

<<365例孩子爱吃的食谱>>

图书基本信息

书名：<<365例孩子爱吃的食谱>>

13位ISBN编号：9787564019747

10位ISBN编号：7564019743

出版时间：2009-3

出版时间：北京理工大学出版社

作者：周忠蜀

页数：255

字数：250000

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>

## <<365例孩子爱吃的食谱>>

### 内容概要

当宝宝开始添加辅食以后，如何让宝宝吃好，就成了每一位妈妈关注的事情。

然而，对于许多新手妈妈来说，她们对这件关乎宝宝健康和智力的事情，显得有些茫然。

为此，我们针对4个月到3岁的宝宝的生理特点和营养需求，从众多食谱中，精选出了365道营养美味的食谱，编写了这本《365例孩子爱吃的食谱》，本书对这365道食谱进行了详细的分类，有面食类、汤类、蛋奶制品、凉拌类等，还有针对不同季节的四季食品，以及生日（节日）食品和异域食品，共20个种类，分类精细，方便查找。

比如夏季到了，翻到夏季饮食这一部分。

该给宝宝吃些什么，妈妈就心中有数了。

不仅如此，食谱的制作方法简单明了，易于操作；每道食谱都有小饭桌网帖，介绍了制作此食谱的一些注意事项，或者此食谱的营养成分，让家长做起来轻轻松松，明明白白。

此外，本书还设置了妈妈的疑问、亲子互动、喂养要点等小栏目，其中，亲子互动栏目不仅可以开发宝宝的智力，强化宝宝的体验，还能增强亲子关系。

如果你不知道如何向宝宝表达你的爱，那就选一道菜谱来给宝宝精心烹制吧，把你的关怀和爱护融入其中，让宝宝吃出健康，吃出幸福，吃出美好的未来。

## <<365例孩子爱吃的食谱>>

### 作者简介

周忠蜀，医学博士、中日友好医院儿科主任、主任医师、北京大学医学部教授、中国协和医科大学博士生导师。

从事儿科临床、教学、科研25年，现任中华医学会儿科分会专业委员会委员，中华医学会北京分会儿科专业委员会常务委员，北京朝阳区医学会理事及儿科专业委员会主任

## &lt;&lt;365例孩子爱吃的食谱&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 父母的必修课——让你成为宝宝的营养专家 宝宝吃得好是妈妈最大的心愿 培养宝宝的良好饮食习惯和就餐礼仪 打造健康饮食 健康食品和垃圾食品要分清 健康饮食替代品 第二章 健康宝宝营养食谱——给宝宝最合适的营养 婴儿食谱 蔬菜泥（4个月起） 苹果杏泥（4个月起） 米粥油（4个月起） 燕麦粥（5个月起） 牛奶鸡蛋糊（5个月起） 琼浆玉液（5个月起） 鱼肉羹（6个月起） 燕麦南瓜糊（6个月起） 牛奶香蕉糊（7个月起） 什锦猪肉菜末（7个月起） 豆腐泥鸡茸小炒（8个月起） 三色肝末（8个月起） 鱼片燕蛋（个月起） 碎菜牛肉汤（9个月起） 水果藕粉（10个月起） 奶香蔬菜什锦（10个月起） 鸡汤青菜小馄饨（11个月起） 番茄鸡肉意大利面（12个月起） 早餐 银鱼蛋花粥（7个月起） 青菜粥糊（7个月起） 布丁（8个月起） 花豆腐（8个月起） 小烤饼（10个月起） 全麦三明治（12个月起） 玉米薄饼（1岁半起） 什锦甜粥（2岁起） 虾皮紫菜汤（2岁起） 香橙鸡蛋饼（3岁起） 海米冬瓜汤（3岁起） 枣泥饼（3岁起） 麦片果酱薄饼（3岁起） 肉丝榨菜鸡蛋汤（3岁起） 豆沙包（3岁起） 烫面萨饺（3岁起） 肉丝面片汤（3岁起） 春季饮食 饮品 面食类 蛋奶制品 凉拌类 水果类 夏季饮食 蔬菜类 肉类 水产类 汤粥类 秋季饮食 沙拉 三明治 宝宝参与制作的饮食 冬季饮食 生日（节日）饮食 异域食物

