

# 《吃是宝宝最大的事》

## 图书基本信息

书名：《吃是宝宝最大的事》

13位ISBN编号：9787122054029

10位ISBN编号：7122054020

出版时间：2009-7

出版社：化学工业出版社

页数：232

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)

# 《吃是宝宝最大的事》

## 内容概要

《吃是宝宝最大的事:300款促进宝宝聪明的营养餐》内容包括：从4个月到6岁的宝宝正处于生理功能日趋成熟的阶段，婴幼儿的生长发育一刻也离不开饮食所提供的营养物质及热能，这些必须通过饮食及时补充，为了帮助妈妈们科学合理地安排宝宝的日常饮食，使宝宝既健康又聪明，作者根据4个月到6岁儿童生长发育的特点和营养需求，根据各种食材的营养成分和保健功效，科学选材、合理搭配，精选了300款富含钙、锌、铁、多种维生素和微量元素并有益于宝宝健脑益智及生长发育的营养菜肴、主食及汤汁，并以简洁的文字对每款菜肴或主食的原料、制作方法、特点、营养成分、制作技巧、进补提示等做了具体的介绍。相信《吃是宝宝最大的事:300款促进宝宝聪明的营养餐》一定能帮助您为宝宝烹制出色、香、味、形俱佳的营养美食，为宝宝的生长发育提供科学合理的营养保障。

# 《吃是宝宝最大的事》

## 书籍目录

强筋健骨的补钙佳肴	一、宝宝补钙的重要性	1?宝宝生长需要钙	2?宝宝易缺钙的原因	3?		
宝宝补钙的方法	4?如何知道宝宝是否摄入了足够的钙	5?宝宝各年龄段钙的需要量	二、4~6			
个月宝宝的补钙食谱	(一)糊泥羹	1?牛奶蛋黄糊	2?牛奶香蕉糊	3?香蕉蛋黄糊		
	4?鱼菜米糊	(二)汤汁水	1?小白菜水	2?鲫鱼汤	3?油菜水	4?萝卜
水	三、6个月~1岁宝宝的补钙食谱	(一)糊泥羹	1?苋菜鱼肉糊	2?麻酱鸡肝糊		
	3?油菜蛋黄糊	4?蔬菜蛋羹	(二)汤汁水	1?菠菜鸡蛋汤	2?虾皮萝卜汤	
	3?什锦豆腐汤	4?白萝卜油菜汁	(三)粥	1?芝麻粥	2?黄鱼泥粥	3?牛奶蛋
黄粥	4?山药蛋黄粥	(四)菜	1?豆腐蒸蛋	2?虾末菜花	3?油菜海米豆腐羹	
	4?虾皮清炖豆腐	(五)主食点心	1?麻酱面	2?蛋黄蔬菜羹	3?豆腐糕	4?
小蛋糕	四、1~3岁宝宝的补钙食谱	(一)糊泥羹	1?柳橙黑鱼肉	2?鲜虾肉泥		
	3?蛋黄碗豆糊	4?蛋黄豆浆羹	.....健脑益智的补锌美食	丹心碧血的补“铁”	盛宴充满活力的	
维生素大餐	丰富多彩的元素美餐					

# 《吃是宝宝最大的事》

## 章节摘录

插图：强筋健骨的补钙佳肴

一、宝宝补钙的重要性

1. 宝宝生长需要钙

钙是构成人体骨骼的主要成分，人体中99%的钙集中于骨骼和牙齿，其余的1%以游离或结合的离子形式存在于软骨组织细胞外液及血液中。骨中的钙不断释出进入血液中，而血液中的钙又不断地沉积于成骨细胞中，骨骼钙与血液中钙的动态平衡促使骨不断更新，而这种更新过程随着年龄的增加而减慢。幼儿的骨骼更新是每1~2年一次，而成人更新一次则需10~12年，由此可见，钙对小儿的体格发育是很重要的。婴幼儿时期缺钙或者因长期慢性腹泻而影响钙的吸收，将直接影响骨骼的正常发育，导致佝偻病的发生。

2. 宝宝易缺钙的原因

钙是孩子最容易缺乏的宏量元素。其他宏量元素如钠、氯等，只要在食物中加少量的食盐，使食物有一点点咸味就能满足需要了。一般天然食物中磷和钾的含量很丰富，只要孩子正常饮食，一般不会缺乏。钙却不同，虽然许多食物中都含钙，但其含量较少，并且许多钙与某些不易吸收的物质结合在一起，使得人体很难吸收。

# 《吃是宝宝最大的事》

## 编辑推荐

《吃是宝宝最大的事:300款促进宝宝聪明的营养餐》：60款强筋健骨的补钙佳肴，60款健脑益智的补锌美食，60款丹心碧血的补铁食谱，60款充满活力的补维生素菜肴，60款丰富多彩的补微量元素餐点，为0—6岁宝宝，奉献300款健脑益智美食。

# 《吃是宝宝最大的事》

## 精彩短评

- 1、非常有用，不用绞尽脑汁为宝宝琢磨吃的了
- 2、大概看了一下，与我们平时了解到的，有些地方还是有出入。
- 3、这个价格，还以为是铜版纸呢，哭。算起来就不便宜，不过纸的质量还不错，粗略读了一下，感觉里面的内容还挺实用，基本没有什么很少见不好买的食材，而且分补钙，铁，锌和维生素四个部分来写，每种里又分6个月前，6-12个月，1岁到3岁，3岁到6岁，分别列了糊，粥，菜，主食，汤几个类别，挺细致的，就是没配图挺可惜，呵呵。另外一个比较贴心的地方是，每个食谱都有注释说明，比如某些食谱不适合体虚的孩子多吃，某些食材不能和其他另外一些食材同煮同吃等等，总的来说很好，打算开始试验下孩子爱吃否还是要说句，太抠门了吧，居然不是彩页的！！
- 4、可以作为宝宝一日三餐的重要参考
- 5、已经学习给宝宝做饭了，还不错

# 《吃是宝宝最大的事》

## 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)