

<<0-3岁宝宝健康营养必读>>

图书基本信息

书名：<<0-3岁宝宝健康营养必读>>

13位ISBN编号：9787506482721

10位ISBN编号：750648272X

出版时间：2012-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：刘婷

页数：360

字数：328000

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>

## <<0-3岁宝宝健康营养必读>>

### 内容概要

随着宝宝呱呱坠地，一个娇嫩的小生命竟带给了爸爸妈妈们无穷的快乐与幸福！然而，哺养一个小生命健康地成长，需要爸爸妈妈付出太多的爱心与细心。0~3岁是宝宝健康成长的关键时期，宝宝对食物的美好体验及一些良好的饮食习惯正是从这里开始的。

本书从与宝宝健康发育有关的重要营养素着手，以宝宝的成长历程为顺序，分别给出了每一个月（或年龄段）的喂养方法，对新手爸爸妈妈在喂养过程中可能会遇到的一些喂养疑难也给出了专家指导，相信能和新手爸爸妈妈们一起托起明天的太阳。

## <<0-3岁宝宝健康营养必读>>

### 作者简介

刘婷，护理本科毕业，副主任护师，从事临床护理工作近30年。理论知识扎实，临床经验丰富。曾先后担任心血管内科护士长、普外科护士长、妇产科护士长。尤其擅长孕产妇和婴幼儿的保健与护理，发表孕前、孕期、产后及婴幼儿保健与护理论文多篇。在《临床护理协岗实践指南》（人民卫生出版社出版）中任编委。多次被评为优秀护士长、“三八”红旗手、岗位标兵。

## <<0-3岁宝宝健康营养必读>>

### 书籍目录

#### 第一篇 让宝宝更加健康聪明的营养素

蛋白质—宝宝生长发育的物质基础

a-乳白蛋白—调节宝宝的睡眠

核苷酸和组氨酸—完善宝宝的免疫系统

牛磺酸—促进宝宝视力与智力发育

乳酸菌—让宝宝的肠道更健康

脂肪—保护宝宝健康成长

DHA和ARA—提高宝宝的学习能力

卵磷脂—大脑发育的“高级营养素”

