

<<0-1岁宝宝断奶餐>>

图书基本信息

书名：<<0-1岁宝宝断奶餐>>

13位ISBN编号：9787538161632

10位ISBN编号：7538161635

出版时间：2010-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：名师文化生活编委会

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>

<<0-1岁宝宝断奶餐>>

前言

让孩子赢在起跑线上是所有父母和每个家庭最大的愿望。

可是，初为人父、人母的您是否想到，其实从给宝宝喂养辅食、安排营养餐开始，宝宝和同龄的孩子就已经开始了第一次“竞争”。

在影响婴幼儿身心发育的后天因素中，营养是至关重要的，如果在婴幼儿时期营养摄取不足，那以后无论怎样调养也难以挽回。

因此，只有合理的营养搭配及科学的喂养方式才能为孩子健康的生长发育打下良好的基础。

身边许多新手父母在探讨孩子的喂养和做营养餐的经验时，都毫无例外地希望给予孩子尽可能完美的营养，但却常常受困于诸如“孩子不吃蔬菜怎么办”“食物怎样搭配更合理”“如何补钙更科学”等问题，其间流露、洋溢着深深的爱和对宝宝健康的期望。

什么样的味道最适合宝宝？

什么色彩的食物最能吸引宝宝？

什么样的吃法最有利于哺育聪明的宝宝？

为人父母，我们自然能够深切地体会到广大父母这种最本能的心愿，特别策划了这套《快乐育儿营养餐》，专门从孩子科学饮食这一主题出发，给家长以详尽、细致、暖心的指导，希望能为广大新手父母育儿的宏图大计尽一份心，出一份力，让您的孩子在起跑线上就加足能量。

《快乐育儿营养餐》丛书分为《0~1岁宝宝断奶餐》《1~3岁幼儿健康餐》《3-6岁儿童成长餐》三册，专门针对0~6岁三个不同年龄阶段的儿童发育特点和营养、饮食需求介绍营养配餐知识及推荐食谱，详细地讲解了0~6岁儿童的营养、科学喂养、怎样制作营养餐和一些常见问题的解决方法及相关饮食调理等知识，如补脑明目、补钙、补锌、补铁、防治便秘等营养调理餐，侧重于科学的营养饮食方法和不同年龄阶段孩子的营养配餐技巧及食谱。

在编写过程中，力求做到文字通俗、易懂，可读性、知识性与实用性并重，优点是条理清晰，针对性强，图文并茂，可现学现用，让您轻松成为育儿高手，让您的孩子时刻都“养分充足”。

努力为广大读者打造科学实用、优质实惠、时尚健康的生活图书，是我们每一个名师人一直努力的方向和追求的目标，希望这套《快乐育儿营养餐》能在您漫长的育儿之路上成为您的好朋友和好帮手。

让您的孩子赢在起跑线上，是天下父母和我们所有编者共同的期望。

<<0-1岁宝宝断奶餐>>

内容概要

《0-1岁宝宝断奶餐》专门针对0—1岁婴儿的营养及配餐进行介绍，分4—6个月、7—9个月、10—12个月等三个阶段详细讲解了婴儿营养知识、科学喂养以及婴儿常见问题的防治和相关的饮食调理等知识，同时介绍了如何让孩子吃得营养、吃出健康等实用的知识，还包括了补钙、补锌、补铁等健康调理餐。

