

# 《0-3岁婴幼儿营养配餐》

## 图书基本信息

书名：《0-3岁婴幼儿营养配餐》

13位ISBN编号：9787229063849

10位ISBN编号：7229063841

出版时间：2013-4

出版社：重庆出版集团 重庆出版集团,重庆出版社 (2013-04出版)

页数：288

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岁婴幼儿营养配餐》

## 前言

营养配餐，给宝宝最需要的Best Nutritious Food Supplement For Babies指导妈妈喂养一个健康聪明的宝宝，是本书的努力方向，也是每一位妈妈的心愿。宝宝吃好、睡好，身体才健康。宝宝来到这个精彩的世界，一切都是从零开始，他们要探索和学习的东西特别多，这其中就包括吃的技能和习惯。最新的营养学研究表明，从出生后到三岁前的这一个阶段，是人一生中生长发育最快、身心发育最全面的时期，也是大脑潜能开发的关键时期。如果饮食科学合理、营养搭配均衡、护理得当、培养有方，都会为以后宝宝的身心健康，包括体力、智力、心理方面的正常发育提供坚实的后盾。其中，合理的饮食、均衡的营养更是宝宝身心发育的重中之重。《0~3岁婴幼儿营养配餐》是“灵智她生活”孕育书系推出的第三本书，由国务院特殊津贴获得者、复旦大学教授邵玉芬，携手国内顶级专家团队主编。参与本书编写的专家们，都在一线工作了20多年。他们大多是学术带头人，技术精湛，热心科普宣教工作，在繁忙的本职工作之余将宝宝辅食添加的知识和经验奉献给年轻爸爸和妈妈们！本书的编写宗旨就是：营养辅食，给宝宝最需要的！以0~3岁宝宝辅食添加和营养配餐为纵线，分阶段阐述，包括辅食添加最佳的时机、宝宝爱吃的营养配餐添加要领、150道婴儿辅食与幼儿营养配餐完美方案，妈妈们最关心的食品安全、食材选购、搭配宜忌全剖析……翻开本书，你会惊喜地发现，全书编排合理、内容实用、语言生动，并配有大量精美彩图！我们的专家团队倡导：0~3岁宝宝的辅食添加和营养配餐，大致可以分成六个阶段，新手妈妈应根据宝宝的不同阶段实施相应的营养添加方案。从宝宝满4~6个月起，就要开始添加辅食了，为此，我们编写了《0~3岁婴幼儿营养配餐》，介绍了为宝宝添加辅食和营养配餐的目的、原则等内容，还针对不同月龄宝宝的营养需求和身体特点，分阶段介绍了宝宝的辅食特点和营养菜谱，帮助妈妈有针对性地给宝宝补充营养。辅食添加的第一个阶段是4~6个月，其重点是让宝宝接受辅食，逐渐熟悉各种食物的味道和感觉，锻炼宝宝吞咽和舌头前后移动食物的能力。第二个阶段是7~9个月，重点是细嚼型辅食的添加，全面补充宝宝的营养，并且开始锻炼宝宝的咀嚼能力。第三个阶段是10~12个月，重点是咀嚼型辅食的添加，摄取充足营养的同时还需要锻炼宝宝规律性进食的习惯。第四个阶段是1~1.5岁，营养餐添加应以软烂型饮食为主。这个阶段的宝宝乳齿将依次出齐，咀嚼消化的能力更强，固体食物大约可占其营养来源的50%。第五个阶段是1.5~2岁，这个时期应以混合型饮食为主。第六个阶段是2~3岁的宝宝，这个时期可以为宝宝添加全面型的食物了，这个时期添加食物的重点是让宝宝均衡摄取营养，避免宝宝挑食、偏食。总之，宝宝不同的成长阶段，需要添加不同的食物。聪明的妈妈，会根据宝宝不同生长发育阶段的特点，制作出合适、营养、美味的营养餐，给宝宝添加最需要的成长“燃料”，帮助宝宝茁壮成长！同时，也欢迎读者朋友们指正本系列图书的不足之处，我们愿意通过修订，来不断提升书的品质！

