

《芝宝贝：婴儿辅食添加与制作》

图书基本信息

书名：《芝宝贝：婴儿辅食添加与制作》

13位ISBN编号：9787510128773

出版时间：2015-5-1

作者：周忠蜀

页数：192

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.tushu111.com

《芝宝贝：婴儿辅食添加与制作》

内容概要

《芝宝贝 婴儿辅食添加与制作》从宝宝断奶初期（4~6个月）到断奶中期（7~9个月），再到断奶后期（10~12个月），针对宝宝的身体状况及不同月龄的特殊需要，制定了有针对性的科学断奶餐，帮助宝宝顺利摆脱对母乳的依赖，顺利断奶，逐渐独立饮食。这是一本省时省事省心的宝宝断奶食谱，妈妈可以在本书的帮助下，为宝宝制作出色、香、味俱佳的健康营养断奶餐，轻松让宝宝逐渐爱上这些美食，让宝宝补充营养，提高免疫力。

《芝宝贝：婴儿辅食添加与制作》

作者简介

周忠蜀，医学博士，中日友好医院儿科主任、主任医师，北京大学医学部教授，中国协和医科大学博士生导师。1982年毕业于华西医科大学，曾在北京医科大学第一附属医院、北京儿童医院学习进修，经JICA途径留学日本大学、日本独协医科大学并获博士学位。从事儿科临床、教学、科研25年，对儿科疑难重症，尤其在小儿神经、遗传疾病，如癫痫、脑瘫、新生儿惊厥、缺氧缺血性脑病、PKU等诊治方面有丰富的临床经验。培养博士、硕士研究生8名，主要从事小儿神经遗传的基础及临床研究。负责及参与国家级、部级、院级和中日合作课题多项。

