

《这样做辅食宝宝超爱吃》

图书基本信息

书名：《这样做辅食宝宝超爱吃》

13位ISBN编号：9787122255069

出版时间：2016-1-1

作者：李宁

页数：212

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

《这样做辅食宝宝超爱吃》

内容概要

吃，对孩子来说，除了摄取营养，帮助消化功能发育，还对孩子的牙齿发育、舌头发育、颌骨发育都有很大影响，甚至会影响到孩子的性格形成，所以科学喂养是极为重要的。

本书从孩子生理和心理发展的角度出发，来讲解孩子“吃”这个重要的命题，除了告诉家长在每一个阶段孩子该吃什么，更重要的是，它还教会家长要怎么给孩子吃，以帮助每一对新手父母轻松养出生理和心理都较棒的孩子。在每一个年龄段，本书都会用几个要素特别说明这个阶段辅食添加的注意点，同时针对这个年龄段孩子所需要的营养素、所能接受的食物性状，给出适合添加的食材以及易操作的辅食食谱，让新手爸妈轻松搞定孩子的每日饮食。

《这样做辅食宝宝超爱吃》

作者简介

李宁，北京协和医院营养科副教授，全国妇联“心系好儿童”项目专家组成员
从事营养工作20余年，对孕产妇、婴幼儿以及糖尿病、妊娠糖尿病、慢性肾功能不全和各类营养不良患者的营养治疗及指导经验丰富。同时承担协和医科大学及首都医科大学的营养学教学工作，为培养新一代营养师做出了不懈努力。
曾参与《现代临床营养学》《临床营养治疗学》等多部营养学专著的编写，出版过《婴幼儿营养方案》《孕产妇营养方案》等科普著作。作为健康生活指导专家，多次在中央电视台生活栏目、中央人民广播电台、北京人民广播电台进行科普宣教，并在《健康报》《保健时报》《好主妇》等报刊杂志上发表多篇科普文章。

