

<<好妈妈必学的聪明宝宝营养餐>>

图书基本信息

书名：<<好妈妈必学的聪明宝宝营养餐>>

13位ISBN编号：9787546340296

10位ISBN编号：7546340292

出版时间：2010-12

出版单位：吉林出版集团

作者：林久治 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>

<<好妈妈必学的聪明宝宝营养餐>>

前言

0~3岁是宝宝一生中生长发育最快的时期，也是宝宝智力启蒙和情商培养的关键时期，营养是婴幼儿生长发育的物质基础，只有吃得好，宝宝才能健康地成长。

营养因素是影响婴幼儿脑发育最重要的环境因素。

全面、均衡的营养有利于促进婴幼儿大脑及身体各个器官的良好发育；营养缺乏或者过多都会对婴幼儿的智能发育和全面发展产生不良影响。

0~3岁也是宝宝学习吃的技能、养成良好饮食习惯的黄金时期。

宝宝学习吃的学校是家庭，妈妈是宝宝最好的老师，所以妈妈们一定要学习一些宝宝辅食添加和营养知识，合理而科学地喂养宝宝。

本书根据婴幼儿生长发育的特点，介绍了合理喂养与婴幼儿生长发育的关系；根据婴幼儿不同生长发育时期的营养需要特点和咀嚼与消化能力，介绍了不同的辅食制作方法和营养特点，以及辅食制作过程中应注意的问题。

同时，还给予缺乏育儿经验的新手妈妈一些必备的喂养技巧，让妈妈们能轻轻松松掌握。

宝宝在0~3岁这个时期，身体抵抗力差、免疫力低，往往难以抵御疾病的“袭击”，宝宝一生病，妈妈就着急上火，担心吊针、吃药副作用大。

其实，食物是宝宝最好的保健品，本书还为妈妈们精选了多道宝宝常见病的对症食疗菜谱，既安全又有效，宝宝不仅爱吃，身体也会很快好起来。

每一位妈妈都是宝宝最好的营养师，每一道精心制作的辅食都凝结着妈妈的爱心，宝宝在好妈妈无尽的关爱和呵护下，一定会快乐幸福地成长！

<<好妈妈必学的聪明宝宝营养餐>>

内容概要

《好妈妈必学的聪明宝宝营养餐（0-3岁）》根据婴幼儿生长发育的特点，介绍了合理喂养与婴幼儿生长发育的关系；根据婴幼儿不同生长发育时期的营养需要特点和咀嚼与消化能力，介绍了不同的辅食制作方法和营养特点，以及辅食制作过程中应注意的问题。

同时，还给予缺乏育儿经验的新手妈妈一些必备的喂养技巧，让妈妈们能轻轻松松掌握。

宝宝在0~3岁这个时期，身体抵抗力差、免疫力低，往往难以抵御疾病的“袭击”，宝宝一生病，妈妈就着急上火，担心吊针、吃药副作用大。

其实，食物是宝宝最好的保健品，《好妈妈必学的聪明宝宝营养餐（0-3岁）》还为妈妈们精选了多道宝宝常见病的对症食疗菜谱，既安全又有效，宝宝不仅爱吃，身体也会很快好起来。

