

《宝宝辅食添加营养配餐大全》

图书基本信息

书名：《宝宝辅食添加营养配餐大全》

13位ISBN编号：9787121226804

出版时间：2014-5-1

作者：马建荣 编著

页数：238

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《宝宝辅食添加营养配餐大全》

内容概要

编辑推荐

1. 宝宝树力荐，北京妇产医院儿科专家倾情打造：符合0-18个月宝宝营养需求的完美辅食搭配！
2. 超值赠送三重大礼：0~3岁宝宝培育喂养重点挂图+米卡成长光盘+我买网母婴辅食20元折扣券！
3. 针对宝宝生长不同阶段的生理特点，制作适合宝宝生长所需的辅食，并进行一日和一周的营养配餐。每道辅食还包括原料用量、制作方法、营养功效和温馨提示等，方便读者有效学习并制作。
4. 附录列举了宝宝的一些常见病症与辅食调养方案，更增加了实用性。
5. 每章后面均有汇集北京妇产医院儿科专家马建荣主任多年临床经验的专题，介绍婴幼儿的营养需求及补充攻略！

内容推荐

如何给宝宝做添加辅食和营养配餐是所有家长都非常关注的事，本书的目的就是满足此类读者的需求，将辅食的添加制作和营养配餐相结合，让家长掌握辅食制作的同时，进行优化的配餐组合，保证宝宝获取全面的营养素，使宝宝健康地成长。具体来讲，本书针对宝宝生长不同阶段的生理特点，制作适合宝宝生长所需的辅食，并进行一日和一周的营养配餐。每道辅食还包括原料用量、制作方法、营养功效和温馨提示等，方便读者有效学习并制作。附录列举了宝宝的一些常见病症与辅食调养方案，更增加了实用性。除此之外，本书还附赠0~3岁宝宝培育喂养重点挂图。

《宝宝辅食添加营养配餐大全》

作者简介

马建荣

毕业于北京医科大学儿科专业，北京妇产医院儿科副主任医师。

擅长围产妇母乳喂养指导、新生儿保健与饮食营养咨询、小儿消化系统疾病的诊治、宝宝营养性疾病的治疗，尤其对早期营养干预改善低出生体重儿生长和代谢、肠道菌群指导和小儿胃肠动力紊乱性疾病的营养调理等经验丰富。获得了众多父母认可与赞誉。

曾赴加拿大、新加坡参加NICU（新生儿重症监护室）等培训。录制CCTV4“中华医药”栏目《小宝宝大难题》等节目。参编有《早产儿医学》等著作，在《中华围产医学杂志》《中国新生儿科杂志》《中国当代儿科杂志》《中国妇幼健康研究》等权威杂志发表多篇学术论文。

书籍目录

辅食有助于宝宝的健康成长	17
宝宝添加辅食的好处	18
什么是辅食	18
让宝宝更好地接受各种口味	18
给宝宝补充全方位的营养	18
锻炼宝宝的咀嚼能力	18
促进宝宝胃肠功能的发育	18
宝宝需要添加辅食的信号	19
信号一：宝宝可以坐直了	19
信号二：宝宝尝试吃东西的行为	19
信号三：挺舌反射消失了	19
信号四：喂食母乳后还是吃不饱	19
辅食添加的原则	20
安全卫生原则	20
由少到多原则	20
由细到粗原则	20
由稀到稠原则	20
单一到多样原则	21
无过敏反应原则	21
低糖无盐原则	21
何时添加辅食最合适	22
过早和过晚添加都不好	22
选择最佳时机	22
非母乳喂养的宝宝何时添加辅食	22
辅食添加分为四个阶段	23
第一阶段：6个月	23
第二阶段：7~9个月	23
第三阶段：10~12个月	23
第四阶段：13~18个月	23
为宝宝添加辅食做准备	25
准备宝宝辅食要用到的工具	26
常用的辅食制作工具	26
常用的辅食喂食工具	27
准备宝宝辅食制作的食材	28
适合制作宝宝辅食的明星食材	28
不宜做宝宝辅食的食物	32
掌握辅食制作的方法	34
蔬果类辅食制作	34
肉类辅食制作	34
蛋类辅食制作	34
粥类辅食制作	34
了解宝宝辅食制作的烹调宜忌	35
制作辅食时的卫生宜忌	35
制作辅食时的火候宜忌	35
制作辅食时的用油宜忌	35
制作辅食时的营养素保存宜忌	35

