

<<聪明是吃出来的>>

图书基本信息

书名：<<聪明是吃出来的>>

13位ISBN编号：9787229004491

10位ISBN编号：7229004497

出版时间：2009-5

出版时间：重庆出版社

作者：葛雷斯妈咪厨房

页数：205

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>

## <<聪明是吃出来的>>

### 前言

每次看到刚出生的娇嫩宝宝，就会回想起自己宝宝出生的模样，我的宝宝当时在婴儿室里相当受到玻璃窗外围观者的瞩目，因为他是个大号宝宝，体重4100克，身长53厘米，皮肤白嫩，无新生儿常见的“胎火”现象。

由于又大又白，护士们给他取了一个可爱的绰号——“馒头”。

母乳的亲密接触能平安顺利地产下大宝宝，心中充满无限感激与感动，加上胸部并不伟大但所幸母乳丰沛，宝宝也很捧场，使我能享受亲自哺喂母乳的喜悦与骄傲。

由于我的宝宝出生时体形和头嗣都较大，为母子双方的安全考量，选择剖腹生产的方式。

在坐月子中心10天，前后生产的其他母亲们有的自然生，有的也是剖腹产，每个妈咪都忍着自已伤口的疼痛，步履蹒跚地到育婴室探视宝宝、哺喂母乳，听着婴儿发出稚嫩而令人怜爱的细声，看着母亲们疲惫却满足的神情，哺乳室充满了母爱的光辉。

## &lt;&lt;聪明是吃出来的&gt;&gt;

## 内容概要

由于自己也曾面临第一次当母亲的窘境，宝宝的健康照顾、食的问题，完全凭一边摸索、一边问长辈和有经验的姊妹，也找专业的书籍来补充知识。

摸索至今小有心得，身边的好友、同事也一一步入礼堂，怀孕生子，从坐月子的进补一直到宝宝的照顾，我这有亲身经验的母亲，就自然地成为朋友们的“顾问”。

如何帮小婴儿洗澡？

为什么宝宝吃饱了还哭闹？

除了母乳和配方奶还可以吃些什么？

辅食应该用哪些食物来制作？

该吃多少才算足量？

市售现成的罐头辅食好不好？

宝宝需要吃钙粉和其他营养补充品吗？

不同月龄的宝宝在辅食的食材上需要作什么调整？

.....这些都是第一次当爸爸妈妈的新手最关心的问题，尤其现代家庭许多都没有和长辈同住，得自己摸索学习如何照顾与教养宝宝，非常辛苦，但是也因为亲密地与宝宝相处，更能了解自己宝宝的体质、个性与口味，对于后续的照顾和教养都有帮助。

因为能深刻了解初为人父、人母生活的忙碌与慌乱，本书将最让父母费心费时的“辅食”相关知识制作食谱编辑出来，希望对于新手父母能有所帮助，使其能轻松抓住要领，并且学会更多口味和营养上的变化。

这本书的辅食，都依据宝宝肠胃发展的成熟度以及需要的营养丰富性，标注出适合食用的宝宝月龄，供您作为参考。

妈咪可以依据自己宝宝的发育与接受度来调整，依据标准月龄提早或延后半个月至一个月给宝宝尝试，其实都没有太大的关系，请放心地运用。

食谱中的蔬果取材种类也可利用家里现有的种类来替代，总之，多变化、多尝试，开心地制作，宝宝也会对辅食充满兴趣与好奇。

宝宝的成长只有一次，所以宝宝第一年尝试辅食的时光，非常重要，是良好成长发育的基础。希望这本辅食书籍里的知识与食谱，能让宝宝获得最好的营养，陪伴您和宝宝快乐、健康地度过美妙的第一年。

最后要衷心感谢营养学、医学和伟大的婆婆妈妈前辈们，一路下来累积了许多丰富的育儿技巧与辅食知识，使我们在初为人母和传承经验的过程中，能够随时找到可信赖的“救生圈”，减少了摸索与担忧，不仅增添自己的信心，也帮宝宝的健康打下良好的发展基础。