<<好妈妈必学的聪明宝宝营养餐>>

作者简介

林久治，1958年自北京大学医学部毕业，分配到中国医学科学院儿科研究所，参与了首都儿科研究所的筹建和发展，是首都儿科研究所的元老之一。

50年来主要从事儿科基础医学领域的研究。

上世纪80年代中期，率领全国六大区主要城市的儿科病理专家共同完成了《全国新生儿死因分析》等重要课题，并获北京市科学技术进步二等奖。

曾参加全国出生缺陷监测及973国家大项目的研究工作。

先后发表了学术论文近百篇，多次获科学技术进步奖。

1993年开始享受国务院颁发的“政府特殊津贴”。

<<好妈妈必学的聪明宝宝营养餐>>

书籍目录

1 断奶准备期(3~4个月)宝宝身心发育特征 / 103个月宝宝身体发育水平 / 103个月宝宝动作发育水平 / 3个月宝宝语言发育水平 / 3个月宝宝感觉发育水平 / 3个月宝宝心智发育水平 / 114个月宝宝身体发育水平 / 124个月宝宝动作发育水平 / 4个月宝宝语言发育水平 / 4个月宝宝感觉发育水平 / 4个月宝宝心智发育水平 / 13宝宝营养全攻略 / 14母乳不足时添加牛乳的依据 / 让宝宝学会接受奶粉 / 人工喂养的宝宝要控制食量 / 14需要添加辅食的信号 / 添加辅食要循序渐进 / 15流质型辅食 / 16苹果汁 / 生菜苹果汁 / 山楂水 / 玉米汁 / 16黄瓜汁 / 香瓜水 / 番茄汁 / 17鲜果时蔬汁 / 雪梨汁 / 葡萄汁 / 猕猴桃汁 / 18小白菜汁 / 莲藕汤 / 绿豆汤 / 大米汤 / 192 断奶早期(5~6个月)宝宝身心发育特征 / 205个月宝宝身体发育水平 / 205个月宝宝动作发育水平 / 5个月宝宝语言发育水平 / 5个月宝宝感觉发育水平 / 5个月宝宝心智发育水平 / 216个月宝宝身体发育水平 / 6个月宝宝动作发育水平 / 6个月宝宝语言发育水平 / 226个月宝宝心智发育水平 / 23宝宝营养全攻略 / 24添加辅食应符合宝宝实际需要 / 宝宝辅食的营养标准 / 24宝宝辅食的种类 / 辅食的喂养方法 / 25喂养5~6个月宝宝注意事项 / 辅食莫以米面为主 / 警惕宝宝食物过敏 / 26辅食不要太咸 / 宝宝何时需要补充水分 / 27牛奶香蕉糊 / 麦糊 / 青菜糊 / 28鱼肉泥 / 蛋黄泥 / 红枣蛋黄泥 / 小米粥 / 29香蕉粥 / 饼干粥 / 牛奶粥 / 蛋黄粥 / 30芹菜米粉汤 / 水果藕粉 / 蔬菜牛奶羹 / 牛奶藕粉 / 313 宝断奶中期(7~8个月)7个月宝宝身体发育水平 / 327个月宝宝动作发育水平 / 7个月宝宝语言发育水平 / 337个月宝宝感觉发育水平 / 8个月宝宝身体发育水平 / 8个月宝宝动作发育水平 / 8个月宝宝语言发育水平 / 348个月宝宝感觉发育水平 / 8个月宝宝心智发育水平 / 35给宝宝断奶要逐步过渡 / 顺利断奶的方法 / 36断奶后的辅食添加 / 37让宝宝正确摄入脂肪 / 8月辅食添加方法 / 38宝宝辅食要多样化 / 泥糊状食品的添加 / 39训练宝宝咀嚼能力 / 7个月宝宝的喂养有什么特点 / 408个月宝宝的喂养有什么特点 / 41豆腐蛋黄泥 / 芋头玉米泥 / 42胡萝卜豆腐泥 / 法式薄饼泥 / 番茄猪肝泥 / 水豌豆糊 / 43番茄土豆羹 / 草莓蜂蜜羹 / 肉泥米粉 / 44牛肉粥 / 香菇鸡肉粥 / 45南瓜浓汤 / 时蔬浓汤 / 46鱼泥豆腐 / 