糖类—为宝宝提供直接能量

维生素A—维持宝宝视力健康

B族维生素—帮助宝宝健康发育

维生素C—提高大脑功能

维生素D—抗佝偻病维生素

维生素E—增强宝宝抗病力

维生素K—预防宝宝无故出血

黄酮类物质—预防宝宝坏血病

钙—强壮宝宝的骨骼

铁—重要的造血元素

锌—宝宝生长发育的重要营养

硒—维持心肌的健康活力

碘—促进宝宝发育的智力元素

钾—调节体液酸碱平衡

钠—促进宝宝的食欲

铜—帮助宝宝长高

镁—保护心肌正常收缩

锰—促进骨生长的辅助因子

身体发育指标

视觉发育

听觉发育

触觉发育

味觉发育

觅食反射

吸吮反射

拥抱反射

惊跳反射

#### 第二篇 母乳喂养，新生儿的最佳选择

宝宝发育特点，逐月来对照

喂养方法对，宝宝更健康

母乳是宝宝的天然营养源

母乳喂养对宝宝的好处

母乳喂养对妈妈的好处

正确的开奶方法

母乳喂养前做好准备

人工喂养应准备的工具

<<0-3岁宝宝健康营养必读>>

喂奶姿势——摇篮抱法  
喂奶姿势——橄榄球抱法  
喂奶姿势——侧卧抱法  
喂奶时妈妈手的姿势  
喂奶时宝宝含接乳头的姿势  
新生儿喂奶时间和次数  
宝宝需要喂奶的信号  
两侧乳房轮流喂奶  
怎样知道宝宝吃饱了  
正确从宝宝嘴里抽出乳头  
喂奶后帮宝宝排气  
宝宝吃饱后的正确卧姿  
及时为宝宝添加鱼肝油  
给新生儿喂奶时的注意事项  
喂养有疑难，专家来答疑  
初乳可以挤掉不喂吗  
新生儿期要按时喂奶吗  
夜间能躺着喂奶吗  
宝宝拒绝吸乳怎么办  
宝宝吐奶怎么办  
宝宝吃奶时咬乳头怎么办  
乳头皲裂要停止喂奶吗  
早产儿应该怎样喂养  
特别专题：婴儿配方奶粉选购有讲究  
配方奶是替代母乳的第一选择  
按宝宝月龄选择配方奶粉  
宝宝消化不良如何选配方奶  
宝宝对牛奶蛋白过敏如何选配方奶  
宝宝对乳糖不耐受如何选配方奶  
早产儿如何选配方奶  
配方奶粉的选购方法  
选用配方奶粉的注意事项  
催乳食谱，好吃又营养  
身体发育指标  
视觉发育  
听觉发育  
抬头能力  
手部动作  
腿部动作  
排泄功能  
莴苣猪肉粥  
第三篇 1~2个月，妈妈会吃奶水好  
宝宝发育特点，逐月来对照  
花生黄豆炖猪蹄  
母乳仍是宝宝的最佳食物  
怎样让母乳更充足  
妈妈吃得对，奶水更营养

<<0-3岁宝宝健康营养必读>>

哺乳妈妈饮食禁忌  
宝宝吃奶时间缩短了  
继续按需喂奶的原则  
母乳喂养要注意的细节  
配方奶的冲调方法  
不要吸吮奶嘴测试奶液温度  
给宝宝喂配方奶的方法  
人工喂养的注意事项  
人工喂养要重视情感沟通  
配方奶加米汤，宝宝更易生病  
混合喂养最佳方案  
宝宝每日喂养安排  
喂养有疑难，专家来答疑  
妈妈出汗后怎样给宝宝喂奶  
母乳喂养宝宝也会缺钙吗  
宝宝哺乳时惊跳怎么办  
妈妈患乳腺炎时怎么喂养  
妈妈感冒时怎么喂养  
喂养方法对，宝宝更健康  
特别专题：怎样给宝宝补水  
母乳喂养宝宝不要勉强喂水  
人工喂养宝宝应适当补水  
白开水是宝宝的最好饮料  
喂宝宝喝水的正确方法  
不要给宝宝喂过甜的水  
催乳食谱，好吃又营养  
猪蹄黄花菜汤  
花生煮鸡爪汤  
第四篇 2~3个月，母乳不足怎么办  
宝宝发育特点，逐月来对照  
身体发育指标  
视觉发育  
听觉发育  
运动能力  
手部动作  
味觉发育  
喂养方法对，宝宝更健康  
从按需喂奶过渡到按时喂奶  
不要轻易放弃母乳喂养  
开始调整夜间喂奶的时间  
暂时性缺奶不要急于换配方奶  
给宝宝转奶的科学方法  
人工喂养千万别过量  
每次喂奶后奶具应清洗干净  
奶具消毒来不得半点马虎  
定期更换奶瓶和奶嘴  
怎样喂宝宝蔬果汁

<<0-3岁宝宝健康营养必读>>

宝宝不爱喝蔬果汁的对策  
宝宝每日喂养安排  
喂养有疑难，专家来答疑  
妈妈奶水不足有哪些表现  
豆奶能代替配方奶喂宝宝吗  
宝宝的奶粉能频繁更换吗  
能给宝宝喂新鲜牛奶吗  
能给宝宝喝市售的果汁吗  
宝宝什么时候能喝原汁  
特别专题：用蔬果汁为宝宝补充维生素  
宝宝的健康成长离不开维生素  
宝宝摄取维生素的主要途径  
蔬果汁为宝宝提供天然维生素  
为宝宝自制蔬菜汁  
催乳食谱，好吃又营养  
身体发育指标  
视觉发育  
听觉发育  
运动能力  
手部动作  
嗅觉与味觉  
喂养方法对，宝宝更健康  
为宝宝自制新鲜果汁107 自制蔬果汁，卫生放第一  
准备返岗也要坚持母乳喂养  
上班后的母乳喂养安排  
妈妈不要穿着工作服喂奶  
妈妈不要在生气时喂奶  
手工挤奶的方法  
吸乳器挤奶的方法  
挤出母乳的保鲜方法  
配合辅食添加，调整喂奶时间  
宝宝可以添加辅食的信号  
让宝宝接受辅食的方法  
4个月后要给宝宝补铁  
怎样给宝宝喂蛋黄  
可以适当给宝宝添加米粉  
怎样给宝宝喂米粉  
宝宝每日喂养安排  
葱焖鲫鱼  
第五篇 3~4个月，配方奶喂养不上火  
宝宝发育特点，逐月来对照  
木瓜煲鳊鱼  
宝宝突然不爱吃母乳怎么办  
如何让宝宝从母乳转成喝配方奶  
宝宝突然不喜欢喝配方奶怎么办  
宝宝对牛奶过敏怎么办  
宝宝一喝牛奶就腹泻怎么办

