

<<婴幼儿断乳食谱>>

图书基本信息

书名：<<婴幼儿断乳食谱>>

13位ISBN编号：9787538441123

10位ISBN编号：7538441123

出版时间：2009-4

出版时间：张桂香、姜涛 吉林科学技术出版社 (2009-04出版)

作者：张桂香，姜涛 编

页数：256

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>

<<婴幼儿断乳食谱>>

前言

断乳期其实就是婴幼儿从只吃母乳的阶段，逐渐过渡到开始接触多样食物的时期，此时段是培养婴幼儿饮食习惯的重要时期。

随着社会的发展，上班族的家庭越来越多，父母由于没有充足的精力照顾孩子，只能依赖于市面上销售的各种营养品，在这里建议新妈妈们，不管是因为工作忙，还是觉得制作断乳餐麻烦，都不要忽略婴幼儿的饮食。

亲手为婴幼儿制作断乳餐，不仅有利于婴幼儿身体的均衡生长发育，还对婴幼儿今后形成正确的饮食习惯都有着重要的作用。

断乳期分为4个阶段，每个阶段都有各自的特点和适宜的断乳食物。

如果过早开始给婴幼儿断奶，就会对婴幼儿未发育完全的消化器官造成不必要的负担，还容易引起食物过敏造成腹泻等症状；但若断奶太晚，婴幼儿的营养也会跟不上，从而对婴幼儿产生不利影响，只有合理地搭配断乳食物才能有助于婴幼儿身心健康发育。

针对很多父母不知如何给婴幼儿制作断乳食物，本书可以帮助父母解决这一烦恼，对于在断乳过程中出现的各类难题，本书都给予专家指导。

比如，何时开始给婴幼儿喂断乳食物，哪些食物此阶段可以吃，哪些食物此阶段不可以吃？

应该选择什么样的食物……本书都有详细的解答，会让父母以自信积极的态度来应对各种断乳难题。

另外，很多父母都明白让宝宝养成良好饮食习惯的重要性，但在实践中却不知如何去训练宝宝。

可能有些父母们通过各种渠道也了解到一些零碎的育儿知识，但总是不够全面系统，在给宝宝断奶过程中总会碰到诸多问题。

比如，有时好不容易做出了断乳食物，宝宝却不爱吃，怎么办？

本书提供了很多关于宝宝进餐习惯与修养的培养知识，指导父母科学地训练宝宝进食，让宝宝从小就养成良好的饮食习惯。

<<婴幼儿断乳食谱>>

内容概要

《婴幼儿断乳食谱》全彩图解，每个新妈妈都能轻松学会！

断乳食物可以给宝宝提供新的味觉和触觉，还能促进宝宝舌头和下颚的运动。

由于宝宝吸吮的是含有小颗粒的柔软食物，这样就给了宝宝利用牙床、舌头、牙齿进行咀嚼吞咽的机会。

这种多样的体验对宝宝的大脑和味觉发育都有很大的帮助。

<<婴幼儿断乳食谱>>

书籍目录

前言Part 1 断乳食物准备篇第1节 断乳食物的重要性什么是断乳食物添加断乳食物的原因何时开始添加断乳食物较好不同阶段喂辅食的原则推迟添加断乳食物的几种情况第2节 断乳食物的喂养进程断乳期的4个阶段各类辅食喂食的过程制作断乳食物的要诀断乳食物的添加顺序巧计量轻松做断乳餐几种常见高汤的制作方法断乳食物的制作工具第3节 各阶段辅食的软硬程度第4节 各阶段断服食材的种类谷类薯类蔬菜类豆、蛋、乳制品水产类水果类畜肉类调料类第5节 怎样让宝宝不挑食让宝宝爱上辅食的小窍门第6节 宝宝的咀嚼训练咀嚼的本质咀嚼食物对宝宝的影响咀嚼的过程咀嚼训练的关键期第7节 辅食喂养的问与答Part 2 断乳初期添加辅食的方法断乳初期辅食喂养问答断乳初期断乳食谱推荐10倍粥牛奶10倍粥牛奶香蕉糊桃汁梨汁奶粉粥菠菜蛋黄粥橘子汁苹果汁南瓜粥番茄汁胡萝卜番茄汤苹果胡萝卜汁胡萝卜汁胡萝卜泥苹果淀粉汤胡萝卜甜粥油菜粥南瓜土豆糊蛋黄糊栗子卷心菜粥南瓜碎末草莓番茄泥菠菜大米粥西瓜汁大米燕麦粥大米栗子粥糯米粥地瓜蛋黄粥香蕉泥胡萝卜汤碎菜粥香蕉地瓜粥南瓜浓汤甜瓜汁地瓜大米粥牛奶麦片粥藕粉蛋黄菜糊蛋黄粥小米糊蔬菜清汤胡萝卜牛奶汤橙汁南瓜羹鸡肉蔬菜汤海带蛋黄糊卷心菜南瓜汤苹果梨粥豌豆汤土豆菜花泥Part 3 断乳中期添加辅食的方法中期粥、面条的喂养要点断乳中期辅食喂养问答断乳中期断乳食谱推荐酸奶粥脊肉粥鳕鱼粥鱼肉松粥鳕鱼香菇粥鸡汁粥椰汁奶糊牛肉粥番茄鱼粥鸡肝胡萝卜粥油菜粟米粥蛋花鱼鲈鱼粥番茄土豆鸡末粥核桃仁糯米粥核桃小米粥芹菜牛肉粥鸡脯菜花粥肉蛋豆腐粥Part 4 断乳后期Part 5 断乳结束期Part 6 宝宝营养食谱附录1：营养缺乏的体征附录2：婴幼儿添加其他食物的种类和顺序

<<婴幼儿断乳食谱>>

章节摘录

插图：当宝宝4个月的时候，宝宝主要是吸吮，此时是宝宝断乳喂养的准备期。

可以用汤匙喂果汁或菜汁，让宝宝练习从汤匙中吸取断乳食物。

此期主要是让宝宝熟悉断乳食物，不要因为喂断乳食物而影响宝宝喝奶。

5~6个月时，当给宝宝喂断乳食物时，宝宝会把小嘴闭紧慢慢地咀嚼。

宝宝几乎是把断乳食物囫圇吞咽下去，这个时期最重要的是让宝宝习惯母乳或奶粉以外的味道。

此期宝宝可以喝浓汁状的、糊状的、容易吞咽下去的断乳食物，待宝宝习惯后，可以逐渐减少水分。

抿嘴前半期（5个月时）每天吃一次，以每天增加1匙为好，母乳或奶粉宝宝想喝多少就喝多少。

喝和吃的比例是9：1，宝宝有时不吃了，不是不爱吃或吃饱了，而是吃累了，要喝奶了，这时妈妈切不可硬喂，这会使宝宝不再喜欢吃断乳食物。

抿嘴后半期（6个月时）此时妈妈对断乳食物的量不要过于敏感，此时宝宝仍然是从母乳、牛乳中摄取主要营养。

喝和吃的比例也是9：1，妈妈要选择宝宝状态好的时候喂食。

<<婴幼儿断乳食谱>>

编辑推荐

《婴幼儿断乳食谱》由吉林科学技术出版社出版。

<<婴幼儿断乳食谱>>

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>