

<<0-3岁，聪明是吃出来的>>

图书基本信息

书名：<<0-3岁，聪明是吃出来的>>

13位ISBN编号：9787807415923

10位ISBN编号：7807415924

出版时间：2009-9

出版时间：文汇出版社

作者：吴光驰 主编，汉竹 编著

页数：185

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，聪明是吃出来的>>

### 内容概要

宝宝出生后，爸爸妈妈最关心的恐怕就是宝宝吃的问题。

宝宝需要哪些营养？

吃什么会让宝宝更健康？

吃什么会让宝宝更聪明？

养育一个健康又聪明的宝宝，可以说是爸爸妈妈最殷切期盼的。

其实，从出生后，宝宝大脑的发育就一路领先，到3岁时宝宝的脑体积相当于成人脑体积的80%，脑重量已相当于成人脑重的70%了。

宝宝的大脑和身体其他部位的器官一样，需要不断地补充营养，丰富的营养对宝宝大脑的发育有着不可估量的意义。

本书编写的初衷，就是在宝宝大脑发育的关键期，帮助爸爸妈妈掌握喂养方法，对宝宝进行合理的、科学的、有效的喂养，为聪明宝宝的成长打下坚实的基础。

宝宝的大脑发育只有一次，不可逆转。

所以，为了宝宝的明天，在宝宝起跑的时候要给他注入充足的营养动力。

## <<0-3岁，聪明是吃出来的>>

### 作者简介

吴光驰，中国优生科学协会理事，中国优生科学协会小儿营养专业委员会副主任委员。

首都儿科研究所营养研究室主任《中华儿科杂志》特邀编委。

拥有近50年儿科临床、儿童保健、儿童营养工作经验，对中国孩子的营养保健有着深刻独到的理解和建树，并在母乳喂养、儿童

## &lt;&lt;0-3岁，聪明是吃出来的&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 聪明宝宝是吃出来的 解读聪明 母乳——最天然的益智食物 妈妈吃得好，宝宝才聪明 消化系统——宝宝的第二大脑 辅食渐进添加，呵护娇弱肠胃 食物巧搭配，吸收效率高 察言观色，吸收情况早知道 “胃弱”宝宝这样喂 如何制作好吃又益智的营养餐 制作宝宝食谱的常用方法 外形巧变化，宝宝更爱吃 宝宝食谱宜忌多 荤腥食材巧处理 不能忽视的食品安全 有损智力的食物不能吃 婴幼儿食品选购指南 聪明不聪明，生病与否影响大 测一测，父母心里有个数

第2章 0~3岁营养益智方案 如何计算宝宝的月龄 出生~2周——不可错过的初乳 益智哺喂方案 营养关注：乳清蛋白 正确的哺乳技巧 人工喂养与混合喂养 妈妈喝点汤，更容易泌乳 2周~满月——母乳喂养关键期 益智哺喂方案 营养关注：DHA、ARA 配方奶粉——最佳代乳品 其他代乳品 5款经典的催乳食品 1~2个月——身体快快长，营养要跟上 益智哺喂方案 本月营养关注：碳水化合物 为母乳加分的食谱 聪明宝宝食谱 2~3个月——及早补充维生素 益智哺喂方案 本月营养关注：维生素C 聪明宝宝食谱 3~4个月——认识世界的黑眼睛 益智哺喂方案 本月营养关注：牛磺酸 哺乳妈妈的好视力食谱 聪明宝宝食谱 4~5个月——味觉发育敏感期 益智哺喂方案 本月营养关注：锌 本月营养关注：叶酸 聪明宝宝食谱 5~6个月——食物提升免疫力 益智哺喂方案 本月营养关注：铁 聪明宝宝食谱 6~8个月——好牙齿，好肠胃 益智哺喂方案 本月营养关注：钙 聪明宝宝食谱 8~10个月——骨骼强健，越爬越聪明 益智哺喂方案 要本月营养关注：维生素D 聪明宝宝食谱 10~12个月——呵护断乳期的消化系统 益智哺喂方案 零月营养关注：维生素A 聪明宝宝食谱 1岁3个月~1岁半——不挑食的宝宝才聪明 益智哺喂方案 本月营养关注：B族维生素 聪明宝宝食谱 1岁半~2岁——优质蛋白促发育 益智哺喂方案 本月营养关注：蛋白质 聪明宝宝食谱 2岁~2岁半——自己动手吃得香 益智哺喂方案 本月营养关注：硒 本月营养关注：碘 聪明宝宝食谱 2岁半~3岁——平衡膳食，避免发胖 益智哺喂方案 本月营养关注：卵磷脂 本月营养关注：乳酸菌 聪明宝宝食谱

