

《专家推荐的0-3岁健康宝宝营养》

图书基本信息

书名：《专家推荐的0-3岁健康宝宝营养餐》

13位ISBN编号：9787229001346

10位ISBN编号：722900134X

出版时间：2009-8

出版社：重庆

作者：吴光驰

页数：223

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

《专家推荐的0-3岁健康宝宝营养》

前言

0~3岁是宝宝人生的初始阶段，这一阶段的营养根基打得是否牢固直接关系到宝宝一生的健康。从母乳喂养（或配方奶喂养）到添加辅食再到向全面饮食的过渡，也就是说由液体状食物逐渐过渡到泥状食物，再到固体食物，宝宝的营养状况直接影响到其身体、心理、智能的发育和对疾病的抵抗力。现代家长们在宝宝的喂养上应遵循以下几个原则：宝宝的食物要软烂婴幼儿的咀嚼和消化机能尚未发育完善，消化能力较弱，不能充分消化和吸收食物中的营养，所以要根据宝宝的年龄特点和消化程度选择食物，保证供给的食物做到细、软、熟。宝宝的饮食要多样化宝宝对单调食物容易产生厌倦感。为了增进宝宝的食欲，保持充分合理的营养，避免宝宝偏食，家长们应使食物品种丰富多样，色、香、味俱全，主食粗细交替，菜品荤素搭配，每天加1~2次点心。对宝宝不喜欢的食物，可在烹调上下工夫，以期让宝宝的膳食达到平衡。不青目给宝宝吃强化食品强化食品是加有维生素、矿物质、蛋白质等添加剂，使营养得到增强的食品。出于想为宝宝全面补充营养的目的，一些家长们会经常给宝宝购买强化食品。但家长在选购强化食品前一定要仔细阅读食品外包装上所标明的营养素含量，如果几种食品中强化营养素是一样的，就只能选购一种，必要时应征求医生的意见，避免宝宝食用过量，发生中毒的危险。

《专家推荐的0-3岁健康宝宝营养》

内容概要

《专家推荐的0-3岁健康宝宝营养餐》是一本囊括了0~3岁宝宝营养食谱的妈妈喂哺圣经。吴光驰教授总结50余年育儿经验，全面解答：每个年龄段宝宝的发育情况；宝宝的每日营养需求；宝宝的食谱设计要点；不同阶段宝宝最科学的营养配餐；各个时期宝宝的益智游戏；亲子抚触保健按摩法……

《专家推荐的0-3岁健康宝宝营养》

作者简介

吴光驰，首都儿科研究所儿童营养研究室主任、研究员，中国疾病预防控制中心妇幼保健中心专家咨询委员会委员，中国优生科学协会小儿营养专业委员会副主任委员，全国佝偻病科研协作组副组长。

几十年来，一直从事儿童营养研究，在临床不断摸索和验证，对儿童营养问题颇有见地，先后获得北京科技进步奖、北京市卫生局科技成果奖以及中国预防医学科学院科技进步奖等荣誉。目前，倾心于儿童营养科学普及工作，大力提倡母乳喂养。科普作品被众多妈妈传阅，并作为科学规划孩子营养结构的重要参照标准，是妈妈们为孩子打好健康人生基石的必修课程。

