

# 《0-3岁婴幼儿饮食宝典》

## 图书基本信息

书名：《0-3岁婴幼儿饮食宝典》

13位ISBN编号：9787506481540

10位ISBN编号：7506481545

出版时间：2008-6

出版社：中国纺织出版社

作者：采薇

页数：191

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)

# 《0-3岁婴幼儿饮食宝典》

## 前言

从一个只会吃奶的新生儿，到一个和大人一起吃饭的3岁孩子，中间要经历添加辅食、长牙、断奶、自己进食、建立饮食规律等重要步骤，才能顺利完成从婴儿向幼儿的过渡。其中养育的辛苦，妈妈们都能体会。这不仅需要爱心、耐心、关心，更需要的是科学知识和经验。现在的大多数年轻父母都只有一个宝宝，自己本身也是独生子女，养育知识和经验都十分匮乏，因此，虽然物质生活水平大大提高，新手父母们遇到的喂养难题却越来越多。1岁以内宝宝的喂养重点是顺利地添加辅食和度过断奶期，对于1~3岁的孩子则更偏重营养搭配和培养良好的饮食习惯。吃得好才能长得壮，3岁以前培养的饮食习惯和口味会伴随孩子一生，对他未来的健康产生重要影响。饮食的重要性不用多说了，可具体该怎么做呢？宝宝什么时候开始加辅食？加多少？怎么加？先吃什么后吃什么？什么时候断奶才好？宝宝拉肚子了怎么办？不爱吃饭又怎么办？如何判断宝宝对食物过敏？怎样预防肥胖？宝宝便秘如何应对？怎样吃孩子更聪明？……本书梳理了新手妈妈们经常碰到的最头疼的喂养问题，按月龄分章讲述，既有知识要点，又有操作步骤，配以更贴心的提示、更简明的图表、更详尽的步骤图，按图索骥，从头做起，简单实用。希望本书能满足那些初为人母、不善家务，又爱子心切、急需指导的妈妈们。

# 《0-3岁婴幼儿饮食宝典》

## 内容概要

《0-3岁婴幼儿饮食宝典》内容简介：0-3岁的饮食对一生的饮食习惯有决定性的影响，也是养育健康聪明宝宝的基础。这一时期，你的宝宝要从一个只会吃奶的婴儿，长成与成人一起吃饭的儿童。伴随着长牙和消化系统的不断健全，婴幼儿要经历母乳、添加辅食、混合喂养、断奶、自主进食等不同阶段，而每个阶段都不是轻松转换的，都需要父母的精心照料和科学引导。做个合格的父母需要学习，早点儿了解相关的知识，就能少走点儿弯路，多一点儿信心，多一点儿成功。本书按年龄分为3-6个月、7-9个月、10-12个月、1-3岁几个大章，前面有饮食原则的综述，最后还有常见疾病的饮食宜忌和调养等内容，全面解答吃什么？吃多少？何时吃？怎么吃？怎么做？等等喂养中出现的疑问，涵盖了幼儿饮食的各个方面，帮助父母养育出一个健康、强壮、聪明的宝宝。

# 《0-3岁婴幼儿饮食宝典》

## 作者简介

采薇图书工作室，专业从事生活保健类彩版图书的策划、组稿、拍摄、编辑、设计制作，已出版图书10余种，以女性、保健、饮食类图书为主。

## 书籍目录

### 第一章 喂养宝宝的必修课

- 12 喂养宝宝的不同阶段
- 12 循序渐进的6个阶段
- 14 不同阶段食物形态对照表
- 16 宝宝需要的营养素
- 16 碳水化合物
- 17 蛋白质
- 18 脂肪
- 19 维生素和膳食纤维
- 20 矿物质
- 21 水
- 22 简单的营养搭配法
- 22 合理搭配三大类食物
- 24 不同时期添加的食物
- 26 制作辅食从头学
- 26 制作辅食的厨具和使用方法
- 28 简单的食材目测和手测法
- 30 辅食的调味、卫生及保存
- 32 常用食材的基本制作法
- 32 大米
- 33 面
- 34 鸡蛋/豆腐
- 35 土豆/南瓜
- 36 油菜/番茄
- 37 菠菜
- 38 胡萝卜/苹果
- 39 香蕉
- 40 鸡肉
- 41 猪肝/排骨汤
- 42 虾
- 43 鱼肉
- 44 宝宝的饮食宜忌
- 47 喂食的基本原则
- 47 选择合适的餐具
- 48 喂食的技巧和原则
- 49 外出就餐的注意事项
- 50 观察大便，判断饮食状况
- 52 过度喂养贻害无穷
- 53 喂养中的常见问题
- 53 宝宝为什么不爱吃饭？
- 53 营养不良怎么办？
- 54 宝宝挑食怎么办？
- 54 如何对付大肚宝宝？
- 55 怎样保护乳牙？
- 56 食物过敏怎么办？
- 57 如何选择乳制品？
- 57 能给孩子吃补品吗？

