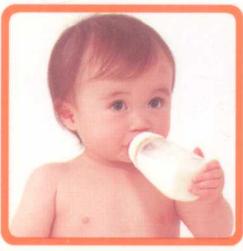
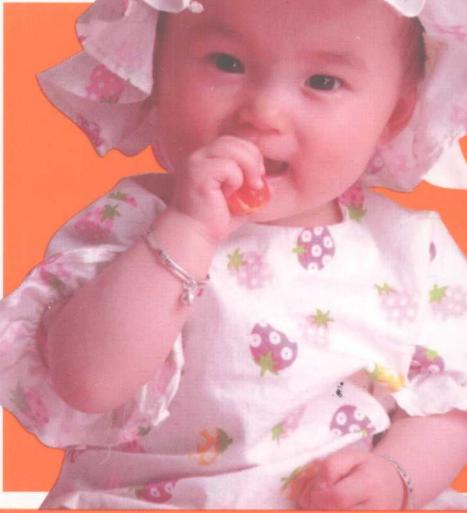
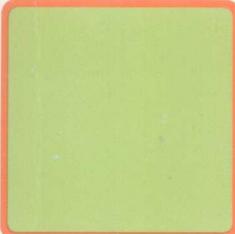




现代家庭实用保健书系

XIANDAIJIATINGSHYONGBAOJIANSHUXI



奠定宝宝健康一生的营养食谱从出生开始

婴幼儿 营养食谱宝典

NEW
新编版

YINGYOUERYINGYANGSHIPUBAODIAN



宋建忠◎主编

内蒙古人民出版社

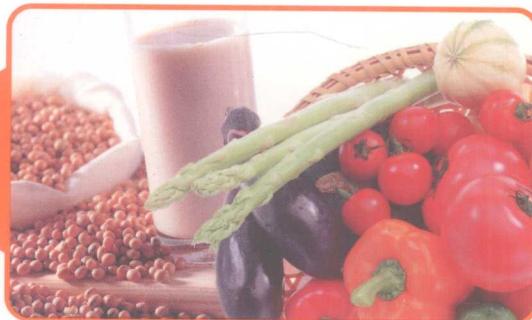
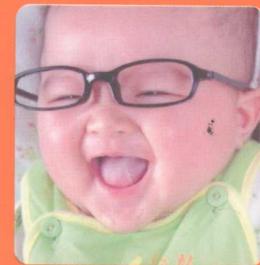
本年度
健康知识
大课堂



责任编辑：张 钧
封面设计：徐敬东

为您指导婴幼儿在饮食营养上所需注意的重点 成为您育儿道路上一个足智多谋的好帮手！

本书是根据婴幼儿不同生长发育阶段各自的特点，阐述婴幼儿在不同生长发育阶段所需要的营养素种类、需要量，以及哪些食物为主要来源。编者根据营养素的配餐源，科学、系统、全面地调配婴幼儿营养食谱，认真总结了婴幼儿营养调理的方法，以及相关的饮食禁忌，并精心挑选了适合婴幼儿营养需要的营养食谱。本书力求做到结构简单明了，易于查阅；内容丰富实用，涵盖面广。



购买本书的四大理由：

- ①最实用、最好用、最科学的全新知识内容
- ②专家引导——健康方案&保健大课堂
- ③最科学的理念，最人性化的建议，最温馨的交流
- ④编排合理，图文讲解，易于学习和掌握

 现代家庭实用保健书系
XIANDAIJIATINGSHUYONGBAOJIANSHUXI



28

ISBN 978-7-204-07679-6

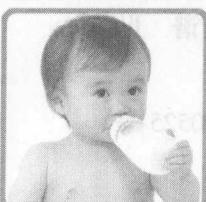
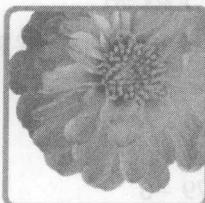
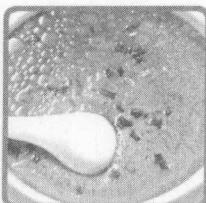
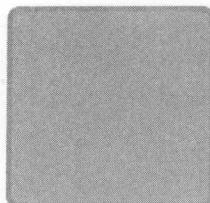


9 787204 076796 >

定价：560.00元（全二十册）



现代家庭实用保健书系



奠定宝宝健康一生的营养食谱从出生开始

婴幼儿

营养食谱宝典

NEW
新编 版

YINGYOUERYINGYANGSHIPUBAO DIAN



宋建忠◎主编

内蒙古人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿营养食谱宝典/宋建忠 主编. - 呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2008.1

(现代家庭实用保健书系)

ISBN 978 - 7 - 204 - 07679 - 6

I . 婴… II . 宋… III . 婴幼儿 - 保健 - 食谱 IV .

