

<<如何喂养挑食孩子>>

图书基本信息

书名：<<如何喂养挑食孩子>>

13位ISBN编号：9787810366601

10位ISBN编号：7810366602

出版时间：2008-7

出版时间：汕头大学出版社

作者：(美)威廉·西尔斯等

页数：170

译者：戴金玉

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>

<<如何喂养挑食孩子>>

内容概要

本书作者威廉博士和玛莎，既是医生与护士，又是养育了9个孩子的父母亲。

作为当今美国公认的最权威育儿专家、作家，他们几十年来一直在回答父母提出的抚育孩童的各类问题。

在这本书中，他们以丰富的专业知识详解各种问题，并且毫无保留地公开自家厨房的简易绝招，教你：
： 如何有创意地烹饪，使孩子对食物兴趣盎然 向孩子推销健康食品的八个策略 如何让孩子在吃饭时不胡闹 如何使吃饭方式多样，让孩子吃得更香 如何用食物治疗便秘 如何制作营养早餐 避免食物中毒有什么高招 让宝宝多喝水的秘诀 对付快餐综合症的妙法 减少食物过敏的良策 如何通过食物增强孩子的免疫力 孩子注意力分散不吃饭，家长该怎么办 缓解宝宝肠胃不适的有效方法

<<如何喂养挑食孩子>>

作者简介

威廉·西尔斯/玛莎·西尔斯，医学博士威廉·西尔斯，受训于哈佛医学院儿童医院，以及世界最大的儿童医院多伦多儿童疾病医院，现任教于美国南加州大学医学院，还是《如何培养婴幼儿说话》和《婴幼儿抚养》杂志的顾问。

其夫人玛莎·西尔斯是一位资深助产士，是个经验丰富的婴儿

<<如何喂养挑食孩子>>

书籍目录

前言1 固体食物增添法 因人而异差别大2 宝宝便秘怎么办 适当饮食见疗效3 创意煮食宝宝爱 不愁不吃
营养菜4 谨防孩子食物中毒 必须严守卫生标准5 草莓过敏虽可怕 不吃就可避免它6 缓解肠胃不适 专家
有好招式7 固体食物何时添 顺利过渡有窍门8 宝宝拒绝喝水 需用各种方法9 添加辅食慢慢来 循序渐进
巧安排10 用杯子还是用瓶子 家长不必太急性子11 吃母乳的美食家 转奶瓶要讲方法12 改变孩子挑食要
耐心 添加辅食只能慢慢来13 母乳喂养营养丰富 维生素补充适度14 健康饮食保健康 教育孩子有妙方15
向孩子推销食物 要善用八大策略16 挑食宝宝吃得好 全靠家长多动脑17 牛奶营养均衡 摄取应该适量18
添加辅食巧安排 宝宝吃了乐开怀19 食物过敏症状多 求医治疗错过20 食物含有咖啡因 影响宝宝不睡
眠21 孩子多吃青菜营养好 家长巧妙做菜多动脑22 怎样增强免疫力 补锌锻炼好省力23 宝宝患了胃回流
少吃多餐还应稠24 专家观点不一样 采纳前要细思量25 孩子不吃饭 家长怎么办.....

<<如何喂养挑食孩子>>

章节摘录

如何添加固体食物 处在不同阶段的婴儿吃什么，有一定的规则吗？

我不敢给14个月大的宝宝任何食物，性他噎住。

但是我又想让他学会吃不同味道的东西。

怎样才能知道什么东西适合他这个年龄段吃呢、
固体食物以及喂多少，这因人而异，且差别较大。

专家解答 何时给宝宝喂固体食物、喂哪些固

下面提供几个总的指导原则： 6~9月。

6个月之前，婴儿几乎不需要固体食物，但有些婴儿早在4个月大时就乐于试吃不同结构的食物。

在4~6月之间，你会看到宝宝一些敏捷的示意动作：看着你的盘子，要吃或抓盘中的食物；或看着你吃东西，他的口也张开；小手伸向你的汤匙，甚至可能把它抓住，但这只是一个模糊的信息，可能宝宝只想拿食物盘中的餐具玩一下，而不是想吃盘中的食物。

一旦你觉得宝宝已经能够且愿意吃固体食物了，那就用指尖挑一点弄碎了的香蕉给他吃(其结构和味道与母乳或配方奶粉最相似)。

如果宝宝做怪相表示不接受，把这点香蕉马上吐出来，那就等几个星期后再试试。

假如他微笑地接受了香蕉，那你就可逐渐地增加香蕉的分量，且慢慢过渡到吃谷类食物。

在他接受香蕉后的一周左右，你可增加食物的分量和品种。

比如试试红薯、胡萝卜、南瓜、梨、苹果酱、土豆泥、鳄梨、桃、梅脯、麦片以及磨牙饼干。

9~12月。

在这个年龄段，多喂婴儿一些入口即融的食物，如米糕、面食、豆腐、酸牛奶等。

也可以喂蔬菜水果，如木瓜、豌豆、菜豆泥、杏仁蜜，或者喂蛋黄。

还可以选用羔羊肉、小牛肉和家禽肉，做点肉汤或肉泥给婴儿吃。

<<如何喂养挑食孩子>>

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>