

<<宝宝断奶怎么吃>>

图书基本信息

书名：<<宝宝断奶怎么吃>>

13位ISBN编号：9787510113598

10位ISBN编号：7510113598

出版时间：2012-9

出版时间：中国人口出版社

作者：尹念

页数：174

字数：200000

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>

## <<宝宝断奶怎么吃>>

### 内容概要

《宝宝断奶怎么吃》针对宝宝的不同月龄阶段进行了全面介绍，不仅给出了详细的一日饮食安排参考，还对此期间断奶方面的一些热点问题作了科学通俗的解答，列举大量科学又营养的食谱，让妈妈们能更快上手。

## <<宝宝断奶怎么吃>>

### 书籍目录

#### Part 1 宝宝断奶营养常识

如何为宝宝选择健康的断奶食材

断奶食物逐月添加速查表

给宝宝选购合适的断奶期奶粉

选择新鲜、天然的食材

避免给宝宝添加加工食品或方便食品

多花心思挑选成品断奶食物

不要自行购买保健食品

常见断奶食物添加时间表

学会烹调宝宝断奶食物

做断奶辅食常用的烹调工具

烹调断奶食物的技巧

制作断奶食物的基本处理方法

制作水果类断奶食物

水果的选择与储存技巧

果汁、果泥怎么做

制作蔬菜类断奶食物

蔬菜的选购

蔬菜的清洗

制作蔬菜类断奶食物

制作肉类断奶食物

更适合宝宝的肉类

肉类的选择

制作肉类食物

制作蛋类断奶食物

各种蛋的营养成分

6个月以内宝宝只适合吃熟透的蛋黄

怎么挑选鸡蛋

美味的蛋黄制作方法

制作粥饭类断奶食物

粥饭类断奶食物的制作步骤

学会冲调宝宝米粉

制作面点类断奶食物

面点类食物制作步骤

不同月龄段宝宝面食的一日制作量参考

#### Part 2 2~4个月, 断奶准备期

2~4个月宝宝一日饮食安排

新生儿宝宝一日饮食安排

1~2个月宝宝一日饮食安排

2~3个月宝宝一日饮食安排

3~4个月宝宝一日饮食安排

断奶准备阶段宝宝怎么喂

给宝宝补充鱼肝油

部分宝宝需要添加水、果汁、菜汁

本阶段可添加的断奶食物

## <<宝宝断奶怎么吃>>

1~4个月宝宝断奶美食链接

果汁是最适合2~3个月宝宝吃的断奶美食

猕猴桃汁

葡萄汁

橘子汁

菠萝汁

苹果水

山楂水

菜汁是最适合3~4个月宝宝吃的断奶美食

胡萝卜汁

油菜水

黄瓜汁

菠菜水

白萝卜生梨汁

番茄汁

断奶食物添加Q/A

Q: 给宝宝喂水时需要注意些什么

Q: 葡萄糖好消化, 用它替代白糖用作辅食的甜味剂好吗

Q: 给宝宝添加果汁和菜水有什么讲究, 该先加哪一种呢

Q: 给宝宝喝果汁的时候为什么要加水稀释, 纯果汁不是更有营养吗

Q: 给宝宝喝菜汁需要兑水吗

Q: 果汁, 菜汁能一次做一天的量吗

Q: 果汁可以煮熟了再喂吗

Q: 宝宝需要补充钙剂吗

Q: 给宝宝补充鱼肝油要注意些什么

Q: 宝宝需要考虑补充维生素吗

Q: 能不能用市售果汁代替自己制作的果汁、菜水给宝宝喝呢

Q: 可以用煮好的蔬菜水给宝宝冲奶粉吗

