

<<0 ~ 3岁宝宝营养万事通>>

图书基本信息

书名：<<0 ~ 3岁宝宝营养万事通>>

13位ISBN编号：9787506461375

10位ISBN编号：7506461374

出版时间：2010-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：孙秀静

页数：239

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岁宝宝营养万事通>>

### 前言

十月怀胎，终于迎来宝宝的降临。

如果说宝宝的诞生给家庭带来了莫大的欢乐，那么宝宝的健康就会为家庭增添更多的幸福。

自宝宝出生后，每个父母都在积极为宝宝创造最好的成长条件，给他（她）最舒适的环境，最尽心的呵护，最科学的喂养。

而确保宝宝健康，给宝宝身体一个好底子，营养自然必不可少。

喂养的方式和内容，以及营养的选择与多少，也决定着宝宝健康和聪慧的程度。

而且，营养在宝宝出生后三年里至关重要，将对宝宝的一生产生影响。

然而营养虽必不可少，但也并非多多益善。

面对眼花缭乱的营养常识，还有林林总总的营养补品，许多父母在宝宝营养方面也存在许多迷惑和误区。

为此，我们邀请权威儿保专家全程跟踪撰写，悉心打造了这本《0~3岁宝宝营养万事通》。

首先告诉父母一个道理，对于0~3岁宝宝的营养，科学是前提，均衡是关键，只有用正确的方法，才能让宝宝吃出一个健康的身体和聪明的头脑。

本书从宝宝各月龄应摄取的营养、对宝宝有益及不宜多吃的食物、宝宝常见病症与饮食调养三个大方面，做出对0~3岁宝宝营养饮食的细致指导。

既然父母担当了负责宝宝健康的伟大使命，我们就希望能在宝宝成长的路途上，用这本内容全面、图文并茂的图书，帮助每一个父母喂好宝宝的每一餐，成为宝宝最好的营养师。

## <<0 ~ 3岁宝宝营养万事通>>

### 内容概要

从营养理念、各年龄段宝宝所需的营养、对宝宝有益的食物及与疾病有关的食物几个方面，以图文并茂的形式，全面介绍了0~3岁的宝宝对于营养的需求和注意事项，给父母在育儿道路上树立了科学的风向标，指引宝宝向健康聪明的道路前行。

<<0 ~ 3岁宝宝营养万事通>>

作者简介

孙秀静，中国医学科学院、中国协和医科大学硕士，现任北京协和医院儿科副主任医师，是中国医师协会、中华医学会儿科分会的专业会员。

在新生儿急救、婴幼儿营养与发育领域取得了突出成就。

曾在2006年作为访问学者赴美国辛辛那提儿童医学中心访问。

<<0~3岁宝宝营养万事通>>

书籍目录

第一章 为宝宝提供全面、均衡的营养 一、营养关乎宝宝的智力发育和免疫力 1、营养与智力  
2、营养与免疫力 二、科学的营养很重要 1、宝宝的饮食原则 2、宝宝营养的来源 三、  
宝宝必需的营养 1、蛋白质 2、脂肪 3、糖类 4、纤维素 5、热量 6、钙 7、磷  
8、铁 9、碘 10、维生素A 11、B族维生素 12、叶酸 13、维生素C 14、  
维生素D 15、维生素E第二章 0~4个月——乳汁是宝宝摄取营养的主要来源 一、新生儿——  
新生命的喜悦 1、宝宝的成长 2、宝宝需要的营养 3、专家指导宝宝好营养 二、一周~1个  
月——宝宝满月了 1、宝宝的成长 2、宝宝需要的营养 3、专家指导宝宝好营养 三、1~2个  
月——在睡眠中度过 1、宝宝的成长 2、宝宝需要的营养 3、专家指导宝宝好营养 四、2  
~3个月——学会翻身 1、宝宝的成长 2、宝宝需要的营养 3、专家指导宝宝好营养 五、3~4  
个月——宝宝百天了 1、宝宝的成长 2、宝宝需要的营养 3、专家指导宝宝好营养第三章 4  
~12个月——尝试辅食第四章 1~3岁——逐渐可以吃大人食物了第五章 宝宝的食物第六章 宝宝  
常见病症与饮食调养

章节摘录

插图：第一章 为宝宝提供全面、均衡的营养一、营养关乎宝宝的智力发育和免疫力1、营养与智力孩子的聪明与否由遗传决定，这大概是多数人所认可的想法。

事实上，遗传的确对孩子的智力存在一定影响，但真正挖掘出遗传的潜力并不容易。

智力更多的是与孕前、孕期、婴儿出生后的营养息息相关。

比如，体质弱的孩子沉默寡言、不爱动，但如果给予丰富的营养，情况便会有所好转。

智力发展的物质基础是大脑智力发展的基础是大脑，在宝宝出生后至三岁之前是脑部发展的关键时期，在这期间能否给宝宝提供充足、均衡的营养，决定了宝宝脑部功能是否健全，进而决定了宝宝的智力是否优良。

一个人的聪明程度由大脑许多部位的发育特征决定着。

最关键的当数大脑皮层，它是人们进行思考和逻辑推理的部位，有多个脑叶，分别接受着语言、思考、记忆、触觉、听觉、视觉等信息。

童年时期，人的大脑皮层逐渐变厚，而到了成年时期，大脑皮层逐渐变薄。

这说明童年是一个人大脑发育的关键时期。

此外，由于大脑的发育具有不可逆性，如果父母在这一时期忽略了宝宝的营养而未能及时补充，给宝宝在智力上造成的伤害也许会造成一生的影响，这是日后再努力改善也无法弥补的。

大脑发育的基本条件是营养蛋白质、脂肪是大脑的主要构成成分，此外，碳水化合物、矿物质以及维生素不仅是身体所需的营养物质，还是大脑发育的基本条件和维持大脑功能所必不可少的保证。

这些营养物质能否充分供给，决定了大脑结构与功能的物质的健全程度。

蛋白质是细胞的主要成分，如果缺少，就会使大脑的脑细胞数目减少，降低大脑酶的含量与活性，影响着大脑的发育；脂肪影响宝宝的神经系统的生长和发育；碳水化合物是大脑神经细胞活动的热能来源；矿物质与维生素对脑细胞的功能起加强作用。

宝宝在出生后，大脑的神经细胞很快就会增加到所需的数目。

如果宝宝在此期间的饮食缺乏营养，则对大脑造成的伤害也就最大。

脑细胞缺乏的时间越早，损害也越大，其对于一生的智力将有持续性的影响。

<<0 ~ 3岁宝宝营养万事通>>

媒体关注与评论

“ .....感谢生活给予我们的美好，感动孩子给予女人的改变。

为了那一声温柔的呼唤，我们鞠躬尽瘁。

在孕育的道路上，我们潜心研究，不断学习，心中充满喜和乐，每一个始料未及的成长都是我们共同的记忆。

在这个滋润灵魂的世界里，生活已不再原地踏步。

孩子就是我们的纽带，让我们共同努力..... ” ——文字图片统筹：菅波

<<0 ~ 3岁宝宝营养万事通>>

编辑推荐

《0 ~ 3岁宝宝营养万事通》：北京协和医院权威妇产专家倾情打造，均衡的营养成就健康聪明的宝宝

<<0 ~ 3岁宝宝营养万事通>>

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>