

<<聪明宝宝科学饮食黄金方案>>

图书基本信息

书名：<<聪明宝宝科学饮食黄金方案>>

13位ISBN编号：9787510110320

10位ISBN编号：7510110327

出版时间：2012-3

出版时间：中国人口出版社

作者：金海豚婴幼儿早教课题组

页数：208

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>

<<聪明宝宝科学饮食黄金方案>>

内容概要

0~3岁是宝宝发育的黄金阶段，在这一时期如果宝宝的营养跟不上不但会影响宝宝的_{身体发育}，还会影响宝宝的智力发育。

很多家长都在为宝宝哪些东西可以吃，吃多少，怎么吃的问题而发愁。

本书详细介绍了如何让宝宝养成良好的饮食习惯、宝宝身体发育必需的营养素及如何通过饮食来补充这样营养素，怎样通过饮食调理来缓解宝宝身体的不适症状等问题。

并以严谨的科学态度、准确的理论依据，将传统的中医药理论和现代营养学相结合，根据宝宝不同时期生长发育的营养需求，各种食物的不同营养成分及疗效，科学合理地搭配组合成258道经典菜肴、主食和饮品。

同时，对每道食谱的原料、做法及主要营养成分和功效进行了介绍。

这对家有宝贝的父母有很好的参考价值。

尤其书中介绍的具有辅助治疗效果的食谱以及四季应季食谱更是值得家长们学习和掌握的。

<<聪明宝宝科学饮食黄金方案>>

作者简介

课题组专家团队：

周忠蜀：卫生部中日友好医院儿科主任、教授、博士生导师。

著有畅销书《妊娠分娩育儿全书》等诸多经典。

崔绍珍：北京市海淀区妇幼保健院儿童保健主任医师。

曾编著《育儿学校》等畅销书。

菅波：资深母婴咨询顾问、胎教早教专家，著有畅销书《胎教，影响孩子未来的神奇手册》等。

李松：北京大学第三医院儿科主任医师、教授、博士生导师。

曾主编《科学育儿500问》等。

李智：北京市海淀区妇幼保健院产三科主任。

曾主编《问答式怀孕百科》等书。

徐文：北京海淀妇幼保健院妇幼保健专家，曾主编《怀孕不可不知的1001个常识》等金海豚婴幼儿早教课题组是一个为母婴服务的专业团队，多年来，数以万计的家庭在金海豚婴幼儿早教课题组专家们的指导下成功孕育宝宝、养育宝宝，读者也通过电话、邮件或者登门拜访的方式从课题组专家那里受益，这也使得课题组吸引了更多的成员参与进来。

今年是金海豚婴幼儿早教课题组成立21周年的日子，众多专家再次齐聚课题组，齐心协力为您再度打造实用并且有特色的孕产和育儿类书籍，希望可以帮助您提高生活品质，拥有健康、聪明的宝宝。

<<聪明宝宝科学饮食黄金方案>>

书籍目录

第一章 父母必修的宝宝营养知识

第一节 如何让宝宝吃好

制订合理膳食计划

餐具的安全与保洁

宝宝食物的卫生

培养就餐习惯

饭前耐心等待

吃饭先洗手

让宝宝愉快吃饭

第二节 均衡营养，宝宝健康

均衡营养对宝宝意义重大

营养是宝宝智力发育的保障

均衡营养是宝宝的免疫力之源

营养均衡是宝宝骨骼发育的保障

宝宝营养素的来源

谷物

蔬菜

豆类

水果

肉类

其他

宝宝的必需营养

蛋白质

脂肪

糖类

膳食纤维

热量

矿物质

维生素A

维生素D

宝宝的饮食原则

营养摄取适中

甜食不可过量

少吃“垃圾食品”