制作辅食时的原料搭配宜忌 35

第一阶段

6个月宝宝辅食添加营养配餐 37

6个月宝宝的生理特点 38

宝宝的本领提升——熟悉食物味道，锻炼吞咽能力 38

营养需求——注重补充蛋白质和铁元素 39

辅食添加指南——添加容易消化的辅食 39

果蔬汁类辅食集锦 40

开胃润肠果蔬汁 40

黄瓜汁 / 冬瓜汁 / 胡萝卜汁 / 胡萝卜橙汁 / 白萝卜生梨汁 / 胡萝卜山楂汁 / 山楂水

健脑益智果蔬汁 42

核桃汁 / 香蕉汁 / 南瓜汁 / 苹果汁 / 葡萄汁 / 玉米汁

解热止渴果蔬汁 44

草莓汁 / 西红柿汁 / 西瓜汁 / 橘子汁 / 胡萝卜西红柿汁 / 香瓜汁

补铁果蔬汁 46

桃汁 / 芹菜汁 / 猕猴桃汁

增强抵抗力果蔬汁 47

鲜橙汁 / 苹果胡萝卜汁 / 西红柿苹果汁

米汤类辅食集锦 48

助消化米汤 48

小米汤 / 大米汤 / 小米薏米汤 / 水梨米汤

补钙补铁米汤 49

苋菜米汤 / 小米玉米渣汤

增强免疫力米汤 49

小米大枣汤

泥糊类辅食集锦 50

健脑益智泥糊 50

鱼泥 / 鱼菜米糊 / 乌龙面糊 / 胡萝卜泥 / 鲜玉米糊 / 牛奶香蕉糊 / 鳕鱼苹果糊

增强免疫力泥糊 52

西红柿鱼糊 / 南瓜糊 / 鸡汤南瓜泥 / 土豆泥 / 紫薯泥 / 牛奶花生糊 / 葡萄干土豆泥

补钙补铁泥糊 54

蛋黄泥 / 蛋花豆腐羹 / 鸡肝糊 / 猪肝泥 / 豆腐鱼泥 / 黑芝麻糊

助消化泥糊 56

苹果胡萝卜泥 / 洋葱糊 / 香蕉奶糊 / 豌豆糊 / 三色肝末 / 橙汁香蕉泥 / 白菜面糊

清热润燥泥糊 58

豆腐拌沙拉酱 / 蔬菜泥 / 西红柿糊 / 梨糊 / 苹果泥 / 炒面糊 / 南瓜豆腐糊

6个月一日营养配餐优化方案 60

6个月一周营养配餐优化方案 61

专题：宝宝营养需求及补充攻略——维生素 62

第二阶段

7~9个月宝宝辅食添加营养配餐 69

7~9个月宝宝生理特点 70

宝宝的本领提升——帮助牙齿长出，锻炼舌头能力 70

营养需求——注重补充矿物质 71

辅食添加指南——添加吞咽功能的辅食 71

混合泥糊类辅食集锦 72

补铁补锌泥糊 72

《宝宝辅食添加营养配餐大全》

豌豆泥 / 肝肉泥 / 猪骨胡萝卜泥 / 土豆苹果糊 / 西蓝花奶香土豆泥 / 红枣核桃泥 / 肉末茄泥
益脾健胃泥糊 74
南瓜大麦枸杞蛋黄泥 / 蛋黄酸奶糊 / 火龙果香蕉泥 / 鸡汁土豆泥 / 西蓝花南瓜泥 / 苹果红薯泥 / 木瓜泥
补钙泥糊 76
猕猴桃酸奶糊 / 菠菜酸奶糊 / 蔬菜豆腐泥 / 鳄梨香蕉泥 / 鸡汁豆腐泥 / 胡萝卜枸杞肝泥 / 豆腐香菇糊
