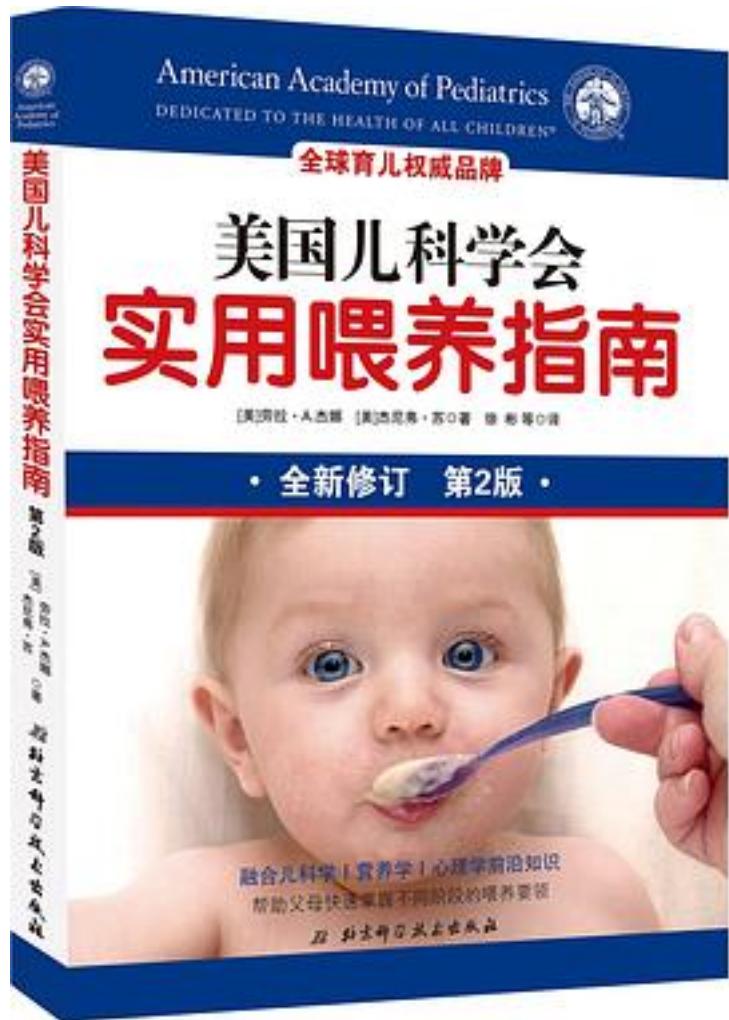


# 美国儿科学会实用喂养指南(第2版)



[美国儿科学会实用喂养指南\(第2版\) 下载链接1](#)

著者:劳拉 · A.杰娜

出版者:北京科学技术出版社

出版时间:2017-5-1

装帧:平装

isbn:9787530488270

在信息爆炸的今天，了解科学的喂养知识并不难，但能够运用到自己孩子身上并真正发

挥作用却不容易。知道≠做到！

这本书的两位作者既是医学博士、美国儿科学会的专家，又是孩子的妈妈。她们将儿科学、营养科学的前沿知识和实际的育儿经验相结合，突破了喂养类图书只强调孩子应该吃什么的局限，从婴幼儿的心理发展和饮食技能的掌握这一视角，帮助父母快速掌握不同阶段的喂养要领，有效解决如何让孩子愉快地吃下去的喂养难题。

如果你是刚刚踏上喂养之旅的新手爸妈，这本书可以帮助你读懂宝宝的小心思，顺势而为，轻松喂养。

如果你正在为以下问题抓狂，这本书将帮你解除焦虑，找到简单有效的解决方案：

一看到饭桌上有蔬菜就退缩

做了一桌子饭，就是一口不吃

不好好吃饭，只吃零食

吃饭时爱闹情绪

吃饭时乱扔食物

爱喝饮料，不爱喝水

这本书中还有很多其他喂养书较少涉及的内容，如婴幼儿饮食技能发展里程碑、每周蔬菜搭配建议、如何迅速戒掉奶瓶、吸管杯综合征、不同年龄如何选择牛奶、带孩子去餐厅吃饭、带孩子坐飞机时的饮食等。

