

《0~3岁宝宝天然辅食全书》

图书基本信息

书名：《0~3岁宝宝天然辅食全书》

13位ISBN编号：9787122055118

10位ISBN编号：7122055116

出版时间：2009-8

出版社：化学工业

作者：吴光驰

页数：168

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

《0~3岁宝宝天然辅食全书》

前言

没有什么能代替妈妈的爱，对于宝宝来说，母乳不仅仅是最佳的营养来源，更是妈妈对于宝宝寄托的无限希望与爱意。也没有什么能比妈妈亲手制作的一道道符合宝宝口味与营养需求的天然辅食更安全、更健康、更富有关怀的东西了。本书根据0~3岁婴幼儿生长发育的阶段性特点，介绍了母乳喂养的优点、操作技巧、必备常识以及常见问题的解决方法、对母乳喂养中可能出现的一系列情况都有所涉及。详细讲述了如何通过添加辅食来为宝宝补充营养、增强宝宝体质，并提出每个阶段宝宝的营养方案和食谱设计要点。还根据营养配餐的原则，针对0~3岁婴幼儿不同生长阶段的营养需求，介绍了更为科学的婴幼儿食谱，给妈妈最贴心的指导和帮助。130个婴幼儿天然辅食食谱，新妈妈必知的辅食添加常识，贴心的辅食添加时间表，权威的辅食添加方案，让宝宝更健康更聪明。

《0~3岁宝宝天然辅食全书》

内容概要

《0~3岁宝宝天然辅食全书》内容包括：最经济实用的0-3岁宝宝辅食全攻略，安全奶粉选购必杀秘笈，招招实用，上百道家常天然辅食让宝宝吃得营养又安全，对话传统喂养观念，专家为你解答10大焦点话题，奶粉选择、辅食制作、断奶食谱和宝宝营养问题一网打尽，精选1-3岁宝宝最爱吃的人气佳肴。

《0~3岁宝宝天然辅食全书》

作者简介

吴光驰，首都儿科研究所儿童营养研究室主任、研究员，中国疾病预防控制中心妇幼保健中心专家咨询委员会委员中国优生科学协会小儿营养专业委员会、副主任委员、全国佝偻病科研协作组、副组长。

50年前，他开始从事儿童营养研究，亲身经历中国孩子在佝偻病、儿童钙营养、儿童肥胖等营养结构致病问题上的变迁，对中国孩子营养结构致病问题上的变化有着深刻的理解和体会。50年来，他在临床不断摸索和验证，对儿童营养问题深入研究，先后获得北京科技进步奖，北京市卫生局科技成果奖以及中国预防医学科学院科技进步奖等大奖。

