

<<0-3岁宝宝饮食营养全书>>

图书基本信息

书名：<<0-3岁宝宝饮食营养全书>>

13位ISBN编号：9787122158727

10位ISBN编号：7122158721

出版时间：2013-5

出版时间：化学工业出版社

作者：刘莹 编

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>

<<0-3岁宝宝饮食营养全书>>

前言

孩子是父母生命的延续，是家庭的未来和希望，所以，孩子的健康时刻牵动着父母的心。然而0~3岁这个年龄段的孩子因为年龄小，身体比较娇嫩、柔弱，一旦喂养不当就会出现很多问题，这段时期是父母最担心、最在意的阶段。

“这个孩子从出生时身体就不怎么好！”

”，“孩子出生时体重太轻，到现在都赶不上同龄孩子！”

”，“孩子饭量太差，经常没有食欲！”

”，“我们家的孩子特别容易生病！”

”……你大概经常听到家长们有这样的抱怨，或许作为家长的你也正在为这些问题头疼。

我们编撰此书的目的是为了解决父母的这些后顾之忧，让0~3岁孩子的饮食和护理有章可循，只要您仔细阅读本书，根据本书的建议给孩子合理的喂养，就一定能让孩子聪明又健康。

本书根据0~3岁孩子在不同阶段的营养需求，做出了详细的介绍。

在上篇，我们对0~3岁孩子进行了“天龄”、“月龄”、“年龄”段的划分，指出了孩子不同生理阶段的生长发育特点，并根据这些特点给出了护理方式和哺乳、喂养指导，以及一日营养方案和辅食添加推荐食谱。

在下篇中，我们列出了0~3岁这个年龄段孩子经常出现的一些健康问题，并详细介绍了相应问题的症状以及成因，根据这些症状和成因做出了日常饮食调理指导，并向家长推荐了防治食谱，目的是通过饮食调理做到未雨绸缪，让孩子避免被这些问题骚扰。

本书在列举孩子常见问题时，查阅了大量的资料，力求做到科学、全面、实用，本书的所有食谱都结合了孩子每个生理阶段的肠胃消化、吸收功能、发育等实际情况，力求保证孩子生长发育所需的营养元素。

对于孩子特别状态的调养食谱，本书尽全力从医学角度介绍每个食谱的可选性和必要性。

让孩子在特殊情况下，能够通过饮食的调理恢复健康。

总之，为了让您的孩子顺利度过0~3岁，请根据此书为孩子提供合理的膳食，让他们茁壮成长，迎接未来的挑战。

不要让孩子输在起跑线上！

<<0-3岁宝宝饮食营养全书>>

内容概要

《0-3岁宝宝饮食营养全书》在列举孩子常见问题时，查阅了大量的资料，力求做到科学、全面、实用，
《0-3岁宝宝饮食营养全书》的所有食谱都结合了孩子每个生理阶段的肠胃消化、吸收功能、发育等实际情况，力求保证孩子生长发育所需的营养元素。

