

<<宝宝辅食制作与添加>>

图书基本信息

书名：<<宝宝辅食制作与添加>>

13位ISBN编号：9787807542858

10位ISBN编号：7807542853

出版时间：2009-8

出版时间：山东省地图

作者：童笑梅

页数：227

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>

<<宝宝辅食制作与添加>>

内容概要

《宝宝辅食制作与添加》：做妈妈是一件快乐的事，养育好宝宝则是每位妈妈不可推卸的责任。本书从科学、实用的角度出发，指出了宝宝在成长过程中对各种营养素的需求，并根据宝宝的成长特点，为妈妈们准备了详细的阶段喂养方案。除了系统的论述，本书还为妈妈们提供了200多道辅食食谱，50个宝宝常见疾病的食疗方案，100个关于宝宝断奶和辅食添加方面的常见问题的解决方案，还根据宝宝的营养需求，为妈妈们提供了极具应用价值的宝宝营养计划和各种辅食的制作指导，使妈妈们为宝宝制作出既营养又美味、完全适合宝宝需求的超级辅食。

<<宝宝辅食制作与添加>>

作者简介

童笑梅，女，1964年1月出生。
现任北京大学第三医院儿科主任，主任医师、硕士生导师。

1985年毕业于山东医科大学医学系（学士学位），1989年毕业于北京医科大学（硕士学位）。
从事儿科专业工作20余年，历任儿科住院医师、主治医师、副主任医师和主任医师职称，长期从事新

<<宝宝辅食制作与添加>>

书籍目录

Part 1 0~1岁宝宝换乳与辅食逐月安排 1~4个月：换乳准备期，部分宝宝需添加水、果汁、菜汁
宝宝的发育 阶段喂养方案 宝宝1日营养计划 巧手妈妈动手做 5~6个月：换乳和辅食添加初期。
添加泥糊状食物 宝宝的发育 阶段喂养方案 宝宝1日营养计划 巧手妈妈动手做 7
~8个月：换乳中期，添加颗粒状、小片成形固体软食 宝宝的发育 阶段喂养方案 宝
宝1日营养计划 巧手妈妈动手做 9~10个月：换乳后期，添加粥、面条、海鲜、小片水果 宝
宝宝的发育 阶段喂养方案 宝宝1日营养计划 巧手妈妈动手做 11~12个月：换乳完成期
，完善宝宝的营养配餐 宝宝的发育 阶段喂养方案 宝宝1日营养计划 巧手妈妈动
手做Part 2 成为宝宝的营养专家 宝宝辅食制作技术指导 给宝宝选择健康食材 宝宝辅食的烹
调要领 制作水果类辅食注意事项 制作蔬菜类辅食注意事项 制作肉类辅食注意事项 制
作蛋类辅食注意事项 制作粥饭类辅食注意事项 制作面点类辅食注意事项 宝宝换乳期的关
键营养素 宝宝最爱吃主食 牛奶 大米Part 3 特殊辅食，为宝宝的健康加分Part 4
专家教你喂宝宝——0~1岁宝宝的常见喂养问题Part 附录

<<宝宝辅食制作与添加>>

章节摘录

Part 1 0~1岁宝宝换乳与辅食逐月安排1~4个月：换乳准备期，部分宝宝需添加水、果汁、菜汁宝宝的发育1个月时的宝宝初生的五天里会出现体重快速减轻的现象，这是由于宝宝在排除体内过多的体液。

这个过程结束后宝宝的体重就会恢复，一般10天内就能恢复到出生时的体重水平。

接下来就是一个爆发生长期，宝宝的体重平均每天增加20~30克，满月时将达到4千克。

在第一个月里，宝宝的身长也会增加2.5~4厘米，头围增加2~3厘米。

新生的宝宝胸围比头围要小，满月时胸围可达36厘米左右，但还是要小于头围。

这时候的宝宝开始不时地伸展上下肢和后背，腿、脚也可以持续地向内旋转。

腿还是弓着的，但已经和在妈妈子宫里蜷缩成一团的样子有了很大区别。

2个月时的宝宝进入第二个月，宝宝仍处在高速生长的阶段。

这个月最大的特点就是：宝宝的体重呈阶梯性、跳跃性的增长。

到第二个月月底，男宝宝的平均体重能达到5.2千克左右，女宝宝的平均体重能达到4.7千克左右。

这时候的宝宝，小脸光滑了，皮肤也白嫩了，最重要的是，一逗会笑了。

.....

<<宝宝辅食制作与添加>>

编辑推荐

《宝宝辅食制作与添加》：中国父母必备的跨世纪育儿经典：1.宝宝是否健康，不是用吃的多少来判断，而要看他的精神和成长状态是否良好！

2.吃饭是门艺术，妈妈必须专心喂食，养成宝宝固定时间、独立进食的习惯。

3.宝宝吵着吃零食时，马上准备辅食给他，这时是锻炼吃辅食的好时机。

4.宝宝性格温和、吃东西较慢，千万不要责备催促，以免引起他对进餐的厌恶。

0~1岁完全成长必备。

<<宝宝辅食制作与添加>>

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>