

<<乖宝宝每周营养方案>>

图书基本信息

书名：<<乖宝宝每周营养方案>>

13位ISBN编号：9787538435467

10位ISBN编号：7538435468

出版时间：2007-7

出版时间：张峰 吉林科学技术 (2007-07出版)

作者：张峰

页数：199

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>

## <<乖宝宝每周营养方案>>

### 内容概要

宝宝诞生了，每个爸爸妈妈都无法忘记这个新生命带给全家人幸福的那一刻。一个宝宝的到来，从二人世界到三人世界的转变，意味着一个全新的家庭生活开始了。

哺育一个健康的宝宝，需要有一个科学的喂养方案。

作为新妈妈，不能盲目、被动，应该有计划、有准备地实施；按照具体的方案进行，使新妈妈有一个科学地认识，良好的理论指导，走好喂养宝宝的每一步，达到最终的目的：宝宝健康成长。

宝宝要生长发育，要健康成长，每天都要汲取大量的营养物质，这些都需要在新妈妈的精心呵护下才能实现；而采取什么样的喂养方式，日常饮食如何搭配，怎样补充必需的各种营养素，就需要在科学指导的前提下进行，才能达到事半功倍的效果。

宝宝健康茁壮地成长，一同感受宝宝成长的喜悦，是所有新妈妈新爸爸最大的愿望，这也是《乖宝宝每周营养方案》编写的初衷。

全书通过0~3岁宝宝的每周喂养指导、营养食谱、新妈妈要知道、专家提醒、食材营养分析、婴幼儿常见病食疗方案等几方面内容，并针对日常生活中宝宝的饮食及护养存在的误区进行阶段性提示，帮助新妈妈成功哺育自己的宝宝。

《乖宝宝每周营养方案》由中国优生科学协会主编，“中国优生科学协会倡导读物编委会”的专家执笔完成，内容科学、健康、指导性强，希望可以为新妈妈哺育宝宝给予最大限度的帮助。

## <<乖宝宝每周营养方案>>

### 作者简介

张峰，中华医学会儿科分会儿童保健学秘书；首都医科大学附属北京儿童医院儿童保健中心主任医师；中国优生科学协会小儿营养专业委员会委员；北京预防医学会儿童保健专业委员会委员。曾参与科内4个重要课题的设计；撰写科普文章85篇；参与8本科普书籍、科内30余篇论文的撰写工作；北京市部分小儿体重偏离原因分析以及换乳期营养管理效果的探讨等。

## &lt;&lt;乖宝宝每周营养方案&gt;&gt;

## 书籍目录

PART10 ~ 3岁每周喂养宝宝吃出健康来第1周12 / 喂养指导：母乳喂养宝宝新妈妈的初乳12 / 营养食谱：母乳，宝宝最理想的食物13 / 特殊营养：聚焦母乳营养13 / 新妈妈要知道：早给宝宝喂奶13 / 护理+喂养：母乳喂养，常识指导13 / 专家提醒：宝宝的第一口第2周14 / 喂养指导：新妈妈母乳不足吗哺乳的正确姿势和方法14 / 营养食谱：母乳+奶粉15 / 特殊营养：牛奶喂养15 / 新妈妈要知道：选用奶粉15 / 护理+喂养：给早产宝宝喂奶15 / 专家提醒：怎样使母乳增多第3-4周16 / 喂养指导：宝宝的混合喂养宝宝的人工喂养按时进行人工喂养16 / 营养食谱：奶粉的营养为宝宝配制奶粉，你行吗17 / 特殊营养：羊奶喂养17 / 新妈妈要知道：用奶瓶给宝宝喂奶17 / 护理+喂养：牛奶喂养要合理17 / 专家提醒：人工喂养要注意第5周18 / 喂养指导：喂养满月的宝宝宝宝吃饱了吗煮牛奶时间调奶小窍门18 / 营养食谱：宝宝每日补钙19 / 特殊营养：怎样给宝宝服用鱼肝油19 / 新妈妈要知道：奶瓶的选购与使用19 / 护理+喂养：喂养好习惯19 / 专家提醒：宝宝为什么拒绝吃奶第6周20 / 喂养指导哪些新妈妈不能给宝宝喂奶给宝宝喂蔬菜水和果汁给宝宝喂糖水20 / 营养食谱：菜水21 / 特殊营养：宝宝需要代乳品21 / 新妈妈要知道，工作的新妈妈21 / 护理+喂养：帮宝宝打隔21 / 专家提醒。

