

<<聪明宝宝营养食谱大全>>

图书基本信息

书名：<<聪明宝宝营养食谱大全>>

13位ISBN编号：9787542744791

10位ISBN编号：7542744798

出版时间：2010-1

出版时间：上海科普

作者：《大生活》编委会 编

页数：341

字数：300000

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>

## <<聪明宝宝营养食谱大全>>

### 前言

0~3岁是宝宝人生的初始阶段，这一阶段的营养根基打得是否牢固直接关系到宝宝一生的健康。从母乳喂养（或配方奶喂养）到添加辅食再到向全面饮食的过渡，也就是说由液体状食物逐渐过渡到泥状食物，再到固体食物，宝宝的营养状况直接影响其身体、心理、智能的发育和对疾病的抵抗力。爸爸妈妈们在这个时期宝宝的喂养上应遵循以下几个原则：软烂、多样化、不盲目给宝宝吃强化食品。

4~6岁宝宝的饮食对烹调技术的要求也有所提高，家长们要少做油炸食品，提供的饭菜要软、嫩，这样才利于宝宝消化；而且还要注意菜品的色、香、味，以提高宝宝的食欲。宝宝每日应以三餐为主，零食为辅，以此来补充主食热量的不足，但不能吃太多，以免影响正餐的食欲或者引起肥胖。

