

<<0-3岁婴幼儿饮食宝典>>

图书基本信息

书名：<<0-3岁婴幼儿饮食宝典>>

13位ISBN编号：9787506481540

10位ISBN编号：7506481545

出版时间：2008-6

出版时间：中国纺织出版社

作者：采薇

页数：189

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>

<<0-3岁婴幼儿饮食宝典>>

前言

从一个只会吃奶的新生儿，到一个和大人一起吃饭的3岁孩子，中间要经历添加辅食、长牙、断奶、自己进食、建立饮食规律等重要步骤，才能顺利完成从婴儿向幼儿的过渡。

其中养育的辛苦，妈妈们都能体会。

这不仅需要爱心、耐心、关心，更需要的是科学知识和经验。

现在的大多数年轻父母都只有一个宝宝，自己本身也是独生子女，养育知识和经验都十分匮乏，因此，虽然物质生活水平大大提高，新手父母们遇到的喂养难题却越来越多。

1岁以内宝宝的喂养重点是顺利地添加辅食和度过断奶期，对于1~3岁的孩子则更偏重营养搭配和培养良好的饮食习惯。

吃得好才能长得壮，3岁以前培养的饮食习惯和口味会伴随孩子一生，对他未来的健康产生重要影响。

饮食的重要性不用多说了，可具体该怎么做呢？

宝宝什么时候开始加辅食？

加多少？

怎么加？

先吃什么后吃什么？

什么时候断奶才好？

宝宝拉肚子了怎么办？

不爱吃饭又怎么办？

如何判断宝宝对食物过敏？

怎样预防肥胖？

宝宝便秘如何应对？

怎样吃孩子更聪明？

.....本书梳理了新手妈妈们经常碰到的最头疼的喂养问题，按月龄分章讲述，既有知识要点，又有操作步骤，配以更贴心的提示、更简明的图表、更详尽的步骤图，按图索骥，从头做起，简单实用。

希望本书能满足那些初为人母、不善家务，又爱子心切、急需指导的妈妈们。

<<0-3岁婴幼儿饮食宝典>>

内容概要

0-3岁的饮食对一生的饮食习惯有决定性的影响，也是养育健康聪明宝宝的基础。

这一时期，你的宝宝要从一个只会吃奶的婴儿，长成与成人一起吃饭的儿童。

伴随着长牙和消化系统的不断健全，婴幼儿要经历母乳、添加辅食、混合喂养、断奶、自主进食等不同阶段，而每个阶段都不是轻松转换的，都需要父母的精心照料和科学引导。

做个合格的父母需要学习，早点儿了解相关的知识，就能少走点儿弯路，多一点儿信心，多一点儿成功。

本书按年龄分为3-6个月、7-9个月、10-12个月、1-3岁几个大章，前面有饮食原则的综述，最后还有常见疾病的饮食宜忌和调养等内容，全面解答吃什么？

吃多少？

何时吃？

怎么吃？

怎么做？

等等喂养中出现的疑问，涵盖了幼儿饮食的各个方面，帮助父母养育出一个健康、强壮、聪明的宝宝。

。

<<0-3岁婴幼儿饮食宝典>>

作者简介

采薇图书工作室，专业从事生活保健类彩版图书的策划、组稿、拍摄、编辑、设计制作，已出版图书10余种，以女性、保健、饮食类图书为主。

<<0-3岁婴幼儿饮食宝典>>

书籍目录

第一章喂养宝宝的必修课

12 喂养宝宝的不同阶段

12 循序渐进的6个阶段

14 不同阶段食物形态对照表

16 宝宝需要的营养素

16 碳水化合物

17 蛋白质

18 脂肪

19 维生素和膳食纤维

20 矿物质

21 水

22 简单的营养搭配法

22 合理搭配三大类食物

24 不同时期添加的食物

26 制作辅食从头学

26 制作辅食的厨具和使用方法

28 简单的食材目测和手测法

30 辅食的调味、卫生及保存

32 常用食材的基本制作法

32 大米

33 面

34 鸡蛋/豆腐

35 土豆/南瓜

36 油菜/番茄

37 菠菜

38 胡萝卜/苹果

39 香蕉

40 鸡肉

41 猪肝/排骨汤

42 虾

43 鱼肉

44 宝宝的饮食宜忌

47 喂食的基本原则

47 选择合适的餐具

48 喂食的技巧和原则

49 外出就餐的注意事项

50 观察大便, 判断饮食状况

52 过度喂养贻害无穷

53 喂养中的常见问题

53 宝宝为什么不爱吃饭?

53 营养不良怎么办?

54 宝宝挑食怎么办?