现在，他倾心于儿童营养科普工作，大力提倡母乳喂养，他的科普作品被众多妈妈传阅，并作为科学规划孩子营养结构，为孩子打好健康人生基石的必修课程。

书籍目录

特别篇 最受父母关注的焦点话题安全的奶粉在哪里 婴幼儿配方奶粉中的营养成分 细数配方奶粉的优缺点 配方奶粉的优点 配方奶粉的缺点 怎样为宝宝选择奶粉 基本原则 选购常识 按宝宝的健康需要选择 月龄不同,选择不同 针对特殊宝宝的奶粉 品牌的选择 价格的选择 相关链接:预防婴儿肾结石,科学补钙是关键新旧喂养观念大PK 给宝宝借奶 给宝宝添加鱼肝油有没有必要 宝宝不宜擦母乳 按需哺乳还是定时哺乳 食物嚼了喂宝宝好吗 断奶果断好吗 鲜奶和奶粉哪个营养高 给宝宝喂奶还需要喂白开水吗 奶粉用高汤泡更营养吗 第一篇 0~1岁宝宝同步营养方案1.新生儿的同步营养方案 宝宝的变化 营养方案 母乳喂养,获得人生第一块金牌 新手妈妈哺喂学堂 母乳喂养完美教程 剖宫产妈妈怎样进行母乳喂养 新生儿每天的喂奶次数 怎样知道宝宝是否吃饱 宝宝拒绝吃奶怎么办 食谱设计要点 哺乳妈妈营养 哺乳妈妈的食谱 一日食谱推荐 妈妈一定要知道的喂养禁忌 不宜喂食母乳的情况2.个月宝宝的营养方案 宝宝的变化 营养方案 新手妈妈哺喂学堂 怎样保证母乳喂养的成功 怎样知道乳汁不足 乳汁不足怎么办 根据宝宝需求进行哺喂 食谱设计要点 2个月宝宝可以尝试的果菜汁 哺乳妈妈营养 哺乳妈妈的食谱 产后多喝汤可促进乳汁分泌 一日食谱推荐 妈妈一定要知道的喂养禁忌 忌生气时哺乳 奶瓶与奶嘴的选择 宝宝辅食怎么喂 蔬菜汁的做法和喂法 3个月以内的婴儿不宜吃盐 食谱设计要点 宝宝最爱吃的天然辅食 哺乳妈妈营养 哺乳妈妈的食谱 一日食谱推荐 妈妈一定要知道的喂养禁忌 不要过早给宝宝添加米粉4.个月宝宝的营养方案 宝宝的变化 营养方案 新手妈妈哺喂学堂 添加辅食的正确要领 宝宝排斥吃辅食,该怎么办 过敏儿,什么食物不能吃 食谱设计要点 宝宝最爱吃的天然辅食 哺乳妈妈营养 哺乳妈妈的食谱 一日食谱推荐 妈妈一定要知道的喂养禁忌5.5个月宝宝的营养方案 宝宝的变化 营养方案 新手妈妈哺喂学堂 上班后怎样哺乳 宝宝辅食的喂养方法 宝宝辅食的粗细程度 每次辅食喂多少 食谱设计要点 宝宝最爱吃的天然辅食 哺乳妈妈营养 适合哺乳妈妈的食谱 一日食谱推荐 妈妈一定要知道的喂养禁忌 8个月以前的宝宝不宜吃蛋清6.6个月宝宝的营养方案 宝宝的变化 营养方案 新手妈妈哺喂学堂 6个月的宝宝可以断奶了吗 6个月时妈妈应该知道的喂养事宜 辅食的喂法 辅助食品的制作 食谱设计要点 宝宝最爱吃的天然辅食 哺乳妈妈营养 哺乳妈妈的食谱 妈妈一定要知道的喂养禁忌 宝宝的辅食忌咸7.7个月宝宝的营养方案 宝宝的变化 营养方案 新手妈妈哺喂学堂 让宝宝用杯子喝水 训练宝宝自己吃东西 宝宝用具的消毒禁忌 选择有营养的宝宝辅食 食谱设计要点 宝宝最爱吃的天然辅食 哺乳妈妈营养 妈妈一定要知道的喂养禁忌 宝宝不宜多吃甜食8.8个月宝宝的营养方案 宝宝的变化 营养方案 新手妈妈哺喂学堂 宝宝的形态一 辅食的硬度标准一 硬度的大小和标准 食谱设计要点 宝宝最爱吃的天然辅食 哺乳妈妈营养 妈妈一定要知道的喂养禁忌 不宜用鲜牛奶和全脂奶粉喂养宝宝9.9个月宝宝的营养方案 宝宝的变化 营养方案 新手妈妈哺喂学堂 宝宝辅食自己制作还是购买成品好 随时调整食物质感 宝宝辅食少盐、不放糖 食谱设计要点 宝宝最爱吃的天然辅食 哺乳妈妈营养 妈妈一定要知道的喂养禁忌 不宜给宝宝吃的食物10.10个月宝宝的营养方案 宝宝的变化 营养方案 新手妈妈哺喂学堂 不要突然断奶 训练宝宝闭口咀嚼 辅食的量 宝宝的营养状况与智力发育 促进宝宝大脑发育的食物 食谱设计要点 宝宝最爱吃的天然辅食 妈妈一定要知道的喂养禁忌 宝宝不宜喝豆奶11.11个月宝宝的营养方案 宝宝的变化 营养方案 新手妈妈哺喂学堂 让宝宝和大人一起用餐 宝宝腹泻不宜过于限制饮食 土豆的营养特点 土豆的烹调要点 断奶后的膳食安排 食谱设计要点 宝宝最爱吃的天然辅食 妈妈一定要知道的喂养禁忌 注意宝宝的偏食现象12.12个月宝宝的营养方案 宝宝的变化 营养方案 新手妈妈哺喂学堂 宝宝特别喜欢吃某种食物怎么办 如何观察宝宝的营养状况 宝宝营养10项原则 食谱设计要点 宝宝最爱吃的天然辅食 妈妈一定要知道的喂养禁忌 不要追着喂宝宝 第二篇 1~2岁宝宝同步营养方案13.1岁~1岁半宝宝的营养方案 宝宝的变化 营养方案 新手妈妈哺喂学堂 怎样挑选新鲜的蛋类 选择适合宝宝的鱼类食物 宝宝每天吃鸡蛋不要超过2个 不要给宝宝吃有损大脑发育的食物 食谱设计要点 宝宝最爱吃的菜 妈妈一定要知道的喂养禁忌 宝宝的餐具要避免混用14.1岁半~2岁宝宝的营养方案 宝宝的变化 营养方案 新手妈妈哺喂学堂 蔬菜的营养与处理法 饭菜要适合幼儿食用 食谱设计要点 宝宝最爱吃的菜 妈妈一定要知道的喂养禁忌 不要给宝宝多吃糖 不要给宝宝多吃味精 第三篇 2~3岁宝宝同步营养方案15.2岁~2岁半宝宝的营养方案 宝宝的变化 营养方案 新手妈妈哺喂学堂 尽早教会宝宝独立进餐 定时进餐,控制零食 多给宝宝吃奶酪好处多 给宝宝吃当季水果 吃水果的最佳时间 食谱设计要点 让宝宝爱上蔬菜 宝宝饭菜不宜太精细 让宝宝吃好早餐 宝宝最爱吃的菜 妈妈一定要知道的喂养禁忌 不宜给宝宝吃汤泡饭16.2岁半~3岁宝宝的营养方案 宝

