《0-6岁宝宝营养餐》

图书基本信息

书名：《0-6岁宝宝营养餐》

13位ISBN编号：9787565800351

10位ISBN编号：756580035X

出版时间：2010-12

出版社：汕头大学

作者：犀文资讯

页数：167

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

《0-6岁宝宝营养餐》

内容概要

《0-6岁宝宝营养餐》从孩子身体发育的各个角度，科学地为您提供了近200个宝宝的营养食谱，每个食谱都告诉了您具体的用料和制作方法，还有营养分析和温馨小贴士，让您在家可以轻松地操作，为您的宝宝提供营养健康的食物。

《0-6岁宝宝营养餐》

书籍目录

0～3岁宝宝营养餐 4～12个月宝宝营养食谱　饮食特征　营养需求　喂养小贴士　蛋花豆腐羹　番茄炒鸡蛋　蔬菜米粉糊　鲜红薯泥　奶酪菜花泥　土豆香蕉泥　炖鱼泥　海带鸭血汤　胡萝卜牛肉粥仔　碎果仁麦片粥　鸡蛋羹　蔬菜果泥　三色肝泥　苹果酱　葡萄干土豆泥　虾皮拌菠菜　水果藕粉粥　黄豆糙米饭　蒸茄条　素炒彩丁　橙汁鸡蛋粒　鸡丝拌银芽　莲藕粥　水萝卜片汤　双花稀粥　草莓酱酸奶豆腐　翡翠珍珠羹　海带虾仁冬瓜汤　五彩肉丁　南瓜杏仁汤　芒果什锦　核桃鱼头汤　百合绿豆汤 1～2岁宝宝营养食谱　饮食特征　营养需求　喂养小贴士　肉末软饭　肉末番茄豆腐　什锦蛋丝　香菇烧茭白　彩色豆腐　花生仁炒冬瓜　金钩黄瓜　山楂煨凤翅　菠萝炒牛肉　竹笋烧鸡条 2～3岁宝宝营养食谱　饮食特征　营养需求　喂养小贴士　凉拌海蜇黄瓜丝　三色芦笋　香菇炒猪肝　牡蛎汤　可乐鸡翅　金蔬菜粥　尖椒香干炒蜜豆　黄瓜沙拉　牛奶柠檬鱼　土豆焖牛腩　西兰花炒猪肝　百花酿冬菇　水果煎蛋　赤小豆蒸鲤鱼　木耳炒白菜　苹果杏仁豆腐羹　冬瓜蛋黄羹　绿豆薏仁粥　椰子糯米粥　清蒸黄鱼　苦瓜瘦肉汤　益智强心汤　蛋皮寿司　胡萝卜豆腐丸子　龙眼鸽蛋汤　蜂蜜胡萝卜4～6岁宝宝营养餐 宝宝健脑益智食谱　甜藕粥　瑶柱生菜白菜汤　卤鸡蛋　炒鱼丝　糖醋鸡蛋饺　香蕉葡萄干牛奶　北芪炖鲈鱼　橙汁小排　黄花鱼煮大蒜头　番茄马铃薯排骨汤　粒粒烩鱼　桂花糖藕 宝宝长高食谱　红枣绿豆炖排骨　田螺肉韭菜　甜椒炒鳝丝　碧桃鸡丁　荸荠甜汤　奶油莴笋　小香排　蒸鱼腩 宝宝增强免疫力食谱　香脆虾皮酥　白果鸡蛋　鲮鱼冬瓜汤　排骨稀饭　虾皮肉末蒸蛋　鱼香马蹄鸭肝片　五彩黄鱼羹　双色虾仁　木耳炒瘦肉　韩式香烤五花肉 宝宝健脾养胃食谱　酒锅汤圆　芦荟汁白果羹　健脾栗子汤　红烧牛蛙　健胃萝卜汤　肉丝炒甜椒　红薯双仁汤　木瓜鲩鱼尾汤 挑食厌食宝宝食谱　白菜清汤　开胃鱼丸　酱烧茄子　木瓜煲排骨汤　高汤水饺　简易海鲜意粉　肉丝拌面　豆沙藕丸　耙子萝卜牛肉汤　糟炒鸡丝　草菇青菜汤　使君子蒸猪瘦肉　菠菜丸子汤　松子豆腐 肥胖宝宝食谱　清汤冬瓜　凉拌卷心菜　卤草菇　茯苓板栗鲈鱼　马铃薯焖鸡　海带扒冻豆腐　胡萝卜肉末面　木瓜粥　冬瓜粒杂锦汤　豆腐菜心牛肉汤　豆浆南瓜汤　珍珠笋番茄蘑菇汤　八宝瓤梨　无花果红枣山楂茶 0～6岁宝宝四季喂养　春　夏　秋　冬

章节摘录

版权页：插图：这个时期的宝宝活动能力已经相当大，所需要的热量比幼儿早期相对要增多，每天所需要的热量大约为1200～1500千卡。为了保证宝宝每天能够获得充足的热量，需要科学地安排好日常饮食。每天需要补充主食150～180克、蛋白质40～50克、脂肪30～50克、牛奶400毫升、新鲜蔬菜200～250克以及水果150～200克。如果宝宝每次的进餐量达不到以上要求，而活动量又比较大，就需要在主餐之外再补充点心，如饼干、糕点等。若您不明白宝宝吃多少才算是补充了足够的营养，这里就教您一个小方法：用几天的时间，仔细观察宝宝的日均进食量，只要孩子的饮食在平均值附近，长磅正常，就说明宝宝的生长发育是正常的，不用为宝宝某些天吃不好而担心着急，过两天，他自己就会多吃补回来的。

《0-6岁宝宝营养餐》

编辑推荐

《0-6岁宝宝营养餐》是由：科学配餐，合理搭配，让孩子赢在起跑线上。吃出聪明健康来！

《0-6岁宝宝营养餐》

精彩短评

1、这本书很使用，一直在看，一直在学

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