

## <<1-3岁幼儿健康餐>>

### 图书基本信息

书名：<<1-3岁幼儿健康餐>>

13位ISBN编号：9787538162042

10位ISBN编号：7538162046

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>

## <<1-3岁幼儿健康餐>>

### 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。

## <<1-3岁幼儿健康餐>>

### 内容概要

1~3岁幼儿的生长发育非常旺盛，生理功能日趋完善，对外界环境逐渐适应，乳牙长出，语言、动作及思维活动的发展迅速，所以应特别注意饮食营养和保健，要合理选择和搭配食物，以谷物为主，菜为助，果为充，肉为益，尽可能做到品种多样、营养平衡、数量适宜。

《1~3岁幼儿健康餐》根据幼儿的年龄特点和生长发育规律，告诉您怎样科学搭配食物，怎样制作营养配餐。

富含营养、搭配合理且个性化的健康餐，将让您的孩子及时补益调理，健康快乐地成长！

## &lt;&lt;1-3岁幼儿健康餐&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 1~3岁幼儿的饮食营养和配餐指南幼儿的饮食特点和原则幼儿的营养配餐原则第二章 13~18个月宝宝营养餐香蕉苹果牛奶糊蟹肉蒸蛋玉米虾仁鸡蓉汤蔬菜煮肉丸蒸蛋香乌龙面火腿土豆泥苋菜银鱼粥胡萝卜牛肉末香蕉泥香蕉蒸蛋冬瓜煮碎肉豌豆牛奶鸡肉肉末菜粥玉米鸡蓉蔬菜鸡蛋羹八鲜馄饨纯鲜西红柿汁哈密瓜奶冻宝宝鱼饼炒虾粒豆腐第三章 19~24个月宝宝19~24个月宝宝的营养饮食19~24个月宝宝营养食谱13~18个月宝宝的营养饮食13~18个月宝宝营养食谱奶汁鲑鱼炖饭山药鸡肉粥海鲜丸子牛奶汤三鲜蒸肉饼彩色饭团奶油鱼排鸳鸯鹌鹑蛋黑米珍珠粥黄瓜鸡片汤营养牛肉羹豆腐肉丸芋头豆花胡萝卜饼百合莲子粥鳝鱼面脆皮胡萝卜豆腐虾肉丸浇汁豆腐饺猪肝胡萝卜粥鸡肉西兰花面线菠萝羹巧克力香蕉八宝豆腐羹玉米鸡蓉虾仁汤鸡肉水饺第四章 25~30个月宝宝营养餐25~30个月宝宝的营养饮食25~30个月宝宝营养食谱宝宝乐虾饼葡萄干奶米三文鱼蛋卷绣球肉丸鱼肉煎蛋火腿胡萝卜土豆饼冬瓜夹火腿鸭泥腐皮汤海蜇羹腐皮卷素菜茄香鱼片珍珠丸子苹果薯泥沙拉芥菜咸蛋肉汤茄汁烩肉饭苹果通心粉鲜味炒白雪五豆补益糙米粥香炸银鱼苹果煎蛋饼西红柿西瓜汁虾仁生菜面团汤南瓜洋葱薏米汤香炸金丝第五章 31~36个月宝宝营养餐31~36个月宝宝的营养饮食31~36个月宝宝营养食谱五鲜炒面营养肉酱面茄汁肉菜卷烩炒蔬菜奶汁焖白菜儿乐大虾营养清汤丸炒素鳝肉片蔬菜卷蒜香鱼蓉蒸豆腐豆腐油菜心双色炒鸡片黄鱼小馅饼龙眼小米粥第六章 1~3岁幼儿补益调理营养餐补脑益智营养餐补脑益智食谱推荐松仁鱼丁牛奶花生银耳鱼丸烧豆腐核桃泥五鲜酿香菇牛奶松仁玉米饼回锅营养蛋红枣糕补钙营养餐补钙食谱推荐苹果牛奶粥金针黄花瘦肉汤番茄奶酪豆腐豆腐口蘑蔬菜汤海苔卷什锦营养饭虾仁豆腐奶香蔬菜蛋盒补铁营养餐补铁食谱推荐双耳蒸蛋皮西红柿煮猪肝胡萝卜鸡肝粥冰糖银耳羹黑芝麻花生糊夹心鸭蛋碎菜牛肉莲藕蛋花粥补锌营养餐补锌食谱推荐红豆牛奶西米露猪肝糯米粥营养多宝粥核桃芝麻煎饼核桃花生牛奶虾仁蒸蛋全营养蔬菜烘蛋鸡蛋豆腐牛肉羹预防幼儿偏食营养餐预防幼儿偏食食谱推荐圣女果鱼肉末雪梨大米粥番茄酱丸子炸鱼球鱼肉馄饨茄汁蛋丝狮子头西红柿虾盅醋熘鱼丁防止幼儿便秘营养餐防止幼儿便秘食谱推荐香蕉葡萄干牛奶水果粥萝卜丝饼营养蔬菜汤海苔拌土豆香蕉棒什锦果羹红薯豆沙饼

## &lt;&lt;1-3岁幼儿健康餐&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：宝宝满1岁半时，随着其消化功能的不断完善，饮食的种类和制作方法可逐渐向成人过渡，以粮食、蔬菜、肉类为主的食物开始成为幼儿的主食。

但此时的饮食需要营养平衡和易于消化，要将食物做得软些，每天的奶量最好控制在250毫升左右。奶量减少后，每天可以给宝宝吃2次点心，一般安排在下午和晚上，但不宜吃得过多，以免影响宝宝的正餐。

宝宝2岁以后，应不断地增加食物的品种和花样，在保证食物新鲜，色、香、味俱全以增进宝宝食欲的同时，还应把食物切碎一点，煮烂，以利于幼儿对食物的咀嚼、吞咽和消化。

烹调手段应以蒸、煮、炖为主，口味宜清淡。

另外，要注意给宝宝补充含碘丰富的食物，如紫菜（海苔）、海带等，对促进幼儿神经系统和智力的发育非常有益。

2~3岁的幼儿一般已出齐20颗乳牙，咀嚼能力大大增强，可以直接吃许多大人平常摄入的食物，如馒头、面条、饺子。

小儿从满1周岁后至满3周岁称为幼儿期。

1~3岁是幼儿生长发育非常旺盛的时期，这时其生理功能日趋完善，对外界环境逐渐适应，乳牙渐已长出，语言、动作及思维活动的发展较为迅速，要注意断奶后的合理喂养和营养保健。

幼儿营养的一般基本原则是要根据幼儿的年龄特点、生长发育规律和季节变化，合理选择和搭配食物，以谷为主，菜为助，果为充，肉为益，尽可能做到品种多样、营养平衡、数量适当。

幼儿的饮食特点宝宝满1周岁时，一般都已长有5~8颗牙齿，咀嚼能力和消化能力都有了明显提高，但消化系统还比较弱，无法和成人相比。

此时宝宝的饭菜还应单独做，尽可能软、烂、碎，特别是对于不易消化的肉类和植物纤维类食物更应仔细加工。

在保证一日三餐的同时，还必须保证幼儿每天喝两次奶，总量宜在400~500毫升。

## <<1-3岁幼儿健康餐>>

### 编辑推荐

《快乐育儿营养餐-1-3岁幼儿健康餐》：三好系列，让宝宝胃口好、营养好、身体好。

<<1-3岁幼儿健康餐>>

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>