

《婴儿全程辅食添加方案》

图书基本信息

书名：《婴儿全程辅食添加方案》

13位ISBN编号：9787510105784

10位ISBN编号：7510105781

出版时间：2011-2

出版社：中国人口

作者：周忠蜀

页数：208

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

《婴儿全程辅食添加方案》

内容概要

《婴儿全程辅食添加方案》内容简介：喂养一个健康聪明的宝宝，是每一位妈妈的心愿。从宝宝满4~6个月起，就要添加辅食了，为此，我们编写了《宝宝辅食吃什么》，介绍了为宝宝添加辅食的目的、原则等内容，还针对不同月龄的宝宝的营养需求和身体特点，为宝宝精选了一些典型食谱，帮助妈妈有针对性地给宝宝补充营养。

《婴儿全程辅食添加方案》

作者简介

周忠蜀，医学博士、中日友好医院儿科主任、主任医师、北京大学医学部教授、中国协和医科大学博士生导师。

从事儿科临床、教学、科研25年，现任中华医学会儿科分会专业委员会委员，中华医学会北京分会儿科专业委员会常务委员，北京朝阳区医学会理事及儿科专业委员会主任委员，中国优生科学协会理事，亚太地区小儿神经学会会员，国际儿科学杂志等16个杂志编委、常务编委，曾为中央国家机关青年联合会委员，日本小儿神经学会会员。主编《孕育一本通》、《健康宝宝养育全书》等多部优秀科普读物。

《婴儿全程辅食添加方案》

书籍目录

第一章 和宝宝一起做好准备，添加辅食喽第二章 如何逐月给宝宝添加辅食第三章 手把手教你制作宝宝的辅食第四章 决定宝宝健康的营养素附录 0~12个月宝贝身长、体重参照表

《婴儿全程辅食添加方案》

章节摘录

版权页：插图：

《婴儿全程辅食添加方案》

媒体关注与评论

孩子的一生面临很多第一次，辅食添加也是孩子第一次接触除母乳和奶粉以外的食物，孩子的身体和心理都要经受巨大的考验，做父母的就是要帮助孩子顺利度过这一时期，这本书就能帮你达到这一目的，快来看看吧！——之宝贝推荐本书作者是一位资深的儿科医师，她不仅有专业的医学背景，而能用浅显的语言阐述易懂的医学术语，这本书很好地印证了这一点。——搜狐母婴推荐

《婴儿全程辅食添加方案》

编辑推荐

《婴儿全程辅食添加方案》是资深儿科医师集25年经验特为中国宝宝量身打造。

《婴儿全程辅食添加方案》

精彩短评

- 1、按书上的喂养宝宝，希望宝宝健康。
- 2、有了这个，给宝宝添加辅食就心里有底了，不错不错。
- 3、这本书比较实用，宝宝在4个月之后一直在用，很有指导性
- 4、对新妈妈很有帮助，获益良多
- 5、好，妈妈很喜欢。
- 6、图书内容不错，学习了。
- 7、不只是食谱，还有关于辅食喂养的各阶段注意事项，非常不错，对于新手妈妈很有参考性
- 8、很实用的一本书，特意买来送给朋友。
- 9、书的内容蛮丰富的，还有辅食食谱，很实用。
- 10、一至三岁必备书籍，对辅食的问答解读以及相关知识辅导对奶爸来讲弥足珍贵。辅食时孩子从吃奶开始吃人类食物的一个过渡产品，对各种调料的适当运用于对孩子营养健康的深度匹配，非常重要。这是一本百科全书式的书籍，值得收藏。
- 11、有了它就在也不用为给宝宝做什么辅食发愁了！
- 12、看看总有帮助。学下别人的经验。
- 13、写的很全面，以前不知道应该给宝宝做什么辅食，看后很有用哦
- 14、在不知道给孩子做什么吃的时候可以给些参考
- 15、书的印刷质量很棒。不过后面的食谱没有标注几个月或多大可以吃，希望可以改进
- 16、很不错的一本辅食教材，非常适合新妈妈。宝宝辅食不用愁了。按月份指导添加辅食和制作辅食。
- 17、方便，给孩子吃什么参照这个可以了
- 18、之前去书店看好了这几本书，回来网上一搜，当当便宜好多，而且包邮，宝宝还没出生，但是翻了部分内容，觉得会很有用！
- 19、有这本书就能为做宝宝有可口的食物啦！
- 20、先屯着，等宝贝到六个月就可以按照来做了
- 21、很好，很实用，非常好看，值得推荐
- 22、给初次当宝妈的我提供很多实用的信息，宝妈必看！对孩子的辅食喂养更有信心！
- 23、这个商品不错，很实用，简单易懂
- 24、宝宝不愿吃辅食，这本书有帮助，能多些花样
- 25、还可以吧，新手妈妈可以学习学习！
- 26、很好的一本书，对我很有帮助~

