

<<如何喂养婴幼儿>>

图书基本信息

书名：<<如何喂养婴幼儿>>

13位ISBN编号：9787509139899

10位ISBN编号：7509139899

出版时间：2010-8

出版时间：于康 人民军医出版社 (2010-08出版)

作者：于康 编

页数：121

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>

<<如何喂养婴幼儿>>

内容概要

《如何喂养婴幼儿》由北京协和医院营养科专家编写，为0~6岁儿童提供完整的饮食营养解决方案。

编者结合常见的营养问题，有针对性地介绍相关的营养知识和参考食谱，注重科学性、实用性和可操作性。

本书通过深入浅出的解释，使读者朋友们在轻松阅读的同时，更好地了解改善饮食营养、提高健康水平的相关信息。

<<如何喂养婴幼儿>>

书籍目录

健康篇新生儿期有什么生理特点?婴儿期有什么生理特点?婴儿器官发育有什么特点?婴幼儿对热能有何需求?为什么说蛋白质对婴幼儿不能少也不能多? 婴幼儿需要多少脂肪?婴幼儿需要多少糖类?如何给婴儿补充矿物质?如何给婴儿补充维生素?婴儿每日需要多少水?婴儿膳食指南包括哪些内容?为什么说“1~4个月婴儿最理想的食物是母乳”?母乳的营养成分有哪些优点?母乳中含有哪些防御因子?什么是初乳?初乳有什么特点?为什么要添加辅食?添加辅食有什么原则?对不同月龄婴儿的食物补充有何要求?1~3个月婴儿的辅食包括哪些食物?4~6个月婴儿的辅食包括哪些食物?7~9个月婴儿的辅食包括哪些食物?10~12个月婴儿的辅食包括哪些食物?婴儿一日饮食如何安排?新生的宝宝是否需要喝糖水?宝宝一天吃几餐?母乳不足婴儿如何喂养?代乳食物有哪些?何谓“混合喂养”?宝宝患婴儿湿疹时在饮食上应注意些什么?“能吃”的小婴儿需要加米粉吗?婴儿添加谷类食物时先加米粉好还是先加麦粉好?给婴儿添加维生素D时为何要“宁缺毋滥”?婴儿补钙时应注意些什么?婴儿何时可以吃鸡蛋羹?什么样的肉类适于婴幼儿?给婴儿喂蜂蜜好吗?“吃”与儿童智力有关系吗?牛磺酸对婴幼儿有什么好处?胆碱对婴幼儿有什么好处?磷脂对婴幼儿有什么好处?维生素B12对婴幼儿有什么好处?不饱和脂肪酸对婴幼儿有什么好处?不良饮食习惯会影响孩子的智力吗?何谓“早产儿”?早产儿有哪些生理特征?早产儿的饮食应遵循哪些基本原则?早产儿饮食为何首选母乳?为什么要遵循“少量多次”的哺喂方法?早产儿喂养有哪些注意事项?对早产儿的维生素和矿物质有何要求?幼儿营养有何特点?1~3岁幼儿有何生理特点?幼儿膳食指南有哪些主要内容?1~3岁幼儿需要多少能量和营养素?1~3岁幼儿应选择哪些食品?1~3岁幼儿如何食用水果?适合1~3岁幼儿的菜肴有哪些?1~3岁幼儿可选用的主食有哪些?1~3岁幼儿一日膳食内容及举例1~3岁幼儿饮食有何禁忌?4~6岁幼儿有何生理特点?如何计算4~6岁幼儿的营养需要?4~6岁幼儿饮食应遵循哪些基本原则?4~6岁幼儿饮食如何选择?4~6岁幼儿饮食如何配制?4~6岁幼儿一日膳食内容及举例4~6岁幼儿饮食有何禁忌?孩子能不能多喝果汁?称“××奶”的食品都是奶制品吗?有酸味的奶都是酸奶吗?儿童可不可以吃糖?孩子便秘怎么办?孩子发热了,应该怎么吃?如何通过饮食防治多动症?哪些食物孩子不宜食用?疾病篇一、遗传性疾病什么是“PKU”?PKU饮食控制的基本原则是什么?.....

<<如何喂养婴幼儿>>

章节摘录

插图：以热能为例。

以单位体重表示，正常新生儿每天所需要的热能是成人的3~4倍。

正常婴儿初生时需要的热能为每日每千克体重100~120千卡（418~502千焦），而成人为每日每千克体重30~40千卡（126~167千焦）。

热能的需要在婴儿初生时为最高点，以后随月龄的增加逐渐减少，在1岁左右时减至80~100千卡（335~418千焦）。

为什么说蛋白质对婴幼儿不能少也不能多？

蛋白质用于维持婴幼儿新陈代谢，身体的生长及各种组织器官的成熟。

所以这一时期婴儿的身体需要大量的蛋白质。

而且对蛋白质不仅要求有相当多的量，对质的要求也很高，也就是说要有足够的优质蛋白供给。

母乳可以为新生儿提供高生物价的蛋白质，而人工喂养的孩子由于蛋白质的质量低于母乳。

所以，蛋白质的需要量高于母乳喂养者。

母乳喂养时蛋白质需要量为每日每千克体重2克；牛奶喂养时为3.5克；主要以大豆及谷类蛋白供给时则为4克。

另外，婴幼儿的必需氨基酸的需要量远高于成人。

必需氨基酸是人类生长发育所必不可少氨基酸，但在我们的体内不能通过其他物质来合成，只能从食物中摄取氨基酸。

同时由于婴儿体内的酶功能尚不完善，所以婴儿必需氨基酸的种类也多于成人，即对于成人来说是非必需氨基酸，而对于婴儿来说是必需氨基酸，如半胱氨酸和酪氨酸。

婴儿自身不能合成这些氨基酸，只能从食物中供给。

<<如何喂养婴幼儿>>

编辑推荐

《如何喂养婴幼儿》：儿童饮食营养点点通，改善孩子营养，提高健康水平。结合常见营养问题，有针对性地提供相关营养知识和参考食谱，注重科学性、实用性和可操作性。

<<如何喂养婴幼儿>>

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>