

<<食物圣经>>

图书基本信息

书名：<<食物圣经>>

13位ISBN编号：9787506489898

10位ISBN编号：7506489899

出版时间：2013-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：GINA FORD & PAUL SACHER（吉娜·福特）

译者：于雨

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：<http://www.tushu007.com>

<<食物圣经>>

前言

喂养问题不应该成为父母或宝宝焦虑不安的根源，其实，简单有效的建议便能解决普通家庭关于宝宝喂养中的食物问题。

在写作《食物圣经——0~6岁完全食物手册》的过程中，为了更好地指导父母解决0~6岁宝宝出现的种种问题，我们把各种经验和知识结合在一起。

在本书中，我们会：（1）有针对性地帮助父母避免他们经常遇到的陷阱，当父母面对和宝宝喂养有关的问题时帮助他们恢复信心。

（2）设法解释宝宝阶段性的营养需求，提供针对性的意见以解决从宝宝断奶到6岁时遇到的各种问题。

现在年轻人的肥胖指标越来越高，尽管报纸和杂志上有无数的建议，但是恐怕你很难知道要听取什么样的建议。

宝宝的饮食习惯是从他观察附近食物的过程中慢慢形成的，电视中看到的也会影响他。

儿童食品产业是一个庞大的产业，目前它的趋势是推动许多食物向高脂肪、高糖和高盐发展。

有很多证据清楚地表明，宝宝的营养和他未来的智力、身体发育水平有重要的联系。

（3）提供最新的营养信息。

每个宝宝都是独一无二的。

我们希望能父母经常担心的问题找到解决方法，像鼓励宝宝多吃蔬菜水果，更重要的是当宝宝喜欢吃一些没营养的食物时该怎么办。

我们觉得在父母的关心和正确方法的指导下，每个宝宝都能养成良好的饮食习惯，不仅健康快乐地成长，而且在以后的日子里养成不挑食的好习惯。

文中的建议只适用于健康的宝宝，对患有消化系统紊乱或者因药物影响饮食的宝宝则不适用。

同样也不适用于有心理或者行动问题而需要药物治疗甚至心理干预的宝宝。

本书不能代替医学的忠告。

如果你关心宝宝的健康，那么无论在任何时候，都应该从正规的医生或健康专家那里寻求帮助。

<<食物圣经>>

内容概要

<<食物圣经>>

作者简介

<<食物圣经>>

书籍目录

第1章成长中的宝宝需要的健康食物 食物组 第一组：奶和奶制品 第二组：含碳水化合物或淀粉的食物 第三组：蔬菜和水果 第四组：肉和肉的替代品 第五组：不经常食用的食物 必须的营养成分——为健康的一生打下基础 有机食物 转基因食物 液体 评估宝宝的成长 第2章人生的第一阶段 怀孕期间 母乳喂养 人工喂养 断奶 大一点宝宝的喂养问题 吃、喝的发展阶段 关于宝宝挑食 第3章宝宝的特殊饮食 素食 纯素主义者的饮食 排斥饮食 减肥饮食 不在家中的饮食 第4章与营养相关的医学问题 对食物过敏 贫血 症 绞痛 便秘 腹泻 过重和肥胖 发育不良 吐奶、反流和呕吐 寻求专业帮助

<<食物圣经>>

章节摘录

版权页：第三组：蔬菜和水果 叶状、花状绿色蔬菜（卷心菜，白菜，甘蓝，菜花和西兰花）；根状蔬菜（胡萝卜）；沙拉蔬菜（西红柿，黄瓜），蘑菇，玉米，西葫芦；水果（苹果，香蕉，桃，橙子，柠檬）和果汁。

主要的营养成分 维生素A和维生素C，叶酸（维生素B）和纤维，加上大量的能增进健康的营养成分，像微量元素和矿物质，它们在人体的功能是作为抗氧化剂。

6～7个月：初次尝试（也可能出现食物过敏：详见本书第153页）推荐把蔬菜轻微煮过捣成浓浆，像胡萝卜、西兰花、菜花、豌豆、玉米和西葫芦。

宝宝通常也喜欢水果做的浓浆，像煮过的苹果，成熟的鸭梨、香蕉、桃、芒果、李子和柠檬。

7～9个月：每天至少2份食物 推荐一些生的软一点的水果和蔬菜当做零食，像香蕉、柠檬和西红柿。

煮过的蔬菜和水果会有粗糙的、磨碎的口感。

不要给宝宝吃任何生的蔬菜或很硬的水果，像胡萝卜和苹果，因为它们可能会造成宝宝窒息。

9～12个月：3～4份食物 推荐把一些轻微煮过或生的食物切成小块作为零食。

给宝宝吃一些维生素C含量丰富的水果或蔬菜，或者少量的稀释橙汁（橙汁和水的比例是1：5），和饭搭配在一起（每天不要超过150毫升未稀释的果汁），特别是当饭里没有肉时。

