

<<聪明宝宝怎么吃>>

图书基本信息

书名：<<聪明宝宝怎么吃>>

13位ISBN编号：9787510113604

10位ISBN编号：7510113601

出版时间：2012-9

出版时间：中国人口出版社

作者：尹念

页数：179

字数：200000

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>

<<聪明宝宝怎么吃>>

内容概要

《聪明宝宝怎么吃》提供了数百道适合各年龄段宝宝发育需求的营养菜谱；还根据宝宝在0~3岁时容易生病但不宜药物治疗的特点，提供了宝宝常见疾病的食疗方案；在《聪明宝宝怎么吃》附录部分，推荐了有利于宝宝成长的最佳食材，包括营养解析、搭配宜忌、选购要点、贮存及烹调的注意事项等。

在科学的理念和实践过程中，就算是从来没做过饭的妈妈也能修炼成宝宝的“特级营养师”。衷心祝愿每一位妈妈都能用心养育最棒、最聪明的宝宝。

<<聪明宝宝怎么吃>>

书籍目录

第1章 0~4个月, 宝宝的最佳食物是母乳

0~4个月聪明宝宝怎么吃

0~1个月宝宝

宝宝哺喂指导

宝宝一日饮食安排

妈妈最佳催奶菜

黄花杞子蒸瘦肉

豌豆炒鱼丁

猪蹄通草粥

滋补羊肉汤

羊肉虾羹

虾仁镶豆腐

1~2个月宝宝

宝宝哺喂指导

宝宝一日饮食安排

2个月大的宝宝可以尝试的食物

橘子汁

番茄汁

2~3个月宝宝

宝宝哺喂指导

宝宝一日饮食安排

3个月大的宝宝可以尝试的食物

胡萝卜汁

青菜水

3~4个月宝宝

宝宝哺喂指导

宝宝一日饮食安排

4个月大的宝宝可以尝试的食物

大米汤

小米汤

西瓜汁

菠菜汁

苹果水

宝宝喂养难题

Q: 什么时候需要给宝宝喂水

Q: 宝宝不接受配方奶粉怎么办

Q: 宝宝不愿意吸奶怎么办

Q: 宝宝吐奶怎么办

Q: 妈妈胀奶该采取什么措施

Q: 挤奶要怎么操作

Q: 宝宝睡着了要不要叫醒喂奶

Q: 出现缺奶症状时怎么办

Q: 怎样从宝宝口中抽出乳头

Q: 宝宝哭是不是因为饿

Q: 妈妈生病服药了, 宝宝吃什么

<<聪明宝宝怎么吃>>

Q：为什么宝宝需要添加鱼肝油

Q：鱼肝油怎么选择

Q：鱼肝油怎么喂，喂多少

第2章 4~12个月，宝宝断奶与辅食添加

4~12个月聪明宝宝怎么吃

4~5个月宝宝

宝宝哺喂指导

宝宝一日饮食安排

4~5个月宝宝可以吃的食物

煮蛋黄

香蕉泥

玉米豆浆糊

土豆泥

南瓜泥

5~6个月宝宝

宝宝哺喂指导

宝宝一日饮食安排

5~6个月宝宝可以吃的食物

鸡肝糊

青菜米粉

番茄肝末糊

香蕉牛奶糊

番茄鱼糊

蓝莓酱

胡萝卜米糊

6~8个月宝宝

宝宝哺喂指导

宝宝一日饮食安排（6~7个月宝宝）

宝宝一日饮食安排（7~8个月宝宝）

6~7个月宝宝可以吃的食物

蛋黄米粥

蒸南瓜

蒸猕猴桃

胡萝卜甜粥

南瓜洋葱糊

蛋黄豌豆糊

豆腐蛋黄粥

菠菜粥

龙眼大枣粥

鸡蛋玉米粥

草莓麦片粥

香蕉奶酪糊

7~8个月宝宝可以吃的食物

鱼肉豆腐

红绿豆粥

桃仁稠粥

肉末菜粥

<<聪明宝宝怎么吃>>

面包粥

鸡汁土豆泥

胡萝卜肉末粥

肝末汤

猪肉猪肝泥

8~10个月宝宝

宝宝哺喂指导

宝宝一日饮食安排(8~9个月宝宝)

宝宝一日饮食安排(9~10个月宝宝)

8~9个月宝宝可以吃的食物

奶酪粥

肉末番茄面

西米水果奶露

山药玉米羹

肉末面片汤

八宝粥

西蓝豆腐泥

胡萝卜牛肉粥

红薯豆浆泥

9~10个月宝宝可以吃的食物

牛肉软饭

蔬菜肝粥

红枣葡萄干土豆泥

鳕鱼苹果糊

奶油水果蛋羹

蛋花藕粉

番茄鳕鱼泥

10~12个月宝宝

宝宝哺喂指导

宝宝一日饮食安排(10~11个月宝宝)

宝宝一日饮食安排(11~12个月宝宝)

