

《宝宝辅食添加与配餐》

图书基本信息

书名：《宝宝辅食添加与配餐》

13位ISBN编号：9787510107221

10位ISBN编号：7510107229

出版时间：2011-6

出版社：中国人口

作者：万理

页数：191

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

《宝宝辅食添加与配餐》

内容概要

《宝宝辅食添加与配餐》详细讲解了：宝宝换乳期4阶段的特点，关键营养素，辅食添加的原则、时间和进程，各类辅食的制作方法和技巧；4阶段各类辅食食谱，及制作步骤。

《宝宝辅食添加与配餐》

作者简介

万理，北京医院儿科主任医师，婴儿室护理专家。从事儿科临床工作20多年，儿科工作领域的骨干专家。

1989年毕业于同济医科大学儿科系儿科专业。20余年致力于婴幼儿的医疗和保健工作，在婴幼儿养育、医护方面具有丰富的经验。

先后有十余篇论文在《中华儿科杂志》、《中华围产医学杂志》、《中国实用儿科杂志》等国内期刊上发表。

《宝宝辅食添加与配餐》

书籍目录

第一章 宝宝换乳准备与辅食添加 一、添加辅食的重要性 什么是辅食 为什么要给宝宝添加辅食 何时添加辅食比较好 添加辅食的原则 推迟添加辅食的情况 二、辅食的喂养进程 换乳期的4个阶段 各类辅食的添加过程 添加辅食的顺序 添加辅食的量要合理 添加辅食要选择健康食材 三、辅食制作技术指导 宝宝辅食的烹调要领 水果类辅食的制作要领 蔬菜类辅食的制作要领 肉类辅食的制作要领 蛋类辅食的制作要领 粥饭类辅食的制作要领 面点类辅食的制作要领 宝宝换乳期的关键营养素 四、辅食的制作工具 做辅食常用的烹调工具 宝宝专用餐具

第二章 4~6个月，辅食添加第一阶段 一、本阶段辅食添加方案 二、粥类辅食的制作方法 三、汤、羹类辅食的制作方法 四、泥、糊类辅食的制作方法 五、蔬果汁类辅食的制作方法

第三章 7~9个月，辅食添加第二阶段 一、7~9月辅食添加方案 二、主食类辅食的制作方法 三、粥、羹类辅食的制作方法 四、泥、糊类辅食的制作方法 五、菜类辅食的制作方法 六、汤类辅食的制作方法

第四章 10~12个月，辅食添加第三阶段 一、10~12个月辅食添加方案 二、主食类辅食的制作方法 三、汤、粥类辅食的制作方法 四、菜类辅食的制作方法 五、蔬果类辅食的制作方法

第五章 13~18个月，辅食添加第四阶段 一、13~18个月辅食添加方案 二、主食类辅食的制作方法 三、汤、粥类辅食的制作方法 四、菜类辅食的制作方法 五、蔬果类辅食的制作方法

