

<<宝宝辅食添加与配餐>>

图书基本信息

书名：<<宝宝辅食添加与配餐>>

13位ISBN编号：9787510107221

10位ISBN编号：7510107229

出版时间：2011-6

出版时间：中国人口

作者：万理

页数：191

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>

<<宝宝辅食添加与配餐>>

内容概要

本书详细讲解了：宝宝换乳期4阶段的特点，关键营养素，辅食添加的原则、时间和进程，各类辅食的制作方法和技巧；4阶段各类辅食食谱，及制作步骤

<<宝宝辅食添加与配餐>>

作者简介

万理，北京医院儿科主任医师。
从事儿科临床工作20多年，儿科工作领域的骨干专家。
1989年毕业于同济医科大学儿科系儿科专业。
多年来致力于婴幼儿的医疗和保健工作，在早产儿、婴幼儿喂养方面有丰富的经验。
先后有十余篇论文在《中华儿科杂志》、《中华围产医学杂志》、《中国实用儿科杂志》等国内期刊上发表。

<<宝宝辅食添加与配餐>>

书籍目录

第一章 宝宝换乳准备与辅食添加

一、添加辅食的重要性

什么是辅食

为什么要给宝宝添加辅食

何时添加辅食比较好

添加辅食的原则

推迟添加辅食的情况

二、辅食的喂养进程

换乳期的4个阶段

各类辅食的添加过程

添加辅食的顺序

添加辅食的量要合理

添加辅食要选择健康食材

三、辅食制作技术指导

宝宝辅食的烹调要领

水果类辅食的制作要领

蔬菜类辅食的制作要领

肉类辅食的制作要领

蛋类辅食的制作要领

粥饭类辅食的制作要领

面点类辅食的制作要领

宝宝换乳期的关键营养素

四、辅食的制作工具

做辅食常用的烹调工具

宝宝专用餐具

第二章 4~6个月, 辅食添加第一阶段

一、本阶段辅食添加方案

4~6个月宝宝身体发育特

4~6月宝宝生长发育指标

本阶段喂养指导

辅食的添加

食谱设计要点

二、粥类辅食的制作方法

蛋黄稀粥

菜芯粥

红薯大米粥

胡萝卜汁米粉

草莓麦片粥

香菇牛奶粥

菠菜蛋黄粥

燕麦片牛奶粥

赤小豆粥

奶酪红薯粥

鱼末豆腐粥

西红柿鸡肝粥

<<宝宝辅食添加与配餐>>

三、汤、羹类辅食的制作方法

西红柿浓汤
马铃薯牛奶米汤
鸡蛋面片汤
胡萝卜汤
浓米汤
菠菜鸭血豆腐汤
牛奶玉米羹
鳕鱼鸡蛋羹
蛋黄奶羹
五彩肝末
翡翠扇贝蛋羹

四、泥、糊类辅食的制作方法

蜂蜜橘糊
牛奶糊
什锦豆腐糊
西红柿鱼糊
米汤麦粉糊
香蕉奶昔糊
鲜玉米糊
肝末
拌茄泥
土豆泥
鱼肉末
豌豆糊
核桃仁豌豆泥
白薯泥
肉泥
香蕉泥
苹果泥
蛋黄菠菜末
胡萝卜泥
黄瓜泥

五、蔬果汁类辅食的制作方法

苹果水
鲜柠檬汁
黄瓜汁
胡萝卜水
番茄汁
西瓜汁
鲜橘汁
玉米汁
甜瓜汁
雪梨汁
葡萄汁
山楂汁
核桃汁

<<宝宝辅食添加与配餐>>

第三章 7~9个月, 辅食添加第二阶段

- 一、7~9月辅食添加方案
- 二、主食类辅食的制作方法
- 三、粥、羹类辅食的制作方法
- 四、泥、糊类辅食的制作方法
- 五、菜类辅食的制作方法
- 六、汤类辅食的制作方法

第四章 10~12个月, 辅食添加第三阶段

- 一、10~12个月辅食添加方案
- 二、主食类辅食的制作方法
- 三、汤、粥类辅食的制作方法
- 四、菜类辅食的制作方法
- 五、蔬果类辅食的制作方法

第五章 13~18个月, 辅食添加第四阶段

- 一、13~18个月辅食添加方案
- 二、主食类辅食的制作方法
- 三、汤、粥类辅食的制作方法
- 四、菜类辅食的制作方法
- 五、蔬果类辅食的制作方法

<<宝宝辅食添加与配餐>>

章节摘录

第一章 宝宝换乳准备与辅食添加一、添加辅食的重要性什么是辅食 宝宝在生长过程中，当母乳或配方奶等乳制品所含的营养素不能完全满足宝宝生长发育的需要时，需要父母在宝宝4~6个月大的时候，开始给他添加乳制品以外的其他食物，这些逐渐添加的食物被称为辅食。

