

<<宝宝食谱必备全书>>

图书基本信息

书名：<<宝宝食谱必备全书>>

13位ISBN编号：9787537552974

10位ISBN编号：7537552975

出版时间：2012-10

出版时间：陈宝英孕产育儿研究中心 河北科学技术出版社 (2012-10出版)

作者：陈宝英孕产育儿研究中心

页数：315

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>

<<宝宝食谱必备全书>>

内容概要

《宝宝食谱必备全书》图文并茂，精美插图四色印刷，视觉美观轻松阅读。量身订做，健康宝宝营养搭配，聪明宝宝智能大餐，科学实用，精选800道营养食谱，聚焦100个喂养难题。

<<宝宝食谱必备全书>>

作者简介

陈宝英孕产育儿研究中心，2010年，为顺应国际妇幼保健新概念的发展趋势，为更好地推动妇产科学及母婴保健方面的普及工作，陈宝英主任邀请北京、上海、广州等地的相关专家在北京成立了陈宝英孕产育儿中心。

中心拥有国内顶级妇科专家、产科专家、儿科专家、早教专家。

中心定期开展妇幼保健及儿童早教领域的系统性、前瞻性研究，探讨适合我国国情的妇幼保健和儿童早教的方法及推广普及措施；并为相关部门制定战略规划、政策法规等提供决策支持，同时也为社会机构提供咨询服务。

<<宝宝食谱必备全书>>

书籍目录

0~1岁“奶娃娃”的营养辅食 0~3个月：母乳是最佳食物 1个月宝宝营养安排 2个月宝宝营养安排 3个月宝宝营养安排 让宝宝尝尝鲜 菠菜水 菠菜汁 油菜水 梨汁 苹果水 胡萝卜汁 延伸阅读 喂养难题专家解答 Q：怎样维持充足的母乳？

Q：需要叫醒宝宝喂奶吗？

Q：宝宝只吃一边的奶怎么办？

Q：宝宝不吸奶怎么办？

Q：吃母乳的宝宝需要喂水吗？

Q：人工喂养的宝宝需要喂水吗？

Q：宝宝吃母乳为什么也便秘？

Q：宝宝都要喂鱼肝油吗？

Q：能不能给孩子喝纯牛奶？

Q：怎样为宝宝选择优质配方奶粉？

Q：给宝宝喝果汁的时候为什么要加水稀释，纯果汁不是更有营养吗？

Q：能不能用在外面买的瓶装鲜橘汁、椰子汁等果汁代替自己制作的果汁、菜水给宝宝喝呢，？

Q：该在什么时候给宝宝添加辅食？

4~6个月：尝试添加液态、稀糊状辅食 4个月宝宝营养安排 4个月宝宝食谱推荐 红枣水 西瓜汁 番茄汁 黄瓜汁 山楂水 鲜橙汁 菠菜泥 胡萝卜糊 莲藕汤 香蕉泥 绿豆汤 蓝莓葡萄汁 5个月宝宝营养安排 5个月宝宝食谱推荐 粳米油 果味胡萝卜汁 橘子汁 水蜜桃汁 苹果汁 枣泥 米汤 茄子泥 油菜泥 南瓜泥 苹果泥 土豆泥 牛奶藕粉 奶香芹菜汤 什果泥 6个月宝宝营养安排 6个月宝宝食谱推荐 甜瓜汁 南瓜汁 葡萄汁 猕猴桃汁 米汁 豆腐蔬菜汤 薏米南瓜汤 芹菜米粉汤 蛋黄羹 栗子羹 奶香芝麻羹 牛肉汤米糊 土豆粥 蛋黄豌豆糊 三文鱼泥 鸡肉泥 核桃仁豌豆泥 冰糖莲子梨 蒸蛋羹 鱼肉糊 洋葱糊 美味黄鱼羹 银耳鸭蛋羹 芹菜红枣汤 延伸阅读 喂养难题专家解答 Q：如何让纯母乳喂养的宝宝接受奶瓶？

