

<<宝宝饮食养生堂>>

图书基本信息

书名：<<宝宝饮食养生堂>>

13位ISBN编号：9787510106774

10位ISBN编号：751010677X

出版时间：2011-4

出版时间：中国人口

作者：中国保健协会

页数：199

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>

## <<宝宝饮食养生堂>>

### 内容概要

为使婴幼儿健康茁壮地成长，本书以易于阅读的形式，介绍了新生儿至3岁婴幼儿的饮食营养、治疗与食疗、四季食谱等科学知识。

本书内容丰富，方法科学，通俗实用，适合年轻父母及广大群众阅读应用  
也可供医护人员参考。

<<宝宝饮食养生堂>>

书籍目录

PART 1 断奶饮食你准备好了吗

- Q1宝宝断奶的6大要诀
- Q2宝宝断奶后的饮食特色
- Q3宝宝断奶后, 这样吃最营养
- Q4宝宝断奶食品知多少
- Q5远离断奶的6大误区
- Q6给宝宝添加辅食的原则
- Q7宝宝辅食的喂养技巧
- Q8走出添加辅食的误区

PART 2 把握宝宝辅食添加进程

chaater 1迎接挑战, 做足断奶准备

1~2个月从乳房转向奶瓶

- 1. 成长状况与营养重点
- 2. 营养百科与美味食谱
- 母乳: 宝宝的最佳食物
- 母乳宝宝的喂养妙方
- 奶粉宝宝的喂养技巧
- 断奶准备应从开奶开始

Chapter2混合喂养, 断奶初期并不难

3~4个月首尝流质食物

- 1. 成长状况与营养重点
- 2. 营养百科与美味食谱
- 3~4个月宝宝的喂养技巧
- 应对宝宝吐奶有高招
- 巧用植物油清理宝宝奶痂
- 远离母乳喂养误区
- 宝宝最爱的食谱推荐
- 山楂水
- 西瓜汁 / 青菜汁 / 鲜橘汁
- 西红柿汁 / 鲜柠檬汁 / 猕猴桃汁

5~6个月艰难的吞咽历程

- 1. 成长状况与营养重点
- 2. 营养百科与美味食谱
- 流质食物: 5~6个月宝宝的美食
- 妈妈宜用什么来喂宝宝流质食物
- 不要让宝宝长期喝豆制品
- 粗糙食物: 锻炼宝宝肠胃“健胃器”
- 小心不当的喂养方式
- 宝宝最爱的食谱推荐
- 草莓麦片粥 / 鲜虾肉泥
- 翡翠泥 / 面糊糊汤 / 南瓜泥
- 粗粉糕 / 白薯泥 / 苹果粥

Chapter3自然适应, 让断奶期不再漫长

- 7~8个月有小牙可蠕嚼了
- 1. 成长状况与日常保健

<<宝宝饮食养生堂>>

2. 营养百科与美味食谱

及时为宝宝增加营养

宝宝辅食的制作技巧

水, 宝宝最天然的饮料

宝宝断奶进行时

宝宝最爱的食谱推荐

蔬果汁 / 鸡肉奶香粥 / 大米粥

鸡肉粥 / 鱼泥 / 烂面条糊

面包干 / 肝泥蛋羹 / 鸡蛋面条

9~10个月细嚼慢咽享受美食

1. 成长状况与日常保健

2. 营养百科与美味食谱

宝宝春季须补充的营养

宝宝营养均衡的饮食妙方

宝宝饮食中的安全隐患

夏季辅食烹制的宜忌

宝宝最爱的食谱推荐

面包布丁 / 牛奶蛋 / 两色蛋

麦冬紫菜炖山药 / 玉米牛奶粥

什锦炒软饭

火腿土豆泥 / 什锦猪肉菜末 / 米粉粥

.....

PART 3 宝经特殊饮食调养食谱

PART 4 宝经断奶后生活保健宜忌

附录

## <<宝宝饮食养生堂>>

### 章节摘录

版权页：插图：给宝宝断奶是要讲究方法的。

只有找对了方法,掌握了要诀,新妈妈给宝宝断奶就不再是什么难题了。

那么在给宝宝断奶过程中,有哪些要诀呢?

1选择最佳断奶时间通常,宝宝在10~12个月时已逐渐适应母乳以外的食品,加上宝宝已经长出几颗牙齿,胃内的消化酶日渐增多,肠壁的肌肉也发育得比较成熟,这时也就是断奶的最好时机。

如果在此时未能及时把握,断奶时间过晚,就会导致宝宝恋母的心理增强,使宝宝只吃母乳而不肯吃粥、饭和其他离乳食品。

2做好断奶心理准备妈妈虽然会在宝宝断奶后松一口气,但可能会因为失去了这种与宝宝亲昵沟通的方式而产生失落感。

所以,妈妈从第一天给宝宝喂奶时就应这样想:“有一天宝宝不需要我了,是因为他很健康,迈向了一个新的成长阶段。

当然,对于宝宝,一定要从4个月起,按月龄适当添加离乳食品,让他们知道除了乳汁外还有很多好吃的。这样宝宝到了10~12个月时,不仅充分锻炼了咀嚼能力,而且养成用勺、杯、碗、盘等器皿进食的习惯,能够适应以离乳食品为主的进食方式了。

3断奶循序渐进,自然过渡断奶的方式取决于很多因素,每个妈妈和宝宝对断奶的感受各不相同,选择的方式也因人而异。

不过,断奶要循序渐进,自然过渡,这样才不会伤害宝宝和自己。

如果妈妈已经作好了充分的准备,宝宝也可以适应,断奶的时机便已成熟,你可以很快给宝宝断掉母乳。

特别是加上客观因素,如果妈妈一定要出差一段时间那么很可能几天就完全断奶了。

如果妈妈上班后不再吸奶,那么白天的奶也很快就会断掉。

<<宝宝饮食养生堂>>

编辑推荐

《宝宝饮食养生堂》：国家行动，倡导全民饮食新方式，科学饮食·合理喂养。  
饮食的神奇力量，帮助宝宝健康成长。

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>