

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

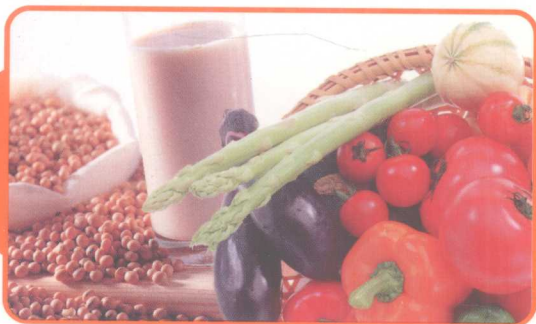
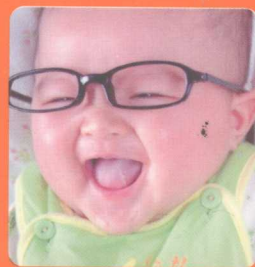
本年度
健康知识
大课堂

★★★★★

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。



 现代家庭实用保健书系
XIANDAIJIATINGSHIYONGBAOJIANSHUXI

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

关爱生命
科学孕育
健康必读

28

ISBN 978-7-204-07679-6



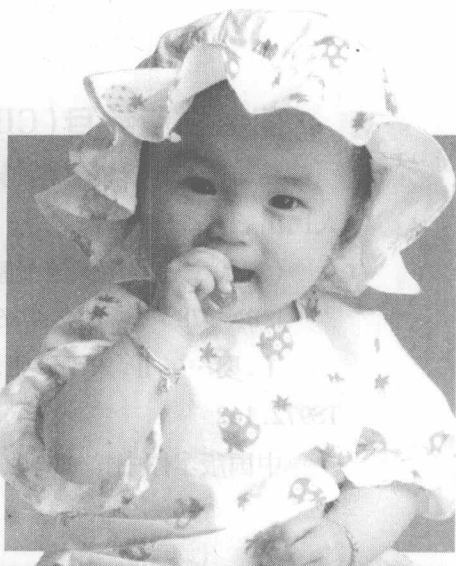
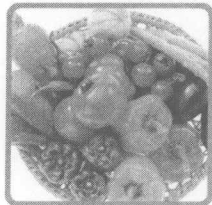
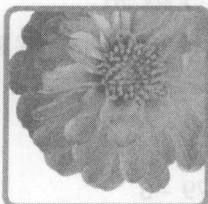
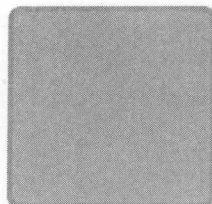
9 787 204 076796 >

定价: 560.00元(全二十册)



现代家庭实用保健书系

XIANDAJIATINGSHIYONGBAOJIANSHUXI



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



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

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、交数、授乳时间	20
未成熟儿的喂养	20
混合喂养	21
怎样用牛、羊奶哺喂小儿	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
提倡母乳哺婴	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

喂养不当易致溃疡病	51
二、营养食谱	51
出汤肉松	51
稀 饭	52
羹	54
糕	59
包 子	60
饼	61
消 瘦	62
三、注意饮食对视力的影响	69
可常食一些能够使眼睛明亮的药膳	69
糖忌偏食,否则易致视力障碍	74
要注意多吃有利于保护孩子眼睛的食物	74
重视在婴儿期的营养以促增高	75
多吃些有助于身材长高的食品	76
服用赖氨酸可促使长高	77
少吃糖	77
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
菜 谱	81
饼	112
包 子	113
面 条	114
饺 子	115
粥	117
汤	118

婴幼儿营养食谱宝典

目 录

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
幼儿宜养食的几种蛋肴	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
儿童异便与偏食	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

婴幼儿营养食谱宝典

目 录

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

婴幼儿营养食谱宝典

目 录

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

巧用识字卡片教孩子	290
四、合理地开发孩子的阅读潜能	290
孩子阅读与成人阅读心理的差异	290
如何为孩子选书	291
培养孩子阅读智能的方法	292
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
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
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

婴幼儿营养食谱宝典

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
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
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
七、测测孩子的天赋	319