Q：上班时怎样收集母乳？

Q：宝宝厌奶怎么办？

Q：给宝宝添加辅食需要遵守些什么原则？

Q：什么样的辅食适合最初给宝宝添加？

Q：蛋黄为什么不适合作为最初的辅食给宝宝添加？

Q：可以把米粉调到奶粉里面一起喂宝宝吗？

Q：给宝宝吃蛋黄时应注意哪些问题？

Q：怎样给宝宝添加蛋黄？

Q：把几种蔬菜混合在一起做成菜泥好不好？

Q：宝宝吃下去的食物在大便的时候又原样排出，是消化不良吗？

Q：蒸食物和微波炉加工哪种方式比较好？

Q：宝宝不肯吃勺里的东西怎么办？

7~8个月：添加稠泥糊状辅食 7个月宝宝营养安排 7个月宝宝食谱推荐 果蔬水 山楂水 香蕉甜橙汁 白萝卜梨汁 蔬菜米汤 樱桃羹 玉米汁 红枣苹果汁 鹌鹑蛋奶 鸭血豆腐汤 豆腐糊 鲜玉米糊 豌豆糊 鱼汤 胡萝卜瘦肉汤 猪肝泥 猪肉泥 酸奶香米粥 银鳕鱼粥 黏香金银粥 蛋黄酸奶糊 鸡肉菜末粥 芝麻糯米粥 肉末番茄猪血菜肉粥 青菜肉末粥 苹果蛋黄粥 8个月宝宝营养安排 8个月宝宝食谱推荐 柳橙汁 苋菜汁 核桃汁 哈密瓜汁 挂面汤 鲜藕梨汁 豆腐蔬菜糊 鱼肉香糊 番茄鱼糊 香蕉牛奶糊 胡萝卜苹果糊 红薯苹果泥 蔬菜豆腐泥 蛋黄土豆泥 鸡肉南瓜泥 香蕉糊 胡萝卜苹果泥 鸡肝糊 肝泥肉泥 牛奶黑芝麻糊 鲜红薯泥 拌双泥 奶油菜花 软煎豆腐饼 番茄鱼泥 蒜香蒸茄 奶油豆腐 鲜茄肝扒 苹果薯团 莼菜蛋花汤 核桃红枣羹 煮挂面 青菜面 萝卜紫菜汤 鸡蛋面条 营养蛋饼 延伸阅读 喂养难题专家解答 Q：宝宝便秘应该吃什么辅食？

Q：宝宝贫血怎么办？

Q：将奶粉冲浓一些好吗？

Q：6个月大的宝宝能不能少量地喂一点冷藏过的水果或冰淇淋？

<<宝宝食谱必备全书>>

Q：孩子发烧时如何饮食？

Q：辅食自己做好还是买市售的好？

9~10个月：半固体到固体辅食 9个月宝宝营养安排 9个月宝宝食谱推荐 高纤蔬菜汁 胡萝卜橙汁 骨枣汤 葡萄苹果汁 金针菇豆腐汤 萝卜香菇豆苗汤 菊苗蛋汤 鲜果时蔬汁 草莓豆腐羹 玉米豆腐羹 山楂栗子羹 水果面包粥 肉面条 猪肉豆腐羹 菠菜蛋黄粥 汤面 什锦细面 西兰花炖豆腐 牛奶蛋黄粥 鱼肉蛋花粥 山药大米粥 牛奶面包粥 牛奶白米粥 鸡肉奶香粥 红薯粥 苹果酸奶泥 水果麦片粥 10个月宝宝营养安排 10个月宝宝食谱推荐 芥菜淡菜汤 肉末胡萝卜汤 萝卜丝炖汤 翠衣粥 牛奶粥 红薯牛奶露 花生酱蛋奶 米粉粥 苹果玉米粥 牛奶麦片粥 玉米片牛奶粥 小米白萝卜粥 青菜粥 薏米绿豆百合粥 银鱼蛋黄菠菜粥 银耳枇杷 番茄肝末 丛林地带 黄金豆腐 猪肝豆腐 鸡肉蒸豆腐 秋梨奶羹 番茄鸡蛋什锦面 豌豆粥 南瓜粥 鸡肝粥 扇贝粥 双蛋黄豆腐 鸡丝粥 鳕鱼香菇菜粥 胡萝卜酸奶粥 南瓜红薯玉米粥 枇杷茯苓鸭煲 肝泥银鱼蒸鸡蛋 鸡肉末汤面 红嘴绿鹦哥面 黄鱼豆腐羹 面包布丁 延伸阅读 喂养难题专家解答 Q：给9~10个月的宝宝添加辅食需要注意些什么？

