

# 《0~3岁饮食计划》

## 图书基本信息

书名：《0~3岁饮食计划》

13位ISBN编号：9787807542940

10位ISBN编号：7807542942

出版时间：2009-10

出版社：中国保健协会科普教育分会 山东省地图出版社 (2009-10出版)

作者：中国保健协会科普教育分会 编

页数：271

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《0~3岁饮食计划》

## 前言

做妈妈是一件无比幸福的事情，但是如何让宝宝能够健康快乐地成长，也是许多为人父母者必须面对的难题。在宝宝的成长过程中，喂养又显得尤为重要，新生儿对于环境的细微变化非常敏感，不同的营养基础更会让宝宝有明显的健康差异。因此，了解一些科学营养知识，对宝宝进行合理的喂养，是确保宝宝健康成长的关键，切不可马虎大意哦。母乳喂养难题接踵而至，经常会弄得全家手忙脚乱，小家伙还总不乐意，怎么办？宝宝吃什么才能更健康、更聪明？什么时候该给宝宝添加辅食？应该怎样科学断奶？怎样添加辅食才能使宝宝获得充足的营养？怎样做出宝宝喜欢又营养的美食？各种食材如何搭配更有营养……随着宝宝一天天长大，这一系列问题都会出现在妈妈们的面前。这对于每一位新妈妈来说都如同接受一次育儿技能的大考验。能不能顺利过关，除了妈妈们平时积累下来的育儿知识和生活智慧外，一本聪明宝宝营养配餐的工具书必不可少。这本书从科学、实用的角度出发，为每一位想把自己的宝宝养育得既聪明又健壮的妈妈讲述了宝宝0~3岁这一个关键阶段所发生的各种变化，指出了宝宝在成长过程中的各种营养需求，根据这些变化和需求特点，为妈妈们提供了一些常见喂养难题的解决方式，并提供了近300道适合各年龄段宝宝发育需求的营养菜谱：推荐了30多种有利于宝宝成长的最佳食材（包括营养解析、搭配宜忌、选购要点、贮存及烹调的注意事项、宝宝爱吃的菜）；还根据宝宝对各种营养素的需求特点，提供了宝宝功能性饮食餐。一书在手，一定能在“知其然更知其所以然”的基础上轻松上阵，在科学的理念和实践的过程中，就算是从来没做过饭的妈妈也能修炼成宝宝的“特级营养师”哦。

# 《0~3岁饮食计划》

## 内容概要

0~3岁是孩子大脑发育的关键时期，在这一时期，合理的营养是孩子大脑健康发育的重要保障。《0~3岁饮食计划:聪明宝宝营养菜》以时间为序，逐月讲述了0~3岁宝宝的发育关键指标、营养对策、常见营养误区，并推荐了营养益智的美味食谱，让每一位爸爸妈妈都能轻松掌握科学育儿的营养知识。