增强免疫力泥糊 78
梨泥 / 红枣山药泥 / 香蕉土豆泥 / 香蕉牛奶糊 / 西红柿土豆桃泥米粉 / 牛奶土豆泥 / 水果酸奶糊
健脑益智泥糊 80
玉米泥 / 胡萝卜红枣核桃芝麻泥 / 肉汤蛋糊 / 鲜虾肉泥
粥类辅食集锦 81
强身健体粥 81
南瓜粥 / 枣泥粥 / 牛奶蛋黄米汤粥 / 香蕉粥
健脑益智粥 82
核桃粥 / 鱼汤粥 / 鱼肉蛋花粥 / 鱼泥豆腐苋菜粥 / 菠菜蛋黄粥 / 豆腐肉末粥 / 胡萝卜鳕鱼粥
健脾养胃粥 84
贝母粥 / 鱼泥粥 / 蛋黄粥 / 山药粥 / 豌豆粥 / 南瓜红薯玉米粥
补铁粥 86
草莓麦片粥 / 肝泥粥 / 胡萝卜泥青菜肉末菜粥 / 虾仁豆腐豌豆泥粥 / 菠菜土豆肉末粥 / 鱼泥青菜西红柿粥
提高免疫力粥 88
芝麻红枣粥 / 芋头小米粥 / 粳米虾粒粥 / 玉米奶粥 / 桂花红薯粥 / 梨汁粥 / 西红柿土豆鸡末粥
助成长粥 90
雪梨芋头红枣百合粥 / 香菇鸡粥 / 芝麻粥 / 蔬菜鳕鱼粥 / 肉末青菜粥 / 腐竹麦片粥 / 肉蛋豆腐粥
汤面类辅食集锦 92
清热消渴汤水 92
冬瓜蛋花汤 / 肉末萝卜汤 / 玉米豌豆汁 / 蔬菜汁 / 西红柿豆腐汤 / 鲜奶南瓜汤
补充维生素面条 94
菠菜汤米粉 / 冬瓜肉末面条 / 鸡茸玉米面 / 西红柿鳕鱼面 / 蔬菜鸡肝浓汤烩面 / 金针菇面 / 胡萝卜猪肝面 / 鸡汤菠菜面
补脾温肾面条 97
胡萝卜豆腐蛋黄面 / 香菇肉末鱼面 / 香菇菠菜鸡肉面 / 骨汤面
蛋羹类辅食集锦 98
健脑益智蛋羹 98
肉粒蛋羹 / 牛奶鸡蛋羹 / 奶油豆腐羹 / 猕猴桃粒蛋羹
补钙补铁蛋羹 99
苹果紫菜蒸蛋 / 卷心菜末蛋羹 / 豆腐蛋黄羹
助消化蛋羹 100
鸡蛋蒸糕 / 南瓜羹 / 苹果红薯泥蒸蛋 / 冬瓜芹菜鳕鱼羹 / 肉糜蒸蛋 / 木瓜牛奶炖鸡蛋 / 莲子百合银耳羹 / 豌豆胡萝卜蒸蛋
主食类辅食集锦 102
补铁主食 102
糯米阿胶粥 / 鸡肝肉饼 / 牛肉软饭
助消化主食 103
蒸苹果 / 水果面包 / 香菇蒸鳕鱼
增强免疫力主食 104
清蒸鳕鱼 / 双蛋黄豆腐 / 松仁豆腐 / 奶油鸡蛋 / 黑豆糯米粥 / 青菜肉末面片 / 洋葱虾仁炒蛋
7~9个月一日营养配餐优化方案 106
7个月宝宝营养配餐 106

《宝宝辅食添加营养配餐大全》

8个月宝宝营养配餐 107
9个月宝宝营养配餐 108
7~9个月一周营养配餐优化方案109
7个月宝宝营养配餐 109
8个月宝宝营养配餐 110
9个月宝宝营养配餐 111
专题：宝宝营养需求及补充攻略——矿物质 112