《0~3岁宝宝天然辅食全书》

宝的变化 营养方案 新手妈妈哺喂学堂 防止挑食和偏食 节制冷饮和甜食 食谱设计要点 不能过分为宝宝选食 多吃对眼睛有益的食物 宝宝最爱吃的菜 妈妈一定要知道的喂养禁忌 不要给宝宝吃得过多 宝宝饮食15忌附录 宝宝常见病食疗与饮食调理 小儿便秘 食疗方 饮食调理 流感 食疗方 饮食调理 小儿风寒感冒 食疗方 饮食调理 小儿风热感冒 食疗方 饮食调理 小儿暑热感冒 食疗方 饮食调理 小儿腹泻 食疗方 饮食调理 小儿夏季热 食疗方 饮食调理 小儿伤食 食疗方 饮食调理 小儿咳嗽 食疗方 饮食调理 婴儿能量及营养素平均需要量的估计值

章节摘录

插图：特别篇最受父母关注的焦点话题怎样为宝宝选择奶粉
婴儿配方奶粉，又称“母乳化奶粉”。它以牛奶为主，适当加入离盐乳清粉、铁、锌等矿物质、乳糖、维生素A、维生素D、维生素C、维生素E以及DHA、ARA（花生四烯酸）等成分，同时，去除了大部分饱和脂肪酸，添加了不饱和脂肪酸，其成分与母乳非常接近，比原态牛奶更适宜于哺喂婴儿。针对不同年龄、不同体质的宝宝，各类型的配方奶粉也不尽相同。与成人不同，婴幼儿往往是长期固定食用一个品牌的奶粉，一旦奶粉质量发生问题，危害可想而知。从阜阳的“大头娃娃”到如今的“肾结石娃娃”，家长们已经无法再相信自己的判断了，究竟该怎样为宝宝选择安全的奶粉和食品，这已经不再是一个简单的选择。也许现在看来，出问题的大多是价格相对低廉的产品，但是，到底什么才是选择奶粉的标准呢？基本原则配方奶粉一般根据宝宝年龄段的不同大致分为三类：适合0~6个月较小婴儿的 段配方奶粉、适合6~12个月较大婴儿的 段配方奶粉、适合1岁以上幼儿的 段配方奶粉。各段配方奶粉的营养成分是不尽相同的，都会根据婴幼儿生长发育的需要做些相应的调整，因此，购买配方奶粉应根据婴幼儿年龄大小选择合适的类别。奶粉没有最好，只有适合宝宝的奶粉才是好奶粉。适合宝宝的奶粉，食后无便秘、无腹泻，体重和身高等指标正常增长，宝宝睡得香，食欲也正常，无口气，无皮疹。