作者介绍：

目录：

[美国儿科学会实用喂养指南\(第2版\) 下载链接1](#)

标签

育儿

辅食

美国儿科学会

美国

实体书

喂养

教育

AAP

评论

因为中美饮食差异，所以实用性不太强，但是还是有参考价值的。

-----  
可能因为我自以为比较关注营养学知识，对这本书期待低，反而觉得收获很多。  
印象最深的观点是1.饿了才吃东西。2.不用食物，而是用贴画赞美拥抱读书当作奖励和安慰。3.不要光盘，不要因剩菜而有愧疚感。4.少看广告，眼不见心不想…有改变我自己和食物的关系…

编辑得细致具体，比如扔食物和吐奶都从孩子不同年龄的身体发育和心理来分析，给了许多表格可供参考。很细致有帮助的案头工具书。

-----  
这本书对我的意义不是很大，因为基本我也就是按照里面说的给孩子吃的。不过要是刚加辅食的那阵肯定意义重大！这本系统介绍了一些给孩子吃饭的问题解决方法，比如不要强迫孩子吃，也不要非让孩子吃某种食物，只要不是原则问题，有的吃上面的问题不要小题大做，免得互相折磨什么的；还有就是对零食、饮料、吃饭看电视什么的毛病应该怎么做。基本上小孩从开始加辅食的疑问都有解答，值得每个新手妈妈拥有。

-----  
写得不错，不过还是更适合美国宝宝。就过敏这个问题，好像周围小孩子过敏的不算特别多

-----  
很实用，但是感觉内容不够丰富。

-----  
没有菜谱，但讲的原则都是非常实用的

-----  
书不厚，大概两百五十页，内容还是很丰富的。针对三岁内孩子的饮食特点及需求，解答了很多困惑。语言风格是博客风，适合公号主洗稿。

-----  
有一些参考价值，比较多的会从宝宝心理出发来看待喂养问题。

-----  
算不上有多大的实践意义，但有几句话还是很有借鉴意义的，比如对孩子的不吃不喝无理取闹，要用最平静的态度应对。

-----  
不错，美国儿科系列还是不错。有些好办法，也给了一些想法。但是却是还是有国情，比如辅食对于中国bb，那简直就是厨师各种斗艺

-----  
有书评

-----  
针对很多具体问题都给出了建议，但是综合看下来，在同类书籍中比较浅，独有内容也不多，可替代性较强

-----  
理念不错，操作性因为两国差异不太好

-----  
评分时的感受是复杂的，本书确实给新手爸妈提供了不少实用建议，更重要的是让大家提前知道喂养途中可能会遇到的问题，还提供了不同场景中的喂养方法。但是，这本书做得如此之差，让我怀疑是不是买到盗版，如果是的话亚马逊太让人失望了。翻译也好排版也好，随便翻翻还找到不少低级的错别字。

-----  
由于东西方饮食结构差异，所以这本书可以借鉴的地方没有特别多，可提供些许参考，

及把握大方向。

很多问题都给出了原则性的指导，很不错，值得细读第二遍。

有些内容是国外的饮食习惯

看看

[美国儿科学会实用喂养指南\(第2版\) 下载链接1](#)

## 书评

禁止睡前喝奶，也不提倡睡前喝水，我们强烈建议你睡前最后一件放入孩子嘴里的东西是牙刷。牛奶在晚饭的时候吃，喝奶吃饭，洗澡刷牙 读书 睡觉。

果汁要百分之百的果汁。

汽水是什么？一小口就能上瘾。书中原话，一小口就能上瘾。

全家人在一起吃饭，体重，吃零食，等等...

[美国儿科学会实用喂养指南\(第2版\) 下载链接1](#)