第一章 宝宝换乳准备与辅食添加一、添加辅食的重要性什么是辅食 宝宝在生长过程中，当母乳或配方奶等乳制品所含的营养素不能完全满足宝宝生长发育的需要时，需要父母在宝宝4~6个月大的时候，开始给他添加乳制品以外的其他食物，这些逐渐添加的食物被称为辅食。为什么要给宝宝添加辅食 添加辅食是在宝宝断奶前，逐渐将母乳或配方乳变成非主食而慢慢增加其他食物为主食的一种必要过程，添加辅食是为了让宝宝摄取更多营养并适应食物。宝宝出生后的4~5个月内，母乳和配方奶的营养成分是足够的，但如果之后还只食用母乳和奶粉的宝宝就会出现体内铁、蛋白质、钙质、脂肪和维生素等缺乏的状况。因此宝宝的身体需要从食物中摄取营养素来促进生长，维持健康。另一方面，还要让宝宝慢慢适应食物的味道，并学习如何咀嚼、吞咽，并使用餐具进食，为宝宝将来接受固体食物做好准备，慢慢接受大人的饮食方式。尤其是有些宝宝，在出生后3~4个月时会进入“厌奶期”，出现不喝牛奶或者喝奶量减少的状况，所以更需要给宝宝添加辅食，补充所需热量与营养素，为宝宝的健康打下基础。何时添加辅食比较好 通常什么时候添加辅食呢？只要宝宝达到以下任何一个条件都是可以给宝宝尝试的时机：(1)宝宝月龄达到四个月以上 宝宝的消化能力不断增强，这时可以逐步添加辅食了。(2)宝宝体重已达出生时的两倍 宝宝体重已达到出生时体重的2倍，通常为6千克。如出生时体重3.5千克，则要到7千克。出生体重2.5千克以下的低体重儿，添加辅食时，体重也应达到6千克。(3)宝宝奶量达到1000ml 即使每天喂奶多达8~10次或一天吃配方奶达1000ml，却仍发现宝宝有饥饿感或有较强的求食欲，这表明宝宝营养需求在增加，此时就可以添加辅食了。(4)宝宝有进食意向 别人吃东西时宝宝会观看食物从盘子到嘴里的过程；小匙碰到宝宝口唇时，宝宝会作出吸吮动作，能将食物向后送，并吞咽下去；宝宝触及食物或妈妈的手时，露出笑容并张口。这些都说明宝宝有进食意向。相反，试食时，宝宝头或躯体侧转，或闭口拒食，则表示添加辅食可能为时过早。从时间上说，添加辅食一般从宝宝4~6个月开始。通常生长速度快、较活泼好动的宝宝要比长得慢又文静的宝宝早一点添加辅食。此外，人工喂养又比混合喂养及母乳喂养的宝宝添加辅食要早。过早或过晚添加辅食对宝宝的发育都是不利的。如果太早的话，宝宝的消化系统还不能够负担，会引起宝宝胃肠感染、食物过敏等不良反应；而过晚添加辅食则会引起宝宝营养不良。添加辅食的原则(1)由一种到多种随着宝宝的营养需求和消化能力的增强，应增加辅食的种类。开始只能给宝宝吃1种与月龄相宜的辅食，尝试3~4天或1周后，如果宝宝的消化情况良好，排便正常，可再尝试另一种，不能在短时间内增加好几种。如果对某一种食物过敏，在尝试的几天里就能观察出来。(2)从少到多每次给宝宝添加新的食物时，一天只能喂一次，而且量不要大，以后再逐渐增加。(3)从稀到稠宝宝在开始吃辅食时可能还没有长出牙齿，所以只能给宝宝喂流质食物，逐渐再添加半流质食物。(4)从细到粗换乳初期食物颗粒要细小，口感要嫩滑，以锻炼宝宝的吞咽能力，为以后过渡到固体食物打下基础。在宝宝快要长牙或正在长牙时，可把食物的颗粒逐渐做得粗大一点，这样有利于促进宝宝牙齿的生长，并锻炼他们的咀嚼能力。(5)发现宝宝不适时要停止添加新食物宝宝吃了新添加的辅食后，要密切观察宝宝的消化情况，如出现腹泻，或大便里有较多黏液，要立即暂停添加该食物，等宝宝恢复正常后再重新少量添加。(6)不要让辅食完全替代乳类6个月以内，宝宝吃的主要食物应该仍然以母乳或配方奶粉为主，因为母乳或配方奶中含有宝宝需要的营养，在此阶段添加一些流质的辅食即(7)添加辅食不等于换乳如果母乳比较充足，却因为宝宝不爱吃辅食而把母乳断掉，这是不应该的。母乳毕竟是这个时期宝宝最佳的食物，所以不要急于用辅食把母(8)吃流质或泥状食物时间不宜过长不能长时间给宝宝吃流质或者泥状的食物，这样会使宝宝错过发展咀嚼能力的关键期，可能会导致宝宝在咀嚼食物方面产生障碍。(9)辅食要新鲜给宝宝制作食物时，不要注重营养而忽视了味道，这样不仅会影响宝宝的味觉发育，而且也给宝宝日后挑食埋下隐患，还可能使宝宝对辅食产生厌恶，影响营养的摄取。在制作辅食时，最好用新鲜的食物。...

《宝宝辅食添加与配餐》

编辑推荐

《宝宝辅食添加与配餐》由北京医院婴儿室专家编写，集20余年实际经验之大成。《宝宝辅食添加与配餐》不只是一本宝宝食谱汇集，而是专门针对换乳期宝宝(4-18个月)各阶段科学喂养的完整营养方案。

