

# 宝宝聪明健康餐



[宝宝聪明健康餐\\_下载链接1](#)

著者:刘鸿锋编

出版者:第1版 (2004年1月1日)

出版时间:2004-2

装帧:平装

isbn:9787534541360

吃出健康是我们每个人的心愿。但如何合理膳食，才能保证儿童正常发育、青少年精力旺盛、如何通过饮食调整，有针对性地提高人体某些营养素摄入量，这并非易事。从食物中摄取多少营养素，包含着许多道理和学问。本书通过向读者介绍各种营养食谱，使读者可以有的放矢地选择适合自己的营养餐，能够知道更丰富的食品知识，调整自己的膳食结构，做到：稳定粮食，保证蔬菜，增加奶类，调整肉类，即把粮食摆在养生之本的地位，保证各种维生素及多种矿物质的重要来源——蔬菜，增加优质蛋白质和钙的重要来源——奶类，调整以猪肉为主的肉食结构，从而使我们每个青少年朋友都生活得健康、快乐。

作者介绍:

目录: 第一篇 &nbsp;&nbsp;婴幼儿营养指南  
&nbsp;一、婴儿的喂养&nbsp;  
&nbsp;&nbsp;(一)哺乳要素  
&nbsp;&nbsp;(二)影响乳汁的因素

&nbsp;&nbsp;(三)人工喂养和混合喂养&nbsp;  
&nbsp;&nbsp;(四)婴儿食品添加剂和婴儿不宜食物  
&nbsp;&nbsp;(五)用奶瓶喂养婴儿应注意的问题  
&nb  
· · · · · (收起)

[宝宝聪明健康餐](#) [下载链接1](#)

标签

菜谱

美食

医学

评论

[宝宝聪明健康餐](#) [下载链接1](#)

书评

[宝宝聪明健康餐](#) [下载链接1](#)