书籍目录

辅食知识储备篇

记住这15条，孩子吃得香，长得好2

1. 婴儿添加辅食不要早于4个月或晚于7个月2

无论如何，给孩子添加辅食的时间最早不要早于4个月2

添加辅食的时机不要一刀切2

不要晚于7个月添加辅食3

早产儿添加辅食要先矫正月龄3

2. 辅食添加是行为能力训练过程3

添加辅食能锻炼孩子的咀嚼能力3

添加辅食能促进胃肠和代谢功能成熟3

添加辅食有助于培养各种行为习惯3

3. 配方奶粉不是辅食4

4. 第一餐辅食对婴儿非常重要5

第一次辅食一定要单独给孩子做5

第一次辅食进食过程要尽量愉快5

第一次辅食要有仪式感5

5. 婴儿辅食从营养米粉开始6

6. 蛋黄不是第一辅食6

7. 辅食添加初期一顿吃多少并不重要6

孩子的食量应该由少到多6

吃多少应由孩子自己决定6

8. 不主动添加调味料7

初期的辅食最好是食物本身的味道7

孩子并不容易缺钠7

9. 最好一开始就用碗和勺子喂辅食8

10. 婴儿不接受辅食不强迫8

11. 要特别注意辅食性状的循序渐进8

4~6个月，吞咽型辅食8

7~9个月，蠕嚼型辅食8

10~12个月，咀嚼型辅食8

1岁以后，向成人模式靠拢9

12. 碳水化合物是辅食的主角9

13. 大便中出现原始食物颗粒应调整制作方法10

14. 添加辅食应循序渐进10

各类辅食并非越早添加越好10

添加辅食种类顺序参考10

15. 高致敏性食物1岁后再尝试添加10

如何判断食物过敏11

确定过敏的食物一定不要加11

添加婴儿辅食前的准备工作12

做辅食的常用工具选择12

原材料处理工具12

制熟工具12

研磨工具13

分装与保存工具13

其他工具14

选择当季的辅食食材14

《这样做辅食宝宝超爱吃》

正确加工辅食，减少营养流失15
选择合适的婴儿餐具15
给孩子选质量合格的餐具15
平时的使用和清洗方法要正确16
食材巧保鲜，留住辅食营养17
有些食材不需要放入冰箱17
放入冰箱保存的食材要先做处理17
巧妙利用冰箱冷藏室17
正确的解冻方式17
加辅食后怎样喂奶18
添加辅食初期不主动减少喂奶18
辅食初期，吃完辅食接着喂奶18
1岁半以前奶是主食18
1岁以后再喝纯牛奶、酸奶19
奶要一直坚持喝19
让孩子爱上白开水20
白开水是最好的补水途径20
给孩子喝安全健康的白开水20
从小培养喝白开水的习惯21
给孩子准备合适的饮水工具21
奶嘴21
奶瓶21
水杯21
菜水、果水、饮料不能代替白开水22
菜水、果水、蔬果汁的营养微不足道22
菜水、果水、蔬果汁会影响孩子顺利接受白开水22
别给孩子喝市售饮料22
从加辅食起，开始培养良好就餐习惯23
相对定时、定点、定量，规律进餐23
定时23
定点23
定量23
让孩子安静吃饭23
让孩子学会细嚼慢咽，但不拖拉24
让婴儿一次性吃饱，避免少食多餐24
1~1岁半是学习独立进餐的敏感时期25
给孩子机会自己练习吃饭25
大人喂食的行为不能持续太久25
1岁半后开始说明餐桌礼仪26
要让他遵守礼貌的就餐秩序26
要让孩子了解就餐礼仪26
要让孩子保持正确的就餐姿势26
牙好才能吃得好，做好餐后口腔卫生27
如何判断辅食添加得好28
良好的辅食添加效果应包括的内容28
用生长曲线来评判生长情况28
怎样获得生长曲线28
怎样使用生长曲线28
生长曲线中容易误解的问题29

《这样做辅食宝宝超爱吃》

评判结果时容易犯的错误29
如果生长过快或过慢29
早产儿生长曲线29
辅食添加实战篇
不同时期，营养、饮食重点不同31
4~6个月：尝试着添加辅食32
开始关注补铁32
辅食米粉为主，其他为辅32
吃稀泥糊辅食33
每日吃几顿，每顿吃多少33
每周尝试1种新食材34
辅食添加误区：蛋黄、肉类早加34
4~6个月每周添加新食材采购35
4个月第1周：婴儿米粉35
4个月第2周：大米或小米之一种36
4个月第3周：燕麦片、鲜玉米之一种36
4个月第4周：苹果37
5个月第1周：胡萝卜37
5个月第2周：土豆、芋头或红薯之一种38
5个月第3周：婴儿颗粒面或龙须面之一种39
5个月第4周：香蕉39
6个月第1周：菠菜、油菜之一种40
6个月第2周：南瓜40
6个月第3周：茄子41
6个月第4周：藕粉41
4~6个月婴儿辅食制作42
不推荐婴儿过早吃的水果50
水果少与其他辅食种类混搭50
4~6个月婴儿怎么吃水果：榨汁、制泥50
4~6个月婴儿水果餐制作51
7~9个月：必须添加辅食了52
吃稠泥糊辅食，每天1~2顿52
每天供给10~20克肉类辅食52
持续关注钙、铁摄取53
做个辅食安排日程记录表53
营养均衡免疫力才会强54
8个月打麻疹疫苗前不用吃全蛋54
3~5天添加1种新食材55
食材使用量不需十分精确55
辅食添加误区：辅食吃得多56
7~9个月每周添加新食材采购56
7个月第1周：蛋黄56
7个月第2周：番茄、梨57
7个月第3周：西蓝花、莴笋57
7个月第4周：鸡肝58
8个月第1周：芥蓝、洋葱58
8个月第2周：水萝卜、核桃59
8个月第3周：糙米、香瓜60
8个月第4周：鸡肉60

