

图书基本信息

书名：<<宝宝最爱吃的268道营养益智断奶餐>>

13位ISBN编号：9787538172003

10位ISBN编号：7538172009

出版时间：2011-11

出版时间：辽宁科技

作者：孙晶丹 编

页数：207

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>

## 内容概要

《宝宝最爱吃的268道营养益智断奶餐》根据宝宝的生长发育特点和营养需求，根据各种食材的营养成分和保健功效，科学选材、合理搭配，结合图片精心选择了258道补钙、补铁、补锌的营养主食、汤汁以及菜肴，并分步骤对每道营养餐的原料、制作方法、营养成分等做具体介绍。并且《宝宝最爱吃的268道营养益智断奶餐》中的每一道营养餐，制作方法简单，相信《宝宝最爱吃的268道营养益智断奶餐》一定能帮助新妈妈为宝宝制作出色、香、味、形俱佳的健康营养美食，轻松让宝宝爱上这些美食，让宝宝长得更高、更快、更好。同时，《宝宝最爱吃的268道营养益智断奶餐》还介绍了新妈妈最关注的微量元素的相关知识，相信新妈妈会受益匪浅。

## 作者简介

### 孙晶丹

毕业于白求恩医科大学及华中科技大学硕士研究生班，原北京大学深圳医院主管营养师，台湾“功能医学健康管理师”讲师，国际药膳师，深圳市保健科技学会常务理事兼副秘书长，深圳市健康教育与健康促进协会营养专业委员会副主任委员。

是深圳是营养培训创始人之一，从事临床营养、学生营养工作近二十年，作为营养专家，主持深圳市公共营养健康教育千余场，著书十余本，在全国核心刊物上发表论文十余篇，主持及参与4项国家级、省市级科研课题。

多次接受中央人民广播电台、深圳电视台、深圳广播电台、深圳特区报、南方都市报等多家媒体的咨询和采访。

擅长各类慢性疾病的临场营养治疗、特殊人群的营养调理、学生营养餐等。

多年来致力于对中医传统养生及西方功能医学的深入研究，在营养、运动、心理、药膳及养生等综合自然疗法上有着独到的简介和丰富经验。

### 代表作品：

《最有利于孩子成长的1000道营养餐》

《如何让孩子吃得安全又营养》

《营养师没说的1001蔬果汁》

《中华食物养生百科全书》

《食物养生典丛》

《宝宝最爱吃的168道营养益智断奶餐》

《宝宝最爱吃的258道钙铁锌营养餐》等。

书籍目录

前言

Part 1 断奶倒计时，好妈妈必知的断奶常识

为宝宝选择最佳的断奶时期

科学断奶五步走

温柔的生理断奶VS勇敢的心理断奶

宝宝断奶，这些误区要注意

断奶期，好爸爸的必修课

培养宝宝科学饮食习惯从

断奶餐开始

学做断奶餐，宝宝营养巧搭配

制作断奶餐的必备工具

好妈妈断奶经验谈

Part 2 断奶准备期，科学添加营养辅食

Part 3 断奶进行时，让宝宝慢慢爱上断奶餐

Part 4 断奶结束，1-3岁宝宝营养益智美食

## 章节摘录

版权页：插图：妈妈都希望能够给宝宝一个健康安全的饮食环境，都希望亲手为宝宝制作食品。需要注意的是，在准备食材时，也要注意应尽量选择新鲜的，不含任何有害添加剂的食材。

谷类 谷类食物可以补充宝宝生长发育所需的优质蛋白质、脂肪等营养，还可以锻炼宝宝的咀嚼和吞咽能力，促进消化酶的分泌。

对宝宝来说，这些食物是他的主食，是所需能量的主要来源。

妈妈可以用这些谷类食物熬制成米汤、米糊、营养米粉、烂粥等，不仅营养丰富，也易于消化。

大米 大米所含营养较为均衡，具有较高的营养价值，是补充宝宝身体所需营养素的基础食物。

大米中的蛋白质主要是米精蛋白，氨基酸的组成比较完整，宝宝容易消化吸收。

大米可以熬煮为烂粥，具有补脾、和胃、清肺功效。

小米 小米粒小，色淡黄或深黄，质地较硬，含有蛋白质、胡萝卜素、维生素B1、钙、磷、铁、镁、锌等多种营养素，有益气健胃的功效。

蔬菜类 蔬菜含有丰富的维生素，它是宝宝生长发育不可缺的营养素之一。

给宝宝制作辅食，选择新鲜、颜色深的蔬菜洗净（如：菠菜、番茄、青菜等），剁碎倒入沸水锅中煮10分钟左右，取出用干净纱布过滤，去渣成菜泥；土豆、南瓜或胡萝卜等蔬菜，煮熟后刮泥或挤压成泥。

