

<<一年12个月的宝宝健康辅食>>

图书基本信息

书名：<<一年12个月的宝宝健康辅食>>

13位ISBN编号：9787111367697

10位ISBN编号：7111367693

出版时间：2012-1

出版时间：机械工业出版社

作者：尹承一

页数：147

译者：汪洁

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>

<<一年12个月的宝宝健康辅食>>

内容概要

宝宝出生后一年会经历许多的变化。特别是宝宝出生4个月后，既是大脑快速发育的时期，也是智力、情绪、神经系统发育的重要时期。所以在这一阶段，就特别需要充足的营养成分来保证宝宝健康快速的成长。母乳及配方奶粉的营养成分已不足宝宝成长所需，必须适时地给他们添加辅食。

本书最重要的内容是不同季节辅食的制作方法，并详细介绍了辅食初期、中期、后期、结束期宝宝的饮食特点和食谱。全书语言通俗易懂、易学易做，为新手妈妈们科学喂养宝宝解了燃眉之急。

<<一年12个月的宝宝健康辅食>>

作者简介

作者：(韩国)尹承一 译者：汪洁尹承一，毕业于韩国庆熙大学韩医学专业。

1995-2005年在美国，担任按摩疗法神经学专业、应用神经学专业讲师，机能医学学会会员，临床营养学会专家。

2006年回到韩国，现有个人的医疗门诊机构，是脑部治疗和韩医学、应用神经学等机能医学治疗的应诊专家。

主要著作有《拯救身体的医学，破坏身体的医学》，译著有《应用神经学》、《脑体质说明书》等。

<<一年12个月的宝宝健康辅食>>

书籍目录

前言

第一章 初为人母的妈妈应该了解的辅食添加基础
为什么要给宝宝添加辅食？

从什么辅食开始加起？

豆类、肉类、蛋类的正反讨论

给患有遗传性过敏性皮炎和其他过敏反应病症的宝宝添加辅食的原则

不正确的辅食添加常识

提供给哺乳期妈妈们的营养情报

辅食Q&A

通过观察婴儿的无条件反射，检测婴儿神经系统发育是否正常的简便方法

第二章 辅食的实战调理法

按月龄添加辅食的要点

辅食材料的选择和保存

辅食的基本料理

职场妈妈们简单易做的辅食：汤和碎末、泥调料

促进宝宝健康发育的机能性辅食

宝宝味觉初体验：米汤

第三章 春和景明,春意盎然——春季辅食

月的时令食材·裙带菜

裙带菜粥（中期）

裙带蔬菜软饭（后期）

裙带菜饭团（结束期）

裙带菜蒸鲈鱼（结束期）

月的时令食材·生菜

生菜糯米粥（中期）

生菜牛肉软饭（后期）

生菜鸡肉汤（结束期）

生菜鱼肉海鲜沙拉（结束期）

月的时令食材·卷心菜

卷心菜粥（中期）

卷心菜黄花鱼粥（后期）

卷心菜鸡肉煎饼（结束期）

卷心菜核桃仁炒饭（结束期）

第四章 绿树成荫,夏日炎炎——夏季辅食

月的时令食材·洋葱

洋葱奶汤（中期）

洋葱鸡肉软饭（后期）

洋葱奶油烤菜（结束期）

洋葱迷你汉堡牛排（结束期）

月的时令食材·西葫芦

西葫芦粥（中期）

西葫芦牛肉软饭（后期）

西葫芦炒面（结束期）

<<一年12个月的宝宝健康辅食>>

西葫芦鸡肉疙瘩汤（结束期）

月的时令食材·西兰花

西兰花粥（中期）

西兰花嫩南瓜粥（后期）

西兰花甜瓜拌饭（结束期）

西兰花鱼肉海鲜汤（结束期）

第五章 金风送爽，秋色宜人——秋季辅食

月的时令食材·蘑菇

杏鲍菇粥（中期）

秀珍菇牛肉软饭（后期）

杏鲍菇栗子羹（结束期）

香菇盖饭（结束期）

