

<<0-3岁宝宝同步营养餐338例>>

图书基本信息

书名：<<0-3岁宝宝同步营养餐338例>>

13位ISBN编号：9787530458303

10位ISBN编号：7530458302

出版时间：2012-7

出版时间：李月英 北京科学技术出版社 (2012-07出版)

作者：李月英

页数：202

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>

<<0-3岁宝宝同步营养餐338例>>

前言

经过十月怀胎，宝宝终于降生了，给家庭带来了无限的欢乐和希望，可是，面对娇小的生命，该如何喂养才能保障他的健康成长呢？

宝宝出生后面临的两大挑战就是顺利成活及健康成长，很多父母都知道母乳喂养的重要性，其实宝宝顺利度过母乳喂养阶段后的营养问题更加重要。

在我国，营养失衡是影响婴幼儿健康的主要因素，从膳食结构、进食习惯等角度看，目前影响婴幼儿营养健康的主要因素有：膳食结构不合理，营养过剩儿童与营养不良儿童并存；副食比例失调，即肉食多，奶、蔬菜、豆类、薯类及粗粮少；微量营养素多项不足甚至缺乏；部分婴幼儿进食行为偏异，挑食、偏食常见。

对于婴幼儿来说，在由母乳喂养过渡到幼儿膳食这个阶段，以上不利于健康的因素表现得更为突出。其主要原因是婴儿辅食添加不及时、品种少而量不足，幼儿膳食品种单调、烹调失当，以及断离母乳后未换用其他乳品等。

为了帮助年轻的父母解决这些问题，本书按照婴幼儿生长发育的特点及各阶段营养需求，详尽地介绍了适合0~3岁宝宝食用的338种婴幼儿营养食谱，食谱选用最常见的食材、蔬果进行营养搭配，做法简便，一看就懂，让年轻的父母不再为宝宝的一日三餐发愁。

书中还有针对婴幼儿常见疾病的食疗方法，即使宝宝生病了也不用怕，亲手制作食疗餐，助宝宝迅速恢复健康。

此外，还有针对补充各种营养素的相应食谱，宝宝缺啥补啥，让宝宝吃得更聪明更健康。

希望家长们都能在本书中学到更多的烹饪技艺和食材搭配技巧，祝愿宝宝们健康、快乐地成长！

<<0-3岁宝宝同步营养餐338例>>

内容概要

为了帮助年轻的父母解决这些问题,《0~3岁宝宝同步营养餐338例》按照婴幼儿生长发育的特点及各阶段营养需求,详尽地介绍了适合0~3岁宝宝食用的338种婴幼儿营养食谱,食谱选用最常见的食材、蔬果进行营养搭配,做法简便,一看就懂,让年轻的父母不再为宝宝的一日三餐发愁。书中还有针对婴幼儿常见疾病的食疗方法,即使宝宝生病了也不用怕,亲手制作食疗餐,助宝宝迅速恢复健康。此外,还有针对补充各种营养素的相应食谱,宝宝缺啥补啥,让宝宝吃得更聪明更健康。