第三阶段

10~12个月宝宝辅食添加营养配餐 121
10~12个月宝宝生理特点 122
宝宝的本领的提升——促进咀嚼肌的发育，提高肠胃功能 122
营养需求——注重补充碳水化合物 123
辅食添加指南——添加锻炼咀嚼的辅食 123
蛋羹类辅食集锦 124
助消化蛋羹 124
土豆西红柿羹 / 胡萝卜瘦肉羹 / 橘子银耳羹
助成长蛋羹 125
西蓝花牛奶羹 / 虾皮鸡蛋羹 / 橘子羹
泥糊类辅食集锦 126
增强免疫力泥糊 126
菠菜甜豆红薯鸡泥 / 芋头苹果芝麻蛋黄泥 / 紫薯黑芝麻泥 / 山药胡萝卜红枣米糊 / 奶酪西红柿菜花泥 / 苹果红糖泥
健脑益智泥糊 128
鳕鱼毛豆泥 / 蛋黄豌豆糊 / 土豆拌茄子泥
助成长泥糊 129
桂圆红枣小米糊 / 蓝莓山药泥 / 奶酪鲜薯泥 / 香蕉乳酪南瓜菜花米糊
补钙补铁泥糊 130
西红柿肝泥 / 包菜蛋黄鱼泥 / 南瓜核桃泥 / 苹果南瓜红枣泥 / 杂豆糊 / 核桃藕粉糊
混合粥类辅食集锦 132
养胃粥 132
果仁玉米粥 / 西红柿鱼肉粥 / 山药薏米红枣粥 / 小米鸡茸粥 / 面包粥 / 南瓜红薯玉米丁粥
补铁粥 134
鸡肝胡萝卜粥 / 鲜肝薯粥 / 胡萝卜牛肉粥
健脑益智粥 135
豌豆瘦肉粥 / 八宝粥 / 鱼肉松粥 / 花生红枣粥
助消化粥 136
牛奶红枣粥 / 山药枸杞粥 / 橘皮粥 / 鸡肉青菜粥 / 蔬菜玉米麦片粥 / 雪梨山楂粥 / 肉菜粥
增强免疫力粥 138
洋葱粥 / 西蓝花蛋黄粥 / 黄瓜土豆粥 / 金枪鱼青菜粥 / 西红柿银耳小米粥 / 乳酪蘑菇粥 / 水果藕粉粥
面条类辅食集锦 140
助消化面条 140
红嘴绿鹦哥丝面 / 西红柿鸡蛋菜汤面
助成长面条 141
南瓜菠菜面 / 虾仁鸡蛋菠菜刀切面汤 / 阳春面
汤类辅食集锦 142
补充营养汤 142
白玉金银汤 / 牛肉蛋花汤 / 紫菜猪肉汤 / 西蓝花浓汤 / 豌豆排骨汤 / 珍珠疙瘩汤 / 冬瓜香菇丸子汤 / 牛奶玉米汤 / 洋葱奶酪汤 / 鸡茸蘑菇汤

《宝宝辅食添加营养配餐大全》

增强免疫力汤 145

金针菇鸡汤 / 芦笋汤 / 豆腐鲫鱼汤

主食类辅食集锦 146

健脑益智主食 146

黑米肉丸 / 煎蛋饼 / 蒸嫩丸子 / 清蒸鲜鱼 / 茄汁虾球 / 杏仁蛋糕 / 芝麻酱拌凉皮

补钙补铁主食 148

鸡蛋豆腐 / 胡萝卜青菜饺 / 鱼蛋饼 / 白菜肉卷 / 甜椒虾饼 / 干酪饼 / 豆腐馅饼

助成长主食 150

肉蛋丸子 / 豆腐软饭 / 高汤水饺 / 豆腐鸡蛋饼 / 千层糕 / 南瓜饭 / 小馒头

助消化主食 152

黄鱼小馅饼 / 萝卜鸡 / 萝卜肉泥卷 / 南瓜煎饼 / 蔬菜蛋饼 / 土豆小肉丸子 / 虾仁菜花 / 豆腐饭

增强免疫力主食 154

鱼皮蛋卷 / 牛奶藕粉 / 薯泥鱼肉糕 / 清蒸豆腐丸子 / 营养鱼松 / 胡萝卜豆腐饼 / 双丝厚烧蛋 / 西蓝花 / 鳕鱼西蓝花烩蛋黄 / 鸡肉白菜饺 / 香煎土豆片 / 小馄饨 / 粟米丸子

