

图书基本信息

书名：<<让孩子聪明健康的营养餐688例>>

13位ISBN编号：9787538165111

10位ISBN编号：7538165118

出版时间：2010-7

出版时间：辽宁科技

作者：名师文化生活编委会

页数：320

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>

## 前言

让孩子健康聪明是所有父母的最大愿望。

在影响孩子身心发育的后天因素中，膳食营养是至关重要的，如果在婴幼儿时期就营养摄取不均衡，将对孩子的发育和成长造成难以挽回的影响。

随着营养科学饮食日渐成为人们关注的热点，越来越多的父母认识到了“营养优生”和均衡膳食的重要性，合理的营养搭配，为孩子科学地安排膳食已经成为众多父母自勺“必修课”。

什么样的味道和食物最适合孩子？

怎样吃才能让孩子健康聪明？

很多父母对此都会有所困惑，他们缺乏关于怎样能让孩子吃得合理，符合孩子生长发育需要等方面的知识。

为此，我们特别策划出版了这本《让孩子聪明健康的营养餐688例》，专门从孩子的科学饮食这一主题出发，以如何让孩子吃得营养、吃出健康为根本，给家长以详尽、细致、暖心的指导，希望能为广大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。

本书分为0~1岁婴儿断奶营养餐、1~3岁幼儿营养健康餐、3~6岁学龄前儿童成长营养餐、中小学生的营养配餐、青春期和考试期孩子的营养配餐以及孩子的补益调理营养餐六个部分，针对不同年龄段孩子的发育特点和营养饮食需求介绍营养配餐知识及推荐食谱，还详细介绍了预防孩子偏食、益智补脑、补钙、补铁加锌、护肝明目、防治便秘的营养知识和调理食方。

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，有利于现学现用。

读者能从书中学到怎样轻松地做出孩子在各个不同成长阶段的营养餐，书中所列食谱都尽可能适合所对应的各年龄段的孩子，做起来方便简单，每一道都注明了营养功效，让您做得轻轻松松，明明白白。

而除了现成的食谱，本书还提供了深入浅出的育儿营养知识，旨在给广大父母读者以启发，真正学会为孩子量身定制营养配餐，成为科学育儿和营养配餐的高手，使您的孩子在成长的各个阶段都营养充足，保持充沛的活力和处于良好的健康状态，成为聪明伶俐、勤奋好学的好孩子。

希望这本《让孩子聪明健康的营养餐688例》能成为您漫长的育儿之路上的好朋友、好帮手，让您的孩子吃出聪明和健康，赢在起跑线上。

## 内容概要

均衡的膳食营养是让孩子聪明健康的保证。

什么样的食物最适合孩子?怎样吃能让孩子聪明健康?《让孩子聪明健康的营养餐688例》专门从调配孩子的营养餐这一主题出发,以如何让孩子吃出营养、吃出健康为本,给您以详尽、细致、暖心的指导

。本书根据孩子成长的不同阶段,分别从婴儿、幼儿、学龄前儿童、中小學生几个年龄段入手介绍孩子的营养餐,还特别介绍了青春期和考试期孩子的营养餐及孩子补益调理营养餐,让您学会怎样为孩子科学搭配食物,怎样轻松做出不同年龄段孩子的营养餐。

书籍目录

第一章 0~1岁婴儿断奶营养餐	0~3个月	糖水	油菜水	西红柿水	苹果水	西瓜汁	
胡萝卜汁	胡萝卜蜜枣水	苋菜水	葡萄汁	米汤	胡萝卜米汤	苹果泥	
鲜橘汁	小白菜汁	蛋黄泥	米汤小白菜泥	米糊	葡萄米糊	苹果奶麦糊	
胡萝卜奶麦糊	蛋黄豌豆糊	香蕉乳酪糊	蛋奶麦糊	牛奶粥	蛋黄粥	米汤苹果	
鱼泥	红薯牛奶泥	奶香土豆泥	7~9个月	哈密瓜奶	香蕉苹果奶	鲜榨西红柿汁	
西红柿面包	泥	胡萝卜西红柿汤	鲜鱼汤	胡萝卜苹果泥	鱼丁蒸蛋	珍珠汤	
双色蒸蛋黄	梨	香蛋黄布丁	米汤豆腐泥	什锦豆腐糊	白菜米粥	鱼肉粥	
南瓜粥	米汤菠菜泥	水果面包粥	樱桃菠萝羹	什锦蔬菜米汤	牛奶南瓜泥	蛋黄土豆泥	
火龙果葡萄泥	果蔬拌豆腐	香蕉苹果牛奶糊	苹果红薯泥	核桃豌豆泥	水果藕粉	猪肝泥	
猪肝粥	茄香鱼糊	土豆鸡肝米糊	红枣泥	菜泥	蔬果薯蓉	香蕉奶糊	
菠菜牛肉面线	鲑鱼面线	芝麻芋泥	鲜果米糊	芋头鸡蛋粥	火腿土豆泥	10~12个月	
猪血粥	菠菜肉蓉粥	滑蛋牛肉粥	水果粥	鸡肉粥	鸡蓉玉米粥	什锦瘦肉菜末汤	
葡萄干土豆泥	豆泥	红小豆泥	小米蛋奶核桃粥	牛奶蛋	鸡蛋豆腐泥	蒸肉豆腐	
胡萝卜土豆泥汤	牛奶香蕉羹	南瓜奶香浓汤	鲜味营养虾泥	炒鱼肉松	两面粥	菠菜洋葱牛奶羹	
肉	白菜鸡肉麦片糊	小米红枣粥	消暑绿豆沙	双色蛋片	浇汁蛋羹	蔬菜煎蛋卷	
	末卷心菜	黄鱼羹	珍珠羹	西红柿碎面	芋头米粉	.....	
	餐	第三章 3~6岁学龄前儿童成长营养餐	第四章 中小学生的营养配餐	第五章 青春期和考试期孩子的营养配餐	第六章 孩子的补益调理营养餐		

