

<<断奶宝宝吃什么>>

图书基本信息

书名：<<断奶宝宝吃什么>>

13位ISBN编号：9787122042705

10位ISBN编号：7122042707

出版时间：2009-1

出版时间：化学工业出版社

作者：吴光驰

页数：145

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>

## <<断奶宝宝吃什么>>

### 内容概要

宝宝的断奶期所吃的食物会直接影响大脑及身体的发育。

断奶宝宝该吃什么是父母特别需要关注的。

本书从营养出发，告诉妈妈如何帮助宝宝顺利度过断奶这一特殊时期，为宝宝将来的健康打好基础。

断奶是一个充满新奇、快乐、尝试的过程，并不是一时一点的决绝与果断。

从宝宝5、6个月开始至2岁，宝宝的小身体是如何为接受食物作准备？

他（她）的第一次吃饭从什么时候开始？

妈妈应该注意什么？

宝宝的小脑袋需要什么样的营养补充才会更聪明？

他（她）的小小身体又需要多少营养才会快速、健康地成长？

吃什么会使他（她）免于有害重金属的伤害？

什么样的营养素可以适量补充？

这些问题妈妈都可以从本书中找到答案。

同时，本书就断奶方面的一些热点问题，也做了详细的解答。

## <<断奶宝宝吃什么>>

### 作者简介

吴光驰，主任医师，拥有近五十年儿科临床、儿童保健、儿童营养工作经验，对中国孩子的营养保健有着深刻独到的理解和建树，并在母乳喂养、儿童均衡营养等领域进行了深入的研究。擅长儿童保健及儿童营养性疾病的诊治，对诊治儿童营养性佝偻病、营养性贫血，营养不良及儿童肥胖

## &lt;&lt;断奶宝宝吃什么&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 宝宝小身体的断奶热身 小身体的门卫——口腔 嗓子下面的小漏斗——食管 躺着的小口袋——胃 功能强大的小化工厂——肝脏 不起眼的大角色——胰腺 营养素的中转站——肠道 关于断奶,妈妈首先要 知省的5件事第二章 5~8个月 断奶准备期 奶类仍是宝宝营养的主要来源 配方奶还是牛奶 水果菜汁尝尝鲜 苹果 香蕉 西瓜 橙子 油菜 菜花 红枣 西红柿 全能营养蛋黄泥 出牙时所需营养 钙不只对牙齿有益 怎样补钙最有效 补钙——芝麻酱 补钙——白菜 补钙——虾皮 补钙——豆腐 宝宝易缺铁需补充 补铁——鸭血 补铁——鸭肝 补铁——蘑菇 补铁——菠菜 提高宝宝免疫力可补锌 补锌——牛肉 补锌——鸡肝 补锌——核桃 补锌——白萝卜 好视力需要好营养 白开水是宝宝最好的饮料 锻炼咀嚼,从泥糊到碎块 断奶问题大搜罗 母乳和辅食的比例是多少 怎么添加配方奶 宝宝可以吃盐吗 宝宝可以多吃蛋黄吗 加辅食时妈妈常犯的误区 成品婴儿辅食里有防腐剂吗 宝宝为什么不爱吃辅食 宝宝又拉肚子了 这么小的宝宝便秘怎么办 宝宝6个月断奶,妈妈要注意什么第三章 9个月—2岁 断奶进行时 辅食是宝宝营养的主要来源 宝宝身体长得快,需要更多蛋白质 补充蛋白质——羊肉 补充蛋白质——紫菜 补充蛋白质——花生 补充蛋白质——鱿鱼 优质脂肪让宝宝更聪明 优质脂肪——松子 优质脂肪——带鱼 优质脂肪——鲫鱼 脑发育高峰的营养补充 碳水化合物补充能量 碳水化合物来源——燕麦片 碳水化合物来源——小麦粉 碳水化合物来源——红薯 易被忽视的矿物质 不可或缺的维生素 维生素C的特殊价值 宝宝周围的有害因子 清除有害因子的美食 含钙高的食谱 含锌高的食谱 含铁高的食谱 含硒高的食谱 宝宝的餐桌礼仪 断奶的时机与办法 断奶问题大搜罗 宝宝挑食怎么办 不爱吃饭,父母的错 鱼片有营养,可以让宝宝多吃吗 从宝宝的情绪里读出饮食不平衡 不能盲目给宝宝补充人工营养素 怎样使食物中的营养流失最少 出牙的宝宝老咬乳头怎么办第四章 断奶后 培养饮食好习惯 喝汤不吃肉就像买椟还珠 要想小儿安三分饥和寒 蔬菜不能缺 糖的正反面 享受吃零食的幸福 科学饮食益健康第五章 宝宝常见病的食疗 宝宝用药要谨慎 鹅口疮 多汗 伤食 荨麻疹 湿疹 流感 风寒感冒 风热感冒 暑热感冒 腹泻 便秘 水痘 鼻出血 缺铁性贫血 咳嗽 扁桃体炎 幼儿急疹附录 0~72个月宝宝体格发育值 婴儿能量及营养素平均需要量的估计值 婴儿膳食营养素参考摄入量