<<0-3岁宝宝健康营养必读>>

宝宝发热不愿吃奶怎么办  
配方奶可以与钙剂同服吗  
能用配方奶冲服铁剂吗  
特别专题：辅食添加很重要  
辅食是由乳类过渡到饭食的“桥梁”  
不要过早为宝宝添加辅食  
过晚添加辅食不利宝宝成长  
宝宝可以添加辅食的时机  
喂养有疑难，专家来答疑  
催乳食谱，好吃又营养  
猪蹄茭白汤  
第六篇 4~5个月，辅食添加关键期  
宝宝发育特点，逐月来对照  
身体发育指标  
视觉发育  
听觉发育  
运动能力  
手部动作  
语言能力  
出牙刺激流口水  
咀嚼能力  
自理能力  
参芪武昌鱼  
喂养方法对，宝宝更健康  
继续坚持母乳喂养  
给宝宝添加辅食的顺序  
本月可添加的辅食品种  
辅食添加要注意卫生  
宝宝只能接受糊状辅食  
喂辅食前的清洁卫生  
怎样给宝宝喂大豆制品  
易引起过敏的食物半岁后再添加  
科学喂养，别让宝宝成了小胖墩  
不要让汤加剧宝宝的肥胖  
怎样喂宝宝吃水果  
宝宝每日喂养安排  
喂养有疑难，专家来答疑  
宝宝奶量突然减少怎么办  
宝宝能吃动物肝脏吗  
宝宝不爱吃猪肝怎么办  
宝宝腹泻怎样喂养  
特别专题：辅食添加有讲究  
添加辅食的4大原则  
不要长时间喂给宝宝流质食物  
不要太早添加固体食物  
不要过早给宝宝喂硬食  
宝宝营养食谱，好吃又营养



