第一图书网, tushu007.com

<<0～3岁科学喂养与营养食谱>>

图书基本信息

书名：<<0～3岁科学喂养与营养食谱>>

13位ISBN编号：9787537554497

10位ISBN编号：7537554498

出版时间：2013-1

出版时间：河北科技出版社

作者：陈宝英孕产育儿研究中心

页数：245

字数：170000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

0～3岁是宝宝成长发育的关键期，均衡合理的营养又是宝宝聪明健康的保证。
那么，爸爸妈妈要怎么做才能为宝宝身体和智力发育提供强有力的保障呢？
宝宝需要哪些营养？
宝宝应该吃什么，怎么吃？
良好的饮食习惯怎样养成？

从科学喂养的角度出发，本书根据宝宝不同时期的生理特点和营养需求，为新手爸妈详细制订了0～3岁宝宝的喂养方案以及常见儿科疾病的辅助食疗方案，让新手爸妈科学合理地为宝宝补充生命能量。

作者简介

陈宝英
女，主任医师，教授。
北京市政府专家顾问团顾问，国务院政府特殊津贴享受者。
历任北京积水潭医院副院长，北京急救中心第一任主任，北京妇产医院及北京妇幼保健院院长，北京女医师协会会长，世界卫生组织母婴妇女保健研究培训合作中心主任，陈宝英孕产育儿研究中心主任等职，主编过多部专业著作和科普读物，并长期致力于在基层普及和推广妇幼保健知识。

书籍目录

第1章 0～4个月 母乳是最好的食物
新手妈妈喂养指导
母乳是给宝宝最好的营养
母乳喂养好处多
初乳，宝宝的第一次免疫
哺乳前喂养要不要
母乳喂养的正确姿势和方法
母乳喂养的时间及频率
怎样判断宝宝吃饱了
防止宝宝吐奶的方法
怎样判断母乳是否充足
晚上怎么喂奶
宝宝厌奶怎么办
妈妈乳房异常时怎样喂奶
解除胀奶与暂时性缺奶的技巧
妈妈感冒了，还能喂奶吗
哺乳妈妈用药需小心
不宜母乳喂养的情况
如何进行人工喂养
如何进行混合喂养
选择合适的奶具
如何选购配方奶粉
适当给宝宝补充营养
早产宝宝如何喂养
合理膳食提高母乳质量
哺乳妈妈饮食建议
鲫鱼催乳汤 / 猪骨催乳汤 / 鲤鱼催乳粥 / 金针猪蹄汤
芝麻白米糊 / 花生鸡爪汤 / 酒酿豆腐汤
葱焖鲫鱼 / 猪蹄黄豆汤
果汁菜水尝尝鲜
米汤 / 青菜水
红枣水 / 油菜水/ 果蔬水
山楂汁 / 玉米汁/ 西瓜汁
黄瓜汁 / 甜瓜汁 / 5%糖水 / 鲜橙汁
第2章 5～7个月 宝宝该吃辅食了
新手妈妈喂养指导
妈妈上班了，还能喂母乳吗
挤出来的母乳如何储藏
宝宝该吃辅食了
给宝宝添加辅食的原则
各式辅食的添加顺序
1岁以内的宝宝要避免的食物
如何让宝宝爱上辅食
如何让宝宝爱上奶瓶
如何让宝宝喜欢白开水

