

<<婴幼儿断奶营养餐>>

图书基本信息

书名：<<婴幼儿断奶营养餐>>

13位ISBN编号：9787510106217

10位ISBN编号：7510106214

出版时间：2011-1

出版时间：中国人口出版社

作者：郭玉凡

页数：236

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>

<<婴幼儿断奶营养餐>>

内容概要

婴幼儿的发育特点，婴儿期的特点，幼儿期（2~3岁）的特点，婴幼儿头部发育，婴幼儿胸部发育特点，婴幼儿脑的发育特点，婴幼儿视力的发育过程，婴幼儿身高，婴幼儿体重增长规律，婴幼儿听觉发育情况，婴幼儿语言发育过程，婴幼儿性格发育情况，婴幼儿认知发育特点等等。

<<婴幼儿断奶营养餐>>

书籍目录

断奶基础(上)——了角宝宝的 身体 婴幼儿的发育特点 婴儿期的特点 幼儿期(2~3岁)的特点 婴幼儿头部发育 婴幼儿胸部发育特点 婴幼儿脑的发育特点 婴幼儿视力的发育过程 婴幼儿身高 婴幼儿体重增长规律 婴幼儿听觉发育情况 婴幼儿语言发育过程 婴幼儿性格发育情况 婴幼儿认知发育特点 正确认识婴幼儿的消化系统 婴幼儿的口腔 婴幼儿的食管 婴幼儿的胃 婴幼儿的肠道 婴幼儿的肝脏、胰腺

断奶基础(下)——营养与食品 婴幼儿营养 营养素的种类 营养素的作用 什么是均衡营养 喂养食品的选择 益智食品 几种常见谷物的营养价值 几种常见蔬菜的营养价值 几种常见水果的营养价值 喂养方法与断奶须知 喂养方法 母乳喂养 混合喂养 人工喂养 断奶须知 如何为断奶作准备 断奶的时间和方式 断奶对婴幼儿心理发育的影响 什么时候停止喂母乳 怎样给孩子断奶 突然断奶不可取 婴儿断奶食物的添加顺序 夏天不宜给婴幼儿断奶 应及时给宝宝断奶 双职工家庭的婴儿断奶 断奶期婴儿饮食保健的原则 添加辅食技巧 添加辅食的原则 添加辅食的配方要求 及时添加辅食的好处在哪里 如何添加辅食 添加辅食应注意的问题 什么时候给婴儿添加果汁 给婴儿加果汁的益处 怎样给宝宝添加果汁 为什么要在宝宝4-6个月添加辅食 怎样给婴儿添加蛋黄 给婴儿食鸡蛋黄要注意什么 婴幼儿不宜过食蛋类 添加固体食物的时机 注意婴幼儿被动高盐 掌握为婴幼儿补水的方法 消除对婴儿喂养中的误解 断奶食品巧制作 饮食习惯与性格培养 怎样培养亨亨孩子碍碍的饮食习惯 怎样让幼儿定时、定量、专心吃饭 父母怎样为宝宝挑选零食 幼儿挑食怎么办 宝宝挑食,爸妈要纠正 不要让宝宝“积食” 宝宝的饭量时多时少不必着急 父母怎样防治宝宝厌食 如何提高幼儿的食欲 改正不良的睡眠习惯 教孩子上厕所 如何让3岁的孩子改掉任性的毛病 切实可行地表扬 培养孩子的社会性断奶准备期(1~3个月) 第1个月的营养方案 喂养指导 一日喂养方案 第2个月的营养方案 喂养指导 一日喂养方案 推荐食谱 第3个月的营养方案 喂养指导 一日喂养方案 推荐食谱 断奶初期(4~6个月) 第4个月的营养方案 喂养指导 一日喂养方案 推荐食谱 第5个月的营养方案 喂养指导 一日喂养方案 推荐食谱 第6个月的营养方案 喂养指导 一日喂养方案 推荐食谱 断奶中期(7~9个月) 第7个月的营养方案 喂养指导 一日喂养方案 推荐食谱 第8个月的营养方案 喂养指导 一日喂养方案 推荐食谱 第9个月的营养方案 喂养指导 一日喂养方案 推荐食谱 断奶后期(10~12个月) 第10个月的营养方案 喂养指导 一日喂养方案 推荐食谱 第11个月的营养方案 喂养指导 一日喂养方案 推荐食谱 第12个月的营养方案 喂养指导 一日喂养方案 推荐食谱 1~3岁断奶后营养食谱