番茄被称为神奇的菜中之果，营养价值极高，所含的番茄素有抑制细菌的作用；所含的苹果酸、柠檬酸和糖类，有助消化的功能。

此外，番茄还富含维生素A、维生素C、维生素B1，维生素B2以及胡萝卜素和钙、磷、钾、铁、锌等多种元素。

给宝宝制作辅食时，最好将番茄去皮。

胡萝卜 营养价值丰富，含有丰富的胡萝卜素、维生素及微量元素等，有“平民人参”的美称。

胡萝卜有益肝明目、增强免疫力的功效。

胡萝卜有股特殊的味道，宝宝刚开始可能会不习惯，可以试着变化不同的制作方法。

水果类 水果都有淡淡的香味，宝宝大多易接受。

水果的种类繁多，宝宝可以常吃的水果有苹果、香蕉、鲜橙、梨等。

给宝宝吃水果，都应洗干净，榨汁兑水1：1稀释，或用勺刮成泥。

宝宝每天吃水果的次数不宜超过2次，一般建议在上午10点左右和下午4点左右食用。

一次不宜喂太多，以免引起宝宝消化不良。

苹果 苹果含有天然的香气，可以增进宝宝的食欲。

苹果的营养价值很高，含有丰富的维生素、碳水化合物及锌等多种微量元素，尤以维生素A和胡萝卜素含量较高。

香蕉 香蕉味香，营养丰富，含有碳水化合物、蛋白质、脂肪以及多种矿物质和维生素。

其中富含的维生素A能促进生长，增强抵抗力；核黄素能促进宝宝正常生长和发育。

肉类 宝宝6个月左右时，出生时贮存在体内的铁元素开始慢慢减少，为了补充足够的铁元素一定要食用肉类，主要以瘦肉为主。

由于宝宝的咀嚼能力还比较弱，消化功能不强，可以让宝宝食用汤汁，也可以将瘦肉制成肉泥或肉糜调入粥内，在制作时，要注意去油、去筋。

猪肉 猪肉的纤维较为细软，结缔组织较少，肌肉组织中含有较多的肌间脂肪，经过烹调后肉味会特别鲜美。

猪肉营养丰富，能为宝宝提供优质蛋白质和必需的脂肪酸。

猪肉中还含有血红素和半胱氨酸，可促进铁的吸收，预防宝宝出现缺铁性贫血。

鸡肉 鸡肉的肉质细嫩，味道鲜美，适合多种烹调方法，并富含多种营养，如：蛋白质、磷脂类等，易被人体所吸收，有滋补养身、促进生长发育的作用。

应选用新鲜的白鱼肉。

鱼味鲜美，细嫩松软，营养丰富，宝宝容易；肖化吸收，能给宝宝补充蛋白质、铁、各种维生素以及

各种矿物质，有助于宝宝生长发育。

选择鱼肉多、刺少，便于加工的鱼入锅蒸熟或煮熟，去干净骨刺，研成泥，可放入米粥中调制给宝宝食用。

### 编辑推荐

《宝宝最爱吃的268道营养益智断奶餐》针对宝宝的身体和大脑发育的营养需求，给妈妈们提供了丰富的断奶知识，而且从宝宝的辅食添加到宝宝断奶结束，有一个完整的食谱推荐计划，让妈妈们在食材的选择以及制作方法等方面都有全面的借鉴，相信妈妈们可以轻松烹制出营养又美味的食物，让宝宝吃出健康、吃出智慧。

《宝宝最爱吃的268道营养益智断奶餐》由辽宁科学技术出版社出版。

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>