

<<健康宝宝是吃出来的>>

图书基本信息

书名：<<健康宝宝是吃出来的>>

13位ISBN编号：9787533030865

10位ISBN编号：7533030869

出版时间：2010-3

出版时间：山东美术出版社

作者：李元

页数：234

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>

## <<健康宝宝是吃出来的>>

### 内容概要

什么样的喂养方式最适合宝宝？  
宝宝在什么年龄该吃什么，又该怎么吃？  
应该怎样为宝宝补充营养？  
什么样的食物可以提高宝宝的智商？  
营养怎样搭配最有利于宝宝大脑的发育？  
如何为宝宝制作营养丰富而又色香味俱全的食物？  
宝宝生病的时候又有什么应该注意的？  
？

决宝宝的喂养难题而创作的，把关于养育宝宝的营养知识和国内外最先进的育儿理念和育儿经验聚合到一起，为新手妈妈们提供一些实用、具体又贴心的帮助，使她们和宝宝一起成长的日子变得轻松和快乐起来。

除了根据中国宝宝的体质特征和健康标准给出的营养建议和喂养指南，本书还为不会做饭的妈妈准备了上百道宝宝餐食谱，不仅手把手地教妈妈为宝宝制作食物，还介绍了许多和宝宝的食物有关的知识，使妈妈在烹饪过程中能够得心应手，为宝宝做出更营养、更美味的食物。

<<健康宝宝是吃出来的>>

作者简介

李元，女，副主任医师，国内著名妇幼保健专家。

毕业于北京职工医学院，从事优生、遗传临床20余年，青春期保健教育咨询5年，擅长优生、遗传；青春期保健；婚前、孕前及幼儿保健。

曾发表过多篇学术论文，参与撰写《婚前保健知识130问》《围婚期保健》《青春期保健》《新编孕产

## &lt;&lt;健康宝宝是吃出来的&gt;&gt;

## 书籍目录

第1篇 0~1岁宝宝同步营养 0~1个月新生儿宝宝营养方案 宝宝生长发育与喂养要点 尽量让宝宝吃上妈妈的初乳 合理膳食保证母乳营养 哺乳妈妈的一日饮食指导 母乳喂养的正确姿势 母乳喂养时的禁忌 母乳喂养新生儿宝宝一日饮食安排 选购最适合宝宝的配方奶粉 选择适合宝宝的奶瓶和奶嘴 学会冲调配方奶粉 人工喂养新生儿宝宝一日饮食安排 混合喂养的两种方式 人工喂养的宝宝须补充适量温开水 本月营养看点——鱼肝油 1~2个月宝宝营养方案 宝宝生长发育与喂养要点、 1~2个月宝宝一日饮食安排 适合1~2个月宝宝喝的果汁 为宝宝制作蔬菜汁 给宝宝喂奶后要及时拍奶嗝 妈妈在哺乳期的乳房保健 胀奶了怎么办 本月营养看点——DHA、ARA 2~3个月宝宝营养方案 宝宝生长发育与喂养要点 2~3个月宝宝一日饮食安排 出现暂时性缺奶，别急着给宝宝吃辅食 患乳腺炎时不要急着回奶 感冒了还能继续喂奶吗 宝宝不吸奶嘴怎么办 宝宝对母乳不感兴趣怎么办 本月营养看点——a-乳清蛋白 3~4个月宝宝营养方案 宝宝生长发育与喂养要点 3~4个月宝宝一日饮食安排 人工喂养的宝宝可添加菜泥、果泥等辅食 宝宝可以吃辅食的信号 让宝宝愉快地吃辅食 宝宝突然厌食牛奶了怎么办 本月营养看点——钙 专题页：0~1岁宝宝辅食添加一览表 4~5个月宝宝营养方案 宝宝生长发育与喂养要点 4~5个月宝宝一日饮食安排 注意为宝宝补铁 为宝宝选择合适的婴儿米粉 让宝宝尝试从杯子里喝水 本月营养看点——铁 5~6个月宝宝营养方案 宝宝生长发育与喂养要点 5~6个月宝宝一日饮食安排 奶类仍是主要营养源 给宝宝准备磨牙食品 宝宝不爱喝白开水怎么办 本月营养看点——蛋白质 6~7个月宝宝营养方案 宝宝生长发育与喂养要点 6~7个月宝宝一日饮食安排 注意营养搭配和饮食均衡 培养宝宝对新食物的兴趣 少让宝宝吃甜食 本月营养看点——锌 7~8个月宝宝营养方案 宝宝生长发育与喂养要点 7~8个月宝宝一日饮食安排 不宜经常用豆奶喂宝宝 可以给宝宝吃动物肝脏了 .....第2篇 1~2岁宝宝同步营养第3篇 2~3岁宝宝同步营养第4篇 0~3岁宝宝功能性饮食第5篇 0~3岁宝宝常见病症食疗方案附录 0~3岁宝宝常见喂养误区