炒菜类辅食集锦 158

健脑益智炒菜 158

清烧鱼 / 苹果酪 / 香菇豆腐炖泥鳅

助成长炒菜 159

香椿芽炒蛋 / 娃娃菜粉丝牛肉煲 / 金针菇炖豆腐 / 素炒木须

补钙补铁炒菜 160

木瓜炖银耳 / 空心菜炒豆腐 / 蒜茸炒水芹 / 荸荠狮子头 / 三鲜蛋羹 / 茄汁虾仁 / 牛奶西米露 / 鲜茄肝扒

10~12个月一日营养配餐优化方案 162

10个月宝宝营养配餐 162

11个月宝宝营养配餐 163

12个月宝宝营养配餐 164

10~12个月一周营养配餐优化方案 165

10个月宝宝营养配餐 165

11个月宝宝营养配餐 166

12个月宝宝营养配餐 167

专题：宝宝营养需求及补充攻略——蛋白质、脂肪、碳水化合物和水 168

第四阶段

13~18个月宝宝辅食添加营养配餐 173

13~18个月宝宝的生理特点 174

宝宝的本领的提升——养成吃饭意识，促进宝宝语言能力 174

营养需求——以谷类食物为主，适量补充鱼肉蛋奶 175

辅食添加指南——添加满足能量需求的辅食并逐渐向主食过渡 175

蛋羹类辅食集锦 176

健脾和胃蛋羹 176

胡萝卜羹 / 西蓝花牛奶羹 / 奶味香蕉蛋羹

润肺止咳蛋羹 177

银耳雪梨羹 / 香菇白菜羹 / 彩色豆腐

汤类辅食集锦 178

清热解暑汤 178

冬瓜绿豆汤 / 苦瓜豆腐瘦肉汤 / 丝瓜香菇汤 / 苦瓜绿豆汤 / 金银花苦瓜汤 / 粟米干笋鸭肉汤 / 草鱼冬瓜汤 / 海带豆腐汤 / 菠菜猪肝汤 / 冬瓜鱼尾汤 / 双绿汤 / 紫菜白萝卜汤 / 香蕉百合银耳汤

增进食欲汤 182

淮山鸭子汤 / 鲫鱼芦笋汤 / 奶油豌豆浓汤 / 蔬菜牛奶浓汤 / 珍珠汤 / 黄豆海带汤 / 牛肉胡萝卜汤

《宝宝辅食添加营养配餐大全》

粥类辅食集锦 184

清热降火粥 184

红豆薏米粥 / 小米蛋奶粥 / 薏米绿豆百合粥 / 荞麦白菜粥 / 紫菜粥 / 丝瓜粥 / 芹菜粳米粥 / 茄子粥 / 芹菜牛肉粥 / 羊骨粥 / 南瓜绿豆粥 / 银耳薏米红豆粥

