

《当孩子最好的营养师》

图书基本信息

书名：《当孩子最好的营养师》

13位ISBN编号：9787506473675

10位ISBN编号：7506473674

出版时间：2011-4

出版社：中国纺织

作者：孙晶丹

页数：253

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

《当孩子最好的营养师》

内容概要

《当孩子最好的营养师:0-3岁宝宝同步营养速查手册》内容简介：现代医学表明，大脑发育在3岁以内这段时间非常关键，直接关系到宝宝今后的智力水平。因此，在此关键阶段给宝宝以科学、合理的喂养。对宝宝大脑细胞的发育及身体健康成长十分重要。《当孩子最好的营养师:0-3岁宝宝同步营养速查手册》秉承科学实用和注重可操作性的原则，主要介绍婴幼儿所需的营养素及其需要量，如何母乳喂养，怎样人工喂养，何时添加辅食，添加方法，怎样满足小儿对各种营养素的特殊需求，以及喂养不当引起病症如何调理等科学知识。《当孩子最好的营养师:0-3岁宝宝同步营养速查手册》内容详实，方便您在日常生活中给孩子营养配餐，便于您计算孩子的营养是否充足及评价孩子的生长发育是否达标，及时调整饮食结构来补充所需营养，达到平衡膳食、合理营养的目的，从而保证您的孩子能健康茁壮成长。

《当孩子最好的营养师》

作者简介

孙晶丹，全国资深营养专家，北京大学深圳医院主管营养师，国际药膳师，深圳市保健科技学会常务理事兼副秘书长，深圳市健康教育与健康促进协会营养专业委员会副主任委员，深圳市保健协会健康管理专业委员会副主任委员兼秘书长，深圳市首届营养配餐大赛评委，深圳市健康教育讲师团资深专家。

从事临床营养、学生营养工作10余年，作为营养专家，主持深圳市共营养健康教育讲座1000多场，培训学生近万人。主编及参编《儿童营养指导手册》《营养师没说的1001蔬果汁》《食物养生典丛》《科学减肥之旅》等，在全国核心刊物上发表论文近10篇。

作为营养专家，曾多次接受中央人民广播电台、深圳电视台、深圳特区报、深圳商报、晶报等多家媒体的咨询和采访。在临床营养、公共营养、营养健康教育、营养配餐、食堂管理等方面有着丰富的实践经验。

《当孩子最好的营养师》

书籍目录

第一部分 婴幼儿的发育1.婴幼儿的大脑特点新生儿的大脑发育特点婴儿的大脑发育特点幼儿的大脑发育特点2.婴幼儿的生理特点新生儿的生理特点婴儿的生理特点幼儿的生理特点3.婴幼儿的体格发育特点新生儿的体格特点婴儿的体格发育幼儿的体格发育4.婴幼儿的消化系统发育特点新生儿的消化系统发育特点婴儿的消化系统发育特点幼儿的消化系统发育特点5.婴幼儿的心理发育新生儿的心理发育状况婴儿的心理发育状况幼儿的心理发育状况第二部分 婴幼儿营养需求1.婴幼儿营养均衡原则2.婴幼儿所需具体营养成分蛋白质脂肪糖类矿物质维生素水3.各种营养的物质来源蛋白质的来源脂肪的来源糖类的来源矿物质的来源维生素的来源4.科学喂养宝宝什么是科学喂养喂养方式的选择第三部分 0~3岁婴幼儿的喂养1.新生儿的喂养开奶前不要给新生儿喂糖水或牛奶开奶越早越好，宝贵的初乳母乳喂养的好处“马牙”影响吃奶吗正确的喂奶方法教宝宝正确吃奶夜间如何哺乳新生儿母婴同室与按需哺乳哺乳应注意的问题母乳喂养是否会喂食过量宝宝为什么哭新生儿吃奶时为什么会啼哭吃母乳的宝宝不用常喂水宝宝的“吃文化”要正确判断新生儿是否饿了母乳是否充沛的判断方法使乳汁充沛的方法正确的挤奶方法母亲偏食会影响乳汁的营养怎样存放食用母乳乳房过小与哺乳有关系吗.....第四部分 特殊婴幼儿的喂养

