

<<0-3岁聪明宝宝营养餐600例>>

图书基本信息

书名：<<0-3岁聪明宝宝营养餐600例>>

13位ISBN编号：9787542723123

10位ISBN编号：754272312X

出版时间：2009-8

出版时间：上海科学普及出版社

作者：《天天家常菜》编委会 编

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>

## <<0-3岁聪明宝宝营养餐600例>>

### 内容概要

在宝宝出生的那一刻，是不是你就憋着一股劲儿，非养出一个比邻居所有孩子都白胖的宝贝儿不可？宝宝开始添加辅食了，想给宝宝弄顿美味的食物吃，怎奈自己的菜鸟厨艺根本无法应付；即使您已经厨艺高超，但奈何自己辛苦做出的饭菜，宝宝一点也不买账。

好不容易让宝宝吃下了几大口，却又吐出来，身上还起了好多令人揪心的红疙瘩，原来过敏了……

手把手教你宝宝喂养一二三 我们抛开似是而非的理论及高高在上的教条指导，将喂养宝宝的经验整理出来，按照每个年龄段细致划分，完整地呈现给你。

从宝宝添加辅食需要的器具和餐具，到每种食物能够添加的具体年龄，再到各种食物处理的特殊要求及图片提示，即使之前的你没有一点儿厨艺与经验，只要跟着我们一步步来，就能成为喂养宝宝的超级辣妈！

美味的菜品，保证深得宝宝喜欢 想看到宝宝在面对你端上的食物时欢欣雀跃的样子吗？想看到宝宝当碗里的食物已经没有了还张着小嘴想要的表情吗？当你亲手做的食物滋养着宝宝一点点长高、长胖，这将是世界上最幸福也最值得炫耀的事。

本书所选菜品搭配均为营养专家审定过的，在调料的添加时间及剂量上也做了认真的审核，保证宝宝能够摄入足够的营养的同时，让宝宝吃到最安全的食物。

IQ、EQ齐发展，才是真正的健康宝宝 3岁以前是宝宝智商与情商成长的最关键时期，错过了这个时段，将造成一生的遗憾。

充足的营养是保证宝宝智商发展的根本所在。

我们除了为您推荐专业科学的益智健脑菜谱外，还特别设置了宝宝最爱玩的亲子游戏及宝宝进餐的学习与训练，专业的育儿知识与理念，陪伴宝宝度过健康、开心、高质量的童年。

<<0-3岁聪明宝宝营养餐600例>>

书籍目录

给宝宝做饭,妈妈准备好了断奶期宝宝可食用食物宜忌一览宝宝成长不可缺的明星营养素Part 1 0—3个月辅助营养汁水 大米汤 苹果汁 菜汤 猕猴桃汁 黄瓜汁 番茄汁 香瓜汁 生菜苹果汁 葡萄番茄汁 葡萄汁 鲜果时蔬汁 小白菜汁 雪梨汁 妈妈吃得好,宝宝更健康(哺乳期食谱) Part 2 4~18个月宝宝营养断奶餐 初期(4—6个月) 整吞整咽期 蛋黄泥 小米粥 香蕉粥 蔬菜牛奶羹 牛奶香蕉糊 青菜糊 牛奶藕粉 山药羹 香蕉芒果奶昔 蔬果汁 米粉糊 豆浆 果酱 蛋黄 柳橙汁 果泥 红枣泥 鱼肉泥 土豆泥 牛奶蛋黄青菜泥 牛奶土豆泥 菜花糊 蜜奶芝麻羹 胡萝卜泥 水果藕粉 中期(7—8个月) 甩舌搅碎期 麦糊 蛋黄粥 豆腐蛋黄泥 番茄猪肝泥 豌豆蛋黄泥 芋头玉米泥 炖鱼泥 木瓜泥.....Part 3 1.5~2岁宝宝均衡营养食谱Part 4 2~3岁宝宝美味益智餐附录一 附录二

章节摘录

用的有机酸；乳铁蛋白——所含铁未达饱和，与细菌竞争铁质而干扰细菌繁殖；脂质——防御合胞病毒及蓝氏贾第鞭毛虫；溶菌酶——溶解细菌的细胞壁；低聚糖——干扰肠道细菌及毒素与上皮接触；分泌型免疫球蛋白A——防止病原体依附上皮细胞并能中和细菌毒素；中性粒细胞、巨噬细胞及淋巴细胞——协助黏膜免疫。

这些都是使初生婴儿免于发生呼吸道、消化道等危及生命的感染性疾病的重要物质。

又由于初生婴儿脏器功能发育不成熟，不能耐受除母乳以外的食物，故人工喂养儿易因喂养不当所致的营养紊乱而继发生长发育停滞、患病甚至死亡。

为了降低新生儿死亡率，从而也降低婴儿死亡率，世界各国都在大力推行母乳喂养。

**混合喂养的方式方法** 当母乳不足或乳母因工作需要不能按时喂奶，而宝宝又尚未到添加辅食的相应月龄时，在母乳外必须添加牛乳、羊乳或代乳品才能满足宝宝生长发育的需要。

这种喂养方式叫混合喂养。

混合喂养有两种方式：补授法和替代法。

补授法适用于母乳不足的情况，并有利于刺激母乳的分泌。

不论何种原因采取混合喂养，至少应保证宝宝用母乳喂养至母亲产假结束；若经努力仍做不到，在宝宝出生后2~4周内，应坚持一昼夜母乳喂养不少于3次，才能保证宝宝少生病和不得重病，也有利于乳母继续授乳。

<<0-3岁聪明宝宝营养餐600例>>

编辑推荐

《聪明宝宝营养餐600例》是由上海科学普及出版社出版的。

最科学营养菜品，育儿专家悉心支招 超实用喂养知识，新手妈咪快速扫盲  
商齐发展，喂出聪明好宝宝

智商情

<<0-3岁聪明宝宝营养餐600例>>

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>