

<<0-1岁宝宝轻松断奶营养餐>>

图书基本信息

书名：<<0-1岁宝宝轻松断奶营养餐>>

13位ISBN编号：9787538176711

10位ISBN编号：7538176713

出版时间：2012-12

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：吴婕翎

页数：128

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>

<<0-1岁宝宝轻松断奶营养餐>>

内容概要

影响孩子身心发育的后天因素中，营养至关重要，如果在婴幼儿时期营养摄取不足，那以后无论怎样调养也难以挽回。

毫无例外，每个父母都希望给予孩子尽可能完美的营养，但却常常不知道什么样的食物最适合宝宝？

什么色彩的食物最能吸引宝宝？

什么样的吃法最有利于哺育聪明的宝宝？

《营养金方案》丛书专门从孩子的科学饮食这一主题出发，从细节着手，尽可能给家长以详尽、细致、贴心的指导，希望让您的孩子在起跑线上就加足能量。

《营养金方案》丛书分为《0~1岁宝宝轻松断奶营养餐》、《1~3岁幼儿聪明快乐营养餐》、《3—6岁儿童健康成长营养餐》3册，针对0~6岁不同年龄阶段的儿童发育的特点和营养饮食需求介绍营养配餐知识并推荐精心设计的食谱，侧重于科学实用的饮食方法、配餐技工和不同年龄段孩子的营养配餐。

《0-1岁宝宝轻松断奶营养餐》不仅详细讲解了0~1岁学龄前儿童的营养需求、膳食安排和营养配餐，还从益智补脑、护肝明目、增高补钙、补铁加锌、预防偏食等几大营养健康内容入手，有针对性的介绍了0~1岁儿童的身体不同需求的营养补充和膳食安排，并专门推介精选的相关营养配餐。

<<0-1岁宝宝轻松断奶营养餐>>

作者简介

吴婕翎，广东省妇幼保健院儿保科主任，主任医师，广州医学院临床医学系，儿科硕士，南方医科大学，儿科博士，专长：儿童生长发育、儿童营养、儿童心理发育，现为广东省医学微量元素学会副理事长，广东医师协会儿科分会委员兼秘书，广东九三学社医学委员会委员，广东优生优育协会早教专业委员会委员，广东医学会儿科分会儿保学组秘书，广东医学会妇幼分会新生儿学组秘书。

<<0-1岁宝宝轻松断奶营养餐>>

书籍目录

第一章 用心准备爱：婴儿期的营养和辅食
做宝宝的营养师：婴儿期不可缺少哪些营养
能量营养素
矿物质类
维生素类
水和膳食纤维
做称职的父母：怎样给宝宝添加辅食早知道
为什么要给宝宝添加辅食
婴儿期营养护理的重要性
辅食添加要遵循的原则
0~1岁婴儿喂养指南
用爱酿制：怎样为宝宝准备营养辅食
准备做辅食的常用工具
基础辅食如何做
几种常用婴儿辅食巧手做
第二章 初期断奶：4~6个月宝宝断奶营养餐
4~6个月宝宝的营养饮食指南
初期断奶辅食的添加和喂养
宝宝膳食安排的宜和忌
4~6月龄婴儿辅食摄入量参考
初期断奶营养餐食谱推荐
葡萄汁
苹果水
西瓜汁
油菜水
西红柿汤
小白菜汁
苋菜水
胡萝卜汁
鲜橘汁
米汤
胡萝卜米汤
胡萝卜奶麦糊
香蕉乳酪糊
葡萄米糊
米糊
哈密瓜奶
蛋黄豌豆糊
米汤苹果
米汤菠菜泥
苹果泥
蛋黄泥
蛋黄粥
牛奶粥
蛋奶麦糊

