

# 《婴幼儿健康食谱》

## 图书基本信息

书名：《婴幼儿健康食谱》

13位ISBN编号：9787538442557

10位ISBN编号：7538442553

出版时间：2010-1

出版社：吉林科技

作者：三省出版社第二编辑部 编

页数：269

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)

# 《婴幼儿健康食谱》

## 内容概要

《婴幼儿健康食谱》内容简介：根据孩子的成长阶段选用既健康又营养的食材。断乳食品要满足孩子的口味，符合饮食习惯和健康最为根本。根据以上这些要求，妈妈应该对孩子初次食用断乳食品的时间和制作方法高度重视。即使是一流的烹饪高手，想做出好的断乳食品并非容易。根据孩子的发育阶段来选择适合的断乳食品。如果有一位专家指导你给孩子搭配各个阶段发育的断乳食谱，挑选安全的食材和制作方法的话，那么这样能大大地减轻你的负担。《婴幼儿健康食谱》中汇集了妈妈所关心的健康信息、食材以及多种式样的断乳食谱。按照书中的指导，逐渐的增加食量和食材，在孩子健康地成长同时还能让孩子养成一个良好的饮食习惯。

# 《婴幼儿健康食谱》

## 作者简介

作者:(韩)三省出版社第二编辑部

# 《婴幼儿健康食谱》

## 书籍目录

Part 1 断乳食品的基础 必须遵守的断乳食品原则 食用不同食材的安全时期 不同阶段断乳食品食材的要求 节省制作时间的简易工具 不同时期断乳食品的基本制作法 断乳食品中常见的调味汤  
Part 2 初期断乳食品(出生后4-6个月) Before cooking · 循序渐进的初期断乳食品 大米米糊 甘薯米糊 老南瓜米糊 胡萝卜米糊 油菜米糊 甜南瓜米糊 西蓝花米糊 卷心菜米糊 发芽糙米米糊 高粱米糊 栗子米糊 菜花米糊 大枣米糊 苹果米糊 香蕉米糊 金针菇米糊 梨米糊 玉米米糊  
Bouns Page · 周岁前禁止食用的食品 胡萝卜芝麻米糊 甜南瓜土豆米糊 土豆米糊 甘薯洋葱米糊 甜南瓜萝卜米糊 胡萝卜梨米糊 萝卜汁梨米糊 油菜梨米糊 菠菜梨米糊 土豆黄瓜米糊 .....  
Part 3 中期断乳食品(出生后7-9个月)  
Part 4 后期断乳食品(出生后10-12个月)  
Part 5 完成期断乳食品(出生后13-15个月)  
Part 6 幼儿食品(出生后16-36个月)

## 章节摘录

插图：必须遵守的断乳食品原则1.出生后4-6个月为食用断乳食品的最佳时期。婴儿出生4个月以后，肠胃能接受母乳、奶粉以外的食物。同时婴儿吃东西时伸舌头的习惯也会消失。所以把这段时期看成是婴儿初次食用断乳食品的最佳时期。未满4个月的婴儿对蛋白质的消化能力不足，如果在这个时期开始食用断乳食品，过敏反应风险会增加。6个月以后的婴儿，由于对母乳和奶粉过于依赖，喂断乳食品导致呕吐。所以可以尽量早一点给孩子喂断乳食品。2.按照婴儿的发育程度调整起点断乳食品的起点是4~6个月之间，根据婴儿的发育程度和对食物的反应而定。在父母吃饭的时候，婴儿想摸食物或嘴上有咀嚼动作的话，就意味着已经准备好接受食物。这时候需要判断是否能用勺喂食和吞咽食物。虽然每个婴儿的体重都有差异，但一般体重6-8kg为宜。3.妈妈亲自做给婴儿吃妈妈自制的断乳食品不用担心营养不足，因为断乳食品是婴儿断奶后，练习吃食物的过程。如果妈妈亲手制作断乳食品并喂给婴儿吃，有助于了解婴儿对食物的喜好和反应。4.以米糊为起点的断乳食品大米糊可作为婴儿最为放心食用的初期断乳食品。极少数婴儿会对大米产生过敏反应，但为确保婴儿安全的食用断乳食品，妈妈必须在婴儿身旁观察。

# 《婴幼儿健康食谱》

## 编辑推荐

《婴幼儿健康食谱》编辑推荐：韩味家常菜系列。400道味道醇正的韩国婴幼儿食谱分步图解，做法简单，健康营养。134条食物储存方法、烹饪技巧、温馨提示贴近您的生活-饮品、粥、点心，妈妈的爱心精选，关注孩子成长的每一餐,附加页中韩国妈妈们将与您一起分享孩子成长的点点滴滴。 br 不一样的韩国料里，不一样的风味。

# 《婴幼儿健康食谱》

## 精彩短评

1、一直犯愁宝宝的饭怎么做。有了食谱我就能掌握食材的营养！！给宝宝做好吃的饭菜了！！不过内容感觉就是那几样东西颠来倒去！！对于新妈妈或许有参考价值~~

# 《婴幼儿健康食谱》

## 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)