<<0-3岁宝宝健康营养必读>>

炒米糊

香蕉奶糊

苹果土豆糊

核桃仁藕粉糊

综合蔬菜米糊

第七篇 5~6个月, 开始给宝宝补铁了

宝宝发育特点, 逐月来对照

特别专题: 自制辅食和成品辅食

身体发育指标

视觉发育

听觉发育

运动能力

手部动作

语言能力

味觉发育

喂养方法对, 宝宝更健康

宝宝只吃奶不吃辅食的对策

让宝宝多品尝各种新口味

添加辅食忌半途而废

宝宝辅食应尽量少加盐

不要给宝宝吃味精

不要让小宝宝吃太多胡萝卜和南瓜

本月可添加的辅食品种

不宜给宝宝吃的辅食

可以用小勺给宝宝喂食了

给宝宝添加鱼泥的方法

辅食添加不要过于精细

不要嘴对嘴喂宝宝辅食

宝宝每日喂养安排

自制辅食与成品辅食各有利弊154 适合喂成品辅食的情况

喂养有疑难, 专家来答疑

怎样给早产儿添加辅食

能让宝宝吃带馅食品吗

让宝宝多喝米汤有什么好处

能用水果代替蔬菜吗

宝宝营养食谱, 好吃又营养

鸡肝糊

鲜虾肉泥

双血汤

蛋黄粥

牛奶粥

第八篇 6~7个月, 开始添加固体食物

宝宝发育特点, 逐月来对照

身体发育指标

视觉发育

听觉发育

运动能力

<<0-3岁宝宝健康营养必读>>

手部动作

语言能力

喂养方法对，宝宝更健康

抓住时机增加辅食种类

可以试着添加固体食物了

本月可添加的辅食品种

根据具体情况添加辅食

不要强制性喂食辅食

不要干预宝宝吃食物的方式

正确为宝宝添加点心

开始培养宝宝良好的饮食习惯

宝宝每日喂养安排

适合喂自制辅食的情况155 自制辅食要注意淡口味

喂养有疑难，专家来答疑

宝宝出牙期拒奶怎么办

能用葡萄糖代替其他糖吗

能用酸奶代替配方奶吗

宝宝只爱吃一种辅食怎么办

宝宝不爱喝白开水怎么办

特别专题：宝宝长牙了怎么喂

宝宝乳牙萌出的规律

乳牙萌出前要注意清洁口腔

宝宝长牙需要的营养

喂养太精细，乳牙萌出晚

宝宝营养食谱，好吃又营养

草莓麦片粥

面包片

鸡肉粥

十倍粥

豆腐沙拉

肉末蔬菜粥

番茄豆腐汤

第九篇 7~8个月，教宝宝学会咀嚼和吞咽

宝宝发育特点，逐月来对照

身体发育指标

视觉发育

运动能力

手部动作

语言能力

合理调整辅食与乳类的比例

不能再单纯母乳喂养了

本月辅食添加的品种

喂养方法对，宝宝接受新食物快

宝宝可以吃肉了

给宝宝准备一些手抓食物

宝宝每日喂养安排

喂养有疑难，专家来答疑

<<0-3岁宝宝健康营养必读>>

能用剩饭剩菜给宝宝做辅食吗  
能用微波炉加热辅食吗  
宝宝不爱吃肉怎么办  
宝宝消化不良怎么办  
宝宝便秘怎么喂养  
特别专题：锻炼宝宝的咀嚼能力  
开始训练宝宝学习咀嚼  
练习咀嚼前先学会吞咽  
逐步添加辅食有助训练咀嚼  
适合训练咀嚼能力的辅食硬度  
喂养方法对，宝宝更健康  
宝宝营养食谱，好吃又营养  
牛奶蔬菜粥  
烂面条糊  
美味苹果条  
蒸鸡蛋羹  
白菜粉丝汤  
第十篇 8~9个月，别总给宝宝吃甜食  
宝宝发育特点，逐月来对照  
合理安排宝宝的辅食  
停止喂食泥状食物  
忌给宝宝喂食高盐食品  
尊重宝宝对食物的喜好  
宝宝不喜欢特殊气味的食物  
小心防范，避免宝宝食物过敏  
本月辅食添加的品种  
让宝宝常吃胚芽食物  
夏季要谨防宝宝病从口入  
零食可以锻炼宝宝独立进食  
别让宝宝对甜食上瘾  
多吃甜食易导致营养不良  
多吃甜食易成肥胖儿  
多吃甜食易导致龋齿  
宝宝每日喂养安排  
身体发育指标  
视觉发育  
听觉发育  
运动能力  
手部动作  
咀嚼能力  
喂养方法对，宝宝更健康  
喂养有疑难，专家来答疑  
宝宝咳嗽怎样喂辅食  
宝宝发热怎样喂辅食  
宝宝呕吐怎样喂辅食  
宝宝出疹怎样喂辅食  
宝宝食物过敏怎么办

## <<0-3岁宝宝健康营养必读>>

特别专题：给婴儿零食有没有错  
适当提供零食，摄取营养更全面  
宝宝多大可以吃零食  
给宝宝吃零食的原则  
自制零食对宝宝更有吸引力  
宝宝营养食谱，好吃又营养  
菠菜粥  
胡萝卜烂米粥  
番茄茄子汤  
鱼肉水饺  
鸡肝大米粥  
水煎蛋  
虾仁豆腐  
南瓜拌饭  
第十一篇 9~10个月，教宝宝学会用杯子喝水  
宝宝发育特点，逐月来对照  
身体发育指标  
视觉发育  
运动能力  
手部动作  
语言能力  
喂养方法对，宝宝更健康  
开始计划断掉母乳  
准备断奶前先给宝宝做体检  
逐步增加爸爸照顾宝宝的时间  
还不能断掉母乳的情况  
断奶太早或太晚都不好  
断奶要注意选择最佳时机  
本月可添加的辅食品种  
米面食品搭配喂养更科学  
多给宝宝吃蒸制的食品  
睡前不要给宝宝喝水  
开始学用勺子吃饭的时间  
不要夺走宝宝手中的勺子  
训练宝宝使用勺子的方法  
宝宝拒绝用勺子的对策  
宝宝营养食谱，好吃又营养  
玉米牛奶粥  
莲藕小排汤  
第十二篇 10~11个月，正确为宝宝断掉母乳  
宝宝发育特点，逐月来对照  
宝宝每日喂养安排  
喂养有疑难，专家来答疑  
怎样教宝宝学会用杯子喝水  
宝宝什么时候最需要补水  
怎样让宝宝的早餐更有营养  
可以把汤拌饭当辅食喂宝宝吗