# 《0-3岁婴幼儿营养配餐》

## 内容概要

《0~3岁婴幼儿营养配餐》内容简介：4~6个月辅食初添加时该给宝宝吃什么？1岁以后奶类退为次要地位、饭食成为营养主要来源期时应该怎样让宝宝吃饱吃好？2~3岁时宝宝不爱吃饭怎么办？……关于宝宝吃饭的十万个为什么，《0~3岁婴幼儿营养配餐》就是答案全集！

《0~3岁婴幼儿营养配餐》根据0~3岁宝宝各个时期生长发育特点和口腔、肠胃的功能特点，将宝宝的辅食添加和营养配餐分6个阶段，并给出不同阶段的喂养方案；解答各个时期妈妈可能会遇到的问题和迷惑，手把手指导妈妈们做出美味又可口的营养餐。

# 《0-3岁婴幼儿营养配餐》

## 作者简介

邵玉芬，本套丛书主编。邵玉芬教授是国内外著名的孕产营养学专家，上海营养学会妇幼营养专业委员会原主任委员，上海医科大学营养医学研究中心主任，复旦大学公共卫生学院教授，国务院特殊津贴获得者。目前孕期营养学泰斗。许鼓，母婴护理专家，超级奶爸，育婴蜜语网创始人，从事专业母婴服务产业20余年，全面了解中国家庭母婴护理动态，为妈妈们提供最贴心的孕产育儿知识。甘智荣，中国烹饪大师、劳动局考核就业培训指定优秀烹饪高级辅导师、国际食品餐饮博览获“中国功夫名厨创艺”称号、国际名厨名菜品鉴高级顾问授予“中国御厨”称号。现为深圳市娱乐频道《食客准备》栏目的特邀嘉宾、美食026雕刻版主、中粮集团食品研发工作者及多家酒店餐饮顾问。

# 《0-3岁婴幼儿营养配餐》

## 书籍目录

# 《0-3岁婴幼儿营养配餐》

## 编辑推荐

《0~3岁婴幼儿营养配餐》的“营养泰斗+奶爸+名厨”组合，使其“色、香、味”俱全，科学合理又精致地将宝宝的营养食谱呈现给读者。书中图文结合、图文并茂，简单易学好操作，帮助新手爸妈掌握婴幼儿营养配餐技巧，快速运用书中的方法来从容面对宝宝喂养中出现的种种问题。专家团队倾情服务，总计60元礼品等你拿！《0~3岁婴幼儿营养配餐》帮你掌握0~1岁宝宝辅食添加最佳时机；爸妈学会制作1~3岁宝宝爱吃的营养餐；150道婴儿辅食与幼儿营养配餐完美方案；妈妈们最关心的食品安全、食材选购、搭配宜忌……全剖析！特别添加新妈妈产后食谱，妈妈宝宝全照顾！

# 《0-3岁婴幼儿营养配餐》

名人推荐

## 《0-3岁婴幼儿营养配餐》

### 精彩短评

- 1、这本书的营养观以蛋白，尤其是优质的全蛋白，以及种类丰富的维生素为主，以及碳水化合物够用就好的原则，是很符合现代营养学观点的。不过这本书还并不足以解决喂养孩子的全部问题。之前读《好妈妈胜过好老师》中就提到过，营养专家每天逼着孙子吃完自己订的食谱，结果孙子得了厌食症.....关于这个问题，推荐参考纪录片《BBC truth about food: How to feed your kids》。
- 2、只看了一部分,感觉挺受用,改天实际操作一下,不知能否有做出书上的效果1
- 3、里面的食物做法简单明了，有用，不错。
- 4、很多有用的小窍门哦，例如感冒，发烧应对的食疗，赞一个
- 5、很有帮助，很实用的一本书
- 6、里面介绍了好多菜，还会给你提示一下小技巧，真心不错
- 7、很简单易学，也讲了宝宝吃饭要注意的问题，实用。
- 8、书的内容很好，就是书本质量不怎么好，书有点油墨味道
- 9、各个阶段的辅食制作都有，可以作为一个很好的参考
- 10、挺好的，准备给孩子照着做
- 11、很详细，图片也乖，赞过！
- 12、参考书中配餐给孩子做点好吃有营养的食物
- 13、好好学习，当个好妈妈！

# 《0-3岁婴幼儿营养配餐》

## 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)