

《宝宝辅食与营养餐1688例》

图书基本信息

书名：《宝宝辅食与营养餐1688例》

13位ISBN编号：9787553743747

出版时间：2015-6

作者：吴光驰

页数：240

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

《宝宝辅食与营养餐1688例》

内容概要

这是一本妈妈能用6年的儿童食谱书，从宝宝的第一口辅食到上幼儿园、上小学前的饮食统统搞定。辅食、断奶餐、营养配餐，每道食谱后有“妈妈喂养经”“主要营养素”“对宝宝的好处”，让妈妈清楚地知道制作时的要点，对宝宝有哪些好处，新手妈妈也能做出营养又美味的辅食和营养餐。针对每个时期宝宝的特点，给出了喂养教养方法。让宝宝从小养成良好的进餐习惯和礼仪，不挑食、不厌食、不积食，让妈妈不再追着喂、哄着吃。

“功能食谱”和“食疗食谱”，针对感冒、发热等儿童常见疾病，给出宝宝不吃药、不打针的食疗方。

更有贴心的儿童按摩方法和亲子游戏，教妈妈在睡前捏一捏和小游戏过程中，轻轻松松化解宝宝积食、消化不良等小毛病，让妈妈成为宝宝最贴心的“保健医生”。

《宝宝辅食与营养餐1688例》

作者简介

吴光驰

中国优生科学协会理事

首都儿科研究所营养研究室主任、研究员

长期从事儿科临床保健及儿童营养研究，在50余年的行医生涯中，他不断把自己最专业最贴心的儿科保健知识通俗易懂地传递给新妈妈，让新手妈妈真正明白专业育儿知识。他以他的耐心和爱心呵护一代又一代宝宝健康成长。

当其中一些人作为人父母时，仍然带着自己的宝宝悉心聆听吴光驰医生的建议和指导，在他不断更新的育儿知识中健康养育自己的宝宝。他期待每一个小生命都能在家人的“呵护”下，吃得好、睡得香、不生病，健康快乐地成长。

书籍目录

PART1 0~1岁：从喝奶到爱上吃饭

第一章 辅食添加要点一次说全/30

添加辅食，不等于告别母乳或配方奶/30

何时添加辅食，取决于宝宝发出的信号/30

辅食添加的顺序和原则/30

添加辅食，妈妈不可不知的二三事/31

.....

第二章 辅食添加很可能遇到的问题/34

添加辅食时，宝宝不配合怎么办？/34

怎么让宝宝习惯吃勺子里的食物？/34

添加辅食后宝宝拒绝喝奶怎么办？/34

添加辅食后宝宝老便秘怎么办？/35

.....

第三章 6个月，喝米汤、吃糊糊/40

第一口辅食 婴儿米粉/40

大米汤/41

黑米汤/41

十倍粥/41

.....

PART2 1岁以后：妈妈是宝宝的私人营养师

第一章 必须知道的宝宝喂养知识/116

断了母乳的宝宝，配方奶不能断/116

不要把别人家孩子的进食量当作标准/116

再爱吃也不能多吃，小心宝宝“吃伤了”/116

.....

第二章 养成良好饮食习惯很重要/120

必须纠正的坏习惯：边吃边玩，追着跑着/120

宝宝不爱吃饭，最好的开胃药是饥饿/120

.....

第三章 1~2岁，断奶后的过渡饮食/126

健康菜品 香橙烩蔬菜/126

绿豆芽烩三丝/127

彩色豆腐/127

.....

第四章 2~3岁，为宝宝上幼儿园做准备/142

健康菜品 肉末四季豆/142

家常炖鳊鱼/143

糖醋莲藕/143

韭菜炒豆芽/143

.....

第五章 3岁以后，像大人一样吃饭/162

健康菜品 炒五彩玉米/162

芦笋烧鸡块/163

西施豆腐/163

.....

PART3 吃对饭，为宝宝的健康加分

第一章 每个妈妈都用得上的调养菜单/184

《宝宝辅食与营养餐1688例》

补钙：强骨壮身体/184

牛奶蛋黄青菜泥（7个月以后）/184

虾皮丝瓜汤（1岁以后）/184

.....

第二章 让宝宝不吃药不打针的食疗方/208

感冒/208

芥菜粥（7个月以后）/208

梨粥（1岁以后）/208

葱白粥（1岁以后）/209

陈皮姜粥（1岁以后）/209

.....

附录 0~6岁宝宝辅食与营养餐索引/232

《宝宝辅食与营养餐1688例》

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