<<0-3岁宝宝同步营养餐338例>>

书籍目录

PART 10~1岁宝宝爱吃的营养餐 0~3个月 果汁、菜水, 尝试接触食物 0~28天宝宝饮食要点 2个月宝宝饮食要点 3个月宝宝饮食要点 2个月宝宝易接受的菜水 2个月宝宝易接受的果汁 3个月宝宝易接受的菜水 3个月宝宝易接受的果汁 4~6个月 流质型辅食——吞咽型辅食 步步为营加辅食 添加辅食的原则 4个月宝宝饮食要点 5个月宝宝饮食要点 6个月宝宝饮食要点 4~6个月宝宝喜欢的新鲜汤汁 4~6个月宝宝喜欢的喷香泥糊 4~6个月宝宝爱吃的美味粥品 4~6个月宝宝喜欢的健康甜品 7~9个月 蠕嚼型辅食——细嚼型辅食 7个月宝宝饮食要点 8个月宝宝饮食要点 9个月宝宝饮食要点 7~9个月宝宝最爱的营养粥羹 7~9个月宝宝喜欢的喷香泥糊 7~9个月宝宝最爱的美味汤汁 7~9个月宝宝喜欢的丰富菜品 10~12个月 咀嚼型辅食, 完成断奶 10个月宝宝饮食要点 11个月宝宝饮食要点 12个月宝宝饮食要点 10~12个月宝宝最爱的营养粥饭 10~12个月宝宝喜爱的可口面食 10~12个月宝宝喜爱的丰富菜品 10~12个月宝宝喜爱的健康汤羹 PART 21~2岁宝宝爱吃的营养餐 13~18个月 生长速度减慢, 饮食相对减少 13~15个月宝宝饮食要点 16~18个月宝宝饮食要点 13~18个月宝宝喜爱的营养汤粥 13~18个月宝宝喜爱的美味菜品 13~18个月宝宝喜爱的丰盛主食 13~18个月宝宝喜爱的可口甜品 19~24个月 咀嚼功能完美, 消化能力提高 19~24个月宝宝饮食要点 妈妈经验谈 19~24个月宝宝喜爱的营养汤粥 19~24个月宝宝喜爱的美味菜品 19~24个月宝宝喜爱的爽口凉菜 19~24个月宝宝喜爱的丰盛主食 PART 32~3岁宝宝爱吃的营养餐 25~30个月 消化系统渐趋成熟, 实物形态接近成人 25~30个月宝宝饮食要点 妈妈经验谈 鸡蛋并非吃得越多越好 25~30个月宝宝喜爱的营养汤粥 25~30个月宝宝喜爱的美味菜品 25~30个月宝宝喜爱的爽口凉菜 25~30个月宝宝喜爱的丰盛主食 31~36个月 保证3次正餐的营养需要 31~36个月宝宝饮食要点 妈妈经验谈 31~36个月宝宝喜爱的营养汤粥 31~36个月宝宝喜爱的美味菜品 31~36个月宝宝喜爱的爽口凉菜 31~36个月宝宝喜爱的丰盛主食 PART 4 让孩子健康聪明的营养素 PART 5 35道预防儿童常见病的营养餐 PART 6 29道对抗宝宝四季问题的营养餐

<<0-3岁宝宝同步营养餐338例>>

章节摘录

版权页：插图：宝宝出生4~6个月时，饮食上就进入了辅食初期，可以添加辅食了。

一开始可以从米糊类食品喂起，每次只加一种新食物，以便观察宝宝是否过敏。

如果宝宝患有过敏性皮炎，则在6个月以后再进入辅食期为好。

有的宝宝4个月时就会长出第1颗牙。

出牙前，牙龈会出现红肿，口水增多，由于口腔不舒服，宝宝的脾气会变得暴躁，常哭闹，这时拿一些食物让他咬，有助于牙齿生长。

4个月宝宝的体内，铁、钙、叶酸和维生素等营养元素的需求会更多，应加入含有这类营养成分的辅食。

喂养指导 先喂一点母乳或奶粉，再喂半勺左右辅食，然后重新喂母乳或奶粉。

从半勺开始，隔三天如果宝宝接受，就开始喂1勺、2勺……逐步加量。

这个阶段宝宝的主食仍应以母乳和配方奶为主，同时开始给宝宝增加辅食，刚开始喂辅食时，每天上午喂一次就可以了。

同时还要注意补充宝宝体内的维生素C和矿物质，除了果汁和新鲜蔬菜水以外，还可用菜泥来代替菜水，以锻炼宝宝的消化功能。

饮食习惯培养 宝宝的辅食以流食、半流食为宜，制作时要保持清洁卫生，开始时食物颗粒加工得越细小越好，随着宝宝的不断适应和身体发育，食物颗粒可以逐渐变粗变大，如果开始时就做得过粗，会使宝宝不易适应并产生抗拒心理。

每添加新辅食时，第1天喂1~2勺，然后逐渐加量至半碗。

经过7天的适应观察期，等到宝宝完全习惯之后，再添加下一种食物，添加辅食后，要注意观察宝宝的大便情况，出现异常后要暂缓添加，在宝宝生病或天气炎热时，也应暂缓添加辅食。

<<0-3岁宝宝同步营养餐338例>>

编辑推荐

《0-3岁宝宝同步营养餐338例》按照婴幼儿生长发育的特点及各阶段营养需求，详尽地介绍了适合0~3岁宝宝食用的338种婴幼儿营养食谱，食谱选用最常见的食材、蔬果进行营养搭配，做法简便，一看就懂，让年轻的父母不再为宝宝的一日三餐发愁。

书中还有针对婴幼儿常见疾病的食疗方法，即使宝宝生病了也不用怕，亲手制作食疗餐，助宝宝迅速恢复健康。

此外，还有针对补充各种营养素的相应食谱，宝宝缺啥补啥，让宝宝吃得更聪明更健康。

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>