27、宝宝聪明、健康是每位爸爸、妈妈的愿望。从衣、食、住、行上都想做到尽善尽美。与健康联系最为紧密的就是饮食和衣着。但小宝宝的消化系统、免疫系统、牙齿都还没有发育完善，不能像给大人进补那样给孩子“胡吃海塞”，所以，极富营养的辅食种类的选择，什么时候开始给孩子添加辅食都是很关键的，新手爸妈们没有经验，而一些“听”来的经验未必适合宝宝。特别是那些工作忙碌的父母，陪伴孩子的时间都少得可怜，更没有充足的时间为孩子做“精致”的辅食，购买原材料。

中日友好医院儿科主任、主任医师、北京大学医学部教授、中国协和医科大学博士生导师周忠蜀编著的《婴儿全程辅食添加方案》解决了两大问题。首先，作者纠正了父母对辅食的概念、并告诉读者何时该给宝宝添加辅食，过早过晚都不适宜，以及家长们必须知晓的添加辅食的原则、添加辅食的顺序、辅食禁忌、并且书中按照孩子的具体情况，也强调了添加辅食的注意事项，爸爸、妈妈需要根据宝宝的营养、消化能力、发育水平添加辅食，宝宝生病时最好不要加。要说这本书在辅食介绍方面确实很全面，因为作者也详尽地介绍了餐具、辅食的制作要点，包括水果、蔬菜的清洗，掌握这些是制作辅食的前提条件。其次，这本书解决的问题是每月应添加辅食的具体制作方法，这是父母以及宝宝的看护者最关心的问题。宝宝每一步成长，在饮食上应有相应的变化才能满足孩子成长需要，宝宝长牙了，应添加什么样的食物，宝宝学会爬了，哪些食物更能补充能量，什么时候该添加粗纤维食物锻炼咀嚼能力……，这些问题，书中都有涉及。不过，还需要提醒家长，给孩子烹饪美食，在时间、火候上都要小心，以免营养元素丢失。不仅如此，要想通过美食吸引在“吃”出营养上缺乏理智认识的宝宝，家长就要在色、香、味上下足功夫，小孩子容易偏食、挑食，如果食物不够香喷喷，孩子可能

《婴儿全程辅食添加方案》

没有兴趣。而书中的这些美食彩图看着就让人食欲大增，父母多练习，提高厨艺，宝宝们一定会吃得津津有味。作者在“宝宝不愿吃辅食怎么办”中也有好的建议，并教给妈妈喂养技巧，父母不妨参阅。

另外，作者对宝宝健康所需的营养素专门作为一章来讲解，每一营养素都分为营养解读、生理功能、主要来源、缺乏表现、妈妈可能遇到的问题几个部分。书中所列很清楚，方便读者查阅。别小看书中讲的这些理论知识，它可以作为父母的指导思想，面对给宝宝添加辅食的问题，父母在理论、实践上，两手都要抓，两手都要硬，这本《婴儿全程辅食添加方案》恰能满足这个要求。对于工作实在忙碌的父母，没有时间阅读那么多理论知识，而需要一本实用的辅食制作手册，那么这本书同样适用，家长只要按照每月应给予的菜品，一步步按着做便可，不用考虑太多。最后，本书还附录了0~12个月宝贝身长、体重参照表，对此，父母可以了解宝宝的健康情况。新手爸妈现在就开始动手试着做一两道辅食吧，说不定乐趣无穷。

