

《像我这样做妈妈·婴儿辅食看这里》

图书基本信息

书名：《像我这样做妈妈·婴儿辅食看这里》

13位ISBN编号：9787117227664

出版时间：2016-6

作者：陈舒,欧茜

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

《像我这样做妈妈·婴儿辅食看这里》

内容概要

《像我这样做妈妈——婴儿辅食看这里》是陈舒、欧茜结合自己的育儿经历以及专业经验，参考国内外最新、最权威的儿童营养理念，针对数十万妈妈的辅食疑惑的总结之作。

小到什么时候添加辅食、先喝奶还是先吃辅食、如何避免宝宝过敏；大到如何培养宝宝的进食习惯、不好好吃饭的解决方法、宝宝是否需要补充各种维生素，书中囊括了0~1岁儿童关于辅食和营养的方方面面。针对一些需要关注的内容，本书特别设置了“特别提醒”模块，从细节之处提醒家长。

根据不同阶段宝宝的发育特点，书中依据月龄呈现了79道辅食食谱，去粗取精，食材常见、做法简单、营养均衡，配以精美图片及详细操作步骤，让每个妈妈都能轻松上手！

《像我这样做妈妈·婴儿辅食看这里》

作者简介

陈舒，公共卫生博士，研究方向为儿童营养。目前在澳大利亚科廷大学从事儿童营养与健康研究。新浪超人气育儿博主。

欧茜，儿科医生，重庆医科大学儿科硕士，具有10年儿科临床经验。曾就职于广州市妇女儿童医疗中心，现为新浪超人气育儿科普博主，《像我这样做妈妈——儿科医生育儿记》作者，智培儿科创始人。

书籍目录

妈妈最关心的喂养问题
0~6个月喂养要点
6个月前宝宝需要额外饮水吗
添加辅食的最适宜时机
辅食添加的基本原则
先喝奶还是先吃辅食
宝宝辅食给多少，如何给
宝宝饥饿的信号
宝宝吃饱的信号
吃辅食的时机
最初辅食的选择
添加辅食的顺序
如何添加新辅食
宝宝食谱中必备五大营养素
好辅食的六大特征
种类丰富、合理搭配的辅食
1岁之前的奶制品选择
初添辅食困惑全解答
如何为宝宝添加蔬菜
如何为宝宝添加水果
如何制作果泥和菜泥
推荐的果泥、菜泥
手指食物
要不要给宝宝喂果汁
6个月至1岁喂养要点
宝宝辅食是否需要加调味品
对待盐及所有咸味调料的的态度
宝宝的辅食能不能含糖
不喝果汁，拒绝蜂蜜
少油，但不少脂肪
不吃辅食怎么办？
宝宝吃饭的三个秘密
宝宝不吃辅食怎么办
对不会饿的宝宝耍点“手段”
餐桌上的规矩
如何让宝宝接受餐椅
聊聊宝宝过敏
宝宝得了湿疹要怎么吃
如何有效预防宝宝异物窒息
您的宝贝需要补钙吗
维生素D到底要补多久
婴儿需要维生素A吗
宝宝需要补锌吗
聊聊微量元素检测
6个月宝宝推荐食谱
原味米粉糊
山药泥

香蕉泥

紫米糊

红薯泥

青豆泥

桃子泥

南瓜米粉糊

苹果米糊

梨子米粉糊

紫甘蓝米糊

橙汁红薯泥

番茄鱼泥

鸡肉泥

7个月宝宝推荐食谱

土豆节瓜米糊

鸡肉玉米泥

菠菜糙米糊

胡萝卜小米糊

三色蔬菜泥

西蓝花土豆泥

番茄小白菜泥

红枣山药泥

猪肝泥

胡萝卜西蓝花鱼泥

8个月宝宝推荐食谱

油菜粥

南瓜面线

香菇粥

豆腐白菜粥

芹菜地瓜粥

卷心菜香菇粥

肝泥粥

猪肉土豆泥

南瓜香蕉粥

银鱼生菜粥

消食萝卜汤

栗子枣泥小米粥

9个月宝宝推荐食谱

油菜蘑菇面

口蘑南瓜粥

鲈鱼泥软面

虾蓉粥

三文鱼粥

高汤面线

菠菜鸡肉粥

猪肝南瓜粥

紫菜豆腐粥

番茄蔬菜粥

10个月宝宝推荐食谱

西蓝花蛋黄粥

春菜蛋黄面
青菜胡萝卜蛋黄羹
杂蔬面线汤
鲈鱼小棠菜粥
鸡蓉豆腐胡萝卜粥
鱼丝烩粟米
菠菜牛肉粥
猪肝泥碎碎面
油菜鸡肉粥
草鱼白菜粥
玉米红薯软面
11个月宝宝推荐食谱
菠菜肉末面
卷心菜西蓝花鸡肉稀饭
红薯杏鲍菇稀饭
豆腐虾仁面
小棠菜鲜虾稀饭
冬瓜鲳鱼粥
鸡蓉丝瓜面
香菇肉末青菜粥
口蘑鸡肉粥
胡萝卜山药排骨面
西红柿胡萝卜鱼肉羹
蘑菇芦笋汤
12个月宝宝推荐食谱
冬瓜虾仁面
鸡肉青菜粥
番茄胡萝卜鲜虾面
紫菜虾仁面
南瓜肉末糙米粥
菜花时蔬软饭
黄瓜牛肉软饭
紫甘蓝鸡肉软饭
鱼蛋饼

《像我这样做妈妈·婴儿辅食看这里》

精彩短评

- 1、前面的文章内容不错，后面辅食只做参考吧，网上的菜谱更丰富
- 2、2017|03对于六月龄宝宝开始添加辅食一窍不通的新手妈妈很是帮助，绕过很多误区，可以照着书本做辅食。
- 3、基本都是网上能搜到的知识，不太系统也没有太多技术含量，不推荐

《像我这样做妈妈·婴儿辅食看这里》

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