第一图书网, tushu007.com

<<0～1岁辅食制作与营养配餐>>

图书基本信息

书名：<<0～1岁辅食制作与营养配餐>>

13位ISBN编号：9787537553957

10位ISBN编号：7537553955

出版时间：2013-1

出版时间：河北科技出版社

作者：陈宝英孕产育儿研究中心

页数：245

字数：170000

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

内容概要

宝宝该吃辅食了吗？
辅食对宝宝来说有哪些好处？
哪些食物能够让宝宝聪明强壮？
辅食添加该注意什么？
各式各样的辅食又该如何制作才能保证营养健康？
相信这些都是困扰着年轻爸妈的难题。

针对0～1岁宝宝的辅食喂养问题，本书进行了系统的论述和介绍，并为新手爸妈提供了约200道辅食配餐，介绍了40种既适合宝宝食用又能为宝宝提供必需营养的食材，让妈妈轻松满足宝宝的小肠胃。

作者简介

陈宝英
女，主任医师，教授。
北京市政府专家顾问团顾问，国务院政府特殊津贴享受者。
历任北京积水潭医院副院长，北京急救中心第一任主任，北京妇产医院及北京妇幼保健院院长，北京女医师协会会长，世界卫生组织母婴妇女保健研究培训合作中心主任，陈宝英孕产育儿研究中心主任等职，主编过多部专业著作和科普读物，并长期致力于在基层普及和推广妇幼保健知识。

第一图书网, tushu007.com

<<0～1岁辅食制作与营养配餐>>

书籍目录

第1章 妈妈要知道的辅食基本知识
为什么要给宝宝添加辅食
添加辅食有什么必要
须知宝宝营养来源的三个阶段
只吃母乳不吃辅食好不好
添加辅食对宝宝有什么好处
掌握辅食添加最佳时机
辅食添加基本知识
辅食添加基本原则
各类辅食的添加顺序
宝宝所需的各类营养素
宝宝消化系统发育情况
食物进入小身体第一道门——口腔
嗓子下面的小漏斗——食管
为肠道消化食物做准备——胃
身体内最大的腺体——肝脏
不起眼的大角色——胰腺
营养素的中转站——肠道
辅食制作基本知识
如何给宝宝挑选健康食材
怎样保证食物的清洁卫生
辅食制作常用工具
各类辅食的制作方法
第2章 0～1岁宝宝营养辅食配餐
0～4个月?果汁菜水加一点
米汤 / 青菜水 / 红枣水
油菜水 / 果蔬水
玉米汁 / 5%糖水
西瓜汁 / 橘子汁 / 黄瓜汁
鲜橙汁 / 南瓜汁
葡萄汁 / 甜瓜汁
猕猴桃汁 / 水蜜桃汁
番茄汁 / 苹果汁 / 核桃汁
蔬菜米汤 / 香蕉甜橙汁 / 白萝卜梨汁
红枣苹果汁 / 山楂汁 / 樱桃羹
5～6个月?正式开始吃辅食
柳橙汁 / 苋菜汁 / 菠菜汁
山楂水 / 胡萝卜汁 / 鲜藕梨汁
米汁 / 哈密瓜汁 / 胡萝卜橙汁
鲜果时蔬汁 / 高纤蔬菜汁
骨枣汤 / 挂面汤
葡萄苹果汁 / 芹菜米粉汤
豆腐蔬菜汤 / 绿豆汤
奶香芹菜汤 / 薏米南瓜汤 / 鹌鹑蛋奶
栗子羹 / 玉米片牛奶粥 / 蛋花豆腐羹