## <<0-3岁宝宝健康营养必读>>

特别专题：教宝宝学会使用小勺

猪肝挂面

软炸蔬菜

身体发育指标

视觉发育

运动能力

手部动作

语言能力

社交能力

喂养方法对，宝宝更健康

别效仿错误的断奶方式224 循序渐进的断奶方法

断奶要下定决心

断母乳后还要继续喝牛奶

宝宝断奶后的饮食安排

开始给宝宝喂稠粥

由菜泥改为碎菜喂养

训练宝宝自己进餐

保持婴儿食品营养的方法

宝宝每日喂养安排

喂养有疑难，专家来答疑

强制断奶有哪些弊端

宝宝断不了母乳怎么办

断奶期间可以迁就宝宝吗

为什么宝宝断奶后易发生消化不良

宝宝拖延进餐时间怎么办

宝宝未满周岁能吃蜂蜜吗

特别专题：根据宝宝的体质安排辅食

健康型体质：营养均衡全面

寒性体质：多温养脾胃

热性体质：祛火清热

虚性体质：气血双补

湿性体质：健脾祛湿化痰

偏胖偏瘦都要调整体质

宝宝营养食谱，好吃又营养

番茄鸡蛋面

豌豆胡萝卜蒸蛋

青鱼花生粥

冬瓜蛋花汤

炒三丁

第十三篇 11~12个月，逐步变辅食为主食

宝宝发育特点，逐月来对照

身体发育指标238 视觉发育

喂养有疑难，专家来答疑

喂养方法对，宝宝更健康

告别母乳，辅食变主食

合理进行营养调配

本月可添加的食物品种

## <<0-3岁宝宝健康营养必读>>

最好以谷类为主食  
边看电视边喂食影响宝宝的语言能力  
促进宝宝智力发育，蛋黄和鱼肉是首选  
促进宝宝智力发育，微量元素不可少  
促进宝宝智力发育，蔬菜水果不可少  
大豆及其制品，可促进宝宝脑部发育  
给宝宝喂饭不要施加压力  
给宝宝喂饭应少“贿赂”  
强迫宝宝吃，只会让他更反感  
告诉宝宝吃蔬菜的好处  
宝宝不爱吃蔬菜，隐蔽掺入  
宝宝不爱吃蔬菜，常换换花样  
不要强制宝宝吃他不喜欢的蔬菜  
生吃蔬菜比熟吃更营养  
实在不爱吃，找到替换蔬菜  
不要让宝宝餐前喝汤  
不妨让宝宝吃点硬食  
宝宝每日喂养安排  
宝宝不爱吃米饭怎么办  
宝宝不爱吃鱼怎么办  
宝宝不爱吃水果怎么办  
怎样为宝宝提供水果  
为什么不能让宝宝养成  
贪恋零食的习惯  
特别专题：纠正出牙期的不良习惯  
张口呼吸  
舔舌及下颌前伸  
咬物  
偏侧咀嚼  
含空奶头  
吮指  
运动能力  
手部动作  
语言能力  
第十四篇 12~18个月，为宝宝选择多样化食品  
宝宝发育特点，定期来对照  
身体发育指标  
视觉发育  
运动能力  
手部动作  
语言能力  
宝宝营养食谱，好吃又营养  
虾菇油菜心  
荸荠糯米丸子  
鸡蛋豆腐饼  
喂养方法对，宝宝更健康  
为宝宝提供品种多样的食物

