

<<婴儿全程辅食添加方案>>

图书基本信息

书名：<<婴儿全程辅食添加方案>>

13位ISBN编号：9787510105784

10位ISBN编号：7510105781

出版时间：2011-2

出版时间：中国人口

作者：周忠蜀

页数：208

字数：150000

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>

## <<婴儿全程辅食添加方案>>

### 内容概要

喂养一个健康聪明的宝宝，是每一位妈妈的心愿。

从宝宝满4~6个月起，就要添加辅食了，为此，我们编写了《宝宝辅食吃什么》，介绍了为宝宝添加辅食的目的、原则等内容，还针对不同月龄的宝宝的营养需求和身体特点，为宝宝精选了一些典型食谱，帮助妈妈有针对性地给宝宝补充营养。

## <<婴儿全程辅食添加方案>>

### 作者简介

周忠蜀，医学博士、中日友好医院儿科主任、主任医师、北京大学医学部教授、中国协和医科大学博士生导师。

1982年毕业于华西医科大学，曾在北京医科大学第一附属医院、北京儿童医院学习两年，经JICA途径留学日本大学、日本独协医科大学并获博士学位。

从事儿科临床、教学、科研25年，对儿科疑难重症，尤其是小儿神经及遗传疾病，如癫痫、脑瘫、新生儿惊厥、缺氧缺血性脑病、PKU等的诊治有丰富的临床经验。

培养博士、硕士研究生8名，主要从事小儿神经遗传的基础及临床研究。

负责及参与国家级、部级、院级和中日合作课题多项。

不仅理论水平扎实，而且可以将父母关心的问题用专业的态度、易懂的语言讲给父母听，这在众多的儿科医师中是非常难得的。

作者在百忙之中编写了这本书，秉承严谨的态度编写、审阅每个知识点，很多方面作者都帮父母考虑到了，比如每个食谱都与现今实际生活相结合，考虑父母操作是否方便，材料是否易得，因此选择这本书的读者是非常明智的，不用考虑太多，只需按着做就可以了。