28、食谱书各有千秋，各不相同，不知道信哪个

29、值得信赖，就是每页内容太少了

30、内容不是很丰富 感觉没必要买

31、不错，很实用的辅食书。

32、非常好，收货很快。妈妈看了书给宝宝做饭，有营养，味道好，呵呵。总的说书不错啦。

33、为儿子添加辅食买来看的 很不错

34、有了这本书就可以轻松的给宝宝添加辅食了

35、这本不错，写的比较详细，很有参考价值，我就是照这本书写的来加辅食的

36、什么时候应该开始给宝宝添加辅食？应该为宝宝添加哪些辅食？辅食应该如何制作才能既有营养又安全呢？随着宝宝的成长，辅食应该有哪些相应的变化呢？我想，以上这些类似的疑问都曾盘踞在所有新手爸爸妈妈的脑海中过。

身为父母，其实心思都一样，当捧着上天恩赐给我们此生最珍贵的礼物时，总想倾尽所有，把最好的一切为孩子奉上。尤其当宝宝还处于婴儿时期，是那么娇弱柔嫩的一团小生命，似乎不经意的轻轻一碰便可使之受莫大的伤害。于是，我们费尽心力要为之创造最安全最美好的环境，而在这生命的最初，饮食穿衣睡眠等便几乎已是全部。能否为宝宝添加营养适当的辅食以助其成长，成了许多家长必经的思虑之一。

《婴儿全程辅食添加方案》是一本为新手妈妈提供解决宝宝添加辅食过程中容易产生的问题的工具书，内容比较全面。

第一章讲的是准备工作，包括：我们应该掌握的辅食添加常识，如添加辅食的原则、顺序、开始的时间、禁忌、注意事项等等，以及应该为添加辅食做些什么预备工作，让父母对添加辅食有一个概括的了解，做到心里有底。

第二章以月份为线索讲解如何逐月有针对性的给宝宝添加辅食。根据宝宝发育水平、消化能力、营养需求等的不同，宝宝自出生到满周岁的每一个月份应添加的辅食都有所不同。像1-3个月补充鱼肝油，第5个月开始喝稀粥，开始长牙的第7个月添加谷物类的辅食等等。与此同时，妈妈们还会在不同的阶段遇到各种的烦恼和问题，在这一章里都有相应的解答，很切合实际。

第三章开始教大家如何制作辅食。书中把辅食菜谱区分为：汁水类、泥糊类、粥羹类、面类、汤类、益智类、开胃类、补铁类。种类非常多，原材料基本是容易采购得来的，制作方法也大多比较简便。

第四章分类讲述了各种决定宝宝健康的营养素，每一种营养素的营养效用、生理功能、主要来源、缺乏表现都一一细细地讲解、分析，让新手妈妈遇到相应问题时不至于手足无措，导致过分担忧害怕。

其实不论哪一本育儿书都不一定能做到巨细靡遗，面面俱到，总会遇到书上没讲到而发生在宝宝身上的问题。我想，最重要的还是我们是否用心付出，细心地观察宝宝的成长状况，筛选适合宝宝的添加辅食方式，为宝宝挑选优质绿色的原材料，精心耐心制作、保存、喂养，这样宝宝才能真正受益，健康成长。

37、写了好多辅食制作，不错吧！

38、不错的书 学到了很多 很实际

39、内容介绍的很详细，彩图的很好看。

40、正好给我们作指导，值得推荐

41、质量特别的，宝宝就要6个月了，这本书很有帮助

《婴儿全程辅食添加方案》

- 42、慢慢都做给宝宝吃！
- 43、打算照书上写的去给宝宝做辅食哦
- 44、书本内容不错，值得学习的，推荐给大家
- 45、实话说，帮助不是很大，借鉴借鉴吧
- 46、据朋友介绍，该书不错，买了去学习一下！
- 47、翻开了一下，内容不错，写的也很详细，表嫂刚生了一个小baby，买来送她的，希望有所帮助
- 48、现在宝贝都快7个月了、早点买就好了、科学添加辅食很重要、看了以后少走弯路
- 49、很好的一本婴儿辅食菜谱，帮了我很大的忙，包装精美，封面很吸引，宝宝妈妈必读。
- 50、常言道：“民以食为天下。”而这里的民自然是包罗万象。在这些众多的人群之中，今日的家长很是关注着婴儿时期小宝贝们的饮食。吃得好，身体才能倍儿棒；吃得妙，智力才能有保障。不是时期的小宝贝饮食有着不同的需求和注意要点。那么在添加辅食阶段的孩子们，我们又该如何应对并准备美味营养的佳肴呢？