<<0-3岁宝宝健康营养必读>>

不同食物相互调配要得当  
宝宝饮食宜定时定量  
让宝宝多吃可造成“肥胖脑”  
让宝宝养成吃早餐的习惯  
宝宝挑食，多因爸爸妈妈照料失误  
不要用牛奶控制宝宝的食量  
不要盲目给宝宝补锌  
别让宝宝吃太多豆腐  
平时多让宝宝吃绿豆芽  
不要追着给宝宝喂饭  
给宝宝加餐要定时  
睡前不要给宝宝零食  
1岁以后要让宝宝爱上酸奶  
酸奶应冷藏保鲜  
给宝宝吃酸奶不宜加热  
不要空腹给宝宝喝酸奶  
喝酸奶后再给宝宝喝适量的水  
让宝宝吃奶酪的好处  
奶酪是宝宝早餐的最佳选择  
宝宝每日喂养安排  
宝宝营养食谱，好吃又营养  
身体发育指标  
体格发育  
乳牙出了一大半  
特别专题：让宝宝养成讲卫生的好习惯  
饭前要洗手  
便后要洗手  
让宝宝自己选择洗盥用品  
教宝宝自己洗手的方法  
边洗手边学语  
甜椒炒绿豆芽  
鱼肉松粥  
蔬果虾蓉饭  
香菇肉馅馄饨  
肝末炒青椒  
番茄丸子  
小米鸡蛋粥  
花生酱蛋挞  
第十五篇 18~24个月，让宝宝学会自己吃饭  
宝宝发育特点，定期来对照  
运动能力  
手部动作  
语言能力  
喂养有疑难，专家来答疑  
宝宝不肯吃早餐怎么办  
宝宝挑食怎么办  
宝宝食欲下降怎么办

## <<0-3岁宝宝健康营养必读>>

哪些宝宝需要补充益生菌  
怎样为宝宝选购健康的酸奶  
给宝宝喝豆浆有学问  
钙剂能与油脂类食物同吃吗  
喂养方法对，宝宝更健康  
让宝宝学会自己吃饭的好处  
教宝宝自己吃饭的方法  
放手让宝宝自己吃饭吧  
不要给宝宝太多精细食物  
适当给宝宝吃杂粮有益于健康成长  
适当吃杂粮可预防便秘和糖尿病  
增加鱼、肉、蛋类食品  
宝宝吃鸡蛋要适可而止  
宝宝吃鸡蛋也有禁忌  
提供营养丰富易消化的食物  
不必追求每一餐都营养均衡  
不要过分要求幼儿吃饭速度  
偏胖宝宝的减肥计划  
偏瘦宝宝的增肥计划  
适当给宝宝吃些较硬的食物  
坚果，宝宝益智的脑黄金  
2岁前不要给宝宝吃整粒的坚果  
科学喂养可预防宝宝长龅牙  
宝宝每日喂养安排  
喂养有疑难，专家来答疑  
宝宝能多吃油炸食品吗  
怎样喂养才能预防宝宝龋齿  
为什么宝宝吃得多却长不胖  
能常给宝宝果冻吃吗  
宝宝被果冻噎住怎么办  
特别专题：注意宝宝的口腔卫生  
宝宝“刷牙”从指套牙刷开始  
不同出牙阶段用不同的牙刷  
帮宝宝刷牙的方法  
多吃粗粮，提高牙齿自洁功能  
宝宝营养食谱，好吃又营养  
黄瓜鸡蛋面  
飘香紫米粥  
双米银耳粥  
香菇油菜  
肉末烩豆腐  
鱼籽豆腐鸡蛋羹  
牛肉蛋花汤  
第十六篇 24~30个月，开始教宝宝用筷子  
宝宝发育特点，定期来对照  
教宝宝学会使用筷子  
让宝宝愉快地进餐



