

<<0-3岁宝宝同步喂养指导>>

图书基本信息

书名：<<0-3岁宝宝同步喂养指导>>

13位ISBN编号：9787512701403

10位ISBN编号：7512701403

出版时间：2011-1

出版时间：中国妇女

作者：李宁 编

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岁宝宝同步喂养指导>>

内容概要

根据0~3岁宝宝的身体发育特征,以及宝宝消化能力的发展,悉心讲解了宝宝各阶段的饮食特点,并提供了丰富多样的营养配餐计划,让宝宝能吃得更营养、更健康、更聪明。

书中还为妈妈提供了哺乳期饮食搭配、营养计划,是养育宝宝的最佳助手。

对0~3岁宝宝各阶段常遇到的饮食、营养问题,提供了切实可行的解决方案,让妈妈可以轻轻松松地照顾好宝宝的饮食,为宝宝做出最营养、最可口的食物。

300个食谱为妈妈提供了广阔的选择空间,让妈妈再也不必为宝宝吃什/么而烦恼!

宝宝发育、宝宝营养、宝宝食谱、喂养难题.....您可以通过目录快速找到自己感兴趣、急需知道的内容,大大节省您的宝贵时间。

书中提供的菜谱简单易做,材料也可以随处可买,即使您不会做饭,一样可以很快上手。

<<0-3岁宝宝同步喂养指导>>

作者简介

李宁
北京协和医院营养科营养师
北大分校食品及营养学学士
协和医科大学硕士
从事临床营养工作20年，致力于营养治疗及咨询，医学专科生及本科生的营养教学，营养学领域的科研以及大众营养宣教。
曾参与《现代临床营养学》《临床营养治疗学》等多

<<0-3岁宝宝同步喂养指导>>

书籍目录

Part 1 0~1个月，母乳是宝宝的最佳食物
Part 2 2~3个月，喂养逐渐规律化
Part 3 4~6个月，逐步给宝宝添加辅食
Part 4 7~9个月，锻炼宝宝的咀嚼能力
Part 5 10~12个月，断奶关键期
Part 6 13~18个月，断奶后的过渡期
Part 7 19~24个月，培养进餐好习惯
Part 8 2~3岁，像大人一样吃饭
Part 9 婴幼儿常见病症饮食调养
附录 宝宝营养摄入检查卡

<<0-3岁宝宝同步喂养指导>>

章节摘录

版权页：插图：宝宝离开母体后，暴露在外部环境中，需要面对各种细菌、病毒。

脆弱的消化道，娇嫩的皮肤、眼睛、口腔等，都很容易被侵袭，但是此时的宝宝没有建立起完善的免疫系统，身体抵抗力非常低下，所以需要从外界获得免疫力。

而免疫球蛋白能够中和体内的毒素，并凝集病原体，所以能够有效防止有害物侵入身体，宝宝身体如果能够获得充足的免疫球蛋白，身体自然强健，很少生病。

免疫球蛋白的主要来源是母乳，准确说是妈妈的初乳，也就是生产后6天以内分泌的乳汁，所以妈妈应尽量把初乳喂给宝宝。

增强免疫力的乳清蛋白乳清蛋白含有八种必需氨基酸，是宝宝生长发育不可或缺的营养素。

乳清蛋白中含有色氨酸，能够转化成抑制神经系统兴奋性的物质，从而提高宝宝的睡眠质量。

而乳清蛋白中的胱氨酸残基，被人体吸收后，能够转化成谷胱甘肽，谷胱甘肽有调节免疫系统的功能

。

<<0-3岁宝宝同步喂养指导>>

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>