对于孩子特别状态的调养食谱，《0-3岁宝宝饮食营养全书》尽全力从医学角度介绍每个食谱的可选性和必要性。

让孩子在特殊情况下，能够通过饮食的调理恢复健康。

<<0-3岁宝宝饮食营养全书>>

书籍目录

上篇不同生理阶段的宝宝的营养指导 第一章0~7天1 新生儿常见生理现象1 新生儿常见病理现象3 妈妈哺乳指导4 第二章7~15天7 常见生理现象及生长发育特点7 常见病理现象9 妈妈哺乳指导10 第三章15~28天12 生长发育特点12 妈妈哺乳指导14 第四章1~3个月17 生长发育特点17 妈妈喂养指导19 小肉松卷 第五章4~6个月21 生长发育特点21 妈妈喂养指导22 一日营养方案24 辅食食谱推荐26 黄瓜汁26 煮萝卜水26 苹果泥27 鸡肝泥27 蛋黄泥28 鱼泥28 鱼肉糊29 香蕉糊29 虾仁泥30 饼干大米粥30 牛奶红薯泥31 鸡汤南瓜泥31 紫菜粥 三鲜蛋羹 鲜玉米糊32 梨酱32 豌豆泥33 米汤33 牛奶蛋黄米汤粥34 蔬菜汤面糊34 大米粥35 小米粥36 土豆泥36 第六章7~9个月37 生长发育特点37 妈妈喂养指导38 一日营养方案39 辅食食谱推荐41 玉米蛋黄粥41 花生泥米粥41 煮萝卜水 肝泥软面42 白菜软面42 鱼泥豆腐粥43 蛋花鸡粥43 时蔬浓汤44 肉泥米粉44 肉末茄泥45 黄瓜蒸蛋45 鸡肉蓉菜粥46 番茄土豆鸡末粥46 芝麻粥47 蔬菜肝泥糊47 第七章10~12个月48 生长发育特点48 妈妈喂养指导49 一日营养方案50 油菜肉末粥 肉末拌茄泥 营养食谱推荐52 菜花土豆泥52 鱼肉拌茄泥52 三色豆腐虾泥53 紫菜粥54 牛肉粥54 牛肉碎菜细面汤55 胡萝卜牛肉小米粥56 苹果鸡肉粥57 蔬菜排骨粥57 什锦猪肉菜末58 肉末菜粥58 豆腐软饭59 鱼泥饼59 鲜肉馄饨60 虾菇油菜心60 五色什锦饭 第八章13~15个月61 生长发育特点61 妈妈喂养指导62 一日营养方案64 营养食谱推荐65 鸡血豆腐汤65 鸡蛋黄瓜汤66 鸡肝薯糊67 猪肝摊鸡蛋68 冬瓜肝泥卷68 香米瘦肉末粥69 猪肝泥胡萝卜粥70 油菜肉末粥70 牛奶蛋羹71 枣泥发糕72 番茄小麦粥72 鸡蛋黄瓜面条汤73 五彩卷 虾米花蛤蒸蛋羹 白菜豆腐汤73 第九章16~18个月74 生长发育特点74 妈妈喂养指导75 一日营养方案77 营养食谱推荐78 牛奶绿豆沙78 五色什锦饭79 牛奶肉泥粥80 芹菜米粥80 萝卜豆腐羹81 番茄面片汤82 红豆芝麻糊83 肉末虾皮粥83 白菜小肉卷84 薯泥蛋黄饼85 莜麦鸡蛋饼85 丝瓜香菇汤 香蕉糊 番茄沙丁鱼块86 烧嫩丝瓜87 蔬菜肉蒸饼87 鱼丝粟米汤88 紫菜汤89 紫菜蛋卷89 第十章19~21个月90 生长发育特点90 妈妈喂养指导91 一日营养方案93 营养食谱推荐94 三鲜疙瘩汤94 小米豆泥粥95 番茄鳕鱼面95 海带丸子汤96 素炒胡萝卜山药97 烤土豆片97 鲜奶鱼丁 蔬菜烩豆腐98 橙丝椰香饭99 胡萝卜洋葱鸡蛋饼99 菠菜香菇鸡肉丸100 鲜油菜粥101 菠菜猪肉饺101 小肉松卷102 第十一章22~24个月103 生长发育特点103 妈妈喂养指导104 一日营养方案106 营养食谱推荐107 百合绿豆牛奶羹107 蔬香鳕鱼粥108 南瓜米粉109 南瓜牛奶大米粥109 萝卜豆腐羹 蔬牛奶蛋黄米汤粥 西汁鱼丸110 糖煮胡萝卜111 黄瓜镶肉111 火腿土豆泥112 鱼干南瓜糊112 小米红枣粥113 鲜虾泥113 丝瓜香菇汤114 第十二章2~3岁115 生长发育特点115 妈妈喂养指导116 一日营养方案117 营养食谱推荐118 果仁粥118 水果燕麦牛奶119 小米大枣粥119 蔬菜排骨粥 圆白菜炒肉丝120 奶酪蛋饺121 鸭蛋蛎肉122 胡萝卜仔排煲123 鲜奶鱼丁123 银芽鸡丝124 西蓝花鸡蛋沙拉125 虾米花蛤蒸蛋羹125 五彩卷126 南瓜饭127 泥鳅炖豆腐127 烤鸡胸奶酪菜花泥128 芙蓉鸡片128 蔬菜鲫鱼粥 南瓜饭 蔬菜烩豆腐 第十三章小儿感冒130 症状和成因130 日常饮食调理131 防治食谱推荐133 红薯姜汤133 薏米红豆粥133 菜花黑米面条133 葱白粳米粥134 萝卜生姜丝134 朱荇根粥134 萝卜瘦肉粥134 第十四章小儿发热135 症状和成因135 日常饮食调理135 防治食谱推荐137 绿豆汤137 西瓜汁137 荷叶冬瓜汤138 下篇宝宝特别状况的调养食谱 果仁粥 白菜根绿豆汤138 鸡蛋羹138 第十五章小儿咳嗽139 症状和成因139 日常饮食调理140 防治食谱推荐141 萝卜葱白汤141 山药糊141 核桃芝麻红枣糊141 红枣白果水142 香糯蒸梨142 蜜汁萝卜饮142 第十六章小儿腹泻143 症状和成因143 日常饮食调理144 防治食谱推荐146 大蒜粥146 胡萝卜山药粥146 焦米汤146 胡萝卜汁147 香菇汤147 苹果汤147 第十七章小儿便秘148 症状和成因148 日常饮食调理149 防治食谱推荐150 甜杏仁粥150 松仁芝麻粥150 牛奶香蕉糊150 牛奶红薯泥151 香蕉苹果泥151 胡萝卜黄瓜汁151 第十八章小儿佝偻病152 症状和成因152 日常饮食调理153 防治食谱推荐154 鸡蛋吐司 芙蓉鸡片 胡萝卜排骨汤154 丝瓜虾皮猪肝汤154 虾皮豆腐155 虾皮拌菠菜155 蛋花豆腐羹155 第十九章小儿消化不良156 症状和成因156 日常饮食调理157 防治食谱推荐158 苹果泥茶汤158 南瓜豆腐泥158 番茄粥159 胡萝卜粥159 山楂酱159 第二十章小儿营养不良160 症状和成因160 日常饮食调理161 防治食谱推荐163 黄瓜汁 绿豆炖排骨163 香菇粥163 香酥腰果163 肝泥蛋羹164 小白菜香菇粥164 糖醋芝麻肉丸164 第二十一章小儿厌食165 症状和成因165 日常饮食调理165 防治食谱推荐167 红枣橘皮粥167 白萝卜汤167 山楂麦芽汤167 鲫鱼汤168 猪肚大米粥168 蒸素鸡168 第二十二章小儿夜啼169 症状和成因169 日常饮食调理170 防治食谱推荐171 牛奶蛋羹 烤土豆片 枸杞鲜蘑炒猪心171 百合红枣汤171 干姜粥171 消胀茶172 猪骨干姜汤172 红小豆甜汤172 第二十三章小儿肥胖173 症状和成因173 日常

