

<<健康宝宝吃出来>>

图书基本信息

书名：<<健康宝宝吃出来>>

13位ISBN编号：9787533151249

10位ISBN编号：7533151240

出版时间：2009-10

出版时间：山东科学技术出版社

作者：《妈妈宝宝》杂志社

页数：209

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>

## <<健康宝宝吃出来>>

### 前言

亲爱的孕妈妈和新妈妈们，从计划怀孕的那一刻起，你就已经是一位伟大的女性，名伟大的母亲了。新生儿的降临对父母而言如太阳出世，太阳的光辉不仅带给各位父母喜悦，还会带来更多初为人母的忙乱。

怀孕是一生中的特殊阶段，生一个健康聪明的小宝宝，是每个孕妇最大的心愿。

对于女性来说，妊娠虽然只有短短的10个月，但是现在的妇幼保健，早已经将孕前3个月甚至半年前就纳入“怀孕”这个人生大事中了。

因此，孕妈妈为了这10个月，要付出两倍甚至更多的时间。

当你得知自己的体内有一个可爱的小生命孕育的时候，那种庄严的神圣感有没有涌上你的心头？

即将为人母，欣喜之余，你是否有手忙脚乱？

是否有些信心不足？

的确，对于年轻的父母来说，从准备怀孕到养育孩子是一项十分艰巨、棘手的大工程。

由于经验的缺乏，年轻的父母们很容易一不小心就跌进孕育孩子的误区！

有时候，一时的疏忽大意，就会导致孩子患上疾病、发生意外。

面对稚嫩幼弱的小生命，年轻父母们往往惊慌失措，不知如何应对。

因此，从受孕开始到胎儿的生长和娩出，直至产后身体恢复和婴幼儿的养育，如何掌握科学的怀孕方法和正确的养育技巧，对孕妈妈和新妈妈们就显得尤为重要！

## <<健康宝宝吃出来>>

### 内容概要

许多新下爸妈不太懂得宝宝健康饮食的调配和制作，不指导宝宝什么年龄需要哪些营养元素，需要多少人的量，如何给予。

本书针对不同年龄段的宝宝推荐了不同的营养餐谱，告诉新手爸妈0~4岁宝宝成长所需要的营养物质有哪些，如何在不同的季节为宝宝适时添加营养，以及在宝宝生病的时候，该如何通过食疗使宝宝得到最好的护理，让宝宝尽快恢复身体健康。

希望父母们通过这本书学会为宝宝的成长发育从小把关，妥善规划宝宝的饮食内容，通过均衡摄取营养，为宝宝健康成长打下基础，宝宝以后的胜利也许就是赢在起跑点上哦!

## <<健康宝宝吃出来>>

### 书籍目录

0~4岁宝宝营养方案——宝宝食谱160道 第1个月 第2个月 第3个月 第4个月 第5个月 第6个月 第7个月 第8个月 第9个月 第10个月 第11个月 第12个月 1岁1~3个月 1岁4~6个月 1岁半至2岁 2岁至2岁半 2岁半至3岁 3岁至4岁宝宝功能食谱179道 (一)宝宝常见疾病食疗方 (二)提高免疫力食疗方宝宝四季食谱60道 (一)夏日低卡美味餐 (二)秋日强身营养餐 (三)冬日滋补料理餐 (四)春日多维强身餐宝宝饮食营养小专题 专题1 把握8个最佳喂养时间 专题2 9种有损宝宝大脑发育的食物 专题3 宝宝零食排行榜 专题4 让宝宝远离食物中毒的5大重点 专题5 食物搭配的10种错误 专题6 8招养出健壮宝宝 专题7 让宝宝吃得更有营养的30个小窍门 专题8 宝宝补水4原则 专题9 微量元素如何补 专题10 宝宝真的缺钙吗 专题11 中医调理宝宝好体质附录 附录1: 32种常见辅食大搜索 附录2: 宝宝饮食8大禁忌 附录3: 食物属性表

<<健康宝宝吃出来>>

章节摘录

插图：

<<健康宝宝吃出来>>

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>