宝宝没吃净的奶要挤尽第7-8周22 / 喂养指导：宝宝吮乳头，好处很多宝宝突然不爱吃牛奶了母乳与牛乳的不同22 / 营养食谱牛奶喂养常识23 / 特殊营养：哺乳前喂养有必要吗23 / 新妈妈要知道：母乳是否够宝宝吃奶具的清洁23 / 护理+喂养：吐奶的宝宝23 / 专家提醒：坚持哺乳前喂养的危害第9周24 / 喂养指导：坚持母乳喂养69 / 专家提醒：怎样减少药的苦味第39-40周70 / 喂养指导：宝宝的点心70 / 营养食谱：菠菜面杏仁苹果豆腐羹栗子糕菜花虾末71 / 特殊营养：水果的营养71 / 新妈妈要知道：水果不要吃太多71 / 护理+喂养：宝宝卡鱼刺71 / 专家提醒-宝宝要少喝饮料喂养不当会使宝宝厌食第41周72 / 喂养指导需要多加小心的食物72 / 营养食谱草莓麦片粥葡萄汁乌梅汁鸡蛋羹营养蛋饼73 / 特殊营养带骨的肉食73 / 新妈妈要知道：你知道爆米花会含铅吗73 / 护理+喂养：不要菜汤泡饭73 / 专家提醒宝宝食欲不好吗第42周74 / 喂养指导：辅食变成主食11个月的宝宝74 / 营养食谱：苹果饼三鲜汁蒸鱼饼西瓜汁玉米汤杏仁饼干75 / 特殊营养：骨头汤补钙有效吗正确补钙的方法75 / 新妈妈要知道10 ~ 11个月宝宝的牙75 / 护理+喂养宝宝感冒了75 / 专家提醒：给宝宝自然断奶第43-44周76 / 喂养指导：不要养成偏食的习惯76 / 营养食谱：虾豆腐肉丝黄豆芽汤枸杞猪肝瘦肉汤猪肝菠菜汤77 / 特殊营养：烹调食物加些醋77 / 新妈妈要知道：吸空奶头是坏习惯77 / 护理+喂养：宝宝喉咙痛77 / 专家提醒：味精过量，不宜宝宝健康第45-46周78 / 喂养指导：影响宝宝蛀牙的情况78 / 营养食谱：鸡蛋饼干干酪果馅薄甜饼藕块银耳汤胡萝卜苹果汁白菜豆腐牛肉汤79 / 特殊营养：钙的最佳来源79 / 新妈妈要知道：断奶后的奶制品79 / 护理+喂养：喂药小贴士79 / 专家提醒：不宜在冬天断奶不宜在夏天断奶第47-48周80 / 喂养指导：添加食物，不要过量80 / 营养食谱：黄瓜色拉虾仁汤面冰糖银耳汤肉末木耳茄泥肉末肉松饭81 / 特殊营养：不可缺少的锌81 / 新妈妈要知道：控制宝宝食盐量饮食有规律81 / 护理+喂养：宝宝的身体81 / 专家提醒：不要给宝宝吃人参第49-50周82 / 喂养指导：宝宝该断乳了82 / 营养食谱：肉丸粥三鲜蛋羹赛螃蟹核桃布丁燕麦片粥83 / 特殊营养：含钙的食物83 / 新妈妈要知道：良好的饮食习惯83 / 护理+喂养：宝宝生病不宜断奶83 / 专家提醒：酒精饮料第51-52周84 / 喂养指导满周岁的宝宝84 / 营养食谱：苹果甜饼芝麻豆腐凤眼鹌鹑蛋蒸嫩丸子豆腐饭冬瓜肉丸85 / 特殊营养酸性食物85 / 新妈妈要知道：注意宝宝打嗝85 / 护理+喂养：小心食管异物85 / 专家提醒：断乳后宝宝便秘注意宝宝的吸收情况1-2岁86 / 喂养指导：营养新阶段增加每天的餐次喂食水果要注意84 / 营养食谱：鲜果布丁花生酱蛋挞香蕉发糕甜椒鱼丝鱼泥豆腐羹雪菜豆腐清蒸肝糊香椿拌豆腐双米豆粥红烧土豆软煎鸡肝虾皮冬瓜蛋花麦片粥口蘑豆腐排骨白菜汤鸡汤水饺丝瓜豆腐羹水果豆腐蜜饯胡萝卜豌豆炒虾仁肉炒茄丝番茄荷包蛋温拌双泥菜肉包子虾仁豆腐蓉鸡片91 / 特殊营养：每天摄取的食品宝宝吃点芝麻酱动物肝脏正确给宝宝补钙92 / 新妈妈要知道：白糖和葡萄糖纯糖和纯油脂92 / 护理+喂养：喂养宝宝要注意培养宝宝的饮食习惯93 / 专家提醒：1岁的健康宝宝错把“鱼肝油”当成“鱼油”鸡蛋不能代替主食安排宝宝每日的饮食2-3岁94 / 喂养指导：增添宝宝的食物食物多样化合理安排营养比例奶类食品很重要不要让宝宝暴饮暴食食物保持清淡95 / 营养食谱：五色紫菜汤炸茄盒虾仁丸子汤西芹牛柳三鲜水饺蒸鸡翅老姜鱼汤烂糊肉丝鱼肉水饺炒米饭滑溜里脊芹菜炒猪肝肉豆腐糕海带炒肉丝鸽蛋益智汤家常鸡块草鱼烧豆腐三色鱼丸麻酱花卷青椒炒肝丝砂锅豆腐海带绿豆粥黄瓜炒猪肝玉米排骨汤绿豆