第三节 宝宝饮食宜忌

宝宝适宜吃的食物

宜多吃益智食物

宜多吃有助于长高的食物

宜多吃护眼食物

宜多吃蔬菜

宝宝饮食禁忌

饮食六不宜

忌多吃味精

忌吃泡泡糖

忌吃果冻

<<聪明宝宝科学饮食黄金方案>>

第四节 常见症状食疗方案

不正确喂养会让宝宝生病
哪些疾病会严重影响宝宝智力发育
常见疾病食疗
百日咳
小儿惊风
呃逆
贫血
小儿疳积
遗尿症
急性扁桃体炎
轮状病毒感染
佝偻病
甲状腺功能亢进
鼻衄
小儿腹泻
手足口病

第二章 4~12个月宝宝营养膳食方案

第一节 营养早餐

米粥油
奶藕羹
杂粮米粥
琼浆玉液
蜜汁橘羹
蛋黄粥
鱼肉羹
牛奶香蕉糊
青菜粥糊
燕麦南瓜糊
牛奶花生糊
番茄清汤面
平鱼肉羹
水果藕粉
奶香馒头
水煎蛋
自制酸奶
蛋奶糕

第二节 滋补汤粥

燕麦粥
米粉粥
南瓜粥
小米红薯粥
鱼泥粥
豆腐蛋黄粥
鸡肝粥
牛奶玉米粥
青菜玉米粥

<<聪明宝宝科学饮食黄金方案>>

海带肉末粥

第三节 经典菜谱

蔬菜泥

猪肝泥

肉泥

豆腐泥鸡蓉小炒

香肠豌豆粥

肉松饭

海米番茄炒茭瓜

虾仁菜花

萝卜鸡末

蒜香茄泥

第四节 美味果蔬

苹果汁

枣汁

椰汁银耳饮

猕猴桃饮

香蕉泥

苹果泥

香蕉南瓜泥

果蔬饮

雪梨藕粉糊

苹果金团

草莓橘子拌豆腐

第三章 1~3岁宝宝营养膳食方案

第一节 营养早餐

玉米薄饼

鱼蓉丸子面

家常打卤面

番茄牛肉面

酱香面

皮蛋瘦肉粥

冬瓜丸子汤

丝瓜蛋花汤

冬瓜蛋花汤

玉米面豆粥

什锦甜粥

肉丝榨菜鸡蛋汤

排骨面

猪肉芹菜包子

馅饼

韭菜水饺

豆沙包

奶香鸡蛋饼

豆腐蛋汤

第二节 精美菜肴

虾皮紫菜蛋汤

<<聪明宝宝科学饮食黄金方案>>

鸡汤青菜小馄饨
海带丝炒肉丝
猪肝炒菠菜
肉丝炒豇豆
牛肉芹菜丝
什锦猪肉菜末
肉丝炒莴笋粉丝
肉丝豆腐青红椒
鸡肉沙拉
炆拌卷心菜丝
肉末炒双西
茭白炆木耳
奶香冬瓜
肉酱菠菜
香菇豆腐
金钱藕片
红绿白三圆片
蛋奶蜂蜜饮
鸡蛋饺
草鱼熘香菇
金菇肉丝
鲜香烤牛肉串
翡翠虾仁
葱香黄花鱼
糖醋带鱼
荷包鲫鱼
苹果金枪鱼沙拉
苦瓜煎鸡蛋
洋葱番茄炒木耳
黄豆芽炒熏干
双花炒土豆
银鱼蛋羹

第三节 经典果蔬

豆腐凉菜
凉拌豆角
热土豆沙拉
卷心菜沙拉
豆浆瓜汁
莴笋拌银丝
山楂汤
柠檬汁
奶香热可可饮料
橙汁雪梨爽
水果粳米露
赛香瓜
果仁蛋奶糕
苹果沙拉

<<聪明宝宝科学饮食黄金方案>>

苹果饼
香瓜盅
苹果葡萄沙拉
美味水果香肠
黄瓜粉皮
莲藕芝麻酱
凉拌绿豆芽
凉拌鲜蘑
酸甜味菜心
拌双花
银耳拌三丝
拌双耳
拌三丝
土豆松
糖醋心里美
果蔬沙拉

