第一图书网, tushu007.com

<<上班族宝宝科学喂养240个细节>>

图书基本信息

书名：<<上班族宝宝科学喂养240个细节>>

13位ISBN编号：9787533744564

10位ISBN编号：753374456X

出版时间：2009-7

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：陶红亮　主编

页数：254

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

营养对于任何人来说，都十分重要，特别是小宝宝。
一份合理均衡的营养，是培养一个健康小宝宝最重要的前提。
怎样才能做到营养均衡呢？
在日常膳食中就要注重荤素搭配，粗细结合。
尽可能实现饮食多样化，吸取各种基本的营养素：优质的蛋白质、碳水化合物、脂类、维生素以及常量与微量元素。
　本书240幅插图，可谓图文并茂、操作性强，从宝宝出生后生活中的一些小准备出发，详细地介绍了宝宝不同时期对各种营养的不同需求，并且对婴幼儿出生后各个时期的食谱，都制作了详细的“清单”。
更有特色的是，本书从上班族父母的角度出发，针对宝宝所需营养的准备、制作列出了大量方便、可行的食谱。

书籍目录

第一章 宝宝营养准备全攻略 科学资讯 宝宝成长所需的营养素 NO.1 宝宝营养越补充越好吗 NO.2 不让宝宝输在营养的起跑线上 NO.3 宝宝什么时候开始添加辅食 NO.4 宝宝辅食制作的4项注意 NO.5 最常见宝宝辅食食谱推荐 NO.6 让宝宝爱上辅食的办法 NO.7 给没牙宝宝的辅食建议 NO.8 给长牙宝宝的辅食建议 NO.9 断奶后宝宝应该吃什么 NO.10 宝宝奶粉选择有技巧 NO.11 从小培养宝宝的饭量与习惯 NO.12 幼儿营养、饭量标准早知道 NO.13 宝宝要避免的过敏饮食 NO.14 喂宝宝牛奶的技巧 NO.15 怎样均衡幼儿营养 NO.16 宝宝营养不良怎么办 NO.17 宝宝均，衡营养存在的误区 NO.18 宝宝容易出现哪些营养不足 NO.19 给宝宝吃粥有学问 NO.20 幼儿的危险食物要注意 NO.21 宝宝不宜多吃的食物 NO.22 易使宝宝中毒的食物 NO.23 使宝宝眼睛明亮的食物 NO.24 宝宝口味，清淡很重要 NO.25 妈妈要学会制作的健康辅食 NO.26 鱼肝油与宝宝的健康 NO.27 母乳喂养的宜忌 NO.28 新生宝宝一天要喂几次奶 NO.29 不宜喂哺宝宝的几种情况 NO.30 使妈妈乳汁增加的科学饮食 NO.31 宝宝食欲不振怎么办 NO.32 喂养宝宝的3个误区 NO.33 小心劣质食品对宝宝的危害 NO.34 宝宝“ 上火 ”，该怎样预防 NO.35 培养宝宝自主进食的好习惯第二章 宝宝人工喂养的营养知识第三章 0～3个月的宝宝营养第四章 4～6个月的宝宝营养第五章 7～12个月的宝宝营养第六章 科学搭配宝宝的素食第七章 宝宝常见疾病食疗与营养食谱

章节摘录

插图：很多父母认为豆制品是蔬菜，实际上，豆制品可看做荤菜，如果孩子光吃肉末豆腐，就会缺乏蔬菜。
而番茄炒鸡蛋则荤素搭配适当。
而且有些父母也认为蔬菜削皮吃有营养。
其实蔬菜连皮煮汤很有营养，如带皮煮的萝卜汤、丝瓜汤。
而绿叶蔬菜中菜叶比菜梗有营养，比如煮青菜汤就很有营养。
大便干燥是每个宝宝都会经历的过程，很多保健书籍上都提到，香蕉有通便的作用，于是父母就给孩子吃香蕉、麻油等。
专家提出，事实上吃这些并不管用，最重要的是养成孩子良好的排便习惯，排便时间要固定。
零食误区很多父母都认为吃零食有害健康。
专家却提醒父母，多给孩子吃些零食，以补充体内营养成分。
特别是身材瘦小的孩子，最好晚饭后就给他们吃零食，一直吃到睡觉前为止。
上了小学的孩子也可以采用这种方法增强发育。

编辑推荐

《上班族宝宝科学喂养240个细节》由安徽科学技术出版社出版。

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