

<<不可不知的365个辅食喂养常识>>

图书基本信息

书名：<<不可不知的365个辅食喂养常识>>

13位ISBN编号：9787513207874

10位ISBN编号：7513207879

出版时间：2012-4

出版时间：中国中医药出版社

作者：夏颖丽，郑卫红 编著

页数：232

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>

<<不可不知的365个辅食喂养常识>>

内容概要

《不可不知的365个辅食喂养常识》根据宝宝的生长发育特点，详细介绍了新手父母应当掌握的喂养方法及营养搭配知识，推荐了最适合制作宝宝辅食的40种食材，涵盖主食、蔬菜、水果、肉类及其他等种类，并告诉新手父母如何选购、食用、烹调及搭配时需注意的事项。

<<不可不知的365个辅食喂养常识>>

作者简介

夏颖丽，毕业于首都医科大学，现任清华大学第一附属医院妇产科主任，北京市朝阳区危重孕产妇抢救专家组成员。

从事妇产科工作多年，擅长高危妊娠的管理，妊娠合并症、并发症及分娩期并发症的诊断和处理，危重症孕产妇的救治等。

具有极为丰富的理论和临床经验。

郑卫红，毕业于中南大学湘雅医学院，现为北京华信医院妇产科副主任医师。

从事妇产科临床工作和婴幼儿健康管理多年。

尤其擅长对妊娠合并症、分娩期并发症的诊治。

对产褥期的管理也具有丰富的临床经验。

<<不可不知的365个辅食喂养常识>>

书籍目录

Part1 家有新宝宝，辅食喂养早接触 为什么要给宝宝添加辅食

什么是辅食

给宝宝添加辅食的好处

光吃母乳不吃辅食影响宝宝发育

给宝宝添加辅食的原则

什么时候该给宝宝添加辅食

给宝宝添加辅食不宜过早或过晚

给宝宝添加辅食忌过滥、过细

别过早在宝宝辅食中加盐和调味品

根据宝宝的营养需求添加辅食

根据宝宝的消化能力添加辅食

根据宝宝的发育水平添加辅食

宝宝生病时最好不要加辅食

辅食添加的原则

给宝宝添加辅食的顺序

宝宝辅食的基本要求

给宝宝添加辅食需注意的事项

给宝宝添加辅食的准备

做辅食常用的烹调工具

食用辅食的餐具

掌握辅食的制作要求

给宝宝添加辅食要有耐心

辅食要满足宝宝对营养素的需求

断奶期所需的关键营养素

宝宝的健康成长离不开水

为宝宝提供足够的蛋白质

保证宝宝的脂肪需求量

保证宝宝摄取足量的碳水化合物

保证宝宝摄取适量的各种维生素

保证宝宝钙的摄取量

保证宝宝铁的摄取量

保证宝宝摄入足量的锌

保证宝宝摄取适量的磷

控制钠的摄入量

保证宝宝摄取适量的碘

宝宝的辅食不可缺少微量元素

<<不可不知的365个辅食喂养常识>>

章节摘录

版权页：插图：相反，过晚添加辅食也不利于宝宝的生长发育。

4~6个月的宝宝对营养、能量的需要大大增加了，光吃母乳或牛奶、奶粉已不能满足其生长发育的需要。

而且，宝宝的消化器官逐渐健全，味觉器官也发育了，已具备添加辅食的条件。

同时，4~6个月后是宝宝的咀嚼、吞咽功能以及味觉发育的关键时期，延迟添加辅食，会使宝宝的咀嚼功能发育迟缓或咀嚼功能低下。

另外，此时宝宝从母体中获得的免疫力已基本消耗殆尽，而自身的抵抗力正需要通过增加营养来产生，若不及时添加辅食，宝宝不仅生长发育会受到影响，还会因缺乏抵抗力而导致疾病。

006 给宝宝添加辅食忌过滥、过细 宝宝开始进食辅食后，妈妈不要操之过急，不顾食物的种类和量，任意给宝宝添加，或者宝宝要吃什么给什么，想吃多少给多少。

因为宝宝的消化器官毕竟还很柔嫩，有些食物根本消化不了。

顺其发展，一来会造成宝宝消化不良，再者会造成营养不平衡，并养成宝宝偏食、挑食等不良饮食习惯。

也有些妈妈担心宝宝的消化能力弱，给宝宝吃的都是精细的辅食。

这会使宝宝的咀嚼功能得不到应有的训练，不利于其牙齿的萌出和萌出后牙齿的排列；另外，食物未经咀嚼也不会产生味觉，既不利于味觉的发育，也难以勾起宝宝的食欲，面颊发育同样受影响。

长期下去，不但影响宝宝的生长发育，还会影响宝宝的容貌。

007 别过早在宝宝辅食中加盐和调味品 很多妈妈给宝宝做肉泥、菜泥等辅食时，习惯按照自己的口味给宝宝加点盐和调味品，觉得这样的食物很有味道，宝宝爱吃。

其实，这是一种非常错误的做法。

因为宝宝的肾脏发育还不健全，如果辅食中的盐过多，会加重宝宝肾脏的负担。

我国居民高血压高发与饮食中食盐的摄入量有关，如果从婴儿期就习惯吃较咸的食品，长大后的饮食也会偏咸，长期下去，患高血压的几率会大大增加。

另外，婴儿的味觉正处于发育过程中，对调味品的刺激比较敏感，宝宝常吃加调味品的食物，易挑食或厌食。

所以4个月以内的宝宝，食物中不需要加盐和任何调味品，4个月以后，也要少加。

008 根据宝宝的营养需求添加辅食 婴儿虽小，对营养素的需求却非常大，且婴儿越小，对营养素的需求越大，同时，由于婴儿体内营养素的储备量相对较小，一旦某种营养素摄入不足，短时间内就可明显影响婴儿的发育进程。

所以妈妈在为宝宝添加辅食的时候，一定要根据宝宝的营养需求，及时适量地给宝宝补充营养。

一般来说，添加米粉或麦粉可提供热量，而选择含有黄豆粉或奶粉的奶米粉、奶麦粉、豆麦粉、豆米粉等，在补充热量的同时还补充了蛋白质。

动物肝脏、血是补充铁及蛋白质的最佳选择，这类食物中蛋白质含量高，铁质丰富且吸收率高。

鱼、肉、大豆制品可以补充蛋白质，鱼类的纤维细、短、嫩，容易消化，适合于刚添加荤菜的小宝宝；猪肉、牛肉、羊肉等畜肉的纤维长、粗，但含有更多的铁、锌等微量营养素，适合于年龄较大的宝宝。

<<不可不知的365个辅食喂养常识>>

编辑推荐

《不可不知的365个辅食喂养常识》能让新手父母快速掌握宝宝辅食喂养的方法，科学处理在辅食喂养的过程中遇到的难题，还能掌握宝宝辅食的制作方法，从而使新手父母喂养起宝宝来更轻松，宝宝也能健康成长。

<<不可不知的365个辅食喂养常识>>

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>