月的时令食材·苹果

苹果米羹（中期）

苹果软饭（后期）

苹果派（结束期）

苹果猕猴桃炒饭（结束期）

月的时令食材·莲藕

莲藕米羹（中期）

莲藕梨软饭（后期）

莲藕鸡肉酱盖饭（结束期）

糖醋莲藕（结束期）

第六章 岁寒三友，寒冬腊月——冬季辅食

月的时令食材·鱼肉

鱼肉海鲜粥（中期）

鱼肉双孢菇软饭（后期）

鱼肉海鲜蔬菜汤饭（结束期）

鱼肉胡萝卜酱汤（结束期）

月的时令食材·胡萝卜

胡萝卜粥（中期）

胡萝卜鸡肉丸（后期）

胡萝卜沙丁鱼饭团（结束期）

胡萝卜布丁（结束期）

月的时令食材·菠菜

菠菜粥（中期）

菠菜营养粥（后期）

菠菜卷（结束期）

菠菜炒鸡蛋（结束期）

<<一年12个月的宝宝健康辅食>>

章节摘录

版权页：插图：肉类是提供人体骨骼、肌肉所需蛋白质和铁等物质的重要来源。

因为母乳中含有的铁很少，所以妈妈们在给宝宝添加辅食的时候，一定不要忘记添加肉类。

肉类中含有一种血基质铁的成分，这种物质比蔬菜中的铁更容易被人体吸收，可以很好地预防贫血症状。

牛肉中不仅含有铁、脂肪、蛋白质，还含有肉毒碱、维生素和矿物质等，这些成分都是宝宝辅食中所需的必要食材。

还有在牛肉的挑选上，请尽量选择天然放养的牛肉，因为天然放养的牛比饲料喂养的牛，肉质要更加鲜美。

天然放养的牛的体内含有丰富的矿物质和CIA，可以很好地预防肥胖、糖尿病和癌症，对提高人体免疫力也有很好的效果。

众所周知，牛肉中含有蛋白质、脂肪和铁，正因为如此许多人主张给孩子吃牛肉，殊不知这3种物质在牛肉中的含量是最高的。

含量太高，会引起肥胖更会产生一系列的问题。

再加上牛、猪、鸡等家畜都是圈养，发生致命性传染病的几率很高，比如禽流感、疯牛病、口蹄疫等。

目前还不清楚患有这样疾病的肉类进入到人体，会对人体造成怎样的影响，但是请不要忘记人们为了预防动物相互间传染疾病，通常会给家畜注射各种抗生素和化学药品。

所以还是先不要在宝宝的辅食里添加肉类。

<<一年12个月的宝宝健康辅食>>

编辑推荐

《一年12个月的宝宝健康辅食》编辑推荐：盛满母爱的辅食，宝宝一生健康的礼物，添加辅食是让宝宝由吮吸过渡到咀嚼的阶段，与宝宝的健康是息息相关的。

特别是第一次添加的辅食会对宝宝的免疫力和平生的习惯有很大的影响。

《一年12个月的宝宝健康辅食》不是针对辅食的添加给出单一正确答案，而是帮助苦恼中的妈妈找出最适合自己的宝宝成长发育的辅食制作方法。

《一年12个月的宝宝健康辅食》最重要的内容是不同季节辅食的制作方法，并详细介绍了辅食初期、中期、后期、结束期宝宝的饮食特点和食谱。

值得注意的是最好要根据宝宝大脑发育和消化机能的情况，按季节用一些时令蔬果给宝宝准备辅食。因为随着季节的变换，一年中的十二个月里，每个月的时令蔬果都不同，它们不仅新鲜、营养丰富，更是种类繁多、物美价廉。

第一章：初为人母的妈妈应该了解的辅食添加基础，第二章：辅食的实战调理法，第三章：春和景明，春意盎然——春季辅食，第四章：绿树成荫，夏日炎炎——夏季辅食，第五章：金风送爽，秋色宜人——秋季辅食，第六章：岁寒三友，寒冬腊月——冬季辅食。

自然辅食，宝宝的最爱！

新环境生活图书，绿色生活，我们追求人与自然，和谐发展的新环境生活。

<<一年12个月的宝宝健康辅食>>

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>