蛋黄羹 / 牛奶麦片粥
苹果玉米粥 / 米汤蛋花
小米白萝卜粥 / 牛奶藕粉
双料豆浆 / 粳米油
奶香芝麻羹 / 腐竹粥
玉米奶露 / 蔬菜豆腐泥
豌豆糊 / 香蕉牛奶糊 / 鲜玉米糊
乌龙面糊 / 鱼肉香糊
菠菜泥 / 糙米糊
胡萝卜苹果泥 / 枣泥
胡萝卜苹果糊 / 香蕉泥
土豆泥 / 莲藕汤
苹果泥 / 豆腐拌沙拉酱
南瓜泥 / 蛋黄土豆泥 / 鸡肉南瓜泥
红薯苹果泥 / 茄子泥
豆腐糊 / 什果泥
油菜泥 / 番茄鱼糊 / 香蕉土豆泥
7～8个月?宝宝动动小牙齿
鸭血豆腐汤 / 芹菜红枣汤
荠菜淡菜汤 / 红薯牛奶露 / 肉末胡萝卜汤
萝卜丝炖汤 / 鱼汤 / 翠衣粥
花生酱蛋奶 / 菠菜蛋黄粥 / 牛奶粥
米粉粥 / 鱼肉蛋花粥
栗子粥 / 番茄豆腐汤
青菜粥 / 菜花泥 / 水果面包粥
牛奶蛋黄粥 / 山药大米粥 /白菜蛋花粥
牛奶玉米粥 / 牛奶白米粥 / 苹果吐司粥
鸡肉奶香粥 / 牛奶面包粥 / 香蕉奶糊
银鱼蛋黄菠菜粥 / 蒸蛋羹
薏米绿豆百合粥 / 豆腐泥
冰糖莲子梨 / 鱼肉糊
豆腐番茄 / 蛋黄碗豆糊
猪肉泥 / 猪肝泥 / 胡萝卜泥
三文鱼泥 / 鸡肉土豆泥
水果麦片粥 / 丛林地带
黄金豆腐 / 两色蛋
洋葱糊 / 银耳枇杷
麦冬紫菜炖山药 / 橘皮白果粥 / 核桃枸杞蒸糕
鸡肉蒸豆腐 / 煮挂面 / 番茄猪肝
鸡蛋面条 / 苹果薯团
营养蛋饼 / 青菜面
核桃仁豌豆泥 / 肝泥豆腐 /
软煎豆腐饼
9～10个月?为断奶做好准备
芥菜豆腐汤 / 白萝卜浓汤
番茄面包鸡蛋汤 / 莼菜蛋花汤
豆腐蛋汤 / 蔬菜浓汤

萝卜紫菜汤 / 草莓豆腐羹 / 美味黄鱼羹
猪肝汤 / 玉米豆腐羹 / 黄鱼豆腐羹
猪肉豆腐羹 / 秋梨奶羹
山楂栗子羹 / 银耳鸭蛋羹
南瓜粥 / 鸡肝粥 / 豌豆粥
酸奶香米粥 / 猪肝豆腐
黏香金银粥 / 扇贝粥
羹味鱼察粥 / 香蕉鸡肉粥 / 芝麻糯米粥
青菜肉末粥 / 蛋黄酸奶糊 / 鸡肉菜末粥
双蛋黄豆腐 / 猪血菜肉粥 / 苹果蛋黄粥
南瓜红薯玉米粥 / 鲜红薯泥 / 牛奶花生糊
拌双泥 / 肝泥肉泥 / 金针菇豆腐汤
胡萝卜酸奶粥 / 番茄鱼泥 / 鱼肉松粥
肉末番茄 / 奶油豆腐
枇杷茯苓鸭煲 / 奶油菜花
肝泥银鱼蒸鸡蛋 / 鸡肝糊
萝卜香菇豆苗汤 / 汤面
蒜香蒸茄 / 鲜茄肝扒 / 鳕鱼香菇菜粥
什锦细面 / 牛奶通心粉 / 胡萝卜丝饼
番茄鸡蛋什锦面 / 红嘴绿鹦哥面 / 面包布丁
肉面条 / 虾仁炒蛋 / 鸡肉末汤面
11～12个月?宝宝断奶完成时
香甜翡翠汤 / 白玉金银汤
鱼丸汤 / 香菇鸡肉球 / 豆腐香菇汤
紫菜猪肉汤 / 冬瓜蛋花汤
米团汤 / 豆腐鲫鱼汤
紫菜虾仁馄饨汤 / 虾仁鸡蛋菠菜刀切面汤 / 什锦水果羹 /土豆粥
肉末菜粥 / 芋头粥 / 鲜虾韭菜粥
三鲜蛋羹 / 豌豆丸子 / 白萝卜肉末
核桃仁稠粥 / 排骨菠菜粥
南瓜拌饭 / 香蔬海鲜粥
鲑鱼南瓜粥 / 什锦猪肉菜末 / 疙瘩汤
菊花枸杞粥 / 胡萝卜鱼粥 /
番茄土豆鸡肉粥
番茄银耳小米粥 / 虾仁炒豆腐 / 牛肉蔬菜燕麦粥
三色豆腐虾泥 / 白饭鱼蒸蛋 / 胡萝卜牛肉粥
鱼松 / 鸡蛋面片 / 红豆泥
猪肝丸子 / 玲珑豆腐 / 花豆腐
虾末菜花 / 鸡肉白菜饺 / 骨汤面
蒸肉豆腐 / 虾肉小馄饨 / 清蒸鲜鱼
日式海鲜蒸蛋 / 南瓜布丁 / 清蒸三文鱼
蔬果虾蓉饭 / 肉松软米饭 / 炒肉末
番茄饭卷 / 蒸鱼饼 / 菜香煎饼
香煎土豆饼 / 鸡蓉玉米面 / 鱼肉鸡蛋饼
雪菜肉丝面 / 鲜肉馄饨
第3章 宝宝最爱吃的食物大盘点
宝宝最爱吃的谷物