## <<断奶宝宝吃什么>>

### 章节摘录

插图全能营养蛋黄泥大部分宝宝的第一次正餐都是蛋黄泥。

蛋黄泥易被消化、吸收，含有宝宝所需的全部营养源。

鸡蛋煮得过嫩，杀不死细菌；过于老，却令宝宝难以消化。

正确煮鸡蛋的方法是冷水下锅，小火煮开后过两分钟，停火后再泡5分钟，这样煮出来的鸡蛋，蛋黄凝固又不老，而且宝宝也容易消化、吸收。

营养分析：蛋黄中含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素和大量宝宝所需要的矿物质，它还能提供维生素A、维生素B1、维生素B2、维生素B6、维生素B12、维生素D、维生素E、维生素H及叶酸、钙、铁、磷、镁、锌、铜、碘等，并且含有优质的亚油酸，它是宝宝脑细胞增长不可缺少营养物质。

宝宝厨房纯蛋黄泥刚开始，妈妈要先用小勺喂1/8个蛋黄泥，连续3天。

如果宝宝没有什么异常反应，增加到1/4个，再连续喂3天。

就这样，边试边加，如果宝宝喜欢，最后可以喂1个完整的蛋黄。

适合5个月以上的宝宝食用。

如果宝宝对蛋黄过敏起皮疹、腹泻、气喘等，就暂停喂蛋黄，等到7-8个月时再添加，不要因此就放弃。

另外，以后所介绍的不同口味的蛋黄泥需要等宝宝完全适应蛋黄及所配的食材后，再添加。

香蕉蛋黄泥原料：1/4蛋黄、温水、香蕉少量。

做法 用温开水搅成泥糊状。

营养盘点：香蕉有丰富的蛋白质、糖、钾、维生素A和维生素C，胶、多种酶类物质以及宝宝成长所必须的各种微量元素，容易消化、吸收，且具有补铁功效。

并且还有令人垂涎的特殊清香，可以遮盖蛋黄的腥味儿。

适合月龄：5个月以上的宝宝适用。

## <<断奶宝宝吃什么>>

### 编辑推荐

《断奶宝宝吃什么》由中国优生科学协会理事吴光驰主编，给父母更专业的营养指导。  
新浪亲子频道独家推荐。  
100道营养断奶食谱，给父母更多选择，满足宝宝的不同需求。

## <<断奶宝宝吃什么>>

### 名人推荐

宝宝在断奶期所吃的食物会直接影响宝宝大脑及身体的发育。

断奶宝宝该吃什么，是父母特别需要关注的。

——新浪亲子中心本书从营养出发，告诉妈妈如何帮助宝宝顺利度过断奶这一特殊时期，为宝宝将来的健康打好基础。

——全国妇联“心系好儿童项目专家，北京协和医院营养师 李宁

<<断奶宝宝吃什么>>

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>