<<0-3岁宝宝饮食营养全书>>

饮食调理174 防治食谱推荐175 荷叶粥175 木瓜粥175 山楂冬瓜饼176 五仁面茶176 海米白菜176 第二十四章 小儿湿疹177 症状和成因177 日常饮食调理178 防治食谱推荐179 百合绿豆牛奶羹 薏米粥179 绿豆海带粥179 薏米赤小豆粥179 莲藕百合粥180 燕麦糊180 玉米须汤180 第二十五章 缺钙181 症状和成因181 日常饮食调理182 防治食谱推荐183 鱼松183 补钙虾皮粉184 鱼肉糊184 番茄鱼汤184 鸡茸豆腐185 松子毛豆炒干丁185 第二十六章 缺铁186 症状和成因186 日常饮食调理187 防治食谱推荐188 蛋黄泥 鸭血青菜汤188 肝泥菜粥188 三色肝末188 枣泥肝羹189 鸡肝粥189 第二十七章 缺锌190 症状和成因190 日常饮食调理191 防治食谱推荐192 西蓝花煎牛肉192 牛肉蛋黄粥192 香油肝泥192 马蹄鸭肝片193 三豆饮193 油淋莴笋193 附录194 附录1 宝宝需要的营养素全表194 附录2 不同生理阶段宝宝标准体重表196 豆腐虾肉丸 菜花土豆泥

<<0-3岁宝宝饮食营养全书>>

章节摘录

版权页：插图：这一时期是宝宝大脑发育的高峰期，据调查80%的大脑发育是在宝宝期完成的。在出生以后直到12个月，脑部的发育很快，比出生时增长了175%。

宝宝的语言、认知、交往能力在这一时期都得到了更好的发展。

10个月的宝宝可正确模仿音调的变化，并开始发出单词。

11个月时能说出一些难懂的话，对简单的问题能采取用眼睛看、用手指的方法做出回答，如问他“小猫在哪里”，宝宝能用眼睛看着或用手指着猫。

12个月时宝宝能听懂并掌握10~20个词。

这时期的宝宝懂得选择玩具了，并且逐步建立了时间、空间、因果关系，如看见母亲倒水入盆就等待洗澡，喜欢反复扔东西拾等。

胃食管反流症状已经基本消失，胃的容量达到250~300毫升，一些消化酶分泌量也相对多了。

10~12个月的宝宝会独自扶栏站立，身体可以完全直立，随之会一只手扶栏弯腰捡拾东西，然后再次站起来，有时候甚至还可以独立站立数秒。

到第12个月，有的宝宝就能够脱离栏杆。

独自行走几步了。

对于10~12个月的宝宝，辅食提供的热量已经达到全部食物热量的60%以上，这时给宝宝断母乳已具备了合适的条件。

但是如果宝宝身体不适或天气过冷、过热，都不宜断奶。

夏天因为气温比较高，宝宝的肠胃消化能力较差，稍有不慎，很容易引起消化道疾病；冬天天气太冷，宝宝因为断奶晚上睡眠不安，容易感冒生病，因此断奶最好选择在宝宝身体健康的春秋两季。

<<0-3岁宝宝饮食营养全书>>

编辑推荐

《0-3岁宝宝饮食营养全书》根据0~3岁孩子在不同阶段的营养需求，做出了详细的介绍。在上篇，我们对0~3岁孩子进行了“天龄”、“月龄”、“年龄”段的划分，指出了孩子不同生理阶段的生长发育特点，并根据这些特点给出了护理方式和哺乳、喂养指导，以及一日营养方案和辅食添加推荐食谱。

在下篇中，我们列出了0~3岁这个年龄段孩子经常出现的一些健康问题，并详细介绍了相应问题的症状以及成因，根据这些症状和成因做出了日常饮食调理指导，并向家长推荐了防治食谱，目的是通过饮食调理做到未雨绸缪，让孩子避免被这些问题骚扰。

<<0-3岁宝宝饮食营养全书>>

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>