也可以将水果和蔬菜做成沙拉来搭配每顿饭。

1岁之后：争取每天5份食物 如果宝宝拒绝吃蔬菜，可以试着给他吃不太甜的水果。

宝宝可以吃一些固态的食物，虽然像芹菜、小萝卜这样含纤维的食物可能很难咀嚼。

尽可能提供生的蔬菜，像捣碎的胡萝卜和切碎西红柿，或者也可以把它们做成汤或沙锅（让宝宝看不见里面有蔬菜），也可以在三明治中夹一些切成片的蔬菜。

试着给宝宝提供蔬菜沙拉，周围放一些吸引人的酱汁或沙拉调料。

做一些带水果的零食，像水果沙拉，脆皮水果甜点和水果馅饼。

那些罐装和冷冻的蔬菜水果与新鲜的一样有营养。

在汤和沙锅中加一些混合的蔬菜，装饰之后放在盘子里。

如果宝宝越来越不爱吃蔬菜，可以试着做一些表面非常平滑的蔬菜浓浆，里面加一些凉开水或牛奶，把它装在杯子里给宝宝喝。

为了增进铁的吸收，每餐都给宝宝提供些富含维生素C的食物或饮料，像草莓、猕猴桃、少量的（100毫升左右）纯橙汁或其他富含维生素C的饮料。

Q新鲜的水果和蔬菜一直是最佳选择么？

A许多人认为水果和蔬菜都是越新鲜越有利于健康，这不是完全正确的。

冷冻、罐装、干的或果汁产品有些时候比新鲜水果更健康，因为有些新鲜蔬菜水果经过长时间的低温贮藏，维生素成分会逐渐流失。

一定要问超市或果蔬商贩你想买的水果或蔬菜贮存多久了。

罐装和冷冻的产品通常用的是刚采下来的水果或蔬菜，这样能锁住其中的营养。

<<食物圣经>>

媒体关注与评论

非常感谢你，亲爱的吉娜·福特。

你和你的书对于我们的帮助犹如天赐一般。

——卡罗尔·霍尔 如果没有你的书，我的小天使刚刚降临的时候，我可能会手足无措。

是你的建议让我拥有了一个如此美妙的宝宝。

我也期待着他给我带来新的挑战，因为我已经知道我将遇到的所有问题的答案了。

——茱莉亚·肯特 对于你的书，我无尽感激！

自从我的宝宝满10个星期以来，你的书就是我的救星，也是我的良师益友。

我一直遵照书中的内容来安排宝贝儿子的日常作息。

现在，宝宝已经将近9个月大，无论谁见到他都会说：“他真是个可爱至极的宝宝！”

——简·布鲁克 自黛西第一天从医院回来，我们就遵循着吉娜·福特的作息规范，从未走过冤枉路。

直到现在，每一个见了黛西的人，都会评价她是“幸福安逸的宝宝，简直不可思议！”

”吉娜，谢谢你，谢谢你的书，它给我们带来了快乐与信心。

——布朗夫妇 吉娜把我们的儿子变成了一个最快乐、最省心的宝贝，这正是我们梦寐以求的。

她广泛的知识面和执着的专业精神真是令人惊讶！

对于每一个即将出现的问题，她都有她的答案，而且这些答案在以后的日子里，确确实实地发挥了作用。

——麦吉·肖特 我的女儿很快乐而且安分。

朋友们都告诉我，作为一个宝宝，像这样是不“正常”的。

但是，若以“吉娜宝贝”的标准来衡量，我女儿是再正常不过了。

——露西·伍德 我们觉得，无论给予吉娜·福特多么崇高的赞扬都不足为过，我向所有满怀期待的父母推荐她。

她的价值难以衡量，我有太多的感谢要对她说，感谢她让我们正确理解了宝宝的需要。

使我们成为了自信的父母；同时也感谢她让我们儿子的人生有了一个完美的开端。

——伊利莎白·怀特

<<食物圣经>>

编辑推荐

《食物圣经:0-6岁完全食物手册》编辑推荐：我们都相信喂养宝宝不应该成为父母或宝宝焦虑不安的根源，《食物圣经:0-6岁完全食物手册》中提供的简单有效的建议就能解决普通家庭喂养0—6岁宝宝中出现的种种问题。

<<食物圣经>>

名人推荐

<<食物圣经>>

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:<http://www.tushu007.com>