

《聪明宝贝餐》

图书基本信息

书名：《聪明宝贝餐》

13位ISBN编号：9787543667907

10位ISBN编号：7543667908

出版时间：2012-4

出版社：青岛出版社

页数：131

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

《聪明宝贝餐》

内容概要

《聪明宝贝餐：0~3岁全方位育儿食典（第2版）》从宝宝出生按年龄来编排，不仅包含营养知识，还有各个时期的食谱，是爸妈必备的营养育儿食谱。

书籍目录

- 推荐序一
- 推荐序二
- 作者序一
- 作者序二
- 关于本书
- 爸妈应知的Baby饮食知识
 - 婴幼儿阶段的营养影响一生
 - 生长曲线图是宝宝发育的成绩表
 - 帮宝宝做饮食记录
 - 小婴儿吃东西也有个性
- 0~3个月·靠奶过活
 - 0~3个月的Baby生长最快
 - 为了自己和孩子，尽量喂母乳
 - 奶粉大作战
 - 哪些婴儿需要特殊配方奶粉？
- 4~12个月·辅食是配角
 - 只喝牛奶已不能满足成长所需
 - 参考《中国居民膳食指南》，带孩子科学进食
 - 在两餐之间喂辅食
 - 添加辅食的原则和技巧
 - 该补铁啦！
- 4~6个月辅食
 - 米糊 / 米汤
 - 麦糊 / 小白菜汁 / 圆白菜汁 / 胡萝卜汁
 - 苹果汁 / 奇异果法 / 葡萄汁
 - 柳橙汁 / 橙汁米糊 / 水梨汁
- 7~9个月辅食
 - 毛豆牛奶 / 南瓜泥 / 木瓜泥
 - 馒头豆浆 / 自制磨牙饼 / 地瓜粥
 - 鲜鱼粥 / 肉泥面糊 / 黄金蛋糊
 - 蛋黄泥 / 鸡肝薯泥 / 黄瓜蒸蛋
- 10~12个月辅食
 - 山药粥
 - 丝瓜面线 / 鳕鱼面
 - 茄汁通心粉 / 法国吐司
 - 南瓜拌饭 / 牛肉河粉
 - 鸡肉馄饨 / 烤马铃薯
 - 烩双蔬 / 罗宋汤
 - 蔬菜丸子汤 / 神奇宝贝蛋
 - 美式蛋卷 / 味噌萝卜蟹肉汤
 - 鲜虾豆腐
 - 鲑鱼肉饼 / 牡蛎鲜汤
 - 鱼松
 - 胚芽米浆 / 鲜果冻
- 1岁起·妈妈是最棒的营养大师

章节摘录

版权页:婴幼儿阶段的营养影响一生每个甘到营养门诊咨询的爸爸或妈妈，都会听过营养师千篇一律的叮咛：“均衡饮食时宝宝是最重要的。”可是当看到街坊邻居或亲戚朋友的小宝宝中，有的只是喝配方奶粉或者爱吃零食，却一个个长得白白胖胖的孩子，不禁在心底打上一个大大的问号：“均衡的营养”时孩子的成长真的有那么重要吗？俗语说：“养小孩第一胎照书养，第二胎照猪仔养。”这句话的意思是当家中第一个宝宝出生时，若是没有老一辈的经验提点。大多数的爸妈会参考相关的育儿书籍或遵照专家意见来解决问题，等到第二个宝宝出生后，因为有了经验，所以喂养小孩就成为轻而易举的一件事了。这样认为的父母很多，但事实真是如此吗？养小孩只凭经验.健康问题多其实，在门诊中常常会听到幼儿家长抱怨说：“老二比老大难带！”更常听见的是：“以前带老大的时候喂什么他都吃，现在老二不仅辅食不爱吃。就连奶都不喝了，医生还说他有过敏体质，真令人担心。”也就是说，每一个小朋友都是不同的个体，在成长过程中当然会有体质、个性的差异以及环境的因素等直接或间接的影响，因此不能比照一定的模式或家中其他兄弟姐妹的经验来喂养孩子。

《聪明宝贝餐》

编辑推荐

《聪明宝贝餐：0~3岁全方位育儿食典（第2版）》编辑推荐：从辛苦怀胎十月、心爱的宝宝呱呱落地的那一刻起，不少父母即遭遇到相当大的挫折与挑战。未分娩之前，只要母亲吃得下、吃得均衡，体重如预期建议稳定地增加，胎儿的心跳等指标经检查一切正常，便能安心。但当宝宝出生后却发现“咦！宝宝喝母乳，他喝了多少？到底喝的够不够？”“市面上这么多婴儿奶粉，我到底该选择哪一种才最适合我的宝宝？”“哇！宝宝拉肚子了，要不要给他喝运动饮料？他会不会营养不良？”“我的宝宝怎么比别人的宝宝矮，而且瘦巴巴的？”“什么时候可以开始添加辅食？该如何添加呢？”一大堆的疑问涌上心头，相信道听途说的结果，是反而更加无所适从，不仅使得父母焦头烂额，就连心爱的宝宝也不小心变成了实验品。《聪明宝贝餐：0~3岁全方位育儿食典（第2版）》从宝宝出生起，按年龄渐长来编排，内容由浅入深，不仅包含正确的营养知识，更有各时期婴儿食谱的指导，让您轻轻松松、安心顺利地陪宝宝一起快乐成长。

《聪明宝贝餐》

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