## <<0-3岁宝宝健康营养必读>>

不要在宝宝玩的时候喂饭  
纠正宝宝偏食的坏习惯  
让宝宝正确摄入脂肪  
养成多吃蔬菜的好习惯  
蔬菜要充分清洗以消除农药残留  
烧煮蔬菜时间不能太长  
不要让宝宝餐前吃番茄  
豆角炒熟才能吃  
炒菜的汤汁不要倒掉  
餐前不要大量饮水  
宝宝饱餐后，别让他喝汽水  
别让宝宝吃冷饮太多  
宝宝每日喂养安排  
身体发育指标  
体格发育  
消化能力  
运动能力  
手部动作  
语言能力  
喂养方法对，宝宝更健康  
喂养有疑难，专家来答疑  
吃饭时间不规律对宝宝身体有害吗  
宝宝不好好吃饭怎么办  
宝宝边吃边玩怎么办  
怎样培养宝宝进餐好习惯  
宝宝能吃肥肉吗  
怎样把握宝宝吃零食的量  
特别专题：宝宝依恋奶瓶怎么办  
宝宝依恋奶瓶有原因  
宝宝依恋奶瓶的害处  
不要强行撤掉奶瓶  
引导宝宝从奶瓶转向杯子  
宝宝营养食谱，好吃又营养  
五彩鸡米爱心饭  
白菜肉卷  
牛肉炖土豆  
第十七篇 30~36个月，好胃口让宝宝吃饭更香  
宝宝发育特点，逐月来对照  
身体发育指标  
体格发育  
运动能力  
手部动作  
语言能力  
喂养方法对，宝宝更健康  
3岁宝宝的饮食特点  
培养宝宝进餐的兴趣  
宝宝偶尔不爱吃饭并非厌食

<<0-3岁宝宝健康营养必读>>

莫让宝宝进食含饭  
给宝宝吃素食有好处  
不要让宝宝经常吃方便面  
有利于宝宝大脑发育的食物  
幼儿多吃胡萝卜有好处  
吃鲜黄花菜要防中毒  
体检并确定宝宝是否需要营养品  
营养补充剂应在医生的指导下使用  
强化食品，用之不当效果差  
宝宝每日喂养安排  
喂养有疑难，专家来答疑  
宝宝能长期吃素吗  
经常带宝宝吃洋快餐好不好  
宝宝能多吃火锅吗  
宝宝能多吃菠菜吗  
宝宝积食怎么办  
自行给宝宝补营养品好不好  
营养品能起到补充营养的作用吗  
特别专题：幼儿零食大盘点  
宝宝可放心食用的零食  
宝宝可少量食用的零食  
宝宝可偶尔食用的零食  
应远离的垃圾零食：爆米花  
应远离的垃圾零食：薯片  
应远离的垃圾零食：冰激凌  
宝宝营养食谱，好吃又营养  
肉丝炒粉皮  
海苔火腿蒸蛋羹  
焖扁豆  
蘑菇炒肉片  
肉豆腐丸子  
第十八篇 特别的食谱，给特别的宝宝  
补铁营养食谱  
菠菜拌鱼肉  
蛋黄羹  
猪血鱼片粥  
菠菜猪肝汤  
补钙营养食谱  
水果藕粉  
南瓜排骨汤  
糖醋藕片  
虾皮豆腐  
补锌营养食谱  
肉蛋汤  
牡蛎鲫鱼汤  
鲑鱼海苔盖饭  
紫菜瘦肉汤

<<0-3岁宝宝健康营养必读>>

补碘营养食谱  
豌豆炒虾仁  
五色紫菜汤  
海带炖肉  
紫菜豆腐羹  
明亮眼睛营养食谱  
韭菜炒羊肝  
苋菜咸蛋猪肝汤  
荠菜粥  
健固牙齿营养食谱  
海带烧豆腐  
山药饼  
醋熘白菜  
圆白菜炒香肠  
健脑益智营养食谱  
三色粥  
核桃仁拌豆腐  
银鱼青菜蛋黄粥  
海苔煎鱼  
小儿咳嗽调养食谱  
丝瓜粥  
荸荠百合羹  
冰糖炖雪梨  
大蒜冰糖饮  
饴糖萝卜汁  
小儿感冒调养食谱  
豆腐葱花汤  
萝卜生姜汁  
白菜根绿豆饮  
荷叶粥  
姜糖饮  
小儿厌食调养食谱  
扁豆枣肉糕  
鸭肫山药薏米粥  
香菇冬瓜汤  
银耳百合羹  
小儿疳积调养食谱  
枣黄面丸  
乳粥  
山楂糖水  
栗子山药姜枣粥  
小儿腹泻调养食谱  
栗子炖白菜  
栗子粥  
胡萝卜泥  
莲藕粥  
小儿便秘调养食谱