作为一套畅销彩图版的，育儿专家专为中国宝宝打造的实用喂养全书《婴儿全程辅食添加方案》翩翩而至地为我们众多的家长们准备上了辅食添加方案的视觉盛宴，宝贝健康辅食的众多方案---假如巧手的妈妈还在茫然不知所措，那么我们就来这里学习，借鉴并探讨有关的辅食添加经验吧！说不定在读完之后，我们会眼前豁然开朗地发现宝贝辅食添加的选择，准备和制作其实并没有想象中的那么复杂。

作为一名从事儿科临床、教学、科研25年的医学博士的作者而言，本书内容的可信度其实是相当高的。毕竟如此权威的辅食添加方案出处，经过多年的工作经验总结所得，我们的家长朋友们又怎么不晓得其中方案的宝贵和有效性呢！随着小宝宝呱呱落地之后的母乳喂养，到随后孩子逐渐上升的胃口需求，这个时候就是需要我们准备开始着手处理小宝贝们的辅食添加啦！还真当切莫小看这个辅助食物的添加知识。读着这本书，我自己其实很是学到了不少新的知识和收获了不少原本没有的心得。在这里，我不仅了解了有关于辅食的真正定义，同样更知晓了辅食添加的需求缘由。原本只知道母乳营养不可少，现在则是更扩展了见世面地知道了宝宝添加辅食同样有需求。在书中，作者还罗列了添加辅食的原则，顺序，时间须知，辅食添加禁忌提醒等相关内容；在书中，我更读到了以时间为顺序讲述的如何逐月给宝宝添加辅食重要篇章；在书中，我更阅读到了众多作者配图结合的手把手教导制作宝宝辅食的食谱内容。色彩缤纷，花样繁多，小小的辅食准备变幻无穷魅力。介绍了辅食的菜谱，本书还不忘分析和讲解有关的辅食添加须知和问题。让家长朋友在准备辅食的过程中确保做到明明白白，清清楚楚，健康营养绝不少的大方向。而本书的结尾处更附录了0~12个月宝贝身高、体重参照表。让家长朋友们方便地测量小宝贝们吃得是否真正地附和标准，营养健康每一刻。

- 51、内容详细丰富，很有帮助的一本书
- 52、从购书数量多搜索买的，宝宝成长可以随着一起走，书中图文并茂，我认为还是值得买。
- 53、书印刷质量不错，内容有待学习，以后宝宝每一阶段的辅食就不求人，当一如以往的好
- 54、讲的挺全面，每个月都讲的很细
- 55、这本是看同事买了跟买的 很实用 我买的有点晚了 应该早些买了备用 按月龄添加辅食 是新手妈妈的贴心好帮手
- 56、很实用的一本是，内容不错！对于我这样没经验的妈很贴心！
- 57、内容请丰富的，插图也很精美，有很强的阅读性和实用性！
- 58、不错，不错，妈妈不用再担心我吃什么了
- 59、还没有看，应该还不错。希望能有帮助
- 60、对我这样第一次做妈妈，对宝宝添加辅食完全没有概念和经验的人真的有很大的帮助
- 61、宝宝四个月，开始吃辅食了，正用的上。书页质量很好。
- 62、挺好的，用来学习
- 63、指导性蛮强的 适合新手妈妈
- 64、很实际的一本书，文字配图片，通俗易懂！
- 65、希望能够帮的上忙哦！
- 66、十年树木百年树人，孩子的培养从饮食做起。
- 67、不错哦，以后就不用担心不知道给宝宝做什么吃的了，变着花样给宝宝做好吃的
- 68、在我需要的时候选择了它，及时啊！内容挺详细的，而且还有制作食谱和方法，看了一部分，挺

《婴儿全程辅食添加方案》

好的！我们要科学育儿就需要此类书籍作为指导。

69、很好，质量和包装都不错，送货员态度也很好！

70、特价买的，质量挺好，学习当中，送货慢了点

71、内容很不错，纸张一般。

72、对孩子添加辅食很有帮助，妈妈最信赖的指导书

73、家有宝贝，总想给他最好的生活最好的爱最好的温暖。

但是，如何来爱他呢？爱也要有一个正确的爱法。光给他吃好喝好，却总有那样不如意的事情发生，怎么办？

儿科医生说：很多宝宝的生病，就是由于大人的不正确照顾而造成的结果。

记得我家小女小时有一次上吐下泻，还发高烧。婆婆打电话给我的时候，吓得我一路奔跑回去，估计那是我这辈子跑步速度最快的一次了，上学的时候，跑步总是不及格的我，这一次却是豁了命一样的奔回去的。