## &lt;&lt;乖宝宝每周营养方案&gt;&gt;

芽炒肉丝肉末炒番茄咸蛋黄炒南瓜清蒸带鱼酱烧茄子炸烹鱼段猪肉榨菜番茄豆腐羹五彩菠菜韭菜炒肉丝菠萝炒牛肉番茄猪肝汤102 / 特殊营养：宝宝的粗粮营养含锌的食物含蛋白质的食物102 / 新妈妈要知道：全家人的淡味食物水果不应多吃103 / 护理+喂养：良好的进食习惯注意较硬的食物充足的咀嚼103 / 专家提醒：宝宝腹泻，饮食要注意宝宝远离铅中毒PART2细读食物营养健康宝宝的需要106 / 鲜牛奶107 / 羊奶108 / 配方奶粉109 / 鸡蛋110 / 鸭蛋111 / 鹌鹑蛋112 / 猪肉113 / 牛肉114 / 鱼肉115 / 鸡肉116 / 虾肉117 / 苹果118 / 桃子119 / 橘子120 / 西瓜121 / 梨122 / 猕猴桃123 / 香蕉124 / 葡萄125 / 草莓126 / 红枣127 / 菠萝128 / 白菜129 / 黄瓜130 / 豆腐131 / 番茄132 / 菠菜133 / 白萝卜134 / 胡萝卜135 / 食用菌136 / 土豆137 / 茄子138 / 丝瓜139 / 冬瓜140 / 海带141 / 菜花142 / 莲藕143 / 竹笋144 / 栗子145 / 花生146 / 核桃147 / 蛋白质148 / 脂肪149 / 碳水化合物150 / 水151 / 维生素A152 / 维生素D153 / B族维生素154 / 维生素K155 / 维生素E156 / 维生素C157 / 维生素P158 / 钙159 / 铁160 / 碘161 / 铜162 / 镁163 / 锌164 / 钾165 / 锰166 / 硒167 / 钠PART3美味食疗方案关注宝宝常见病170 / 小儿鹅口疮171 / 小儿轮状病毒感染172 / 小儿汗症173 / 小儿湿疹174 / 小儿荨麻疹175 / 小儿便秘176 / 小儿佝偻病177 / 小儿百日咳178 / 小儿遗尿179 / 小儿流感180 / 小儿风寒感冒181 / 小儿风热感冒182 / 小儿疳积183 / 小儿菌痢184 / 小儿腹泻185 / 小儿伤食186 / 小儿维生素A缺乏症187 / 小儿夏季热188 / 小儿流涎189 / 小儿哮喘190 / 小儿鼻出血191 / 小儿贫血192 / 小儿夜啼193 / 小儿水痘194 / 小儿咳嗽195 / 小儿肥胖196 / 小儿扁桃体炎197 / 小儿紫癜198 / 小儿腮腺炎199 / 小儿惊风200 / 附录成功哺乳母乳喂养，新妈妈5注意特殊乳房的哺乳方法24 / 营养食谱番茄汁25 / 特殊营养宝宝一定要补充鱼肝油吗25 / 新妈妈要知道补充鱼肝油要注意25 / 护理+喂养：宝宝为什么哭躺着喂奶25 / 专家提醒：宝宝需要看医生第10周26 / 喂养指导：新妈妈乳房变硬勤喂奶的好处人工喂养好习惯26 / 营养食谱：鲜果汁27 / 特殊营养：维生素C27 / 新妈妈要知道：保存牛奶27 / 护理+喂养：宝宝吮奶头睡觉27 / 专家提醒：酸性饮料第11-12周28 / 喂养指导：3月大宝宝应坚持母乳喂养宝宝吃饱就可以了宝宝的个体差异宝宝饿了吗尝试少量米汤加蛋黄28 / 营养食谱：胡萝卜水29 / 特殊营养：胡萝卜素29 / 新妈妈要知道：提高母乳质量29 / 护理+喂养：宝宝生病后的母乳喂养29 / 专家提醒：喂养口腔异常的宝宝第13周30 / 喂养指导：宝宝4个月吃什么宝宝不喝奶怎么办逐步增加蛋黄30 / 营养食谱：蔬菜泥肉末玉米汁挂面汤31 / 特殊营养：掌握宝宝的需水量31 / 新妈妈要知道母乳喂养好习惯31 / 护理+喂养：别让宝宝过敏31 / 专家提醒新妈妈下奶食谱第14周32 / 喂养指导：尝试添加辅食宝宝不宜吃鸡蛋清注意宝宝辅食是否过敏吃蛋黄也会过敏吗32 / 营养食谱：番茄糊33 / 特殊营养：蛋黄和蛋白33 / 新妈妈要知道：正确认识乳酸奶33 / 护理+喂养：宝宝发热了33 / 专家提醒：注意宝宝发育第15-16周34 / 喂养指导：添加辅食别着急自制和成品辅食要达到标准34 / 营养食谱：猕猴桃汁小白菜汁蛋黄泥(1)蛋黄泥(2)35 / 特殊营养：DHA和AA35 / 新妈妈要知道：喂养4个月的宝宝35 / 护理+喂养：体重指标35 / 专家提醒：添加DHA不要盲目第17周36 / 喂养指导：辅食要精挑细选辅食影响母乳喂养吗自榨的果汁36 / 营养食谱：西瓜汁鲜香瓜汁苹果泥37 / 特殊营养：流质饮食37 / 新妈妈要知道：新妈妈尽量不要节食37 / 护理+喂养：宝宝发热吃什么37 / 专家提醒：宝宝流口水要注意第18周38 / 喂养指导：辅食新阶段拒绝过敏的辅食限制吃流质的时间辅食尽量现做现吃38 / 营养食谱：鱼蓉麦片鱼松鱼肉松粥39 / 特殊营养黄豆成分的配方奶粉牛奶+米粉39 / 新妈妈要知道：选择奶粉要注意39 / 护理+喂养：尝试少量断奶食品39 / 专家提醒：新妈妈便秘影响哺乳吗第19-20周40 / 喂养指导：喂养新阶段4~5个月不宜喂奶糕喂养有计划，为断奶做准备40 / 营养食谱：牛奶水果麦片面糊汤41 / 特殊营养：补充维生素C41 / 新妈妈要知道：注意代乳品的添加41 / 护理+喂养：小粒食品41 / 专家提醒：宝宝上呼吸道感染不用牛奶给宝宝喂药第21周42 / 喂养指导：不能喂给宝宝吃辅食从少量开始辅食喂养不能贪多42 / 营养食谱：牛奶粥水果麦片粥苹果玉米粥油菜泥土豆芹菜糊43 / 特殊营养：半流质食物猪肝43 / 新妈妈要知道”宝宝不能随便吃43 / 护理+喂养：喂药要耐心43 / 专家提醒：宝宝得了痢疾第22周44 / 喂养指导：不要勉强宝宝吃辅食44 / 营养食谱：豆腐糊红萝卜粥红薯泥鸭心粥火腿土豆泥45 / 特殊营养：含铁的辅食尽量喂食配方奶粉45 / 新妈妈要知道：定期健康检查45 / 护理+喂养：宝宝的营养状况45 / 专家提醒：宝宝便秘第23-24周46 / 喂养指导：添加辅食不要太教条46 / 营养食谱：鱼泥肝泥猪肝泥蔬菜猪肝泥胡萝卜玉米粥青菜粥47 / 特殊营养：喂食泥状食物47 / 新妈妈要知道：新妈妈保健47 / 护理+喂养：别让宝宝吮空奶嘴47 / 专家提醒：宝宝得肺炎了第25周48 / 喂养指导：宝宝营养升级半岁宝宝需要的母乳+辅食48 / 营养食谱：黄豆蓉粥煮红薯甘薯饭49 / 特殊营养：黄豆49 / 新妈妈要知道：不含棕榈油的奶