<<0-3岁宝宝健康营养必读>>

蜜奶芝麻羹  
芝麻杏仁糊  
水果豆花  
核桃银耳汤  
小儿尿床调养食谱  
核桃蜂蜜  
胡椒蒸蛋  
韭菜粥  
猪腰粥  
肉桂蒸鸡肝

## &lt;&lt;0-3岁宝宝健康营养必读&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：给宝宝补充牛磺酸的方法 足月分娩的新生儿，如果是母乳喂养的话不需要额外补充牛磺酸；人工喂养的宝宝可在医生建议下补充少量牛磺酸制剂。

妈妈的初乳中含有高浓度的牛磺酸，所以，一定要给宝宝吃初乳。

哺乳妈妈也可以通过吃富含牛磺酸的食物提高乳汁中的牛磺酸含量，如多喝用鱼贝类食物煮的汤。

另外，哺乳动物的心脏、脑、肝脏等主要脏器中都含有比较丰富的牛磺酸。

鱼类中的青花鱼、竹荚鱼、沙丁鱼，贝类中的牡蛎、海螺、蛤蜊，以及墨鱼、章鱼、虾等食物中牛磺酸的含量较多。

哺乳妈妈不妨多吃。

牛奶中几乎不含牛磺酸，因此，如果没有条件进行母乳喂养，最好使用含牛磺酸的配方奶粉来喂养宝宝。

牛磺酸是一种特殊的氨基酸，也是存在于人体内的一种必需氨基酸，有着调节代谢的功效。

但新生儿体内的牛磺酸一般很少，合成能力也较差，必须从外界摄取。

教宝宝自己吃饭的方法 其实多数的宝宝在1岁左右时就有拿小勺的愿望了，但是宝宝自己吃饭的技能还不能十分协调，这时爸爸妈妈仍要耐心地教，让宝宝多试多练，只要一直坚持，到1岁半左右，宝宝就能自如地用勺子自己吃饭了。

首先要为宝宝选择合适的餐具，并准备就餐时用的围嘴。

勺的大小、勺把的长短都应适合宝宝使用，勺以能放入口中、勺把以宝宝能握住并不过长为宜。

其次，开始时宝宝可以和家人们一起共餐，当他置身于就餐的环境中时，就会很自然地学着周围人的样子吃起饭来。

最初他可能在勺中装不满食物，或装满食物的勺子未入口时就掉落下来，弄得桌上、地上、身上到处都是。

这时爸爸妈妈不要介意，更不应因此而中止让宝宝自己用勺吃饭，而应该鼓励宝宝坚持下去。

这样，天天练，餐餐练，用不了多长时间，宝宝就会非常自如地使用勺子吃饭了。

放手让宝宝自己吃饭吧 自己吃饭是良好饮食习惯中重要的一项内容。

1—2岁是培养宝宝自己吃饭能力的最佳时机，尤其是1岁半以后。

爸爸妈妈应放手让宝宝自己吃饭，使他尽快掌握这项生活自理技能，也可以为入幼儿园做准备。

当宝宝成功地学会自己吃饭之后，自主意识也随之增强了，他会把吃饭当做自己的事，愉快地体会自主的乐趣，由自己掌握进食的节奏，而不再被动地让别人喂，这种成就感也使宝宝更愿意学习新的本领。

爸爸妈妈要明白每一个宝宝在最初自己吃饭的时候，由于不具备足够的协调能力，必然会弄得满手满脸脏兮兮，饭菜到处洒，还不时把碗扣过来，而且这种现象会持续一段相当长的时间。

如果妈妈确实担心宝宝把饭吃得满地都是，可以在宝宝坐着的椅子下铺几张报纸，这样一来，等他吃完饭后，只要收拾一下弄脏了的报纸就行了。

## <<0-3岁宝宝健康营养必读>>

### 编辑推荐

《健康孕育必读系列:0-3岁宝宝健康营养必读》编辑推荐：科学权威，全面实用，阅读轻松。

新手爸妈必知的婴幼儿喂养常识适合宝宝的，就是最好的专家手把手教你喂养健康宝宝。

权威孕育专家精心打造的育儿宝典。

一部包含科学喂养、成长食谱、益智食谱的营养全书。

《健康孕育必读系列:0-3岁宝宝健康营养必读》具有以下特点：科学权威：集采众长，多名专家联手执笔；全面实用：点多面广，喂养细节一网打尽；阅读轻松：结构紧凑，众多要点一目了然。

<<0-3岁宝宝健康营养必读>>

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>