Q：孩子没长牙也要添加半固体食物吗？

Q：宝宝只喜欢吃辅食，不愿意喝奶怎么办啊？

Q：为什么宝宝吃蛋白会过敏？

Q：给宝宝吃水果的时候有什么需要注意的？

Q：宝宝什么时候可以吃成食？

Q：宝宝不爱喝水怎么办？

Q：什么样的水最健康？

Q：为什么0~1岁宝宝不宜吃蜂蜜及花粉类制品？

Q：宝宝爱吃水果不爱吃蔬菜，能不能多吃点水果代替蔬菜呢？

Q：宝宝最近突然拒绝吃奶，是不是自己想断奶了？

11~12个月：过渡到成人食物 11个月宝宝营养安排 11个月宝宝食谱推荐 米团汤 疙瘩汤 什锦水果羹 花生核桃粥 豆腐鲫鱼汤 双色蛋 鲜虾韭菜粥 胡萝卜土豆泥小饼 豆腐鹌鹑蛋 红豆泥 排骨菠菜粥 三色豆腐 虾泥 鱼松 炒肉末 豌豆丸子 鳕鱼红薯饭 蛋花豆腐 虾末菜花 猪肝丸子 沙丁鱼粥 虾仁炒豆腐 雪菜肉丝面 清蒸三文鱼 豆豉牛肉末 骨汤面 鸡蛋面片 翠绿粥 鲜肉馄饨 核桃枸杞蒸糕 鸡肉白菜饺 12个月宝宝营养安排 12个月宝宝食谱推荐 水果酸奶 土豆果汁 青菜蛋黄豆腐 白玉金银汤 豆腐香菇汤 冬瓜蛋花汤 香菇鸡肉球汤 紫菜猪肉汤 三宝蒸蛋 紫菜虾仁馄饨汤 芝麻豆腐饼 甜南瓜粥 肉松软米饭 鱼肉鸡蛋饼 香甜翡翠汤 胡萝卜鱼粥 枸杞粳米粥 白萝卜肉末粥 番茄银耳小米粥 猪肝蛋黄粥 牛肉蔬菜燕麦粥 番茄土豆鸡肉粥 菠菜粥 珍珠疙瘩汤 什锦猪肉菜末 南瓜拌饭 鲜虾花蛤蒸蛋羹 玲珑馒头 蔬果虾蓉饭 蒸鱼饼 番茄饭卷 香煎土豆饼 菜香煎饼 胡萝卜丝饼 延伸阅读 喂养难题专家解答 Q：宝宝咽不下固体食物怎么办？

Q：宝宝吃东西的时候不会嚼怎么办？

Q：宝宝一吃鱼肉或鱼肉米粉就会腹泻是什么原因？

Q：用白米饭加上水给宝宝煮粥可以吗？

Q：宝宝食欲不振，吃饭就恶心、干呕是什么原因？

Q：为什么现在都不提倡给宝宝多喝豆奶呢？

Q：宝宝已经11个月了，能吃奶酪么？

Q：宝宝吃粥的时候干呕是什么原因？

Q：什么时候给宝宝断奶比较好？

Q：给宝宝断奶的时候要注意什么？

..... 1~2岁“淘气包”的营养餐单 2~3岁：“小大人”的花样餐桌 黄金组合：补充营养更高效 功能性饮食，宝宝健康又聪明 对症食疗：“吃”走疾病保健康 附录

<<宝宝食谱必备全书>>

章节摘录

版权页：插图： Q怎样维持充足的母乳？

A母乳是最适合半岁以内宝宝的天然营养品，要维持充足的母乳分泌，除保证妈妈的自身营养之外，还要让宝宝尽早、尽多地吸吮乳头，这对处于敏感状态的乳腺是一种强烈的刺激，而且吸吮越强烈，次数越多，妈妈分泌的乳汁就会越多。

研究表明，产后半小时内，让宝宝吸吮妈妈的乳头，母乳就会既多又足。

按需哺乳后，宝宝对乳头的吸吮次数增多，妈妈的乳腺也得到了更多的刺激，有助于产生更多的乳汁。

Q需要叫醒宝宝喂奶吗？

A当然需要。

年龄越小的宝宝，觉醒能力越差，而早产、低体重和体质稍弱的宝宝觉醒能力就更差了，即使宝宝在睡眠中，身体的能量和营养消耗也是非常大的，如果让宝宝一直睡下去，就有可能发生低血糖。

所以，如果睡眠超过6小时，就要将宝宝叫醒，给他喂奶。

当然，如果是后半夜，就不要叫醒宝宝。

Q宝宝只吃一边的奶怎么办？

A如果只吃一边能让宝宝吃饱，宝宝的体重增加正常，其实没有什么大问题。

但是，如果长期这样，妈妈的乳房就会变得不对称。

为了避免这种结果，妈妈可采取交替哺乳的方法给宝宝喂奶，这次给宝宝吃左侧乳房的话，下次就用右侧乳房给宝宝喂奶。

如果宝宝不喜欢吸，妈妈可提前按摩一下该侧乳房的乳头和乳晕部位，让宝宝吸起来容易些，还可以换一换喂奶的姿势，让宝宝轻松地接受。

Q宝宝不吸奶怎么办？

A妈妈在喂奶时，发现宝宝突然不怎么爱吃奶，甚至刚吮一下就停止了，常见的原因有以下几点：如果宝宝用嘴呼吸，吮奶时，刚吮一下就停止了。

可能是鼻塞，因为宝宝鼻塞后，就得用嘴呼吸，妨碍吃奶，应为宝宝清除鼻内的异物，并认真观察宝宝的情况，如有异常，可以咨询一下医生，看是否要送医院。

<<宝宝食谱必备全书>>

编辑推荐

在《宝宝食谱必备全书》中，我们还列举了营养素被高效吸收利用的搭配方案，如钙与维生素D同补，铁与维生素C同补等，以促进营养素最大化地被宝宝吸收和利用。另外，还提供了一些功能性的饮食，如开胃、长高、防贫血、补脑等食谱，方便家长有针对性地选用。

<<宝宝食谱必备全书>>

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>