

<<0-6岁聪明宝宝食谱>>

图书基本信息

书名：<<0-6岁聪明宝宝食谱>>

13位ISBN编号：9787510114670

10位ISBN编号：7510114675

出版时间：2013-4

出版时间：中国人口出版社

作者：《家庭·生活·健康》丛书编委会

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>

<<0-6岁聪明宝宝食谱>>

内容概要

《天天食谱:0-6岁聪明宝宝食谱(畅销彩色版)》共分4个部分：第一章，介绍了0~1岁宝宝分阶段喂养食谱，并细化为4个月后，5~6月、7~8月、9~10个月，11~12个月来讲解；第二章，介绍了1~3岁宝宝分阶段喂养食谱，并细化为13~18个月、19~24个月、24~36个月来讲解；第三章，介绍了4~6岁宝宝分阶段喂养食谱；第四章，介绍了宝宝特效功能食谱，涵盖了补锌、补铁、补钙、补充维生素、明目、健脑益智、健齿、开胃、提高免疫力等方面的内容。

<<0-6岁聪明宝宝食谱>>

作者简介

《家庭·生活·健康》丛书编委会自成立以来，依托国内数十名知名妇幼、营养、保健等领域的专家学者，积极开展健康生活知识的普及宣传工作，已出版孕育、饮食、保健等生活图书100多种，深受广大读者喜爱。

于菁，本书指导专家，曾任《保健时报》报社副社长、副总编辑。

现在中国保健协会科普教育分会、中国老年保健协会等组织中担任重要职务。

从事健康教育工作近20年，组织健康科普讲座百余场，组织编写科普书刊40多部。

<<0-6岁聪明宝宝食谱>>

书籍目录

第一章0~1岁分阶段宝宝喂养食谱 流质型辅食——4个月后的宝宝，初探食物滋味 一、添加辅食前的准备 让宝宝适应食物的味道 开始时果汁或汤一天最多喂30毫升 配合辅食的添加，调整哺乳的节奏 进餐教养 二、添加辅食，步步为营 添加辅食的原则 添加辅食的注意事项 添加辅食的顺序 三、制作辅食的必备工具 制作工具 进食用具 保鲜用品 山楂水 橘子汁 南瓜浓汤 猕猴桃汁 西瓜汁 黄瓜汁 香瓜汁 牛奶 香蕉糊 雪梨汁 胡萝卜水 菠菜水 西红柿汁 玉米汁 胡萝卜蜜枣水 浓米油 蛋黄泥 红枣苹果汁…… 第二章1~3岁分阶段宝宝喂养食谱 第三章4~6岁宝宝营养餐 第四章0~6岁特效功能食谱 附录自己动手给宝宝做零食

<<0-6岁聪明宝宝食谱>>

章节摘录

版权页：插图：进入幼儿期的宝宝，愿意自己做事，不愿按成年人意见办事，但喜欢模仿别人的动作。

心理活动易受外界的影响。

这个时期的宝宝在进食方面，喜欢自己吃饭，用自己固定的碗和勺，并坐在固定的座位上。

3岁前的宝宝对食物花样变化的兴趣并不是特别高，喜欢吃已经习惯了的食物，如每天吃蛋羹、面片、菜粥也不会厌烦；对没吃过的食物持怀疑态度；喜欢菜、饭拌在一起吃；还喜欢吃包子、饺子等带馅食物，特别喜欢自己吃。

因此，对3岁前的宝宝要注意培养良好的膳食习惯，从小给予多种食物，接触各种味道，以免挑食、偏食，不能获得全面均衡的营养。

但是宝宝3岁以后，则要注意经常变换食物的做法和搭配，给宝宝新鲜的感觉，增进宝宝的食欲。

30个月月龄的宝宝，已经能接受稍硬的食物了，咀嚼较硬的食物能促使宝宝的牙齿、舌头、颌骨的发育。

为了让宝宝拥有一双明亮的眼睛，要注意给宝宝准备一些对眼睛有益的食物，如瘦肉、动物内脏、鱼虾、奶类、蛋类、豆类等含有丰富的蛋白质，如胡萝卜、菠菜、青椒、红心白薯以及水果中的橘子、杏、柿子等含有大量的维生素A，可以防止宝宝患夜盲症。

这个时期宝宝的户外活动增加，饮食种类逐渐多样化，因此，对于健康的宝宝来说，就不需要专门补充维生素D和钙剂了。

<<0-6岁聪明宝宝食谱>>

编辑推荐

《天天食谱:0-6岁聪明宝宝食谱(畅销彩色版)》讲述了宝宝饮食的重要性不言而喻,不同的喂养方法会让宝宝在健康和智力上有明显的差异。

要想让宝宝健康、聪明,首先就要从宝宝的饮食抓起。

《天天食谱:0-6岁聪明宝宝食谱(畅销彩色版)》针对母乳喂养、辅食添加、日常及特殊病症的营养需求等家长关心的问题,介绍了相应的饮食方案。

同时,书中推荐了大量适合宝宝不同年龄段的食谱,供妈妈们选学选做。

<<0-6岁聪明宝宝食谱>>

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>