## 书籍目录

Part 1 0~4个月，母乳是宝宝最好的食物0~4个月宝宝身体发育情况喂养难题轻松解答宝宝不吸奶怎么办？宝宝不爱喝配方奶粉怎么办？怎样防止宝宝吐奶？宝宝吃奶了还需要喝水吗？妈妈胀奶怎么办？宝宝睡着了要不要叫醒喂奶？新手妈妈如何挤奶？怎么度过“暂时性哺乳期危机”？怎样从宝宝口中抽出奶头？宝宝哭是不是因为饿？营养延伸之鱼肝油为什么宝宝需要添加鱼肝油鱼肝油的种类什么时候开始给宝宝添加鱼肝油鱼肝油怎么喂，喂多少给宝宝添加鱼肝油要适当0~4个月宝宝营养餐桌宝宝一日饮食安排这些食物宝宝可以尝试一人吃两人补，最佳妈妈催奶菜Part 2 4~12个月，宝宝断奶与辅食添加4~12个月宝宝身发育情况喂养难题轻松解答挤出来的母乳怎么储存？怎样给宝宝喂挤出来储存的母乳？宝宝不爱喝白开水怎么办？宝宝爱吃甜食怎么办？宝宝不爱吃辅食怎么办？宝宝挑食怎么办？宝宝贫血怎么办？给宝宝补充含铁强化食品能预防宝宝贫血吗？宝宝不喜欢吮奶瓶怎么办？断奶，究竟怎样“断”？营养延伸之补铁宝宝为什么会缺铁缺铁表现 补铁过量有何危害怎样合理给宝宝补铁含铁食物有哪些4~12个月宝宝营养餐桌断奶初期宝宝一日饮食安排(4~6个月)4~5个月宝宝营养餐大推荐5~6个月宝宝营养餐大推荐断奶中期宝宝一日饮食安排(6~8个月)6~7个月宝宝营养餐大推荐7~8个月宝宝营养餐大推荐断奶后期宝宝一日饮食安排(8~10个月)8~9个月宝宝营养餐大推荐9~10个月宝宝营养餐大推荐断奶结束期宝宝一日饮食安排(10~12个月)10~11个月宝宝营养餐大推荐11~12个月宝宝营养餐大推荐Part 3 1~2岁，向幼儿的哺喂方式过渡1~2岁宝宝身体发育情况喂养难题轻解答宝宝吃得多为什么长不胖？宝宝不吃肉怎么保证蛋白质的摄入量？哪些食物有损宝宝大脑发育？宝宝爱吃零食怎么办？宝宝不爱吃蔬菜怎么办？宝宝每天可以吃多少水果呢？哪些食物对宝宝的大脑发育有益？怎样培养宝宝的咀嚼能力？宝宝吃了不少水果，还用吃蔬菜吗？宝宝可以吃汤泡饭吗？营养延伸之补钙补钙剂需要吃到几岁补钙过量的危害什么食物会影响钙的吸收如何促进钙的吸收不喜欢奶制品，可以用豆制品代替来补钙吗1~2岁宝宝营养餐桌宝宝一日饮食安排1岁~1岁半宝宝营养餐大推荐1岁半~2岁宝宝营养餐大推荐Part 4 开始像大人一样吃饭2~3岁宝宝身体发育情况喂养难题轻解读宝宝喝豆奶好还是牛奶好？宝宝胃口不好是怎么回事？宝宝查出有营养不良，该吃什么来补充营养呢？可以给宝宝添加营养补品吗？吃什么东西可以帮助宝宝长高？怎样才能让宝宝乖乖吃饭？怎么保证宝宝能摄入充足的钙质？怎样搭配宝宝的饮食呢？怎样判断宝宝是否营养不良？宝宝很爱喝碳酸饮料，对健康有影响吗？营养延伸补锌对宝宝生长发育的作用宝宝在什么情况下需要补锌哪些宝宝容易缺锌如何用食物给宝宝补锌如何正确选择补锌产品2~3岁宝宝营养餐桌宝宝一日饮食安排2岁~2岁半宝宝营养餐大推荐2岁半~3岁宝宝营养餐大推荐Part 5 0~3岁聪明宝宝成长最佳食材动物肝脏营养点击健康红绿灯选购小窍门专家提醒宝宝营养餐鸡蛋营养点击健康红绿灯选购小窍门专家提醒宝宝营养餐牡蛎营养点击健康红绿灯选购小窍门专家提醒宝宝营养餐猪肉营养点击健康红绿灯选购小窍门专家提醒宝宝营养餐牛肉营养点击健康红绿灯选购小窍门专家提醒宝宝营养餐洋葱营养点击健康红绿灯选购小窍门专家提醒宝宝营养餐西兰花营养点击健康红绿灯选购小窍门专家提醒宝宝营养餐卷心菜营养点击健康红绿灯选购小窍门专家提醒宝宝营养餐胡萝卜营养点击健康红绿灯选购小窍门专家提醒宝宝营养餐西红柿营养点击健康红绿灯选购小窍门专家提醒宝宝营养餐菠菜营养点击健康红绿灯选购小窍门专家提醒宝宝营养餐南瓜营养点击健康红绿灯选购小窍门专家提醒宝宝营养餐红薯营养点击健康红绿灯选购小窍门专家提醒.....Part 6 0~3岁聪明宝宝营养素与功能性饮食附录0~3岁宝宝常见病症的饮食调理