## <<婴儿全程辅食添加方案>>

### 书籍目录

#### 第一章 和宝宝一起做好准备，添加辅食喽

专家会客室

家长都应该掌握的辅食添加常识

什么是辅食

为什么要给宝宝添加辅食

添加辅食的原则

添加辅食的顺序

如何掌握开始添加辅食的时间

给宝宝添加辅食的四个禁忌

别过早在辅食中加盐和调味品

根据宝宝的营养需求添加辅食

根据宝宝的消化能力添加辅食

根据宝宝的发育水平添加辅食

宝宝生病时最好不要加辅食

添加辅食注意事项

宝宝辅食的基本要求

给宝宝添加辅食的准备

食用辅食的餐具

掌握辅食的制作要点

给宝宝添加辅食要有耐心

水果的选择和清洗

蔬菜的挑选和清洗

#### 第二章 如何逐月给宝宝添加辅食

专家会客室

第1~3个月 补充鱼肝油

宝宝的营养需求

妈妈可能遇到的问题

吃母乳的宝宝需要喂水吗

为何宝宝的菜汁中不能加味精

如何给3个月内的宝宝喂菜汁、果汁

吃配方奶粉还用添加营养伴侣吗

如何选择鱼肝油

鱼肝油吃得越多越好吗

为什么不能过早添加淀粉类辅食

典型食谱

菜汁、果汁

番茄汁

第4个月

宝宝“开饭”啦

宝宝的营养需求

妈妈可能遇到的问题

第一次如何给宝宝添加辅食

母乳与辅食如何搭配

辅食自己做好还是买市场销售的好

如何挑选经济实惠的辅食

## <<婴儿全程辅食添加方案>>

宝宝不愿吃辅食怎么办

宝宝什么时候可以吃盐

怎样逐步添加米粉

如何循序渐进地添加果泥及菜泥

怎样添加蛋黄

典型食谱

米粥油

菜泥

果泥

第5个月 喝点儿稀粥吧

宝宝的营养需求

妈妈可能遇到的问题

为什么不能给宝宝多吃糖粥

宝宝用牙床咀嚼会妨碍长牙吗

宝宝吃辅食总是噎住怎么办

给宝宝吃什么样的面条，吃多少合适

给宝宝吃一些蜂蜜好吗

添加辅食如何把握宝宝的口味

如何避免喂出肥胖宝宝

典型食谱

汤面

鱼泥

第6个月 肉肉、菜菜、饭饭，我都要

宝宝的营养需求

妈妈可能遇到的问题

什么是食物过敏

怎样防治食物过敏

可以把各种辅食混在一起喂宝宝吗

宝宝特别喜欢吃某种食物怎么办

大人可以嚼饭给宝宝吃吗

需要制止宝宝“手抓饭”吗

典型食谱

鱼菜米糊

蛋花豆腐羹

第7个月 开始长牙，可以以谷物类辅食为主了

宝宝的营养需求

妈妈可能遇到的问题

宝宝可以只吃米粉不吃五谷杂粮吗

如何让宝宝合理吃粗粮

什么时候可以给宝宝添加固体辅食

宝宝食欲减退怎么办

宝宝厌食怎么办

如何让宝宝爱上辅食

多大的宝宝可以吃零食

让宝宝有好牙齿需注意什么

拿什么辅食给宝宝磨牙

典型食谱

## <<婴儿全程辅食添加方案>>

肝泥粥

蔬菜豆腐泥

第8个月 爬得好累啊，加点儿能量吧

宝宝的营养需求

妈妈可能遇到的问题

宝宝腹痛与缺钙有关吗

为什么反对给宝宝吃“汤泡饭”

宝宝可以只喝汤不吃肉吗

如何防治宝宝积食

宝宝偏食怎么办

断奶期如何合理喂养宝宝

典型食谱

肉末胡萝卜汤

骨汤面

第9个月 粗纤维食物锻炼咀嚼能力

宝宝的营养需求

妈妈可能遇到的问题

多吃粗纤维食物对宝宝有何益处

为什么要教宝宝细嚼慢咽

为什么要给宝宝多吃水果和蔬菜

宝宝拒绝吃果蔬怎么办

典型食谱

奶油豆腐

南瓜羹

第10个月 更丰富的辅食，

更全面的营养

宝宝的营养需求

妈妈可能遇到的问题

如何使宝宝的食物多样化

如何训练宝宝自己用餐具吃饭

如何为宝宝留住食物中的营养

怎样做到科学断奶

典型食谱

蒸嫩丸子

第11个月 生长太快了，需要更多的能量

宝宝的营养需求

妈妈可能遇到的问题

辅食后期添加辅食有什么益处

11个月的宝宝可随意添加辅食吗

怎样通过饮食防治宝宝腹泻

怎样让宝宝养成良好的进餐习惯

宝宝秋季吃什么辅食可防燥

典型食谱

虾仁菜花

萝卜鸡

第12个月 辅食都快成主食啦

宝宝的营养需求

## <<婴儿全程辅食添加方案>>

妈妈可能遇到的问题

如何烹调12个月大的宝宝的辅食

宝宝食用豆浆有哪些禁忌

12个月大的宝宝怎么吃水果

什么时间给宝宝吃水果比较好

如何根据宝宝的体质选用水果

断奶后如何科学安排宝宝的饮食

怎样给宝宝吃点心

典型食谱

清烧鱼

第三章 手把手教你制作宝宝的辅食

专家会客室

汁水类

苹果汁

草莓汁

猕猴桃汁

枣汁

胡萝卜苹果汁

胡萝卜汁

油菜汁

黄瓜汁

米汤

玉米汁

泥糊类

胡萝卜泥

茄子泥

土豆泥

南瓜泥

鲜红薯泥

蛋黄泥

香蕉泥

苹果泥

枣泥

猪肝泥

肉泥

虾泥

米糊

菠菜糊

鱼肉糊

粥羹类

蒸水蛋

虾泥蛋羹

玉米毛豆粥

桃仁粥

胡萝卜牛肉粥

胡萝卜奶羹

豌豆粥

<<婴儿全程辅食添加方案>>

大米芝麻粥  
鸭肾粥  
清甜南瓜粥  
扇贝小米粥  
面类  
扁豆排骨面  
鳕鱼面  
猪肉蘑菇面  
猪肉萝卜面  
汤类  
玉米青豆汤  
南瓜汤  
玉米排骨汤  
鸡汁白菇汤  
鸡汁草菇汤  
排骨金针菇汤  
宝宝益智食谱  
核桃汁  
红枣奶茶  
萝卜豆浆  
芝麻豆奶  
玉米肉汤  
泥鳅紫菜汤  
核桃芝麻糕  
小米鸡蛋粥  
番茄鱼泥  
煎小鱼  
虾仁蛋饺  
番茄蛋花汤  
蛋皮拌菠菜  
宝宝开胃食谱  
酸溜白菜  
番茄荷包蛋  
黄豆芽  
鱼丸汤  
番茄豆腐  
豆腐凉菜  
凉拌豆角  
空心粉番茄汤  
内酯豆腐  
豆腐汤  
凉拌茄子  
豆腐饼  
核桃豆腐丸  
骨枣汤  
炒大头菜  
宝宝补铁食谱

