

<<宝宝的辅食添加与制作>>

图书基本信息

书名：<<宝宝的辅食添加与制作>>

13位ISBN编号：9787506455312

10位ISBN编号：7506455315

出版时间：2009-4

出版时间：中国纺织

作者：周忠蜀

页数：190

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>

<<宝宝的辅食添加与制作>>

内容概要

本书不仅介绍了给宝宝添加辅食的目的、原则以及添加辅食的准备工作，还针对不同月龄的宝宝的营养需求特点、身体发育特点，将本阶段的妈妈可能遇到的问题总结出来，为妈妈释疑解惑；精选了一些典型食谱，并详尽介绍了原料、制作方法、营养功效等常识，我们所选的每一道辅食不但营养丰富，符合婴幼儿的发育成长需要，而且操作简单，尤其适合那些不擅长烹饪的新手妈妈。

此外，将辅食进行分类是本书的另一个亮点。

在这一章节里，除了介绍了汁水类、泥糊类、汤类辅食的制作外，我们还别出心裁地设置了一类功能型辅食，其中包括益智食谱、开胃食谱、补钙食谱、补锌食谱等，这样不仅方便妈妈查找，还能帮助妈妈有针对性地给宝宝补充营养。

<<宝宝的辅食添加与制作>>

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主任委员，北京朝阳区医学会理事及儿科专业委员会主任

<<宝宝的辅食添加与制作>>

书籍目录

第一章 给宝宝添加辅食，你准备好了吗 为什么要给宝宝添加辅食 给宝宝添加辅食的原则 给宝宝添加辅食的准备第二章 如何逐月给宝宝添加辅食 第1-3个月 补充鱼肝油 第4个月 宝宝开“饭”啦 第5个月 喝点儿稀粥吧 第6个月 肉肉、菜菜、饭饭、我都要..... 第7个月 开始长牙，可以以谷物为辅食为主了 第8个月 爬行好累啊，加点儿能量吧 第9个月 精纤维食物锻炼咀嚼能力 第10个月 更丰富的辅食，更全面的营养 第11个月 生长太快了，需要更多能量 第12个月 辅食都快成主食啦第三章 手把手教你制作宝宝的辅食 各类辅食的制用方法 巧做功能型辅食第四章 决定宝宝健康的营养素 碳水化合物 脂肪 蛋白质 水 维生素A 维生素D 维生素E 维生素K B族维生素 维生素C 钙 铁 锌 铜 碘 镁 锰 钾 硒附录：0-12个月宝贝身长、体重参照表

<<宝宝的辅食添加与制作>>

章节摘录

第一章 给宝宝添加辅食，你准备好了吗 为什么要给宝宝添加辅食 婴儿消化系统及相关器官的发育特点 了解婴儿消化器官的发育情况有助于根据宝宝的特殊生理特点，进行正确合理地喂养，保证宝宝的营养需求。

口腔 足月新生儿的面颊长有厚实的脂肪层，面部肌肉发育良好，舌头短而宽，具有较好的吮吸功能，早产儿则较差。

新生儿及婴幼儿口腔黏膜薄嫩，血管丰富，唾液腺发育不够完善，唾液分泌少。

口腔黏膜干燥，易受损伤和细菌感染，要特别注意婴儿的口腔和饮食卫生。

食管 食管有两个主要功能：一是推进食物和液体由口腔入胃；二是防止进入胃的内容物反流。

由于新生儿和婴儿的食管呈漏斗状，弹力组织及肌层尚不发达，食管下段贲门括约肌发育不成熟，控制能力差，所以常发生胃食管反流现象。

随着婴儿食管的不断发育，这种症状在宝宝8—10个月大时消失。

胃 乳婴儿的胃呈水平位，不像大孩子和成人那样垂向下方，胃的容量小。

新生儿的胃容量约为30—60毫升，1-3个月时为90-150毫升，1岁时为250—300毫升。

婴儿胃易排空，具体排空的时间随食物种类不同而异，其中水的排空时间为1.5—2小时；母乳为2—3小时；牛奶为3—4小时。

早产儿胃排空更慢，易发生胃滞留。

由于婴儿的胃容量小且易排空，所以家长喂食时应当少食多餐。

此外，婴儿的胃有两个“大门”，贲门和幽门。

与食管相连接的叫贲门，即胃的入口，贲门肌肉松弛，关闭不紧，因此，婴儿过多吞入空气后容易出现漾奶；另一个与肠道相接的叫幽门，即胃的出口，幽门处肌肉发达，关闭较紧，受到食物刺激后易发生痉挛，食物通过缓慢或难以通过，会引起呕吐。

肠 婴儿肠管比较长。

一般为身长的5—7倍，或为坐高的00倍，有利于消化吸收。

肠壁薄，通透性强。

屏障功能差，肠内毒素、消化不全产物和过敏原等可经肠黏膜进入体内，易引起全身感染和变态反应性疾病。

家长在喂养孩子时，应少喂孩子不容易消化的食物和容易引起过敏反应的食物。

肝 婴儿时期胆汁分泌较少，故对脂肪的消化、吸收功能较差。

婴儿肝细胞再生能力强，不易发生肝硬化。

但肝脏结缔组织发育较差，易受各种不利因素的影响，如缺氧、感染、药物中毒等均可使肝细胞发生肿胀、脂肪浸润、变性坏死，使纤维增生而肿大，从而影响其正常的生理功能。

胰腺 胰腺分为内分泌和外分泌两部分，内分泌分泌胰岛素控制糖代谢；外分泌分泌胰腺液，内含各种消化酶，与胆汁及小肠的分泌物相互作用，共同参与对蛋白质、脂肪及碳水化合物的消化。婴幼儿时期胰腺液及其消化酶的分泌极易受炎热天气和各种疾病影响而被抑制，容易发生消化不良。

肾脏 婴儿肾脏对于营养物质代谢后产生的

废料。

的处理能力较弓弓，这是因为宝宝出生后几个月。

肾小管逐渐增长后才具有回吸收能力，肾小球的滤过率也较低。

由于婴儿肾小管还未长到足够的长度，功能不足。

排钠的能力有限，所以4个月以内的婴儿要控制钠盐的摄入量，否则，如果摄入过量的食盐，钠的滞留不但会引起水肿，而且会导致成年时高血压。

消化系统 4个月前的婴儿除了对母乳的蛋白质、脂肪消化能力较好外，对淀粉类食物及其他动物乳类的消化能力相对较弱，究其原因，主要是因为此阶段的婴儿唾液腺分泌功能较弱，唾液分泌量甚少，唾液淀粉酶活力很低。

<<宝宝的辅食添加与制作>>

3个月以下的小婴儿唾液中淀粉酶低下。
不宜喂淀粉类食物。

<<宝宝的辅食添加与制作>>

编辑推荐

贴心的照顾，无微不至的关怀，在照顾宝宝的过程中，您想到的我们为您想到了，您没想到的我们也替您想到了。

提醒您注意一些容易给宝宝带来不良后果的饮食方式，让宝宝健康成长。

专家解答养育宝宝的过程中，容易出现的健康方面的问题，为父母排忧解难。

宝宝一日的营养参考，使您轻松把握宝宝的食量，避免宝宝因为饮食不当而造成营养不良或营养过剩。

让您全面掌握宝宝的营养需求，更加合理，科学地为宝宝补充营养。

针对不同月龄段宝宝的生理机能和消化能力，专门设计的营养菜肴。

烹饪方法简单易学，操作起来轻松、方便。

新颖、时尚的版面，给您耳目一新的感觉。

营养均衡，才能健壮又聪明。

<<宝宝的辅食添加与制作>>

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>