第四章 宝宝四季营养食谱精选

第一节 春季营养食谱

春季主食
汤粥
肉末菜粥
小米蛋花粥
黄豆粥
浓米汤
烂米粥
鸡蛋面片汤
蛋花豆腐羹
冰糖紫米粥
春季菜谱
金针酱香汤
牛奶鸡蛋糊
大枣葡萄干土豆泥
豆腐糊
水果拌豆腐
拌茄泥
蒸嫩丸子
鱼泥
生菜肉汁麦片羹
芝麻酱拌豇豆
肉末炒黄豆芽
春季果蔬
果蔬饮
胡萝卜泥

第二节 夏季营养食谱

夏季主食
肉松饭
扁豆薏米粥

<<聪明宝宝科学饮食黄金方案>>

肉末软饭
鸡蛋软饼
夏季菜谱
鱼肉羹
嫩藕生津
肉末茭白
虾仁奶味冬瓜
番茄鱼
番茄豆腐
当归羊肉汤
香菜蛋花汤
素炒水萝卜头
瘦肉炒豆腐干
凉拌菠菜
炆炒白萝卜茼蒿
乳香白菜
夏季果蔬
西瓜水果盅
蔬菜豆腐泥
南瓜羹
胡萝卜苹果汁

第三节 秋季营养食谱

秋季主食
鱼肉松粥
青菜肉糜粥
扇贝小米粥
鱼菜米糊
肉豆腐糕
秋季菜谱
砂锅豆腐
虾肉蛋羹
鱼肉糊
丝瓜肉片
酱香香菇油菜
秋季果蔬
京糕拌梨丝
什锦水果羹

第四节 冬季营养食谱

冬季主食
鸡肝米糊
玉米毛豆粥
清甜南瓜粥
胡萝卜牛肉粥
大米芝麻粥
牛奶八宝粥
冬季汤谱
玉米青豆汤

<<聪明宝宝科学饮食黄金方案>>

肉末胡萝卜汤

鲜香排骨汤

鲫鱼豆腐汤

冬季菜谱

蒸水蛋

海带海米豆腐

栗子烧鸡块

核桃豆腐丸

泥鳅紫菜汤

鸡泥肝糕

核桃芝麻糕

鲜虾肉泥

内酯豆腐

骨枣汤

清炒莴笋

蔬菜拌牛肝

附录 经典食谱

第一节 宝宝开胃经典食谱

西红柿蛋花汤

蛋皮拌菠菜

肉丁炒黄豆芽

鱼丸汤

黄瓜蜜条

空心粉番茄汤

第二节 宝宝补钙经典食谱

海米炒油菜香菇

排骨冬瓜汤

海米冬瓜

玉米排骨汤

五香豆腐干

第三节 贫血宝宝营养食谱

番茄肝末

菠菜糊

胡萝卜奶羹

三豆粥

鸡抓豆腐

红枣奶茶

猪肉萝卜面

第四节 宝宝补碘营养食谱

油菜海米豆腐

胡萝卜甜粥

肉末炒芹菜

第五节 宝宝补维生素经典食谱

葱爆羊肉片

花豆腐

肉豆腐丸子

肉末烧茄子

<<聪明宝宝科学饮食黄金方案>>

牛奶蛋

第六节 宝宝补锌精选食谱

黄鱼羹

排骨金针菇汤

苹果杏泥

三色肝末

<<聪明宝宝科学饮食黄金方案>>

章节摘录

版权页：插图：第一章父母必修的宝宝营养知识第一节如何让宝宝吃好作为一名妈妈，最高兴和最惬意的事情莫过于宝宝躺在怀里自己吃奶或看着宝宝吃着自己做的可口美食了。

让宝宝吃好，一直以来都是妈妈最大的心愿。

随着生活水平的提高和观念的更新，人们越来越注重婴幼儿食品搭配的合理性和健康性，也越来越认识到母乳喂养的重要性和必要性。

世界卫生组织、国际母乳协会、联合国儿童基金会都推荐母乳喂养至少到宝宝1岁，最好到2岁。

即使添加辅食，也应该在宝宝出生6个月以后。

育儿经验证实：婴儿从出生到6个月，依靠母乳喂养就能够得到成长所需要的一切营养，不需要也不应该添加任何辅助食品。

