

<<专家推荐的4-6岁健康宝宝营养>>

图书基本信息

书名：<<专家推荐的4-6岁健康宝宝营养餐>>

13位ISBN编号：9787229001360

10位ISBN编号：7229001366

出版时间：2009-8

出版时间：重庆

作者：吴光驰

页数：213

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>

## <<专家推荐的4-6岁健康宝宝营养>>

### 前言

宝宝到了学龄前期，身体进入一个新的阶段，生长发育虽不像婴儿时期那么快，但仍然保持较高的发育速度。

其大脑发育逐渐成熟，对新鲜事物敏感，喜欢问这问那，蹦蹦跳跳个不停，而这些恰恰都需要大量的营养作为支持。

学龄前宝宝有了主动进食的要求和能力，喜欢吃这个、挑那个，容易造成摄食营养不均衡，出现营养不良、维生素或矿物质缺乏或肥胖等情况。

因此，关注宝宝的饮食健康是至关重要的，家长们一定不要孩子想吃什么就给什么，而是应该遵循正确的喂养原则，让宝宝的膳食合理、均衡。

4—6岁宝宝的饮食对烹调技术的要求也有所提高，家长们要少做油炸食品，提供的饭菜要软、嫩，这样才利于宝宝消化，而且还要注意菜品的色、香、味，以提高宝宝的食欲。

宝宝每日应以三餐为主，零食为辅，以此来补充主食热量的不足，但不能吃太多，以免影响正餐的食欲或者引起肥胖。

本书遵循上述原则，介绍了500种适龄的宝宝食谱，做到主食粗细搭配、副食种类齐全，从质量和数量两方面保证宝宝吃到既香甜又可口的美味佳肴。

此外，本书还对OTC药物做了详细的讲解，对生病的宝宝的药物治疗给予科学的指导，还特别针对宝宝成长中性格容易出现的小问题给出了建议。

期望妈妈们能更轻松、科学地养育一个健康宝宝。

## <<专家推荐的4-6岁健康宝宝营养>>

### 内容概要

《专家推荐的4-6岁健康宝宝营养餐》遵循上述原则，介绍了500种适龄的宝宝食谱，做到主食粗细搭配、副食种类齐全，从质量和数量两方面保证宝宝吃到既香甜又可口的美味佳肴。此外，《专家推荐的4-6岁健康宝宝营养餐》还对OTC药物做了详细的讲解，对生病的宝宝的药物治疗给予科学的指导，还特别针对宝宝成长中性格容易出现的小问题给出了建议，期望妈妈们能更轻松、科学地养育一个健康宝宝。

4~6岁宝宝的饮食对烹调技术的要求也有所提高，家长们要少做油炸食品，提供的饭菜要软、嫩，这样才利于宝宝消化；而且还要注意菜品的色、香、味，以提高宝宝的食欲。宝宝每日应以三餐为主，零食为辅，以此来补充主食热量的不足，但不能口乞太多，以免影响正餐的食欲或者引起肥胖。

<<专家推荐的4-6岁健康宝宝营养>>

作者简介

吴光驰，首都儿科研究所儿童营养研究室主任 研究员 硕士生导师 中国疾病预防控制中心妇幼保健中心第二届专家委员会委员 中国优生科学协会理事 中国优生科学协会小儿营养专业委员会副主任委员 小儿营养专业委员会苯丙酮尿症治疗与康复学组组长 全国佝偻病防治科研协作组副组长 《中华儿科》、《中华全科医生》、《中华临床医师》《中华医学会管理学》、《中华医学》（英文网络版）等杂志编委、特邀编委、审稿专家，《中国医导报》专家委员会委员。

