

<<0-6岁宝宝营养餐>>

图书基本信息

书名：<<0-6岁宝宝营养餐>>

13位ISBN编号：9787565800351

10位ISBN编号：756580035X

出版时间：2010-12

出版时间：汕头大学

作者：犀文资讯

页数：167

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>

<<0-6岁宝宝营养餐>>

内容概要

本书从孩子身体发育的各个角度，科学地为您提供了近200个宝宝的营养食谱，每个食谱都告诉了您具体的用料和制作方法，还有营养分析和温馨小贴士，让您在家可以轻松地操作，为您的宝宝提供营养健康的食物。

<<0-6岁宝宝营养餐>>

书籍目录

0~3岁宝宝营养餐

4~12个月宝宝营养食谱

饮食特征

营养需求

喂养小贴士

蛋花豆腐羹

番茄炒鸡蛋

蔬菜米粉糊

鲜红薯泥

奶酪菜花泥

土豆香蕉泥

炖鱼泥

海带鸭血汤

胡萝卜牛肉粥仔

碎果仁麦片粥

鸡蛋羹

蔬菜果泥

三色肝泥

苹果酱

葡萄干土豆泥

虾皮拌菠菜

水果藕粉粥

黄豆糙米饭

蒸茄条

素炒彩丁

橙汁鸡蛋粒

鸡丝拌银芽

莲藕粥

水萝卜片汤

双花稀粥

草莓酱酸奶豆腐

翡翠珍珠羹

海带虾仁冬瓜汤

五彩肉丁

南瓜杏仁汤

芒果什锦

核桃鱼头汤

百合绿豆汤

1~2岁宝宝营养食谱

饮食特征

营养需求

喂养小贴士

肉末软饭

肉末番茄豆腐

什锦蛋丝

<<0-6岁宝宝营养餐>>

香菇烧茭白
彩色豆腐
花生仁炒冬瓜
金钩黄瓜
山楂煨凤翅
菠萝炒牛肉
竹笋烧鸡条

2~3岁宝宝营养食谱

饮食特征
营养需求
喂养小贴士
凉拌海蜇黄瓜丝
三色芦笋
香菇炒猪肝
牡蛎汤
可乐鸡翅
金蔬菜粥
尖椒香干炒蜜豆
黄瓜沙拉
牛奶柠檬鱼
土豆焖牛腩
西兰花炒猪肝
百花酿冬菇
水果煎蛋
赤小豆蒸鲤鱼
木耳炒白菜
苹果杏仁豆腐羹
冬瓜蛋黄羹
绿豆薏仁粥
椰子糯米粥
清蒸黄鱼
苦瓜瘦肉汤
益智强心汤
蛋皮寿司
胡萝卜豆腐丸子
龙眼鸽蛋汤
蜂蜜胡萝卜

4~6岁宝宝营养餐 宝宝健脑益智食谱

甜藕粥
瑶柱生菜白菜汤
卤鸡蛋
炒鱼丝
糖醋鸡蛋饺
香蕉葡萄干牛奶
北芪炖鲈鱼
橙汁小排

<<0-6岁宝宝营养餐>>

黄花鱼煮大蒜头
番茄马铃薯排骨汤
粒粒烩鱼
桂花糖藕

宝宝长高食谱

红枣绿豆炖排骨
田螺肉韭菜
甜椒炒鳝丝
碧桃鸡丁
荸荠甜汤
奶油莴笋
小香排
蒸鱼腩

宝宝增强免疫力食谱

香脆虾皮酥
白果鸡蛋
鲛鱼冬瓜汤
排骨稀饭
虾皮肉末蒸蛋
鱼香马蹄鸭肝片
五彩黄鱼羹
双色虾仁
木耳炒瘦肉

韩式香烤五花肉

宝宝健脾养胃食谱

酒锅汤圆
芦荟汁白果羹
健脾栗子汤
红烧牛蛙
健胃萝卜汤
肉丝炒甜椒
红薯双仁汤
木瓜鲩鱼尾汤

挑食厌食宝宝食谱

白菜清汤
开胃鱼丸
酱烧茄子
木瓜煲排骨汤
高汤水饺
简易海鲜意粉
肉丝拌面
豆沙藕丸
耙子萝卜牛肉汤
糟炒鸡丝
草菇青菜汤
使君子蒸猪瘦肉
菠菜丸子汤

<<0-6岁宝宝营养餐>>

松子豆腐

肥胖宝宝食谱

清汤冬瓜

凉拌卷心菜

卤草菇

茯苓板栗鲈鱼

马铃薯焖鸡

海带扒冻豆腐

胡萝卜肉末面

木瓜粥

冬瓜粒杂锦汤

豆腐菜心牛肉汤

豆浆南瓜汤

珍珠笋番茄蘑菇汤

八宝瓢梨

无花果红枣山楂茶

0~6岁宝宝四季喂养

春

夏

秋

冬

<<0-6岁宝宝营养餐>>

章节摘录

版权页：插图：这个时期的宝宝活动能力已经相当大，所需要的热量比幼儿早期相对要增多，每天所需要的热量大约为1200～1500千卡。

为了保证宝宝每天能够获得充足的热量，需要科学地安排好日常饮食。

每天需要补充主食150～180克、蛋白质40～50克、脂肪30～50克、牛奶400毫升、新鲜蔬菜200～250克以及水果150～200克。

如果宝宝每次的进餐量达不到以上要求，而活动量又比较大，就需要在主餐之外再补充点心，如饼干、糕点等。

若您不明白宝宝吃多少才算是补充了足够的营养，这里就教您一个小方法：用几天的时间，仔细观察宝宝的日均进食量，只要孩子的饮食在平均值附近，长磅正常，就说明宝宝的生长发育是正常的，不用为宝宝某些天吃不好而担心着急，过两天，他自己就会多吃补回来的。

<<0-6岁宝宝营养餐>>

编辑推荐

《0-6岁宝宝营养餐》是由：科学配餐，合理搭配，让孩子赢在起跑线上。
吃出聪明健康来！

<<0-6岁宝宝营养餐>>

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>