

<<0-3岁宝宝营养餐>>

图书基本信息

书名：<<0-3岁宝宝营养餐>>

13位ISBN编号：9787506486057

10位ISBN编号：7506486059

出版时间：2012-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：郑媛媛

页数：128

字数：100000

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岁宝宝营养餐>>

### 内容概要

每个妈妈都希望孩子是个认真吃饭的好宝宝！

宝宝对各种营养素的需求相对高于成人，如何让宝宝顺利断奶？

如何为宝宝搭配食物更有营养？

天性喜欢新鲜，多样化的美食，我们可以变换花样巧妙搭配各种营养，多给宝宝尝试各种不同的口味的营养餐。

本书针对0~3岁宝宝的肠胃消化、吸收和调节功能，针对宝宝的生长发育特点和生理需求，为妈妈们设定了健脑益智、补钙强骨、补铁补血、提高免疫力、全面补充营养的各种功能性营养餐配制，让宝宝吃出好身体！

## &lt;&lt;0-3岁宝宝营养餐&gt;&gt;

## 书籍目录

## Part 1 给宝宝喂奶，你准备好了吗

母乳——无可比拟的“黄金餐” / 8

母乳中有哪些营养成分 / 8

母乳喂养好处多多 / 8

掌握正确的哺乳方法 / 9

配方奶粉——宝宝最重要的食物之一 / 11

配方奶粉中有哪些营养成分 / 11

教你挑选配方奶粉 / 12

教你冲调配方奶粉 / 13

喂配方奶的正确姿势与方法 / 13

奶具的消毒方法 / 13

常见奶制品——宝宝食品的其他选择 / 14

## Part 2 适时、合理地添加辅食

健脑益智 / 16

辅食食材的6种基本处理方法 / 16

蛋黄泥 / 17

鱼肉果汁汤 / 18

鱼肉末 / 18

牛奶鲑鱼 / 19

熬鱼汤 / 20

鱼肉橙泥 / 21

蔬菜拌白鱼肉 / 21

蒸蛋黄羹 / 22

蛋黄豆腐羹 / 22

银鱼黄瓜拌奶酪 / 23

银鱼青菜鸡蛋粥 / 23

蛋黄奶粉米汤糊 / 24

蛋黄米粥 / 24

花生酱拌菠菜 / 25

木耳银鱼煮馒头糊 / 25

琥珀桃仁 / 26

桂圆鸡蛋羹 / 27

金枪鱼泥 / 27

虾仁金针菇面 / 28

三文鱼豆腐泥 / 28

菠菜肉片汤 / 29

橙肉拌旗鱼 / 29

核桃花生牛奶 / 30

鱼肉馅馄饨 / 31

鲑鱼肉粥 / 31

鱼头益智汤 / 32

补钙强骨 / 33

什锦粥 / 33

青菜虾粥 / 34

海鱼粥 / 34

<<0-3岁宝宝营养餐>>

- 豆腐鱼肉饭 / 35
- 牛奶粥 / 37
- 鱼菜米糊 / 37
- 草莓羊奶 / 38
- 芋香椰奶 / 38
- 豆腐羹 / 39
- 豆腐糊 / 39
- 苦瓜鱼片汤 / 40
- 西红柿鱼泥 / 41
- 西红柿鳕鱼 / 42
- 海米油菜炒蘑菇 / 42
- 鱼泥豆腐羹 / 43
- 鲫鱼豆腐汤 / 43
- 芝麻小鱼 / 44
- 丝瓜虾皮汤 / 45
- 海带炖瘦肉 / 45
- 补铁补血 / 46
- 提高免疫力 / 61
- 全面补充营养 / 82
- 调控体重 / 101
- 调理小儿疾病 / 111
- 附录 0~3岁宝宝进餐与排泄的教养

## <<0-3岁宝宝营养餐>>

### 章节摘录

版权页： 插图： 如果含接姿势不正确，宝宝只含住妈妈的乳头，则不能将乳汁挤出来，宝宝会因吸不到乳汁而拼命加压力于乳头，可能会造成乳头破裂、出血，妈妈感到疼痛就会减少哺乳次数，缩短哺乳时间，这样乳汁分泌就会减少。

当喂空一侧乳房后，再喂另一侧。

当宝宝吸吮停止后，妈妈可用食指轻轻按压宝宝的下颌，即可将乳头、乳晕从宝宝的口中拿出，切勿在宝宝紧吮的负压情况下硬拉乳头，以防乳头受损。

喂哺结束后，妈妈应将宝宝直抱，将他的头靠在自己的肩部，轻拍宝宝的背部，使哺乳时吸入胃内的空气排出而发出打嗝声。

然后将宝宝略向左侧卧下，头部稍垫高，以免溢奶，呛入气管。

哺喂结束后应将乳房内剩余的乳汁挤空，可促使乳汁分泌增多。

若暂时不能喂奶，应洗净双手将乳汁挤入清洁且消过毒的奶杯中冷藏备用。

哺喂结束后，应挤出几滴乳汁，令其在乳头上自然干燥，以保护乳头。

<<0-3岁宝宝营养餐>>

编辑推荐

《0-3岁宝宝营养餐(畅销升级版)》为宝宝们量身打造的饮食提案！  
使宝宝获取足够的营养来增强体能、减少患病，让父母能更轻松地抚育宝宝健康成长。

<<0-3岁宝宝营养餐>>

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>