## &lt;&lt;365例孩子爱吃的食谱&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第一章 父母的必修课——让你成为宝宝的营养专家宝宝吃得好是妈妈最大的心愿作为一名妈妈，最高兴和最惬意的事情，莫过于宝宝躺在她的怀里吃奶或宝宝香甜地吃着她做好的可口饮食了。

怎样才能使宝宝吃好，一直以来就是妈妈们不懈探索的话题，她们只要看到比自己宝宝喂养得好的孩子，就会千方百计地打听其喂养。

妙方”，心情之迫切超过了任何事情。

随着科技水平的提高和观念的更新，人们越来越认识到母乳喂养的重要性和必要性，也越来越注重婴幼儿食品搭配的合理性和健康性。

世界卫生组织、国际母乳会、联合国儿童基金会等，都推荐母乳喂养至少到1岁，最好到2岁。

即使添加辅食也应该在6个月以后。

通过一些成功育儿经验证实：婴儿从出生到6个月，依靠母乳喂养就能够得到成长所需要的一切营养，不需要、也不应该添加任何辅助食品，包括水。

当然每个孩子都存在着个体差异，是否应该添加辅食，不是完全看月份，而是看宝宝是否做好了接受辅食的准备。

在我国，许多妈妈在产假休完之后就要重返职场，在这种情况下哺乳就不得不中断；也有的职场妈妈采取把乳汁事先挤出来，宝宝饿时再由家人或保姆喂的办法，但由于妈妈的乳房得不到宝宝的吮吸，再加上工作劳累的缘故，乳汁的分泌可能会大大减少，这时不加辅食就不能满足宝宝营养的需求了。还有的妈妈由于疾病等原因，不得不提前给宝宝添加辅食。

但无论何种原因，为宝宝提供营养健康的饮食，是妈妈迟早都要面临的一件事情，为此，妈妈们应该有意识地掌握一些婴幼儿的烹饪知识和技能，准备为宝宝的健康大显身手。

培养宝宝的良好饮食习惯和就餐礼仪良好的饮食习惯和就餐礼仪是需要培养的。

对婴幼儿来说，他（她）所从事的一切活动，特别是吃饭，都是出于一种本能或喜好。

如果由着宝宝的性子来，不仅会影响到宝宝的身体健康，而且还会影响到宝宝的心理健康。

良好的饮食习惯和就餐礼仪也是一种有修养、有品行的表现，将会受到别人的夸赞和尊重，这一点对宝宝的成长非常重要，因为所有宝宝的内心深处都渴望得到别人的表扬和认可，越夸奖宝宝，宝宝往往会做得越好，就越能培养出宝宝的信心和勇气。

当然，这只是对3岁以上的宝宝而言，因为这个年龄段的宝宝已经有了自我约束的能力，也有了荣誉感和羞耻感。

宝宝能否建立起良好的饮食习惯和就餐礼仪，关键在父母，因为父母在饮食过程中的行为和习惯，会潜移默化地影响到宝宝，身教重于言教，如果父母很注重这些方面，那就OK了！

1.训练宝宝的餐桌秩序感父母要保证宝宝及全家有一个规律的进餐时间和吃零食时间，提前告诉宝宝，吃饭是有固定时间、固定地点的，该吃饭时就在餐厅集中精力吃，吃饱了才可以离开餐桌去玩，要想再吃饭，必须等到下一顿。