Q: 给宝宝补充配方奶时, 可添加营养伴侣吗

Q: 大人喝蜂蜜好处多, 可以给宝宝添加一点吗

Part 3 4~6个月, 断奶初期

4~6个月宝宝一日饮食安排表

4~5个月宝宝一日饮食安排

5~6个月宝宝一日饮食安排

断奶初期怎么喂

给宝宝添加辅食的重要信号

4~6个月的宝宝可以添加泥糊状辅食了

怎样为4~6个月宝宝添加辅食

从现在开始注意补铁

添加米粉要注意哪些

4~6个月宝宝可以添加的食物

4~6个月宝宝断奶美食链接

半流质食物是适合4~5个月宝宝吃的断奶美食

大米汤

玉米豆浆糊

南瓜洋葱糊

蛋黄米粥

## <<宝宝断奶怎么吃>>

香蕉牛奶糊

菠菜粥

青菜米粉

牛奶藕粉

胡萝卜米糊

泥糊状食物是适合5~6个月宝宝吃的断奶美食

土豆泥

煮蛋黄泥

南瓜泥

红薯豆浆泥

番茄鱼糊

鸡肝糊

蛋黄豌豆糊

香蕉泥

番茄肝末糊

断奶食物添加Q / A

Q: 断奶与添加辅食是什么关系

Q: 第一次吃米粉, 宝宝却很爱吃可以多给一点吗

Q: 用奶粉冲调米粉好不好, 会不会更营养

Q: 添加辅食有哪些简单的原则呢

Q: 夏天时能给宝宝一点冷饮吗

Q: 能在宝宝吃奶时趁机喂辅食吗

Q: 宝宝爱吃果汁, 用果汁调蛋黄好吗

Q: 第一次喂辅食时宝宝会反抗吗, 怎么办才好呢

Q: 可以家庭自制米粉给宝宝吃吗

Q: 给宝宝喂辅食的勺子有什么要求吗, 普通调羹行吗

Q: 喂宝宝前, 怎样判断食物的热度呢

Q: 宝宝6个月了, 一直不肯吃辅食, 是什么原因, 怎么办呢

Q: 西瓜是夏天里的解暑好食物, 给宝宝夏天吃得有些行吗

Q: 如果宝宝特别爱吃米面类辅食, 能不能特别多喂给一些

Q: 过敏体质的宝宝该怎么增加辅食

Q: 有什么方法可以让宝宝日后顺利地接受颗粒状食物

Q: 吃剩下的东西, 能再次加热后喂给宝宝吗

Q: 宝宝大便干燥是怎么回事, 该怎么办呢

Q: 做的辅食宝宝不肯吃怎么办, 是不是有什么技巧

Part 4 6~8个月, 断奶中期

6~8个月宝宝一日饮食安排表

6~7个月宝宝一日饮食安排

7~8个月宝宝一日饮食安排

断奶中期怎么喂

开始萌牙啦, 可以添加半固体性的代乳食物

辅食可代替至少2次喂奶

6~8个月宝宝辅食怎么添加

6~8个月宝宝辅食又添新花样

平衡营养, 吃得饱还要吃得好

6~8个月宝宝可添加的食物

6~8个月宝宝断奶食物要注意

## <<宝宝断奶怎么吃>>

6~8个月宝宝断奶美食链接

适合6~8个月宝宝吃的断奶美食——颗粒状或半固体软食

豆腐蛋黄粥

胡萝卜肉末粥

蒸蛋黄羹

蒸豆腐

苹果蛋黄粥

鱼肉豆腐

肉末青菜粥

鸡汁土豆泥

鳕鱼苹果糊

猪肉猪肝泥

西蓝豆腐泥

肉末番茄面

肉末菜粥

鸡肉香菇面

虾蓉小馄饨

面包粥

小笼包

断奶食物添加Q / A

Q：蒸鸡蛋羹时，加些虾末、肉末、碎肝尖营养会不会更丰富

Q：从断奶初期过渡到中期，宝宝会不会不适应食物的变化

Q：用牛奶替代水来蒸鸡蛋羹会不会更有营养

Q：宝宝总是玩弄食物而不吃，这种现象正常吗

