

<<聪明宝贝餐>>

图书基本信息

书名：<<聪明宝贝餐>>

13位ISBN编号：9787543667907

10位ISBN编号：7543667908

出版时间：2012-4

出版时间：青岛出版社

作者：廖嘉音 等著

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>

## <<聪明宝贝餐>>

### 内容概要

本书依宝宝各个发育成长阶段——0~3个月哺乳期Baby的哺乳重点、4~12个月离乳期Baby的辅食喂食要点、1~3岁幼儿餐点的设计要点……详析各阶段宝宝所需的营养和饮食形态，同时教给爸爸妈妈们判断宝宝是否健康地成长的正确方法。

本书中食谱依宝宝成长阶段而做不同的设计，在各阶段的食谱之前，营养师均提出贴心提示，供爸爸妈妈先掌握调配重点：食谱内还有烹饪老师的烹调建议，让新手父母入厨更加得心应手。

## &lt;&lt;聪明宝贝餐&gt;&gt;

## 书籍目录

- 推荐序一
- 推荐序二
- 作者序一
- 作者序二
- 关于本书
- 爸妈应知的Baby饮食知识
  - 婴幼儿阶段的营养影响一生
  - 生长曲线图是宝宝发育的成绩表
  - 帮宝宝做饮食记录
  - 小婴儿吃东西也有个性
- 0~3个月·靠奶过活
  - 0~3个月的Baby生长最快
  - 为了自己和孩子, 尽量喂母乳
  - 奶粉大作战
  - 哪些婴儿需要特殊配方奶粉?
- 4~12个月·辅食是配角
  - 只喝牛奶已不能满足成长所需
  - 参考《中国居民膳食指南》, 带孩子科学进食
  - 在两餐之间喂辅食
  - 添加辅食的原则和技巧
  - 该补铁啦!
- 4~6个月辅食
  - 米糊 / 米汤
  - 麦糊 / 小白菜汁 / 圆白菜汁 / 胡萝卜汁
  - 苹果汁 / 奇异果法 / 葡萄汁
  - 柳橙汁 / 橙汁米糊 / 水梨汁
- 7~9个月辅食
  - 毛豆牛奶 / 南瓜泥 / 木瓜泥
  - 馒头豆浆 / 自制磨牙饼 / 地瓜粥
  - 鲜鱼粥 / 肉泥面糊 / 黄金蛋糊
  - 蛋黄泥 / 鸡肝薯泥 / 黄瓜蒸蛋
- 10~12个月辅食
  - 山药粥
  - 丝瓜面线 / 鳕鱼面
  - 茄汁通心粉 / 法国吐司
  - 南瓜拌饭 / 牛肉河粉
  - 鸡肉馄饨 / 烤马铃薯
  - 烩双蔬 / 罗宋汤
  - 蔬菜丸子汤 / 神奇宝贝蛋
  - 美式蛋卷 / 味噌萝卜蟹肉汤
  - 鲜虾豆腐
  - 鲑鱼肉饼 / 牡蛎鲜汤
  - 鱼松
  - 胚芽米浆 / 鲜果冻
- 1岁起·妈妈是最棒的营养大师



## <<聪明宝贝餐>>

### 章节摘录

版权页:婴幼儿阶段的营养影响一生每个甘到营养门诊咨询的爸爸或妈妈,都会听过营养师千篇一律的叮咛:“均衡饮食时宝宝是最重要的。”

可是当看到街坊邻居或亲戚朋友的小宝宝中,有的只是喝配方奶粉或者爱吃零食,却一个个长得白白胖胖的孩子,不禁在心底打上一个大大的问号:“均衡的营养”时孩子的成长真的有那么重要吗?俗语说:“养小孩,第一胎照书养,第二胎照猪仔养。”

这句话的意思是当家中第一个宝宝出生时,若是没有老一辈的经验提点。

大多数的爸妈会参考相关的育儿书籍或遵照专家意见来解决问题,等到第二个宝宝出生后,因为有了经验,所以喂养小孩就成为轻而易举的一件事了。

这样认为的父母很多,但事实真是如此吗?养小孩只凭经验,健康问题多其实,在门诊中常常会听到幼儿家长抱怨说:“老二比老大难带!”更常听见的是:“以前带老大的时候喂什么他都吃,现在老二不仅辅食不爱吃。

就连奶都不喝了,医生还说他有过敏体质,真令人担心。

也就是说,每一个小朋友都是不同的个体,在成长过程中当然会有体质、个性的差异以及环境等因素等直接或间接的影响,因此不能比照一定的模式或家中其他兄弟姐妹的经验来喂养孩子。

## <<聪明宝贝餐>>

### 编辑推荐

《聪明宝贝餐：0~3岁全方位育儿食典（第2版）》编辑推荐：从辛苦怀胎十月、心爱的宝宝呱呱落地的那一刻起，不少父母即遭遇到相当大的挫折与挑战。

未分娩之前，只要母亲吃得下、吃得均衡，体重如预期建议稳定地增加，胎儿的心跳等指标经检查一切正常，便能安心。

但当宝宝出生后却发现“咦！

宝宝喝母乳，他喝了多少？

到底喝的够不够？

”“市面上这么多种婴儿奶粉，我到底该选择哪一种才最适合我的宝宝？

”“哇！

宝宝拉肚子了，要不要给他喝运动饮料？

他会不会营养不良？

”“我的宝宝怎么比别人的宝宝矮，而且瘦巴巴的？

”“什么时候可以开始添加辅食？

该如何添加呢？

”一大堆的疑问涌上心头，相信道听途说的结果，是反而更加无所适从，不仅使得父母焦头烂额，就连心爱的宝宝也不小心变成了实验品。

《聪明宝贝餐：0~3岁全方位育儿食典（第2版）》从宝宝出生起，按年龄渐长来编排，内容由浅入深，不仅包含正确的营养知识，更有各时期婴儿食谱的指导，让您轻轻松松、安心顺利地陪宝宝一起快乐成长。

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>