

<<宝宝断奶营养餐专家方案>>

图书基本信息

书名：<<宝宝断奶营养餐专家方案>>

13位ISBN编号：9787510111525

10位ISBN编号：7510111528

出版时间：2012-5

出版时间：中国人口出版社

作者：张春改

页数：243

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>

## <<宝宝断奶营养餐专家方案>>

### 内容概要

《宝宝断奶营养餐专家方案》主要内容包括：婴幼儿脑的发育特点、婴幼儿视力的发育过程、婴幼儿身高、婴幼儿体重增长规律、婴幼儿听觉发育情况、婴幼儿语言发育过程、婴幼儿性格发育情况、婴幼儿认知发育特点、正确认识婴幼儿的消化系统等。

## &lt;&lt;宝宝断奶营养餐专家方案&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 断奶基础（上）——了解宝宝的身体 婴儿期的特点 幼儿期（2~3岁）的特点 婴幼儿头部发育 婴幼儿胸部发育特点 婴幼儿脑的发育特点 婴幼儿视力的发育过程 婴幼儿身高 婴幼儿体重增长规律 婴幼儿听觉发育情况 婴幼儿语言发育过程 婴幼儿性格发育情况 婴幼儿认知发育特点 正确认识婴幼儿的消化系统 婴幼儿的口腔 婴幼儿的食管 婴幼儿的胃 婴幼儿的肠道 第二章 断奶基础（下）——营养与食品 婴幼儿营养 营养素的种类 营养素的作用 什么是均衡营养 喂养食品的选择 几种常见谷物的营养价值 几种常见蔬菜的营养价值 几种常见水果的营养价值 第三章 喂养方法与断奶须知 喂养方法 母乳喂养 混合喂养 人工喂养 断奶须知 如何为断奶作准备 断奶的时间和方式 断奶对婴幼儿心理发育的影响 什么时候停止喂母乳 怎样给孩子断奶 突然断奶不可取 婴儿断奶食物的添加顺序 夏天不宜给婴幼儿断奶 应及时给宝宝断奶 双职工家庭的婴儿断奶 断奶期婴儿饮食保健的原则 添加辅食的原则 添加辅食的配方要求 及时添加辅食的好处在哪里 如何添加辅食 添加辅食应注意的问题 什么时候给婴儿添加果汁 给婴儿添加果汁的益处 怎样给宝宝添加果汁 为什么要在宝宝4~6个月添加辅食 怎样给婴儿添加蛋黄 给婴儿食鸡蛋黄要注意什么 婴幼儿不宜过食蛋类 添加固体食物的时机 注意婴幼儿被动高盐 掌握为婴幼儿补水的方法 消除对婴儿喂养中的误解 断奶食品巧制作 饮食习惯与性格培养 怎样培养孩子良好的饮食习惯 怎样让幼儿定时、定量、专心吃饭 父母怎样为宝宝挑选零食 幼儿挑食怎么办 宝宝挑食，爸妈要纠正 不要让宝宝“积食” 宝宝的饭量时多时少不必着急 父母怎样防治宝宝厌食 如何提高幼儿的食欲 改正不良的睡眠习惯 教孩子上厕所 如何让3岁的孩子改掉任性的毛病 切实可行地表扬 培养孩子的社会性 第四章 断奶准备期（1-3个月） 第1个月的营养方案 喂养指导 一日喂养方案 第2个月的营养方案 