

# 《专家推荐的4-6岁健康宝宝营养》

## 图书基本信息

书名：《专家推荐的4-6岁健康宝宝营养餐》

13位ISBN编号：9787229001360

10位ISBN编号：7229001366

出版时间：2009-8

出版社：重庆

作者：吴光驰

页数：213

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](http://www.tushu000.com)

# 《专家推荐的4-6岁健康宝宝营养》

## 前言

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，但仍然保持较高的发育速度。其大脑发育逐渐成熟，对新鲜事物敏感，喜欢问这问那，蹦蹦跳跳个不停，而这些恰恰都需要大量的营养作为支持。学龄前宝宝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。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。本书遵循上述原则，介绍了500种适龄的宝宝食谱，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到既香甜又可口的美味佳肴。此外，本书还对OTC药物做了详细的讲解，对生病的宝宝的药物治疗给予科学的指导，还特别针对宝宝成长中性格容易出现的小问题给出了建议。期望妈妈们能更轻松、科学地养育一个健康宝宝。

# 《专家推荐的4-6岁健康宝宝营养》

## 内容概要

《专家推荐的4-6岁健康宝宝营养餐》遵循上述原则，介绍了500种适龄的宝宝食谱，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到既香甜又可口的美味佳肴。此外，《专家推荐的4-6岁健康宝宝营养餐》还对OTC药物做了详细的讲解，对生病的宝宝的药物治疗给予科学的指导，还特别针对宝宝成长中性格容易出现的小问题给出了建议，期望妈妈们能更轻松、科学地养育一个健康宝宝。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，但不能口乞太多，以免影响正餐的食欲或者引起肥胖。

# 《专家推荐的4-6岁健康宝宝营养》

## 作者简介

首都儿科研究所儿童营养研究室主任 研究员 硕士生导师

中国疾病预防控制中心妇幼保健中心第二届专家委员会委员

中国优生科学协会理事

中国优生科学协会小儿营养专业委员会副主任委员

小儿营养专业委员会苯丙酮尿症治疗与康复学组组长

全国佝偻病防治科研协作组副组长

《中华儿科》、《中华全科医生》、《中华临床医师》《中华医学会管理学》、《中华医学》（英文网络版）等杂志编委、特邀编委、审稿专家，《中国医导报》专家委员会委员。

从事儿科临床、儿童保健及儿童营养研究50余年，发表论文70余篇，科技著作3册，科普读物20余册。曾获北京市科技进步三等奖，北京市卫生局科技成果一二等奖，中国预防医学科学院科技进步一等奖，中华人民共和国科学技术委员会科技成果证书等。

# 《专家推荐的4-6岁健康宝宝营养》

## 书籍目录

Part 01 4~6岁宝宝营养食谱 4~6岁宝宝健康喂养经 凉拌空心菜 姜汁松花蛋/胡萝卜拌莴笋/五香豆腐丝  
肉炒三丁/粉蒸排骨/红烧排骨 腐乳排骨/香肠炒油菜/爆香腰花 青椒炒猪肝/土豆烧牛肉/爆炒牛肚丝  
蒜薹炒羊肉/羊肉炒空心菜/虾味鸡 蘑菇炖鸡/鸡肉豌豆 韭黄炒鸡柳/番茄酱鸡翅/五香鸡胗 泡豇豆  
煨排骨/萝卜烧排骨 苦瓜炒猪肝/木耳腰花 酸菜鸭/白果焖鸭/爽滑鸭丝 春笋烧兔/茭白炒鸡蛋/油菜  
蛋羹 葱爆鱿鱼/油菜炒虾仁 生炒螺片/荸荠虾仁 鸡蓉土豆泥/板栗黄焖鸭 蒜薹鹌鹑蛋/蛋香萝卜丝/  
胡萝卜炒鸡蛋 西蓝花炒蛤蜊/鲜贝冬瓜球 回锅胡萝卜/木耳炒山药/清炒莴笋 干烧鲤鱼/洋葱炒鸡蛋  
木耳清蒸鲫鱼/葱烧小黄鱼 番茄炒玉米粒/番茄蘑菇 鱼香藕丁/芹菜烧豆腐/草菇冬瓜 榄菜肉末四季  
豆/椒盐排骨 茶树菇炒五花肉/东坡肘子/腊肉炒菜花 黄瓜炒冬笋/多味茄条 素鸡烧白菜/鱼香白菜  
宫保圆白菜/黑木耳炒黄花菜 核桃仁炒韭菜/豆豉鲮鱼油麦菜 金针菇炒双耳/红烧日本豆腐 海带炖  
冻豆腐/豆腐皮炒韭菜 鱼丝烩玉米/酸甜鱼块/海米冬瓜 三鲜炒粉丝/番茄大虾/白卤虾丸 蟹肉烧豆  
腐/海鲜汇/蘑菇炖豆腐 菊花茄子/香干炒西芹/腐竹烧丝瓜 海带炒肉丝/奶煎茄合 干煸四季豆/腊味  
荷兰豆/西芹百合 苹果鸡/板栗红枣烧羊肉/香芋炒牛肉 鸡丁炒南瓜/白果烧鸡块/咖喱土豆鸡块 芹菜  
鱼丝/韭黄炒鳝丝 糯米蒸鲤鱼/糖醋带鱼/香酥带鱼 健康主食 营养汤粥 好吃小零食Part 02 4~6岁宝宝  
特效功能食谱 不可缺少的七类功能性营养素 补锌食谱 补铁食谱 补钙食谱 补维生素食谱 健脑益智  
食谱 明目食谱 健齿食谱 开胃消食食谱Part 03 4~6岁宝宝常见病调养食谱 妈妈必知的宝宝常见病调  
理原则 感冒 扁桃体炎 咳嗽 贫血 便秘 腹泻 积食 蛔虫病附录 妈妈必修课——正确处理宝宝成长中  
性格的小问题 宝宝OTC药品使用指导

# 《专家推荐的4-6岁健康宝宝营养》

## 章节摘录

插图：

# 《专家推荐的4-6岁健康宝宝营养》

## 编辑推荐

《专家推荐的4-6岁健康宝宝营养餐》集合余年育儿经验，为中国宝宝量身定制饮食方案。

## 《专家推荐的4-6岁健康宝宝营养》

### 精彩短评

- 1、这本书图文并茂，还是挺有用的。做好这些菜需要妈妈更用心
- 2、颜色丰富，孩子喜欢，有的内容和别的书中的菜一样
- 3、看得不错，还没有实战过。
- 4、书外壳有点旧了，一本食谱一般般。2009年出版的，没有同时买的其他几本有新意。



# 《专家推荐的4-6岁健康宝宝营养》

## 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](http://www.tushu000.com)