

<<新编聪明宝宝营养食谱1000例>>

图书基本信息

书名：<<新编聪明宝宝营养食谱1000例>>

13位ISBN编号：9787122082398

10位ISBN编号：7122082393

出版时间：2010-6

出版时间：化学工业出版社

作者：《新编聪明宝宝营养食谱1000例》编写组 编

页数：182

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<新编聪明宝宝营养食谱1000例>>

内容概要

家长能从《新编聪明宝宝营养食谱1000例》中学到什么？

轻松做出宝宝营养餐：书中所列食谱，做起来方便简单，每一道都注明了营养成分和含量，让家长做得轻轻松松，明明白白。

设计宝宝营养方案：除了现成的食谱，书中还提供深入浅出的儿童营养知识和通用的儿童餐制作手法。

《新编聪明宝宝营养食谱1000例》有心让家长们不会为宝宝量身定制营养配方。

喂养宝宝的窍门：宝宝挑食怎么办，宝宝对吃饭的兴致不高怎么办……如果宝宝没有良好的饮食习惯，再好的营养餐也会打折扣。

和宝宝一起做的消食运动：营养餐吃下去，还要消化吸收好、书中设计了一些有趣的游戏和运动，不仅有助于消食开胃，还可以开发宝宝的智力，强化宝宝的体验，更能增强亲子关系哦！

<<新编聪明宝宝营养食谱1000例>>

书籍目录

上篇 吃是宝宝最大的事 第1章 母乳喂养与奶粉喂养8个问题 第2章 宝宝健康成长都需要哪些营养素 第3章 营养素过剩有哪些危害 第4章 各类食品营养素含量 第5章 幼儿和成人所需营养量对比 第6章 宝宝营养状况自我评测 第7章 母乳PK奶粉 第8章 家长选择奶粉的调查 第9章 奶粉要喝得明白 第10章 奶粉喂养 第11章 7种错误的人工喂养 第12章 必须了解！市场上针对婴幼儿的食品 第13章 宝宝十大食品安全问题 第14章 如何为宝宝选择优良的食物 第15章 科学烹制婴儿食品 第16章 宝宝不宜多食的食品 第17章 宝宝不宜添加的食品 第18章 不良进餐习惯会影响宝宝智力的发展 第19章 常见饮食安全Q&A 第20章 宝宝安全辅食指导下篇 宝宝爱吃的美食

章节摘录

插图：适宜的时间补充蛋白粉但是许多爸爸妈妈唯恐宝宝摄取的蛋白质不够多，让宝宝小小年纪就吃入超量的蛋白质。

那么，父母该何时给宝宝补充蛋白质呢？

出现水肿时就该补蛋白质是由小单位的氨基酸所组成的，参与合成蛋白质的氨基酸中，约有8~9种是人体无法自行制造，而必须由食物中获得的。

所以，当宝宝出现体重不足、生长缓慢，甚至出现脸、手、下肢水肿等症状时，爸爸妈妈就应留意蛋白质摄取不足的问题了。

在宝宝营养充足、活泼健康的状况下，爸爸妈妈不应一味地给宝宝吃含高蛋白的食物、营养品，因为宝宝的胃肠道很娇嫩，消化器官没有完全成熟，消化能力是有限的。

所以，如果蛋白质摄取过量，容易有副作用，如蛋白质中的氨基酸代谢时，会增加含氮废物的形成，加重宝宝。

肾脏排泄的负担等。

正常情况不需补长期吸收精细的蛋白质食物，会让宝宝的消化功能得不到训练和发挥，根据“用进废退”的规律，消化功能反而不容易得到很好的发育机会。

如果有消化功能减缓发育、肾脏负担大的状况出现，反而会影响了宝宝的健康，所以爸爸妈妈要特别注意，千万不要一味追求高蛋白，以免给宝宝身体带来太多的负荷。

不同年龄宝宝对于蛋白质的需求蛋白质的摄取其实很大部分可以从乳制品中获得，不同年龄的宝宝对乳制品的需求是不同的。

0~1岁：婴儿以乳制品作为主食，可以通过每天700~800ml母乳或配方奶粉，取得足够的蛋白质。

1岁以后：可由乳制品与其他食物一起补充蛋白质。

例如：每天400~500ml乳制品+鱼肉类100g+豆制品类50~100g+蔬菜水果类各50~100g+米饭类100g。

<<新编聪明宝宝营养食谱1000例>>

编辑推荐

《新编聪明宝宝营养食谱1000例》：时尚美食馆母乳喂养与奶粉喂养8个问题宝宝健康成长都需要哪些营养素母乳PK奶粉家长选择奶粉的调查宝宝十大食品安全问题如何为宝宝选择优良的食物科学烹制婴儿食品常见饮食安全Q & A宝宝安全辅食指导

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>