第一图书网, tushu007.com

<<宝宝辅食添加与营养配餐>>

图书基本信息

书名：<<宝宝辅食添加与营养配餐>>

13位ISBN编号：9787506485432

10位ISBN编号：7506485435

出版时间：2012-5

出版时间：中国纺织出版社

作者：安涛

页数：212

字数：200000

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

《母婴悦读汇：宝宝辅食添加与营养配餐》集十余年儿科临床工作经验，专为中国宝宝打造，科学、实用、好学又好懂的育儿图书。
全能妈妈实践版，强壮宝宝必备书。

作者简介

安涛，中国人民解放军第309医院儿科副主任医师。
全军儿科学专业委员会青年委员。
1999年7月毕业于北京医科大学（现北京大学医学部），获得医学学士学位。
2005年毕业于北京军医进修学院，获得医学硕士学位。
从事儿科临床工作十余年。
对儿童保健、新生儿疾病、小儿呼吸系统及消化系统疾病等有较丰富的经验。
2005年参与北京市自然科学基金课题研究。
参与撰写论文40余篇。

<<宝宝辅食添加与营养配餐>>

书籍目录

Part 1 营养辅食：宝宝健康成长的加油站
宝宝为什么需要添加辅食
母乳无法满足宝宝的生长需要
为宝宝断奶做好准备
训练宝宝的吞咽能力
培养宝宝的咀嚼能力
促进宝宝的牙齿发育
培养宝宝的味觉习惯
添加辅食的时机很重要
宝宝的辅食应该什么时候添加
太早、太晚添加辅食都不好
添加方法早知道
最早宜添加含铁的营养米粉
添加数量宜由少至多
添加速度要循序渐进
食物性状应由稀到稠
添加辅食应从细到粗
辅食应少糖低盐
成为宝宝的营养专家
给宝宝选择健康的食材
宝宝辅食的烹调要领
制作各类辅食的通用方法
常用食材的处理技巧
4种基本处理方法
切食物的方法
煮食物的方法
辅食的制作和喂养工具
辅食的制作工具
辅食的喂养工具
Part 2 0～1岁辅食添加：做好准备，给宝宝“开饭”喽
宝宝喂养要点：以流质食物为主
巧手妈妈轻松做
专题1 喂养难题深度辅导
宝宝辅食的正确喂法
微波炉制作辅食的是与非
宝宝4个月大时能吃盐吗
第5个月
宝宝喂养要点：稀糊状辅食正当时
巧手妈妈轻松做
专题2 喂养难题深度辅导
如何让宝宝自觉吃辅食
5个月的宝宝能吃蜂蜜吗
辅食不能仅以米面为主
第6个月
宝宝喂养要点：宝宝爱吃的食物越来越多了

巧手妈妈轻松做
专题3 喂养难题深度辅导
不要给宝宝喝茶
宝宝太小时不宜食用加糖食物
……
Part 3 1～3岁营养配餐：美滋美味，伴宝宝慢慢长大
Part 4 营养素补充方案：补足能量，宝宝才能更健康
Part 5 特色辅食：亲爱的宝宝，特别的爱送给特别的你
Part 6 食疗配餐：宝宝的不适，有妈妈的美食来疼爱

章节摘录

版权页： 插图： 维生素E具有强大的抗氧化功能，能够清除体内自由基，保护红细胞，从而有效避免宝宝发生贫血。
宝宝在出生时，维生素E通过胎盘留在宝宝体内的量很少，如果妈妈本身饮食不当，摄取的维生素E不足，就会导致宝宝维生素E缺少。
另外，需要提醒妈妈们的是，如果宝宝是早产儿、低体重儿，也可能会缺乏维生素E，因而可以考虑适当增加一些维生素补充剂，以免宝宝发生溶血性贫血。
处在婴幼儿时期的宝宝如果体内缺乏维生素E，对于身体的负面影响很大，主要表现为神经系统病变（如肌肉无力、平衡与协同改变等）及贫血（多发生在早产儿身上）等。
一旦发现宝宝出现了上述情况，爸爸妈妈就应该予以重视，及时给宝宝吃维生素E含量丰富的食物。
必要时，还可以用维生素E补充剂来加以补充。
维生素E的食物之源 植物油：是维生素E最好的来源，如麦胚油、棉籽油、玉米油、花生油、芝麻油等。
蔬菜：黄绿色蔬菜，均含有丰富的维生素E，如芹菜、辣椒、西红柿、莴苣、卷心菜等，都是含维生素EHS较多的蔬菜。
其他：芝麻、核桃仁、瘦肉、乳类、蛋类、大豆、花生、瓜子、动物肝、蛋黄、奶油以及玉米、鱼肝油等食物中，也都含有一定量的维生素E。
而肉鱼类等动物性食品、水果及其他非绿叶蔬菜中，维生素E的含量则很少。
如何补充维生素E 天然维生素E广泛存在于各种油料种子及植物油中，谷类、坚果类和绿叶蔬菜中都含有一定量的天然维生素E。
所以，妈妈只要在平时给予宝宝正常、规律的饮食，就能满足宝宝对维生素E的需要了。
除非宝宝特别缺乏维生素E，否则尽量不要服用维生素E补充剂。
因为超过正常剂量，可能会导致很多不良反应。
如宝宝确实需要补充维生素E，一定要在医生指导下进行。
维生素K：重要的作用 人体虽然对维生素K需要量少，新生儿却极易缺乏。
维生素K是促进血液正常凝固及骨骼生长的重要因素，可以保证宝宝体内血液循环正常进行。
在宝宝出生后，医生一般都会特别指导爸爸妈妈为宝宝补充维生素K，保证宝宝身体和大脑正常发育。
因为维生素K无法通过人体自身形成，宝宝在生长的过程中，妈妈还需要通过饮食帮他摄取维生素K。
哪些宝宝需补充维生素K 患有新生儿出血疾病，如吐血、便血、脐带出血等。
不正常凝血，导致流鼻血、尿血、胃出血及瘀血等症状。
低凝血酶原症，症状为血液凝固时间延长、皮下出血。
慢性肠炎。
经常流鼻血。
哪些食物富含维生素K 深绿色蔬菜及优酪乳是饮食中容易获得的维生素K补给品。
日常食物中，牛肝、鱼肝油、蛋黄、鸡肉、乳酪、海藻、菠菜、甘蓝、南瓜、丝瓜、豌豆、香菜、大豆油、藕等食物中，都含有丰富的维生素K。
如何给宝宝补充维生素K 与维生素E一样，妈妈只要在平时给予宝宝正常、规律的饮食，就可以保证宝宝对维生素K的营养所需。
一般来说，宝宝特别缺乏维生素K很少见，所以尽量不要服用维生素K补充剂。
如果需要服用维生素K补充品，则应特别注意，如果发现宝宝有脸泛红、发红疹、肠胃不适、皮肤瘙痒等过敏症时，应立即停用，并请医生诊治。

编辑推荐

宝宝添加辅食的时机有什么讲究　辅食的制作和喂养详解　0～1岁宝宝辅食添加要点及食谱月月谈　1～3岁宝宝营养配餐推荐　重要营养素如何补充最有效

第一图书网, tushu007.com

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