宝宝到了学龄前期，身体进入一个新的阶段，生长发育虽不像婴儿时期那么快，但仍然保持较快的发育速度。

有了主动进食的要求和能力，喜欢吃这个、挑那个，容易造成摄食营养不均衡，出现营养不良、维生素或矿物质缺乏或肥胖等情况。

因此，关注宝宝的饮食健康是至关重要的，家长们一定不要孩子想吃什么就给什么，而是应该遵循正确的喂养原则，让宝宝的膳食合理、均衡。

本书介绍了800种适龄宝宝的食谱，做到主食粗细搭配、副食种类齐全，从质量和数量两方面保证宝宝吃得既营养又美味。

同时又针对宝宝成长过程中可能出现的感冒、咳嗽等小毛病给予了合适的饮食调理方案，让这些问题的治疗事半功倍。

期望妈妈们能更轻松、科学地养育一个健康宝宝。

## <<聪明宝宝营养食谱大全>>

### 内容概要

千万个妈妈极力推荐的经典宝宝食谱 您还在为宝宝该吃什么而烦恼吗？

您是否在为宝宝不肯吃饭而全家总动员？

本书为0~6岁宝宝全面提供了600例日常营养食谱，天天花样翻新，200例常见病预防调理食谱，让您总能给宝宝最好的呵护。

权威育儿专家的健康喂养经，温馨实用的营养小提示，简单轻松的烹饪方法，指导您更好地给宝宝打造健康美食，让宝宝从此开心吃饭。

<<聪明宝宝营养食谱大全>>

书籍目录

Part 01 0-3岁营养食谱 营养需求 宝宝发育情况 体重有时会变轻 孩子的新本事 每日营养需求 食谱设计要点 0~28天 2个月 3个月 催乳食谱 山药鱼头汤 / 花生猪脚汤 / 乌鸡白凤汤 哺乳指导 母乳以外的喂养方法 0-3个月游戏时间Part 02 4-6个月 营养食谱 营养需求 宝宝发育情况 体重增加得很快 孩子的新本事 每日营养需求 食谱设计要点 4个月 5个月 6个月 哺乳指导 推荐食谱 苹果汁 山楂水 / 黄瓜汁 / 番茄汁 大米汤 / 葡萄汁 鲜果时蔬汁 / 香瓜汁 玉米汁 / 猕猴桃汁 生菜苹果汁 / 小白菜汁 雪梨汁 / 绿豆汤 / 莲藕汤 果酱 / 蛋黄泥 / 麦糊 鱼肉泥 / 红枣蛋黄泥 小米粥 / 香蕉粥 牛奶粥 / 饼干粥 蛋黄粥 / 芹菜米粉汤 蔬菜牛奶羹 / 青菜糊 / 牛奶香蕉糊 黑芝麻糊 / 牛奶藕粉 / 水果藕粉 宝宝辅食轻松制作有技巧 4-6个月游戏时间Part 03 7-9个月 营养食谱 营养需求 宝宝发育情况 体重长得慢点了 孩子的新本事 每日营养需求 食谱设计要点 7个月 8个月 9个月 喂食指导 推荐食谱 木瓜泥 番茄猪肝泥 / 芋头玉米泥 / 法式薄饼泥 南瓜浓汤 / 时蔬浓汤 草莓蜂蜜羹 / 香菇鸡肉粥 胡萝卜豆腐泥 / 炖鱼泥 / 水豌豆糊 肉泥米粉 / 鱼泥豆腐 / 团圆果 番茄土豆羹 / 酸奶香米粥 黄瓜蒸蛋 / 白菜烂面条 7-9个月游戏时间Part 04 10-12个月 营养食谱 营养需求 宝宝发育情况 辅食很重要 孩子的新本事 每日营养需求 食谱设计要点 10个月 11个月 12个月 喂食指导 推荐食谱 豆腐蛋黄泥 菜花土豆泥 / 三色豆腐虾泥 / 水果蛋奶羹 果仁黑芝麻糊 / 山药粥 / 紫菜粥 鸡丝面片 / 菠菜面 / 酱汁面条 三鲜豆腐脑 / 小白菜玉米粥 三鲜蛋羹 / 百合银耳粥 馒头菜粥 / 肉末碎菜粥 玉米排骨粥 / 火腿藕粥 虾仁粥 / 胡萝卜牛肉小米粥 / 牛肉粥 牛肉碎菜细面汤 / 三角面片汤 什锦猪肉菜末 / 草莓蛋糕 蛋皮鱼卷 / 新鲜水果汇 鲜肉馄饨 / 鱼泥馄饨 小笼包子 / 鲜汤小饺子 土豆蛋白糕 / 肉泥洋葱饼 / 枣泥软饭 大米红豆软饭 / 荸荠小丸子 清蒸豆腐丸子 / 鱼肉拌茄泥 猪肝圆白菜 / 营养蘑菇豆花 .....Part 05 13-18个月营养食谱Part 06 1.5-2岁营养食谱Part 07 2-3岁营养食谱Part 08 4-6岁营养食谱Part 09 宝宝特效功能食谱Part 10 常见病调养食谱附录

章节摘录

Part 01 0-3岁营养食谱 食谱设计要点 0-28天 这个时期的宝宝被称为“新生儿”。他的消化、吸收、代谢调节功能都没有完善，胃的容量也很小，一般仅为25~50毫升，因此需多次、少量进行喂养。

最好的食物就是母乳。

特别提示 新生儿出生后半小时内就要与母亲进行肌肤接触了。

当婴儿觉得饥饿或妈妈觉得奶胀时，必须喂奶。

研究发现宝宝出生后半小时内吸吮反射最强，所以即使没有乳汁也可以让宝宝吸吮一下乳房，不但可以尽早建立催乳反射和排乳反射，促进乳汁分泌，有利于妈妈子宫收缩，帮助身体恢复，还对宝宝的心理发育有好处。

营养师在线 妈妈分娩后，乳房最开始分泌的乳汁称为初乳。

初乳味道清淡，量少，而且呈现出淡黄色，以前有人认为它“脏”，而要求妈妈将它挤掉。

其实初乳中含有大量的胡萝卜素以及许多免疫物质，新生儿若能全部吃到，将大大增强机体免疫力，所以初乳可是一滴也不能浪费的。

妈妈课堂 哺乳时，宝宝常会吃着吃着就睡着了，此时妈妈可以轻轻将他弄醒，继续哺乳，不能让宝宝养成含着乳头睡觉的不良习惯，妈妈也不能在哺乳时睡觉，以免乳房堵住宝宝的口、鼻，导致宝宝呼吸困难或窒息。

.....

<<聪明宝宝营养食谱大全>>

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>