## 章节摘录

插图：Part10~4个月，母乳是宝宝最好的食物喂养难题轻松解答Q1：宝宝不吸奶怎么办？妈妈在喂奶时，发现宝宝突然不怎么爱吃奶，甚至刚吮一下就停止了，于是心里非常担心，不知道宝宝是不是生病了还是因为什么别的原因。其实，只要父母仔细观察就能找出原因。常见的原因有以下几点：如果宝宝用嘴呼吸，吮奶时，刚吮一下就停止了。可能是鼻塞，因为宝宝鼻塞后，就得用嘴呼吸，妨碍吃奶，应为宝宝清除鼻内的异物，并认真观察宝宝的情况，如有异常，可以咨询一下医生，看是否要送医院。如果宝宝吮吸时，突然啼哭。可能是宝宝口腔受到了感染，吮吸时由于触碰而感到疼痛。如果宝宝精神不振、出现不同程度的厌吮现象。这可能因为宝宝患了某种疾病，应尽快送医院。如排除了以上生理原因，宝宝还是出现不吸奶的情况，爸爸妈妈就要考虑是不是宝宝心理因素在作怪。妈妈可以放松下来，多和宝宝一起玩一玩，切忌强行喂奶，而是在宝宝高兴的时候，试着给他奶头，一旦他拒绝，你就放弃，等一会儿再试一试。Q2：宝宝不爱喝配方奶粉怎么办？宝宝不接受配方奶可能有以下几种原因：1. 宝宝已经习惯了母乳，不适应奶粉的味道或是宝宝不喜欢某种口味的奶粉。2. 原来的奶嘴或奶瓶已不适合宝宝了。3. 监护人或生活环境发生了变化。4. 宝宝刚刚接种了三联疫苗等等。此外，喂奶量过多，到3个月左右时宝宝也可能出现厌奶。应对的方法有以下几种：1. 首先考虑你的奶量是否真的不足，确实需要添加配方奶。2. 可以给宝宝换合适的奶嘴，或换另一种奶粉试试看。3. 如为接种疫苗的反应或环境变化所致，一般3~5天后宝宝将逐渐适应。4. 宝宝不想吃时不要强迫，开始宝宝可能会因拒绝配方奶而饿1~2顿，如果此时怕饿坏宝宝而妥协，将前功尽弃，只要坚持一下，宝宝将很快接受配方奶。

# 《0~3岁饮食计划》

## 编辑推荐

感谢您在琳琅满目的图书中选择了我们这本书一定最适合您阅读。感谢您对《0~3岁饮食计划:聪明宝宝营养菜》创作团队的信任,凡是您想知道的和您所需要的,我们都为您准备好了。我们的目标为您提供一条快速通往健康生活的捷径。

## 《0~3岁饮食计划》

### 精彩短评

- 1、内容丰富,实用,价格便宜,真是物超所值
- 2、卓越的简介上写的是2009年版本,结果书到了发现是我在书店看好的2010年1月版,比较满意。书的内容比较实用,值得推荐。
- 3、很好,很实惠,纸张和版面都不错
- 4、这本书的内容真的非常全,既有一些宝宝营养上的小常识,又有很多对应菜谱。还有一些食材的知识。我照着书给我家小侄子做了几道菜,她可喜欢吃了,每道菜的营养都分析得很到位,都是利于宝宝身体和大脑发育的。建议0~3岁,特别是宝宝长身体的时候,或是正需添加辅食的宝宝的妈咪买一本,价格也非常实惠。
- 5、一周岁内还有用,过了一周岁就没什么用了,因为小宝宝与我们大人一起吃得差不多,不用特别为她做什么。
- 6、内容很好,但书内部装订不太好易散
- 7、很有帮助的一本书,从几个月开始的喂养方法都有,值得购买。
- 8、很实用的一本书,包装也很好。
- 9、不错,比较详细和实用
- 10、菜的做法很多,但至今一次也没有给孩子做过,不知道以后能否用得上。
- 11、这是我购买的第二本,第一本自己看,这本用来送人。对于不知道如何给宝贝添加辅食的妈妈们,应该还是很有帮助。另外说一下,书的质量不错,外边还有塑料封皮,耐磨。。

# 《0~3岁饮食计划》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)