## <<婴儿断奶食谱>>

### 图书基本信息

书名:<<婴儿断奶食谱>>

13位ISBN编号:9787806513811

10位ISBN编号: 7806513817

出版时间:2005-1

出版时间:羊城晚报出版社

作者: 李兰香

页数:234

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

## <<婴儿断奶食谱>>

#### 前言

母乳为刚出生的新生儿提供了必不可少的营养物质,不,知不觉中,宝宝在甘甜的乳汁哺育下越发可爱了,丰富的表情、稚气的动作,一切都让父母感觉那么可心。

与此同时,宝宝的各方面生理功能也日趋成熟、完善,为了满足宝宝成长的需要,母乳所提供的营养也越发有限了,从几滴果汁开始,宝宝开始了"独食"的过渡。

要到完全与母乳告别,迈出独立生活的第一步,这一过程是要循序渐进的。

《婴儿断奶食谱》按照给婴儿安排辅食开始,到孩子完全能适应幼儿食品为止的过程,科学合理地制定了营养全面丰富、味美可口、色形兼备的多款美食,满足婴儿成长之需,为宝宝的身体健康打下扎实的基础。

## <<婴儿断奶食谱>>

#### 内容概要

《婴儿断奶食谱》母乳为刚出生的新生儿提供了必不可少的营养物质,不,知不觉中,宝宝在甘甜的乳汁哺育下越发可爱了,丰富的表情、稚气的动作,一切都让父母感觉那么可心。与此同时,宝宝的各方面生理功能也日趋成熟、完善,为了满足宝宝成长的需要,母乳所提供的营养也越发有限了,从几滴果汁开始,宝宝开始了"独食"的过渡。要到完全与母乳告别,迈出独立生活的第一步,这一过程是要循序渐进的。

《婴儿断奶食谱》按照给婴儿安排辅食开始.到孩子完全能适应幼儿食品为止的过程,科学合理地制定了营养全面丰富、味美可口、色形兼备的多款美食,满足婴儿成长之需,为宝宝的身体健康打下扎实的基础。

### <<婴儿断奶食谱>>

#### 书籍目录

第一章 婴幼儿饮食与营养健康婴幼儿营养的重要性 / 3婴幼儿的消化系统特点 / 5婴幼儿的年龄分期及 喂养要点 / 7婴幼儿营养素供给量标准 / 8婴幼儿的营养状况评价 / 10婴幼儿辅食的添加目的 / 11婴幼 儿辅食的添加原则 / 12婴幼儿辅食的添加顺序 / 13辅食的种类 / 14什么时候断奶好 / 16断奶食品应有 哪些特点 / 16断奶期婴儿的饮食原则 / 17断奶期应注意哪些问题 / 19断奶的具体步骤 / 20什么是平衡 膳食/24实现平衡膳食的方法/24食物营养素间的相互影响/27如何培养良好的饮食习惯/301~3岁 幼儿的饮食特点 / 33怎样安排1~3岁幼儿的饮食 / 34幼儿偏食的预防办法 / 35第二章 4~5个月婴儿断 奶食谱南瓜汤 / 39水果奶酪 / 39奶酪鱼 / 39牛奶藕粉 / 40牛奶糊 / 40蜂蜜藕粉 / 40鲜橘汁 / 41鲜柠檬 汁 / 41西瓜汁 / 41山楂水 / 42糖水樱桃 / 42西红柿汁 / 42鲜菠菜水 / 43苋菜水 / 43香蕉蜂蜜牛奶 / 43香 蕉泥 / 44苹果泥 / 44红枣泥 / 44胡萝卜泥 / 45豆腐糊 / 45蛋黄泥 / 46鸡肝糊 / 46猪肝泥 / 46鱼肉糊 / 47 西红柿鱼 / 47牛肉菜糊 / 47奶酪香蕉 / 48胡萝卜粥 / 48猪肝汤 / 48牛奶豆腐 / 49奶油粥 / 49香蕉粥 / 49 胡萝卜藕粉 / 50牛奶蛋羹 / 50豆腐鸡蛋羹 / 50奶酪粥 / 51肉汤青菜猪肝 / 51奶油南瓜 / 51胡萝卜布 /52面糊糊汤/52梨子汁/52奇异果汁/53苹果汁/53葡萄汁/53香瓜汁/54番茄汁/54番茄土司粥 /55土司牛奶粥/55香蕉土司粥/55苹果土司粥/56白米粥/56烤土司/56水蜜桃米粉粥/57木瓜泥 /57奇异果泥/57香瓜泥/58麦粉糊/58第三章7~12个月婴儿断奶食谱鸡蛋面片汤/61鸡蛋挂面/61 疙瘩汤 / 61片儿汤 / 62土豆肉末粥 / 62鸡蛋羹 / 63碎菜 / 63花豆腐 / 64肉末 / 64什锦猪肉菜末 / 65双色 蛋 / 65牛奶蛋 / 65西红柿肝末 / 66鸡肝末 / 66......第四章 1~3岁幼儿断奶食谱第五章 婴幼儿疾病调养 药膳

## <<婴儿断奶食谱>>

#### 章节摘录

(3)粗细搭配 谷类从收获到食用,需经过一定的加工过程,其目的是经适当的碾磨,除去杂质和部分谷皮,以适应人体的消化吸收功能。

而谷粒的谷胚及表层中含有较多的营养素,过分提高碾磨程度,对谷类进行精度加工,将造成大量营养素的损失,对机体的健康不利。

谷物中所含的维生素、矿物质和膳食纤维等营养素,大部分被作为粗麸除去,因而极大减少了营养素 的含量。

确凿的证据表明,长期食用精米,因维生素B,在碾磨中损失很多,可发生脚气病。

而加工过于粗糙,则影响食物的感官性状,消化吸收率也会受到一定影响,权衡各种利弊,结合个体差异的适应性及营养需求,我们对谷类的加工具有不同的出粉率要求,于是形成了主食类食物的粗细之分,100斤糙米和小麦,分别碾磨92斤白米和81斤面粉的加工程度,考虑经济和营养两方面的因素,加工中保留了较多的糊粉层和谷胚,虽然口感不及精白米和富强粉,但其维生素和无机盐的含量提高,而消化率又优于糙米和全麦粉。

加工程度较深的谷物,谷皮杂质的去除较为彻底,品尝时会令人产生细腻润滑的口感,且容易被机体消化吸收。

而加工深度不等的食物结合食用,会使人体兼得两类食物具备的优点,有利于儿童的生长发育。

近年来,膳食纤维已被列为人类的七大营养素之一,它包括纤维素、半纤维素、木质素、果胶等物质,是植物细胞壁的一部分,谷物的适量加工会使纤维素在主食中保持一定比例,纤维素虽不能被 人体消化吸收,但它可以刺激胃肠道蠕动,减少便秘的发生。

# <<婴儿断奶食谱>>

### 编辑推荐

《婴儿断奶食谱》断奶期的饮食原则,断奶食品的选择与制作,精心喂养,宝宝壮壮。

## <<婴儿断奶食谱>>

### 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