香菇烧豆腐 / 47团圆果 / 鳕鱼片 / 肉末炒芹菜 / 48黄瓜蒸蛋 / 白菜烂面条 / 三鲜豆腐脑 / 49宝宝断奶晚期(9~10)9个月宝宝身体发育水平 / 9个月宝宝动作发育水平 / 509个月宝宝语言发育水平 / 9个月宝宝感觉发育水平 / 519个月宝宝智发育水平 / 10个月宝宝身体发育水平 / 10个月宝宝动作发育水平 / 5210个月宝宝语言发育水平 / 10个月宝宝心智发育水平 / 10个月宝宝情绪反应水平 / 能够准确理解简单词语 / 539个月宝宝喂养注意事项 / 和大人一起吃饭的注意事项 / 54宝宝偏食怎么办 / 10个月宝宝喂养要点 / 55宝宝吃水果的注意事项 / 不同体质的宝宝的饮食 / 56宝宝何时吃盐好 / 57细嚼型辅食 / 58香蕉芒果奶昔 / 炖鱼泥 / 58三鲜蛋羹 / 山药羹 / 百合银耳粥 / 59馒头菜粥 / 小白菜玉米粥 / 酸奶香米粥 / 60肉末碎菜粥 / 玉米排骨粥 / 火腿藕粥 / 61虾仁粥 / 新鲜水果汇 / 62猕猴桃果冻 / 三角面片 / 牛肉碎菜细面汤 / 63什锦炒软饭 / 虾末菜花 / 芝麻豆腐 / 64什锦猪肉菜末 / 磨牙小馒头 / 草莓蛋糕 / 蛋皮鱼卷 / 65宝宝断奶结束期(11~12个月)宝宝身心发育特征 / 6611个月宝宝身体发育水平 / 11个月宝宝动作发育水平 / 6611个月宝宝语言发育水平 / 11个月宝宝心智发育水平 / 11个月宝宝情绪反应水平 / 6712个月宝宝身体发育水平 / 12个月宝宝动作发育水平 / 6812个月宝宝语言发育水平 / 喜欢模仿动物叫 / 12个月宝宝情绪反应水平 / 12个月宝宝心智发育水平 / 69宝宝营养全功力 / 7011个月宝宝的喂养要点 / 胖宝宝和瘦宝宝的营养菜单 / 7012个月宝宝的喂养要点 / 注意饮食规律 / 71咀嚼型辅食 / 72果仁黑芝麻糊 / 鱼肉拌茄泥 / 72木瓜泥 / 水果蛋奶羹 / 山药粥 / 73番茄洋葱鸡蛋汤 / 香甜翡翠汤 / 鸡丝面片 / 74鲜肉馄饨 / 鱼泥馄饨 / 75酱汁面条 / 鲜汤小饺子 / 76小笼包子 / 小肉松卷 / 番茄饭卷 / 77鸡蛋饼 / 甜发糕 / 78土豆蛋泥饼 / 肉泥洋葱饼 / 枣泥软饭 / 79大米红豆软饭 / 荸荠小丸子 / 清蒸豆腐丸子 / 80猪肝圆白菜 / 豆腐太阳花 / 虾菇油菜心 / 81双色豆腐 / 蔬菜小杂炒 / 香肠炒油菜 / 82三鲜炒粉丝 / 番茄大虾 / 白卤虾丸 / 83宝宝牙齿初成期(1~1.5岁)宝宝身心发育特征 / 1~1.5岁宝宝身体发育水平 / 84宝宝的心理变化 / 宝宝的语言能力 / 宝宝的第一步 / 爱撒娇,不听话 / 85宝宝的零食怎么吃 / 宝宝膳食多样化 / 86合理应对宝宝的不良饮食习惯 / 烹调方式的选择 / 87宝宝的健脑食品 / 88如何合理搭配宝宝的主食 / 1~1.5岁宝宝的饮食特点 / 1~1.5岁宝宝的饮食安排 / 89芝麻拌芋头 / 蒸红薯芋头 / 豆腐鱼蒸蛋 / 90蛋花麦仁粥 / 水果西米露 / 梨汁糯米粥 / 91双米银耳粥 / 鸭蓉米粉粥 / 92牛肉蓉粥 / 鸡肉油菜粥 / 飘香紫米粥 / 93鱼菜米糊 / 木耳银鱼煮馒头糊 / 94番茄牛肉羹 / 虾仁豆花羹 / 油菜三丝羹 / 95鱼香茄子羹 / 山药红豆羹 / 鸡蛋黄瓜面片汤 / 96萝卜丝汤 / 萝卜疙瘩汤

