

《婴儿断奶食谱》

图书基本信息

书名：《婴儿断奶食谱》

13位ISBN编号：9787806513811

10位ISBN编号：7806513817

出版时间：2005-1

出版社：羊城晚报出版社

作者：李兰香

页数：234

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

《婴儿断奶食谱》

前言

母乳为刚出生的新生儿提供了必不可少的营养物质，不，知不觉中，宝宝在甘甜的乳汁哺育下越发可爱了，丰富的表情、稚气的动作，一切都让父母感觉那么可心。与此同时，宝宝的各方面生理功能也日趋成熟、完善，为了满足宝宝成长的需要，母乳所提供的营养也越发有限了，从几滴果汁开始，宝宝开始了“独食”的过渡。要到完全与母乳告别，迈出独立生活的第一步，这一过程是要循序渐进的。《婴儿断奶食谱》按照给婴儿安排辅食开始，到孩子完全能适应幼儿食品为止的过程，科学合理地制定了营养全面丰富、味美可口、色形兼备的多款美食，满足婴儿成长之需，为宝宝的身体健康打下扎实的基础。

《婴儿断奶食谱》

内容概要

《婴儿断奶食谱》内容简介：母乳为刚出生的新生儿提供了必不可少的营养物质，不，不知不觉中，宝宝在甘甜的乳汁哺育下越发可爱了，丰富的表情、稚气的动作，一切都让父母感觉那么可心。与此同时，宝宝的各方面生理功能也日趋成熟、完善，为了满足宝宝成长的需要，母乳所提供的营养也越发有限了，从几滴果汁开始，宝宝开始了“独食”的过渡。要到完全与母乳告别，迈出独立生活的第一步，这一过程是要循序渐进的。《婴儿断奶食谱》按照给婴儿安排辅食开始.到孩子完全能适应幼儿食品为止的过程，科学合理地制定了营养全面丰富、味美可口、色形兼备的多款美食，满足婴儿成长之需，为宝宝的身体健康打下扎实的基础。

《婴儿断奶食谱》

书籍目录

第一章 婴幼儿饮食与营养健康 婴幼儿营养的重要性 / 3 婴幼儿的消化系统特点 / 5 婴幼儿的年龄分期及喂养要点 / 7 婴幼儿营养素供给量标准 / 8 婴幼儿的营养状况评价 / 10 婴幼儿辅食的添加目的 / 11 婴幼儿辅食的添加原则 / 12 婴幼儿辅食的添加顺序 / 13 辅食的种类 / 14 什么时候断奶好 / 16 断奶食品应有哪些特点 / 16 断奶期婴儿的饮食原则 / 17 断奶期应注意哪些问题 / 19 断奶的具体步骤 / 20 什么是平衡膳食 / 24 实现平衡膳食的方法 / 24 食物营养素间的相互影响 / 27 如何培养良好的饮食习惯 / 30 1~3岁幼儿的饮食特点 / 33 怎样安排1~3岁幼儿的饮食 / 34 幼儿偏食的预防办法 / 35 第二章 4~5个月婴儿断奶食谱 南瓜汤 / 39 水果奶酪 / 39 奶酪鱼 / 39 牛奶藕粉 / 40 牛奶糊 / 40 蜂蜜藕粉 / 40 鲜橘汁 / 41 鲜柠檬汁 / 41 西瓜汁 / 41 山楂水 / 42 糖水樱桃 / 42 西红柿汁 / 42 鲜菠菜水 / 43 苋菜水 / 43 香蕉蜂蜜牛奶 / 43 香蕉泥 / 44 苹果泥 / 44 红枣泥 / 44 胡萝卜泥 / 45 豆腐糊 / 45 蛋黄泥 / 46 鸡肝糊 / 46 猪肝泥 / 46 鱼肉糊 / 47 西红柿鱼 / 47 牛肉菜糊 / 47 奶酪香蕉 / 48 胡萝卜粥 / 48 猪肝汤 / 48 牛奶豆腐 / 49 奶油粥 / 49 香蕉粥 / 49 胡萝卜藕粉 / 50 牛奶蛋羹 / 50 豆腐鸡蛋羹 / 50 奶酪粥 / 51 肉汤青菜猪肝 / 51 奶油南瓜 / 51 胡萝卜布 / 52 面糊糊汤 / 52 梨子汁 / 52 奇异果汁 / 53 苹果汁 / 53 葡萄汁 / 53 香瓜汁 / 54 番茄汁 / 54 番茄土司粥 / 55 土司牛奶粥 / 55 香蕉土司粥 / 55 苹果土司粥 / 56 白米粥 / 56 烤土司 / 56 水蜜桃米粉粥 / 57 木瓜泥 / 57 奇异果泥 / 57 香瓜泥 / 58 麦粉糊 / 58 第三章 7~12个月婴儿断奶食谱 鸡蛋面片汤 / 61 鸡蛋挂面 / 61 疙瘩汤 / 61 片儿汤 / 62 土豆肉末粥 / 62 鸡蛋羹 / 63 碎菜 / 63 花豆腐 / 64 肉末 / 64 什锦猪肉菜末 / 65 双色蛋 / 65 牛奶蛋 / 65 西红柿肝末 / 66 鸡肝末 / 66..... 第四章 1~3岁幼儿断奶食谱 第五章 婴幼儿疾病调养药膳

章节摘录

(3) 粗细搭配 谷类从收获到食用，需经过一定的加工过程，其目的是经适当的碾磨，除去杂质和部分谷皮，以适应人体的消化吸收功能。而谷粒的谷胚及表层中含有较多的营养素，过分提高碾磨程度，对谷类进行精度加工，将造成大量营养素的损失，对机体的健康不利。谷物中所含的维生素、矿物质和膳食纤维等营养素，大部分被作为粗麸除去，因而极大减少了营养素的含量。确凿的证据表明，长期食用精米，因维生素B₁在碾磨中损失很多，可发生脚气病。而加工过于粗糙，则影响食物的感官性状，消化吸收率也会受到一定影响，权衡各种利弊，结合个体差异的适应性及营养需求，我们对谷类的加工具有不同的出粉率要求，于是形成了主食类食物的粗细之分，100斤糙米和小麦，分别碾磨92斤白米和81斤面粉的加工程度，考虑经济和营养两方面的因素，加工中保留了较多的糊粉层和谷胚，虽然口感不及精白米和富强粉，但其维生素和无机盐的含量提高，而消化率又优于糙米和全麦粉。加工程度较深的谷物，谷皮杂质的去除较为彻底，品尝时会令人产生细腻润滑的口感，且容易被机体消化吸收。而加工深度不等的食物结合食用，会使人体兼得两类食物具备的优点，有利于儿童的生长发育。近年来，膳食纤维已被列为人类的七大营养素之一，它包括纤维素、半纤维素、木质素、果胶等物质，是植物细胞壁的一部分，谷物的适量加工会使纤维素在主食中保持一定比例，纤维素虽不能被人体消化吸收，但它可以刺激胃肠道蠕动，减少便秘的发生。

《婴儿断奶食谱》

编辑推荐

《婴儿断奶食谱》断奶期的饮食原则，断奶食品的选择与制作，精心喂养，宝宝壮壮。

《婴儿断奶食谱》

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