

<<宝宝断奶餐>>

图书基本信息

书名：<<宝宝断奶餐>>

13位ISBN编号：9787218067865

10位ISBN编号：7218067867

出版时间：1970-1

出版时间：广东人民出版社

作者：韦杨丽

页数：191

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>

<<宝宝断奶餐>>

前言

看着宝宝扳着小脚丫子吃奶的满足样子，当妈妈的一定会感到自己是世界上最幸福的人了，那份母子之间的依恋会让你深深感动。

可随着宝宝一天天长大，断奶就被提上了日程，虽然做妈妈的会有几分失落，但那毕竟意味着宝宝的成长，既然这是宝宝成长必经的阶段，那为什么不快快乐乐的呢？

对婴儿来说，最有营养最好的食物就是母亲的乳汁了，但随着宝宝的渐渐成长，母乳已不能完全满足小儿营养所需，断奶也就变得理所当然了。

只是，断奶不像说说那么简单。

几个月断奶最好？

哪一种断奶方法对宝宝的心理和身体更有利？

断奶那几天宝宝是不是会瘦？

有的妈妈认为婴儿断奶很简单，只要几天不给婴儿吃母乳就可以了，于是便使用各种手段，如挑选一个假日，妈妈回避，婴儿由爸爸带，又哭又闹熬过两三天，把奶断掉；有的妈妈在乳房上涂擘药膏，甚至抹一些辣椒粉，婴儿嗅其味、视其色，害怕得不敢再吃等等。

这些断奶方法都是极为不科学的。

因为对于宝宝来说，没有一个适应过程，很难接受其他食物，或者勉强接受了，但宝宝胃口极差，有可能出现腹泻、消瘦、营养不良等症状。

另外，这些断奶方法也会影响到宝宝的心理，对出生后一直依恋母亲的宝宝来说，短短几天的分离，就可能让他们产生焦虑情绪。

所以，妈妈要明白：断奶，并不是简简单单地决定一个日期，而是一个过程，一个改变宝宝食物结构的过程，一个宝宝身心成长的过程，一个更需要妈妈给予宝宝爱和耐心的过程。

断奶要循序渐进，从添加辅食-步-步地进行。

给宝宝添加辅食，经过几个月的发育和对宝宝的训练，慢慢让宝宝从吃流质转变到吃固体的混台饮食，不仅食物改变了，吃的方式也改变了，从吮吸乳汁转为自己用牙咬切、咀嚼后才吞咽下去。

通过吮吸妈妈乳头进食转为用杯、碗喝，用小勺送入口中，从妈妈-个人喂哺转为爸爸、奶奶都可喂食，让宝宝从身心上都能适应断奶。

<<宝宝断奶餐>>

内容概要

常言道，会吃顿顿香，不会吃一顿伤。

0~1岁既是宝宝饮食过渡期，也是宝宝生长发育的关键时期。

在这《宝宝断奶餐》里，你可以了解到：不同时期宝宝的发育状况和营养需求；如何为宝宝添加辅食和补充营养；轻轻松松地让宝宝断掉母乳；宝宝特殊营养元素的补充和美味营养餐的制作；生病时宝宝的饮食护理……爱，是需要表达的，而对于一个幼苗般的宝宝，最直接的爱，莫过于给予他无微不至的关爱与科学合理的营养。

《宝宝断奶餐》就是一本关于0~1岁宝宝断奶与营养的书，从宝宝的发育状况、营养需求到营养食材、营养餐谱，从喂养方式到辅食添加、断奶方式，帮助你 and 宝宝轻松度过断奶期，让宝宝吃出健康未来。