健脑益智粥 188

小麦红枣粥 / 鱼泥菠菜西红柿粥 / 黄鳝粥 / 桂圆红枣小米粥 / 苹果麦片粥 / 苹果玉米粥 / 鸡蛋黄粉粥
补铁补钙粥 190

猪肝绿豆粥 / 枣泥花生粥 / 蔬菜鱼肉粥 / 牛奶菠菜粥 / 红枣红豆粥 / 猪肝蛋黄粥

助消化粥 192

金橘山楂粥 / 苹果蛋黄粥 / 芝麻糯米粥 / 山药鸡肝粥 / 五仁健脑饭 / 什锦菜骨汤养胃粥 / 猪肉白菜粥
助成长粥 194

香菇西蓝花牛肉粥 / 五彩麦片粥 / 脊肉粥 / 眉豆排骨粥 / 鸡肉粥 / 红薯鸡蛋粥

主食类辅食集锦 196

补铁补钙主食 196

虾皮碎菜包 / 鱼肉馅饺子 / 平菇炖肉 / 枸杞炖羊肉 / 金银蛋饺 / 奶酪鸡蛋三明治

健脑益智主食 198

香蕉三明治 / 香蕉红薯饼 / 三文鱼土豆香葱厚蛋烧 / 冬瓜小丸子 / 葡萄干蛋糕 / 香甜鸡茸红薯丸 / 虾仁馄饨

助消化主食 200

茄汁鱼丸 / 火腿麦糊烧 / 松仁玉米烙 / 小米香豆蛋饼 / 冬瓜球肉圆 / 鸡蛋饼

主菜类辅食集锦 202

清热润肺主菜 202

香菇鸡肉嫩菜心 / 炒三丁 / 黄瓜蜜条 / 猕猴桃蜂蜜煎 / 海米冬瓜 / 竹笋银耳炒鸡蛋 / 香嫩豆腐鲜虾滑 / 西芹炒杏仁 / 水煮花生

补钙补铁主菜 204

丝瓜黑木耳 / 鹌鹑炖枸杞 / 香干肉丝 / 卤猪肝 / 萝卜仔排煲 / 肉末胡萝卜黄瓜丁 / 菠菜胡萝卜炒鸡蛋
增强免疫力主菜 206

四色炒蛋 / 西红柿牛肉 / 芝麻芋头 / 海带丝炒肉丝 / 彩椒鲜虾碗 / 红烧牛肉炖土豆 / 黄豆炖排骨

补脾养胃主菜 208

嫩菱炒鸡丁 / 青椒土豆丝 / 虾茸炖蛋 / 什锦炒软饭 / 牛奶木瓜炖鸡蛋 / 鳕鱼馒头布丁 / 碎肝炒青椒 / 奶酪鳕鱼 / 菠萝鸡丁 / 肉丝豆腐干蒜苗 / 胡萝卜炖牛肉 / 鲜虾香肠煎面包 / 肉末芹菜 / 红薯丝拌胡萝卜丝 / 苹果沙拉

