第一图书网, tushu007.com

# <<0-3岁宝宝营养全书>>

## 图书基本信息

书名：<<0-3岁宝宝营养全书>>

13位ISBN编号：9787200061772

10位ISBN编号：7200061778

出版时间：2005-10

出版时间：北京出版社

作者：汉竹

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

## 前言

一个宝宝的到来，往往会开启一个家庭生活全新的一页。
爱，是需要表达的。
而对于一个幼苗般的宝宝，最直接的爱，莫过于给予他(她)无微不至的关爱与科学合理的营养。
宝宝健康茁壮地成长，就是对深深爱着他(她)的爸爸妈妈的最好回报。
中国有句古语叫：过犹不及。
对于宝宝的爱，今天的爸爸妈妈有着太多的选择去表达，但又常常感到手足无措。
其实，营养是一个多角度的话题，而科学合理就是这个话题的真谛。
无论是食物的加工、各种营养的搭配，还是喂养的方式，都是以科学合理为前提，从而取得最佳的营养效果。
本书编写的初衷，就是在宝宝的饮食营养方面，全面融入国内外最经典的育儿经验，以符合中国人体质和健康的标准，总结出科学合理的营养理论、科学合理的营养标准、科学合理的加工方法以及科学合理的喂养方式。
同时，针对日常生活中常见的喂养误区进行提醒，帮助满怀爱心的爸爸妈妈们科学合理地养育自己心爱的宝宝。
由于水平所限，书中难免有不妥之处，请广大读者见谅，并恳请及时函告编者，以便后续版本的改进与完善。
在此，编者表示衷心的感谢。

## 内容概要

《0-3岁宝宝营养全书》编写的初衷，就是在宝宝的饮食营养方面，全面融入国内外最经典的育儿经验，以符合中国人体质和健康的标准，总结出科学合理的营养理论、科学合理的营养标准、科学合理的加工方法以及科学合理的喂养方式。
同时，针对日常生活中常见的喂养误区进行提醒，帮助满怀爱心的爸爸妈妈们科学合理地养育自己心爱的宝宝。

一个宝宝的到来，往往会开启一个家庭生活全新的一页。

爱，是需要表达的。
而对于一个幼苗般的宝宝，最直接的爱，莫过于给予他(她)无微不至的关爱与科学合理的营养。
宝宝健康茁壮地成长，就是对深深爱着他(她)的爸爸妈妈的最好回报。

中国有句古语叫：过犹不及。
对于宝宝的爱，今天的爸爸妈妈有着太多的选择去表达，但又常常感到手足无措。

其实，营养是一个多角度的话题，而科学合理就是这个话题的真谛。

无论是食物的加工、各种营养的搭配，还是喂养的方式，都是以科学合理为前提，从而取得最佳的营养效果。

## 作者简介

刘纪平，1945年出生。
主任医师．国家特级专家。
任北京儿童医院儿童保健中心主任，北京优生优育协会理事，中国疾病控制中心(CDC)妇儿中心项目专家，联合国儿童基金会(UNIcEF)早期儿童综合发展项目“小脚印”家庭养护支持中心国家级培训师、特聘专家，强生婴儿抚触中心中国大使，《父母必读》杂志儿童健康医学顾问……拥有37年儿科临床实践经验．著述颇丰。
曾长期在贵州和河北农村基层工作。
喜欢被称为刘大夫，认为自己是一个地道的医生，应该行医，还应该将科学的健康知识通俗化地教给普通百姓。
数百次在国内外电视台、电台、报刊、杂志进行健康教育宣传。

## 书籍目录

第一章 宝宝健康始于“吃” 第1周婴儿的营养方案 第2周婴儿的营养方案 第3～4周婴儿的营养方案 第2个月婴儿的营养方案 第3个月婴儿的营养方案 第4个月婴儿的营养方案 第5个月婴儿的营养方案 第6个月婴儿的营养方案 第7个月婴儿的营养方案 第8个月婴儿的营养方案 第9个月婴儿的营养方案 第10个月婴儿的营养方案 第11个月婴儿的营养方案 第12个月婴儿的营养方案 1岁1～3个月幼儿的营养方案 1岁4～6个月幼儿的营养方案 l岁7～9个月幼儿的营养方案 1岁10～12个月幼儿的营养方案 2岁1～3个月幼儿的营养方案 2岁4～6个月幼儿的营养方案 2岁7—9个月幼儿的营养方案 2岁10～12个月幼儿的营养方案 3岁1～3个月幼儿的营养方案 3岁4～6个月幼儿的营养方案 3岁7～9个月幼儿的营养方案 3岁10～12个月幼儿的营养方案第二章 聚焦宝宝好营养 奶类 鲜牛奶 酸奶 奶酪 羊奶 配方奶粉 蛋类 鸡蛋 鸭蛋 鹌鹑蛋 肉类 猪肉 鸡肉 鱼肉 牛肉 虾肉 水果类 苹果 桃子 梨 西瓜 橘子 猕猴桃 草莓 葡萄 香蕉 红枣 无花果 菠萝 蔬菜类 黄瓜 白菜 南瓜 豆腐 冬瓜 菠菜 西红柿 胡萝卜 白萝卜 土豆 茄子 丝瓜 洋葱 海带 食用菌 竹笋……