<<好妈妈必学的聪明宝宝营养餐>>

/ 97排骨白菜汤 / 黄瓜虾皮汤 / 丝瓜香菇汤 / 98丝瓜虾皮汤 / 豆蓉面片汤 / 99玉米菜心 / 鸡肉拌南瓜 / 玉米火腿油菜 / 100红薯拌胡萝卜 / 肉末拌丝瓜 / 鸡蓉西蓝花 / 101蜜饯胡萝卜 / 蘑菇奶油烩青菜 / 102素炒豆腐 / 八珍豆腐 / 素蒸冬瓜盅 / 103香菇炒三素 / 双菇炒丝瓜 / 奶油冬瓜球 / 104七彩香菇 / 芹菜焖豆芽 / 105鸡蛋炒番茄 / 红肠煎蛋 / 猪肝摊鸡蛋 / 双色蛋片 / 106鸡丝炒青椒 / 软煎鸡肝 / 107奶油焖虾仁 / 熘鱼肉泥丸 / 108橙汁鱼片 / 清蒸白肉鱼 / 花生酱蛋挞 / 109肉豆腐糕 / 成香蛋糕 / 菠菜蛋卷 / 110鲜奶蛋饼 / 牛肉土豆饼 / 香浓鱼蛋饼 / 豆腐海苔卷 / 111蒸白菜卷 / 冬瓜肝泥卷 / 肉汤面条 / 112肉末海带面 / 肉末黄豆芽煨面 / 113金针火腿馄饨 / 鸡汤小馄饨 / 豆腐水晶饺 / 114虾仁蛋饺 / 鸡汤水饺 / 肉松饭 / 115宝宝牙齿成熟期(1.5~3岁)1.5~3岁宝宝身体发育标准 / 116宝宝的心理变化 / 走进“反抗期” / 117宝宝能做的事情 / 118秋季宝宝莫贪吃四种水果 / 119巧克力不宜多吃 / 冷饮无益健康 / 120帮助宝宝安眠的食物 / 睡前不要吃过量 / 让宝宝爱上谷类 / 10招应对挑食宝宝 / 121.....

<<好妈妈必学的聪明宝宝营养餐>>

章节摘录

插图：这个月的宝宝嗅到有特殊刺激性的气味时，会有轻微的受到惊吓的反应，慢慢地就学会了回避不好的气味，如转头。

3个月宝宝心智发育水平注意力可维持4~5分钟。

物体于眼前移动时，双眼及头部可至少跟随10秒钟，由一侧转至另一侧。

看到物品，脸上有反应，可集中注意力于眼前或远处的图片或玩具。

眼神可自一物浏览至另一物，也可立刻看见晃动到面前正中之物，并可用握紧的拳头挥击物品，或以两手伸出碰触。

会观看手中玩具，分辨近与远的物品，并伸弯手臂探试距离的变化。

开始显露记忆能力，会等待定时的作息，如喂食。

对重复的声音或影像感到不耐烦，但很快就会安静下来以注视人脸，对立体脸孔较注意。

开始认出并分辨家庭成员。

长时间观看自己的手、脚，边动边看，以手摸索脸、眼睛、嘴。

开始感到自身的存在。

对喜欢的景象或活动会一看再看，会毫无缘由地重复同一动作，可能会将行动与其结果联想在一起。

会停止吸吮来倾听，也会同时观看与吸吮。

以眼睛搜寻声音来源。

以全身反应大部分的刺激。

吞咽与抓握由意志控制。

开始整合意志性与反射性行为。

<<好妈妈必学的聪明宝宝营养餐>>

编辑推荐

《七彩生活·好妈妈必学的聪明宝宝营养餐(0-3岁)》：最全面、最科学、最超值的生活指南，省时、省力、省心，快速解决各种生活难题。

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>