## &lt;&lt;乖宝宝每周营养方案&gt;&gt;

粉49 / 护理+喂养：补充含铁量较高的食物49 / 专家提醒：关注缺铁性贫血第26周50 / 喂养指导：添加辅食要卫生50 / 营养食谱：三色肝末米粉粥肉末番茄51 / 特殊营养：豆浆、豆奶51 / 新妈妈要知道：不要随便给宝宝喂药51 / 护理+喂养：给宝宝擦口水51 / 专家提醒：预防湿疹第27-28周52 / 喂养指导：喂养好习惯52 / 营养食谱：番茄蛋花汤鸡肝糊鸡蛋面片汤面包粥鸡蛋面条53 / 特殊营养：面食53 / 新妈妈要知道宝宝面粉过敏53 / 护理+喂养：宝宝误食东西53 / 专家提醒：新妈妈应少食味精第29周54 / 喂养指导：宝宝长牙后的辅食每天喂养计划54 / 营养食谱：小米淮山药粥玉米豆腐萝卜糊青菜肉饼油菜粥55 / 特殊营养：宝宝需要吃蜂蜜吗55 / 新妈妈要知道：宝宝的出牙时间宝宝的乳牙55 / 护理+喂养：宝宝腹泻有原因55 / 专家提醒：不能用炼乳喂养宝宝第30周56 / 喂养指导：精心给宝宝喂辅食56 / 营养食谱：菠萝汁鱼菜米糊大米粥泥黄瓜鸡肉粥牛奶香蕉糊57 / 特殊营养：添加钙粉有必要吗57 / 新妈妈要知道：宝宝口腔保健57 / 护理+喂养：呵护宝宝牙齿57 / 专家提醒：膨化食品应少吃第31-32周58 / 喂养指导：添加辅食要仔细58 / 营养食谱：牛奶粥南瓜泥牛奶藕粉黑米糊红枣山药粥水果藕粉白玉金银汤59 / 特殊营养：含锌的食物59 / 新妈妈要知道：宝宝过量饮食59 / 护理+喂养：宝宝吃和睡59 / 专家提醒：预防蛔虫第33周60 / 喂养指导：持续母乳喂养60 / 营养食谱：香蕉粥苋菜粥香菇鸡肉羹胡萝卜排骨汤蛋黄粥61 / 特殊营养：补钙好习惯61 / 新妈妈要知道：准备断奶，有规律喂养断奶小贴士宝宝习惯吃辅食了61 / 护理+喂养：喂养宝宝好习惯保护宝宝牙齿61 / 专家提醒：控制宝宝体重第34周62 / 喂养指导：新妈妈母乳减少了62 / 营养食谱：果羹鱼肉饺子肝黄粥牛肉碎菜63 / 特殊营养：脂肪的吸收63 / 新妈妈要知道：新妈妈喂养切忌63 / 护理+喂养：让宝宝自己吃别给宝宝喂大人嚼过的食物63 / 专家提醒：宝宝拉肚子第35-36周64 / 喂养指导：给宝宝新辅食64 / 营养食谱：白菜肉卷香蕉玉米面糊木瓜泥羊肝胡萝卜粥虾茸粥绿豆粥桂花甜藕粥核桃汁65 / 特殊营养：蛋白质65 / 新妈妈要知道：宝宝的饭菜65 / 护理+喂养：牛奶与巧克力65 / 专家提醒：预防宝宝口角炎第37周66 / 喂养指导：接近断奶的宝宝66 / 营养食谱：胡萝卜豆腐泥奶油鱼丸汤虾糊猪血粥67 / 特殊营养：猪血67 / 新妈妈要知道：维生素不要过量不要用果汁给宝宝喂药67 / 护理+喂养：宝宝得了肺炎67 / 专家提醒：新妈妈还在奶胀吗第38周68 / 喂养指导：辅食喂养的进阶时期68 / 营养食谱：土豆糊肉蛋豆腐粥鸡肉菜粥69 / 特殊营养：自制酸奶69 / 新妈妈要知道：酸奶不能代替牛奶牛奶浓度不要太高69 / 护理+喂养：鼓励宝宝自己进食

## <<乖宝宝每周营养方案>>

### 编辑推荐

如何保证孕产妇及婴幼儿的健康？

特别是如何喂养小宝宝？

如何为小宝宝合理调整膳食安排膳食？

这些每个新妈妈都要面对的问题，你了解了吗？

本书是一本科学、全面、实用的婴幼儿营养学指南，根据近年来国内著名妇幼保健专家潜心研究的经验和成果编写而成，针对日常生活中宝宝的饮食及护养存在的误区进行阶段性提示，帮助新妈妈成功哺育自己的宝宝。

<<乖宝宝每周营养方案>>

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>