

<<宝贝健康喂养计划>>

图书基本信息

书名：<<宝贝健康喂养计划>>

13位ISBN编号：9787512701526

10位ISBN编号：7512701527

出版时间：2011-1

出版时间：中国妇女

作者：妈咪宝贝杂志社

页数：139

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>

<<宝贝健康喂养计划>>

内容概要

宝宝可以开始吃辅食了，这让爸爸妈妈很开心，可是，究竟要让宝宝吃什么、怎么吃，才能吃得营养又健康呢？本书针对0—3岁宝宝各个阶段的营养需求特点、身体发育特点，收录131道营养丰富、宝宝最爱吃的辅食食谱，每道食谱配有制作步骤和精美图片，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全面、丰富，符合婴幼儿的生长发育需要，而且操作简单，尤其适合那些不擅长烹饪的新手妈妈。

此外还有著名营养专家为新手爸妈们传授喂养小妙招，解答关于辅食的种种疑惑，只要一书在手，就能轻松搞定所有关于宝宝辅食的大小事，是新手爸妈们最实用的育儿饮食宝典。

<<宝贝健康喂养计划>>

作者简介

《妈咪宝贝》杂志

创刊于1999年6月，月刊，由北京市妇联主管。

作为中国第一本细分孕期与0—3岁家庭养育的高品质孕产育教专业杂志，《妈咪宝贝》给正在兴起的母婴行业带来生气与活力，也为中国家庭提供了全新的育儿生活理念和科学的生活方式。

创刊13年来，《妈咪宝

<<宝贝健康喂养计划>>

书籍目录

第一章 要给宝宝添加辅食了,你准备好了吗 1.为什么要添加辅食 (1)0~12个月是宝宝生长发育的重要阶段 (2)关键的转奶期 2.宝宝要健康,辅食很重要 (1)满足宝宝的营养需要 (2)锻炼宝宝的饮食技能 (3)培养宝宝良好的饮食习惯 (4)断奶断乳品 3.什么时候开始添加辅食 4.添加过程要循序渐进 5.辅食添加的顺序 6.宝宝的健康喂养计划 (1)一阶段宝宝的健康喂养计划 (2)二阶段宝宝的健康喂养计划 (3)三阶段宝宝的健康喂养计划 7.妈妈的困惑 (1)选择市售的米粉还是自己家制的辅食? (2)第一餐给宝宝吃蛋黄好不好? (3)自己做鱼肉粥给宝宝,还有必要选择市售的米粉吗? (4)宝宝不吃米粉怎么办,为什么? (5)中调米粉,越稠越好吗? (6)添加辅食后,宝宝出现便秘怎么办 (7)有滋有味,宝宝爱吃吗? (8)怎样才能让宝宝吃更多的食物? (9)6-8个月宝宝的胃口越来越大了,可以给他吃粥和面条吗? (10)您了解如何避免宝宝过敏吗?第二章 6~7个月 宝贝开始长牙了 芹菜水 新鲜果蔬汁 香蕉苹果泥 胡萝卜果泥 营养专家小贴士:熟吃胡萝卜 营养小知识 红枣蛋黄泥 营养专家小贴士:给宝宝吃鸡蛋3提示 草莓奶糊 营养专家小贴士:预防宝贝贫血小妙招 鱼肉香糊 鸡肉鲜奶糊 果味奶粥 香蕉奶味粥 草莓燕麦糊 香甜南瓜粥 营养专家小贴士:维生素B,对宝贝的健康作用 香蕉绿豆粥 蛋黄豆腐粥 鸡肝烂粥 鸡肉木耳粥 蜜汁胡萝卜 营养专家小贴士:防治宝贝便秘的5点提示 苹果薯团 鳕鱼鸡蛋布丁 花豆腐 鳕鱼鲜奶蒸豆腐 薯泥蛋羹 鲜虾鸡蛋羹 蛋黄羹 蛋黄汤 蛋黄豆糊 营养专家小贴士:吃蛋黄防止缺铁性贫血第三章 8~9个月宝贝,开饭了第四章 8~9个月 健康的辅食帮助宝宝长得更好第五章 1岁以上 可以和爸妈一起吃饭了第六章 2岁以上 让宝宝好好吃饭附录

<<宝贝健康喂养计划>>

章节摘录

版权页：插图：常听到一些妈妈说同样量的米粉用同样量的水冲调时，有的冲出来比较稀，有的比较稠，那是不是越稠营养越高呢？

其实不是。

有些品牌的米粉是采用特殊的淀粉水解生产工艺（CH）制成的，目的就是让大分子分解成更小的分子，更容易消化吸收。

因为分子小，冲出来的米粉看起来比较稀，但这样同样容积就可以溶解更多的米粉，确保宝宝有限的胃容量摄入更多的食物，以确保足够的营养。

宝宝在接受新的食物时，容易出现便秘。

因此，家长们在给宝宝添加辅食时一定要遵循由一种到多种、由少到多的原则。

以婴儿营养米粉为例，对于4个月的宝宝来说，刚开始时喂1~2汤匙即可，2周以后再增加至4~5匙。

另外，冲调米粉时还要注意米粉和水的比例，避免宝宝大便干燥。

适当喂哺蔬菜泥及果泥等富含纤维素的食物，也可防止便秘。

这个“关于味道的传说”在小婴儿那里行不通！

在宝宝8个月前，制作辅食时要遵循“少盐、不甜、忌油腻”的原则。

和成人相比，婴儿肾脏功能尚不成熟，糖和盐会对宝宝的肾脏造成一定的负担。

同时，现代科学研究告诉我们，从小“口重”，成人后患高血压、心脑血管疾病的几率也会随之增加。

此外，甜食会造成肥胖，以后容易出现挑食的坏习惯，不利于好的饮食习惯的形成。

很多米粉不添加蔗糖（白砂糖），有利于培养宝宝良好的饮食习惯！

<<宝贝健康喂养计划>>

编辑推荐

《妈咪宝贝·宝贝健康喂养计划(精华本)》：宝宝吃得好，健康又聪明，新手妈妈必修的辅食全攻略

<<宝贝健康喂养计划>>

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>