

<<儿童饮食营养全书>>

图书基本信息

书名：<<儿童饮食营养全书>>

13位ISBN编号：9787538453355

10位ISBN编号：7538453350

出版时间：2012-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：刘雅娟

页数：229

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>

## <<儿童饮食营养全书>>

### 内容概要

在诸多影响孩子身心发育的后天因素中，营养是至关重要的。因此。身为父母，只有科学地安排孩子的饮食，才能够让他们健康快乐地成长。

这本《儿童饮食营养全书》由刘雅娟编著，主要针对0—12岁儿童在生长发育过程中出现的异常情况进行全面分析，找出最佳的解决方法，并为儿童提供最优的饮食方案，帮助孩子们健康茁壮地成长，养育出高智商的聪明孩子。

《儿童饮食营养全书》适合广大家长阅读。

## <<儿童饮食营养全书>>

### 作者简介

刘雅娟，吉林大学公共卫生学院营养系主任、教授、博士生导师。  
主编作品《小营养大疗效》、发表论文二十多篇。

## <<儿童饮食营养全书>>

### 书籍目录

- 第一章 以食为天，健康才是硬道理——让孩子们享受最优饮食
    - 一、警钟敲响——饮食不当，害了孩子
    - 二、饮食特点——儿童健康成长需要最优饮食
  - 第二章 生命诞生，科学喂养最关键——0-3个月的最优饮食方案
    - 一、母乳——宝宝最美的食品
    - 二、母乳不足——调配与母乳最相宜的饮食
    - 三、无乳——妈妈不能哺乳，鲜奶、奶粉来帮忙
    - 四、吐奶——调整喂养方式，减少吐奶次数
  - 第三章 营养全面，主辅相宜助成长——4-7个月的最优饮食方案
    - 一、尿布疹——不能让宝宝的小屁屁受伤害
    - 二、腹泻——营养根除宝宝小顽疾
    - 三、奶癣——食物帮宝宝清毒
  - 第四章 吃得精致，营养帮助促独立——8-12个月的最优饮食方案
    - 一、断奶准备——乳汁为主，添加辅食
    - 二、独立进食——食物软、烂、细、淡最重要
    - 三、消化不良——吃什么
    - 四、便秘——饮食不当，害了孩子
    - 五、肺炎——饮食能让宝宝自由地呼吸
    - 六、佝偻病——营养让宝宝由“软”变“硬”
    - 七、上火——食物是最好的“消防队员”
  - 第五章 营养平衡，多餐定量保健康——1-3岁的最优饮食方案
    - 一、断奶——让宝宝顺利脱离妈妈的怀抱
    - 二、挑食偏食——嘴巴“挑肥拣瘦”，身体“缺东少西”
    - 三、厌食——饮食对口，餐餐变美味
    - 四、感冒——饮食是孩子抗“感”最得力的助手
    - 五、哮喘——饮食得当，平喘静气
    - 六、痢疾——肠道有病菌，饮食来消灭
    - 七、咳嗽——食物屏蔽难言之苦
    - 八、荨麻疹——注意饮食，轻松消疹
  - 第六章 需求旺盛，营养充足身体壮——4-7岁的最优饮食方案
  - 第七章 赢在童年，健康美味两不误——8-12岁的最优饮食方案
- 附录

## <<儿童饮食营养全书>>

### 章节摘录

而从一年四季的时间来讲,则以春秋季节最好。

想让宝宝顺利断奶,最好是在春秋两季,这是因为春秋季节气候适中,细菌生长繁殖缓慢,食物不容易发霉变质,所以宝宝最易适应。

母亲可提前一两个月或推迟一两个月,在春秋季节断奶。

不要选择夏季给宝宝断奶。

夏季,特别是七八月份,天气炎热,宝宝很容易出汗,因此一些氯离子随汗液的排出,使体内氯离子减少,胃酸的生成相对不足。

胃酸减少后,不但影响食物消化,导致宝宝食欲减退,而且会使食物中的细菌相应增多,出现消化道感染。

在夏季,气温高,会使机体新陈代谢加快,消化酶也会因此而减少,从而也影响了营养素的吸收,使宝宝身体抵抗力减弱。

另外,高温有利于苍蝇的繁衍,增加了胃肠道传染病的发生机会,容易出现腹泻,因而影响宝宝健康,所以夏季不宜断奶。

冬季也不适合宝宝断奶。

冬季是呼吸道感染发生和流行的高峰期,就极易使宝宝发生伤风、急性咽炎等。

宝宝得病后会更严重地影响食欲,抵抗力会降低,如此严重影响生长发育。

再有,8-12个月的宝宝消化系统还没有完全发育完善,牙齿也没出全,不能很好地咀嚼和消化食物,添加辅食也受天气和季节的限制。

.....

## <<儿童饮食营养全书>>

### 编辑推荐

这本《儿童饮食营养全书》由刘雅娟编著，通过阅读本书，家长朋友就会了解，孩子什么样的异常表现提示着他需要什么样的营养素，而这种营养素是在什么样的饮食搭配中最丰富、最易被孩子吸收。

孩子是家庭的希望，也是家长关注的焦点，孩子得了病，除了去医院治疗外，你也可以运用饮食调理的方法，帮助孩子早日恢复健康。

本书正是从这个角度出发，介绍了儿童成长发育过程中的一些常见儿科病的食疗调养方法，包括各种儿科病的饮食调养原则和各种饮料、主食、菜肴的制做方法。

<<儿童饮食营养全书>>

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>