健脑益智主菜 212

肉末茄子 / 蘑菇炒西蓝花 / 平菇核桃仁 / 清炒南瓜 / 西红柿炒鸡蛋 / 南瓜豆浆汁 / 琥珀桃仁 / 瓜丁花生米 / 核桃酪小点心

滋阴润燥主菜 215

清炒油菜 / 西红柿蒸豆腐 / 鸡汤煮菠菜虾仁

13~18个月一日营养配餐优化方案 216

13个月宝宝营养配餐 216

14个月宝宝营养配餐 217

15个月宝宝营养配餐 218

16个月宝宝营养配餐 219

17个月宝宝营养配餐 220

18个月宝宝营养配餐 221

13~18个月一周营养配餐优化方案 222

13个月宝宝营养配餐 222

14个月宝宝营养配餐 223

15个月宝宝营养配餐 224

16个月宝宝营养配餐 225

《宝宝辅食添加营养配餐大全》

17个月宝宝营养配餐 226

18个月宝宝营养配餐 227

附录：宝宝常见症状与辅食调养 229

脾虚的宝宝推荐辅食 229

上火的宝宝推荐辅食 230

厌食偏食的宝宝推荐辅食 231

贫血的宝宝推荐辅食 232

食滞腹胀的宝宝推荐辅食 233

风寒感冒的宝宝推荐辅食 234

发热的宝宝推荐辅食 235

咳嗽的宝宝推荐辅食 236

腹泻的宝宝推荐辅食 237

便秘的宝宝推荐辅食 238

1、由北京妇产医院儿科专家马建荣医生编著的《宝宝辅食添加营养配餐大全》一书，内容涵盖了为什么给宝宝添加辅食、添加辅食的最好时机、辅食添加的四个阶段以及针对每个月龄宝宝辅食添加的营养配餐，细致具体的指导家有婴儿的年轻父母们如何喂养宝宝，书中图片与文字搭配解说，对宝宝初添辅食容易出现的问题、宝宝怎么吃营养配比均、如何调节宝宝身体状态等都有解答，内容真的很详尽，不失为一本宝贝食谱万宝囊。现在的年轻父母，更多的相信科学喂养，不再依赖老一辈的传统，希望在视觉、味觉、营养上为宝宝准备合理的膳食，所以通过宝宝论坛、书籍、与别的宝宝家长沟通交流等各种途径和方式，学知识练厨艺，盼望着为自己的宝贝烹饪出适合的辅食，为了宝宝能健康的成长，可谓良苦用心，现在马建荣医生的这本宝宝辅食添加营养配餐大全，基本涵盖了初为人母的我们所需要的喂养宝宝的知识，宝宝辅食的选材用量、制作方法、营养功效都在书中一目了然，只是我读到这本书感觉稍微晚那么一点点，我家宝宝刚满18个月，从五个月开始添加辅食，如果早看到这本书，可能我家小宝营养会更均，也不用每天费劲心思，策划宝宝一日那几餐辅食，一周的辅食安排还要均得当么，有的时候真的感觉不知道给宝宝做什么吃了，总吃那几种，宝宝也不愿意吃，所以每天给宝宝准备饭成了不大不小的难题，对于需要给宝宝添加辅食的父母来说，书中的内容很丰富、很具指导性，可以学学书中的营养配餐，丰富宝宝的餐桌，真心建议不知道该如何给宝宝准备辅食选择读一下这本书，也希望每个小宝都能健康快乐的成长。

2、宝宝辅食才多久呢？这本书从6个月写到18个月为止，满打满算也就是1年的时间，难道说，这本书才买回来转头就没有用了嘛。当然不是这样的。就个人来看，凡是有需要进食流质食物的时候，这本书就能够用得上了。【了解宝宝辅食制作的烹调宜忌】卫生宜忌、火候宜忌、用油宜忌、营养素保存宜忌、原料搭配宜忌，宝宝饮食的宜忌，他们也要遵守；【不宜做宝宝辅食的食物】，凡是宝宝不能吃的，他们最好也不要吃……那么，他们是什么人，居然沦落到和小宝宝吃一样的食物啊？老人人人都会老，家家有老人。老年人的年纪越大，脾胃消化就越差，加之味觉退化，牙齿松动。感觉咀嚼不力，动辄咬不动，塞牙吗？还是跟小孙子一起吃辅食吧~~o(>_<)o~~正好一个锅里出来，家人也省事儿省心了。还有那个【宝宝营养需求及补充攻略】，小宝宝需要，老人家也正需要啊。人老了，身体机能退化，百病丛生，这也缺了，那也少了的。看看书里写的，照着多做几次，缺啥补啥，食补总比药补强吧。记得，那些个【营养功效】和【温馨提示】，大家一定要认真看哦！病人病号饭要忌口，除了注意低盐无糖原则，为了让虚弱的身体更易消化，食物要软烂方便吞咽。即，加工、烹调食物，要少用油炸、脂肪过多、过硬的食物，食物的体积不宜过大。同时不要添加任何的市售调味品，味道应以新鲜、清淡为宜。这些正贴合了宝宝辅食的理念。除了重症大病，只能进食流食之外，猜猜还有什么时候能用上(_)？盛夏暑热啊、口腔问题啊…呢，还有那个不大好开口的难言之隐问题。因为天气闷热，脾胃不调，吃不下饭，这个时候这本书里的食谱就能派上用场了；牙齿酸软、疼痛，无法咀嚼，这个时候除了流食，你还有其他什么选择了么？对了，如果是有难言之隐的人，头天上外食不注意多吃了两筷子辣的，次日还是多吃些这类易消化的东西润润肠吧(—” —)要不会很惨烈的。动物这个“动物”，特指哺乳类的猫猫狗狗。基本上，人能吃的它们就能吃，或者该说宝宝能吃的它们也能吃。就像宝宝不能吃的巧克力、海鲜之类的，它们也不能吃一样。只要是遵循了病号饭的原则，低盐无糖，不要添加任何的市售调味品，基本上是吃不出什么毛病的。以前我给自家的宠物煮食就是，做饭的时候先不加调料，把给动物吃的先盛出来，再下调味料，过一会再把人吃的从锅里盛出来。没错，一锅出。现在完全是可以依样画葫芦的。PS.【】内摘自原书，非原创。

《宝宝辅食添加营养配餐大全》

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：www.tushu000.com