从事儿科临床、儿童保健及儿童营养研究50余年，发表论文70余篇，科技著作3册，科普读物20余册。

曾获北京市科技进步三等奖，北京市卫生局科技成果一二等奖，中国预防医学科学院科技进步一等奖，中华人民共和国科学技术委员会科技成果证书等。

## &lt;&lt;专家推荐的4-6岁健康宝宝营养&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 01 4~6岁宝宝营养食谱4~6岁宝宝健康喂养经凉拌空心菜姜汁松花蛋/胡萝卜拌莴笋/五香豆腐丝肉炒三丁/粉蒸排骨/红烧排骨腐乳排骨/香肠炒油菜/爆香腰花青椒炒猪肝/土豆烧牛肉/爆炒牛肚丝蒜薹炒羊肉/羊肉炒空心菜/虾味鸡蘑菇炖鸡/鸡肉豌豆韭黄炒鸡柳/番茄酱鸡翅/五香鸡胗泡豇豆焗排骨/萝卜烧排骨苦瓜炒猪肝/木耳腰花酸菜鸭/白果焖鸭/爽滑鸭丝春笋烧兔/茭白炒鸡蛋/油菜蛋羹葱爆鱿鱼/油菜炒虾仁生炒螺片/荸荠虾仁鸡蓉土豆泥/板栗黄焖鸭蒜薹鹌鹑蛋/蛋香萝卜丝/胡萝卜炒鸡蛋西蓝花炒蛤蜊/鲜贝冬瓜球回锅胡萝卜/木耳炒山药/清炒莴笋干烧鲤鱼/洋葱炒鸡蛋木耳清蒸鲫鱼/葱烧小黄鱼番茄炒玉米粒/番茄蘑菇鱼香藕丁/芹菜烧豆腐/草菇冬瓜榄菜肉末四季豆/椒盐排骨茶树菇炒五花肉/东坡肘子/腊肉炒菜花黄瓜炒冬笋/多味茄条素鸡烧白菜/鱼香白菜宫保圆白菜/黑木耳炒黄花菜核桃仁炒韭菜/豆豉鲢鱼油麦菜金针菇炒双耳/红烧日本豆腐海带炖冻豆腐/豆腐皮炒韭菜鱼丝烩玉米/酸甜鱼块/海米冬瓜三鲜炒粉丝/番茄大虾/白卤虾丸蟹肉烧豆腐/海鲜汇/蘑菇炖豆腐菊花茄子/香干炒西芹/腐竹烧丝瓜海带炒肉丝/奶煎茄合干煸四季豆/腊味荷兰豆/西芹百合苹果鸡/板栗红枣烧羊肉/香芋炒牛肉鸡丁炒南瓜/白果烧鸡块/咖喱土豆鸡块芹菜鱼丝/韭黄炒鳝丝糯米蒸鲤鱼/糖醋带鱼/香酥带鱼菊花茄子/香干炒西芹/腐竹烧丝瓜海带炒肉丝/奶煎茄合干煸四季豆/腊味荷兰豆/西芹百合苹果鸡/板栗红枣烧羊肉/香芋炒牛肉鸡丁炒南瓜/白果烧鸡块/咖喱土豆鸡块芹菜鱼丝/韭黄炒鳝丝糯米蒸鲤鱼/糖醋带鱼/香酥带鱼健康主食胡萝卜饼鲜肉茄饼/海鲜山药饼/香酥饼糯米馒头/牛肉卷饼刀切馒头/翡翠包芝麻包/鸳鸯卷/枣花卷豆沙卷/鲜虾烧卖/芝麻糕黑米仔鸭包/三鲜烧卖菠菜水饺/小笼蒸饺鲜肉粽子/糯米宝葫芦葡萄三明治/肉松三明治韭黄鸡丝炒河粉/排骨冬瓜河粉/三鲜河粉三鲜大馅馄饨/鸡汤紫菜馄饨/蛤蜊馄饨千层萝卜酥/香菇烧肉面三鲜包子/蟹黄汤包/茄汁菜包牛肉炒面/冬瓜火腿面条汤/小黄瓜虾仁龙须面蘑菇通心粉/香菇疙瘩汤/牛肉萝卜水饺双色馒头/玉米面馒头/莲蓉佛手包蛋花番茄面/雪菜鸡丝