

<<最利于孩子成长的1000道营养餐>>

图书基本信息

书名：<<最利于孩子成长的1000道营养餐>>

13位ISBN编号：9787506461665

10位ISBN编号：7506461668

出版时间：2010-5

出版时间：中国纺织出版社

作者：孙晶丹 编

页数：287

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>

## 内容概要

本书针对孩子不同阶段的生长发育特点以及所需营养，为家长们详细介绍了1000道营养餐。

此书不仅按年龄分段介绍了0~1岁婴儿的喂养食方、1~3岁幼儿的营养食方、3~6岁学龄前儿童的营养食方，而且还列举了一些具有特效功能的食谱，如儿童健脑益智食谱、预防肥胖食谱、提高免疫力食谱、预防贫血食谱、护眼明目食谱、护齿健齿食谱、备考期间的食谱等。

本书的目的就是给年轻的父母们提供一个实用、有效的指南，帮助大家了解儿童生长发育过程中的营养需求，以及如何调整饮食结构，制订一套适合孩子的个体化营养处方。

本书力求做到理论和实践并重，通俗易懂，简单易学，还配备了大量精美的图片，家长们可现学现用。

各类科学营养的配餐，是儿童健康成长的保障，不仅能提高儿童的身体抵抗力，还能促进大脑和体格的发育。

此书能给予年轻的父母一些帮助，让您为家中宝宝烹饪出色、香、味俱佳且营养合理的美食，不仅丰富儿童的菜肴品种，更能从营养的角度维护家中宝宝的身体健康和智力发育，造就健康聪明的好宝宝！

针对孩子不同阶段的生长发育特点及所需的营养，北京大学深圳医院营养医师孙晶丹精心主编本书，为家长们详细介绍了1000道营养餐。

本书不仅介绍了0~1岁的婴儿喂养食方、1~3岁幼儿的营养食方、3~6岁学龄前儿童的营养食方，更特别开出了一些具有特效功能的营养食方，如儿童预防贫血的营养餐、儿童增高的营养餐、益智健脑的营养餐、预防肥胖和减肥的营养餐、提高免疫力的营养餐、护眼明目的营养餐、开胃防偏食的营养餐、备考期间的营养餐等。

本书能帮助家长了解儿童生长发育过程中的营养需求，并调整饮食，制订一套适合孩子的个体化营养配餐。

各类科学营养的配餐，助您造就健康聪明的好宝宝！

#### 作者简介

孙晶丹，全国资深营养专家，北京大学深圳医院主管营养师，国际药膳师，深圳市保健科技学会常务理事兼副秘书长，深圳市健康教育与健康促进协会营养专业委员会副主任委员，深圳市保健协会健康管理专业委员会副主任委员兼秘书长，深圳市首届营养配餐大赛评委，深圳市健康

书籍目录

PART 1 0~1岁婴儿的喂养食方  
PART 2 1~3岁幼儿的营养食方  
PART 3 3~6岁学龄前儿童的营养食方  
PART 4 各种特殊功效营养餐

章节摘录

PART 10 ~ 1岁婴儿的喂养食方0 ~ 3个月的喂养方案宝宝在出生初期，应该以母乳喂养为主，母乳中的蛋白质比牛奶中的蛋白质易于消化。

如果因特殊原因不能以母乳喂养，可以选择婴儿配方奶粉。

婴儿3个月前还不能充分吸收牛奶中的蛋白质，吃得过多就会成为负担，所以如果选择奶粉，应按奶粉罐上标明的调配量和方法进行喂食，不可过量，否则，不仅增加消化器官的负担，还能使婴儿发胖。

在1个月时，婴儿每天喝奶量在700毫升左右，分6 ~ 7次进行喂食。

1 ~ 2个月期间，喝800毫升左右正好，当然，这只是一个标准，食量因人而异。

不过，无论婴儿多么能吃，3个月以内的婴儿每天总的奶量应限制在900毫升以下。

在成长初期，父母要经常称量婴儿的体重，以便掌握婴儿的生长发育状况。

一般来说，婴儿在母体中就已吸收了多种维生素并且储存起来直到出生2个月都能维持婴儿体内的需要，但如果母亲偏食，就会影响到婴儿维生素缺乏，所以从预防的角度来说，应该及早给婴儿补充维生素，比如维生素D可预防佝偻病，维生素C可预防坏血病，维生素A对眼睛发育大有益处。

对较小的婴儿来说，补充复合维生素液较适宜，复合维生素液除含有维生素A、维生素D、维生素C、维生素B，外，还含有其他各种人体每天所需要的维生素。

在婴儿出生15天后就可以开始补充复合维生素液了，但补充切不可过量。

婴儿在2个月左右可以试着喂一点果汁，既能补充维生素，还可以预防便秘，不过要特别注意清洁卫生，制作果汁时使用的器具要严格消毒，要严防细菌侵入伤害宝宝脆弱的身体。

是饮用原汁还是稀释果汁，可灵活处理，一般是先稀释饮用，再慢慢过渡到原汁，让婴儿有个适应的过程。

此时期在母乳和牛奶之外还不能添加太多的辅食，只可以给予糖水或麦芽汁水或温和的纯米汤等，而且喂食量也不宜多。

编辑推荐

《最利于孩子成长的1000道营养餐(营养专家指导版)》：涵盖整个儿童成长时期的配餐方案解决儿童身体发育中的常见问题营养专家精心配餐聪明妈妈巧手烹制均衡营养的儿童食谱直观亮丽的美食图片权威精到的营养点评实用贴心的经验分享

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>