

# 《你想让孩子怎样吃》

## 图书基本信息

书名：《你想让孩子怎样吃》

13位ISBN编号：9787534549380

10位ISBN编号：7534549388

出版时间：2006-7

出版社：江苏科学技术出版社

作者：李英姬

页数：183

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](http://www.tushu111.com)

# 《你想让孩子怎样吃》

## 内容概要

所有母亲都希望能用最好的材料、制作最好的食物喂给孩子。但可能就是因为母亲过度的热情，以及想使孩子更加健康成长的期盼，导致现在婴儿断奶的时间越来越早。按照孩子年龄进行断奶，比超前于孩子的成长状况进行断奶，更有助于孩子的身心健康成长。婴幼儿什么年龄需要哪些断奶食物，应该怎样制作断奶食物喂给孩子，还有适用于不同年龄婴幼儿的实用菜单，在本书中，一起详细教给母亲们，希望能指导各位母亲给自己的孩子制作最合适食物。希望看过这本书的母亲们，能学会根据孩子的成长状况而选择食物，拥有科学喂养孩子的智慧。

怎样才能养育出一个可爱的宝宝？年轻的父母们一定正在发愁。本书以科学的观点为你带来婴幼儿营养与体格发育、营养与智力开发、人工喂养与母乳喂养注意事项、特殊婴幼儿的饮食、婴幼儿保健常见误区，内容点点滴滴，关怀实实在在！

# 《你想让孩子怎样吃》

## 作者简介

李英姬，（首尔大学医院营养科专家），所有母亲都希望能用最好的材料、制作最好的食物喂给孩子。但可能就是因为母亲过度的热情，以及想使孩子更加健康成长的期盼，导致现在婴儿断奶的时间越来越早。

按照孩子年龄进行断奶，比超前于孩子的成长状况进行断奶，更有助于孩

# 《你想让孩子怎样吃》

## 书籍目录

第1部分 断奶准备阶段 让孩子熟悉除了牛奶之外其他食物的味道 断奶食物的概念 喂断奶食物是断奶的第一步 基本要点 断奶也需要基本阶段 断奶月份牌 建议 妈妈要先做好准备 准备期断奶食物 请喂果汁和蔬菜汤 烦恼咨询室 断奶准备期会有这些烦恼 断奶食物调味、烹饪要领

第2部分 断奶初期 孩子可以吞咽食物了 断奶初期的食量 孩子的成长与断奶食物 建议 目前还是练习吃断奶食物的阶段 喂断奶食物的要领 增加到1日2餐 与其定标准不如以孩子需求的量为标准 烦恼咨询室 断奶初期会有这些烦恼 初期断奶食物 制作成稠状食物好让孩子吞咽

第3部分 断奶中期 能吃的食物种类变多了 断奶中期的食量 孩子的成长与断奶食物 断奶要点 用多种不同食谱补充孩子的营养 增加到1日3餐 比母乳更喜欢吃断奶食物了 消除偏食的味觉训练 创造进餐环境 在活跃的气氛下进餐,饮食习惯也会变好 烦恼咨询室 断奶中期会有这些烦恼 中期断奶食物 制作可以轻轻咬动的食物

第4部分 断奶后期 能做咬碎练习的食物更好 断奶后期的食量 孩子的成长与断奶食物 建议 能用舌头和牙龈咬碎食物了 烦恼咨询室 断奶后期有这些烦恼 后期断奶食物 制作能用牙龈嚼碎的食物 细嚼慢咬的10种好处

第5部分 断奶结束期 用零食和断奶食物给孩子供应营养 断奶结束期的食量 建议 从零食和断奶食物中汲取营养 开始长牙齿了 烦恼咨询室 断奶结束期有这些烦恼 结束期断奶食物 可以和爸爸妈妈一起吃了

第6部分 幼儿期 可以与爸爸、妈妈一起吃了 幼儿期的食量 孩子的成长与断奶食物 幼儿食物的建议 越来越接近成人食物了 偏食儿童的解决方法 与其硬喂不如换种方法 该给的食物和应该避免的食物 应该避免咸的食物和刺激性强的食物 烦恼咨询室 喂幼儿食物时会有这些烦恼 幼儿食物 多喂些富含维生素和无机物质的食物 幼儿期零食 制作成有营养的“小餐”

第7部分 简单制作的断奶食物 缩短烹饪时间的秘诀 便利断奶食物 进餐准备简单。在忙时好用 进行冷冻 把新鲜材料在短时间内进行冷冻 急速冷冻的6个要点 根据食物种类的不同,冷冻、解冻的方法也将不同 微波炉 可以快速、简单地烹饪 蔬菜烹饪器具和搅拌器 使用烹饪器具就更简单了

第8部分 预防过敏的方法 给孩子喂新的食物时小心引起食物过敏 3大过敏原 制作除鸡蛋、牛奶、豆类之外的菜谱 鸡蛋过敏 用其他蛋白质食物代替鸡蛋 牛奶过敏 牛奶代用品也一样 豆类过敏 不要使用用豆类制作的调味料

第9部分 孩子生病的时候 给孩子喂平常喜欢吃的断奶食物 感冒的时候 首先要观察孩子有没有食欲 如何给孩子喂药 腹泻的时候 用纤维素较少的水果煮粥 便秘的时候 也有可能是因为排便训练太严厉了 口腔炎的时候 烹饪易于吞咽的柔嫩食物 发烧的时候 给孩子喂充足的水量 呕吐的时候 用清汤给孩子补充水分和营养 贫血的时候 每天给断奶食物里放一些含铁的食材

# 《你想让孩子怎样吃》

## 精彩短评

- 1、写有很多可口的食谱，是专门针对小孩子的，而且讲孩子成长阶段需要的各种营养和含各类营养元素的特制食谱，有小朋友的值得看看！
- 2、这本书主要是外国的饮食结构和做饭的方式不太适合咱们中国人使用。

# 《你想让孩子怎样吃》

## 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](http://www.tushu111.com)