当然每个宝宝存在着个体差异，是否应该添加辅食，也不是看月份，而是看宝宝是否做好了接受辅食的准备。

在我国，许多妈妈在产假休完之后就要重返职场，在这种情况下不得不中断哺乳；也有的职场妈妈采取把乳汁事先挤出来，宝宝饿时再由家人或保姆喂的办法，但由于妈妈的乳房得不到宝宝的吸吮，再加上工作劳累，乳汁的分泌会大大减少，这时不添加辅食就不足以满足宝宝的营养需求了；还有的妈妈是由于其他原因，而不得不提前给宝宝添加辅食。

但无论何种原因，为宝宝提供营养、健康的饮食，是妈妈必须要面对的一件事情，为此，妈妈应该有意识地掌握一些婴幼儿的营养知识和技能。

制订合理膳食计划婴幼儿的膳食计划，是指每天应选择哪些食物，每种食物摄取多少，才能满足婴幼儿每天对营养素的需要。

根据婴幼儿的年龄、营养需求、咀嚼和消化能力的不同，一般将0~6岁婴幼儿膳食计划分成3组，即0~12个月、1~3岁、4~6岁。

在选择食物时，可将每天必须供给婴幼儿的食物种类分成3种：1.以供给蛋白质为主的食物。

这些食物对婴幼儿的生长发育十分重要，年龄越小，需要的优质蛋白质比例越大。

含优质蛋白质的食物主要有牛奶、蛋类、瘦肉类、动物肝脏、大豆与大豆制品等。

2.以供应维生素C、胡萝卜素和矿物质为主的蔬菜和水果。

其中，胡萝卜、柿子椒、油菜、芹菜、菠菜、小白菜等富含胡萝卜素，是婴幼儿膳食中维生素A的主要来源。

而白菜、萝卜、菜花、卷心菜等含有一定量的维生素C、矿物质，某些水果，如枣类、山楂、柑橘、柚子等，维生素C的含量极其丰富。

水果的色、香、味能刺激婴幼儿的食欲，在条件许可的情况下，婴幼儿膳食中应安排水果。

3.以供给热能为主的谷类、油脂和蔗糖。

谷类能够供给婴幼儿所需的热能，并且是维生素B1、尼克酸的主要来源。

维生素和无机盐在谷胚和表皮中分布最多。

为提高营养价值，应少选用精米、富强粉，注意粗、细粮的搭配食用；不宜过多食用糖，如食用过多而又不注意养成随时漱口的卫生习惯，则有可能导致龋齿，影响食欲。

餐具的安全与保洁宝宝饮食，餐具卫生很重要。

一般而言，宝宝的饮食餐具以安全实用为原则，主要包括汤匙、小叉子各2~3只，汤匙要浅且配合宝宝的口形，小叉子避免太锋利，在食用前要用洗洁用品清洗，然后用开水消毒；盛器2~4个，大小适中，宜浅不宜深，适宜盛饭和分量，有盖和保温作用，方便宝宝外出使用，另外，要注意盛器所用材料的安全性，要不会因高热而脱落或变形或释放毒素，避免危害宝宝的健康；围嘴2~3个，以柔软的布面、胶底垫为主，自己动手吃的宝宝可采用胶的围嘴，同时，围嘴一定要勤换勤洗；杯子1~2个，优质塑料材质，有盖和吸嘴的，可让孩子慢慢学会用杯子喝水，记得用后存放在安全且卫生的地方；优质塑料奶瓶1~2个，大小合适，操作方便，不宜破损，便于宝宝将奶水饮食干净，用后及时清洗消毒，尤其是奶嘴，特别容易藏污，滋生细菌；搅拌器和榨汁机各一台，因为孩子的食物以碎茸为主，若用刀子切碎会很费功夫，使用这些器具就可节省很多时间，每次用完之后先用冷水及洗洁用品冲洗

