

0-3岁育儿营养同步全书



[0-3岁育儿营养同步全书_下载链接1](#)

著者:陈伟

出版者:

出版时间:2010-4

装帧:

isbn:9787510103674

《0-3岁育儿营养同步全书》内容简介：0~3岁是宝宝生命的最开始，父母有责任在这时给宝宝铺垫健康的一生。关注宝宝的成长，就必须关注宝宝的营养。随着科学的发展，我们已经逐渐认识到，营养对人们的影响已经是多方面的了，不仅关乎健康，还决定智商、情商的高低。宝宝是否健康，是否聪明，是否能拥有好性格，都离不开营养。

父母都希望把最好的给予宝宝。然而让宝宝吃得贵——山珍海味，并不意味着宝宝就能

摄取到身体所需的各种营养素；而吃得便宜——蔬果粗粮，也未必会使宝宝营养不良。其实关键是吃得对，肉、蔬果、主食要合理搭配，还要考虑到宝宝的消化能力及过敏情况。喂养过程中，这些琐碎却重要的问题逐一浮现：母乳喂养好还是配方奶粉好，何时添加辅食，生病了怎样用饮食调理，哪些食物能预防疾病……

这《0-3岁育儿营养同步全书》中，我们根据0~3岁婴幼儿生长发育的阶段性特点，以科学喂养的原则，按照月龄和各阶段所需的营养，做出了同步、具体的营养规划。对于父母在喂养宝宝过程中出现的疑问和误区，我们为您一一解答指正。另外，根据宝宝大脑发育的特点，我们还特意推荐了营养益智的美味食谱。

作者介绍：

目录：

[0-3岁育儿营养同步全书 下载链接1](#)

标签

评论

[0-3岁育儿营养同步全书 下载链接1](#)

书评

[0-3岁育儿营养同步全书 下载链接1](#)