

<<科学喂养宝宝壮>>

图书基本信息

书名：<<科学喂养宝宝壮>>

13位ISBN编号：9787502950262

10位ISBN编号：7502950265

出版时间：2010-10

出版时间：李月英 气象出版社 (2010-10出版)

作者：李月英

页数：254

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>

## <<科学喂养宝宝壮>>

### 内容概要

《科学喂养宝宝壮》是根据0~3岁婴幼儿生长发育的阶段特点，介绍了每个阶段的食谱设计要点，并为妈妈们提供了实用方便的宝宝食谱，可以按照步骤轻松操作，为宝宝烹制丰富多彩的美食。更有20余种适合宝宝的明星食物以及为宝宝补充多元营养的科学方案。

《科学喂养宝宝壮》还为父母们提供了各种婴幼儿常见病食疗方法以及阐述了如何培养健康的饮食习惯，如何对待宝宝的挑食与偏食等最受关注的问题。

## &lt;&lt;科学喂养宝宝壮&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 0~3岁宝宝营养与喂养第一章 0-3个月宝宝的营养与喂养每日营养需求0~28天宝宝食谱设计要点2个月宝宝食谱设计要点3个月宝宝食谱设计要点给妈妈的营养食谱第二章 4-6个月宝宝的营养与喂养每日营养需求4个月宝宝食谱设计要点5个月宝宝食谱设计要点6个月宝宝食谱设计要点宝宝爱吃的营养食谱第三章 7-9个月宝宝的营养与喂养每日营养需求7个月宝宝食谱设计要点9个月宝宝食谱设计要点宝宝爱吃的营养食谱第四章 10-12个月宝宝的营养与喂养每日营养需求10个月宝宝食谱设计要点11个月宝宝食谱设计要点12个月宝宝食谱设计要点宝宝爱吃的营养食谱第五章 13-18个月宝宝的营养与喂养每日营养需求13~15个月宝宝食谱设计要点宝宝喂养一日食谱16~18个月宝宝食谱设计要点宝宝爱吃的营养食谱第六章 19-24个月宝宝的营养与喂养每日营养需求18~21个月食谱设计要点21~24个月宝宝食谱设计要点宝宝爱吃的营养食谱第七章 24-36个月宝宝的营养与喂养每日营养需求24~30个月宝宝食谱设计要点30~36个月宝宝食谱设计要点宝宝爱吃的营养食谱第二篇 宝宝成长所需的明星食物第八章 水果苹果：全方位的健康水果草莓：酸甜的维生素水果西瓜：夏日解暑的“好助手”香蕉：快乐的“智慧”水果第九章 蔬菜南瓜：廉价的营养瓜果土豆：蔬菜里的“土人参”油菜：强身健体的绿色卫士紫菜：宝宝的天然营养库海带：宝宝的海底蔬菜白菜：宝宝平安的保护神番茄：维生素C冠军胡萝卜：首屈一指的食物黄金第十章 肉禽鱼蛋猪肝：给宝宝明亮的大眼睛肉：宝宝爱吃肉猪肉：让宝宝更有元气鸡肉：宝宝的高蛋白食品牛羊肉：强壮宝宝的筋骨鱼：宝宝吃鱼好处多虾：备受宝宝青睐的水产品鸡蛋：餐桌上的常胜冠军第三篇 保证宝宝健康的多元营养素第十一章 补充铁质，预防宝宝患缺铁性贫血第十二章 科学补碘，预防甲状腺疾病第十三章 给宝宝补硒，提高宝宝免疫力第十四章 钙和维生素D均衡摄取，将佝偻病挡在门外第十五章 钙、磷同补，让宝宝筋骨更强健第十六章 常吃加锌餐，宝宝吃饭香第十七章 蛋白质菜单，让宝宝身强体壮第十八章 卵磷脂充足，大脑发育棒第十九章 补充DHA、ARA，宝宝越吃越聪明第二十章 乳酸菌，让肠道健康起来第二十一章 足量牛磺酸，让宝宝发育不迟缓第二十二章 补充维生素C，预防宝宝得坏血病第二十三章 B族维生素，为宝宝构筑健康体质第二十四章 维生素A，宝宝眼睛的保护神第二十五章 提高宝宝免疫力的营养菜单第四篇 做孩子最好的营养师第二十六章 宝宝越吃越聪明的益智营养方案第二十七章 婴幼儿常见病食疗第二十八章 培养宝宝健康的饮食习惯第二十九章 孩子的挑食与偏食第三十章 如何喂养体弱多病的孩子第三十一章 宝宝的四季营养附录：宝宝健康美味大放送（适合3~5个月宝宝的健康食谱）

## <<科学喂养宝宝壮>>

### 章节摘录

插图：核桃鸭子原料：核桃仁200克，荸荠150克，老鸭子1只，鸡肉泥100克，鸡蛋清1只，花生油适量，湿淀粉少许。

做法：1. 将鸭子宰杀，去内脏，洗净，用开水浸一遍，置盆内，加葱、姜、盐、味精少许，上笼蒸熟，取出晾凉后，去骨，切成块。

2. 核桃仁、荸荠洗净，均切成碎末状，与鸡肉泥、鸡蛋清、少许湿淀粉共调成糊状。

将糊淋在鸭膛上，下油锅炸酥，捞出，控油即成。

佐餐食用。

特点：鸭肉味鲜香、酥软。

功效：核桃仁能补肾助阳、补肺敛肺、润肠通便。

荸荠味甘性寒，能清热生津、化痰消积。

鸭肉味甘、咸，性微凉，能补阴益血、清虚热，可治咳嗽。

此菜可有补肾温肺、化痰止咳的作用。

对治疗婴幼儿肾虚久咳以及慢性气管炎、支气管哮喘等有一定功效。

## <<科学喂养宝宝壮>>

### 编辑推荐

《科学喂养宝宝壮》：20种决定宝宝生长发育的明星食材0~3岁各个阶段的营养与喂养方案揭开牛磺酸、乳酸菌、DHA的神秘面纱宝宝生病时的食疗方案宝宝喂养难题轻松搞定《科学喂养宝宝壮》旨在全面阐述优生营养之道，并尽可能把国内、国际最新的优生营养理论、方法写进书里。

《科学喂养宝宝壮》从孕前三个月的饮食调理开始，逐步介绍了孕早期、孕中期、孕晚期各月宝宝不同阶段身体器官生长发育所需要的关键营养素以及孕妇的饮食营养注意事项。

并有分娩期的饮食宜忌、不同种食物与妊娠的关系、中医的妊娠营养、孕期不适的饮食调养方案等内容。

最后一部分介绍了产后恢复的饮食调理方案及注意事项等内容，并针对一些产后常见病给出了简单的食疗方法。

是针对女性怀孕、生产“饮食营养”的健康书。

全面、丰富，重点突出，特色鲜明。

在孕育过程中要怎样吃，才能适应身体的变化和胎宝宝的需要甲有哪些饮食问题应该注意？

需不需要在某一阶段重点补充某一类营养素宁如何在上百种食物中选择最适合自己的和胎宝宝的呢甲怎样进行“营养胎教”？

在生产后，如何安养身体宁书中都有全面而系统的实用解答。

<<科学喂养宝宝壮>>

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>