书籍目录

第1章 宝宝断奶准备与辅食添加

爸爸妈妈需要掌握的

宝宝辅食添加常识

什么是辅食

为什么要给宝宝添加辅食

补充宝宝生长所需的营养素

锻炼咀嚼、吞咽能力，为独立吃饭做准备

有利于宝宝的语言发展

帮助宝宝养成良好的生活习惯

开启宝宝的智力

添加辅食的原则

由稀到稠，由细到粗

由少到多

由一种到多种

添加辅食的顺序

如何掌握开始添加辅食的时间

体重

奶量

发育情况

特殊动作

给宝宝添加辅食的四个禁忌

忌过早

忌过晚

忌过滥

忌过细

添加辅食如何把握宝宝的口味

多让宝宝尝试口味淡的辅食

远离口味过重的市售辅食

别让宝宝吃罐装食品

所有加糖或加人工甘味的食物，宝宝都要避免吃

根据宝宝的营养需求添加辅食

根据宝宝的消化能力添加辅食

根据宝宝的发育水平添加辅食

宝宝生病时最好不要添加辅食

添加辅食的注意事项

遇到宝宝不适要立刻停止

吃流质或泥状食品的时间不宜过长

不可很快让辅食替代乳类

添加的辅食要鲜嫩、卫生、口味好

培养宝宝进食的愉快心理

宝宝辅食的基本要求

食物品种多样化

食物形状多样化

色、香、味俱全

如何给宝宝第一次添加辅食

母乳与辅食如何搭配开始时

4 ~ 6个月后

《芝宝贝：婴儿辅食添加与制作》

8 个月后

10 个月后

自己做辅食好还是买市场销售的好

如何挑选经济实惠的辅食

注意品牌和商家价高不一定质优

进口的不一定比国产的好

宝宝不愿吃辅食怎么办

给宝宝吃什么样的面条，吃多少合适

如何避免喂出肥胖宝宝

根据宝宝的具体情况合理添加辅食

减少糖、脂肪的摄取量

供给足够的蛋白质

矿物质不可少

维生素要适量

给宝宝添加辅食的准备

选择合适的婴儿餐具

匙

碗

掌握辅食的制作要点

清洁

选择优质的原料

单独制作

用合适的烹饪方法

现做现吃

给宝宝添加辅食要有耐心

水果的选择和清洗

选择当地新鲜的水果

制作果汁、果泥前，要将水果清洗干净

蔬菜的挑选和清洗

最好选择新鲜蔬菜

蔬菜买回来后应该仔细清洗

第2章 断奶初期（出生后4 ~ 6个月）

断奶初期的饮食喂养课堂

吃母乳的宝宝需要喂水吗

母乳中的水分基本能满足宝宝的需要

给宝宝喂水多了可能间接造成母乳分泌减少

必要时适当喂水也无妨

如何给宝宝喂蔬菜汁、水果汁

宝宝的蔬菜汁中能加味精吗

何时添加淀粉类辅食

导致宝宝消化不良

造成宝宝虚胖

影响其他营养素的供给

怎样逐步添加米粉

正确冲调宝宝米粉

从单一种类的营养米粉开始

更换口味需相隔数天

进食量由少到多

宝宝吐出食物，妈妈需耐心对待

《芝宝贝：婴儿辅食添加与制作》

米粉可以吃多长时间
如何循序渐进地添加水果泥及蔬菜泥
口味先从单一开始
先让宝宝尝试吃蔬菜泥
进食分量由少到多
怎样添加蛋黄
鸡蛋黄的添加方法
添加鸡蛋黄应逐步加量
蛋黄不可作为第一次辅食
为什么不能给宝宝多吃糖粥
宝宝吃辅食总是噎住怎么办
给宝宝添加一些特制的辅食
不要因噎废食
抓住宝宝咀嚼、吞咽敏感期
宝宝食物过敏怎么办
容易出现过敏的月龄和常见食物
食物过敏的主要表现
怎样防治食物过敏
可以把各种辅食混在一起喂宝宝吗
宝宝特别喜欢吃某种食物怎么办
大人可以嚼饭给宝宝吃吗
需要制止宝宝“手抓饭”吗
亲手接触食物才会熟悉食物
自己动手吃饭有利于宝宝双手的发育
手抓饭让宝宝对进食有兴趣
4个月宝宝营养需求及一日饮食参考
宝宝的营养需求
一日营养参考
5个月宝宝营养需求及一日饮食参考
宝宝的营养需求
一日营养计划
6个月宝宝营养需求及一日饮食参考
宝宝的营养需求
一日营养计划
断奶初期食谱推荐
草莓汁
胡萝卜汁
猕猴桃汁
苹果汁
黄瓜汁
胡萝卜苹果汁
米汤
米粉糊
米粥油
南瓜羹
鱼肉羹
胡萝卜奶羹
蛋花豆腐羹
虾泥蛋羹

