

<<宝宝营养食谱>>

图书基本信息

书名：<<宝宝营养食谱>>

13位ISBN编号：9787533746438

10位ISBN编号：7533746430

出版时间：2010-6

出版时间：安徽科技

作者：郭致因

页数：128

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>

## <<宝宝营养食谱>>

### 内容概要

孩子的成长，经历着不同的阶段，而每个阶段都有其特质和应变方法。这是充满挑战的亲子成长之路。

饮食也如是，父母必须知道孩子在不同阶段的生理和心理变化，才能予以配合，以免产生误解和困惑。

本书出版的目的是，正是为了使更多读者了解孩子的日常饮食需要和习惯，并提供实际可行的食谱，使育儿的道路变得充满色彩和喜悦。

## <<宝宝营养食谱>>

### 作者简介

陈国宾Leslie Chan注册营养师(英国)，毕业于香港中文大学食品及营养科学系，其后转往英国列斯都市大学进修医疗营养学，并考获基层健康护理硕士学位。  
返回香港后加入卫生署，负责长者膳食治疗及社区营养推广活动。  
其后加入香港幼儿教育及服务联合会健康生活小组，积极参与社

## &lt;&lt;宝宝营养食谱&gt;&gt;

## 书籍目录

宝宝初生的时候 健康成长由母乳开始 宝宝食物的营养价值 何时喂宝宝第一口固体食物? 饮食器具及消毒方法 宝宝食物的处理方法 宝宝4~5个月大的时候 宝宝对食物易产生过敏反应 4~5个月宝宝的餐单 宝宝食谱 宝宝米糊 宝宝麦糊 菜蓉 水果蓉 宝宝饮什么 果汁 粥或米汤 薏米水 开奶茶 宝宝5~6个月大的时候 宝宝的食物可否加调味料? 5~6个月宝宝的餐单 宝宝食谱 水果糊(甜瓜、苹果、鳄梨) 水果奶糊(香蕉、梨、草莓) 杂菜糊(胡萝卜、节瓜、西兰花) 杂菜糊(马铃薯、玉米、花菜) 鸡肉粥 鱼肉粥 宝宝饮什么 青豆汤 胡萝卜甘蔗水 南瓜西红柿鸡肉汤 宝宝6~9个月大的时候 宝宝成长多变化 6~9个月宝宝的餐单 宝宝食谱 豆苗碎肉粥 鸭心菠菜红米粥 四季豆蛋黄鱼米糊 胡萝卜马铃薯洋葱鸡肉糊 宝宝饮什么 玉米蛋花碎肉汤 西红柿马铃薯牛肉汤 炖苹果雪梨 宝宝9~12个月大的时候 宝宝变得很自我, 喜欢自己动手吃 9~12个月宝宝的餐单 宝宝食谱 白菜猪肉饺子 芝士西芹碎肉通心粉 西兰花火腿面 杂菜豆鸡蛋鸡肉饭 西红柿蘑菇胡萝卜牛肉饭 手指食物 宝宝饮什么 菠菜蛋花牛肉汤 木瓜西红柿鱼汤 入学前的宝宝培养宝宝良好的饮食习惯 宝宝的早餐 宝宝早餐 鸡蛋帆船 水果麦饼 薄饼炒蛋 玉米牛肉粥 芝士香蕉三文治 金枪鱼小三文治 杂果麦片 玉米碎肉通心粉 南瓜香蕉麦皮宝宝的汤 宝宝的午餐 宝宝午餐 冬菇胡萝卜滑鸡有味饭 冬菇荸荠蒸肉饼饭 三丝炒米粉 金枪鱼紫菜卷 杂果虾仁炒饭 杂菜鸡色拉 日式蒸蛋 菠菜碎肉乌冬 洋葱西红柿南瓜三文鱼通心粉 宝宝的晚餐 宝宝晚餐 芦笋火腿伊面 焗鸡腿 焗西红柿拌通心粉 煎银鳕鱼拌生菜蛋炒饭 冬菇蛙肉菜饭 玉米青豆鲜虾烩饭 菠菜牛肉末煎饼 芝士洋葱西兰花火腿蓉意大利面 豆苗鱼蓉乌冬 菠菜牛肉末炒蛋 天使面 宝宝的甜品 宝宝甜品 鲜奶炖蛋 鲜奶豆腐南瓜糊 香蕉草莓奶昔 蓝莓香蕉苹果乳酪 宝宝病了, 吃什么? 宝宝食谱 米汤、白粥 雪梨水 胡萝卜水 淮山药栗子糊 燕窝蛙肉红米粥

## <<宝宝营养食谱>>

### 章节摘录

插图：宝宝成长多变化这个阶段的宝宝已经懂得坐，脖子也变得有力，可以把身体支撑起来了；有些宝宝甚至开始四处爬，手和手臂的活动能力越来越好。

宝宝变得很自我，喜欢自己拿奶瓶。

这时，可让宝宝练习自己用手拿食物。

宝宝长牙齿了！

这个时期的宝宝大多已经长出1~2颗牙齿了，他们开始有意识地吸吮和咬东西。

宝宝长牙齿时，可能会有以下特征：流口水，想咬东西；情绪有点不安，因为牙龈变得有点肿痛；发热，腹泻；胃口也变得差了。

可让宝宝咬冰冻了的咬牙圈，或用消毒纱布包住手指替宝宝按摩牙肉，以减轻其不适感。

宝宝长了牙齿后，要注意口腔的清洁。

尤其睡前的一餐必须在上床前喂宝宝，因为睡前用奶瓶吃奶容易引起蛀牙。

吃过任何食物后，都要让宝宝喝些水。

此时，宝宝吞咽和咀嚼能力较强，食物不用捣成蓉状或太烂，较大块或手指可拿着的食物很受他们欢迎。

不妨混合不同的食物种类，使食物组合变得多样化。

营养方面，注意补充含铁质较高的食物，如菠菜、鸭心、猪肝等。

<<宝宝营养食谱>>

编辑推荐

《宝宝营养食谱》是由安徽科学技术出版社出版的。

<<宝宝营养食谱>>

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>