## <<健康宝宝是吃出来的>>

### 章节摘录

插图：第1篇 0~1岁宝宝同步营养0~1个月新生儿营养方案合理膳食保证母乳营养母乳是新生儿最理想的食品。

它不但含有丰富的营养，能满足宝宝生长发育的需要，还与宝宝的消化能力相适应，十分容易被宝宝吸收。

但是，如果哺乳妈妈摄入的营养不足，就会使母乳的质量降低，直接影响宝宝的生长发育。

因此，通过科学饮食补充足够的营养，对妈妈和宝宝来说都非常重要。

蛋白质是母乳的重要组成部分，哺乳妈妈每天要摄入95克以上的蛋白质，才能保证满足宝宝的营养需要。

豆类、食用菌、动物、家禽内脏和肉类、蛋类食物中都含有丰富的蛋白质，是哺乳妈妈理想的蛋白质来源。

哺乳妈妈每天吃300克肉类，2个鸡蛋，再加上100克豆腐，就可以获得足够的蛋白质。

钙也是一种哺乳妈妈不可忽视的营养素，一旦缺乏，不但宝宝容易得佝偻病，妈妈也容易患上腰酸背痛、腿脚抽筋、牙齿松动、骨质疏松等“月子病”。

哺乳妈妈每天大约需要摄取1000~1200毫克的钙，可以从豆制品、牛奶、奶制品、坚果、海产品等“高钙”食品中获得。

哺乳妈妈每天吃350克无花果(干)，或吃500克海带，就可以摄入足够的钙。

新生儿体内的铁全部来自于妈妈，乳汁是妈妈为宝宝补充铁质的重要途径。

为了避免妈妈在哺乳期内出现贫血，妈妈一定要及时补铁。

哺乳妈妈每天大约需要18毫克铁，可以从动物肝脏、动物血、肉类等补铁食物中获得。

每天吃100克猪肝，300克猪血，再加上100克黑木耳，就可以摄入足够的铁。

锌是宝宝生长发育必需的元素，缺锌将导致宝宝生长停滞。

宝宝所需要的锌都要从哺乳妈妈的身体中来，所以，哺乳妈妈要重点补充锌元素。

牡蛎、海鱼、瘦肉、猪肝、鸡肉、牛肉、豆类、坚果等都是很好的补锌食品。

哺乳妈妈每天需要15毫克左右的锌，每天吃150克新鲜牡蛎肉，就可以满足需要。

## <<健康宝宝是吃出来的>>

### 编辑推荐

《健康宝宝是吃出来的(彩色版)》：0~3岁是婴儿身体发育的关键时期，直接影响到人一生的体质状况。

科学、细致的饮食营养搭配方案，能够有效帮助宝宝健康发育。

《健康宝宝是吃出来的(彩色版)》：0~3岁宝宝全营养手册。

<<健康宝宝是吃出来的>>

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>