《芝宝贝：婴儿辅食添加与制作》

豆腐糊

菠菜糊

苹果泥

鱼菜米糊

茄子泥

香蕉泥

牛奶蛋黄糊

土豆泥

枣泥

南瓜泥

鱼泥

第3章 断奶中期（出生后7～9个月）

断奶中期的饮食喂养课堂

宝宝可以只吃米粉不吃五谷杂粮吗

精粮养不出壮儿

米粉的营养不如天然的食物吸收好

五谷杂粮中维生素B1含量最高

如何让宝宝合理吃粗粮

酌情、适量

粗粮细做

科学混吃

多样化

什么时候可以给宝宝添加固体辅食

宝宝食欲减退怎么办

宝宝厌食怎么办

患病

饮食单调

爱吃零食

寢食不规律

喂养方法不当

宝宝情绪紧张

如何让宝宝爱上辅食

示范如何咀嚼食物

别喂太多或太快

品尝多种新口味

学会食物代换

别在宝宝面前品评食物

重视宝宝的独立性

多大的宝宝可以吃零食

零食可以满足宝宝的口欲

零食对宝宝独立进食有着调节作用

宝宝吃零食一定要适量

让宝宝有好牙齿需注意什么

及时添加有助于乳牙发育的辅食

要少吃甜食

纠正不良习惯

注意宝宝口腔卫生

拿什么辅食给宝宝磨牙

水果条、蔬菜条

柔韧的条形地瓜干
磨牙饼干、手指饼干或其他长条形饼干
为什么反对给宝宝吃“汤泡饭”
汤泡饭不利咀嚼与消化
餐前适量喝汤才正确
如何防治宝宝积食
不要喂得太多太快
发现宝宝有积食可暂停喂辅食
宝宝偏食怎么办
断奶期如何合理喂养宝宝
选择、烹调食物要用心
饮食要定时定量
喂食要有耐心
多吃粗纤维食物对宝宝有何益处
有助于宝宝牙齿发育
可防止便秘
为什么要教宝宝细嚼慢咽
可促进颌骨发育
有助于预防牙齿疾病
有助于食物的消化
有利于营养物质的吸收
为什么要给宝宝多吃水果和蔬菜
便秘
肠道环境改变
热量摄取过多
维生素C 摄取不足
维生素A 摄取不足
免疫力下降
宝宝拒绝吃果蔬怎么办
一口饭菜在口中含了好久
咬不下去
吞不下去
呕吐
太酸了
7个月宝宝营养需求及一日饮食参考
宝宝的营养需求
一日营养计划
8个月宝宝营养需求及一日饮食参考
宝宝的营养需求
一日营养计划
9个月宝宝营养需求及一日饮食参考
宝宝的营养需求
一日营养计划
断奶中期食谱推荐
红枣奶茶
番茄鱼泥
西蓝花土豆泥
番茄蛋花汤
牛奶玉米饮

玉米毛豆糊

桃仁粥

蔬菜豆腐泥

平鱼肉羹

疙瘩汤

骨汤面

扁豆薏米粥

豌豆粥

三豆粥

红薯粥

扁豆排骨面

鳕鱼面

苹果金团

雪梨藕粉糊

豆腐饼

燕麦南瓜糊

番茄肝末

苹果杏泥

什锦猪肉菜末

海米冬瓜

第4章 断奶后期（出生后10 ~ 12个月）

断奶后期的

饮食喂养课堂

如何使宝宝的食物多样化

谷类

动物性食品及豆类

蔬菜和水果

油脂和糖

巧妙烹调

如何训练宝宝自己用餐具吃饭

汤匙、叉子

碗

杯子

如何为宝宝留住食物中的营养

怎样做到科学断奶

逐渐加大辅食添加的量

妈妈断奶的态度要果断

不可采取生硬的方法

注意抚慰宝宝的不安情绪

宝宝生病期间不宜断奶

断奶后期添加辅食有什么益处

11个月的宝宝可随意添加辅食吗

刺激性太强的食品

高糖、高脂类食物

不易消化的食品

太咸、太腻的食品

小粒食品及带壳、有渣食品

怎样通过饮食防治宝宝腹泻

应保证辅食卫生

《芝宝贝：婴儿辅食添加与制作》

辅食添加要合理
喂辅食要有规律
如何让宝宝养成良好的进餐习惯
让宝宝自己吃饭
让宝宝定点吃饭
饭前不能吃零食
不挑食，不偏食
不暴饮暴食
宝宝秋季吃什么辅食可防燥
南瓜
藕
水果
干果和绿叶蔬菜
豆类和谷类
含脂肪酸和色氨酸的食物
如何烹调12个月大宝宝的辅食
辅食要安全、易消化
烹调要科学
宝宝食用豆浆有哪些禁忌
12个月大的宝宝怎么吃水果
水果能吃块状了
给宝宝吃无子水果
吃水果后宝宝大便异样不要惊慌
餐前餐后不宜吃水果
两餐之间或午睡醒来吃水果最佳
断奶后如何科学安排宝宝的饮食
主食以谷类为主
补充蛋白质和钙
吃足量的水果
吃足量的蔬菜
增加进餐次数
品种丰富
怎样给宝宝吃点心
选一些易消化的米面食品作点心
不选太咸、太甜、太油腻的点心
不选存放时间过长的点心
点心只作为正餐的补充
加点心最好定时
10个月宝宝营养需求及一日饮食参考
宝宝的营养需求
一日营养计划
11个月宝宝营养需求及一日饮食参考
宝宝的营养需求
一日营养计划
12个月宝宝营养需求及一日饮食参考
宝宝的营养需求
一日营养计划
断奶后期食谱推荐
玉米排骨汤