《0~3岁宝宝天然辅食全书》

编辑推荐

《0~3岁宝宝天然辅食全书》根据0-3岁婴幼儿生长发育的阶段性特点，介绍了母亲喂养的优点、操作技巧、必备常识以及常见问题的解决方法，对母乳喂养中可能出现的一系列情况都有所涉及。详细讲述了如何通过添加辅食来为宝宝补充营养、增强宝宝体质，并提出了每个阶段宝宝的营养方案和食谱设计要点。130个婴幼儿天然辅食食谱，新妈妈必知的辅食添加常识，贴心的辅食添加时间表，权威的辅食添加方案，让宝宝更健康更聪明。最经济实用的0~3岁宝宝辅食全攻略，安全奶粉选购必杀秘笈，招招实用，上百道家常天然辅食让宝宝吃得营养又安全，对话传统喂养观念，专家为你解答10大焦点话题，奶粉选择、辅食制作、断奶食谱和宝宝营养问题一网打尽，精选1~3岁宝宝最爱吃的人气佳肴。没有什么能代替妈妈的爱，更没有什么比我们从小爱吃的菜更能令我们回味一生。

《0~3岁宝宝天然辅食全书》

名人推荐

最天然最安全的宝宝辅食全书

《0~3岁宝宝天然辅食全书》

精彩短评

- 1、买了一本给自己，方便两个月以后给果果做辅食，很不错，都很简单很实用。
- 2、一次买了3本做宝宝辅食的书，现在宝宝7个多月了，实践下来，发现这本最不好，最喜欢的是《150道营养断奶餐》韩国人写的，非常严谨，其次是《妈咪厨房1》中国的也不错，但是这本书上好多与宝宝辅食添加的科学观念不符，而且食谱中还添加盐等调料，目前从国际普遍观念看，1周岁婴儿时不应当添加盐等调味料的，这样既增加婴儿肾脏负担也不利于培养婴儿健康的味觉，不利于他对天然食物味道的品尝和认知。
- 3、这本书也很好，很喜欢。
- 4、买回家看了下，不太实用
- 5、字迹清楚,没有折页,内容也很好,简单实用,我家宝宝现在好爱吃香蕉.
- 6、书不错，纸张和内容都上佳。
- 7、真的很一般，纸张也不好
- 8、一般，不适合中国国情。
- 9、后悔买完了，家里买了很多关于孩子喂养方面的书，现在真是照着书本养孩子，一点经验都没有，老人的经验有时已经过时，而且有些是误区，这本书里比较详尽的阐述了世俗的观点是对还是错，科学喂养是怎样的，非常好，这样省的和老人发生口角，老人也是好意，但有些并不一定对，这本书就更正了老的观念。应该怀孕时就看，我买的太晚了。很可惜。我已经推荐给了朋友。怀孕的准妈妈应该买一本看看吧。比较系统。谢谢。希望我的评论能帮到大家，也希望大家买了书能多写评论，一帮助想买书的朋友。
- 10、内容一般，不太实用，有些宝宝都不能吃。
- 11、有孩子一定要买啊，很实用的。
- 12、书还不错，就是忘了做给小宝吃。。。哎
- 13、不能说全部有用，不过可以结合家里的原材料情况选择食谱。在开始添加辅食时候，这本书有一定的指导作用。
- 14、内容不错 可惜不是彩页的

《0~3岁宝宝天然辅食全书》

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