<<0-3岁婴幼儿饮食宝典>>

54如何对付大肚宝宝？

55怎样保护乳牙？

56食物过敏怎么办？

57如何选择乳制品？

57能给孩子吃补品吗？

第二章4~6个月宝宝的喂养

60断奶初期宝宝的喂养方法

60 宝宝生长发育状况和营养需求

61 4~6个月每日喂食时间表

62 喂养原则和注意事项

64 第一次喂辅食的技巧

66 4~6个月宝宝的食谱

66 米汤/面汤

67 胡萝卜水/番茄汁

68 鱼肉汤/蛋黄泥

69 鸡汤面糊/奶粉米糊

70 鳕鱼米糊/鸡汁土豆泥

71 香蕉泥/番茄泥

第三章7~9个月宝宝的喂养

74断奶中期宝宝的喂养方法

74 宝宝生长发育状况和营养需求

75 7~9个月每日喂食时间表

76 喂养原则和注意事项

79 关注宝宝的牙齿

80 7~9个月的宝宝食谱

80 胡萝卜碎/全蛋羹

81 猪肝泥/鸡肝面糊

82 蛋黄豌豆糊/面包米糊

83 土豆胡萝卜糊/草莓香蕉奶

84 鱼肉泥/油菜土豆奶糊

85 猪肝碎米粥/青菜粥

86 奶粉燕麦粥/萝卜肉末粥

87 鱼肉青菜米粉/番茄烂肉面

88 奶粉豆腐羹/双色鸡蛋饼

89 豌豆鸡蓉羹/草莓南瓜条

第四章10~12个月宝宝的喂养

92断奶后期宝宝的喂养方法

92 宝宝生长发育状况和营养需求

93 10~12个月每日喂食时间表

94 喂养的原则和注意事项

96 饮食习惯的培养

97 让食物增添趣味

<<0-3岁婴幼儿饮食宝典>>

9810 ~ 12个月宝宝的食谱

98豆腐鸡蛋羹/肉末豆腐

99奶香西兰花/番茄冬瓜羹

100 番茄火腿饭/鸡肉生菜烩饭

101 香菇鸡肉粥/蛋香沙拉丁

102 鸡肝菠菜/肉末豌豆

103 肉末茄丁/鸡肝粥

104 肉蛋豆腐羹/南瓜菜粥

105 牛肉末粥/草莓猕猴桃酸奶

106 胡萝卜鱼肉粥/虾皮小米粥

107 蔬菜鸡蛋摊饼

108 虾丸汤

109 蘑菇豆腐通心粉/磨牙面包棒

第五章 1岁~1岁半宝宝的喂养

112完全断奶期宝宝的喂养方法

112 宝宝生长发育状况和营养需求

113 1岁~1岁半每日喂食时间表

114 喂养的原则和注意事项

116 饮食习惯的培养

118 1岁~1岁半宝宝的食谱

118 海鲜鸡蛋羹/虾蓉豆腐脑

119 胡萝卜松仁粥/木瓜土豆泥

120 芹菜墨鱼烩面/鱼片鸭血粥

121 芹菜豆腐粥/鲷鱼豆腐羹

122 葡萄干米粥/甘薯粥

123 茄丁打卤面/鸡蛋青菜卷

124 三色蔬菜沙拉/彩色蔬菜粥

125 蛋皮蔬菜面/鸡蛋疙瘩汤

126 香炸土豆饼/面包鲜虾饼

127 菜肉小馄饨

128 豆沙肉卷

129 菠萝西瓜羹/牛奶水果饭

130 肝末豆腐/核桃鸡肝粥

131 鸡肝胡萝卜丸子

第六章 1岁半~3岁宝宝的喂养

134幼儿期宝宝的喂养方法

134 宝宝生长发育状况和营养需求

135 1岁半~3岁每日营养加餐时间表

136 喂养的原则和方法

137 强壮骨骼的饮食法

138 促进智力增长的饮食法

139 提高免疫力的饮食法

140 为入幼儿园培养好饮食习惯

142 1岁半~3岁宝宝的食谱

142 红烧带鱼

143 虾皮小白菜/西兰花浓汤

144 松仁鱼米/梅菜四季豆

<<0-3岁婴幼儿饮食宝典>>

- 145 香菇番茄烤虾串/水果沙拉
- 146 玉米土豆饼/芝麻红豆羹
- 147 什锦疙瘩汤
- 148 五彩寿司卷
- 149 煎什锦菜饼/香葱蒸肉饼
- 150 香葱蛋炒饭/五色蔬菜饭
- 151 三鲜蒸包
- 152 菜肉小饺子
- 153 栗子面小窝头/小肉笼
- 154 自制三明治/自制肉夹馍
- 155 老北京鸡肉卷
- 第七章婴幼儿常见疾病的饮食调养
- 158怎样照顾生病的宝宝
- 159家庭常用的消毒方法喂药的方法