<<宝宝断奶餐>>

书籍目录

Part 1 妈妈，你准备好了吗宝宝断奶很有必要添加辅食，循序渐进断奶辅食添加小课堂自制辅食，这些工具都有了吗宝宝食物的烹制方法按阶段调整辅食的烹制方式妈妈必知的断奶知识Part 2 温柔断奶四步曲第一步：宝宝尝鲜计划2~3个月宝宝喂养指南白开水是宝宝最好的饮料营养果蔬汁尝尝鲜胡萝卜汁 / 油菜水苹果水番茄汤第二步：宝宝可以吞咽食物啦4~6个月宝宝断奶计划4~6个月宝宝爱吃的辅食米糊蛋黄泥美味果泥香软稀粥4~6个月宝宝的完美食物苹果苹果泥 / 苹果胡萝卜泥 / 苹果红薯糊胡萝卜胡萝卜白米香粥 / 胡萝卜牛奶汤 / 肉汤胡萝卜糊红薯红薯粥 / 牛奶红薯泥 / 红薯泥菠菜菠菜香蕉泥鱼鱼泥4~6个月宝宝营养辅食鲜橙泥蔬菜米汤 / 鸡汁土豆泥番茄鱼糊 / 豆腐粥玉米奶露鱼肉牛奶粥 / 蛋黄粥南瓜粥 / 鸡肝粥红豆粥花菜糊 / 蛋黄土豆泥蔬菜牛奶羹 / 燕麦南瓜泥爽甜番茄汁8招让宝宝爱上辅食妈妈智囊团(一)第三步：宝宝开始吃固体食物喽7~9个月宝宝断奶计划7~9个月宝宝的进餐练习7~9个月宝宝的完美食物肉类丝瓜瘦肉粥 / 鸡肉木耳粥 / 燕麦瘦肉粥动物肝脏鸡肝糊鸡蛋水蒸鸡蛋糕 / 美味蛋黄糊庸瓜蒸蛋土豆土豆奶粥 / 胡萝卜土豆泥，土豆瘦肉泥西兰花西兰花炖苹果豆腐奶汁豆腐 / 豆腐粥 / 蛋黄豆腐粥南瓜南瓜拌饭 / 鸡肉南瓜泥 / 南瓜粥7~9个月宝宝营养辅食青菜肝末山药鸡丁粥 / 西兰花胡萝卜粥清蒸盈肉，冬瓜胡萝卜粥板栗粥 / 白菜烂面糊磨牙面包条青菜汤面 / 原味虾泥红要小米奶酪粥番茄豆腐汤红嘴绿鹦哥丝面牛奶鸡蛋羹 / 木瓜牛奶汁调理香蕉泥 / 南瓜面线紫菜海味汤，蒸苹果芋头玉米泥猕猴桃 / 肉酱花菜泥青菜肉末汤 / 香蕉奶粥7~9个月宝宝营养需求多让宝宝吃色香味俱全的食物7~9个月宝宝辅食添加注意事项妈妈智囊团(二)第四步：宝宝想自己吃饭啦10~12个月宝宝断奶计划10~12个月宝宝吃饭小宝典10~12个月宝宝进餐练习10~12个月宝宝的完美食物香菇香菇鸡粥茄子肉末茄泥红豆红豆奶糊 / 红豆混玉米鸡蛋玉米糊 / 玉米排骨粥包菜包菜小水饺牛肉牛肉香菇粥小白菜小白菜鱼丸汤山药山药蛋粥10~12个月宝宝营养辅食番茄面包鸡蛋汤蔬菜蛋卷 / 鱼肉蛋饼牛奶土豆泥 / 奶香三鲜面包布了 / 豆腐软饭香蕉芒果奶昔炖鱼泥 / 什锦炒软饭肉末面片 / 美味豆腐盅胡萝卜鱼丸汤 / 时蔬肉饼金针菇面 / 虾末西兰花蛋皮寿司 / 莲藕酥汁丸鱼饼豆腐汤 / 土豆饼南瓜饼 / 虾菇青菜生菜肉卷 / 肉末木耳木瓜土豆蓉鸡蓉玉米面 / 肉豆腐糕全表土司沙拉 / 土豆胡萝卜肉末羹伤害宝宝的6种食物宝宝饮食的4大误区妈妈智囊团(三)Part 3 断奶宝宝营养及时补第一节 怎样补钙最有效食物补钙，安全才放心富钙美食排行榜动物骨头板栗红枣排骨汤 / 胡萝卜排骨汤虾皮虾皮肉末青菜粥 / 虾皮烧冬瓜黑芝麻冰糖芝麻糊 / 黑芝麻核桃粥宝宝补钙美食苑虾仁米粥芙蓉辩虾仁 / 凉拌海带丝双色蛋奶 / 鱼菜米糊花菜炒虾仁第二节 宝宝易缺铁需补充有效补铁，宝宝不贫血富铁美食排行榜动物血鸡血豆腐汤紫菜虾皮紫菜蛋汤红枣红枣桂圆汤 / 红枣蛋黄泥鳊鱼果香鳊鱼卷 / 鳊鱼面条宝宝补铁美食苑肝营粥肉末豆腐羹鸭肝豌豆汤海带排骨汤 / 胡萝卜蛋了苹果奶昔第三节 提高宝宝免疫要补锌食物补锌为宝宝健康加油富锌美食排行榜牡蛎牡蛎粥金针菇金针菇菜汤大白菜虾仁煮大白菜 / 果汁白菜心苹果炖红薯宝宝补锌美食苑鲜味虾米西芹蛋麦粥 / 鲫鱼白萝卜煲松仁炒玉米胡萝卜番茄汤 / 圆白菜炒肉丝猕猴桃炒虾球，蒸肉豆腐第四节 好视力需要好营养关于宝宝的视力，你了解多少有助宝宝视力发育的营养素宝宝好视力美食苑黄瓜炒猪肝豆腐菠菜粉丝汤 / 粉嫩桃泥奶味软饼 / 茄子泥三鲜豆腐脑乳酪香蕉羹 / 什锦菜泥鸡蛋木耳片 / 番茄土豆泥菠菜汁软煎鸡肝 / 牛奶西兰花第五节 断奶后要给宝宝补充营养断奶后宝宝的饮食安排宝宝好营养，脂肪少不了断奶宝宝常吃粗粮果蔬好处多宝宝断奶后要吃这些食物断奶宝宝营养美食苑猕猴桃橙奶蛋皮虾仁如意肴 / 虾皮豆腐鸡蛋羹奶香西兰花番茄肉羹 / 烩三丝菠菜拌鱼肉 / 鳕鱼蒸鸡蛋牛奶鱼肉鱼肉果汁汤 / 芋香紫菜饭Part 4 患病宝宝的饮食要诀发热绿豆粥 / 清凉西瓜汁呕吐草莓香蕉奶糊咳嗽冰糖梨水 / 白萝卜汤 / 胡萝卜苹果汁感冒山药杏仁糊口角炎肝末豆腐便秘油菜鱼片粥 / 三色豆腐虾泥 / 芥菜粥腹泻小米粥