为什么要给宝宝添加辅食 添加辅食是在宝宝断奶前，逐渐将母乳或配方乳变成非主食而慢慢增加其他食物为主食的一种必要过程，添加辅食是为了让宝宝摄取更多营养并适应食物。

宝宝出生后的4~5个月内，母乳和配方奶的营养成分是足够的，但如果之后还只食用母乳和奶粉的宝宝就会出现体内铁、蛋白质、钙质、脂肪和维生素等缺乏的状况。

因此宝宝的身体需要从食物中摄取营养素来促进生长，维持健康。

另一方面，还要让宝宝慢慢适应食物的味道，并学习如何咀嚼、吞咽，并使用餐具进食，为宝宝将来接受固体食物做好准备，慢慢接受大人的饮食方式。

尤其是有些宝宝，在出生后3~4个月时会进入“厌奶期”，出现不喝牛奶或者喝奶量减少的状况，所以更需要给宝宝添加辅食，补充所需热量与营养素，为宝宝的健康打下基础。

何时添加辅食比较好 通常什么时候添加辅食呢？

只要宝宝达到以下任何一个条件都是可以给宝宝尝试的时机：(1)宝宝月龄达到四个月以上 宝宝的消化能力不断增强，这时可以逐步添加辅食了。

(2)宝宝体重已达出生时的两倍 宝宝体重已达到出生时体重的2倍，通常为6千克。

如出生时体重3.5千克，则要到7千克。

出生体重2.5千克以下的低体重儿，添加辅食时，体重也应达到6千克。

(3)宝宝奶量达到1000ml 即使每天喂奶多达8~10次或一天吃配方奶达1000ml，却仍发现宝宝有饥饿感或有较强的求食欲，这表明宝宝营养需求在增加，此时就可以添加辅食了。

(4)宝宝有进食意向 别人吃东西时宝宝会观看食物从盘子到嘴里的过程；小匙碰到宝宝口唇时，宝宝会作出吸吮动作，能将食物向后送，并吞咽下去；宝宝触及食物或妈妈的手时，露出笑容并张口。

这些都说明宝宝有进食意向。

相反，试食时，宝宝头或躯体侧转，或闭口拒食，则表示添加辅食可能为时过早。

从时间上说，添加辅食一般从宝宝4~6个月开始。

通常生长速度快、较活泼好动的宝宝要比长得慢又文静的宝宝早一点添加辅食。

此外，人工喂养又比混合喂养及母乳喂养的宝宝添加辅食要早。

过早或过晚添加辅食对宝宝的发育都是不利的。

如果太早的话，宝宝的消化系统还不能够负担，会引起宝宝胃肠感染、食物过敏等不良反应；而过晚添加辅食则会引起宝宝营养不良。

添加辅食的原则(1)由一种到多种随着宝宝的营养需求和消化能力的增强，应增加辅食的种类。

开始只能给宝宝吃1种与月龄相宜的辅食，尝试3~4天或1周后，如果宝宝的消化情况良好，排便正常，可再尝试另一种，不能在短时间内增加好几种。

如果对某一种食物过敏，在尝试的几天里就能观察出来。

(2)从少到多每次给宝宝添加新的食物时，一天只能喂一次，而且量不要大，以后再逐渐增加。

(3)从稀到稠宝宝在开始吃辅食时可能还没有长出牙齿，所以只能给宝宝喂流质食物，逐渐再添加半流质食物。

(4)从细到粗换乳初期食物颗粒要细小，口感要嫩滑，以锻炼宝宝的吞咽能力，为以后过渡到固体食物打下基础。

在宝宝快要长牙或正在长牙时，可把食物的颗粒逐渐做得粗大一点，这样有利于促进宝宝牙齿的生长，并锻炼他们的咀嚼能力。

(5)发现宝宝不适时要停止添加新食物宝宝吃了新添加的辅食后，要密切观察宝宝的消化情况，如出现腹泻，或大便里有较多黏液，要立即暂停添加该食物，等宝宝恢复正常后再重新少量添加。

(6)不要让辅食完全替代乳类6个月以内，宝宝吃的主要食物应该仍然以母乳或配方奶粉为主，因为母乳或配方奶中含有宝宝需要的营养，在此阶段添加一些流质的辅食即(7)添加辅食不等于换乳如果母乳

<<宝宝辅食添加与配餐>>

比较充足，却因为宝宝不爱吃辅食而把母乳断掉，这是不应该的。

母乳毕竟是这个时期宝宝最佳的食物，所以不要急于用辅食把母(8)吃流质或泥状食物时间不宜过长不能长时间给宝宝吃流质或者泥状的食物，这样会使宝宝错过发展咀嚼能力的关键期，可能会导致宝宝在咀嚼食物方面产生障碍。

(9)辅食要新鲜给宝宝制作食物时，不要注重营养而忽视了味道，这样不仅会影响宝宝的味觉发育，而且也为宝宝日后挑食埋下隐患，还可能使宝宝对辅食产生厌恶，影响营养的摄取。

在制作辅食时，最好用新鲜的食物。

.....

<<宝宝辅食添加与配餐>>

编辑推荐

《宝宝辅食添加与配餐》由北京医院婴儿室专家编写，集20余年实际经验之大成。

《宝宝辅食添加与配餐》不只是一本宝宝食谱汇集，而是专门针对换乳期宝宝(4-18个月)各阶段科学喂养的完整营养方案。

<<宝宝辅食添加与配餐>>

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>