水果类 清凉水果冻 樱桃鲜奶冻 龙眼沙拉 双色水果冻 炒菜类 西红柿酱烧鲜蘑 西红柿鸡蛋片 菜花烧香菇 黄瓜沙拉 芹菜拌海米 黄瓜拌木耳 核桃仁拌芹菜 三色豆蓉 苕烧豆腐 豆腐烧香菇 油菜海米豆腐 海米油菜菇 炒莴笋香菇 栗子烧冬菇 鸡油豌豆菇 八宝西红柿 芝麻油菜 西红柿荷包蛋 烧鲜蘑 双菇炒木耳 菜心炒腐竹 甜椒炒绿豆芽 木耳炒黄花菜 银耳扒菜心 蘑菇青菜 炒青椒肝丝 炖五香鸽 红烧野兔肉 兔肉炖大枣 黄豆排骨 糖醋排骨 炖排骨 蒸肉豆腐 鲜藕肉丝 核桃仁鸡肉 香瓜鸡肉盅 牛肉丝炒胡萝卜 肉丝炒茼蒿 韭菜梗炒肉丝 胡萝卜炒肉丝 海带丝炒肉丝 芹菜炒肉丝 莴笋炒肉丝 芙蓉鸡片 松花肉 肉丝炒蛋 叉烧炒蛋 香肠炒蛋 平菇炒鸡蛋 海带海米豆腐 葱头炒鸡肝 炸熠肝尖 黄豆煮猪肝 炒猪肝 金针菇炒肚片 金针菇炒腰花 五香腰子 蛋皮肝泥卷 鸡肉粉卷 西红柿炖牛肉 牛肉红烧白萝卜 烧萝卜羊肉 猕猴桃汁里脊 水产类 西红柿鱼片 奶味青豆蘑菇煨河虾 蛋花鱼 三色鱼丸

<<婴幼儿断奶营养餐>>

章节摘录

插图：胡萝卜素和维生素A是脂溶性物质，应用油炒熟和肉类一起炖煮后再食用，以利于吸收。过多地食用胡萝卜会引起黄皮病，全身皮肤黄染与胡萝卜素有关。

停食2~3个月后，会自行消退。

息此病者不宜生食胡萝卜，在加工或烹调之后才能食用。

2.马铃薯马铃薯是一种粮菜兼用型的蔬菜，学名马铃薯，也叫洋芋、山药蛋，与稻、麦、玉米、高粱一起被称为全球五大农作物。

在法国，马铃薯被称做“地下苹果”。

马铃薯营养成分齐全，而且易为人体消化吸收，在欧美享有“第二面包”的称号。

马铃薯中的淀粉是淀粉工业的支柱，用马铃薯淀粉制成的糖浆、糊精、葡萄糖之类产品的品种数以百计，是食品加工的重要原料。

马铃薯所含的粗纤维，有促进胃肠蠕动和加速胆固醇在肠道内代谢的功效，具有通便和降低胆固醇的作用，可以治疗习惯性便秘和预防血胆固醇增高。

马铃薯是低热能、高蛋白、含有多种维生素和微量元素的食品，是理想的减肥食品。

马铃薯中的龙葵碱可破坏红细胞，导致中毒，因此，如果马铃薯已发芽，须挖去芽和芽眼，并多削去附近的皮层。

然后放在水中浸泡，煮时也须煮较长些时间以清除和破坏龙葵碱。

特别要防止小孩多食引起中毒。

马铃薯切开后容易氧化变黑。

属正常现象，不会造成危害。

人们经常把切好的马铃薯片、马铃薯丝放入水中，去掉过多的淀粉以便烹调。

但注意不要泡得太久而致使营养流失。

3.洋葱洋葱又名葱头、玉葱。

是近代从西方国家引进栽培的，在国外被誉为“菜中皇后”，其营养价值很高。

含人体必需的维生素C、钙、磷、铁、硒、甲基硫化物、前列腺素A、挥发油等。

洋葱是蔬菜中唯一含前列腺素A的。

前列腺素A能扩张血管、降低血液黏度，因而会产生降血压、增加冠状动脉的血流量、预防血栓形成的作用。

经常食用对高血压、高血脂和心脑血管病人都有保健作用。

洋葱中含有植物杀菌素，如大蒜素，因而有很强的杀菌能力。

嚼生洋葱可以预防感冒。

它所含的微量元素硒是一种很强的抗氧化剂，能清除体内的自由基，增强细胞的活力和代谢能力，具有防癌、抗衰老的功效。

近年来，瑞士科学家发现常吃洋葱能提高骨密度，有助于防治骨质疏松证。

<<婴幼儿断奶营养餐>>

编辑推荐

《婴幼儿断奶营养餐》：宝宝树是中国规模最大最受关注的育儿网站，宝宝树的宗旨是爱·交流·成长，在宝宝树网站注册建家，与中国千万父母共同分享宝宝成长足迹，获得全方位育婴知识，缤纷个性内容满足你育儿生活的多方位需求。

指导专家，戴淑凤，北京大学第一临床医学院，妇产儿童医院教授，中国优生科学协会理事，中国优生优育协会理事。

<<婴幼儿断奶营养餐>>

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>