TS972. 162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)年 010525 号

现代家庭实用保健书系

主 编 宋建忠

责任编辑 张 钧

封面设计 徐敬东

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京奥达福利装印厂

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 400

字 数 4600 千

版 次 2008 年 3 月第 1 版

印 次 2008 年 3 月第 1 次印刷

印 数 1—5000 册

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 07679 - 6/Z · 421

定 价 560.00 元(全 20 册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659

前 言



生活是一门艺术，更是一门学问，家庭生活更是丰富多彩，包罗万象的。

《现代家庭实用保健书系》系列丛书，从新婚开始到孕育一个崭新的生命，含盖面很广。包括女性孕前、孕中、孕后的调适与护理，婴幼儿的日常护理，常见疾病的防治与护理，内容科学实用，所提供的以及各个阶段的饮食母子护理指导具体、实用，很适合计划要孩子和正在培育孩子的家庭参考应用。

此外还有讲述宝宝的安全事项与家庭急救知识，为父母提供宝宝在发生紧急情况时，可以采取的切实有效的救护方案，另外婴幼儿的早期教育和智力开发一直是父母普遍关心的问题，并越来越多地受到重视。依照胎儿、婴幼儿及学龄前儿童的生长规律和大脑发育的实际，分阶段为年轻父母在对胎儿，婴幼儿及学龄前儿童实施胎教，早教和智力开发过程中遇到的问题，作了详细而全面的解答，有很强的指导作用。

《现代家庭实用保健书系》科学全面地阐述了新婚、从孕前到怀孕、从分娩到产后恢复，及育儿的注意事项，并详尽有针对性地给予指导，有助于快乐地孕育出一个可爱的宝宝。

本套丛书选材新颖，取材广泛，融知识性科学性，实用性于一体，力求成为每一位准妈妈的知心朋友，成为家庭生活不可缺少的文化产品。

婴幼儿营养食谱宝典

目
录

目 录

第一章 新生儿的营养食谱

| | |
|-----------------------|----|
| 一、加强产后及哺乳期的母婴营养 | 15 |
| 哺乳期注意事项 | 15 |
| 产妇宜用的药膳 | 17 |
| 产妇及乳母的饮食调养 | 18 |
| | |
| 二、营养食谱 | 19 |
| 初乳一定要喂给小儿 | 19 |
| 授乳的开始、次数、授乳时间 | 20 |
| 未成熟儿的喂养 | 20 |
| 混合喂养 | 21 |
| 怎样用牛、羊奶喂小儿 | 21 |
| 糖水(5%)的制法和喂法 | 21 |
| 唇裂、腭裂孩子的喂养 | 22 |
| 家庭制备食物方法 | 22 |

第二章 婴儿的营养食谱

| | |
|--------------------|----|
| 一、乳贵有时,食贵有节 | 29 |
| 提倡母乳喂养 | 30 |
| 给婴儿喂蛋黄的方法 | 30 |
| 要消除对婴儿喂养中的误解 | 31 |
| 掌握为小儿补水的方法 | 31 |

