

<<安娜贝尔育儿食谱大全>>

图书基本信息

书名：<<安娜贝尔育儿食谱大全>>

13位ISBN编号：9787544732956

10位ISBN编号：7544732959

出版时间：2012-12

出版时间：译林出版社

作者：安娜贝尔·卡梅尔

译者：于小双

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>

## <<安娜贝尔育儿食谱大全>>

### 内容概要

《安娜贝尔育儿食谱大全(修订纪念版)》的主旨就是要指导你如何喂养孩子，每个月能喂些什么，哪些说法可信，哪些说法不可信。

我会回答父母关于宝宝饮食的所有问题，让父母学会烹制新鲜食物，让宝宝获得充足的营养。

## <<安娜贝尔育儿食谱大全>>

### 作者简介

作者：（英国）安娜贝尔·卡梅尔（Annabel Karmel）译者：于小双 安娜贝尔·卡梅尔（Annabel Karmel），是一位畅销书作家与育儿食谱专家，同时也是三个孩子的母亲。

她专为宝宝设计了美味又营养的膳食。

她的书在全世界范围内创下了300万的销量，其中包括《婴儿第一餐》、《妈妈与我：烹饪图书》、《幼儿食谱》等。

另外，安娜贝尔是《泰晤士报》、《星期日镜报》、《每日邮报》等报纸及多家杂志的撰稿人；同时，她也经常出现在英国各大广播及电视节目中。

<<安娜贝尔育儿食谱大全>>

书籍目录

前言 第一章 对宝宝最好的辅食 第二章 断奶初期 第三章 断奶后期 第四章 9—12个月 第五章 学步期的宝宝 索引 致谢 关于作者

## &lt;&lt;安娜贝尔育儿食谱大全&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：牛奶蛋白过敏 食品标准署建议，6个月以下的宝宝需遵医嘱才能食用婴儿配方豆奶。

在几乎所有情况下，母乳或换种配方奶都是最佳选择。

有专家担忧，食用配方豆奶会影响宝宝的生殖系统发育。

这是因为大豆里含有大量植物雌激素，而宝宝的豆奶摄入量又会很大。

6个月以下的宝宝是不宜食用大豆的，以防雌激素水平升高，这一阶段的宝宝主要食用母乳或配方奶。

6个月以后，如果有牛奶蛋白过敏迹象，可以用豆奶替代，即便不过敏，也可以将豆奶作为一种补充食品。

鸡蛋6个月大的宝宝可以开始食用鸡蛋，但鸡蛋必须煮熟，蛋黄和蛋白都要凝固。

1周岁以上的宝宝可以吃半熟的鸡蛋。

许多人等宝宝满周岁才给宝宝吃蛋黄，但这么做毫无依据——可以喂宝宝吃一整个鸡蛋。

水果 有些宝宝对柑橘或番茄会产生不适反应。

对番茄、柑橘或浆果过敏非常罕见。

嘴角起红疹也可能是由果酸引起的刺激反应，常见于湿疹患儿。

有时宝宝会对猕猴桃过敏。

蜂蜜 12个月以下的宝宝不应服用蜂蜜，否则可能引起肉毒杆菌中毒。

虽然这种情况颇为罕见，但为保险起见，还是要尽量避免，因为宝宝的消化系统还很脆弱，不能抵抗病菌。

坚果 50个英国孩子里就有1个对坚果过敏。

花生、花生制品，以及胡桃、榛子之类长在树上的坚果会诱发一种严重的过敏反应，可能会危及生命。

如果有甘草热、湿疹和哮喘之类的过敏史，还是谨慎些好。

如果很担心坚果过敏，比如宝宝的兄弟姐妹或父母对坚果过敏或患有湿疹，断奶的时候可以带宝宝做个过敏测试。

如果不担心坚果过敏，6个月以后就可以给宝宝喂花生酱和磨细的坚果。

但别让5岁以下的孩子食用整颗坚果和切碎的坚果，以防窒息。

过去曾有人建议，如果有家族过敏史，母亲在孕期和哺乳期就该避免食用花生，3周岁以下的孩子也不该食用坚果。

但后来随着了解的加深，这个说法已经销声匿迹了，因为避免食用花生并没有减少婴儿的花生过敏反应。

还未有人提出新的建议，我个人还是赞成6个月以上断奶的时候可以食用花生制品（如花生酱）。

但要是担心坚果过敏或患有严重湿疹，就该先做个过敏测试，确定没有问题再食用坚果。

## <<安娜贝尔育儿食谱大全>>

### 编辑推荐

《安娜贝尔育儿食谱大全(修订纪念版)》旨在如何喂养宝宝，成为让父母头痛的一大难题。婴儿的饮食习惯和口味会影响他们的一生。

<<安娜贝尔育儿食谱大全>>

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>