

<<新手妈妈必修课辅食攻略>>

图书基本信息

书名：<<新手妈妈必修课辅食攻略>>

13位ISBN编号：9787122020598

10位ISBN编号：7122020592

出版时间：2008-4

出版单位：化学工业

作者：王艺霖

页数：130

字数：121000

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>

<<新手妈妈必修课辅食攻略>>

内容概要

从宝宝满4~6个月起,妈妈就要大显身手为宝宝添加辅食了,如何给宝宝制作美味且营养丰富的辅食成了新手妈妈的必修课。

针对不同年龄阶段宝宝的营养需求特点、身体发育特点,本书为新手妈妈介绍了种类丰富的辅食食谱,详尽介绍了原料、制作方法、特点、营养功效,以及操作技巧、饮食宜忌常识等。

每一道辅食不但营养全面丰富,符合婴幼儿的发育成长需要,更难能可贵的是操作简单,尤其适合不擅长烹饪的新手妈妈。

本书适合婴幼儿父母阅读。

<<新手妈妈必修课辅食攻略>>

书籍目录

添加辅食的常识 宝宝为什么需要添加辅食 什么时候可以给宝宝添加辅食 添加辅食的注意事项
 宝宝吃固体食物也是学习的过程 为什么要等宝宝4~6个月以后再添加固体食物 尽量少吃或不吃的食物 自制辅食需要准备的用品
 宝宝4~6个月的辅食 身体发育特点 消化系统发育的特点 添加辅食的要点 4~6个月婴儿辅食添加时间表
 奶味米糊 BBQ红薯泥 粉嫩桃泥 甜梨罐 香蕉米糊 美味苹果泥 粳米粥 金色胡萝卜泥 翡翠菜汁 黄金小南瓜 经典土豆泥 白玉豆腐 清肠米汤 菜花糊 绿叶小丸粥 橘子汁 红豆沙 鲜嫩豌豆泥 鸡肝糊 爽甜番茄汁
 宝宝7个月的辅食 身体发育特点 消化系统发育特点 辅食添加要点 7个月婴儿辅食添加时间表
 烂面条糊 奶酪菠菜 白仓鱼泥 手抓面包 番茄土豆泥 紫珠白玉粥 果味三文治 猪肝泥 青菜瘦肉粥 猕猴桃布丁 草莓豆腐 苹果金团 双色馒头 茄子泥 鱼菜米糊 胡萝卜肉汤粥 南瓜麦粥 瘦肉土豆泥 鸡肉泥 肉末通心粉
 宝宝8个月的辅食 身体发育特点 消化系统发育特点 辅食添加要点 8个月婴儿辅食添加时间表
 山药鸡丁粥 栗子粥 火腿土豆泥 肉末炒西红柿 碎菜牛肉 杏仁苹果豆腐羹 肉松软米饭 干果羹 鱼肉松粥 蒸肉豆腐 手指菜花 萝卜丝氽草鱼 红薯面条 绿豆粉条 萝卜糕 藕粉饼 黄油面包片 淮山健脾粉 小黄鱼汤 金针菇面
 宝宝9~10个月的辅食 身体发育特点 消化系统发育特点 辅食添加要点 9~10个月婴儿辅食添加时间表
 蛋黄泥 草莓麦片粥 蛋黄乳粥 三彩豆腐 鲜虾肉泥 黄瓜汤面 萝卜豆腐汤 蛋黄荷兰豆糊 鱼肉蒸糕 鳕鱼面 藕夹饼 胡萝卜饼 烩三丝 龙凤果汁 蛋黄菠菜蒸 小排粥 奶油比目鱼 美味豆腐盅 苋菜小银鱼 海鲜通心粉
 宝宝11~12个月的辅食 1~2岁幼儿辅食添加时 2~3岁幼儿辅食添加时

<<新手妈妈必修课辅食攻略>>

章节摘录

添加辅食的常识 尽量少吃或不吃的食物：美味也不可多食，对刚刚尝试人间烟火的宝宝来说，更是如此。

下面列举的一些食物，有的是宝宝喜欢吃的，有的是家长认为宝宝应该吃的，但这些如果吃得过量都会对身体造成不良的影响。

(1) 橘子：橘子虽然营养丰富，但含有叶红素，吃得过多，容易产生“叶红素皮肤病”、腹痛腹泻，甚至引起骨病。

(2) 菠菜：菠菜中含有大量草酸，草酸在人体内遇上钙和锌便生成草酸钙和草酸锌，不易吸收而排出体外。

宝宝生长发育需要大量的钙和锌，如果体内缺乏钙和锌，不仅可导致骨骼、牙齿发育不良，而且还会影响智力发育。

(3) 鸡蛋：鸡蛋虽然是营养成分比较全面的食品，但若吃得过多，会增加体内胆固醇的含量，容易造成营养过剩，导致肥胖，还会增加胃肠、肝肾的负担，引起功能失调。

10个月以前的婴儿服用蛋白容易引起过敏。

(4) 果冻：果冻不是用水果汁加糖制成的，而是用增稠剂、香精、酸味剂、着色剂、甜味剂配制而成，这些物质对人体没有什么营养价值，却有一定毒性，吃多了或常吃会影响宝宝的生长发育和身体健康。

(5) 咸鱼：各种咸鱼都含有大量的二甲基亚硝酸盐，这种物质进入人体后，会转化为致癌性很强的二甲基亚硝胺。

研究表明，在10岁前经常吃咸鱼，成年后患癌症的危险性比一般人高30倍。

故儿童不宜常吃、多吃咸鱼。

(6) 糖：所有加糖或加人工甘味的食物都要避免。

“糖”是指再制、过度加工过的糖类，不含维生素、矿物质或蛋白质，又会导致肥胖。

同时，会使宝宝的胃口受到影响，吃了糖之后就不再想吃其他东西，妨碍了健康食物的摄入。

<<新手妈妈必修课辅食攻略>>

编辑推荐

《辅食攻略》适合婴幼儿父母阅读。
140个婴幼儿辅食食谱，新妈妈必知的辅食添加常识，贴心的辅食添加时间表，权威的辅食添加方案，让宝宝更健康更聪明。

<<新手妈妈必修课辅食攻略>>

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>