《专家推荐的0-3岁健康宝宝营养》

书籍目录

Part 01 0~3个月营养食谱 营养需求 宝宝发育情况 体重有时会变轻 孩子的新本事 每日营养需求 食谱设计要点 0~28天 2个月 3个月 催乳食谱 山药鱼头汤/花生猪脚汤/乌鸡白凤汤 哺乳指导 母乳以外的喂养方法 0~3个月游戏时间Part 02 4~6个月营养食谱 营养需求 宝宝发育情况 体重增加得很快 孩子的新本事 每日营养需求 食谱设计要点 4个月 5个月 6个月 哺乳指导 推荐食谱 苹果汁 山楂水/黄瓜汁/番茄汁 大米汤/葡萄汁 鲜果时蔬汁/香瓜汁 玉米汁/猕猴桃汁 生菜苹果汁/小白菜汁 雪梨汁/绿豆汤/莲藕汤 果酱/蛋黄泥/麦糊 鱼肉泥/红枣蛋黄泥 小米粥/香蕉粥 牛奶粥/饼干粥 蛋黄粥/芹菜米粉汤 蔬菜牛奶羹/青菜糊/牛奶香蕉糊 黑芝麻糊/牛奶藕粉/水果藕粉 宝宝辅食轻松制作有技巧 4~6个月游戏时间Part 03 7~9个月营养食谱 营养需求 宝宝发育情况 体重长得慢点了 孩子的新本事 每日营养需求 食谱设计要点 7个月 8个月 9个月 喂食指导 木瓜泥 番茄猪肝泥/芋头玉米泥/法式薄饼泥 南瓜浓汤/时蔬浓汤 草莓蜂蜜羹/香菇鸡肉粥 胡萝卜豆腐泥/炖鱼泥/水豌豆糊 肉泥米粉/鱼泥豆腐/团圆果 番茄土豆羹/酸奶香米粥 黄瓜蒸蛋/白菜烂面条 7~9个月游戏时间Part 04 10~12个月营养食谱 营养需求 宝宝发育情况 辅食很重要 孩子的新本事 每日营养需求 食谱设计要点 10个月 11个月 12个月 喂食指导 推荐食谱 豆腐蛋黄泥 菜花土豆泥/三色豆腐虾泥/水果蛋奶羹 果仁黑芝麻糊/山药粥/紫菜粥 鸡丝面片/菠菜面/酱汁面条 三鲜豆腐脑/小白菜玉米粥 三鲜蛋羹/百合银耳粥 什锦炒软饭/虾末菜花 鲜茄肝扒/芝麻豆腐 馒头菜粥/肉末碎菜粥 玉米排骨粥/火腿藕粥 虾仁粥/胡萝卜牛肉小米粥/牛肉粥 牛肉碎菜细面汤/三角面片汤 什锦猪肉菜末/草莓蛋糕 蛋皮鱼卷/新鲜水果汇 鲜肉馄饨/鱼泥馄饨 小笼包子/鲜汤小饺子 番茄饭卷/小肉松卷 鸡蛋饼/甜发糕 土豆蛋白糕/肉泥洋葱饼/枣泥软饭 大米红豆软饭/荸荠小丸子 清蒸豆腐丸子/鱼肉拌茄泥 猪肝圆白菜/营养蘑菇豆花 “蟹黄”豆腐羹/珍珠玉米小圆子/豆腐太阳花 虾菇油菜心/双色豆腐/蔬菜小杂炒 番茄洋葱鸡蛋汤/香甜翡翠汤 金银山楂露/香蕉芒果奶昔 10~12个月游戏时间Part 05 13~18个月营养食谱 营养需求 宝宝发育情况 长牙的关键时期 孩子的新本事 每日营养需求 食谱设计要点 13~15个月 16~18个月 喂食指导 推荐食谱 芝麻拌芋头 红薯拌胡萝卜/肉末拌丝瓜/玉米拌油菜心 鸡肉拌南瓜/双菇炒丝瓜 玉米火腿油菜/蜜饯胡萝卜 蘑菇奶油烩青菜/素炒豆腐 八珍豆腐/豆腐鱼蒸蛋 素蒸冬瓜盅/奶油冬瓜球/蒸地瓜芋头 香菇炒三素/七彩香菇/芹菜焖豆芽 红肠煎蛋/猪肝摊鸡蛋/两色蛋片 鸡丝炒青椒/软煎鸡肝/鸡蓉西兰花 奶油焗虾仁/熘鱼肉泥丸 橙汁鱼片/清蒸白肉鱼 花生酱蛋挞/肉豆腐糕 咸香蛋糕/鲜奶蛋饼/菠菜蛋卷 牛肉土豆饼/香浓鱼蛋饼 豆腐海苔卷/蒸白菜卷 冬瓜肝泥卷/肉汤面条 肉末海带面/肉末黄芽菜煨面/豆腐水晶饺 鸡汤小馄饨/虾仁蛋饺 肉松饭/鸡汤水饺 蛋花麦仁粥/水果西米露/梨汁糯米粥 双米银耳粥/鸭蓉米粉粥 牛肉蓉粥/羊腰玉米粥 油菜三丝羹/虾仁豆花羹/番茄牛肉羹 鱼香茄子羹/山药红豆羹 鸡蛋黄瓜面片汤/酸梅青果汤 萝卜丝汤/丝瓜香菇汤/萝卜疙瘩汤 排骨白菜汤/豆蓉面片汤/虾皮黄瓜汤 13~18个月游戏时间Part 06 1.5~2岁营养食谱 营养需求 宝宝发育情况 宝宝长大了 孩子的新本事 每日营养需求 食谱设计要点 19~21个月 21个月~2岁 喂食指导 推荐食谱 水果沙拉 水果布丁/奶汁香蕉/肉炒茄丝 肉末芹菜/肉炒南瓜 肉末炒胡萝卜/糖醋肝条 芹菜炒猪肝/西芹牛柳 茴香炒蛋/鸡蛋炒莴笋 香肠炒蛋/肉末蒸鸡蛋 蛋奶鱼丁/鱼松 核桃鱼丁/三色鱼丸/海米油菜 奶油娃娃菜/姜汁黄瓜/蟹棒小油菜 蜜胡萝卜/糯米藕/余素丸子 油菜炒香菇/香菇炒笋片 冬菇烧白菜/炒素什锦 烩豌豆/甜酸丸子/豆腐碎木耳 烩蔬菜五宝/奶油菠菜 香肠卷/鸡丝卷 山药凉糕/扁豆枣肉糕/虾蛋软饼 鱼肉蒸糕/鸡蓉冬瓜羹/圆白菜煨面 三鲜面/绿豆芽拌面/猪肉茴香水饺 鸡蛋虾仁水饺/虾肉小笼包 猪肉韭菜包/南瓜拌饭 鸡腿菇虾仁蒸饭/荤素四味饭 核桃粥/豆腐丝瓜粥 海带绿豆粥/荔枝桂圆粥/蔬菜鱼肉粥 牛肉蔬菜粥/肉松麦片粥/猪肝花生粥 红枣枸杞子粥/黄精粥/草鱼冬笋粥 瓜块玉米羹/桂花栗子羹 丝瓜蘑菇汤/草菇蛋花汤Part 07 2~3岁营养食谱 营养需求 宝宝发育情况 营养需求增加了 孩子的新本事 每日营养需求 食谱设计要点 2~2.5岁 2.5~3岁 喂食指导 推荐食谱 豆腐肉丸 鸡肉沙拉/香油拌菠菜/猪肝炒黄瓜 海带炒肉丝/绿豆芽炒肉丝/茭白炒肉丝 香芋炒牛肉/蒸鸡翅 杂炒鸡丁/红烧鸡块 焖鸡肝/韭菜炒鸭蛋 番茄炒鱼片/草鱼烧豆腐/清蒸带鱼 红烧平鱼/番茄鳊鱼泥 白玉鲈鱼片/雪梨素鱼片 豌豆炒虾仁/虾仁豆腐/腰果虾仁 清蒸基围虾/墨鱼仔黄瓜 芝麻酥饼/荷叶烙饼 鸡蛋面饼/土豆泥饼/葱油饼 麻酱卷/金鱼豆馅卷 黄鱼小馅饼/鱼蛋饼/玉米馒头 开花馒头/全麦馒头/枣泥包 花生糖三角/蛋皮如意肝卷 五彩饭团/猪腰粥 核桃花生牛奶羹/蔬菜鸡肉羹 珍珠汤/丝瓜火腿片汤 海肠瘦肉汤/鲫鱼萝卜汤/莲藕薏米排骨汤 油菜干贝猪肉汤/虾仁丸子汤 2~3岁游戏时间 宝宝家庭抚触按摩

