第一图书网, tushu007.com

<<美味健康吃>>

图书基本信息

书名：<<美味健康吃>>

13位ISBN编号：9787543676763

10位ISBN编号：7543676761

出版时间：2011-12

出版时间：青岛出版社

作者：美食生活工作室 编

页数：71

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《宝宝断奶健康吃》内容涵盖以四季养生、美体塑身、美容、减肥、养肝、护胃为目的的健康吃法，及宝宝、孕产妇、老年人和高血压、高血脂、糖尿病患者的健康吃法，菜品做法讲述详尽，易学易做。

第一图书网, tushu007.com

<<美味健康吃>>

书籍目录

Part 1 科学断奶，宝宝更健康
科学断奶的必要性
宝宝断奶的最佳时机
断奶辅食选择及添加原则
不同断奶时期宝宝进餐时间表
添加辅食要注意避免食物过敏
Part 2　4-6个月宝宝断奶辅食
油菜水
番茄汁
鲜橙汁
西瓜汁
米汤
胡萝卜奶粉汤
鲜玉米糊
胡萝卜米汤
小米糊
米粉糊
苹果泥
梨糊
豆腐酸妍
海带蛋黄粥
水果藕粉
法式南瓜浓汤
鸡肉蔬菜汤
卷心菜挂面糊
蛋黄米粥
红薯米粥
土豆奶粥
Part 3　7-9个月宝宝继奶辅食
翡翠豆腐
猪肝糕
烩香蕉汤
菜花粥
菠菜香蕉泥
西瓜番茄汁
……
Part 4　10-12个月宝宝断奶辅食
Part 5　1岁以上宝宝食谱

章节摘录

版权页： 插图： 从添加辅食开始观察宝宝体质 建议各位妈妈们，从添加辅食时期起即开始观察宝宝对哪些食物容易过敏。
假如你的宝宝对带壳海鲜类或蛋类过敏，可以改由猪肉、牛肉或鱼类等来弥补因不能摄取这类食物而导致的营养缺失。
添加辅食过程中如果宝宝长湿疹了，就要如实记录下来，及时求助医生并采取适当的治疗措施。
在喂养的过程中，父母要带宝宝去做健康检查，还要观察宝宝的大便。
但需注意如果只是一次大便发生变化，不能说明什么问题，要继续观察。
确定过敏原要预防食物过敏，最理想的办法就是避免摄取易引发过敏的食物。
宝宝过敏了，先要回想之前吃过哪些东西，逐个过滤；确定过敏原之后，则应避免继续食用这些食物，以降低再发生过敏的概率。
除了要注意新鲜食物中的过敏原之外，加工食物中所添加的原料也要当心，如饼干里的小麦淀粉、冰激凌及布丁里的牛奶添加物、烘焙制品里的蛋白固形物等皆是容易被我们忽略的。
还要提醒的是，除了食物是过敏原，药物、环境及空气也可能导致过敏，这些过敏因素的筛检也非常重要。
父母要精心呵护过敏会跟着宝宝一辈子吗？
努力做好控制，配合脱敏治疗，随着免疫系统的发育成熟，有1／3的孩子是可以摆脱过敏的困扰的。
对某些食物，如花生、有壳海鲜、鱼、坚果等有严重的立即型过敏反应的孩子，通常会有较长时间的过敏反应，甚至一辈子都不能根除；但对牛奶、蛋、豆、麦等的过敏反应，一般平均干6个月大时发生，在14个月大后可望改善，可能随成长而消失。
总之，若起初的过敏反应程度较严重，则其改善所需时间就相对较长。
由于孩子年龄太小，没有能力自我照顾，因此他的健康需要父母精心呵护。

编辑推荐

《宝宝断奶健康吃》图片精美，令人胃口大开；开本精致小巧，便于阅读。

第一图书网, tushu007.com

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