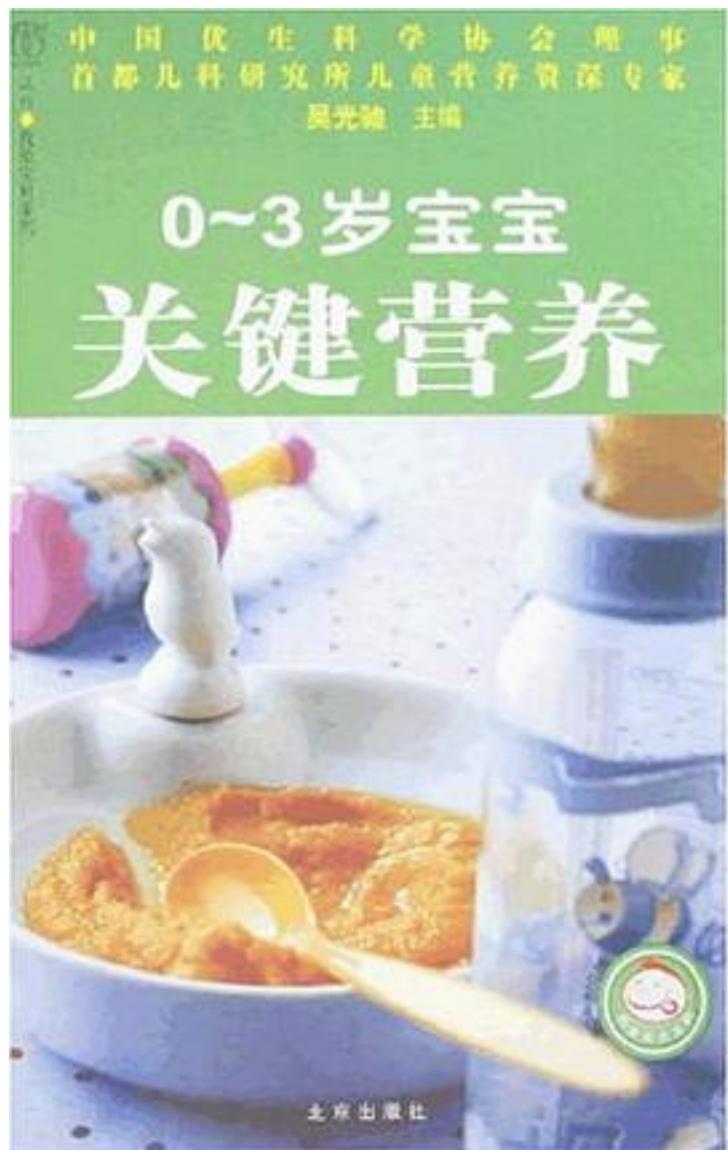


# 0-3岁宝宝关键营养



[0-3岁宝宝关键营养 下载链接1](#)

著者:吴光驰 编

出版者:北京出版社

出版时间:2008-1

装帧:

isbn:9787200070392

《0-3岁宝宝关键营养》以时间为线索，依据宝宝各个时期对应邀能够的不同需求，为其搭配合理均衡的饮食，并以图谱的形式展示宝宝的每日食谱。对宝宝所需的食材、营养素作了深入浅出的解析，阐述了母乳喂养中的常见问题。让宝宝吃得开心，让父母感觉放心。

## 作者介绍:

吴光驰，首都儿科研究所儿童营养研究室主任、研究员，中国疾病控制中心妇幼保健中心专家咨询委员会委员，中国优生科学协会小儿营养专业委员会副主任委员，全国佝偻病科研协作组副组长。

几十年来，一直从事儿童营养研究，在临床不断摸索和验证，对儿童营养问题颇有见地，先后获得北京科技进步奖、北京市卫生局科技成果奖以及中国预防医学科学院科技进步奖等荣誉。目前，倾心于儿童营养科学普及工作，大力提倡母乳喂养。科普作品被众多妈妈传阅，并作为科学规划孩子营养结构的重要参照标准，是妈妈们为孩子打好健康人生基石的必修课程。

目录: 第一章 宝宝6个月以内的理想食谱——母乳 母乳是宝宝最好的礼物 图解哺乳姿势  
母乳喂养Q&A 妈妈如何补充关键营养 第二章 营养巧搭配，宝宝更聪明

第1个月：母乳喂养的关键期 第2个月：宝宝开始快快长啦

第3个月：补充维生素，身体更健康 第4个月：为添加辅食做准备

第5个月：品尝更多美味 第6个月：用食物提升免疫力 第7个月：食物帮助牙齿生长

第8个月：营养好，爬得快 第9个月：为断奶做准备 第10个月：继续锻炼咀嚼能力

第11个月：食量变大的小家伙 第12个月：和母乳说Byebye

1岁1-3个月：“小大人”的多样性食谱 1岁4-6个月：照顾娇嫩的消化系统

1岁7-9个月：优质蛋白不能少 1岁10-12个月：粗细搭配，营养更好

2岁1-3个月：更多热量，更多能量 2岁4-6个月：调整三大营养素的比例

2岁7-9个月：步入一日三餐的生活 2岁10-12个月：细嚼慢咽，还要吃饱

3岁1-3个月：肉、蛋、奶、豆，一个都不能少 3岁4-6个月：饮食清淡，胃口更好

3岁7-9个月：强化弱项营养 3岁10-12个月：当心变成小胖墩 第三章

宝宝关键营养全接触 营养素类 奶类 肉类 蛋类 核果类 水果类 蔬菜类 其他附录

宝宝常见病的食疗方

· · · · · (收起)

[0-3岁宝宝关键营养](#) [下载链接1](#)

## 标签

## 评论

0-3岁宝宝关键营养\_下载链接1

书评

0-3岁宝宝关键营养\_下载链接1