<<聪明宝宝科学饮食黄金方案>>

，然后用开水洗刷消毒。

宝宝食物的卫生如果有充裕的时间，应该尽量给宝宝预备新鲜的食物，但是很多妈妈除了照顾宝宝之外，还要外出工作、做家务等，时间不多，所以可尝试把新鲜食物速冻，除了能保鲜，也能省下不少时间。

首先把宝宝要吃的食物搅成蓉状；然后把蓉状食物注入冰块格内，使其速冻成形，成形后倒出食物冰粒，按照宝宝每餐所需分别储放入保鲜袋内，袋外要标上日期、食物名称、保质期等；接着把保鲜袋放入速冻盒，与冰箱内其他食物分开。

以下是速冻食物储存的时间，过期的应该及时扔掉：水果1~2个月蔬菜1~2个月奶糊1~2个月鱼5个星期鸡肉或其他肉类5个星期速冻的食物可采用室温解冻，若选用微波炉时，按解冻钮，再按时间钮为1分钟，取出食物，搅匀后，把食物用一般炉火煮熟。

一定要记住，所有速冻食物只可解冻一次，不可放回冰箱再次速冻。

另外，大部分医护人员都不主张经常用微波炉为宝宝煮食物，因为微波炉烹饪的食物热度偏高且热度不均，尤其给初生婴儿热奶时，切不可用微波炉加热，奶嘴也不能放进微波炉内。

任何加热的食物，一定要搅匀及摊2~3分钟才可喂，喂宝宝前一定要测温度。

对于宝宝喜欢吃的温凉性食物，如水果等，一定要保证干净。

培养就餐习惯良好的饮食习惯和就餐礼仪是需要培养的。

对婴幼儿来说，他所从事的一切活动，特别是吃饭，都是出于一种本能或喜好。

如果由着宝宝的性子来，不仅会影响到宝宝的身体健康，而且会影响到宝宝的心理健康。

良好的饮食习惯和就餐礼仪是一种有修养、有品行的表现，将会受到别人的夸赞和尊重，这一点对宝宝的成长非常重要，因为所有宝宝的内心深处，都渴望得到别人的表扬和认可，越夸奖宝宝，宝宝往往会做得越好，就越能培养出宝宝的信心和勇气。

宝宝能否建立起良好的饮食习惯和就餐礼仪，关键在于父母，因为父母在饮食过程中的行为和习惯，会潜移默化地影响到宝宝，身教重于言教。

父母要保证宝宝及全家有一个规律的进餐时间和吃零食时间，提前告诉宝宝：吃饭是有固定时间、固定地点的，该吃饭时就在餐厅集中精力吃饭，吃饱了才可以离开餐桌去玩，要想再吃饭，必须等到下一顿。

立下规矩后，就要说到做到，不能宝宝一哭就妥协，这样有利于训练宝宝遵守规则的习惯。

饭前耐心等告诉宝宝饭菜还没完全摆到餐桌上时，要管住自己的手；如果有的家人还没有坐到餐桌前，应该耐心等一会儿。

吃饭先洗手帮助宝宝打开水龙头，用流动的水洗干净手，然后用毛巾或餐巾擦干净。

对于3岁以上的宝宝，可以训练其往餐桌上拿筷子、摆碗等，这样有利于激发宝宝参与家庭劳动的热情。

让宝宝愉快吃饭宝宝不喜欢吃的食物，父母不要勉强，但要教宝宝懂得拒绝时也要有礼貌。

允许宝宝在进餐时选择自己爱吃的食物，但宝宝喜欢某种食物时，也不要纵容宝宝自顾自独享，应逐步培养宝宝与爸爸、妈妈一块儿品尝的良好习惯。

就餐时，父母禁止使用“讨厌”“糟透了”等词语，应确保家庭气氛愉悦而和谐，让宝宝把吃饭当做愉快的游戏。

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>