婴幼儿营养食谱宝典

目
录

| | |
|---------------------|----|
| 夏天不宜给小儿断奶 | 32 |
| 婴儿为何在吃奶时哭闹 | 32 |
| 怎样给孩子断奶 | 33 |
| 小儿为何拒吮奶 | 33 |
| 牛奶不宜过浓 | 34 |
| 含药的母乳婴儿不宜 | 34 |
| 母乳喂养不能代替打预防针 | 35 |
| 不要总担心孩子不好好吃 | 35 |
| 婴儿何时吃“硬”食 | 36 |
| 要注意小儿被动高盐 | 36 |
| 小儿山楂食疗方 | 37 |
| 母乳喂养可减少女性患乳腺癌危险 | 37 |
| 当前在婴幼儿营养方面亟待解决的几个问题 | 38 |
| 还是妈妈的奶比妈妈的吻 | 39 |
| 不要惯出小儿的糖瘾 | 40 |
| 哺乳有利于母亲健美 | 41 |
| 儿童多吃奶糖的坏处 | 41 |
| 饮食不当使小儿遗尿 | 42 |
| 维生素E可治生长痛 | 42 |
| 母乳能存放多久 | 42 |
| 幼儿不宜常喝酸奶 | 43 |
| 吃母乳比吃奶粉婴儿要聪明 | 43 |
| 婴儿的营养缺乏病 | 44 |
| 促进母乳分泌的基本方法 | 44 |
| 小儿过量饮牛奶影响睡眠 | 45 |
| 日本营养学家推出新型婴幼儿营养剂配方 | 46 |
| 母乳哺婴并非完美无缺 | 47 |
| 卫生是婴儿喂养的第一件大事 | 47 |
| 喂养不当导致心理行为异常 | 48 |
| 儿童偏食的新说 | 49 |
| 宝宝吐奶时的对策 | 49 |
| 小儿饮水的学问 | 50 |

婴幼儿营养食谱宝典

目
录

| | | |
|-----------------------|----|----|
| 1.1 喂养不当易致溃疡病 | 51 | |
| 二、营养食谱 | | 51 |
| 2.1 出汤肉松 | 51 | |
| 2.2 稀饭 | 52 | |
| 2.3 羹 | 54 | |
| 2.4 糕 | 59 | |
| 2.5 包子 | 60 | |
| 2.6 饼 | 61 | |
| 2.7 消瘦 | 62 | |
| 三、注意饮食对视力的影响 | | 69 |
| 3.1 可常食一些能够使眼睛明亮的药膳 | 69 | |
| 3.2 糖忌偏食,否则易致视力障碍 | 74 | |
| 3.3 要注意多吃有利于保护孩子眼睛的食物 | 74 | |
| 3.4 重视在婴儿期的营养以促增高 | 75 | |
| 3.5 多吃些有助于身材长高的食品 | 76 | |
| 3.6 服用赖氨酸可促使长高 | 77 | |
| 3.7 少吃糖 | 77 | |
| 3.8 尤其要注意每年五月份的营养供给 | 78 | |

第三章 幼儿的营养食谱

| | | |
|--------|-----|----|
| 一、食谱安排 | | 80 |
| 1.1 菜谱 | 81 | |
| 1.2 饼 | 112 | |
| 1.3 包子 | 113 | |
| 1.4 面条 | 114 | |
| 1.5 饺子 | 115 | |
| 1.6 粥 | 117 | |
| 1.7 汤 | 118 | |

| | |
|----------------|-----|
| 二、注意营养调理 | 122 |
| 儿童宜多吃些含组氨酸的食物 | 123 |
| 要重视白开水 | 123 |
| 不要盲目限制幼儿的脂肪摄入量 | 124 |
| 要培养幼儿良好的饮食习惯 | 124 |
| 幼儿怎样吃糖好 | 125 |
| 幼儿不要偏食 | 126 |
| 常吃些粗糙耐嚼的食物 | 127 |
| 幼儿宜养食的几种菜肴 | 127 |
| 幼儿宜用筷子吃饭 | 129 |
| 春季儿童维生素不可少 | 130 |
| 小儿误服腐蚀剂如何处理 | 130 |
| 谈谈“不给吃”与“就不吃” | 131 |
| 儿童服用维生素不宜过多 | 131 |
| 病多的孩子宜多吃素 | 132 |
| 小儿服白糖不如服红糖好 | 132 |

第四章 学龄前的营养食谱

| | |
|---------------|-----|
| 一、食谱安排 | 133 |
| 饺 子 | 134 |
| 面 条 | 136 |
| 包 子 | 137 |
| 饼 | 138 |
| 菜 谱 | 139 |
| 二、注意营养调理 | 177 |
| 儿童便秘与偏食 | 177 |
| 儿童厌食时采取的措施 | 178 |
| 小儿为何吃得好还会营养不良 | 178 |
| 影响儿童食欲的疾病 | 179 |
| 当心儿童的“异嗜症” | 181 |