<<0-1岁宝宝轻松断奶营养餐>>

苹果奶麦糊

蛋黄土豆泥

奶香土豆泥

红薯牛奶泥

第三章 中期断奶：7~9个月宝宝断奶营养餐

7~9个月宝宝的营养饮食指南

中期断奶辅食的添加和喂养

宝宝膳食安排的宜和忌

7~9月龄婴儿辅食摄入量参考

中期断奶营养餐食谱推荐

香蕉苹果奶

胡萝卜土豆泥汤

胡萝卜西红柿汤

鲜榨西红柿汁

珍珠汤

鱼丁蒸蛋

双色蒸蛋黄

樱桃菠萝羹

茄香鱼糊

混合蔬菜米糊

米汤小白菜泥

胡萝卜苹果泥汤

西红柿面包泥

什锦豆腐糊

双黄米糊

鲑鱼面

红枣泥

猪肝泥

火腿土豆泥

苹果红薯泥

鱼泥

奶香南瓜泥

核桃豌豆泥

菜泥

芝麻芋泥

果蔬拌豆腐

蔬果薯蓉

火龙果葡萄泥

米汤豆腐泥

水果面包粥

猪肝粥

白菜米粥

南瓜粥

鱼肉粥

水果藕粉

梨香蛋黄布丁

第四章 后期断奶：10~12个月宝宝断奶营养餐

<<0-1岁宝宝轻松断奶营养餐>>

10~12个月宝宝的营养饮食指南

后期断奶辅食的添加和喂养

宝宝膳食安排的宜和忌

10~12月龄婴儿辅食摄入量参考

怎样轻松科学地给宝宝断奶

后期断奶营养餐食谱推荐

鲜味营养虾泥

白菜鸡肉麦片糊

芋头鸡蛋粥

鸡肉粥

鸡蓉玉米粥

鲜果米糊

红小豆泥

小米蛋奶核桃粥

三鲜豆腐泥

炒鱼肉松

葡萄干土豆泥

双色蛋片

牛奶香蕉羹

南瓜奶香浓汤

菠菜肉蓉粥

豆腐软饭

西红柿碎面

芋头米线

珍珠羹

浇汁蛋羹

黄色羹

蔬菜鸡肉麦片糊

菠菜洋葱牛奶羹

葡萄干奶米

肉末卷心菜

两面粥

什锦瘦肉菜末

三鲜鸡蛋炖豆腐

薰鸡肉豆腐

小米红枣粥

消暑绿豆沙

蛋卷蔬菜饭

果酱薄饼

土豆儿乐饼

鱼肉水饺

蔬菜煎蛋卷

猕猴桃鸡蛋饼

.....

第五章 身体壮壮：0~1岁宝宝健康调理营养餐

<<0-1岁宝宝轻松断奶营养餐>>

章节摘录

版权页：插图：宝宝9个月后，一般已长出3~4颗乳牙，有一定的咀嚼能力，消化能力也比以前增强，这时除了早晚各喂一次母乳外，白天可逐渐停止喂母乳，可每天安排早、中、晚三餐辅食，此时的宝宝已经逐渐进入断奶后期。

可适当添加一些相对较硬的食物，如碎菜叶、面条、软饭、瘦肉末等，也可在稀饭中加入肉末、鱼肉、碎菜、土豆、胡萝卜、蛋类等，用量可比上个月有所增加。

还可增加点心，如在早、午饭之间增加点饼干、馒头片、面包等固体食物，补充些水果类食物。

在加工食物时一定要把食物较粗的根、茎去掉，在添加辅食的过程中要注意蛋白质、淀粉、维生素、油脂等营养物质间的平衡，蔬菜品种需多样，对经常便秘的宝宝可以选择菠菜、胡萝卜红薯、土豆等含纤维素较多的食物。

过了9个月，宝宝在吃鸡蛋时不再局限于只吃蛋黄，可开始尝试喂整个鸡蛋。

宝宝膳食安排的宜和忌 不要勉强进食 如果宝宝不太想吃辅食，切不可勉强他吃，可能过两天他会喜欢你做的其他新的食物。

过度勉强进食，会让宝宝产生逆反心理，不利于辅食的添加。

宝宝的餐具要专用 给宝宝制作和喂食辅食的餐具一定要专用，每次用完要认真清洗干净，并且做到每天定时消毒。

在喂食宝宝时，不要边喂边在嘴边吹，更不可先在自己嘴里咀嚼后再喂吐给宝宝，这样做极不卫生。

开始让宝宝养成良好的饮食习惯 最好每天能在固定的时间、固定的地方和位置给宝宝喂辅食，提供良好的进食环境，这是培养宝宝良好饮食习惯的开始。

在7月龄时，可让宝宝试着自己拿着东西吃，也可以让他学习用小勺吃东西，不要因为宝宝常把食物弄得到处都是而坚持喂他，因为每个宝宝都有一个适应过程，只要他不只是拿着勺子玩，还努力地把东西往嘴里送，就多多鼓励他，不要轻易拿走他手中的勺子。

多锻炼宝宝的咀嚼能力 宝宝7个月后，可提供一些细小的块状食物，强化咀嚼能力。

食物的营养及口味应多样化，避免宝宝日后出现挑食的习惯。

这个时期宝宝的牙齿已陆续萌出，可给一些酥软的手指状食物，锻炼宝宝的咀嚼和抓握感，训练他咬的动作，促进长牙。

让宝宝尝试各种各样的辅食 宝宝到了6~7个月时，可以开始添加肉类。

适宜先喂容易消化吸收的鱼肉、鸡肉，随着宝贝胃肠消化能力的增强，逐渐添加猪肉、牛肉、动物肝等辅食。

通过尝试多种不同的辅食，可以使宝宝体味到各种食物的味道，但一天之内添加的两次辅食不宜相同，最好吃混合性食物，如把青菜和肉混合做在一起。

<<0-1岁宝宝轻松断奶营养餐>>

编辑推荐

《0-1岁宝宝轻松断奶营养餐》的文字通俗易懂，可读性、知识性与实用性并重，编排条理清晰，针对性强，图文并茂，现学现用即可让您轻松成为营养育儿高手，让您的孩子时刻都“养分充足”。

<<0-1岁宝宝轻松断奶营养餐>>

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>