后来看好了之后找根源，才发现，是婆婆不正当的喂食造成的。炖蛋里面加了切碎的黑木耳和荠菜，结果，婴儿的肠胃不消化，马上就有了反应。这一下把婆婆可吓着了，她不知道黑木耳是不容易消化的，单单就这样炖蛋的时候一点点时间煮不烂，而且又是和荠菜一起。大人身体抵抗力强，不消化最多不舒服就是了，过几天也就好了。可是，当时的小女才两个月，自然遭罪了。后来婆婆就再也没做过，自然，也不再出现这种让人担心的情况。

如果，那时我手里有这本书的话，估计情况应该要好得多。因为这本书手把手的教会我们如何进行辅食添加的方案。步步深入，循循善诱，从什么是辅食，为什么要给宝宝添加辅食，添加辅食的原则是什么，如何掌握开始添加辅食的时间，给宝宝添加辅食的四个禁忌，根据宝宝的营养添加辅食等等诸多的内容来入手，一点一点，如一个耐心的过来人来教会你怎样养育宝宝，养育我们最爱的人。其中还有很多环节，设置了，妈妈遇到这样的问题该怎么办？

应该说，这是一本指导书，是指导新手爸爸妈妈如何正确的带孩子的一本书。宝宝健康，爸爸妈妈高兴。从第一个月到第12个月，非常详细，也非常尽心的指导，我只能这样说，有了这本书，你还害怕独自带孩子吗？

74、书本内容不错，准备给宝宝加辅食。

75、买了三本，都挺好的，纸张不错，推荐当当，买书的第一网站

76、内容很丰富，很详细，适合新手妈妈。

77、其实这本书有的地方说得太不对，比如说蛋黄并不是理想的铁补充食材。鉴于市面上没有更好的辅食指导书了，也只能看它了。总体来说，作为辅食的添加指南，还是不错的

78、具体操作写得很详细，是款不错的辅食食谱！

79、都是彩色插图 看见还不错，等操作了再追加评论

80、很不错 关于添加辅食介绍的很全面 新妈妈值得入手

81、非常不错的书，根据宝宝的每个阶段添加不同的辅食，正在学习中，不错的书，值得购买。

82、本来怀孕让新建立的家庭是一个很高兴很激动的事情，从怀孕到小孩出生，父母与孩子间就充满了对时间与将来的期许和坚持，以为孩子出生了，那个累也是值得的，但当我看到这本书以后，我真的感悟到“小儿难养”这四个字的份量有多大了。

且先说这书，图文并冒，加上北京著名儿科专家所写，让这本书处处充满了专业气息，养儿也是一门专业的学问啊。这就是一本婴儿菜谱嘛！

这本菜谱难不难？我觉得很难，我个人在家是不会做做菜的，可我看见要把各种菜做成汁，甚至切成很小很小的粒，我就为我妈和老婆感到可怕，这要怎么样才能把菜做成菜汁啊？再报怨一下，孩子不想吃就不要逼他吃，留着过夜也不能吃，量多了也不能吃，要配合着母乳吃，吃的东西还要从糊慢慢变成质的，我只想说，我的天！

好吧，抛开以上牢骚，让我来直视这本书，这书对婴儿每一阶段该怎么添加辅食都有很系统、详细的介绍说明，每个菜怎么做也给出了方法，每个菜又能补什么元素以及少了这种微量元素会引起婴儿有怎样的反应都做了很专业的解说，这是非常非常好的一本系统性教材，要感谢这位作者的用心程度和专业资深知识。

现在的孩子还没出生，就已经拥有了比我这一代更好的环境，不管是食物还是生活条件，样样都要丰富齐全得多，特别是针对婴儿的食物，现在超市或者专业的婴儿卖场，都是琳琅满目，让你不知

《婴儿全程辅食添加方案》

道该怎么选。再加上现在国内婴儿食品的安全问题，让很多家长无法放心选购，纷纷自己动手，这本书正是恰到好处的帮助到了这些父母，同时也对身为父母的要求提到了更高的一个境界。只有用心的去了解现代养儿的科学方法和精神上合理的关爱，我相信所有的爸爸妈妈都能拥有一个健康聪明的小宝宝。