<<宝宝断奶餐>>

章节摘录

插图：用什么来给孩子补充水分呢？

很多人立刻想到名目繁多的饮料，不少广告也正是这样告诉人们的。

由于饮料好喝，再加上人们钱袋渐鼓，喝饮料的孩子越来越多，年龄也越来越小，纯净可口但没有味道的白开水渐渐地被饮料所替代，这实际上是一种影响孩子健康成长不良倾向。

饮料的种类非常繁多，所含成分虽有区别，但是糖几乎是所有饮料的共同成分。

少量糖的摄入能够治疗孩子的某些疾病和增强运动能力。

但如果糖类摄入过多，进入人体循环，就有可能使血糖升高，从而影响神经中枢，使人不再有继续进餐的欲望。

孩子自控能力差，他们当然更愿意喝那些甜丝丝的饮料，结果孩子常常由于喝饮料而不好好吃饭，直接影响了身体的正常发育。

此外，饮料之所以五颜六色、鲜亮夺目，是因为其在制作过程中大都添加了色素。

色素是以煤焦油为主要原料，经化学方法合成的，符合食用标准的色素也只是能吃而已，对身体并无任何营养价值，况且有的饮料难以保证质量，更不利于健康。

有些自我标榜为“纯天然”的饮料，也少不了人工合成的化学防腐剂。

儿童身体发育未成熟，肝脏的解毒能力和肾脏的排毒功能都比较差，经常喝饮料，日积月累，色素原料、防腐剂等物质蓄积体内，会干扰正常代谢，影响孩子的体质和智力。

长期以饮料代替水的孩子会出现营养不良、肥胖、多动症以及成年后男子生殖能力受影响等等。

饮料对孩子身体造成伤害的事例正逐年增加。

另外，从小爱喝饮料而不怎么喝白开水的孩子，身高也会受到一定的影响。

有的家长不理解，为什么同样喜欢喝饮料的孩子，体格发育会呈现两极分化，要么过瘦，要么过胖呢？

原因是由于饮料中糖分含量过高，对于食欲本不旺盛的儿童，他们已从饮料中获得了许多的能量，从而影响正餐进食，长期下去，必然造成蛋白质、某些维生素、矿物质、纤维素和微量元素摄入不足，影响体格的正常发育。

而对于食欲旺盛的儿童，在正餐之外，又从饮料中获得许多能量，造成能量摄入过多，这样能量便会以脂肪形式储存起来，结果导致肥胖。

对宝宝来讲，白开水是最好的饮料，但即使从一出生就培养宝宝喝白开水的习惯，也可能有一天，宝宝不喜欢喝白开水了。

纯净的白开水最容易解渴，它进入体内后可以立即进行新陈代谢、调节体温、输送养分及清洁身体内部的功能，特别是煮沸后自然冷却的凉开水最容易透过细胞膜促进新陈代谢，增加血液中血红蛋白含量，增进机体免疫功能，提高宝宝抗病能力。

喝凉开水还会减少肌肉内乳酸的堆积，可缓解疲劳。

<<宝宝断奶餐>>

编辑推荐

《宝宝断奶餐》：新妈妈必备的宝宝科学断奶指南。
实用的内容：循序渐进断奶指南，特殊营养元素补充+贴心的设计：食谱选择更多元化，轻松阅读尊贵享受=妈妈做辅食的最佳导师，宝宝健康成长的保险单。
辅食、营养断奶必备，科学、专业育儿指南,帮助妈妈，关爱宝宝。
《宝宝断奶餐》携手所有妈妈，呵护宝宝健康成长。

<<宝宝断奶餐>>

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>