大米
小米
小麦
燕麦
玉米
宝宝最爱吃的蔬菜
红薯
菠菜
土豆
番茄
胡萝卜
白萝卜
卷心菜
冬瓜
豌豆（荷兰豆）
茄子
南瓜
香菇
山药
宝宝最爱吃的水果
苹果
梨
草莓
红枣
香蕉
山楂
荸荠（马蹄）
宝宝最爱吃的肉类与蛋类
淡水鱼
鳕鱼
鲑鱼
虾
猪肉
鸡肉
牛肉
肝
鸡蛋
宝宝爱吃的其他食物
芝麻
花生
核桃
板栗
豆腐
牛奶
第4章 特殊辅食为健康保驾护航
宝宝缺钙
怎样判断宝宝缺钙

怎样防止宝宝缺钙
宝宝缺钙食疗方
蛋黄奶香粥 / 紫菜豆腐羹
宝宝缺铁
怎样判断宝宝缺铁
怎样防止宝宝缺铁
宝宝缺铁性贫血食疗方
黑芝麻糊 / 肝泥蛋羹
宝宝便秘
怎样缓解宝宝便秘
宝宝便秘的食疗方案
香蕉泥 / 加糖的果汁和果水 /
菠菜粥
黑芝麻杏仁糊 / 红薯粥
宝宝腹泻
护理腹泻宝宝应注意
宝宝腹泻食疗方
脱脂奶
焦米汤 / 山楂萝卜汤 / 大蒜水
栗子糊 / 莲藕粥 / 胡萝卜汤
宝宝发热
发热宝宝的家庭护理
宝宝发热的食疗方案
金银花露水 / 蔗浆粥 / 西瓜汁
宝宝感冒
宝宝鼻塞时如何处理
风寒型感冒食疗方案
红糖水 / 葱白香菇母乳汤 /
葱豉豆腐汤
葱白麦芽奶 / 葱白大蒜 /
葱姜糖水
风热型感冒食疗方案
胡萝卜甘蔗水 / 牛蒡子粥 /
荷叶粥
宝宝咳嗽
咳嗽宝宝怎样护理
风寒咳嗽的食疗方案
蒸大蒜水
蒜姜红糖水 / 蒸花椒冰糖梨 /
烤橘子
风热咳嗽的食疗方案
鲜藕雪梨汁 / 鸭梨山楂汁 /
川贝梨水
宝宝百日咳
宝宝百日咳的家庭护理
百日咳初期食疗方案
饴糖萝卜汁 / 秋梨白藕汁

