

《宝宝原味辅食大全》

图书基本信息

书名：《宝宝原味辅食大全》

13位ISBN编号：978755377801X

出版时间：2017-1-1

页数：264

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

《宝宝原味辅食大全》

内容概要

宝宝辅食何时添加，是4个月还是6个月？从什么食物加起，有哪些注意事项和误区？如何通过观察宝宝生长发育调整辅食添加？宝宝不爱吃饭怎么办？宝宝营养跟不上怎么办？

吃好辅食，决定宝宝的一生！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。

这是一本超细月龄划分的宝宝辅食书，也是一本最简单、最好做的宝宝辅食书。400多道辅食保健专家亲自审定。每一道辅食都附有“宝宝最爱的营养”“功效”“注意事项”等，爸爸妈妈能清楚地知道这些辅食对宝宝有哪些具体的好处，制作时该注意什么，做起来也更有底气！对宝宝的补钙、补铁、补锌、益智健脑等需求，第一时间给予宝宝充足的营养；对宝宝常见的湿疹、过敏、腹泻、便秘等小毛病，让宝宝尽可能在不打针不吃药的情况下，恢复健康。

《宝宝原味辅食大全》

作者简介

史文丽 主编

中国康复研究中心北京博爱医院

临床营养科副主任营养师

中华医学会北京临床营养学分会委员

从事临床营养工作20多年，有着扎实的营养学基础及丰富的疾病营养治疗经验，重视婴幼儿的营养保健和食疗养生方面的研究。曾在北京生活频道、中央财经频道、吉林卫视等电视台作为嘉宾录制多期营养健康类节目。

书籍目录

Part 1：辅食这样添加，宝宝才健康

添加辅食的最佳时间：4个月还是6个月

宝宝想吃辅食的几大信号

吃好辅食，对宝宝的未来很重要

辅食添加7大基本原则

最好的第一口辅食：婴儿营养米粉

辅食吃多少，家长别强求

喂养好不好，要看生长曲线

巧用器具让妈妈更放心

原味辅食才是最好的辅食

从现在开始培养良好的进餐习惯

这么喂辅食，宝宝就是爱吃

6个月：让宝宝在愉悦的氛围中吃辅食

7~9个月：进一步锻炼宝宝吃辅食的能力

10~12个月：以喂辅食为主，但可以让宝宝体验用手抓东西吃的乐趣

远离辅食喂养7大误区

营养专家解答辅食添加过程中常见疑惑

手抓食物，让宝宝爱上自己吃饭

Part 2：巧做辅食，妈妈省力又省心

用彩虹食物巧搭营养素

玩转普通工具让做辅食简单又轻松

从新鲜食材开始，做好辅食每一步

制作辅食常用食材的大小和粗细

火眼金睛看出不同食材的计量方法

告诉你，辅食食材的处理窍门

妈妈一定要会做的常见基础辅食

宝宝辅食储存、保鲜，妈妈有高招

这些食材0~1岁宝宝是不能吃的

Part 3：6个月宝宝，可以吃泥状辅食了

6个月宝宝能力发育图解

宝宝主食和辅食喂养要点

6个月宝宝一日饮食计划

添加辅食不要影响母乳喂养

辅食和奶最好分开吃

宝宝辅食种类要多样化

6个月以内宝宝的辅食不能以米面为主

这样黏稠度的食物适合6月宝宝食用

食物调成糊状用小勺喂利于吞咽

饿着宝宝不是添加辅食最佳方法

蔬菜的营养优于水果

慎重对待市场上的婴儿辅食

婴儿米粉 提供生长发育多种营养

大米糊 健脾养胃

挂面汤 易消化、平衡营养吸收

Part 4：7~9个月宝宝，可以吃末状辅食了

7~9个月宝宝能力发育图解

宝宝主食和辅食喂养要点

7~9个月宝宝一日饮食计划

母乳或配方奶仍是宝宝的主食

宝宝辅食要均衡营养

开始每天喂一次零食

不要给宝宝吃含有添加剂的辅食

这样黏稠度的食物适合7~9个月宝宝食用

食物最好用刀切碎后再喂

通过吃肉来补充铁质

怎样知道宝宝吃饱了

添加辅食要观察宝宝大便

让宝宝学会自己吃东西

宝宝跟大人一起吃饭的注意事项

手抓食物：让聪明宝宝爱上吃饭

南瓜大米粥 促进宝宝食欲

红薯小米粥 调节脾胃虚热

菠菜蛋黄粥 益智健脑

Part 5：10~12个月宝宝，可以吃碎状、丁块状、指状辅食了

10~12个月宝宝能力发育图解

宝宝主食和辅食喂养要点

10~12个月宝宝一日饮食计划

为宝宝选择最健康的食材

宝宝每天的辅食量不均匀，也不要担心

一日三餐按点吃

吃得太多也不好

添加些能锻炼宝宝咀嚼力的食物

宝宝要避免接触的食物

避免食材重复或单一使用

尽量不给宝宝吃油炸菜肴

鼓励宝宝自己吃东西

每次至少吃100克以上的辅食

这样黏稠度的食物适合10~12个月宝宝食用

手抓食物：让聪明宝宝爱上吃饭

芋头红薯粥 促进排便

牛肉蔬菜粥 补充铁质

黄花菜瘦肉粥 保护宝宝视力、提高抵抗力

Part 6：特效功能食谱，吃出宝宝好身体

补锌

哪些宝宝容易缺锌

宜多吃含锌量高的动物性食物

钙与铁可促进锌的吸收

补锌食材聪明选

牡蛎南瓜羹 健脑、补血、助消化

番茄鳕鱼泥 健脾胃

牛肉小米粥 促进宝宝大脑发育

补钙

镁是促进钙吸收的最佳伙伴

常晒太阳无须额外补充维生素D

蛋白质摄入过量会“排挤”钙

补钙食材聪明选

《宝宝原味辅食大全》

花豆腐 补钙、增强免疫力
虾皮鸡蛋羹 补钙、健脑益智
肉末海带面 补充钙质和能量
补铁
含铁食物要与含维生素C的食物同吃
越细碎的食物越补气血
远离含草酸食物
补铁补血食材聪明选
猪肝瘦肉粥 补铁补血
芋头枣泥羹 辅治缺铁性贫血
让宝宝增强抵抗力
让宝宝长高个
让宝宝变聪明
让宝宝视力好
让宝宝头发乌黑浓密
让宝宝睡得香
让宝宝肺好，呼吸畅
让宝宝开胃
让宝宝不上火
让宝宝不感冒
让宝宝不便秘
让宝宝不腹泻
让宝宝不过胖
附录：0~1岁宝宝体检全攻略

《宝宝原味辅食大全》

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