<<婴儿全程辅食添加方案>>

虾皮紫菜蛋汤

排骨冬瓜汤

鸡蛋软饼

炖双皮蛋

三豆粥

第四章 决定宝宝健康的营养素

专家会客室

碳水化合物

营养解读

生理功能

主要来源

缺乏表现

妈妈可能遇到的问题

糖等于碳水化合物吗

新生儿需要喂糖水吗

宝宝爱吃米粉，多给他吃一些有问题吗

脂肪

营养解读

生理功能

主要来源

缺乏表现

妈妈可能遇到的问题

宝宝什么时候应该多摄入脂肪

宝宝胖就一定健康吗

蛋白质

营养解读

生理功能

主要来源

缺乏表现

妈妈可能遇到的问题

宝宝不吃肉怎么保证得到足够的

蛋白质

蛋白质吃得越多越好吗

水

营养解读

生理功能

主要来源

缺乏表现

妈妈可能遇到的问题

到底喝什么水好

怎样给宝宝补水

维生素A

营养解读

生理功能

主要来源

缺乏表现

妈妈可能遇到的问题

## <<婴儿全程辅食添加方案>>

怎么给宝宝添加维生素A

维生素D

营养解读

生理功能

主要来源

缺乏表现

妈妈可能遇到的问题

多晒太阳能补充维生素D吗

维生素E

营养解读

生理功能

主要来源

缺乏表现

妈妈可能遇到的问题

哪些宝宝需注意补充维生素E

维生素K

营养解读

生理功能

主要来源

缺乏表现

妈妈可能遇到的问题

哪些因素会引起宝宝维生素K缺乏

B族维生素

营养解读

生理功能

主要来源

缺乏表现

妈妈可能遇到的问题

怎样尽可能保留食物中的B族维生素

维生素C

营养解读

生理功能

主要来源

缺乏表现

妈妈可能遇到的问题

烹饪时怎样减少维生素C的损失

钙

营养解读

生理功能

主要来源

缺乏表现

妈妈可能遇到的问题

每个宝宝都要补钙吗

如何选择钙剂

为什么补钙还缺钙

哪些因素会影响钙的吸收率

铁

## <<婴儿全程辅食添加方案>>

营养解读

生理功能

主要来源

缺乏表现

妈妈可能遇到的问题

宝宝缺铁的原因有哪些

红枣、赤豆等红色食物是不是补血佳品

为什么喂铁剂时不能同时喂牛奶

锌

营养解读

生理功能

主要来源

缺乏表现

妈妈可能遇到的问题

如何判断宝宝是否缺锌

补锌需注意哪些问题

铜

营养解读

生理功能

主要来源

缺乏表现

妈妈可能遇到的问题

铜有助于宝宝长高吗

如何防治宝宝缺铜

碘

营养解读

生理功能

主要来源

缺乏表现

妈妈可能遇到的问题

宝宝缺碘了怎么办

镁

营养解读

生理功能

主要来源

缺乏表现

妈妈可能遇到的问题

低镁惊厥与喂养方式有关吗

锰

营养解读

生理功能

主要来源

缺乏表现

妈妈可能遇到的问题

为何豆奶不宜作为牛奶的

替代品

钾

## <<婴儿全程辅食添加方案>>

营养解读

生理功能

主要来源

缺乏表现

妈妈可能遇到的问题

什么时候宝宝需要补钾

硒

营养解读

生理功能

主要来源

缺乏表现

妈妈可能遇到的问题

哪些地区的宝宝容易缺硒

附录 0~12个月宝贝身高、体重参照表

<<婴儿全程辅食添加方案>>

章节摘录

版权页：插图：

## <<婴儿全程辅食添加方案>>

### 媒体关注与评论

孩子的一生面临很多第一次，辅食添加也是孩子第一次接触除母乳和奶粉以外的食物，孩子的身体和心理都要经受巨大的考验，做父母的就是要帮助孩子顺利度过这一时期，这本书就能帮你达到这一目的，快来看看吧！

——之宝贝推荐本书作者是一位资深的儿科医师，她不仅有专业的医学背景，而能用浅显的语言阐述难懂的医学术语，这本书很好地印证了这一点。

——搜狐母婴推荐

## <<婴儿全程辅食添加方案>>

### 编辑推荐

《婴儿全程辅食添加方案》是资深儿科医师集25年经验特为中国宝宝量身打造。

<<婴儿全程辅食添加方案>>

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>