最后，把这本书推荐给那些有一手好厨艺的父母吧，这肯定是最适合你的，而像我这样的，估计还是拿着书之前，从头学习一些原材料加工的基础知识吧。

83、写的挺详细的，后面还有辅食制作方法。

84、给宝宝添加辅食食物有了这本书的指导要方便很多，图文并茂，很不错！

85、现在都不用担心要给宝宝吃什么东西了

86、书的印刷还好，内容一般。

87、作为新手妈妈，我觉得这是必备啊。

88、辅食添加原因简介加食谱，买来以后找食谱的时候翻着方便

89、很好的书，对于新手妈妈来说还是很有用的.....辅食制作希望能帮我家宝宝长的壮壮的。

90、好书，宝宝满六个月了，可以派上大用处了

91、很好，就是食谱少了点

92、很不错 有食谱

93、科学添加辅食，还是值得学习的

94、时间飞快，去年我还挺着个大肚子在小区里散步，今年小家伙已经可以扶着站，慌着走。做为一个新手妈妈，我有着太多需要学习的地方，要学着给她洗澡、按摩，还要学着给她做可口的饭菜，更要学着陪伴她长大。所以，我迫切地吸收着一切有关育儿的知识，收集着那些有用的书籍。

《婴儿全程辅食添加方案》这本书，是我正在给宝宝添加辅食时收到的，这本书对于我来说非常有用，我的宝宝已经有10个月了，不知道是不是由于之前的喂养不当，导致了体重一直都不达标，偏瘦一斤左右。作为妈妈，我感到很失败，虽然很努力在学习如何才能喂养的更好，但是每一种书都有每一种的介绍，看的多了，也就觉得杂乱无章，也不知道到底该相信谁说的了。这本书相比我以前看过的辅食添加书类，简单了许多，但是比较系统。特别是第二章的按月龄添加辅食的介绍，有针对性，对于每个月要添加什么，什么时候添加，给了我很好的参考。

由于本书的作者是一位医学工作者，所以对于她写的书，我觉得还是值得信任的。就好像是我们带着宝宝去医院体检时，那些医生给出的建议一样。只是医生当时说的，我可能转身就忘记了，而有此书在手，是无论如何也不会忘掉的，假使忘了，还有机会可以翻看呢。

本书的第三章详细的给出了辅食的制作以及辅食的种类，有粥类、有汤类、有面食类等等，让妈妈们再也不用发愁宝宝都要吃什么了。我们可以按照书里说的那样，到这个时间点了，要吃奶粉；到那个时间点了，要吃点粥，结合第三章里粥类食谱来制作给宝宝吃；到下个时间点了，要吃面条了，再结合第三章里面条的制作方法，给宝宝制作一碗营养的面条。收到这本书后，我只用了一天的时间就看完了，而且立即执行，买了菜和水果，按照本书给出的时间表，还有第二章及第三章给出的食谱，开始制作适合我家宝宝这个年龄段吃的辅食。这简直就成了我宝宝的辅食手册了，每天不知道要给宝宝吃什么时，就翻翻此书。就连宝宝也很喜欢看书呢，书的第一页都被她吃掉了，呵呵。

孩子是纯阳之体，不像我们大人那样，如果吃的不对，或是吃得不好，就会阴阳失调，相应的会出现喂养不当造成的问题。而喂养孩子时，也不应该随着孩子的性子来，孩子想吃零食时，可以适当的给些零食，但不能把零食当作正餐来吃。所以，我们应该从孩子很小的时候开始就给他们培养成良好的、健康的饮食习惯！让孩子们吃得对，吃得好，是我们做妈妈的必须学会的课程。

95、很好，但是内容还是有些欠缺

96、看着自己的宝宝一天天长大，做为妈妈心里的喜悦无法用语言描述，看着超市琳琅满目的食物更是想让自己的宝宝多吃、长壮壮。但是，到底多大的宝宝吃什么样的辅食合适呢？终于找到了中国人口出版社出版的这本《婴儿全程辅食添加方案》。

这本书真的是个好帮手，里面介绍了非常丰富的辅食方案，也介绍了很多种家长在给宝宝添辅食方面的误区。之前我让宝宝喝纯果汁，看了这本书的介绍才知道新鲜水果榨出的果汁要加水拌匀才能喂宝宝。