## 第二章4~6个月宝宝的喂养

- 60 断奶初期宝宝的喂养方法
- 60 宝宝生长发育状况和营养需求
- 61 4~6个月每日喂食时间表
- 62 喂养原则和注意事项
- 64 第一次喂辅食的技巧
- 66 4~6个月宝宝的食谱
- 66 米汤/面汤
- 67 胡萝卜水/番茄汁
- 68 鱼肉汤/蛋黄泥
- 69 鸡汤面糊/奶粉米糊
- 70 鳕鱼米糊/鸡汁土豆泥
- 71 香蕉泥/番茄泥

## 第三章7~9个月宝宝的喂养

- 74 断奶中期宝宝的喂养方法
- 74 宝宝生长发育状况和营养需求
- 75 7~9个月每日喂食时间表
- 76 喂养原则和注意事项
- 79 关注宝宝的牙齿
- 80 7~9个月的宝宝食谱
- 80 胡萝卜碎/全蛋羹
- 81 猪肝泥/鸡肝面糊
- 82 蛋黄豌豆糊/面包米糊
- 83 土豆胡萝卜糊/草莓香蕉奶
- 84 鱼肉泥/油菜土豆奶糊
- 85 猪肝碎米粥/青菜粥
- 86 奶粉燕麦粥/萝卜肉末粥
- 87 鱼肉青菜米粉/番茄烂肉面
- 88 奶粉豆腐羹/双色鸡蛋饼
- 89 豌豆鸡蓉羹/草莓南瓜条

## 第四章10~12个月宝宝的喂养

- 92 断奶后期宝宝的喂养方法
- 92 宝宝生长发育状况和营养需求
- 93 10~12个月每日喂食时间表
- 94 喂养的原则和注意事项
- 96 饮食习惯的培养
- 97 让食物增添趣味
- 98 10~12个月宝宝的食谱
- 98 豆腐鸡蛋羹/肉末豆腐
- 99 奶香西兰花/番茄冬瓜羹
- 100 番茄火腿饭/鸡肉生菜烩饭
- 101 香菇鸡肉粥/蛋香沙拉丁
- 102 鸡肝菠菜/肉末豌豆
- 103 肉末茄丁/鸡肝粥
- 104 肉蛋豆腐羹/南瓜菜粥
- 105 牛肉末粥/草莓猕猴桃酸奶
- 106 胡萝卜鱼肉粥/虾皮小米粥
- 107 蔬菜鸡蛋摊饼
- 108 虾丸汤

- 109 蘑菇豆腐通心粉/磨牙面包棒
- 第五章 1岁~1岁半宝宝的喂养
- 112 完全断奶期宝宝的喂养方法
- 112 宝宝生长发育状况和营养需求
- 113 1岁~1岁半每日喂食时间表
- 114 喂养的原则和注意事项
- 116 饮食习惯的培养
- 118 1岁~1岁半宝宝的食谱
- 118 海鲜鸡蛋羹/虾蓉豆腐脑
- 119 胡萝卜松仁粥/木瓜土豆泥
- 120 芹菜墨鱼烩面/鱼片鸭血粥
- 121 芹菜豆腐粥/鲷鱼豆腐羹
- 122 葡萄干米粥/甘薯粥
- 123 茄丁打卤面/鸡蛋青菜卷
- 124 三色蔬菜沙拉/彩色蔬菜粥
- 125 蛋皮蔬菜面/鸡蛋疙瘩汤
- 126 香炸土豆饼/面包鲜虾饼
- 127 菜肉小馄饨
- 128 豆沙肉卷
- 129 菠萝西瓜羹/牛奶水果饭
- 130 肝末豆腐/核桃鸡肝粥
- 131 鸡肝胡萝卜丸子
- 第六章 1岁半~3岁宝宝的喂养
- 134 幼儿期宝宝的喂养方法
- 134 宝宝生长发育状况和营养需求
- 135 1岁半~3岁每日营养加餐时间表
- 136 喂养的原则和方法
- 137 强壮骨骼的饮食法
- 138 促进智力增长的饮食法
- 139 提高免疫力的饮食法
- 140 为入幼儿园培养好饮食习惯
- 142 1岁半~3岁宝宝的食谱
- 142 红烧带鱼
- 143 虾皮小白菜/西兰花浓汤
- 144 松仁鱼米/梅菜四季豆
- 145 香菇番茄烤虾串/水果沙拉
- 146 玉米土豆饼/芝麻红豆羹
- 147 什锦疙瘩汤
- 148 五彩寿司卷
- 149 煎什锦菜饼/香葱蒸肉饼
- 150 香葱蛋炒饭/五色蔬菜饭
- 151 三鲜蒸包
- 152 菜肉小饺子
- 153 栗子面小窝头/小肉笼
- 154 自制三明治/自制肉夹馍
- 155 老北京鸡肉卷
- 第七章 婴幼儿常见疾病的饮食调养
- 158 怎样照顾生病的宝宝
- 159 家庭常用的消毒方法喂药的方法