婴幼儿营养食谱宝典

| | |
|------------------|-----|
| 儿童上感,需补维生素 A | 181 |
| 儿童行为变化与饮食调整 | 182 |
| 预防心脏病需要从儿童饮食开始 | 182 |
| 儿童不宜常吃素 | 183 |
| 有些开水儿童不宜 | 184 |
| 当心儿童由于食物过敏所致尿床 | 184 |
| 儿童不宜多吃果冻 | 185 |
| 儿童多喝冷饮有害 | 185 |
| 儿童吃零食要适可而止 | 186 |
| 吃饭时家长与儿童少说话为好 | 186 |
| 要注意儿童的“巧克力醉” | 187 |
| 小儿不宜多食冰激凌 | 187 |
| 不要把“强化食品”强加给儿童 | 188 |
| 儿童不宜过食鱼干片 | 188 |
| 家长不要让孩子饮酒 | 189 |
| 儿童饮食误区的分析 | 189 |
| 要慎重选择儿童营养品 | 191 |
| 小儿不宜多吃酱油 | 193 |
| 不要盲目给孩子使用强化食品 | 193 |
| 影响幼童健康的错误就餐方式 | 194 |
| 小儿喝点碱性饮料好 | 195 |
| 不要让“小皇帝”的饮食离“谱” | 196 |
| 要关注独生子女的饮食习惯与健康 | 197 |
| 小儿饮食要注意的几点 | 199 |
| 缺乏维生素 C 与小儿坏血病有关 | 200 |
| 儿童需要多少维生素 D | 200 |
| 儿童行为异常时要调整饮食 | 201 |
| 三、注意饮食与肥胖的密切关系 | 202 |
| 肥胖的概念 | 203 |
| 肥胖的原因 | 203 |
| 肥胖的危害 | 203 |

| | |
|--------------------|-----|
| 减肥的方法(这里主要谈用饮食减肥法) | 204 |
| 第五章 婴儿智力开发 | |
| 一、智力开发的含义 | 216 |
| 二、智力开发的种类 | 218 |
| 三、孩子早期教育的开始 | 219 |
| 四、如何开发孩子的智能 | 221 |
| 五、婴儿各个时期发育的基本水平参照法 | 223 |
| 第六章 营 养 | |
| 一、婴儿的营养 | 226 |
| 0~1个月婴儿的营养 | 226 |
| 1~2个月婴儿的营养 | 228 |
| 2~3个月婴儿的营养 | 228 |
| 3~4个月婴儿的营养 | 228 |
| 4~5个月婴儿的营养 | 229 |
| 5~6个月婴儿的营养 | 229 |
| 6~7个月婴儿的营养 | 230 |
| 7~8个月婴儿的营养 | 232 |
| 8~9个月婴儿的营养 | 233 |
| 9~10个月婴儿的营养 | 234 |
| 10~11个月婴儿的营养 | 235 |
| 11~12个月婴儿的营养 | 235 |
| 二、宝宝食谱举例 | 237 |
| 三、为增加宝宝营养要注意的喂养问题 | 241 |
| 坚持母乳喂养 | 241 |
| 母乳喂养常识 | 243 |
| 代乳品的配制 | 246 |

| | |
|-----------|-----|
| 注意添加辅食的营养 | 247 |
| 婴儿食物制作宜忌 | 248 |
| 注意半岁婴儿的喂养 | 249 |

第七章 幼儿智能开发

| | |
|--------------------|-----|
| 一、智力开始 | 252 |
| 幼儿智力开发的意义 | 252 |
| 幼儿的几种多元智能 | 253 |
| 二、运动智能的开发与培养 | 256 |
| 三、语言智能的开发与培养 | 258 |
| 语言发展的特点与培养 | 258 |
| 语言能力的培养与训练方法 | 259 |
| 四、记忆智能的开发与培养 | 262 |
| 婴幼儿记忆的特点 | 263 |
| 培养婴幼儿记忆力的方法 | 265 |
| 五、创造性思维、想像智能的开发与培养 | 266 |
| 幼儿思维能力的特点与训练方案 | 267 |
| 幼儿想像能力的特点与训练方案 | 269 |