《宝宝辅食添加与配餐》

精彩短评

- 1、内容很全面很丰富也很实用
- 2、食谱很好。
- 3、自己之前买过一本，妈妈觉得很不错，正好表弟家也添丁了，就给买了一本。
- 4、没啥好，也没啥不好，讲究看，意义不大，不如网搜的
- 5、买晚了，早该买了，非常适合孩子
- 6、买书的时候希望里面菜谱多些，可是菜谱并不多，大部分都是讲理论的，但是总体来说还可以，新手妈咪可以看看，按这个价格来说，还可以吧！
- 7、看看这书可以系统的了解一下如何照顾宝宝的饮食
- 8、很详细，不错的指导书，要是菜谱能按月分类就更好了
- 9、辅食
- 10、本书比较实用，可以参考一下
- 11、基本书上讲的都懂了，不过介绍作法还挺多的，辅食很丰富
- 12、插图精美，质量很好，我和妈妈对照着给宝宝做吃的，很实用
- 13、内容很详细，就是有的时候没有那么多的时间去准备食材。
- 14、挺好，这些会做粥了
- 15、买了图这里面的菜谱。书中介绍的辅食添加方法和顺序还是有不够好的地方。
- 16、介绍宝宝的状态还可以，就是里面的配餐什么的，不太实用
- 17、很好很全面本子材质也不错
- 18、这书写的很不错 值得购买 推荐
- 19、这本书我觉得不错，内页是彩色的，起码让我有兴趣去看，而且内容描述简单易懂，还有每个月宝宝的日食谱，让我觉得实用，比一些讲大道理的书好多了！
- 20、此书菜谱丰富,对于宝宝不同阶段发育特点也有介绍.但有明显错别字出现,部分辅食有添加白砂糖,过早吃糖盐对宝宝都不好
- 21、没时间操作，看着内容不错
- 22、这个不喜欢，编著者不认真
- 23、自己本身也是医务工作者，以为养孩子是一件简单的事，其实不是这样的，书本里的知识在养育孩子的细节方面是没有的，买了这本书后方便多了，根据专家的指导，科学的养育宝宝，宝宝现在身体真的很棒，谢谢。
- 24、可作参考。
- 25、我家宝宝8个月了，希望买到一本阶段辅食添加的书，看到很多人推荐这本就买来看看，仅仅是粗略地看一下，就发现了很多错误，大失所望，为了更好的父母不要被误导我把看到的几个明显错误指出来。1.宝宝在7-9个月的时候居然就推荐喝牛奶了。要知道奶制品宝宝12个月之后才可以食用的。2.如果按照他的配餐食用，一定会吃成个大胖子，每隔两小时就吃一次，配餐或者奶，太夸张了。宝宝小小的胃，如果撑大了，会造成小儿肥胖。3.翻开主食副食第一页第一道菜居然是蜂蜜大米饭，蜂蜜也是一岁之前不能食用的。4.后面的菜单更加夸张，我都怀疑是不是直接从别的成人菜谱上复制过来的，居然还有各种调料，精盐，米醋，黄油，葱姜丝，肉豆蔻啥的。。。天哪，谁都知道食盐等调料怎么能给肝肾发育还不完全的小宝宝食用呢？一岁之前也是绝对不能吃的。总之，一本书懒得退了，但是为了防止跟多的宝妈，宝爸被误导，甚至更严重的后果，我必须给个差评。
- 26、书的内容还是比较全的，介绍了好多辅食的制作方法，也把宝宝喂养过程分了阶段讲解，还是很有操作性的，只是里面是说那么小的宝宝可以吃盐吃糖，还有牛奶。。。这点实在觉得有点不能接受。。。
- 27、大家看了就知道 值得学习
- 28、不错，简单易操作
- 29、喜欢，学到好多，喜欢。
- 30、很实用 对我们很有帮助
- 31、很喜欢，里面的内容一目了然啊，几个月吃什么，怎么做都有说到，容易理解
- 32、这本书,很全面,便写得很完善,但是,很多内容,和那些杂志,那些电视节目,说得有差异,真的有趣,我们

《宝宝辅食添加与配餐》

该相信谁拿,公说公有理,婆说婆有理,读者没里拉:)

