第一图书网, tushu007.com

<<宝宝餐桌宜与忌>>

图书基本信息

书名：<<宝宝餐桌宜与忌>>

13位ISBN编号：9787542754066

10位ISBN编号：7542754068

出版时间：2012-9

出版时间：上海科学普及出版社

作者：良石　等编著

页数：286

字数：260000

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

《家有乖宝宝书系：宝宝餐桌宜与忌》充分考虑每个年龄阶段宝宝的饮食特征，如流质、半流质，固体等，采用多种烹饪方法相结合的形式，有针对性地提供了一系列营养食谱，让宝宝吃出健康，吃出快乐。

<<宝宝餐桌宜与忌>>

书籍目录

第1章 正确喂奶，宝宝健康成长
回归母乳，宝宝的职业“奶牛”
郑重其事，新妈妈开奶
被称为黄金液体的妈妈的初乳
宝宝是唯一，母乳按需供应
含接到位，也是一个技术活
宝宝吐奶伤脑筋
断或不断？
这是一个问题！

“菜鸟”妈妈学冲奶粉
为当辣妈，喂奶期减肥
妈妈一生气，奶水就有毒
职场妈妈的哺乳日记
宝宝不吃奶粉怎么办
妈妈选购奶粉有高招
第2章 宝宝辅食添加，要美味更要健康
宝宝是不是也要吃
有心妈妈的辅食添加时间表
宝宝食物过敏啦，怎么办
读懂宝宝的餐桌肢体语言
看宝宝的心情进餐
小心宝宝“肚拉拉”
宝宝乖，来喝水
果汁可不是解渴饮料
花生粒进了宝宝的食管
宝宝进餐切莫“趁热吃”
宝宝辅食添加的三部曲
宝宝完美辅食食谱
第3章 如何为宝宝选择优良的食物
宝宝吃肉肉，长壮壮
宝宝患上了“水果病”
大力水手吃菠菜
宝宝聪明多吃鱼
豆浆虽好有禁忌
宝宝的主食不可替代
宝宝的消化系统“敌人”
亲一亲，给颗糖
……
第4章 宝宝餐桌，安全责任大
第5章 宝宝饮食的烹饪有诀窍
第7章 宝宝餐桌上的营养密码
第7章 宝宝餐桌，四季不同
第8章 培养乖宝宝的餐桌习惯
第9章 做宝宝最好的食疗保健师

章节摘录

版权页： 插图： 虽然市面上的奶粉品牌繁多，但是只要妈妈们掌握一些选择奶粉的正确方法，懂得鉴别奶粉，一定能够为自己的宝宝选到适合的奶粉。
按宝宝年龄选奶粉 宝宝在各个不同年龄段里，对于营养的需求量也会有所不同，所以要按宝宝的年龄来选择不同营养特点的配方奶粉。
一般配方奶粉都会分为l段、2段、3段不同的阶段，这是根据宝宝的年龄界限分段。
妈妈们要针对宝宝的月龄来选择合适的奶粉，处在生长期的宝宝的消化能力各有不同，各个阶段所需的营养比例也不相同，所以要按宝宝的年龄来选奶粉。
按宝宝体质选奶粉 市面上的很多配方奶粉，是针对一些特殊宝宝群体专门设计的，我们都知道每个宝宝的体质是不一样的，有的宝宝容易腹泻，有的宝宝容易对奶粉过敏，有着特殊体质的宝宝需要选择适合自己体质的奶粉，这个时候，妈妈们就需要特别注意奶粉的包装说明和适宜的宝宝群体。
根据营养成分选奶粉 研究显示，富含α—乳清蛋白的婴儿配方奶粉是安全的，妈妈们可以选择α—乳清蛋白含量较接近母乳的配方奶粉。
接近母乳营养成分的奶粉不但能够减轻宝宝的肾脏负担，还能调节睡眠的神经递质，帮助宝宝有效睡眠，促进大脑发育。
挑选有品牌和口碑保证的 妈妈在为宝宝挑选奶粉时，可以事先考虑奶粉的品牌和口碑。
妈妈们可以选择一些好品牌和好口碑的奶粉，好的品牌奶粉在质量上更有保证一些。
还有妈妈们也可以向周围的其他人打听一下各个奶粉的口碑如何，这样也能有助于自己给宝宝选到合适的奶粉。
选购奶粉的小诀窍 妈妈们在选购奶粉时，也可以记住几个小诀窍，这样能够帮助妈妈们挑选到好的奶粉。
仔细闻气味，好奶粉呈牛奶特有的乳香味，而劣质奶粉乳香味不浓，甚至没有乳香味，还夹杂着一种甜腻的香气。
注意看颜色，好奶粉的颜色呈天然乳黄色，奶粉干燥松散不结团。
如果奶粉太白，还有结晶和光泽，或是颜色不自然，有可能是假奶粉。
试试奶粉的手感，好的奶粉手感细腻，而劣质奶粉由于里面掺有绵白糖、葡萄糖等成分，会导致颗粒较粗，手感不够细腻。
尝试奶粉味道，将奶粉放进嘴里，如果是好的奶粉，会感觉细腻发黏，容易粘在牙齿和舌头上面，而且溶解较快，口味会非常清淡；如果是劣质奶粉则不容易溶解，也不粘牙，味道也会是浓郁的甜味。
观察奶粉的冲调效果，如果用开水去冲调奶粉时，好的奶粉能够全部溶解，成色均匀澄澈，表面泡沫少。
如果在冲调中奶粉有明显结块，还产生大量泡沫，则奶粉质量较差。
妈妈们为宝宝选购奶粉，是一件非常重要的大事，要非常谨慎小心。
妈妈们一定要注意以下一些可能发生的误区，希望能够对妈妈们有所帮助。
注意被强化的营养成分的配比 其实，妈妈大可不必去过分关注奶粉中包含多少营养成分。
虽然有些品牌的奶粉中强化了某些营养成分。
其实对宝宝来说，这些额外增加的营养成分并没有多大的效果，因为一般宝宝都会在半岁之后开始吃辅食，许多营养成分都会在辅食中得到补充。
其实，质量可靠的奶粉比起奶粉中被强化了的营养成分更加重要。

编辑推荐

《小餐桌大学问:宝宝餐桌宜与忌》中提供了大量适合宝宝的食谱，能给妈妈切实可行的帮助，确保为宝宝提供营养合理、健康美味的饮食，好宝宝是吃出来的，聪明宝宝，健康宝宝的餐桌秘笈。

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