第八章 幼儿智力发育的因素

| | |
|--------------------|-----|
| 一、智力发育的因素有哪些 | 272 |
| 中枢神经系统损伤对儿童智力的影响 | 272 |
| 父母的文化程度与职业对儿童智力的影响 | 272 |
| 心理行为偏异对儿童智力的影响 | 273 |
| 二、父母须知——智力在玩耍中增长 | 273 |

| | |
|------------------------|-----|
| 三、“神童”的培养 | 275 |
| 四、儿童睡眠会影响身高、智力发展 | 276 |
| 五、开发儿童智力的有利因素 | 276 |
| 运动 | 276 |
| 和睦 | 277 |
| 宁静 | 277 |
| 颜色 | 277 |
| 社交 | 278 |

第九章 使孩子具有演说家的雄辩

| | |
|----------------------|-----|
| 一、认识语言智能 | 279 |
| 什么是语言智能 | 279 |
| 语言智能的组成元素 | 279 |
| 语言智能强的孩子有哪些特点 | 280 |
| 开发孩子语言智能的最佳时机 | 280 |
| 提高孩子语言智能的简捷途径 | 281 |
| 二、把握住学习语言的关键时期 | 283 |
| 什么是关键期 | 283 |
| 孩子的语言发育分几个阶段 | 283 |
| 父母该怎么做 | 284 |
| 推荐一个小游戏 | 285 |
| 三、适当、适时地教孩子识字 | 286 |
| 教孩子识字的好处 | 286 |
| 多识字就表示聪明吗 | 286 |
| 什么时候教孩子识字比较好 | 286 |
| 要不要教孩子写字 | 287 |
| 父母应该教会孩子多少字 | 288 |
| 如何教孩子识字 | 288 |
| 教孩子识字时应当注意的原则 | 289 |

婴幼儿营养食谱宝典

目
录

| | |
|----------------------|-----|
| 502 巧用识字卡片教孩子 | 290 |
| 四、合理地开发孩子的阅读潜能 | 290 |
| Q18 孩子阅读与成人阅读心理的差异 | 290 |
| Q18 如何为孩子选书 | 291 |
| 培养孩子阅读智能的方法 | 292 |
| Q18 培养孩子的阅读智能时要注意的原则 | 293 |
| 五、抓住有利时机对孩子进行外语智能开发 | 295 |
| Q18 为什么要在幼儿期进行英语语言教育 | 295 |
| 孩子什么时候开始学习外语最好 | 295 |
| 用什么方法学习英语好 | 296 |
| 对孩子进行外语智能开发的经验 | 296 |
| 第十章 用专家的脑子武装你 | |
| 一、尽快认识多元智能 | 298 |
| Q18 什么是真正的智能 | 298 |
| 多元智能的具体内容 | 299 |
| 二、善待孩子的智商 | 302 |
| 智商的标准 | 302 |
| 智商与成就成正比吗 | 303 |
| 如何提升智力 | 303 |
| 三、了解3~4岁孩子的特点 | 305 |
| 生理特点 | 305 |
| 动作特点 | 306 |
| 认知特点 | 306 |
| 社交特点 | 307 |
| 语言发展特点 | 307 |

