

<<婴幼儿饮食全程指导>>

图书基本信息

书名：<<婴幼儿饮食全程指导>>

13位ISBN编号：9787543956650

10位ISBN编号：7543956659

出版时间：上海科学技术文献出版社

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>

<<婴幼儿饮食全程指导>>

作者简介

东方知语早教育儿中心成立于2007年5月，秉承诚信、创新、卓越、科学、团队制胜的理念，致力于怀孕育儿、胎教早教等项目研究的专业机构。

本中心藉由知名专家、学者亲临指导，大力发挥孕产、育儿、早教等专业优势，积极倡导科学育儿新理念：让每一位妈妈都生一个健康的宝宝。

让每一个宝宝都健康的成长。

至今已出版了《怀上最棒的一胎》、《胎教早教一本通》、《妊娠分娩育儿》、《育儿知识百科》等多部畅销书籍。

打开心灵窗扉，感受阳光雨露：人生多一点知识，生活多一点快乐。

<<婴幼儿饮食全程指导>>

书籍目录

第一章科学喂养知识 第一节母乳喂养与人工喂养 母乳——宝宝最好的食物 母乳喂养的姿势 早产儿的母乳喂养 人工喂养代乳品的选择 如何使用吸奶器 奶瓶的清洗和消毒 第二节宝宝喂养，必需营养素 蛋白质 脂肪 糖类 维生素 矿物质 微量元素 第三节宝宝饮食注意事项 宝宝的换乳阶段 宝宝饮食安全提醒

第二章各阶段宝宝喂养方案 第一节新生儿宝宝，纯乳喂养 宝宝发育状况测评 宝宝营养需求 新生儿宝宝喂养难题 哺乳妈妈食谱推荐 第二节2—4个月，纯乳喂养，添加果蔬汁 宝宝发育状况测评 宝宝营养需求 宝宝喂养难题 宝宝辅食推荐 第三节5—6个月，增加泥糊状辅食 宝宝发育状况测评 宝宝营养需求 宝宝喂养难题 宝宝辅食推荐 汤类 泥糊类 粥类 蔬果汁类 第四节7—8个月，尝试半固体辅食 宝宝发育状况测评 宝宝营养需求 宝宝喂养难题 宝宝辅食推荐 泥糊类 粥类 饭菜类 果汁、汤类 第五节9—12个月，改食固体食物 宝宝发育状况测评 宝宝营养需求 宝宝喂养难题 宝宝辅食推荐 汤类辅食 泥糊、羹类 粥类 饭菜类 第六节13—18个月，离乳后的过渡饮食 宝宝发育状况测评 宝宝营养需求 宝宝喂养难题 宝宝辅食推荐 主食类 饭菜类 汤羹类 蔬果汁类 第七节19—24个月，三餐两点心 宝宝发育状况测评 宝宝营养需求 宝宝喂养难题 宝宝辅食推荐 提高免疫力的营养餐 促进大脑发育的营养餐 第八节2—3岁，开始“正经”吃饭了 宝宝发育状况测评 宝宝营养需求 宝宝喂养难题 宝宝辅食推荐 提高宝宝注意力的营养餐 改善宝宝偏食的营养餐

第三章五色食材烹出宝宝健康饮食 话瓜——开胃消暑，清热解渴 橘子——疏肝理气，消积化痰 梨——清心降火，消痰散结 百合——辛卜中益气，清热利尿 芋头——补益中气，开胃消食 藕——健脾止泻，止血解毒 菜花——抗癌防癌，增强免疫力 芝麻——补血润肠，提高视力 花生——健脑，增强记忆力 黄花菜——安神明目，凉血止血 番茄——抗癌养颜，促进发育 胡萝卜——养肝明目，促进骨骼发育 豆腐——清洁肠胃，补中益气

第四章合理饮食让宝宝摆脱疾病困扰 鹅口疮 多汗 伤食 荨麻疹 湿疹 流感 风寒感冒 风热感冒 暑热感冒 腹泻 便秘 水痘 鼻出血 缺铁性贫血 咳嗽 扁桃体炎 幼儿急疹 附录1婴幼儿疫苗接种时间表 附录2婴幼儿疫苗接种禁忌 附录30—1岁宝宝的玩具百宝箱

<<婴幼儿饮食全程指导>>

章节摘录

版权页：插图：宝宝的胃容量相对大人来说，是比较小的，但是宝宝身体所需要的营养相对来说就比较多。

故在喂宝宝时，每餐不能吃得太多，只能采取少食多餐的做法，一般保证每天进餐5~6次就可以了。需要注意的是，这个阶段的宝宝对以前没吃过的很多食物都很感兴趣，这时要控制宝宝对甜食的摄入量。

要多给宝宝准备一些馒头干之类的硬性食物，让宝宝磨牙。

保证新生宝宝辅食中的营养 1主食：精米、精面的营养价值没有糙米及标准面粉那么高，因此给宝宝的主食要粗细搭配，以提高其营养价值。

淘大米时尽量用冷水淘净；煮米饭时尽量用热水，这样有利于维生素的保存；吃面条或饺子时，要连汤一起吃，以保证水溶性维生素的摄入。

2肉食：各种肉类最好切成丝、丁、末或者薄片，这样容易煮烂。

有利于消化吸收；烧骨头汤时加少量醋，以促进钙的释出，利于对钙的吸收。

3肉菜类：做肉类的菜时，要先将肉煮得基本上熟透后，再放入蔬菜，以保证蔬菜内的营养素不至于因烧煮过久而破坏太多。

4蔬菜：买蔬菜时要挑选较新鲜的，并趁新鲜洗净切碎，立即炒，不要长时间放置。

以防水溶性维生素的流失。

另外，在烹调时，要注意菜要先洗后切、旺火快炒，不宜放碱，少放精盐，尽量避免维生素的破坏。

断奶期宝宝的辅食及喂养 10个月以后宝宝的饮食已逐渐固定为每日早、中、晚三餐，主要营养的摄取已由奶制品为主转为以辅食为主。

宝宝可以接受大部分易消化、刺激性不强的食物，生长发育所需蛋白质还是要靠牛奶供应。

因而，周岁前的宝宝平均每天仍需500~600毫升的牛奶摄入量。

在喂养过程中应注意改变食物的形态，以适应宝宝机体的变化。

此时稀粥可由稠粥、软饭代替；烂面条可过渡到挂面、面包和馒头；肉末、菜末可变为碎肉、碎菜。

<<婴幼儿饮食全程指导>>

编辑推荐

《婴幼儿饮食全程指导》旨在帮助面对宝宝的营养饮食不知如何下手的爸爸妈妈们科学合理地养育自己心爱的宝宝，使新手父母从手忙脚乱的新手状态尽快进入驾轻就熟的爸爸妈妈角色，让宝宝吃得开心，吃出健康，吃出聪明，为宝宝的健康多一份保障。

<<婴幼儿饮食全程指导>>

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>