该给宝宝准备磨牙小食品了
辅食制作常用工具
宝宝食材巧计量
果汁和果泥的制作
菜泥和碎菜的制作
泥糊状荤菜的制作
宝宝营养食谱
番茄汁 / 菠菜汁
鲜果时蔬汁 / 猕猴桃汁 / 哈密瓜汁
胡萝卜橙汁 / 挂面汤 / 芹菜米粉汤 / 粳米油
双料豆浆 / 莲藕汤 / 玉米奶露
葡萄汁 / 薏米南瓜汤 / 绿豆汤
蛋花豆腐羹 / 鲜藕梨汁 / 米汁
橘子汁 / 柳橙汁 / 苋菜汁
鱼肉香糊 / 乌龙面糊 / 栗子羹
牛奶香蕉糊 / 牛奶花生糊 / 胡萝卜泥
茄子泥 / 番茄鱼糊 / 香蕉土豆泥
豆腐泥 / 三文鱼泥 / 桃仁稠粥 / 牛奶藕粉
牛奶粥 / 牛奶面包粥 / 黏香金银粥 / 牛奶白米粥
芝麻粥 / 羹味鱼察粥 / 苹果吐司粥
藕粥 / 红薯苹果泥 / 鹌鹑蛋奶 / 酸奶香米粥
青菜粥 / 鸡蛋面条 / 萝卜丝炖汤
水果麦片粥 / 番茄鱼
第3章 8～9个月 循序渐进添加辅食
新手妈妈喂养指导
宝宝爱吃甜食怎么办
蔬菜水果营养有别
宝宝出牙晚是不是缺钙
给宝宝做营养早餐的原则
培养宝宝自己吃饭的习惯
科学喂养，不让宝宝长龅牙
怎样选购婴儿米粉
怎样为宝宝选购肉类
怎样为宝宝选购蔬菜
怎样鉴别鸡蛋
推算食品真正的“保质期”
清除蔬果农药几法
如何给蔬菜焯水
如何给餐具消毒
烹调用水学问大
掌握火候做好菜
给宝宝选择食物要注意温凉性
宝宝营养食谱
果汁 / 核桃汁
面糊糊汤 / 鸭血豆腐汤 / 豆腐泥
蒸蛋羹 / 什锦果泥 / 蔬菜猪肝泥 / 红枣蛋黄泥
翡翠泥 / 两色蛋 / 肝泥豆腐

红小豆泥 / 银鱼蛋黄菠菜粥 / 鸡肉奶香粥
营养蛋饼 / 栗子粥 / 猪肝豆腐
黄鱼小馅饼 / 软煎豆腐饼 / 苹果薯团
蛋花粥 / 鱼肉松粥 / 橘皮白果粥
牛奶玉米粥 / 米粉粥 / 肝泥肉泥 / 什锦细面
五彩冬瓜盅 / 蛋黄豌豆糊 / 番茄猪肝
碎菜牛肉 / 煮挂面 / 黄金豆腐
三色肝末 / 红嘴绿鹦哥面 / 番茄豆腐汤
第4章 10～12个月 可以断去母乳了
新手妈妈喂养指导
煮饭也要讲究技巧
常见食物的蒸制技巧
给宝宝断奶的最佳时间
科学温柔地断奶
宝宝断奶后的饮食调养
硬食锻炼宝宝咀嚼能力
哪些宝宝需要补充益生菌
吃鱼让宝宝更聪明
如何避免宝宝食物过敏
宝宝营养食谱
蔬菜浓汤 / 疙瘩汤
猪肝汤 / 番茄面包鸡蛋汤 / 香甜翡翠汤
三鲜蛋羹 / 豆腐鲫鱼汤 / 龙眼莲子粥
日式海鲜蒸蛋 / 香菇鸡肉球汤 / 三色豆腐虾泥
豆腐蛋汤 / 菜香煎饼 / 鸡蓉玉米面 / 鸡肉土豆泥
鱼丸汤 / 鱼泥 / 鱼松
什锦猪肉菜末 / 蒸肉豆腐 / 白玉金银汤
猪肝丸子 / 南瓜布丁 / 番茄饭卷
花豆腐 / 虾末菜花 / 肉末面条
白饭鱼蒸蛋 / 鸡肉白菜饺 / 虾肉小馄饨
菊花枸杞粥 / 鸡肝糊 / 清蒸鲜鱼
鲑鱼南瓜粥 / 蒸鱼饼 / 香蔬海鲜粥
胡萝卜鱼粥 / 肉末菜粥 / 番茄银耳小米粥
第5章 1～1.5岁 培养良好的饮食习惯
新手妈妈喂养指导
用微波炉给宝宝做辅食
常吃粗粮好处多
宝宝常见不良饮食习惯
找到宝宝挑食偏食的原因
让宝宝爱上吃饭的妙招
科学烹调保存食物中的营养
宝宝怎样健康吃零食
三种食物不宜给宝宝多吃
宝宝缺钙的表现
含钙的食物有哪些
给宝宝补充钙剂的注意事项
宝宝营养食谱