百日咳痉咳期食疗方案
胡萝卜马蹄粥
宝宝鹅口疮
宝宝鹅口疮的家庭护理
宝宝鹅口疮的食疗方案
萝卜橄榄汁 / 冰糖银耳羹 / 鸡汁粥
宝宝湿疹
宝宝湿疹的家庭护理
宝宝湿疹的食疗方案
金银花茶 / 菊花茶 / 绿豆粥
宝宝夜哭
怎样降低宝宝夜哭频率
脾胃虚寒型夜哭的食疗方案
葱姜红糖饮
心热受惊型夜哭的食疗方案
山药虾仁粥 / 黄花莲子饮
宝宝排尿异常（量少、尿频）
泌尿系统感染引起的排尿异常该怎么护理
宝宝排尿异常的食疗方案
葫芦瓜汁 / 甘蔗汁 / 玉米水
宝宝手足口病
注意卫生是预防的关键
生活宜忌与家庭护理
宝宝手足口病的食疗方案
紫草二豆粥 / 时令鲜藕粥

章节摘录

版权页： 插图： 此外，母乳中钙、磷、铁及各种维生素的含量都不够高，婴儿成长到一定时段后就会显得不足。
牛奶中钙、磷的含量比较高，但比例不适合婴儿，所以婴儿不易吸收；加上牛奶必须经过加热、消毒、再加工和运输储藏，其中的维生素会被大量破坏，含量也会不足。
婴儿成长到4个月后，对营养需求会迅速增加，一般这类营养素就会显得不足，如不及时补充，其健康和正常生长都会受到影响，严重的会导致发生缺铁性贫血和佝偻病。
而这些营养素的新来源只能是辅食，如果要补充这些营养素的不足，必须给婴儿添加辅食。
须知宝宝营养来源的三个阶段 婴儿营养首先来源于母乳，母乳中的蛋白质、脂肪、维生素和各类矿物质都是配方最合理、最理想、最适合婴儿生长需要的。
所以，婴儿生长的第一个阶段——1～4个月时期的营养最好主要来自母乳。
如果母乳充足，婴儿的成长一般不会有任何问题，所以也无需再添加别的营养辅食；此时如果母乳不足或母亲无乳，婴儿最好能以牛奶为营养主要来源，因为牛奶虽不易让婴儿消化，但从营养的全面性来说，还是最接近母乳的，所以可作为除母乳外最好的婴儿营养来源。
随着婴儿生长发育的进展，婴儿营养要进入第二个阶段，即从4个月开始到9个月时的迅速生长期。
如果只从母乳中获得营养会显得不足，尤其是水质的母乳蛋白质含量、脂肪含量、矿物质含量、维生素含量，都会不足以满足婴儿迅速生长的需要，此时最易缺乏的营养素是蛋白质、铁和钙，这就必须考虑从母乳以外的食物来补充。
婴儿生长的第三个阶段是10个月到12个月时。
此时婴儿进入了又一个生长发育高峰，他的大脑功能迅速发育，对周围世界的认知能力迅速增加。
他会开始认人，认识物件，并把大脑认知的事物与语言联系起来；他逐渐学会自己玩，从用手去够远处的物件到学习搭积木；会开始有意识地学叫爸爸妈妈，并根据音乐节奏扭动身体；会从扶墙站立发展到自立，到蹒跚学步；饮食上则进入了一个由辅食逐渐代替母乳，到最后完全脱离母乳，完全依赖自然食物的阶段。
这是一个很关键的时期，此时提供给婴儿的食物营养是否丰富，是否全面，是否适合其生长发育的需要，会直接影响其身体和大脑的发育，影响其机体的各种功能的发育，影响其今后机体的健康。

编辑推荐

《0-1岁辅食制作与营养配餐》有全面而详细的辅食制作详解！
美味又健康的宝宝营养辅食！
精心呵护宝宝成长的每一天！

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