《这样做辅食宝宝超爱吃》

9个月第1周：芹菜、葡萄61
9个月第2周：柿子椒、淮山药61
9个月第3周：黄瓜、红枣62
9个月第4周：牛肉63
7~9个月婴儿辅食制作63
7~9个月婴儿怎么吃水果：水果条73
7~9个月婴儿水果餐制作74
10~12个月：练习用牙床咀嚼更多的食物76
10个月开始注意补充脂肪类食物76
10~12个月后半期婴儿可吃半固体辅食76
怎样做软饭76
每日3顿辅食77
营养不良多是喂养不善78
添加辅食误区：吃大人饭78
10~12个月每周新添加食材采购78
10个月第1周：豌豆、莲藕78
10个月第2周：西瓜、银耳79
10个月第3周：猪肉、蒜薹79
10个月第4周：面包、海带80
11个月第1周：芝麻、猪血81
11个月第2周：蘑菇、西葫芦81
11个月第3周：丝瓜、黑木耳82
11个月第4周：猪肝、草莓83
12个月第1周：苋菜、荸荠83
12个月第2周：芦笋、紫甘蓝84
12个月第3周：羊肉、板栗84
12个月第4周：油脂、山楂85
10~12个月辅食制作86
10~12个月孩子怎么吃水果：练习吐皮、吐籽95
水果不能代替蔬菜95
10~12个月婴儿水果餐制作96
1岁幼儿：合理搭配，逐步过渡到辅食为主98
不同类食材供给不同营养98
每天至少10种每周至少30种食物99
勤做1周采购计划100
萌出乳磨牙后尝试固体食物101
建议母乳喂到2岁101
开始尝试调味料102
一日三餐两点，外加1斤奶102
1岁后仍不建议尝试的食物种类103
就餐气氛影响幼儿食欲104
添加辅食误区：儿童酱油104
陆续尝试高致敏食物105
鲜牛奶105
酸奶105
奶酪106
鱼106

虾106
黄豆芽107
豆腐107
豆浆108
花生108
芒果108
菠萝109
猕猴桃109
桃子109
橘子110
橙子110
1岁幼儿1周食材采购示例110
1周采购示例110
鲫鱼111
鳕鱼111
大白菜112
冬瓜112
圆白菜113
香菜113
紫菜113
葱114
蒜114
面粉114
馒头115
姜115
饼干116
黑米116
红小豆116
柚子117
甘蔗117
1岁幼儿1周饮食参考搭配118
1岁幼儿辅食制作120
1岁后孩子怎么吃水果：两餐中间吃133
亲手给孩子做点心133
1岁幼儿水果餐、点心制作134
2岁幼儿：给食物加一点想象力138
食物要营养好吃还要好看138
不要点心就不用给 138
孩子不肯吃饭要分析原因139
不建议采用的烹调方法140
饮食误区：多吃市售鱼松、肉松140
2岁幼儿1周食材采购示例141
1周采购示例141
鸭肉142
鲤鱼142
带鱼142
皮皮虾143
韭菜143
小白菜144

香椿144
苦瓜144
绿豆芽145
豆腐皮145
百合146
白萝卜146
豆角类147
黄花菜147
薏米148
樱桃148
2岁幼儿1周饮食参考搭配149
2岁幼儿食物制作152
3岁幼儿：实现和大人一起吃饭170
饮食基本成人化170
零食随时可吃不可取170
给孩子不喜欢的食材变变身171
3岁以前不要学用筷子172
饮食误区：吃营养补品172
3岁幼儿1周食材采购示例172
黄花鱼174
虾皮174
银鱼174
兔肉175
毛豆176
花菜176
豆腐干177
榛子177
绿豆178
杏鲍菇178
3岁幼儿1周饮食参考搭配178
3岁幼儿食物制作180
婴儿辅食喂养期疑难速查196
孩子辅食进食量少怎么办196
辅食问题救急篇
什么情况下需要给婴儿喂水196
辅食添加不足会造成婴儿生长缓慢吗196
怎样做婴儿才能顺利接受辅食197
婴儿偏食、挑食198
婴儿厌奶198
婴儿既厌奶又厌辅食198
如何判断孩子出牙状况是否正常199
怎样训练婴儿的咀嚼能力199
添加辅食后便秘200
添加辅食期间腹泻怎么喂养200
食物过敏201
小专题：关于微量元素202
不要盲目额外补充微量元素202
非诊疗需要不得检测婴儿微量元素202
纯母乳喂养需要补充维生素D和铁203

附录204

0~5岁男童体重百分位曲线204

0~5岁女童体重百分位曲线205

0~5岁男童身长/身高百分位曲线206

0~5岁女童身长/身高百分位曲线207

0~5岁男童头围百分位曲线208

0~5岁女童头围百分位曲线209

常见食物部分微量元素含量表210

《这样做辅食宝宝超爱吃》

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