

## <<我的宝贝爱吃饭>>

### 图书基本信息

书名：<<我的宝贝爱吃饭>>

13位ISBN编号：9787504218117

10位ISBN编号：7504218111

出版时间：2013-3

出版时间：新时代出版社

作者：面团妈妈

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>

## <<我的宝贝爱吃饭>>

### 内容概要

《我的宝贝爱吃饭》内容简介：0~3岁正是宝贝脑部发育的重要时期，宝贝的脑容量会一直不断长大，而B族维生素、维生素C、铁质等营养素对宝贝的脑部成长发育尤其重要，为此，我们特别设计上百道简单宝贝料理，搭配营养解说及喂食原则，帮助您制作辅食快速上手，让宝贝吃出聪明脑！

## <<我的宝贝爱吃饭>>

### 作者简介

面团妈妈，国家公共营养师，现任孕产育儿《妈咪宝贝》杂志健康编辑，自从有了“面团”——她的小宝贝，更加关注健康与美食的完美结合。

<<我的宝贝爱吃饭>>

书籍目录

Part 01 0—1岁聪明宝贝营养食谱 让宝宝从小爱上吃饭 3—4个月：流质型辅食 南瓜汁 / 大米汤 / 苹果胡萝卜汁 胡萝卜山楂汁 / 番茄苹果汁 / 白萝卜生梨汁 苹果葡萄汁 / 胡萝卜汤 / 猕猴桃汁 绿豆汤 / 水梨米汤 鲜果时蔬汁 / 生菜苹果汁 / 菠菜汁 5—6个月：吞咽型辅食 燕麦鸡蛋糊 / 蛋黄泥 红枣蛋黄泥 / 小米粥 鳕鱼肉泥 / 香蕉大米粥 拇指饼干粥 / 奶香米粥 蛋黄大米粥 / 香芹米粉粥 蔬菜牛奶羹 / 二米粥 青菜糊 / 水果藕粉 7—8个月：蠕嚼型辅食 胡萝卜豆腐泥 / 羊肝番茄泥 芋头玉米泥 / 蛋黄嫩豆腐泥 香甜玉米饼 / 鸡汤豌豆糊 肉泥米粉 / 牛肉泥蒸豆腐 红薯团团 黄金南瓜汤 / 时蔬浓汤 白菜段段面 / 牛肉菠菜粥 香菇鸡肉粥 / 番茄土豆羹 牛肉蛋花粥 / 大米紫薯粥 三鲜豆腐羹 ..... 9—10个月：细嚼型辅食 11—12个月：咀嚼型辅食 Part 02 1—3岁聪明宝贝健康食谱 欢快的美食乐章拉开序幕 Part 03 4—6岁聪明宝贝益智食谱 小大人的欢乐盛宴 Part 04 聪明宝贝特效食谱 量身打造无敌小超人

## <<我的宝贝爱吃饭>>

### 章节摘录

版权页：插图：宝宝在此阶段大多已经能够独立进餐，但会有边吃边玩的现象。

爸爸妈妈要有耐心，让宝宝慢慢用餐，以保证宝宝真正吃饱，避免因进食不当而导致营养不良。

宝宝在2岁半后户外活动增加，饮食种类逐渐多样化。

因此，对于健康的宝宝来说，就不需要专门补充维生素D和钙剂了。

这个阶段宝宝的肠胃功能还处在不断完善的过程中，进餐时要鼓励宝宝充分咀嚼，以减轻胃肠道消化食物的负担，保护胃肠道，促进营养素的吸收和利用。

父母应该合理安排宝宝每天吃饭的时间、次数和食量，切勿让宝宝暴饮暴食。

所谓暴饮，就是在短时间内喝大量的水。

暴饮可致胃急性扩张，并冲淡胃液，同时大量的水分可于短时间内进入血液及组织内而导致水肿。

若暴饮后引起细胞水肿是相当危险的。

所谓暴食就是指一次吃的量太多，超过了正常的胃容量。

许多宝宝遇到特别喜欢吃食物时就会猛吃一顿，这样在短时间内有大量食物进入胃肠，导致消化液供不应求，造成消化不良；由于胃内容量过大，机械性膨胀，使得胃失去了蠕动能力，可造成胃下垂或急性扩张；暴食也可能导致胃肠道血液大量集中，脑、心脏等重要脏器缺血、缺氧而感到困倦无力；也可能使胰腺的负担加重而发生胰腺炎。

切不可让宝宝暴饮暴食，否则不利于宝宝的生长发育。

粗纤维食物在我们日常生活中不可缺少。

营养学家指出，吃的粮食过于精细，会造成维生素或某些必需微量元素的缺乏，引起营养性疾病。

粗纤维食物主要包括玉米、黄豆、大豆、绿豆、蚕豆、燕麦、荞麦等。

此外海产品如海带、海蜇，菌类食物如木耳、银耳、蘑菇等也都富含粗纤维。

给宝宝适量增加粗纤维食物，可促进宝宝咀嚼肌及牙齿、下颌骨的发育，能促进胃肠蠕动，增加胃肠平滑肌的收缩功能，防止宝宝便秘，同时可起到预防龋齿和结肠癌作用。

在为宝宝做粗纤维食物时，要做得细、软，以便于咀嚼。

## <<我的宝贝爱吃饭>>

### 编辑推荐

《我的宝贝爱吃饭》特别设计上百道简单宝贝料理，搭配营养解说及喂食原则，帮助您制作辅食快速上手，让宝贝吃出聪明脑！

<<我的宝贝爱吃饭>>

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>