## 章节摘录

插图：孩子从出生到满1周岁前为婴儿期，是从完全依赖母乳营养到依赖母乳以外食物营养的过渡期，也是生长发育最迅速的时期，其营养供给比任何年龄阶段都更为关键和重要。

婴儿生长所需的营养，除去出生前在母体获得的一定量的储备外，主要来自母乳和饮食。

婴儿对热能和各类营养素尤其是蛋白质的需求比较多，但其消化吸收功能尚不完善，易出现消化紊乱和营养不良的状况，因此，母乳喂养和在合理的营养指导下给婴儿添加辅食尤其重要，直至婴儿断奶时，以营养丰富的食物逐步取代乳类而成为主食。

婴儿期营养护理的重点是科学喂养，让宝宝合理地获取营养。

合理喂养是指保持营养素的平衡，满足婴儿体格、智力、心理等全面发育的需要。

婴儿需要经历“液体食物—泥糊状食物—固体食物”这样一个喂养过程，特别是以出生后4—6个月的启动阶段最为关键。

这时除了给婴儿提供母乳(包括人工喂养的牛奶)外，还要开始添加半流质(慢慢过渡到固体)食物，必须按时、按量、按食物种类添加辅助食品。

这不但能让宝宝从摄入流质食物过渡到固体食物，满足他快速生长发育的需要，防止发生佝偻病、贫血等疾病，而且还有重要的生存意义，即补充婴儿4月龄后母乳分泌量及营养的不足：锻炼宝宝的咀嚼和吞咽功能的发育，帮助乳牙萌出；通过进食和接触多种食物，促进婴儿语言能力的发展；扩大味觉的感受范围；为宝宝以后能顺利断奶做好准备，建立早期均衡且多样化的良好饮食习惯。

婴儿的生长发育及对食物的适应性和偏好都存在着一定的个体差异，辅助食品添加的时间、数量和快慢程度等，都要根据实际情况灵活掌握，为了让宝宝能够摄取全面的营养和身体发育健康，添加辅食必须遵循一些必要的原则。

在品种上，要从一种到多样。

开始时，宝宝对食物的适应能力较差，不能多种食物一起添加，要逐一添加，循序渐进，等宝宝适应一种食物后再添加另一种。

一般给宝宝添加新的食物最好在上午。

若宝宝拒食或出现消化不良的情况时要及时更换食物，千万不可勉强，以免宝宝产生逆反心理。

给宝宝添加一种食物后，最好持续喂3~4天再更换另一种新的食物。

随着婴儿月龄的增加，如果几种食物都适应了，可逐渐同时将2~3种或几种宝宝已经熟悉的食物混合着喂食。

另外，要注意选择搭配一些富含矿物质元素，特别是含钙、铁、锌、碘丰富的食物。

在数量上，要由少到多。

添加食物的量要根据婴儿的营养需要和消化道的成熟程度决定，开始时应少量，每天1次，逐渐增加次数和数量。

一旦婴儿出现大便性状异常、腹泻等症状时，应减少辅食的量或停止喂食，等宝宝恢复正常后再从少量试喂开始。

比如从1小勺米糊、一天1次开始，让婴儿尝试，并注意其大便的变化，如果大便没有异常，可慢慢增加到2勺，每天2次，直到可成为单独的一餐。

编辑推荐

《让孩子聪明健康的营养餐688例》编辑推荐：0-1岁婴儿断奶营养餐，1-3岁幼儿健康营养餐，3-6岁学龄前儿童成长营养餐。

中小学生的营养配餐 br 青春期和考试期孩子的营养配餐 br 孩子的补益调理营养餐 br 《让孩子聪明健康的营养餐688例》不单单是推介育儿食谱，还重点介绍各年龄段育儿特点和普及儿童包含健康知识！

畅销全国大书城大超市便利店，持续热卖中！

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>