| | |
|-------------------|-----|
| 四、积极开发孩子的多元智能 | 307 |
| 3~4岁孩子的智能特点 | 307 |
| 如何判断孩子的智能优势 | 308 |
| 如何进行智能开发 | 308 |
| 教你一些小技巧 | 310 |
| SOS | 310 |
| 五、注重学前教育 | 311 |
| 为什么要进行学前教育 | 311 |
| 学前教育效率最高的几个年龄段 | 311 |
| 如何进行学前教育 | 312 |
| SOS | 312 |
| 六、学习先进的经验 | 313 |
| 开发右脑 | 313 |
| 如何解答孩子的提问 | 315 |
| 美国的父母是如何培养孩子的创造力的 | 316 |
| 成功的经验 | 317 |
| SOS | 317 |
| 七、测测孩子的天赋 | 319 |
| SOS | 319 |
| SOS | 320 |
| EOD | 320 |
| EOD | 321 |
| SOS | 321 |
| SOS | 322 |
| SOS | 322 |
| SOS | 323 |
| SOS | 323 |
| SOS | 324 |
| SOS | 324 |
| SOS | 325 |
| SOS | 325 |
| SOS | 326 |
| SOS | 326 |
| SOS | 327 |
| SOS | 327 |
| SOS | 328 |
| SOS | 328 |
| SOS | 329 |
| SOS | 329 |
| SOS | 330 |
| SOS | 330 |
| SOS | 331 |
| SOS | 331 |
| SOS | 332 |
| SOS | 332 |
| SOS | 333 |
| SOS | 333 |
| SOS | 334 |
| SOS | 334 |
| SOS | 335 |
| SOS | 335 |
| SOS | 336 |
| SOS | 336 |
| SOS | 337 |
| SOS | 337 |
| SOS | 338 |
| SOS | 338 |
| SOS | 339 |
| SOS | 339 |
| SOS | 340 |
| SOS | 340 |
| SOS | 341 |
| SOS | 341 |
| SOS | 342 |
| SOS | 342 |
| SOS | 343 |
| SOS | 343 |
| SOS | 344 |
| SOS | 344 |
| SOS | 345 |
| SOS | 345 |
| SOS | 346 |
| SOS | 346 |
| SOS | 347 |
| SOS | 347 |
| SOS | 348 |
| SOS | 348 |
| SOS | 349 |
| SOS | 349 |
| SOS | 350 |
| SOS | 350 |
| SOS | 351 |
| SOS | 351 |
| SOS | 352 |
| SOS | 352 |
| SOS | 353 |
| SOS | 353 |
| SOS | 354 |
| SOS | 354 |
| SOS | 355 |
| SOS | 355 |
| SOS | 356 |
| SOS | 356 |
| SOS | 357 |
| SOS | 357 |
| SOS | 358 |
| SOS | 358 |
| SOS | 359 |
| SOS | 359 |
| SOS | 360 |
| SOS | 360 |
| SOS | 361 |
| SOS | 361 |
| SOS | 362 |
| SOS | 362 |
| SOS | 363 |
| SOS | 363 |
| SOS | 364 |
| SOS | 364 |
| SOS | 365 |
| SOS | 365 |
| SOS | 366 |
| SOS | 366 |
| SOS | 367 |
| SOS | 367 |
| SOS | 368 |
| SOS | 368 |
| SOS | 369 |
| SOS | 369 |
| SOS | 370 |
| SOS | 370 |
| SOS | 371 |
| SOS | 371 |
| SOS | 372 |
| SOS | 372 |
| SOS | 373 |
| SOS | 373 |
| SOS | 374 |
| SOS | 374 |
| SOS | 375 |
| SOS | 375 |
| SOS | 376 |
| SOS | 376 |
| SOS | 377 |
| SOS | 377 |
| SOS | 378 |
| SOS | 378 |
| SOS | 379 |
| SOS | 379 |
| SOS | 380 |
| SOS | 380 |
| SOS | 381 |
| SOS | 381 |
| SOS | 382 |
| SOS | 382 |
| SOS | 383 |
| SOS | 383 |
| SOS | 384 |
| SOS | 384 |
| SOS | 385 |
| SOS | 385 |
| SOS | 386 |
| SOS | 386 |
| SOS | 387 |
| SOS | 387 |
| SOS | 388 |
| SOS | 388 |
| SOS | 389 |
| SOS | 389 |
| SOS | 390 |
| SOS | 390 |
| SOS | 391 |
| SOS | 391 |
| SOS | 392 |
| SOS | 392 |
| SOS | 393 |
| SOS | 393 |
| SOS | 394 |
| SOS | 394 |
| SOS | 395 |
| SOS | 395 |
| SOS | 396 |
| SOS | 396 |
| SOS | 397 |
| SOS | 397 |
| SOS | 398 |
| SOS | 398 |
| SOS | 399 |
| SOS | 399 |
| SOS | 400 |
