

<<超级宝贝计划>>

图书基本信息

书名：<<超级宝贝计划>>

13位ISBN编号：9787807416470

10位ISBN编号：7807416475

出版时间：2009-8

出版时间：文汇出版社

作者：严之彦

页数：136

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>

<<超级宝贝计划>>

前言

我从事了几十年的营养工作，接触了众多的患者和各类人群，发现人们最关心的并不是那些非常专业的营养科学知识，他们想知道的是自己在日常生活中到底应该怎么吃才能有益于健康的实用知识。所以作为一个营养师，只是拥有丰富的专业知识并不够，而是能把营养的理论知识转变为营养的实践行为。

要把自己掌握的营养科学知识变为群众餐桌上的合理饮食，体现在老百姓碗碟中的粮谷豆薯、鸡鸭鱼肉、蛋奶蔬果食谱上。

并教会大家健康的饮食习惯，让人人都能合理安排自己的饮食才是工作的目标和方向。

本书的作者在她十五年的工作中，从合理营养、食物搭配、烹调方法及食谱、可操作性上做了许多尝试，积累了大量实际应用的经验。

本系列营养丛书就是作者接触了很多不同类型的病人和健康人后，将在和他们的交流中发现的问题和需求。

<<超级宝贝计划>>

内容概要

作者从事了几十年的营养工作，接触了众多的患者和各类人群，发现人们最关心的并不是那些非常专业的营养科学知识，他们想知道的是自己在日常生活中到底应该怎么吃才能有益于健康的实用知识。所以作为一个营养师，只是拥有丰富的专业知识并不够，而是能把营养的理论知识转变为营养的实践行为。

要把自己掌握的营养科学知识变为群众餐桌上的合理饮食，体现在老百姓碗碟中的粮谷豆薯、鸡鸭鱼肉、蛋奶蔬果食谱上。

并教会大家健康的饮食习惯，让人人都能合理安排自己的饮食才是工作的目标和方向。

本书的作者在她十五年的工作中，从合理营养、食物搭配、烹调方法及食谱、可操作性上做了许多尝试，积累了大量实际应用的经验。

本系列营养丛书就是作者接触了很多不同类型的病人和健康人后，将在和他们的交流中发现的问题和需求。

用最通俗易懂的文字编写成书，让大家知道健康的饮食并不代表“单调难吃”。

合理饮食均衡营养，同样也能吃得丰富多采，有滋有味，希望这一系列丛书可以成为每一位读者的家庭营养师！

<<超级宝贝计划>>

章节摘录

插图：如今市场上有五花八门的婴儿配方奶粉，妈妈应该选择哪一种呢？

阶段：选择宝宝对应年龄段的配方奶。

配方：看看某品牌奶粉主打的营养成分是否有接近母乳成分配方，是否有不会引起便秘的益生因子配方。

标识：仔细看清包装上商标、生产厂家、生产日期、保质期、净含量、营养成分、配料、国家相关执行标准是否齐全。

外观：密封是否良好，奶粉罐无胖听（胀气），开罐后奶粉无结块。

信誉：规模大、有较高知名度的大企业生产的配方奶粉。

适应性：宝宝喝了你选择的奶粉后是否适应。

清洗和消毒妈妈清洗奶瓶时一定要注意了，不光要清洗奶瓶，瓶盖、垫圈都要拆开，把沉积的奶块都清洗干净，用过洗洁精后一定要用流动的水过洗。

清洗完毕后，有专用奶瓶消毒器的妈妈可以按照说明书上的操作。

也可以用1口大锅，同样也可以做好消毒工作，将清洗好的奶瓶、奶嘴放在锅中，倒入能没过奶瓶的开水，煮沸10分钟。

合格的奶瓶、奶嘴是可以经受10分钟的考验的。

<<超级宝贝计划>>

媒体关注与评论

作者将她工作多年的营养知识和育儿常识编写成书，相信会给妈妈们在养育宝宝的过程中带来很多帮助。

——哈哈少儿频道《宝贝一家一》制片人 褚庆小彦姐把多年的“养生私房秘籍”拿出来和大家一起分享，为每个人的健康加一把力。

——著名少儿节目主持人 杨益哥哥每次和小彦姐一起录节目，都可以吃到既营养又美味的菜肴，妈妈们一起来学学吧！

——著名少儿节目主持人 墨墨姐姐新手爸妈的必读手册，愿天下所有宝宝健康快乐！

——文汇新民联合报业集团新闻信息中心主任 周勇闯

<<超级宝贝计划>>

编辑推荐

《超级宝贝计划:0-3岁营养宝典》由文汇出版社出版。

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>