## 章节摘录

书摘哺喂指导　这个阶段的小宝宝已经开始适应了新环境，消化吸收能力变强了，妈妈的乳汁分泌也增多了。
宝宝的最佳食品仍是母乳。
 如果母乳不足或完全没有，就要选择相应阶段的配方奶粉，定时定量地哺喂。
配方奶粉中的营养成分与母乳十分接近，基本能满足宝宝的营养需要。
　一日薄西山食谱　如果完全母乳喂养，应当继续间隔哺喂的方式，每天哺喂次数比刚出生时适当减少，平均约为8～10次。
需要混合喂养时，可以继续采取补授法或代授法(具体方法参见本书“第1周婴儿的营养方案”部分)。
　典型食谱　●配方奶　(具体内容可参见本书“第1周婴儿的营养方案”部分)　专家建议　授乳时间过久乳头容易破裂。
在奶水充足时，婴儿每次吃一侧的奶就能吃饱，另一侧的乳房就可以休息1次，这样就减少了乳头破裂的机会。
单侧授乳的时间不要超过15分钟。
为了保持乳头的清洁，每天要用5～6条干净的毛巾轮换贴在胸前，以保护乳头。
喂奶之前可以用药棉浸清洁水擦净乳头。
奶嘴上的开口过小、材质的软硬程度等，都能成为混合喂养的宝宝不爱吃牛奶的原因。
尽量选用与妈妈的乳头相似的奶嘴是一个办法。
对不喜欢像胶味道的宝宝，可以换成异戊二烯胶或硅胶做成的奶嘴。
　禁忌提示　这个阶段的妈妈大多会有乳汁分泌不足的现象，一般称为暂时性母乳缺乏。
这种情况并不意味着一定会持续下去。
所以，不要急着决定就给宝宝喂牛奶了。
应当坚持用母乳哺喂，争取提高泌乳量。
　深度阅读　哪种开口的奶嘴好　市售的奶嘴有两种开口方式：小洞洞和十字叉。
专家提醒，奶嘴上留有一个洞口，给细菌的侵入开了方便之门。
而十字叉的开口不用时处于封闭状态，挡住了细菌的入侵。
婴儿吮吸时，十字叉能依宝宝的吸吮力量大小而开合，起到调节进食流量的作用。
P4-5插图

## 媒体关注与评论

书评不同的营养基础会让孩子有明显的健康差异，希望新手父母都看看《0～3岁宝宝营养全书》，了解一些科学的营养知识。
这是对孩子负责，也是对社会负责。
——中国工程院院士 胡亚美　有一本书，把每个孩子都当作自己的孩子，它就是《0～3岁宝宝营养全书》。
——《父母必读》杂志主编 杜■芳　《0～3岁宝宝营养全书》对奠定孩子一生的健康基础提供了可贵的指导，书中的方案融合了许多广受欢迎的科学成果。
不错，这是一本难得的好书。
——中央电视台《为您服务》栏目主持人 肖薇　和我看过的其他育儿书不同的是，《O～3岁宝宝营养全书》内容更贴切、形式更漂亮。
——中央电视台《为您服务》栏目主编 许靖

## 编辑推荐

不同的营养基础会让孩子有明显的健康差异，希望新手父母都看看《0-3岁宝宝营养全书》，了解一些科学的营养知识。
这是对孩子负责，也是对社会负责。
——中国工程院院士 胡亚美　　有一本书，把每个孩子都当作自己的孩子，它就是《0-3岁宝宝营养全书》。
——《父母必读》杂志主编 杜迺芳　　《0-3岁宝宝营养全书》对奠定孩子一生的健康基础提供了可贵的指导，书中的方案融合了许多广受欢迎的科学成果。
不错，这是一本难得的好书。
——中央电视台《为您服务》栏目主持人 肖薇　　和我看过的其他育儿书不同的是，《0-3岁宝宝营养全书》内容更贴切、形式更漂亮。
——中央电视台《为您服务》栏目主编 许靖

## 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