| SOS | 400 |
| SOS | 401 |
| SOS | 401 |
| SOS | 402 |
| SOS | 402 |
| SOS | 403 |
| SOS | 403 |
| SOS | 404 |
| SOS | 404 |
| SOS | 405 |
| SOS | 405 |
| SOS | 406 |
| SOS | 406 |
| SOS | 407 |
| SOS | 407 |
| SOS | 408 |
| SOS | 408 |
| SOS | 409 |
| SOS | 409 |
| SOS | 410 |
| SOS | 410 |
| SOS | 411 |
| SOS | 411 |
| SOS | 412 |
| SOS | 412 |
| SOS | 413 |
| SOS | 413 |
| SOS | 414 |
| SOS | 414 |
| SOS | 415 |
| SOS | 415 |
| SOS | 416 |
| SOS | 416 |
| SOS | 417 |
| SOS | 417 |
| SOS | 418 |
| SOS | 418 |
| SOS | 419 |
| SOS | 419 |
| SOS | 420 |
| SOS | 420 |
| SOS | 421 |
| SOS | 421 |
| SOS | 422 |
| SOS | 422 |
| SOS | 423 |
| SOS | 423 |
| SOS | 424 |
| SOS | 424 |
| SOS | 425 |
| SOS | 425 |
| SOS | 426 |
| SOS | 426 |
| SOS | 427 |
| SOS | 427 |
| SOS | 428 |
| SOS | 428 |
| SOS | 429 |
| SOS | 429 |
| SOS | 430 |
| SOS | 430 |
| SOS | 431 |
| SOS | 431 |
| SOS | 432 |
| SOS | 432 |
| SOS | 433 |
| SOS | 433 |
| SOS | 434 |
| SOS | 434 |
| SOS | 435 |
| SOS | 435 |
| SOS | 436 |
| SOS | 436 |
| SOS | 437 |
| SOS | 437 |
| SOS | 438 |
| SOS | 438 |
| SOS | 439 |
| SOS | 439 |
| SOS | 440 |
| SOS | 440 |
| SOS | 441 |
| SOS | 441 |
| SOS | 442 |
| SOS | 442 |
| SOS | 443 |
| SOS | 443 |
| SOS | 444 |
| SOS | 444 |
| SOS | 445 |
| SOS | 445 |
| SOS | 446 |
| SOS | 446 |
| SOS | 447 |
| SOS | 447 |
| SOS | 448 |
| SOS | 448 |
| SOS | 449 |
| SOS | 449 |
| SOS | 450 |
| SOS | 450 |
| SOS | 451 |
| SOS | 451 |
| SOS | 452 |
| SOS | 452 |
| SOS | 453 |
| SOS | 453 |
| SOS | 454 |
| SOS | 454 |
| SOS | 455 |
| SOS | 455 |
| SOS | 456 |
| SOS | 456 |
| SOS | 457 |
| SOS | 457 |
| SOS | 458 |
| SOS | 458 |
| SOS | 459 |
| SOS | 459 |
| SOS | 460 |
| SOS | 460 |
| SOS | 461 |
| SOS | 461 |
| SOS | 462 |
| SOS | 462 |
| SOS | 463 |
| SOS | 463 |
| SOS | 464 |
| SOS | 464 |
| SOS | 465 |
| SOS | 465 |
| SOS | 466 |
| SOS | 466 |
| SOS | 467 |
| SOS | 467 |
| SOS | 468 |
| SOS | 468 |
| SOS | 469 |
| SOS | 469 |
| SOS | 470 |
| SOS | 470 |
| SOS | 471 |
| SOS | 471 |
| SOS | 472 |
| SOS | 472 |
| SOS | 473 |
| SOS | 473 |
| SOS | 474 |
| SOS | 474 |
| SOS | 475 |
| SOS | 475 |
| SOS | 476 |
| SOS | 476 |
| SOS | 477 |
| SOS | 477 |
| SOS | 478 |
| SOS | 478 |
| SOS | 479 |
| SOS | 479 |
| SOS | 480 |
| SOS | 480 |
| SOS | 481 |
| SOS | 481 |
| SOS | 482 |
| SOS | 482 |
| SOS | 483 |
| SOS | 483 |
| SOS | 484 |
| SOS | 484 |
| SOS | 485 |
| SOS | 485 |
| SOS | 486 |
| SOS | 486 |
| SOS | 487 |
| SOS | 487 |
| SOS | 488 |
| SOS | 488 |
| SOS | 489 |
| SOS | 489 |
| SOS | 490 |
| SOS | 490 |
| SOS | 491 |
| SOS | 491 |
| SOS | 492 |
| SOS | 492 |
| SOS | 493 |
| SOS | 493 |
| SOS | 494 |
| SOS | 494 |
| SOS | 495 |
