

<<0 ~ 3岁宝宝辅食全攻略>>

图书基本信息

书名：<<0 ~ 3岁宝宝辅食全攻略>>

13位ISBN编号：9787122103116

10位ISBN编号：7122103110

出版时间：2011-5

出版单位：化学工业

作者：王艺霖

页数：173

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>

<<0~3岁宝宝辅食全攻略>>

前言

婴幼儿期是宝宝生长高速发展的阶段，需要有足够的营养来支持身体各器官的生长发育。从宝宝满4~6个月起，妈妈就要大显身手为宝宝添加辅食了，如何给宝宝制作美味而有营养的辅食成了新手妈妈的必修课。

然而，给小婴儿制作辅食并不容易，因为他们所吃的食物，并不是简单地将大人所吃的食物弄细、弄烂即可。

能够吃什么，不能够吃什么，该吃多少，该什么时候吃，每个环节都不能疏忽。

想亲手为宝宝准备辅食，就需要妈妈对宝宝各个发展阶段的特点有足够、充分的了解，还需要掌握婴儿喂养及营养知识。

这让很多新手妈妈望而却步，只好选择市面上配制好的现成的辅食。

但是对宝宝来说，新鲜现做、不含添加剂的食物才是最好的食物。

为了帮助新手妈妈解决制作辅食的难题，我们编写了本书。

针对不同年龄阶段宝宝的营养需求特点、身体发育特点，为新手妈妈提供了种类丰富的婴儿辅食食谱。

每一道辅食都详尽介绍了原料、制作方法、营养功效、特点，以及有关的操作技巧、饮食宜忌常识等。

力求菜式简单易做，营养全面丰富，且符合婴幼儿的发展需要。

另外，本书以知识点的形式，将婴幼儿辅食喂养中的常见问题、常见误区等穿插在书中，让新手妈妈不必阅读大量的书籍，在制作辅食之余就能成为一个婴儿喂养专家！

本书第一版面世后得到了广大新手家长的喜爱，非常感谢各位读者的支持。

再版过程中，我们又增加了一部分宝宝喜欢、妈妈易做的食谱，并对原来的部分食谱做了调整，以更符合宝宝营养、口味的需求，同时也让妈妈更容易上手烹制。

在编写的过程中，我们参阅了国内外的最新资料，努力为妈妈们提供健康的喂养资讯，倡导绿色的喂养方式。

希望科学、专业的饮食建议，能够给宝宝未来的健康打下良好、坚实的基础！

由于个人水平有限，书中难免有疏漏之处，还望得到专业人士及家长们的批评指正！

<<0 ~ 3岁宝宝辅食全攻略>>

内容概要

从宝宝4~6个月起，妈妈就要大显身手为宝宝添加辅食了，如何给宝宝制作美味且营养的辅食成了新手妈妈的必修课。

针对不同年龄阶段宝宝的营养需求、身体发育特点，本书为新手妈妈介绍了种类丰富的辅食食谱，详尽介绍了原料、制作方法、特点、营养功效，以及操作技巧、饮食宜忌常识等。

每一道辅食不但营养全面丰富，符合婴幼儿的发育成长需要，更难能可贵的是操作简单，尤其适合不擅长烹饪的新手妈妈。

本书适合婴幼儿父母阅读。

<<0 ~ 3岁宝宝辅食全攻略>>

书籍目录

添加辅食的常识

宝宝为什么需要添加辅食

什么时候可以给宝宝添加辅食

添加辅食的注意事项

宝宝吃固体食物也是学习的过程

为什么要等宝宝4~6个月以后再添加固体食物

尽量少吃或不吃的食物

自制辅食需要准备的用品

宝宝4~6个月的辅食

身体发育特点

消化系统发育的特点

添加辅食的要点

4~6个月婴儿辅食添加时间表

奶味米糊

BBQ红薯泥

粉嫩桃泥

甜梨罐

香蕉米糊

美味苹果泥

粳米粥

金色胡萝卜泥

翡翠菜汁

黄金小南瓜

经典土豆泥

西瓜汁

山药红枣糊

清肠米汤

菜花糊

菜叶粥

橙子汁

红豆沙

鲜嫩豌豆泥

鸡肝糊

爽甜番茄汁

宝宝7个月的辅食

宝宝8个月的辅食

宝宝9~10个月的辅食

宝宝11~12个月的辅食

宝宝1~2岁的辅食

宝宝2~3岁的辅食

<<0 ~ 3岁宝宝辅食全攻略>>

编辑推荐

《0 ~ 3岁宝宝辅食全攻略(升级版)》140个婴幼儿辅食食谱，新妈妈必知的辅食添加常识，简明的辅食添加要点，贴心的辅食添加时间表，权威的辅食添加方案，让宝宝更健康更聪明

<<0 ~ 3岁宝宝辅食全攻略>>

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>