面/南瓜奶油香拌面三鲜水饺/韭菜猪肉饺子鸡肉水饺/烫面蒸饺/羊肉萝卜馄饨金针火腿馄饨/火腿青菜炒饭茄汁豌豆炒饭/鸡肝酱香饭南瓜百合蒸饭/蜜汁八宝饭香葱豆干炒饭/素什锦炒饭/田园菠萝炒饭茄汁鱼片饭/炒养麦猫耳朵木瓜火腿蒸饭/番茄虾仁炒饭/鸡蛋肉末焖饭果丝春饼/葱油煎饼/椰香糯米糍营养汤粥山药胡萝卜排骨汤小白菜冬瓜汤/蜂蜜黄瓜汤/鲜蘑黄豆芽汤黄豆芽排骨豆腐汤/银耳珍珠汤苦瓜排骨汤/胡萝卜牛肉汤冬瓜乌鸡汤/鸡蓉玉米羹/菊花鱼片汤奶油水果蛋羹/杏仁苹果豆腐羹/竹笋肉羹菠萝苦瓜鸡汤/三丝虾仁汤海带汤/奶油蘑菇浓汤/沙锅白菜肉丸汤山药玉米浓汤/丝瓜蛋花汤/丝瓜油条汤芋头红薯甜汤/芝麻桃仁薏米汤/胡萝卜杏仁汤百合红豆汤/桂花双豆汤文蛤豆腐汤/鱼片蒸蛋/鸭舌粥丝瓜杏仁排骨粥/猪腰小米粥香菇鸡腿粥/丝瓜猪肝瘦肉粥羊骨红枣粥/什锦鸡翅粥/虾仁草菇粥胡萝卜芥蓝粥/咸蛋米粥/皮蛋瘦肉粥羊肉冬笋粥/滑蛋牛肉粥猪肉干贝粥/鲜鱼葱白糯米粥香菜米粥/菠菜太极粥山药薏米红枣粥/黄豆南瓜粥/牛奶燕麦粥薏米香菇粥/猕猴桃西米粥/双豆百合粥川贝雪梨粥/水果甜粥/银耳樱桃粥莲子山药紫米粥/红枣菊花粥/核桃燕麦粥桂圆红枣粥/紫米红豆粥/花生酱燕麦粥好吃小零售玉米奶冻红豆沙/麻花/腰果麻球燕麦坚果面包/凤梨炒芙打滚/桃仁干酪面包花色饼干/虾酥杏仁酥圈/港式蛋挞绿豆奶酪/巧克力蛋卷法式比萨饼/牛肉情怀汉堡蔬菜黄油面包/天使核桃蛋糕香草全麦面包/枫叶饼干/夹心饼干土耳其面包/草莓蛋糕自制面包圈/浓情巧克力蛋糕奶酪三明治/鸡蛋布丁黄桃雪梨布丁/椰汁奶布丁/蛋奶土豆布丁亲子益智游戏开启宝宝智慧大脑4~6岁宝宝特效功能食谱可缺少的七类功能性营养素补锌食谱玛瑙豆腐肉松/鲜茄煮牛肉/三味蒸蛋虾酱鸡肉豆腐/酱烧鸭糊/爆炒鳝段干煎牡蛎/猪胰泥/苹果片栗子羹/鱼头补脑汤/蛤蜊蛋汤Part 02 4~6岁宝宝特效功能食谱不可缺少的七类功能性营养素补锌食谱补铁食谱补钙食谱补维生素食谱健脑益智食谱明目食谱健齿食谱开胃消食食谱Part 03 4~6岁宝宝常见病调养食谱妈妈必知的宝宝常见病调理原则感冒扁桃体炎咳嗽贫血便秘腹泻积食蛔虫病附录 妈妈必修课——正确处理宝宝成长中性格的小问题宝宝OTC药品使用指导

<<专家推荐的4-6岁健康宝宝营养>>

章节摘录

插图：

<<专家推荐的4-6岁健康宝宝营养>>

编辑推荐

《专家推荐的4-6岁健康宝宝营养餐》集合余年育儿经验，为中国宝宝量身定制饮食方案。

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>