<<0-1岁宝宝断奶餐>>

作者简介

名师文化生活编委会，是广州名师文化出版有限公司属下的专业从事生活类图书的部门，其主要成员由资深的营养育儿专家和厨师组成。

曾编辑出版的《家常大众菜营养配餐丛书》、《每天一种新口味十味家常菜1000样》、《让孩子聪明健康的500样营养配餐》等书在市场上都较为热销。

<<0-1岁宝宝断奶餐>>

书籍目录

第一章 0~1岁宝宝的营养和辅食准备007 做好宝宝的日常营养师——0~1岁婴儿不可缺少的营养
 008 能量营养素 008 矿物质类 010 维生素类 013 水和膳食纤维 015 为宝宝添加辅助食品的原因
 016 婴儿营养护理的重要性 和添加辅食的原则 017 0~1岁婴儿喂养指南 019 巧手父母巧安
 排：怎样为宝宝准备营养辅食 022 准备制作辅食的常用工具 022 巧手制作宝宝断奶食品 024 几
 种常用婴儿辅食的制作 025 第二章 4~6个月宝宝的营养辅食 4~6个月宝宝的营养饮食安排指南
 028 宝宝的辅食添加和喂养要点 028 宝宝膳食安排红绿灯 029 4~6月龄婴儿辅食摄入参考 030
 宝宝配餐食谱轻松做 031 糖水 031 苹果水 031 西红柿汤 032 油菜水 032 西红柿汁 033 胡萝
 卜汁 033 米汤 034 米糊 034 蛋奶麦糊 035 胡萝卜米汤 035 葡萄汁 036 鲜橘汁 036 葡萄米
 糊 037 西瓜汁 038 胡萝卜水 038 苋菜水 039 小白菜汁 039 小白菜泥 040 蛋黄泥 041 胡萝
 卜奶麦糊 042 牛奶粥 042 红薯牛奶泥 043 香蕉乳酪糊 044 苹果奶麦糊 044 蛋黄豌豆糊 045
 奶香土豆泥 046 蛋黄粥 047 苹果泥 047 蛋黄土豆泥 048 哈密瓜奶 049 米汤苹果 049 鱼泥
 050第三章 7~9个月宝宝的营养辅食051 7~9个月宝宝的营养饮食安排 052 宝宝的辅食添加和喂养
 要点 052 宝宝膳食安排红绿灯 053 7~9月龄婴儿辅食摄入参考 054 宝宝配餐食谱轻松做 055 双
 色蒸蛋黄 055 鲜榨西红柿汁 056 香蕉苹果奶 056 鲜鱼高汤 057 胡萝卜西红柿汤 057 混合蔬菜
 米糊 058 胡萝卜苹果泥 058 西红柿面包泥 059 核桃豌豆泥 059 红枣泥 060 米汤菠菜泥 060
 火龙果葡萄泥 061 猪肝泥 062 米汤豆腐泥 063 茄香鱼糊 064 苹果红薯泥 065 南瓜牛奶泥 066
 菠菜牛肉面线 067 鲑鱼面 067 梨香蛋黄布丁 068 水果藕粉 068 珍珠汤 069 鱼肉粥 069 蔬
 果薯蓉 070 芝麻芋泥 071 菜泥 072 水果面包粥 072 鱼丁蒸蛋 073 猪肝粥 074 白菜米粥 074
 南瓜粥 075 果蔬拌豆腐 076 什锦豆腐糊 076 胡萝卜土豆泥汤 077 樱桃菠萝羹 077 火腿土豆
 泥 078第四章 10~12个月宝宝的营养辅食079 10~12个月宝宝的营养饮食安排 080 宝宝的辅食添加
 和喂养要点 080 宝宝膳食安排红绿灯 081 10~12月龄婴儿辅食摄入参考 082 怎样科学给宝宝断奶
 082 宝宝配餐食谱轻松做 084 鲜味营养虾泥 084 三鲜豆腐泥 085 炒鱼肉松 085 芋头鸡蛋粥
 086 鲜果米糊 086 西红柿碎面 087 鸡肉粥 088 鸡蓉玉米粥 088 菠菜肉蓉粥 089 红小豆泥 090
 南瓜奶香浓汤 090 葡萄干土豆泥 091 小米蛋奶核桃粥 091 豆腐软饭 092 牛奶香蕉羹 093 小
 米红枣粥 093 黄鱼羹 094 芋头米粉 094 浇汁蛋羹 095 果酱薄饼 096 猕猴桃鸡蛋饼 096 蒸肉
 豆腐 097 菠菜洋葱牛奶羹 098 白菜鸡肉麦片糊 098 骨汤菜肉麦糊 099 肉末卷心菜 099 葡萄干
 奶米 100 什锦瘦肉菜末 100 蛋卷蔬菜饭 101 鸡蛋炖豆腐 102 两面粥 103 土豆儿乐饼 103 鱼
 肉水饺 104 蔬菜煎蛋卷 104 消暑绿豆沙 105 珍珠羹 105 双色蛋片 106第五章 0~1岁宝宝健康调
 理营养餐107 补脑益智营养餐 108 宝宝大脑的发育 108 健脑益智的营养 108 适宜宝宝的补脑食
 物 110 补脑益智食谱推荐 111 蛋花粥 111 豆腐蛋粥 111 花豆腐 112 山药蛋泥 112 水果奶蛋
 羹 113 杏仁苹果豆腐羹 113 补钙营养餐 114 怎样判别宝宝是否缺钙 114 怎样给宝宝补钙 114
 适宜宝宝的补钙食物推荐 115 补钙食谱推荐 116 海米蒸豆腐 116 牛奶黑芝麻糊 116 蒸什锦鸡蛋
 羹 117 牛奶蛋 117 骨汤豆腐糊 118 奶油鱼末 118 补铁营养餐 119 怎样给宝宝补铁 119 适宜
 宝宝的补铁食物 120 补铁食谱推荐 121 西红柿肝末 121 三色肝末 121 肝泥蛋羹 122 糖水樱桃
 122 三鲜面 123 猪血粥 123 补锌营养餐 124 怎样给宝宝补锌 124 适宜宝宝的补锌食物 125 补
 锌食谱推荐 126 牛奶蛋黄粥 126 滑蛋牛肉粥 126 虾香肉蓉面 127 小米蛋奶粥 127 香蕉奶糊
 128 土豆鸡肝米糊 128