喂养指导 一日喂养方案 推荐食谱 第3个月的营养方案 喂养指导 一日喂养方案 推荐食谱 第五章 断奶初期（4~6个月） 第4个月的营养方案 喂养指导 一日喂养方案 推荐食谱 喂养指导 第5月的营养方案 一日喂养方案 推荐食谱 喂养指导 一日喂养方案 推荐食谱 第六章 断奶中期（7~9个月） 第7个月的营养方案 喂养指导 一日喂养方案 推荐食谱 第8个月的营养方案 喂养指导 一日喂养方案 推荐食谱 第9个月的营养方案 喂养指导 一日喂养方案 推荐食谱 第七章 断奶后期（10~12个月） 第10个月的营养方案 喂养指导 一日喂养方案 推荐食谱 第11个月的营养方案 喂养指导 一日喂养方案 推荐食谱 第八章 1~3岁断奶后食谱 水果类 清凉水果冻 樱桃鲜奶冻 龙眼沙拉 双色水果冻 炒菜类 西红柿酱烧鲜蘑 西红柿鸡蛋片 菜花烧香菇 黄瓜沙拉 芹菜拌海米 黄瓜拌木耳 核桃仁拌芹菜 三色豆蓉 蓉烧豆腐 豆腐烧香菇 油菜海米豆腐 海米油菜菇 炒莴笋香菇 栗子烧冬菇 鸡油豌豆菇 八宝西红柿 芝麻油菜 西红柿荷包蛋 烧鲜蘑 双菇炒木耳 菜心炒腐竹 甜椒炒绿豆芽 木耳炒黄花菜 银耳扒菜心 蘑菇青菜 炒青椒肝丝 炖五香鸽 红烧野兔肉 兔肉炖大枣 黄豆排骨 糖醋排骨 炖排骨 蒸肉豆腐 鲜藕肉丝 核桃仁鸡肉 香瓜鸡肉盅 牛肉丝炒胡萝卜 肉丝炒茼蒿 韭菜梗炒肉丝 胡萝卜炒肉丝 海带丝炒肉丝 芹菜炒肉丝 莴笋炒肉丝 芙蓉鸡片 松花肉 肉丝炒蛋 叉烧炒蛋 香肠炒蛋 平菇炒鸡蛋 海带海米豆腐 葱头炒鸡肝 炸熘肝尖 黄豆煮猪肝 炒猪肝 金针菇炒肚片 金针菇炒腰花 五香腰子 蛋皮肝泥卷 鸡肉粉卷 西红柿炖牛肉 牛肉红烧白萝卜 烧萝卜羊肉 猕猴桃汁里脊 水产类 西红柿鱼片 奶味青豆蘑菇煨河虾 蛋花鱼 三色鱼丸 胡萝卜黄瓜虾仁 金针菇烧虾仁 五彩虾仁 青椒鱼仁 茄汁虾球 草鱼豆腐 鲜菇鱼肚 蛤仁蒸蛋 金针菇蒸鲫鱼 荞面干松鱼 干烧沙丁鱼 沙锅鱼头豆腐 水氽蛤蜊肉 鲜奶炖鲤鱼 豆腐金鱼 鲑鱼肉丸 柠汁鱼块 芹黄炒鳝丝 蛋丝虾仁 鲜草菇扒蟹肉 清蒸海蟹 龙眼蒸蟹肉 奶油煮牡蛎 萝卜菠菜黄豆汤 萝卜羊肉汤 虾皮紫菜蛋汤 鱼香节瓜排骨汤 鱼圆汤 紫菜墨鱼丸汤 肉末面汤 鸡血豆腐汤 黄瓜片汤 芹枣汤 淡菜蛋汤 枸杞猪肝汤 香菇萝卜汤 虾皮萝卜汤 海米冬瓜汤 海带薏米鸡蛋汤 翡翠白玉汤 牛肉蛋花汤 丝瓜蛋花汤 一品豆腐汤 家常面汤 干贝西红柿汤 牛肉香菇汤 黄麻菜汤 主食类 菜花虾仁粥 皮蛋瘦肉粥 红小豆粥 芝麻粳米粥 冰糖薏米粥 蛋花馄饨 鸡丝馄饨 肝泥蒸饺 虾仁蛋饺 高汤水饺 绿豆水晶包 虾仁鸡蛋面 清汤银丝面 清汤鱼面 炒乌龙面 三色花蕊卷 虾肉菜饼 胡萝卜饼 千层糕 蝴蝶卷 开花馒头 玉米面丝糕 香甜红豆糕 红枣马蹄糕 小米面蜂糕 水晶虾饼 核桃酥饼 煎薯饼 西红柿米饭卷 鸡肉丝炒饭 鸡蛋肝泥炒米饭 枣泥软饭 肉末软饭 花束饭团…… 第九章 婴幼儿辅助食疗食谱

