

<<婴幼儿断奶食谱>>

图书基本信息

书名：<<婴幼儿断奶食谱>>

13位ISBN编号：9787802026537

10位ISBN编号：7802026539

出版时间：2007-9

出版时间：郭玉凡 中国人口出版社 (2007-09出版)

作者：郭玉凡

页数：332

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>

<<婴幼儿断奶食谱>>

内容概要

常言道；会吃顿顿香，不会吃一顿伤。

0-3岁的婴幼儿在生理功能日趋成熟，需要在母乳之外喂养其他食物，因此如何吃就显得非常重要了。《婴幼儿断奶食谱》针对中国宝宝断奶前后不同时期的生理需要，提供了一整套适合中国宝宝的最佳断奶食谱，详细介绍了断奶准备期、断奶中期、断奶后期、断奶结束期以及食疗期宝宝的饮食特点、食谱。

全书语言通俗易懂，易学易做，为新手父母科学喂养婴幼儿解了燃眉之急。

<<婴幼儿断奶食谱>>

书籍目录

第一章 断奶基础(上)——了解宝宝的发育特点 婴幼儿的发育特点 婴儿期的特点 幼儿期(1~3岁)的特点 婴幼儿头部发育 婴幼儿胸部发育 特点 婴幼儿脑的发育特点 婴幼儿视力的发育过程 婴幼儿身高 婴幼儿体重增长规律 婴幼儿听觉发育情况 婴幼儿语言发育过程 婴幼儿性格发育过程 婴幼儿认知发育特点 正确认识婴幼儿的消化系统 婴幼儿的口腔 婴幼儿的食管 婴幼儿的胃 婴幼儿的肠道 婴幼儿的肝脏、胰腺 第二章 断奶基础(下)——营养与食品 婴幼儿营养 营养素的种类 营养素的作用 什么是均衡营养 喂养食品的选择 益智食品 几种常见谷物的营养价值 几种常见蔬菜的营养价值 几种常见水果的营养价值 第三章 喂养方法与断奶须知 喂养方法 母乳喂养 混合喂养 人工喂养 断奶须知 如何为断奶做准备 断奶的时间和方式 断奶婴幼儿心理发育的影响 什么时候停止喂母乳 怎样给孩子断奶 突然断奶不可取 婴幼儿断奶食物的添加顺序 夏天不宜给婴幼儿断奶 应及时给宝宝断奶 双职工家庭的婴幼儿断奶 断奶期 婴幼儿饮食保健的原则 添加辅食技巧 添加辅食的原则 添加辅食的配方要求 及时添加辅食的好处在哪里 如何添加辅食 添加辅食应注意的问题 什么时候给婴儿添加果汁 给婴儿加果汁的益处 怎样给宝宝添加果汁 为什么要在宝宝4-6个月添加辅食 怎样给婴儿添加蛋黄 给婴儿食鸡蛋黄要注意什么 婴幼儿不宜过食蛋类 添加固体食物的时机 注意婴幼儿被动高盐 掌握为婴幼儿补水的方法 消除对婴儿喂养中的误解 断奶食品 巧制作 饮食习惯与性格培养 怎样培养孩子良好的饮食习惯 怎样让幼儿定时、定量、专心吃饭 父母怎样在吃饭方面起表率作用 幼儿挑食怎么办 宝宝挑食。

爸妈要纠正 不要让宝宝“积食” 宝宝的饭量时多时少不必着急 父母怎样防治宝宝厌食 如何提高幼儿食欲 改正不良睡眠习惯 教孩子上厕所 如何让3岁的孩子改掉任性的毛病 切实可行的表扬 培养孩子的社会性

第四章 断奶准备期(1~3个月) 第1个月的营养方案 喂养指导 一日喂养方案 第2个月的营养方案 喂养指导 一日喂养方案 推荐食谱.....第五章 断奶初期(4~6个月) 第六章 断奶中期(7~9个月) 第七章 断奶后期(10~12个月) 第八章 1~3岁断奶后营养食谱 第九章 婴幼儿辅助食疗食谱

<<婴幼儿断奶食谱>>

章节摘录

插图：4.维生素的作用（1）维生素B族：包括维生素B1、维生素B2、维生素B6、烟酸、泛酸、维生素B12等。

它们在脑内的共同作用是帮助蛋白质的代谢。

例如，蛋白质代谢过程中，从氨基酸制造阳性物质时，维生素B1和维生素B12是必不可少的辅酶；而在从氨基酸制造阴性物质时，维生素B和泛酸又是不可缺少的。

因此，为了使头脑能同时具有很多阳性物质和阴性物质。

除了多吃富含氨酸的食物外，还要注意同时摄入富含维生素B族的食物。

（2）维生素C能促进脑细胞结构坚固，消除脑细胞结构的松弛或紧缩，起到润滑的作用。

维生素C在脑内能使脑细胞敏锐地发挥功能。

使大脑机敏灵活。

如维生素C供应不足，会使脑细胞的结构改变，使脑神经血管发生堵塞、变细，导致细胞活动能力降低和脑功能低下，影响智商。

如果婴幼儿时期缺乏维生素C，严重的会引起精神分裂症和自闭症。

含维生素C多又能健脑的食物有：西红柿、马铃薯、山药、卷心菜、芹菜、蕨菜、马兰头、苋菜、野苋菜、野葱、菠菜、菊花菜、青菜、木耳菜、生菜、大白菜、黄芽白、酸枣、青椒、鲜枣、草莓、柿子、金橘、苹果、梨、杨桃、荔枝、龙眼、橘子、广柑、柚子、无花果、葡萄、水蜜桃、菠萝、芒果、枇杷、黄皮果等。

（3）维生素E：对脑的作用是防止不饱和脂肪酸的过氧化，防止脑组织呈酸性状态。

在脑细胞的脂肪发生氧化状态以后，脑组织含有大量易于氧化的不饱和脂肪酸，使脑开始衰老，维生素E有较强的抗氧化作用，防止脑内产生过氧化脂质，预防脑疲劳，延缓脑的衰老。

含维生素E高又能健脑的食物有：谷丕、麦丕、小麦、胚芽油、棉籽油、米糠油、植物油、黄油、禽蛋、粗米、粗面、高粱、玉米、花生、芝麻、大豆、青豆、菠菜、芹菜、青菜、芥菜等。

<<婴幼儿断奶食谱>>

编辑推荐

通过阅读《婴幼儿断奶食谱》您可以获得以下知识：亲自掌握宝宝断奶时期的饮食要点亲自为宝宝断奶后安排饮食营养方案正确添加辅食，学会制作辅食走出断奶认识误区，树立正确育婴观念

<<婴幼儿断奶食谱>>

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>