在第四章决定宝宝健康的营养素中，就是给宝宝喝水也是十分讲究的。比如喂水的时间和喂水的量都有很明确的建议，看到这些我真有些与此书相见恨晚的感觉。

《婴儿全程辅食添加方案》

尤其是对于准妈妈们和新妈妈们，这本书有太多值得我们看的地方。有时间的话，一起享受一下给宝宝做健康辅食的乐趣吧！

97、希望好好看看，给宝宝加辅食！

98、不错的书，很有帮助哦！

99、还没看，应该挺好的，希望有帮助

100、这本书很实用，也很详细

101、很不错！对如何给宝宝添辅食介绍的很详细，赞一个！

《婴儿全程辅食添加方案》

精彩书评

1、宝宝辅食添加工具书什么时候应该开始给宝宝添加辅食？应该为宝宝添加哪些辅食？辅食应该如何制作才能既有营养又安全呢？随着宝宝的成长，辅食应该有哪些相应的变化呢？我想，以上这些类似的疑问都曾盘踞在所有新手爸爸妈妈的脑海中过。身为父母，其实心思都一样，当捧着上天恩赐给我们此生最珍贵的礼物时，总想倾尽所有，把最好的一切为孩子奉上。尤其当宝宝还处于婴儿时期，是那么娇弱柔嫩的一团小生命，似乎不经意的轻轻一碰便可使之受莫大的伤害。于是，我们费尽心力要为之创造最安全最美好的环境，而在这生命的最初，饮食穿衣睡眠等便几乎已是全部。能否为宝宝添加营养适当的辅食以助其成长，成了许多家长必经的思虑之一。《婴儿全程辅食添加方案》是一本为新手妈妈提供解决宝宝添加辅食过程中容易产生的问题的工具书，内容比较全面。第一章讲的是准备工作，包括：我们应该掌握的辅食添加常识，如添加辅食的原则、顺序、开始的时间、禁忌、注意事项等等，以及应该为添加辅食做些什么预备工作，让父母对添加辅食有一个概括的了解，做到心里有底。第二章以月份为线索讲解如何逐月有针对性的给宝宝添加辅食。根据宝宝发育水平、消化能力、营养需求等的不同，宝宝自出生到满周岁的每一个月份应添加的辅食都有所不同。像1-3个月补充鱼肝油，第5个月开始喝稀粥，开始长牙的第7个月添加谷物类的辅食等等。与此同时，妈妈们还会在不同的阶段遇到各种的烦恼和问题，在这一章里都有相应的解答，很切合实际。第三章开始教大家如何制作辅食。书中把辅食菜谱区分为：汁水类、泥糊类、粥羹类、面类、汤类、益智类、开胃类、补铁类。种类非常多，原材料基本是容易采购得来的，制作方法也大多比较简便。第四章分类讲述了各种决定宝宝健康的营养素，每一种营养素的营养效用、生理功能、主要来源、缺乏表现都一一细细地讲解、分析，让新手妈妈遇到相应问题时不至于手足无措，导致过分担忧害怕。其实不论哪一本育儿书都不一定能做到巨细靡遗，面面俱到，总会遇到书上没讲到而发生在宝宝身上的问题。我想，最重要的还是我们是否用心付出，细心地观察宝宝的成长状况，筛选适合宝宝的添加辅食方式，为宝宝挑选优质绿色的原材料，精心耐心制作、保存、喂养，这样宝宝才能真正受益，健康成长。