<<0-1岁宝宝断奶餐>>

章节摘录

插图：随着月龄增加，宝宝的骨骼和各个器官的生长发育都需要足够的钙质，一般5~6个月时，单纯的母乳（牛奶）喂养已不能满足宝宝身体的需要，要合理选择并搭配钙含量高的食物。

如不能及时补充而导致缺钙，会造成婴儿难以入睡、心悸、脆指甲、佝偻病、软骨病的发生。

很多的食物中都含有钙，比较适合婴幼儿的食物来源有乳类（牛奶、酸奶）、虾皮、芝麻酱、豆腐及豆制品、燕麦片、紫菜、油菜、鸡蛋、海带、黄花菜、鲜鱼虾、葡萄干和一些绿叶蔬菜等。

中国营养学会推荐的婴幼儿每日钙的摄入量为：1~6个月婴儿300毫克；7~12个月婴儿400毫克；1~3岁幼儿600毫克。

（2）铁是人体必需的微量元素之一，是维持生命的主要物质，是身体制造血红蛋白的主要原料，可预防和治疗缺铁性贫血，促进发育，增加对疾病的抵抗力，调节组织呼吸，防止疲劳，使皮肤保持良好的血色。

铁质完全吸收，需要维生素A、维生素C、B族维生素的相互协助，而动物类食物里的原血红素铁比植物类食物所含的铁容易被人体吸收。

食物铁的吸收率和利用率不高，就容易导致宝宝缺铁，直接影响到正常生长发育。

缺铁的宝宝毛发会变脆易脱落、脸色苍白，出现注意力不集中、指甲呈汤匙状或有纵向的凸起等现象，还会引发缺铁性贫血，导致运动能力低下、智能障碍、体温调节障碍、免疫力降低等。

在给宝宝安排辅食时应注意添加富含铁的食物，比较适宜婴幼儿补充铁的食物主要有牛奶、海带、动物肝脏、苋菜、土豆、紫菜、小麦黄豆混合粉、木耳、牛肉、猪肉、蛋黄、鱼、干果类、玉米等。

中国营养学会推荐的婴幼儿每日铁的适宜摄入量为：1~6个月婴儿0.3毫克；7~12个月婴儿10毫克；1~3岁幼儿12毫克。

（3）锌是维持人体生长和健康必需的微量元素，需要从食物中及时补充。

锌执行指挥和监督躯体各种功能的有效运作以及酶系统和细胞的维护，是合成蛋白质和胶原蛋白的主要物质，是促进生长发育和思维敏捷的重要元素之一，是很多酶的组成部分和活化剂，还参与碳水化合物和维生素A的代谢，有维持胰腺、性腺、脑下垂体、消化系统、视网膜和皮肤正常功能的作用。

锌还是味觉素的结构成分，对味觉和口腔上皮细胞的功能有重要作用。

<<0-1岁宝宝断奶餐>>

编辑推荐

《0-1岁宝宝断奶餐》：三好系列，让宝宝胃口好、营养好、身体好。

<<0-1岁宝宝断奶餐>>

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>