第一图书网, tushu007.com

<<宝宝断奶期食谱>>

图书基本信息

书名：<<宝宝断奶期食谱>>

13位ISBN编号：9787534926358

10位ISBN编号：7534926351

出版时间：2001-10

出版时间：河南科学技术出版社

作者：水野,清子

页数：155

字数：120000

译者：刘承慧

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

<<宝宝断奶期食谱>>

前言

采用最新的研究成果在工业化时代的今天，我们的家园附近还能残留一些绿色，让我们的耳朵时不时地还能享受一点鸟语虫声，真是万幸。
鸟类做巢孵蛋后，鸟爸爸鸟妈妈每天都要为雏鸟觅食。
想到它们在大都市寻找一个安全场所而筑巢、孵蛋、育儿的辛苦，我便不得不忍受着每天早晨在小鸟尖锐的鸣叫声中起床。
照顾婴儿的饮食，不就像这大鸟喂小鸟一样吗？
从离开母亲乳房剑能跟家庭成员一样吃饭，必须将适合婴儿成长的食品从流食、半流食到半固体食物小心谨慎地送入婴儿口中。
然而与小鸟不同，人类有知识。
断奶食品也随着科技的进步而得以改善。
我们研究室也通过对希望宝宝健康成长的母亲的断奶指导，而进行了断奶食品的研究。
在此我们将研究成果及在厚生省断奶食品、幼儿食品研究班上发表的《断奶的基本》的基础上编集了本书。
介绍一餐或一天的全部饮食为了能够根据婴儿的月龄制作断奶食品，本书将断奶从开始到结束分成了5个阶段（初期更分了初期前半段及初期后半段）。
对断奶的进程、食品的选择、使用方法等进行了通俗易懂的说明。
而且各期都有“一体的饮食”的介绍。
另外，从中期到结束期介绍的“单品食谱”作为“食谱的提示”对哪种食谱组合好都进行了说明。
除此以外，还为工作繁忙的母亲介绍了快捷的断奶食品及婴儿身体出现问题时的断奶食品。
本书从1983年出版以来，作过部分修订，这次是根据母亲们的需要，加上近年的研究成果，作了大幅度的修改。
如果本书能给希望宝宝健康成长的母亲们一点帮助，我们将不盛荣幸。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书是一本科学地指导妈妈给宝宝断奶的科普书。
本书将断奶从开始到结束力为5个阶段，根据婴儿的月龄制定不同的食谱。
详细地对断奶的进程、食品的选择、食谱的制作进行了通俗易懂的说明。
而且，各期都有“一天饮食”的介绍，方便读者参考。
另外，还为工作繁忙的妈妈介绍了快捷的断奶食品及婴儿身体出现问题时的断奶食品。
全书图文并茂，直观易懂，是一本年轻妈妈喂养婴儿很好的参考书。

作者简介

作者：(日本)水野清子 (日本)山内爱 (日本)土井正子 译者：刘承慧

<<宝宝断奶期食谱>>

书籍目录

断奶开始前的准备 断奶开始前　什么叫断奶？
　为什么必须断奶？
 婴儿的发育、发展及饮食　看百分位数值　看身高与体重的平衡　婴儿的发育和营养 断奶这样进行吧
　希望母亲遵守的注意事项　断奶进程的要点 断奶食谱的标准　一餐的食量标准 适应身心发展阶段的饮食教育　饮食教育是一切教育的基础　3-6个月的教育　7-8个月的教育　9-10个月的教育　11-12个月的教育 适应身心发展的食谱选择及制作方法　制作形式比食品的种类及顺序重要　食品的调味　请特别注意食品及餐具的卫生　适合作断奶食品的食物及制作方法 备齐餐具及制作器具　制作器具　餐具　其他的吃饭用品 渐渐地喂些果汁吧　融合各种各样的味道　原料　喂法 让他熟悉汤味　让他习惯匙子　原料　作法　喂法 断奶开始的决定方法——婴儿发出的信号 喂断奶食品的顺序 ……分阶段、科学的断奶进程法为繁忙母亲准备的快速断奶食谱特殊情况下断奶食谱的制作

章节摘录

看百分位数值记入在母子健康手册发育表上的婴儿的身高及体的发育曲线，既让母亲们高兴，又让母亲们担忧。
如右图所示，是画在母子健康手册上的3与10百位和90与97百分位的曲线图。
让我们以1岁女婴为例来解释一下何为百分位值。
假设将100个女婴按从小到大的顺序排列，从第1到第3个婴儿的体重（或身高）就叫3百分位。
根据调查的结果，3百分位的婴儿体重约7.3kg（身高69.5cm），依此类推97百分位值即是从第1到第97个婴儿的体重（或身高）。
所以，从3百分位到97百分位的1岁女婴的体重来看，可认为这个时期女婴发育幅度即为7.3kg到lO.8kg，由此可以说曲线大都在3到97百分位的幅度中平行发育的话，就没有什么问题了。
但是，发育因人而异，差别很大，我们可以看到各种各样的发育例子。
正如俗话说的“椒小味辣”，如果身高、体重偏小，但身体结实、活泼好动、健康状态良好，当然也属发育正常了。
相反，也有体格很好，但不爱活动、容易生病的婴儿。
所以，身高、体重的百分位值，只能作为一种表示婴儿的身体发展及健康状况的资料，重要的是要注意观察婴儿的全身状态。
面色好，双眼有神，皮肤红润、光滑，头发有光泽，食欲旺盛，活泼等，都是健康、营养状态良好的标志。

编辑推荐

《宝宝断奶期食谱》图文并茂，直观易懂，是一本年轻妈妈喂养婴儿很好的参考书。

第一图书网, tushu007.com

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