## &lt;&lt;宝宝断奶营养餐专家方案&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：婴幼儿是人体生长发育最快的阶段。

从母乳喂养开始，经过断奶过渡期的辅食添加直至幼儿正常善食，由于婴幼儿消化系统和神经系统尚未发育完善，因此对膳食组成、烹调方法及餐次都应顾及这些生理特点，了解婴幼儿生长发育中营养需要有些特殊的要求。

婴儿期是指出生后1年内的婴幼儿成长时期。

这个时期的特点是生长特别快，体重相当于出生时的3倍，身高为出生时的2倍。

在这个年龄阶段，必须得到适当的营养，才能预防营养不良、消化不良，防止佝偻病、贫血和腹泻等疾病的发生。

在婴儿期，中枢神经系统发育也很迅速，条件反射逐渐形成，但大脑皮质功能还未成熟，不能耐受高热，所以，婴幼儿生病发热时，易出现惊厥现象，俗称“抽风”。

幼儿期的发育速度比婴儿期有所减缓，而且皮下脂肪厚度随年龄增长也逐渐减少，与婴儿后期的圆乎乎相比，似乎稍见苗条。

中枢神经发育也开始减慢，语言、行动与表达能力明显发展、增强。

能准确地使用人称代词，能准确地表达自己的意思，能控制大小便，乳牙出齐，前囟合。

在这个阶段，宝宝会更多、更主动地与周围环境等各方面进行接触，家长要注意正确引导，培养幼儿的良好习惯的养成。

婴幼儿的头部在出生后头半年发育最快，新生儿头围平均为34厘米，在头半年增加9厘米，后半年增加3厘米。

第二年增加2厘米，第三年增加1~2厘米。

3岁时头围约48厘米，6岁时为49~50厘米。

婴幼儿头形各人不同，有的新生儿整天仰睡而呈扁头，也有遗传的后头较扁，也有的前后长似榔头，也有的头形较圆。

随着年龄的增长，脑和颅骨发育而致骨缝闭合。

前囟由额骨和顶骨的骨缝构成，出生时斜径约2.5厘米。

如有先天性佝偻病，前囟可增大，骨缝前面可延至额部。

正常健康儿的前囟门在出生后12~18个月闭合。

后囟门由顶骨与枕骨的骨缝构成，呈三角形，在出生时或出生后2~3个月内闭合，如果出生时的婴儿不能摸到前囟，应该区别是否患有先天性颅骨畸形。

囟门闭合延迟要与佝偻病、脑积水和克汀病相鉴别；囟门饱满常见于颅内压增高，囟门凹陷常见于严重脱水和营养不良。

婴幼儿出生时胸围比头围小1~2厘米，生长到12~21个月时胸围才与头围相等，以后随着年龄的增长，胸围要大于头围。

胸围大于头围的时间早晚与婴幼儿的营养有密切关联，营养不良的婴幼儿，由于胸部肌肉和脂肪发育差，胸围超过头围的时间较晚。

婴幼儿神经系统的发育是从胎儿时期开始的。

婴幼儿脑的生长很快，新生儿脑的平均重量为370克，相当于个人体重的1/9~1/8~6个月的孩子，脑重约为700克，1岁时约达900克。

成人脑约重1500克，相当于体重的1/40~1/38。

<<宝宝断奶营养餐专家方案>>

编辑推荐

《宝宝断奶营养餐专家方案》由中国人口出版社出版。

<<宝宝断奶营养餐专家方案>>

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>