

<<聪明健康宝宝营养餐>>

图书基本信息

书名：<<聪明健康宝宝营养餐>>

13位ISBN编号：9787538456790

10位ISBN编号：7538456791

出版时间：2012-4

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：席正园 编著

页数：191

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>

<<聪明健康宝宝营养餐>>

内容概要

本书主要内容包括：0-3个月，纯乳喂养，添加少量蔬果汁；4-6个月，添加流质泥糊状辅食；7-12个月，宝宝可以吃半固体辅食了等。

本书提供了0~3岁宝宝每个月生长发育指标的参考和一些常见的喂养难题，如，怎样的姿势让宝宝吃奶不费力，每天需要喂几次奶，什么叫混合喂养等等。

再根据不同年龄段，从0~3个月、4~6个月、7~12个月、1~2岁、2~3岁以及宝宝的咀嚼和消化能力，详细介绍了适合婴幼儿特点的菜肴、面点、粥、汤、羹、汁、泥、糊等食品的制作方法。

每一部分除了规划科学的食谱之外，还提供了简易的食物调理原则和基本的保健重点，让所有的父母对宝宝的健康饮食都能得到一些感悟，让家长既学会为宝宝量身定制营养膳食，同时又能培养宝宝的良好饮食习惯。

<<聪明健康宝宝营养餐>>

作者简介

网络美食达人：席正园

已出版代表作：《宝贝爱吃饭》

多家杂志美食专栏特邀作者、资深媒体人

当过记者，做过多本杂志主编，爱写字，爱生活中一切美好的事物。

从小就喜爱美食佳肴，更热爱自己下厨，为宝宝做饭是她生活的乐趣。

她是一个贤惠的妈妈，和天下所有的妈妈一样，她对宝宝的爱深入到生活的一一点一滴，自然也包括了宝宝吃下的每一餐饭、每一口食物。

在她手里，普通的食材都会变成色香味俱全，又营养的食物，让宝宝轻松爱上吃饭，幸福快乐成长。

国际注册高级营养讲师：王雪晴

中国营养联盟首席专家

现任深圳百岁健康有限公司董事兼总经理

2009年荣获“中国健康教育培训十大影响力人物

2010年荣获“中国健康教育最具创新性人物”

《南方都市报》养生周刊专栏作者

曾参与出版代表作：《宝贝爱吃饭》《国际注册营养师》《营养保健师》《健康管理师》《公共营养师》《营养配餐员》《心理咨询师》等国家营养类职业资格的课程主讲；担任“小肥羊”

“神采爱康”“安利团队”“完美团队”等多家企业营养顾问应邀在各大企业、学校开展营养课题专题讲座数百场。

使命：让我们一起拥有百岁，拥有健康，拥有幸福美满人生的人生。

<<聪明健康宝宝营养餐>>

书籍目录

第一章 0-3个月，纯乳喂养，添加少量蔬果汁

0~3个月宝宝生长发育指标参考值

母乳喂养

母乳喂养常见问题与处理

初乳一定要给宝宝吃吗

宝宝衔乳的正确方法

存储母乳的方法

宝宝吃奶后会吐奶怎么办

母乳喂养期妈妈饮食宜忌

宝宝含着乳头睡觉可以吗

混合喂养

什么情况下需要混合喂养

混合喂养时如何保持母乳分泌

母乳不宜和配方奶同时喂

人工喂养

奶粉冲调方法图解

估算宝宝每日所需配方奶量

隔多久给宝宝喂一次配方奶

怎样加热配方奶

怎样把握喂奶时的温度

宝宝换奶粉为什么会拉肚子

宝宝吃奶总爱吃吃停停怎么办

.....

第二章4-6个月，添加流质泥糊状辅食

第三章 7-12个月，宝宝可以吃半固体辅食了

第四章 1-2岁，换乳后必吃的营养餐

第五章 2-3岁，让宝宝爱上吃饭

第六章 妈妈最关注的宝宝常见病调理食谱

第七章 聪明宝宝必备的健康营养餐

附录

附录一 宝宝各种病症的饮食调理

附录二 易导致宝宝过敏的食物

附录三 各阶段宝宝适应食物的大小

<<聪明健康宝宝营养餐>>

章节摘录

版权页：插图：产妇产后后的食疗，应根据生理变化特点而循序渐进，不宜操之过急。尤其在刚分娩后，脾胃功能尚未恢复，乳腺开始分泌乳汁，乳腺管还不够通畅，不宜大量食用油腻的催乳食品，否则会直接导致母乳中脂肪过多，不利于宝宝的消化吸收。

在烹调中少用煎炸，多取易消化的带汤的炖菜，食物以偏淡为宜。

少食寒凉食物，避免进食影响乳汁分泌的食物，如麦芽、烟、啤酒、咖啡、可乐等等。

另外，产妇应该多吃水果，不宜过多食用油腻的食物。

产妇饮食禁忌有哪些呢？

有的地方月子饮食有很多禁忌。

建议产妇可以多吃营养价值高的食品。

对于身体的康复和产后哺乳也有很多好处，那么坐月子可以吃的食物有哪些呢？

面汤适宜产妇食用，下挂面、薄面片、细面条汤营养比较全面。

可以加1~2个鸡蛋和适量番茄，富有营养且易消化。

汤类对产后身体的恢复的好处有很多，肉类汤还有利于乳汁的分泌，比如鲤鱼汤、猪蹄汤、豆汤等，也可以是产后多吃的食物。

坐月子期间可以吃一些小米粥，小米的营养比精粉和大米更丰富，铁和维生素的含量都比大米高。

米粥质烂，含有的水分多，容易消化吸收。

花生米粥、红豆糯米粥、鸡汤米粥等利于泌乳，但是单单粥的营养是不够的，还要搭配其他的食物才可以。

鸡蛋中的蛋白质及铁含量较高，其他营养素含量也比较多，容易消化被吸利用，促进乳汁的分泌。

鸡蛋的吃法比较简单，如蒸蛋、水煮蛋等最适合产妇食用，每天吃2~3个最好，多吃容易引起消化不良，而且为了平衡营养，也需要搭配其他的食物。

牛奶中含有丰富的蛋白质和钙、磷及维生素D等营养成分，可以补充怀孕时流失的钙质。

牛奶容易被人体吸收利用，还可以促进产妇分泌乳汁。

每天喝500毫升牛奶，有利于身体恢复，还有美肤的效果，使产妇的皮肤细致、光滑，增加魅力。

很多肉类以及内脏类食物都是可以吃的，而且对产妇的身体恢复也有好处。

月子里吃大豆及豆制品可以补充优质的植物性蛋白质；薯类含B族维生素、维生素C较丰富，可以适当吃一些；绿叶蔬菜可以补充维生素A、维生素C和钙，还可以防止便秘；还有一些海产类也可以食用，可以补充必要的矿物质。

这个做法是正确的。

产后应多补充水分。

不过，妈妈大多乳腺管还未完全通畅，不要太急着喝催奶的汤，否则在产后前两三年的涨奶期可能会很痛。

可以喝一点蛋汤、鱼汤等较为清淡的汤，汤不要过咸。

这当然是错的。

一些来自台湾的坐月子公司宣传说产后不能喝水，喝了水会引起内脏下垂等后果，但中西医理论方面都没有任何依据。

<<聪明健康宝宝营养餐>>

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>