排骨金针菇汤

蛋皮拌菠菜

乳香白菜

豆腐凉菜

芝麻酱拌豇豆

内酯豆腐

凉拌茄子

清蒸鳕鱼

萝卜鸡末

蒸嫩丸子

鸡蛋软饼

奶香三文鱼

草莓橘子拌豆腐

银鱼蛋饼

韭菜水饺

鸡汤青菜小馄饨

鱼蓉丸子面

玉米薄饼

奶香冬瓜

香肠豌豆粥

鸡汁草菇汤

西瓜水果盅

什锦甜粥

第5章 补充各种营养素的辅食

补钙食谱

鱼片蒸蛋

鱼肉鸡蛋饼

补铁食谱

蛋黄泥

补镁食谱

萝卜豆浆

补锌食谱

扇贝粥

三色肝末

补碘食谱

虾皮紫菜蛋花汤

补维生素食谱

鲜橘汁

胡萝卜牛肉粥

虾仁菜花

鸡泥肝糕

补碳水化合物食谱

燕麦粥

补铜食谱

鸭胗粥

大米花生芝麻粥

补膳食纤维食谱

玉米青豆汤

补蛋白质食谱

豆腐泥鸡蓉小炒

补脂肪食谱

核桃豆腐丸

芝麻豆奶

鲜香排骨汤

火腿炒菠菜

鱼丸汤

鸡汁草菇汤

西瓜水果盅

什锦甜粥

第5章 补充各种营养素的辅食

补钙食谱

鱼片蒸蛋

鱼肉鸡蛋饼

补铁食谱

蛋黄泥

补镁食谱

萝卜豆浆

补锌食谱

扇贝粥

三色肝末

补碘食谱

虾皮紫菜蛋花汤

补维生素食谱

鲜橘汁

胡萝卜牛肉粥

虾仁菜花

鸡泥肝糕

补碳水化合物食谱

燕麦粥

补铜食谱

鸭胗粥

大米花生芝麻粥

补膳食纤维食谱

玉米青豆汤

补蛋白质食谱

豆腐泥鸡蓉小炒

补脂肪食谱

核桃豆腐丸

芝麻豆奶

《芝宝贝：婴儿辅食添加与制作》

精彩书评

1、 婴儿辅食添加与制作静好妈妈随着母乳喂养的好处——被公众所知，不管是年轻的新妈妈，还是上一辈老人们，都会要求母乳喂养，但随着孩子长大，添加辅食却是每个妈妈都必须面对的问题。新妈妈们缺乏喂养经验，而上一辈的老人们的育儿经验却极期陈旧落后。就拿我婆婆来说，在宝宝2个月的时候，喂白开水时吧唧吧唧了两下，她老人家就坚持着要捞米粉上面的米糊糊来喂养，吓得我一身冷汗。我不断地解释说小孩子肠胃脆弱，在前6个月只要纯母乳就可以了。还惹得老人家一脸不高兴。而这本书，正可以解决我家的婆媳矛盾。采用丰富的图片和教程，教大家如何科学地给不同阶段的宝宝制作色香味俱全的辅食。也明确告诉了各位妈妈们，婴儿添加辅食的时间表和判断标准。4-6个月有宝宝，可以根据不同的表现来添加辅食。这也是宝宝的第一本菜谱。今天宝宝刚好4个月，但体重还没有出生前2倍。等我好好研究辅食制作方法后，再动手制作。

《芝宝贝：婴儿辅食添加与制作》

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.tushu111.com