## <<聪明是吃出来的>>

### 作者简介

葛蕾斯妈咪厨房，掌厨者葛蕾斯，是一个喜欢食物香味，每天期待三餐和点心的食物迷，将原本的设计专长，运用在烹调料理，以不同笔名出版过十多本食谱。

有了儿子后更投入幼儿饮食的研究，除设计许多健康营养的儿童餐与其他妈咪分享，也在才艺教室教大孩童自己下厨做料理喔！

## &lt;&lt;聪明是吃出来的&gt;&gt;

## 书籍目录

- 前言 给宝宝吃最优质的辅食 Part 1 好体质、好聪明的辅食好观念 Chapter 1 辅食对宝宝的重要性  
 01 补充更丰富的营养 02 训练宝宝咀嚼、吞咽与餐具使用技巧 Part 2 宝宝的辅食初体验 01  
 辅食面面观 02 精选卫生、安全的食材 03 清洗蔬果肉类食材的技巧 Part 3 轻松掌握宝宝胃口  
 的技巧Q&A Q1 “离乳”不表示“断奶” Q2 宝宝多大该吃辅食？  
 Q3 辅食初体验时的小测试 Q4 宝宝吃多少才算足够？  
 Q5 各月龄阶段辅食的需求差异 Q6 让宝宝好胃口、肯吃辅食的技巧 Q7 特殊体质宝宝的注  
 意事项 Q8 最佳的辅食食材与烹调方式 Q9 宝宝该避免的危险食物 Q10 辅食可以一次多做  
 分量吗？  
 Q11 需要另外补充营养剂吗？  
 Q12 生病时的食物调整 Q13 出门时如何准备辅食？  
 Q14 宝宝餐后口腔的清洁 Q15 4~12个月的宝宝生长发育情况 Chapter 4 4-12个月的宝宝六大  
 营养来源 01 充沛活动热量——糖类 02 促进脑部与内脏健康——优质脂肪 03 强健肌肉骨骼  
 与细胞——蛋白质 04 体能与聪明必备——维生素大家族 05 让宝宝更强健、好代谢——矿物质  
 06 帮助消化、排除毒素——水分 Chapter 5 厨房料理工具与卫生维护 01 轻松做好辅食的工具  
 02 宝宝开心饮食餐具 03 餐具、厨房的无毒清洁维护 Part 2 爱心满满、营养多多的辅食食谱  
 Chapter 1 营养米汤、蔬肉粥 01 自米汤（适合月龄 / 4个月以上） 02 胚芽米汤（适合月龄 / 4  
 个月以上） 03 糙白米汤（适合月龄 / 4个月以上） 04 鲜做胚芽米糊（适合月龄 / 4个月以上）  
 05 配方米糊（适合月龄 / 4个月以上） 06 配方麦糊（适合月龄 / 4个月以上） 07 稀白粥（  
 适合月龄 / 5个月以上） 08 浓自粥（适合月龄 / 6个月以上） 09 莴苣米汤（适合月龄 / 5个月  
 以上） 10 油菜米汤（适合月龄 / 5个月以上） 11 菠菜米汤（适合月龄 / 5个月以上） 12 鳕  
 鱼鸡汁粥（适合月龄 / 6个月以上） 13 海苔山药粥（适合月龄 / 6个月以上） 14 番薯小米粥（  
 适合月龄 / 6个月以上） 15 南瓜秋葵稀饭（适合月龄 / 6个月以上） 16 鳕鱼粥（适合月龄 / 6  
 个月以上） 17 鲑鱼胚芽米粥（适合月龄 / 6个月以上） 18 桂圆糙米粥（适合月龄 / 8个月以上  
 ） 19 丝瓜蛤蜊粥（适合月龄 / 7个月以上） 20 小白菜金针菇粥（适合月龄 / 6个月以上）  
 21 萝卜干贝粥（适合月龄 / 7个月以上） 22 绿豆仁莲子粥（适合月龄 / 7个月以上） 23 瓠瓜  
 蒸蛋粥（适合月龄 / 9个月以上） 24 水果牛奶粥（适合月龄 / 10个月以上） 25 四季豆碎肉粥  
 （适合月龄 / 10个月以上） 26 鸡肝菠菜粥（适合月龄 / 10个月以上） 27 青菜牛肉粥（适合月  
 龄 / 12个月以上） Chapter 2 基础高汤、蔬菜浓汤 01 小白菜汤（适合月龄 / 5个月以上） 02 芽  
 菜汤（适合月龄 / 5个月以上） ..... Chapter 3 水果泥、肉泥、蔬菜泥 Chapter 4 美味蒸蛋、清爽蔬  
 肉 Chapter 5 滑顺汤面 Chapter 6 果汁、奶类多汁饮品

## <<聪明是吃出来的>>

### 章节摘录

插图：Part1好体质、好聪明的辅食好观念Chapter1辅食对宝宝的重要性宝宝出生后，前3~4个月由于活动消耗较少，且胃肠发育还不完全，所以只需要摄取母乳（或婴儿配方奶）即可满足身体所需。4个月以后宝宝进入发育成长快速的阶段，学坐、学爬、学站、学走，活动量越来越多，加上长牙齿，都需要更多的营养与热量来支持，所以不能再单纯依赖母乳，必须再补充食用其他营养食物，也就是所谓的辅食。

01补充更丰富的营养天然新鲜的米麦谷物、新鲜的蔬菜、水果、鱼肉类，都能提供宝宝最佳的糖类、蛋白质、维生素、矿物质与纤维素，每天利用新鲜的食材来制作辅食，宝宝就能一天比一天更健康茁壮。

制作辅食，必须特别注意宝宝的生长阶段：一般从4个月以后开始喂食辅食，并且依据宝宝对食物的适应力、长牙情况与消化系统的发育进度，将各种食物制作的形态从液体、泥糊状、小颗粒、固体块状渐渐作调整；同时，要注意母乳与辅食的搭配比例。

刚开始尝试的阶段，仍以母乳为主，辅食为辅；逐渐地增加辅食的食用量、减少奶量，以温和、渐进的方式，带领宝宝渐渐地爱上吃辅食。

02训练宝宝咀嚼、吞咽与餐具使用技巧辅食除了供给宝宝日渐成长所需的营养，还有其他两项重要的功能：一是训练宝宝的咀嚼能力，二是培养宝宝使用餐具的能力。

这两种练习的过程，除了营养的补给，也能让宝宝身心状态与用餐技巧顺利进入幼儿的阶段。

## <<聪明是吃出来的>>

### 编辑推荐

《聪明是吃出来的》:1-12个月宝宝营养辅食知识大公开。  
15个妈咪最想知道的辅食问题Q&A, 3项料理工具与卫生维护, 6大类宝宝需要摄取的营养和来源, 159道不同时期宝宝适合的辅食食谱, 妈咪好手艺, 美味营养100分, 宝宝好胃口, 活泼健康又聪明。

<<聪明是吃出来的>>

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>