立下规矩后，就要说到做到，不能孩子一哭就妥协，这样有利于训练他们遵守规则的习惯。

2.饭前先洗手帮助宝宝打开水龙头，用流动的水洗干净小手，然后用毛巾或餐巾擦干净。

对于3岁以上的宝宝，可以训练他们往餐桌上拿筷子、摆碗等，这有利于激发宝宝参与家庭活动的热情。

3.等家人和饭菜都齐时再开吃告诉宝宝饭菜还没完全摆到餐桌上时，要管住自己的小手。

如果有的家人还没有坐到餐桌前，应该耐心等待一会儿。

4.饭菜要清淡、丰富、有营养饭菜要既清淡又有营养，丰富多样，充分照顾到宝宝的口味和需求。

父母不妨试着吃一些宝宝爱吃的食物，以便随时掌握宝宝的口味，满足宝宝的营养需求。

给宝宝盛饭时量要少，这样既不浪费，又调动了宝宝添加食物的欲望，还避免养成剩饭的毛病。

5.允许小宝宝自己拿汤匙，不要怕宝宝撒饭吃饭时如果宝宝争抢妈妈手里的汤勺，不妨也让宝宝拿一个，尽管宝宝把饭扒拉得“满世界”也不要紧，这正是锻炼宝宝手、眼、嘴协调能力的好机会。

进餐时不要催促宝宝，宝宝越小，进餐速度越慢。

6.用诱惑和追逼的办法让宝宝吃饭不可取宝宝不想吃饭，不要用玩具、甜食等手段诱惑宝宝进食；也

## <<365例孩子爱吃的食谱>>

不要端着碗到处追着喂宝宝，这样只能增加宝宝的抵触情绪，把吃饭当成了大人的事。要接受宝宝有时吃得多一些，有时吃得少这样一些正常的起伏，只要综合营养平衡，一顿少吃点也没关系。

7.把吃饭当做一个愉快的游戏，全身心地投入进让宝宝不喜欢吃的食物，父母不要勉强他，但宝宝不喜欢吃某种食物时，拒绝也要有礼貌。

允许宝宝在进餐时选择自己爱吃的食物，但宝宝喜欢某种食物时，也不要纵容宝宝自顾自独享，应逐步培养宝宝与爸爸妈妈一块品尝的良好习惯。

就餐时父母禁止使用“讨厌”、“糟透了”等语言，确保家庭气氛愉快而和谐。

8.父母餐桌上的话题，也应是宝宝感兴趣的话题一般来说，进餐时应尽量少说话，如果说，也应是大人、宝宝都感兴趣的话题。

父母应避免在就餐时垄断话题，应允许宝宝发表自己的意见。

打造健康饮食1.烹饪时尽量少放盐。

2.烹饪前把含脂肪较高的肥膘切掉。

3.蛋黄脂肪含量高。

可以用一个蛋黄配两个或两个以上的蛋白。

4.纯的木糖醇是最好的食糖代用品。

5.尽量多吃鸡肉和鱼肉，牛肉、猪肉、羊肉要适量吃。

6.选择全麦面粉、谷物，因为它们含有更多的纤维。

7.豌豆、大豆、小扁豆、坚果和各类植物种子含有丰富的蛋白质。

8.要购买菜籽油、花生油、果制品、芝麻酱和番茄酱等天然制品。

9.尽可能使用纯天然烹调原料和无公害食品。

10.在调味汁、汤或其他需要奶油的食谱中。

可以使用罐装脱脂奶。

11.不宜使用水果调味酸奶，应使用纯酸奶，可加入新鲜水果或天然水果制品。

12.购买食品前要仔细看标签，营养成分、保质期等，这非常重要。

## <<365例孩子爱吃的食谱>>

### 编辑推荐

《365例孩子爱吃的食谱》讲述了：吃得好，才能健康又聪明。  
宝宝最爱吃，妈妈更开心，医学博士全程指导0~6岁孩子的合理饮食。  
针对不同月龄段宝宝的生理机能和消化能力，专门设计的营养菜谱。  
小饭桌网帖贴心指点做餐要领及食物所含的营养成分，使爸爸妈妈能够科学地为宝宝补充营养。  
烹饪方法简单易学，操作起来轻松、方便。  
专家解答养育宝宝的过程中容易出现的健康方面的疑难问题，为父母排忧解难。  
喂养要点使您不但能为宝宝制作出合适的饮食，还能做到营养全面。  
在宝宝吃饱吃好的同时，亲子互动游戏还能提高宝宝的智能，增进宝宝与爸爸妈妈的感情。  
新颖、时尚的版面，给读者耳目一新的感觉。

<<365例孩子爱吃的食谱>>

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>