| SOS | 495 |
| SOS | 496 |
| SOS | 496 |
| SOS | 497 |
| SOS | 497 |
| SOS | 498 |
| SOS | 498 |
| SOS | 499 |
| SOS | 499 |
| SOS | 500 |
| SOS | 500 |
| SOS | 501 |
| SOS | 501 |
| SOS | 502 |
| SOS | 502 |
| SOS | 503 |
| SOS | 503 |
| SOS | 504 |
| SOS | 504 |
| SOS | 505 |
| SOS | 505 |
| SOS | 506 |
| SOS | 506 |
| SOS | 507 |
| SOS | 507 |
| SOS | 508 |
| SOS | 508 |
| SOS | 509 |
| SOS | 509 |
| SOS | 510 |
| SOS | 510 |
| SOS | 511 |
| SOS | 511 |
| SOS | 512 |
| SOS | 512 |
| SOS | 513 |
| SOS | 513 |
| SOS | 514 |
| SOS | 514 |
| SOS | 515 |
| SOS | 515 |
| SOS | 516 |
| SOS | 516 |
| SOS | 517 |
| SOS | 517 |
| SOS | 518 |
| SOS | 518 |
| SOS | 519 |
| SOS | 519 |
| SOS | 520 |
| SOS | 520 |
| SOS | 521 |
| SOS | 521 |
| SOS | 522 |
| SOS | 522 |
| SOS | 523 |
| SOS | 523 |
| SOS | 524 |
| SOS | 524 |
| SOS | 525 |
| SOS | 525 |
| SOS | 526 |
| SOS | 526 |
| SOS | 527 |
| SOS | 527 |
| SOS | 528 |
| SOS | 528 |
| SOS | 529 |
| SOS | 529 |
| SOS | 530 |
| SOS | 530 |
| SOS | 531 |
| SOS | 531 |
| SOS | 532 |
| SOS | 532 |
| SOS | 533 |
| SOS | 533 |
| SOS | 534 |
| SOS | 534 |
| SOS | 535 |
| SOS | 535 |
| SOS | 536 |
| SOS | 536 |
| SOS | 537 |
| SOS | 537 |
| SOS | 538 |
| SOS | 538 |
| SOS | 539 |
| SOS | 539 |
| SOS | 540 |
| SOS | 540 |
| SOS | 541 |
| SOS | 541 |
| SOS | 542 |
| SOS | 542 |
| SOS | 543 |
| SOS | 543 |
| SOS | 544 |
| SOS | 544 |
| SOS | 545 |
| SOS | 545 |
| SOS | 546 |
| SOS | 546 |
| SOS | 547 |
| SOS | 547 |
| SOS | 548 |
| SOS | 548 |
| SOS | 549 |
| SOS | 549 |
| SOS | 550 |
| SOS | 550 |
| SOS | 551 |
| SOS | 551 |
| SOS | 552 |
| SOS | 552 |
| SOS | 553 |
| SOS | 553 |
| SOS | 554 |
| SOS | 554 |
| SOS | 555 |
| SOS | 555 |
| SOS | 556 |
| SOS | 556 |
| SOS | 557 |
| SOS | 557 |
| SOS | 558 |
| SOS | 558 |
| SOS | 559 |
| SOS | 559 |
| SOS | 560 |
| SOS | 560 |
| SOS | 561 |
| SOS | 561 |
| SOS | 562 |
| SOS | 562 |
| SOS | 563 |
| SOS | 563 |
| SOS | 564 |
| SOS | 564 |
| SOS | 565 |
| SOS | 565 |
| SOS | 566 |
| SOS | 566 |
| SOS | 567 |
| SOS | 567 |
| SOS | 568 |
| SOS | 568 |
| SOS | 569 |
| SOS | 569 |
| SOS | 570 |
| SOS | 570 |
| SOS | 571 |
| SOS | 571 |
| SOS | 572 |
| SOS | 572 |
| SOS | 573 |
| SOS | 573 |
| SOS | 574 |
| SOS | 574 |
| SOS | 575 |
| SOS | 575 |
| SOS | 576 |
| SOS | 576 |
| SOS | 577 |
| SOS | 577 |
| SOS | 578 |
| SOS | 578 |
| SOS | 579 |
| SOS | 579 |
| SOS | 580 |
| SOS | 580 |
| SOS | 581 |
| SOS | 581 |
| SOS | 582 |
| SOS | 582 |
| SOS | 583 |
| SOS | 583 |
| SOS | 584 |
| SOS | 584 |
| SOS | 585 |
| SOS | 585 |
| SOS | 586 |
| SOS | 586 |
| SOS | 587 |
| SOS | 587 |
| SOS | 588 |
| SOS | 588 |
| SOS | 589 |
| SOS | 589 |
| SOS | 590 |