2、时间飞快，去年我还挺着个大肚子在小区里散步，今年小家伙已经可以扶着站，慌着走。做为一个新手妈妈，我有着太多需要学习的地方，要学着给她洗澡、按摩，还要学着给她做可口的饭菜，更要学着陪伴她长大。所以，我迫切地吸收着一切有关育儿的知识，收集着那些有用的书籍。《婴儿全程辅食添加方案》这本书，是我正在给宝宝添加辅食时收到的，这本书对于我来说非常有用，我的宝宝已经有10个月了，不知道是不是由于之前的喂养不当，导致了体重一直都不达标，偏瘦一斤左右。作为妈妈，我感到很失败，虽然很努力在学习如何才能喂养的更好，但是每一种书都有每一种的介绍，看的多了，也就觉得杂乱无章，也不知道到底该相信谁说的了。这本书相比我以前看过的辅食添加书类，简单了许多，但是比较系统。特别是第二章的按月龄添加辅食的介绍，有针对性，对于每个月要添加什么，什么时候添加，给了我很好的参考。由于本书的作者是一位医学工作者，所以对于她写的书，我觉得还是值得信任的。就好像是我们带着宝宝去医院体检时，那些医生给出的建议一样。只是医生当时说的，我可能转身就忘记了，而有此书在手，是无论如何也不会忘掉的，假使忘了，还有机会可以翻看呢。本书的第三章详细的给出了辅食的制作以及辅食的种类，有粥类、有汤类、有面食类等等，让妈妈们再也不用发愁宝宝都要吃什么了。我们可以按照书里说的那样，到这个时间点了，要吃奶粉；到那个时间点了，要吃点粥，结合第三章里粥类食谱来制作给宝宝吃；到下个时间点了，要吃面条了，再结合第三章里面条的制作方法，给宝宝制作一碗营养的面条。收到这本书后，我只用了一天的时间就看完了，而且立即执行，买了菜和水果，按照本书给出的时间表，还有第二章及第三章给出的食谱，开始制作适合我家宝宝这个年龄段吃的辅食。这简直就成了我宝宝的辅食手册了，每天不知道要给宝宝吃什么时，就翻翻此书。就连宝宝也很喜欢看书呢，书的第一页都被她吃掉了，呵呵。孩子是纯阳之体，不像我们大人那样，如果吃的不对，或是吃得不好，就会阴阳失调，相应的会出现喂养不当造成的问题。而喂养孩子时，也不应该随着孩子的性子来，孩子想吃零食时，可以适当的给些零食，但不能把零食当作正餐来吃。所以，我们应该从孩子很小的时候开始就给他们培养成良好的、健康的饮食习惯！让孩子们吃得对，吃得好，是我们做妈妈的必须学会的课程。

3、常言道：“民以食为天下。”而这里的民自然是包罗万象。在这些众多的人群之中，今日的家长很是关注着婴儿时期小宝贝们的饮食。吃得好，身体才能倍儿棒；吃得妙，智力才能有保障。不是时期的小宝贝饮食有着不同的需求和注意要点。那么在添加辅食阶段的孩子们，我们又该如何应对并准备美味营养的佳肴呢？作为一套畅销彩图版的，育儿专家专为中国宝宝打造的实用喂养全书《婴儿全

《婴儿全程辅食添加方案》

程辅食添加方案》翩翩而至地为我们众多的家长们准备上了辅食添加方案的视觉盛宴，宝贝健康辅食的众多方案---假如巧手的妈妈还在茫然不知所措，那么我们就来这里学习，借鉴并探讨有关的辅食添加经验吧！说不定在读完之后，我们会眼前豁然开朗地发现宝贝辅食添加的选择，准备和制作其实并没有想象中的那么复杂。作为一名从事儿科临床、教学、科研25年的医学博士的作者而言，本书内容的可信度其实是相当地高的。毕竟如此权威的辅食添加方案出处，经过多年的工作经验总结所得，我们的家长朋友们又怎么不晓得其中方案的宝贵和有效性呢！随着小宝宝呱呱落地之后的母乳喂养，到随后孩子逐渐上升的胃口需求，这个时候就是需要我们准备开始着手处理小宝贝们的辅食添加啦！还真当切莫小看这个辅助食物的添加知识。读着这本书，我自己其实很是学到了不少新的知识和收获了不少原本没有的心得。在这里，我不仅了解了有关于辅食的真正定义，同样更知晓了辅食添加的需求缘由。原本只知道母乳营养不可少，现在则是更扩展了见世面地知道了宝宝添加辅食同样有需求。在书中，作者还罗列了添加辅食的原则，顺序，时间须知，辅食添加禁忌提醒等相关内容；在书中，我更读到了以时间为顺序讲述的如何逐月给宝宝添加辅食重要篇章；在书中，我更阅读到了众多作者配图结合的手把手教导制作宝宝辅食的食谱内容。色彩缤纷，花样繁多，小小的辅食准备变幻无穷魅力。介绍了辅食的菜谱，本书还不忘记分析和讲解有关的辅食添加须知和问题。让家长朋友在准备辅食的过程中确保做到明明白白，清清楚楚，健康营养绝不少的大方向。而本书的结尾处更附录了0~12个月宝贝身高、体重参照表。让家长们方便地测量小宝贝们吃得是否真正地附和标准，营养健康每一刻。

《婴儿全程辅食添加方案》

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