10~11个月宝宝可以吃的食物

南瓜通心粉糊

软煎蛋饼

苹果酸奶

苹果蛋黄粥

南瓜饼

玲珑馒头

蛋黄肉糕

肉末软饭

果汁豆腐

11~12个月宝宝可以吃的食物

清蒸鳕鱼

鸡肉香菇面

豆干肉丁软饭

海带细丝小肉丸

肉末鸡蛋饼

<<聪明宝宝怎么吃>>

双色条

双色豆腐

小笼包

虾蓉小馄饨

宝宝喂养难题

Q：妈妈上班了，怎样给宝宝喂奶

Q：储存后的母乳怎么使用

Q：怎样判断宝宝可以吃辅食了

Q：宝宝不爱喝白开水怎么办

Q：可以给宝宝喝纯净水或矿泉水吗

Q：宝宝什么时候可以喝牛奶

Q：宝宝特爱吃零食怎么办

Q：宝宝不爱吃辅食怎么办

Q：宝宝爱吃甜食怎么办

Q：宝宝挑食怎么办

Q：宝宝不喜欢吮奶瓶怎么办

Q：怎样断奶更正确

Q：宝宝贫血怎么办

Q：怎样断掉夜奶

第3章 1~2岁，宝宝过渡到以普通食物为主食

1~2岁聪明宝宝怎么吃

1岁至1岁半宝宝

宝宝哺喂指导

宝宝一日饮食安排

1岁半至2岁宝宝

宝宝哺喂指导

宝宝一日饮食安排

1~2岁宝宝可以吃的食物

菠萝葡萄杏汁

菠萝香橙汁

什锦蛋羹

鲜虾冬瓜燕麦粥

虾肉菜饼

炒乌龙面

三色花蕊卷

三鲜豆腐

鸡肉粥

鲑鱼饺子

金银蛋饺

猴头菇菜心

蝴蝶卷

番茄米饭卷

青鱼炖黄豆

海鲜馄饨

绿豆水晶包

菜心炒腐竹

菠菜炒鸡蛋

<<聪明宝宝怎么吃>>

黑米粥
鱼香鸽蛋
海带鱼头汤
糖渍柠檬
胡萝卜饼
清汤鱼面
紫菜蛋汤
海带豆腐汤
香菇烧面筋
清炒猪血
两米芸豆粥
清蒸茄子
苦瓜豆腐汤
肝糕鸡泥
花生粥
黄花熘猪腰
豆奶玉米布丁
菠萝牛肉片
酥麦饼
香香骨汤面
宝宝喂养难题

- Q：宝宝吃得多为什么长不胖
- Q：宝宝不喜欢吃肉怎么保证营养
- Q：哪些食物有损宝宝大脑发育
- Q：哪些食品有健脑益智的作用
- Q：乳酸菌饮料是奶吗
- Q：适合宝宝的健康零食有哪些
- Q：宝宝不爱吃蔬菜怎么办
- Q：宝宝每天可以吃多少水果呢
- Q：怎样培养宝宝的咀嚼能力
- Q：宝宝可以吃汤泡饭吗
- Q：补钙剂需要吃到几岁
- Q：补钙过量有什么危害
- Q：什么食物会影响钙的吸收
- Q：如何促进钙的吸收
- Q：可以用豆奶代替牛奶吗
- Q：怎样帮宝宝改掉用奶瓶喝东西的习惯

.....

第4章 2~3岁，开始像大人一样吃饭

第5章 宝宝常见病饮食调理

附录

<<聪明宝宝怎么吃>>

章节摘录

版权页：插图：Q：什么时候需要给宝宝喂水 如果宝宝撅着小嘴四处觅食，经常哭闹、烦躁、难以入睡、尿少、尿色深黄，就该想一想宝宝是不是需要喝水了。

在两次喂奶或喂食之间，或宝宝在室外时间长了、洗澡后、睡醒后等时候，都应给宝宝适量补充水。

一般来说，新生儿每天需要喂3—4次水；一周内的宝宝每次要喂30毫升左右；第二周的宝宝每次要喂45毫升左右的水；满月后，每次则要给宝宝喂50~60毫升的水。

饭前半小时可以让宝宝喝少量的水，这样可以促进唾液的分泌，帮助宝宝消化。

另外，睡前不要给宝宝多喝水，新生儿还不能控制排尿，睡前喝水过多会影响睡眠，也可能导致遗尿。

不过，母乳喂养的宝宝不必时常喂水，一天1~2次即可，因为母乳中含有大量的水分，能够很好地满足宝宝的需要，不必刻意补充。

人工喂养与混合喂养的宝宝，由于奶粉中所含的蛋白质和无机盐比母乳多，会使宝宝体内产生更多盐分和蛋白质的代谢产物，这些都要随水分排出体外，所以，每天必须补充适量温开水。

需要提醒的是，宝宝3个月后就要开始单独补水了。

Q：宝宝不接受配方奶粉怎么办 纯母乳喂养的宝宝如果习惯了从妈妈的乳房中吸吮乳汁，会拒绝吃橡皮奶头，也会拒绝用奶瓶吃配方奶。

所以，母乳不足的妈妈想给宝宝添加配方奶，提前锻炼宝宝吸橡皮奶头是非常有必要的。

刚开始可先用奶瓶给宝宝喂一点水或果汁，然后再少量地给宝宝喂一点奶粉，让宝宝逐渐适应橡皮奶头的气味和口感。

等宝宝接受了橡皮奶头，就可以用奶瓶给宝宝喝配方奶了。

如果宝宝哭闹着要吃母乳，妈妈可以采取让家里的其他人给宝宝喂奶的办法，减少母乳对宝宝的诱惑，使宝宝逐渐接受橡皮奶头。

<<聪明宝宝怎么吃>>

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>