

<<宝宝辅食添加与营养配餐>>

图书基本信息

书名：<<宝宝辅食添加与营养配餐>>

13位ISBN编号：9787802037649

10位ISBN编号：7802037646

出版时间：2009-9

出版时间：中国妇女

作者：李璞

页数：95

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>

<<宝宝辅食添加与营养配餐>>

内容概要

辅食添加的时间和具体方法，不同月龄的宝宝辅食的性状有哪些就化，90款简单易做、营养美味的宝宝辅食，给宝宝最均衡、全面的营养

<<宝宝辅食添加与营养配餐>>

作者简介

李璞，儿科专家，现任北京新世纪儿童医院资深健康管理顾问。
1984年毕业于新中国成立后首届8年制中国协和医科大学，先后师从林巧稚、黄家驷、周华康、张孝骞、吴阶平、方圻等著名医学专家，毕业后留北京协和医院儿科工作。
从医40余年，接触各类儿童数十万人次，对儿科常见

<<宝宝辅食添加与营养配餐>>

书籍目录

第1章 辅食：宝宝的成长加油站

第1节 添加辅食好处多

- 1 供给宝宝更丰富的营养
- 2 强化宝宝的消化功能
- 3 促进宝宝的智力发育
- 4 从小养成良好的饮食习惯

第2节 添加时机很重要

- 1 4个月加还是6个月加
- 2 太早、太晚都不好

第3节 添加方法早知道

- 1 从含铁米粉开始添加
- 2 添加数量要由少到多
- 3 添加速度要循序渐进
- 4 食物的性状由稀到稠
- 5 辅食应该少糖、无盐

第2章 辅食添加第1阶：4~6个月

第1节 4—65个月辅食添加要点

- 1 4~64个月宝宝的生长发育
- 2 4~6个月宝宝的营养需求
- 3 4~6个月宝宝吃的本领
- 4 通过添加辅食要达到的目的
- 5 4~6个月可添加的食物
- 6 具体添加方法

第2节 米汤类辅食制作方法

- 1 补脾和胃大米汤
- 2 和胃安眠小米汤
- 3 补钙佳品：小米+玉米渣汤
- 4 健脾清肺小米+薏米汤
- 5 增强免疫力：小米+大枣汤

第3节 果菜汁类辅食制作方法

- 1 东方小人参：胡萝卜汁
- 2 富含维生素A：西红柿汁
- 3 增强免疫力小白菜叶汁
- 4 清热解暑冬瓜汁
- 5 消积化痰白萝卜汁
- 6 全科医生：苹果汁
- 7 防治贫血：桃汁
- 8 天然矿泉水：梨汁
- 9 富含维生素C：橙汁

第4节 泥糊类辅食制作方法

- 1 补充铁质：含铁米粉
- 2 健脑益智：蛋黄泥
- 3 健脾益气：蛋黄土豆泥
- 4 润肺滑肠：香蕉泥
- 5 抗病杀虫：木瓜泥

<<宝宝辅食添加与营养配餐>>

6 补充维生素A：胡萝卜泥

7 补钙补铁：鸡汁豆腐泥

8 润肠通便：红小豆泥

第5节 蛋羹类辅食制作方法

1 补充铁质：家常蛋羹

2 补充膳食纤维：菜泥蛋羹

3 补充叶酸：薯泥蛋羹

4 补充维生素：果泥蛋羹

第6节 粥类辅食制作方法

1 补充热量：二米粥

2 补钙佳品牛奶麦片粥

3 补铁美食枣泥粥

4 增强免疫力：山药粥

5 轻松吃菜：蔬菜粥

.....

第3章 辅食添加第2阶：7~9个月

第4章 辅食添加第3阶：10~12个月

第5章 1~3岁营养配餐

<<宝宝辅食添加与营养配餐>>

章节摘录

插图：第1章辅食：宝宝的成长加油站第1节添加辅食好处多小宝宝出生后要做的第件事就是学习吃。您也许会问：“难道吃也要学习吗？”

”回答是肯定的，只有会吃才能吃出健康、吃出智慧来。

起初，宝宝要学习吃母乳，母乳是宝宝出生后一段时期内最理想的食物，尤其是初乳和宝宝出生后6个月之内的母乳，不管是从营养的全面、均衡、合理，还是从抵御疾病、卫生、经济等方面，都非常适合这一阶段宝宝体格和智力发育的需要。

而且，更重要的是，母乳喂养十分有助于母亲情的建立。

所以，母乳喂养最好能坚持到宝宝满1周岁。

但是也有一些新妈妈由于种种原因不得不采用混合喂养或人工喂养来抚育她们的宝宝。

无论是纯母乳喂养，还是混合喂养或人工喂养，宝宝进入4~6个月后就要给他们添加辅食了，即母乳或配方奶以外的富含能量和各种营养素的泥状食物（半固体食物），它是母乳或配方奶和成人固体食物之间的过渡食物。

1.供给宝宝更丰富的营养宝宝出生后的第1年是生中生长发育最快的时期，身体和大脑迅速发育，对营养物质的需求比成人更高、更全面。

WHO以及我国进行的乳母泌乳量的调查表明，营养良好的乳母平均泌乳量为700~800毫升/日，能满足0~6个月婴儿的全面营养需要。

6个月以后的婴儿每天需要能量约700~900千卡，以母乳分泌800毫升计，约提供560千卡的能量，仅能满足6个月婴儿需要量的80%。

<<宝宝辅食添加与营养配餐>>

媒体关注与评论

我是一位最普通的妈妈，不是美食专家，但我关注营养，更关注孩子的健康。

我想最安全、最健康的食品莫过于妈妈用新鲜的原料亲手做的、带着浓浓爱意的一餐一饭。

看着萱萱美滋滋地吃完，撅起小嘴说“妈妈是世界上最好的厨师！”

”望着她一天天健康地成长，幸福在心底荡漾。

健康营养的宝宝餐不仅可以让宝宝体格发育得更好，变得更聪明，更重要的是培养了孩子科学的饮食习惯，使他终身受益。

这本书中的每一道菜，原料都是您身边随处可见的，制作方法简单易学，希望每一位妈妈都能放慢忙碌的脚步，亲手做给宝宝吃，让宝宝感受到妈妈无尽的关爱。

孩子健康成长是父母最大的心愿。

祝所有的宝宝健康，愿所有的家庭幸福！

——萱萱妈妈 洪涛

<<宝宝辅食添加与营养配餐>>

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>