葡萄干土豆泥 / 虾皮丝瓜汤
苦瓜豆腐瘦肉汤 / 萝卜菠菜黄豆汤 / 甜蜜三色泥
煨烂面 / 猪肝泥 / 冬瓜荷叶汤
番茄牛肉 / 炒三丁 / 嫩菱炒鸡丁
四色炒蛋 / 荚蓉银鱼 / 鹌鹑炖枸杞
丝瓜木耳 / 淮山鸭子汤 / 香干肉丝
荠菜溜鱼片 / 枣泥软饭 / 萝卜仔排煲
琥珀桃仁 / 番茄炒蛋 / 红烧鲻鱼
奶酪鸡蛋三明治 / 火腿麦糊烧 / 裙带菜红蛤粥
鸡肉粥 / 卤猪肝 / 果仁黑芝麻糊
第6章 1.5～2岁 宝宝牙齿成熟期
新手妈妈喂养指导
宝宝每天吃多少才够营养
宝宝不爱吃蔬菜怎么办
酸奶的营养价值
如何鉴别酸奶
酸奶怎么喝最营养
鸡蛋的吃法你知道吗
宝宝缺锌的表现
哪些宝宝容易缺锌
饮食补锌效果好
补锌产品怎么选
有益宝宝大脑发育的食物
有损宝宝大脑发育的食物
宝宝营养食谱
花生排骨汤 / 绿豆芽烩三丝
珍珠汤 / 苹果玉米粥 / 蔬菜牛肉粥
蔬菜粥 / 胡萝卜牛肉粥 / 碎肝炒青椒 / 眉豆排骨粥 / 西式牛奶白米粥
薏米绿豆百合粥 / 番茄豆腐汤 / 开花馒头 / 炖苹果红薯 / 干酪拌南瓜
西蓝花牛奶羹 / 滑炒鸭丝 / 冬瓜小丸子
麻酱花卷 / 豆豉牛肉 / 彩色豆腐
鱼肉馅饺子 / 豆腐饭 / 炸胡萝卜合子
海带丝炒肉丝 / 五仁包子
金银蛋饺 / 肉末胡萝卜黄瓜丁 / 肉菜粥
千层糕 / 白菜肉卷 / 小笼包 / 豆腐羹
第7章 2～2.5岁 食物尽量多样化
新手妈妈喂养指导
对宝宝眼睛有益的食物
常吃西式快餐易患哮喘
2岁以上的宝宝该喝什么牛奶
宝宝能喝哪些饮料了
太胖和太瘦的宝宝饮食调理
多给宝宝吃含铁的食物
宝宝怎么吃坚果
宝宝营养食谱
豌豆粥 / 红薯鸡蛋粥
糖醋里脊 / 蔬菜牛奶羹 / 苹果麦片粥 / 鱼肉羹