- 160发热
- 160清凉西瓜汁
- 161绿豆粥/冰糖葛粉羹
- 162芥菜豆腐羹/山楂梨丝
- 163感冒
- 164萝卜香菜汤/姜枣汤
- 165葱白粥/猕猴桃橙奶
- 166咳嗽
- 166 冰糖梨水
- 167 荸荠冰糖萝卜汤/核桃杏仁粥
- 168 五汁饮/冰糖银耳羹
- 169腹泻
- 169 小米鸡肉粥
- 170 生姜炒米粥/芡实肉片粥
- 171 山药葛根粥/胡萝卜热汤面
- 172积食、厌食
- 172 陈皮汤
- 173 山楂胡萝卜饮/白萝卜粥
- 174 珠玉二宝粥
- 175便秘
- 175 芝麻拌菠菜
- 176 菠菜蛋汤/大白菜粥
- 177 苹果胡萝卜糊/草莓酸奶糊
- 178呕吐
- 178 葡萄干牛奶面糊
- 179 土豆米糊/姜陈止吐汤
- 180湿疹、痱子
- 180 马齿苋粥
- 181 绿豆海带粥/薏米麦粥
- 182口角炎
- 182 胡萝卜鸡蓉羹
- 183 山药奶糊/番茄猪肝糊
- 附录

<<0-3岁婴幼儿饮食宝典>>

186 0~3岁宝宝发育指标参考

188 儿童常用医疗及检验数据

189 儿童未来身高预测

190 婴幼儿常见体征与营养的关系

191 长牙顺序和时间

<<0-3岁婴幼儿饮食宝典>>

章节摘录

版权页：插图： 喂养的原则和注意事项 喂养的原则 宝宝满周岁后，要完成彻底断奶的任务，此后的饮食进入了一个新的阶段，不论是就餐时间还是饮食形态，都逐渐向成人过渡。

这个阶段孩子的食物种类不断丰富，数量逐渐增加。

随着乳牙日渐增多，可给予较硬的食物，以增加咀嚼机会。

但孩子的肠胃功能还较弱，肾脏也未发育完全，血管功能有待加强，所以，应给予营养丰富、易消化吸收的混合食物，来帮助宝宝的成长。

此时宝宝的个体差异加大，食量因人而异，父母不要强迫宝宝进食，以免加重孩子肠胃的负担，造成孩子虚胖或厌食，对未来的健康有害无益。

3餐和加餐 此阶段每天应有三次正餐，三次加餐，详见第113页的喂养时间表。

每天应吃的食物要合理地安排到各餐中去，体现出“早餐要吃好，午餐要吃饱，晚餐要吃少”的营养原则。

早餐除主食外，还要加些奶、蛋、豆制品、青菜、肉类等蛋白质及维生素含量高的食物。

午餐的进食量一般应高于其他各餐。

晚餐后孩子一般活动量不大，进食过多容易造成热量摄取过剩。

各餐的食物搭配要适宜，有干有稀，有荤有素，饭菜要多样化，每天不重复。

1岁时孩子的胃容量仅有300毫升左右，一次进食量有限，且由于咀嚼能力受限，食物较为稀软，所以需要在两主餐之间适当加餐才能满足营养需求。

上午的加餐可以为奶类加稀软面食、点心等，空腹喝牛奶不容易被人体消化吸收，配合淀粉类食物，可以大大提高牛奶的吸收率。

下午的加餐可以吃些水果，以帮助午餐的消化，补充水分和维生素。

晚上临睡前喝牛奶并吃些小点心能让宝宝睡得更香甜。

但要注意，点心要控制量，如饼干2—3块即可，否则会影响正餐的胃口。

注意睡前忌食甜食，以预防龋齿。

“断奶”不断奶 断奶是指断掉母乳，而奶制品是不能断的。

奶制品中含有丰富的酪蛋白和钙，是人体增强体力、强壮骨骼的必需品，对各年龄段的人都有好处，因此，营养专家提倡“终生不断奶”的理念。

如果以前是配方奶喂养，可按月龄更换品种，只是比以前减少了饮用次数和量；如果以前是母乳喂养，断奶后最好先换成配方奶，待宝宝的肠胃适应后再逐渐换成鲜牛奶。

断母乳后，也要保证每天摄入500毫升左右的奶制品，才能满足这一时期宝宝骨骼、牙齿及其他身体器官生长发育的需求。

<<0-3岁婴幼儿饮食宝典>>

编辑推荐

《0-3岁婴幼儿饮食宝典》介绍了简单方便的婴幼儿饮食全图解指南，献给所有初为父母的朋友。

<<0-3岁婴幼儿饮食宝典>>

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>