第一图书网, tushu007.com

<<宝宝断奶饮食全程指导>>

图书基本信息

书名：<<宝宝断奶饮食全程指导>>

13位ISBN编号：9787543649088

10位ISBN编号：754364908X

出版时间：2012-10

出版时间：青岛出版社

作者：金英勋 编

页数：239

字数：250000

译者：刘亚

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

第一图书网, tushu007.com

<<宝宝断奶饮食全程指导>>

内容概要

很多父母都明白让宝宝养成良好饮食习惯的重要性，但在实践中却不知如何去训练宝宝。
父母们通过各种渠道也了解到一些零碎的断奶知识，但总是不够全面系统，在给宝宝断奶过程中总会碰到诸多问题。
有时好不容易按照育儿小册子做出了断奶食品，宝宝却不爱吃。
于是，妈妈和宝宝间的“战争”就爆发了，一个拼命要喂，一个坚决抗拒，往往是妈妈再凶，也不能硬逼着宝宝咽下不喜欢吃的东西。
本书指导父母科学训练宝宝进食，巧妙纠正宝宝挑食偏食的毛病，让宝宝养成良好的饮食习惯

作者简介

作者:(韩)金英勋

<<宝宝断奶饮食全程指导>>

书籍目录

宝宝喂养要做到营养均衡
适合宝宝的食品种类
无需称量的目测与手测方法
1 断奶基础知识
 出生4个月后再开始断奶
 断奶食品要从米粥开始
 宝宝6个月后才能吃橘子
 观察宝宝有无食物过敏
 定时给宝宝喂食
 按阶段改变断奶食品的制作方法
 断奶的最终目标是让宝宝
 学会独立进食
 利用大人的饭菜给宝宝做断奶食品
 断奶食材选用要领
 事先做好充分准备。
可节
 省一半烹饪时间
 制作高汤，制作天然调味料，煮粥
 根据断奶的不同阶段调整烹制方法
 三种常用的断奶食品制作方法
 榨汁／磨粉／压碎
 为宝宝烹制美味断奶粥的四种方法
 制作断奶食品所需的厨具
 断奶食材冷冻保存要领
 断奶食品的储存方法
 蔬菜／肉类和海鲜／主食
 不宜直接冷冻的食品
 断奶食品和宝宝大便
……
2 不同的断奶阶段
3 宝宝一周断奶食谱
4 常用断奶食材的烹制方法
5 促进宝宝健康发育的断奶食品
6 2-3岁幼儿食品与营养加餐

章节摘录

版权页： 插图： 添加断奶食品前，妈妈经常会变得心情紧张，从哪种材料开始呢？
应该将断奶食品做成什么样呢？
如何掌握宝宝的喂食量？
如何调味？
宝宝吃了会不会有什么问题？
如果宝宝出现呕吐和腹泻怎么办？
这些担心会一个接一个地出现在妈妈的脑海里，搞得妈妈十分慌乱。
如果妈妈注意观察宝宝吃断奶食品的反应，并且小心谨慎地开始添加断奶食品，密切地与宝宝进行感情交流，就可以让宝宝逐渐适应断奶过程。
为了顺利进入断奶期，妈妈需要掌握有关知识：一是要让宝宝从吸吮到咀嚼顺利过渡，二是要仔细观察宝宝有无食物过敏，用心制订好断奶饮食计划，引导和帮助宝宝按照计划养成正确的饮食习惯。
要领1 宝宝4个月开始喂断奶食品 目前，就像社会上正在流行的早期教育热一样，早期添加断奶食品也逐渐流行起来，有些妈妈在宝宝出生两个月就急于喂果汁。
研究结果表明，过早喂断奶食品的宝宝出现食物过敏的比例很高。
过早喂断奶食品容易出现食物过敏 出生不满4个月的宝宝肠胃尚未发育成熟，免疫力也较低，所以在宝宝出生不满4个月之前吃断奶食品就容易出现食物过敏。
实际上，出生不满4个月的宝宝连从粥里摄取营养都是很困难的。
虽然妈妈都想尽早添加断奶食品，以便多让宝宝进食营养丰富的食物，但是对于出生不到4个月的宝宝来说，最好的食物莫过于母乳和奶粉。
刚开始喂断奶食品时，还需要注意宝宝的反应。
如果只是想当然地认为：“ 出生几个月了，该开始喂断奶食品了吧！
”这样的想法是极其危险的。
育儿书籍建议的开始添加断奶食品的时间只是从平均值数据中得出的一般性结论，而每个宝宝的情况都各有不同，妈妈要根据自家宝宝的健康状况和发育程度来决定何时及如何开始喂断奶食品。
如果宝宝将食物吐出来，就表明喂断奶食品的时机还不成熟 宝宝做出什么样的反应才能开始喂断奶食品呢？
宝宝看见大人吃东西就咂嘴，或模仿咀嚼的动作，就是开始喂断奶食品的最佳时期。
如果只靠这些还无法确定的话，就把固体食物放进宝宝嘴里，如果宝宝对这些食物很感兴趣并含在口中，这便是可以开始喂断奶食品的信号。
如果宝宝用舌头将嘴里的食物吐出来，就表明此时还不宜喂断奶食品。
另外有一种观点是，只要宝宝的体重超过7千克，就可以开始给宝宝断奶，但现在出生3个月就达到7千克的宝宝不在少数，由此可见，这一说法并非完全正确。

编辑推荐

应给宝宝选择哪些断奶食材？
才能让宝宝不过敏？
《宝宝断奶饮食全程指导》权威细致的专家解答，让新手爸妈轻松应对各种断奶难题。

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