- 160 发热
- 160 清凉西瓜汁
- 161 绿豆粥/冰糖葛粉羹
- 162 荠菜豆腐羹/山楂梨丝
- 163 感冒
- 164 萝卜香菜汤/姜枣汤
- 165 葱白粥/猕猴桃橙奶
- 166 咳嗽
- 166 冰糖梨水
- 167 荸荠冰糖萝卜汤/核桃杏仁粥
- 168 五汁饮/冰糖银耳羹
- 169 腹泻
- 169 小米鸡肉粥
- 170 生姜炒米粥/芡实肉片粥
- 171 山药葛根粥/胡萝卜热汤面
- 172 积食、厌食
- 172 陈皮汤
- 173 山楂胡萝卜饮/白萝卜粥
- 174 珠玉二宝粥
- 175 便秘
- 175 芝麻拌菠菜
- 176 菠菜蛋汤/大白菜粥
- 177 苹果胡萝卜糊/草莓酸奶糊
- 178 呕吐
- 178 葡萄干牛奶面糊
- 179 土豆米糊/姜陈止吐汤
- 180 湿疹、痱子
- 180 马齿苋粥
- 181 绿豆海带粥/薏米麦粥
- 182 口角炎
- 182 胡萝卜鸡蓉羹
- 183 山药奶糊/番茄猪肝糊
- 附录
- 186 0~3岁宝宝发育指标参考
- 188 儿童常用医疗及检验数据
- 189 儿童未来身高预测
- 190 婴幼儿常见体征与营养的关系
- 191 长牙顺序和时间



## 章节摘录

版权页：插图： 喂养的原则和注意事项 喂养的原则 宝宝满周岁后，要完成彻底断奶的任务，此后的饮食进入了一个新的阶段，不论是就餐时间还是饮食形态，都逐渐向成人过渡。这个阶段孩子的食物种类不断丰富，数量逐渐增加。随着乳牙日渐增多，可给予较硬的食物，以增加咀嚼机会。但孩子的肠胃功能还较弱，肾脏也未发育完全，血管功能有待加强，所以，应给予营养丰富、易消化吸收的混合食物，来帮助宝宝的成长。此时宝宝的个体差异加大，食量因人而异，父母不要强迫宝宝进食，以免加重孩子肠胃的负担，造成孩子虚胖或厌食，对未来的健康有害无益。3餐和加餐 此阶段每天应有三次正餐，三次加餐，详见第113页的喂养时间表。每天应吃的食物要合理地安排到各餐中去，体现出“早餐要吃好，午餐要吃饱，晚餐要吃少”的营养原则。早餐除主食外，还要加些奶、蛋、豆制品、青菜、肉类等蛋白质及维生素含量高的食物。午餐的进食量一般应高于其他各餐。晚餐后孩子一般活动量不大，进食过多容易造成热量摄取过剩。各餐的食物搭配要适宜，有干有稀，有荤有素，饭菜要多样化，每天不重复。1岁时孩子的胃容量仅有300毫升左右，一次进食量有限，且由于咀嚼能力受限，食物较为稀软，所以需要在两主餐之间适当加餐才能满足营养需求。上午的加餐可以为奶类加稀软面食、点心等，空腹喝牛奶不容易被人体消化吸收，配合淀粉类食物，可以大大提高牛奶的吸收率。下午的加餐可以吃些水果，以帮助午餐的消化，补充水分和维生素。晚上临睡前喝牛奶并吃些小点心能让宝宝睡得更香甜。但要注意，点心要控制量，如饼干2—3块即可，否则会影响正餐的胃口。注意睡前忌食甜食，以预防龋齿。“断奶”不断奶 断奶是指断掉母乳，而奶制品是不能断的。奶制品中含有丰富的酪蛋白和钙，是人体增强体力、强壮骨骼的必需品，对各年龄段的人都有好处，因此，营养专家提倡“终生不断奶”的理念。如果以前是配方奶喂养，可按月龄更换品种，只是比以前减少了饮用次数和量；如果以前是母乳喂养，断奶后最好先换成配方奶，待宝宝的肠胃适应后再逐渐换成鲜牛奶。断母乳后，也要保证每天摄入500毫升左右的奶制品，才能满足这一时期宝宝骨骼、牙齿及其他身体器官生长发育的需求。

# 《0-3岁婴幼儿饮食宝典》

## 编辑推荐

《0-3岁婴幼儿饮食宝典》介绍了简单方便的婴幼儿饮食全图解指南，献给所有初为父母的朋友。

## 精彩短评

- 1、内容还好，很实用
- 2、书不错，写得比较详细，值得一看
- 3、真的有很大帮助
- 4、彩板的看起来比较舒服，而且很多的食谱
- 5、0-3岁婴幼儿饮食宝典

# 《0-3岁婴幼儿饮食宝典》

## 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)