

<<婴幼儿食谱>>

图书基本信息

书名：<<婴幼儿食谱>>

13位ISBN编号：9787538426809

10位ISBN编号：7538426809

出版时间：2003-1-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：柳秀乖

页数：115

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>

<<婴幼儿食谱>>

内容概要

本书依照婴幼儿护养和身心发展的一般概况，将婴幼儿饮食粗分为三个阶段：初期是自新生儿第四个月开始到第八个月、中期自第九个月开始到第十二个月，后期则是满周岁以后到一至三岁，每一阶段除了规划适合的食谱之外，还提示了简易的食物调理原则和基本的保健重点，一方面满足妈妈们分龄照顾的育儿需要，同时也能符合幼儿每一阶段所需的营养补给。

一般说来，婴幼儿因为还没长牙，无法咀嚼过硬的食物，所以刚开始制作副食品时，应以泥状或糊状的食物为主，而制作果泥、肉泥或面糊类的副食品，应以天然、营养均衡和少量制作为原则，宁可吃完再做，也不要一次做太多而吃不完，且尽可能一次只给一种食物，等到宝宝习惯了，再换另一种副食，不要一次给太多，以免造成宝宝肠胃过敏或消化不良，等到九个月以后，可再增加固体类食物，但也要注意口感不要过干、过硬，味道不要太咸太重，以免宝宝拒食或挑食。

在本书，我也提供了几道具有食疗功效的保健粥和菜，方便妈妈们在家自己料理，让孩子适量摄食，可以强健体质，远离针药，达到疾病的预防保健功能。

本书在婴幼儿饮食护养方面，或许还谈不上完备周全，但也是我从事护理和营养咨询工作多年的经验及心得，希望对所有的新手父母有所帮助，从中学会如何轻松为孩子准备各种营养美味的食物，传达自己对小宝贝的珍爱。

<<婴幼儿食谱>>

书籍目录

作者序 一眠大一寸 宝宝的成长与发育 婴幼儿每日喂食建议表 健康的副食品宝宝长得更好 宝宝需要哪些营养 让宝宝好好吃饭 适当的烹调工具 初期篇(4—8个月) 柳橙汁 葡萄汁 水蜜桃泥 苹果泥 木瓜泥 青菜汤 胡萝卜汤 蛋黄土豆泥 蛋黄胡萝卜泥 白肉鱼糊 牛奶鸡肉糊 中期篇(9—12个月) 豆腐 蛋黄粥 菠菜牛奶粥 胡萝卜小鱼粥 西红柿豆腐 牛奶面包粥 五味面条 牛奶炖西兰花 蔬菜鸡肉汤 肉末炖豆腐 肉汤炖西红柿 后期篇(满周岁以后) 五倍粥 软面疙瘩汤 肉汤面条 白菜炖鸡肉 鸡肉炖毛豆 鸡肉拌南瓜 芝麻拌芋头 菠菜拌豆腐 乳酪拌西兰花 清蒸白肉鱼 牛奶鸡肉布丁 物仔鱼炒蛋 一日三餐篇 食补篇(善用具保健功效的药著)

<<婴幼儿食谱>>

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>