《当孩子最好的营养师》

章节摘录

版权页：插图：母亲的乳汁是孩子的生命之泉，不少产妇因为奶水不足甚至无奶而焦急。想要确保乳汁充足，产妇首先要树立信心，保持精神愉快，情绪稳定，并注意劳逸结合，补充丰富的营养，掌握正确的授乳方法，必要时可服用下奶药物。不要怕乳汁不足，或者担心乳汁分泌日益减少，要对坚持母乳喂养建立信心。早吸吮、勤喂奶是奶水增加的最好方法。早开奶能使乳汁及早分泌，而勤喂奶能加速乳汁的产生和分泌。资料表明，婴儿吸吮刺激越早，母亲乳汁分泌就越多。即使母乳尚未分泌，宝宝吸吮乳头几次后就会开始分泌乳汁。只要恰当地喂宝宝，奶水就会充盈。哺乳时要按需哺乳，奶胀了就喂，婴儿饿了就喂，如果乳汁一次吃不完，要挤出来，让乳房排空，这样才能产生更多的乳汁。否则乳房老是胀着不排空，奶就憋回去了。只要掌握正确哺乳的方法，母亲乳汁一定能满足宝宝的需要。注意不要随意给婴儿添加牛奶或糖水，不要给婴儿使用带有橡皮奶头的奶瓶。因为橡皮奶头可以使婴儿产生乳头错觉，会使其不愿意用力吸吮母乳，从而使母乳分泌越来越少。此外，母亲要加强饮食营养，多吃含蛋白质、脂肪、糖类丰富的食物，多吃新鲜水果和蔬菜，保证维生素的需要，同时汤类食物也必不可少。充足的睡眠，良好的情绪也是保证乳汁分泌的重要因素。多喝汤有益于产妇下奶，比如花生仁炖猪蹄、鲫鱼汤、山药炖母鸡、清炖乌鸡汤、酒酿蛋花汤等。有足够的汤水，还需要有合理、平衡的膳食，才能使乳汁保质保量。另外，产妇要保持愉悦的心情。下奶慢，别着急，如果产妇心情焦虑，下奶反而会 slower。产妇要注意不要饮用麦乳精等含麦芽的饮品，刺激性强的食物也不要吃。

《当孩子最好的营养师》

编辑推荐

《当孩子最好的营养师:0-3岁宝宝同步营养速查手册》：著名营养专家悉心指导，精心打造婴幼儿喂养方案，让新手父母轻松安排宝宝的每日饮食，养育出健康聪明的宝宝。科学正确的喂养，是确保婴幼儿健康成长的关键。《当孩子最好的营养师:0-3岁宝宝同步营养速查手册》根据0~3岁宝宝不同阶段的生长发育特点及所需的营养，全面介绍了母乳喂养、人工喂养、辅食添加以及断奶等方面的知识，指导新手父母制订出不同营养功能的膳食方案。《当孩子最好的营养师:0-3岁宝宝同步营养速查手册》还针对婴幼儿在成长过程中容易出现的疾病及意外情况，给予了相应的营养食疗和预防方法。《当孩子最好的营养师:0-3岁宝宝同步营养速查手册》具有较强的指导性和可操作性，能帮助新手父母了解宝宝生长发育过程中的营养需求，制订出适合宝宝的个体化营养配餐，成为孩子最好的营养师，喂养出一个健康聪明的好宝宝。不一样的阶段，不一样的喂养；不一样的喂养，不一样的未来！营养决定健康，喂养决定未来！营养决健康，喂养决定未来，科学实用的婴幼儿饮食营养全书。著名孕育专家权威打造。

《当孩子最好的营养师》

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