Q：如果宝宝还没有长牙，现阶段也要添加半固体食物吗

Q：8个月的宝宝能喝酸奶吗

Q：宝宝便秘怎么吃才好

Q：宝宝8个月了，能以纯牛奶为主食吗

Q：宝宝的粥里面可以加一点酱油、大人吃的菜汤吗

Q：宝宝很喜欢吃辅食，不愿意喝奶，这对断奶有好处吗，需要纠正吗

Q：母乳还很充足，也需要减掉2次奶吗

Q：宝宝8个月可以吃米饭了吗

Q：宝宝能吃荤菜了，是不是也可以给点海鲜呢

Q：如果宝宝不爱吃粥，总是想吃大人的饭菜，应该给他吃吗

Q：宝宝的大便呈现蔬菜的绿色正常吗

Q：宝宝突然之间对吃奶不感兴趣了，是表示断奶了吗

Q：宝宝长牙了，还有喝夜奶的习惯，有影响吗

Q：8个月的宝宝能吃调味品了吗，具体有哪几种呢

Q：宝宝已经可以吃不少食物了，能和大人一起吃吗

.....

Part 5 8~10个月，断奶后期

Part 6 10~12个月，断奶完成期

Part 7 宝宝断奶期间常见病饮食调理

## <<宝宝断奶怎么吃>>

### 章节摘录

版权页：插图：做断奶辅食常用的烹调工具 厨房拥有大部分制作断奶食物所需要的工具，只要注意卫生即可。

1 菜板 菜板是需要多次使用的工具，最好给宝宝使用专用菜板制作断奶食物，这能最大限度地减少交叉污染。

温馨提示 菜板要常洗、常消毒，最简单的消毒方法是用开水烫，也可以选择日光晒。

2 刀具（菜刀、水果刀、厨房剪等）给宝宝做断奶食物用的刀具最好与成人做饭用的刀具分开，并且生、熟食所用刀具应分开，以保证清洁。

温馨提示 每次做断奶食物前后都要将刀洗净、擦干，减少因刀具不洁而污染食物的情况出现。

3 刨丝器 刨丝器是做丝、泥类食物必备的用具，可以将水果、蔬菜等刨成很细的丝，一般的不锈钢刨丝器即可。

温馨提示 每次使用后都要洗净晾干，食物细碎的残渣很容易藏在细缝里，要特别留心。

此外，质地较软的食物也可用刨丝器替代搅拌机将其弄细后给宝宝吃。

4 蒸锅 用于蒸熟或蒸软食物，可使食物口味鲜嫩、熟烂、易消化，且含油脂少，能在很大程度上保存营养，是制作断奶食物常用的烹饪方法。

一般的蒸锅就可以，若想节时节能，也可选择小号蒸锅。

温馨提示 消毒用的蒸锅应该大一些，便于放下所有工具，一次完成消毒过程。

要特别注意的是，大部分塑料制品都不能进行高温消毒，可以放在消毒柜里用紫外线消毒，消毒完后不要立刻拿出来，等待20分钟再拿出来使用。

5 汤锅 烫熟食物或煮汤用，可用普通汤锅，若想省时省能，就选择小号的。

专用工具 以下这些工具都是制作断奶食物时比较常见的工具，可根据需要购买，在实际情况下，以材质稳定，容易清洁为前提。

## <<宝宝断奶怎么吃>>

### 编辑推荐

《宝宝断奶怎么吃》：断奶是一个充满新奇、快乐、尝试的过程，不仅涉及喂养方式的逐步转变，还会涉及各种食物的选择、安排、制作，制作过程中还会遇到各种各样的问题。也许你还没有做好准备，那么，现在就开始了解宝宝断奶期间的饮食规律吧！相信通过《宝宝断奶怎么吃》的阅读，断奶一定可以顺利完成。



<<宝宝断奶怎么吃>>

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>