《专家推荐的0-3岁健康宝宝营养》

章节摘录

插图：选择果肉多、纤维少的水果制成果泥。宝宝腹泻的时候，不应进食香蕉果泥，以免加重腹泻。妈妈课堂每添加一种辅食，第1天喂1勺、2勺，然后逐渐加量至半碗。需要7天的适应观察期，等到宝宝完全习惯之后，再添加下一种食物。添加辅食后，要注意观察宝宝的大便情况，如有异常要暂缓添加；当宝宝生病或天气炎热时，也应暂缓添加辅食。专家解疑钙与牛奶能同时服用吗？婴儿时期是人体生长发育最快的阶段，尤其骨骼增长得很快。因此，适量补充钙制剂和维生素D对预防小儿佝偻病显得尤为重要。根据世界卫生组织的规定：人工喂养的婴儿应在出生2周后开始补充鱼肝油和钙剂；母乳喂养的婴儿可在出生3个月以后补充钙剂。钙剂不能加入牛奶中服用，因为钙在牛奶中易形成不能被身体吸收的钙盐沉淀，所以，补充钙剂时，可用小勺将用水化好的钙剂直接喂入婴儿口中。宝宝开始能够接受更多种类的辅食了！除果泥、米糊之外，可尝试添加一些蛋黄蔬果泥，荤食要等6个月以后再加。添加顺序要从单一到多样、从简单到复杂、从细到粗、从稀到稠、从少量到多量，根据宝宝的消化情况而定。同时不能忘记观察宝宝对辅食的接受程度，对宝宝不喜欢的辅食，可过几天变换制作方法，再进行喂食。特别提示宝宝对辅食的接受有一个循序渐进的过程，父母一定要有足够的耐心，同时，在喂食辅食时，父母最好将宝宝抱起，采取类似坐的姿势。营养师在线水果的口感比蔬菜好，容易被宝宝接受，但两者在营养上各有所长，蔬菜还有促进食物中蛋白质吸收的独特功能，而且矿物质和纤维素较多，利肠通便。因此两类食物需平衡摄取，父母不可为满足宝宝喜好而减少蔬菜的摄入，以免偏食。

《专家推荐的0-3岁健康宝宝营养》

编辑推荐

《专家推荐的0-3岁健康宝宝营养餐》集合50余年育儿经验，为中国宝宝量身定制饮食方案。

《专家推荐的0-3岁健康宝宝营养》

精彩短评

- 1、书不知道扔哪个角落了
- 2、宝宝美食
- 3、给宝宝准备
- 4、内容丰富，涉及的面广

《专家推荐的0-3岁健康宝宝营养》

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