33、里面介绍的很详细呢，以后给孩子加辅食就不用愁了

34、印刷精美，介绍详细，应该有用哈

35、宝宝四个月了，正看着书给宝宝添加辅食~

36、内容是很实用的，对我很有帮助

37、书很好，给宝宝做辅食用。可以得到启发

38、先囤着，留着给宝宝以后做辅食用的

39、不过书里的有些辅食添加了辛辣调味，感觉有些不太合适宝宝吃

40、还没收到，期待能实用

41、这书跟其他的育儿知识还是有出入，比如说一岁之内加糖和盐这些

42、好书，实用，边看边做给宝宝吃！

43、才vhjnjmnhbjm吗vchmnhv

44、标题清晰

45、很差的一本书，没有西尔斯的书好，而且差很多，为什么没有人家细心，为什么不更新而用老套呢

46、内容还是可以的，可能是我平时多方面了解的多，觉得书上说的有些啰嗦，辅食的制作还是很丰富的。另外纸张不是太好，虽然这个价了也不能说什么，但是总觉得像盗版似的

47、非常好！非常的详细，食谱做法简单！很实用！

48、很实用，辅食也很好学，

49、宝宝现在四个月了，应该开始添加辅食了，可是我又不知道该怎么添，辅食怎么做，正好看到了这本书，我就照着里面的做法给宝宝做了一次，她竟然吃得津津有味，一从嘴里把东西拿出来就哭，只好再放回去，我现在正照着上面看看什么时候该添什么，挺好的，挺实用

50、很适合新添加辅食的宝妈参考。

51、新手妈妈值得一读

52、对我这个新妈妈来说比较有用，但是有些食物不该在宝宝的那个月龄吃，作者也写上去了。比如1岁以前宝宝是不能吃蜂蜜的。

53、对于新手爸妈还是很有帮助的

54、书里面介绍了很多辅食的做法，值得借鉴。

55、内容丰富，不单单只是辅食，还有其他的育儿基本知识，赞一个

56、有点乱，没全部看，不过借鉴了一下

57、很有用，好好学习

58、内容比较翔实，辅食花样很多，对于什么时候添加什么样的辅食，以及注意什么，都有详细的介绍。很不错的一本书。

59、内容不错，除了怎么教做饭，还有不同阶段宝宝特征分析！

60、还没看完，正在看，感觉不错

61、这本书给新妈妈们一些帮助，让新妈妈掌握给宝宝加辅食的步骤。个人觉得这本书，比较适合新手妈妈，另外就是辅食的样式少了点。

62、还没有开始用，包装很好。字迹清楚。

63、很好，宝宝4个月了，打算照做。

64、很好，但是2003版本的了

65、快递员给丢了，补了钱

66、从上面得到了不少做辅食的启发

67、还会做辅食的妈妈挺适合的

68、宝宝已经五个月了,根据上面的指导对宝宝辅食进行了改进,现在,宝宝爱吃了,也长胖了.它是非常实用的一本书.

69、作为参考吧，宝宝快一岁了，买的晚了点

70、还行吧，辅食书差不多都是这个样子

71、实用性很强，照顾宝宝好帮手。

72、我是第一个在豆瓣上读过此书的人。

《宝宝辅食添加与配餐》

- 73、书写得很详细，非常实用。
- 74、总体还可以 但是有些内容很重复 而且食谱不要全部相信 1岁之前的宝宝尽量不要吃糖 可是菜谱基本都用糖了
- 75、正好宝宝4个月了，书刚刚到手，简单看了看，感觉还是挺不错的！
- 76、书的内容很好，很实用也很全面，，制作方法简单，营养搭配很到位，容易操作。哪个阶段做什么给宝宝吃，都写得很清楚。对于宝宝不同阶段发育特点也有介绍。印刷精美，画面漂亮，全彩图的，看上去很漂亮。
- 77、现在宝宝正在添加辅食。这本书很管用。
- 78、边做边学习 挺实用的
- 79、针对每月孩子的成长特点，给出的菜谱，作参考
- 80、非常好的一本书，适合新手妈妈
- 81、对于80后的妈妈来说，此书最好不过了
- 82、这本书我在其他图书网上看到，是大家都推荐购买的，当当上也有，不过没有什么评价。但是书收到后非常满意。关于辅食写的非常系统。先是大概介绍了宝宝辅食的一些相关知识，食物的营养成分，准备工具、每类辅食的大致做饭等前戏内容。然后才是按阶段宝宝添加辅食的具体食谱和方法。非常好，推荐购买
- 83、唯一的一本辅食书，非常实用，婆婆一直在看。
- 84、正在努力当个好妈妈。
- 85、很适合第一次当妈妈的朋友们
- 86、囤货中，没实践结论 ~ ~ ~
- 87、指导性挺强，食谱实用
- 88、挺喜欢这本书，让新妈妈学着怎样给宝宝添加辅食。里面的菜谱看着也很有食欲，值得购买。
- 89、80后的妈妈，有了这本书，方便给宝宝做辅食了
- 90、确实有用，在没办法给宝宝做饭时可以做参考
- 91、读宝宝辅食添加与配餐后感悟
- 92、buc 不错buc 不错buc 不错
- 93、这本书很实用，马上就可以给宝宝做好吃的了！

《宝宝辅食添加与配餐》

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