青菜蛋黄豆腐 / 肉末番茄 / 排骨炖白菜
自制比萨饼 / 茄汁凤条 / 清香蛋丝
肉丝豆腐干炒蒜苗 / 土豆烧排骨 / 芙蓉银鱼
阳春面 / 豉汁蒸排骨 / 什锦饭 / 火腿鸡蛋饼
南瓜黄桃派 / 肉松软米饭 / 鸡蛋面片
第8章 2.5～3岁 让宝宝学会独立进餐
新手妈妈喂养指导
春季如何保证宝宝营养
夏季如何保证宝宝营养
秋季如何保证宝宝营养
冬季如何保证宝宝营养
怎样给宝宝补充营养
宝宝怎样吃海鲜
常见食物中毒的预防
针对宝宝体质进行饮食调理
吃出宝宝自己的免疫力
宝宝如何吃油
宝宝营养食谱
什锦汤 / 番茄烧牛肉
排骨焖菜头 / 蔬菜鸡肉羹 / 豆腐饼
鱼片粥 / 芋头粥 / 鸡肉凉菜
鸭心粥 / 草莓麦片粥
黄瓜蒸蛋 / 番茄熘鱼片 / 香脆蛋黄卷
姜汁黄瓜 / 虾肉黄瓜片 / 胡萝卜炒肉丝
牛肝拌番茄 / 卤肉饭 / 茄子肉
猪肝蛋黄粥 / 葡萄干蒸糕 / 炒蛋菜
第9章 特殊情况下的喂养方案
感 冒
发 热
咳 嗽
便 秘
腹 泻
宝宝鹅口疮
宝宝百日咳
宝宝湿疹
宝宝厌食
宝宝肥胖

章节摘录

版权页： 插图： 母乳是维护宝宝安全的天然营养品 母乳可以根据宝宝需要不断调整。
每一位母亲的乳汁，都是为自己的宝宝量身定制的，没有哪两位母亲的乳汁成分是一模一样的。
每一位母亲的乳汁都会根据自己宝宝成长情况，每天有所调整，甚至一天之内随时调整。
比如，早产儿母亲分泌的乳汁比足月儿母亲的乳汁含有更多免疫球蛋白。
母乳喂养的宝宝少生病 母乳中有丰富的活性免疫因子，为宝宝提供“抗体”。
母乳中的抗体会在宝宝体内设立一道天然屏障，保护宝宝不受疾病侵扰，尤其是呼吸道、肠道、耳道感染等宝宝常见病。
一项在芝加哥进行的调查结果表明，人工喂养宝宝死于呼吸道感染的概率比母乳喂养的宝宝高l20倍。
另外一项在美国进行的调查结果表明，母乳喂养的宝宝在1岁之内患病率仅为25%，而人工喂养宝宝患病率则高达94%。
因此，医生们将富含免疫球蛋白、白细胞和各种抗发炎因子的母乳称为“白色血液”。
母乳中的免疫因子会根据宝宝的身体状况进行调整。
当宝宝的身体受到新的病菌或病毒侵袭时，该病菌或病毒会通过吸吮乳汁传送到妈妈身体里。
妈妈的身体会立刻根据“敌情”制造免疫白细胞和球蛋白，再通过乳汁传送给宝宝，在宝宝体内建立屏障，帮助宝宝抵御感染。
母乳会自动浓缩抗体，在宝宝身体内存活七八年之久。
母乳喂养至1岁以后，宝宝辅食吃得多，母乳摄入量相对减少，母乳会自动浓缩抗体，将这种重要养分完全输入宝宝体内。
这些活性细胞甚至会在宝宝身体内存活长达七八年，有效降低宝宝在整个童年期患病概率。
母乳喂养时间较长的女婴，成年后罹患乳腺癌概率也明显减少。
母乳喂养的宝宝极少发生贫血 虽然母乳中铁含量比较少，但它是活性铁，吸收率极高，可达75%。
母乳中含有更多的乳糖和维生素C，有助于铁的吸收。
国际母乳协会、美国儿科学会推荐母亲们坚持以纯母乳喂养宝宝至6个月以上。
宝宝一般不会对母乳过敏 母乳中的蛋白质完全适合宝宝。
牛奶中的蛋白质却往往会给宝宝带来麻烦，如腹痛、呕吐、腹泻、鼻塞、咳嗽、烦躁不安、无法入睡等。
母乳保护宝宝不对其他食物过敏，减少罹患其他因过敏引起的疾病（如哮喘、湿疹、花粉过敏、慢性肠炎等）的概率。
母乳喂养还可以长期预防湿疹、食物过敏以及呼吸道过敏症。

编辑推荐

《0-3岁科学喂养与营养食谱》有科学合理的0～3岁喂养方案！
营养美味又健康的宝宝辅食！
为宝宝健康成长打下好基础！

第一图书网, tushu007.com

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