第3章 图解30种适合宝宝的益智食品 水产类——益智营养素的宝库 金枪鱼 鲤鱼 黄鱼 虾 豆蛋奶类——优质蛋白，构筑情商和智商 豆腐 牛奶 酸奶 鸡蛋 果蔬类——足量维生素和矿物质，宝宝聪明又伶俐 苹果 梨 橙子 猕猴桃 草莓 香蕉 番茄 黄瓜 菠菜 谷薯类——碳水化合物，脑发育的基石 大米 小米 玉米 肉类——有益脂肪，大脑聪慧 猪肉 牛肉 羊肉 鸡肉 其他类——健脑黄金食品 香菇 芝麻 核桃 栗子

第4章 抵御疾病，保护大脑 哪些疾病会严重影响宝宝的智力 不正确的喂养方式会使宝宝生病 常见疾病的食疗食补方案 百日咳 小儿惊风 贫血 小儿疳积 轮状病毒感染 佝偻病 小儿腹泻 手足口病 小儿厌食 小儿肥胖附录 喂养问题一箩筐(Q&A)

## &lt;&lt;0-3岁，聪明是吃出来的&gt;&gt;

## 章节摘录

第1章 聪明宝宝是吃出来的 解读聪明 聪明的宝宝大都像猫一样顽皮，像鸟儿一样快乐，像精灵一样自信；聪明的宝宝比较独立、自律，有时会反抗权威；聪明的宝宝常捉弄别人，表现出小丑般的幽默，惹人开心；聪明的宝宝适应环境的能力比较强；聪明的宝宝喜欢做冒险、有挑战性的游戏；聪明的宝宝对例行公事及按部就班的事物，非常没有耐心；聪明的宝宝分散思维能力强，记忆力好且会注意细节；聪明的宝宝喜欢阅读，拥有广泛的知识背景；聪明的宝宝常常需要较多时间思考；聪明的宝宝对有兴趣的事非常专注；聪明的宝宝敏感、好奇、有丰富的想像力。

3岁前是脑发育的黄金时期 脑部在0~3岁的生长速度是人一生中发育成长最快的。

0岁时宝宝脑体积相当于成人脑体积的50%，脑重量相当于成人脑重的30%。

3岁时宝宝脑体积相当于成人脑积的80%，脑重量相当于成人脑重的70%。

0~3岁时，宝宝接受外部刺激逐渐丰富。

这时，神经元体积增大，树突增多、加长，胶质细胞增多，使得大脑重量和体积增加，宝宝的大脑因此也得以迅猛发展，其生长速度大大超过了身体的生长速度。

营养水平决定聪明程度 决定脑功能优劣的因素，虽然与遗传、环境、智力训练等条件有关，但80%以上还是取决于婴幼儿时期提供给宝宝的营养。

婴幼儿时期是脑发育的关键时期，这一阶段如果注意营养的摄入，将大大有利于脑结构的分化与成熟，为其今后的智力发育奠定坚实的基础。

宝宝的智力发展决定于食物，丰富的营养对智力的健全发育起到了重要作用。

充足的脂肪可使脑功能健全；充足的维生素C可使脑功能敏锐；充足的钙质能使大脑持续工作；碳水化合物是脑活动的能源；蛋白质是脑从事复杂智力活动的基本物质；B族维生素可预防精神障碍；维生素A能促进大脑发育；维生素E能保持脑的活力…… 吃出聪明，饮食习惯帮大忙 所有的营养素都可以从日常的食物中获取到，所以吃得是否正确，是否合理，成为养育聪明宝宝的关键所在。有关研究表明，吃母乳的宝宝、体重适中的宝宝、坚持吃好早餐的宝宝、勤于活动的宝宝，聪明程度更高。

<<0-3岁，聪明是吃出来的>>

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>