

<<幼儿园宝宝营养配餐>>

图书基本信息

书名：<<幼儿园宝宝营养配餐>>

13位ISBN编号：9787218064567

10位ISBN编号：7218064566

出版时间：1970-1

出版时间：广东人民

作者：陈敏

页数：159

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：<http://www.tushu007.com>

<<幼儿园宝宝营养配餐>>

前言

辅食——孩子成长的第一餐！

刚刚接触辅食的新手妈妈，总有这样那样的困惑：宝宝什么时候开始要添加辅食？

宝宝的“第一口”辅食是什么？

每个月的辅食该怎么安排？

怎么处理好辅食和乳类的喂养关系呢？

如何做到有计划的断奶？

怎样为宝宝选择合适的断奶食材？

如何按阶段给宝宝制作断奶辅食呢？

所有的问题都是在宝宝的喂养中需要重点关注的，也是新手爸爸妈妈在给宝宝添加辅食和断奶的过程中经常会碰到的。

新生命的降临给我们带来了无比的欢欣。

随着孩子一天天长大，各种各样的营养课题就摆在了养育者的面前。

对于刚刚迈入这个世界的新生命来说，每一次喂养都是非常关键的！

从孩子出生到满一周岁，这是孩子成长至关重要的起步阶段。

这个阶段的宝宝不论是在体格发育还是大脑、智能发育上都处于一个迅猛发展的时期。

这个阶段不仅是宝宝从母体内生活到母体外生活的过渡期，还是宝宝从完全依赖母乳的营养到依赖母乳外食物营养的过渡时期。

宝宝在这个阶段的营养喂养，将影响他们一生的健康。

近年来，食品安全问题越来越受到人们的关注，特别是宝宝的“营养安全”更是备受重视。

如何处理好宝宝的喂养问题似乎成了一个难题，也让很多新手爸爸妈妈感到苦恼。

正是基于以上的考虑，汗牛文化特别策划了此套“家有宝贝”丛书。

丛书共分四册，分别为《0~1岁宝宝辅食与断奶》、《0~3岁宝宝益智食谱》、《幼儿园宝宝营养配餐》、《青少年成长与营养》，向读者详细解读孩子在成长过程中出现的各类营养话题。

本册《0~1岁宝宝辅食与断奶》是一本全面解析宝宝辅食与断奶知识的书籍。

书中不仅系统讲解了辅食与断奶的基础知识，而且详细介绍了每个阶段适合宝宝的辅食食材以及各类辅食的具体制作方法。

本书根据宝宝的生长发育特点，逐月介绍宝宝的辅食添加技巧，并向读者推荐各式各样丰富多彩的辅食，力求帮助爸爸妈妈解决宝宝断奶过程中碰到的各种难题。

丰富的内容、精美的图片，再加上营养美味的食谱，相信读者阅读了此书后，不仅对宝宝辅食添加的技巧了如指掌，而且对宝宝辅食的制作应该也可以得心应手了。

<<幼儿园宝宝营养配餐>>

内容概要

孩子的智力发育是家长非常关心的一个课题。

许多家长想方设法，通过种种方式想让孩子拥有一个聪明的大脑。

可是有一种最简单的提高孩子智力的方法却很容易被大家所忽略，那就是“吃”！

是的，只要吃对了，就能大大提高孩子的智力！

想让宝宝越吃越聪明，就要遵循科学的饮食规律，不论在饮食上还是进餐习惯上，一点一滴地慢慢积累。

只要有爱心、有恒心，相信一定能培养出健康又聪明的宝宝！

<<幼儿园宝宝营养配餐>>

作者简介

王志红，中式高级厨师，对饮食行业有着浓厚的兴趣，精通川、湘、滇三省风味菜肴的烹调，旁通卤菜和小吃，先后在广州一品楼、四川巴蜀、云南伊天园等各大酒楼从业八年。

负责该丛书所有菜品的制作。

在职场，他是爱岗敬业的专业厨师，锅碗瓢盆耍得倍儿溜。

回到家，他是妻儿的贴心煮男，让全家人每天都吃得有滋有味就是他的理想。

问他整天围着灶台转，会不会觉得累，他惊讶地连连摆手，怎么会累？

他说，常常看到很多父母为了孩子特地一点一滴从头学烹饪，口味要不断翻新，营养搭配要均衡，那份认真和执着真是让人感动。

相比他们，他只是利用职业之便，为孩子做那么一点点。

是呀，为了孩子，怎么会累！

这似乎是所有做父母的心声。

可是，我们还是要由衷地说一声：爸爸妈妈们，你们辛苦了！

你们的付出，我们懂，孩子们更懂。

谨以此书献给用心良苦的天下父母们，祝你们的孩子们健康快乐、茁壮成长！

<<幼儿园宝宝营养配餐>>

书籍目录

第一章 妈妈要了解的辅食基础知识0~1岁宝宝的消化吸收特点为什么要添加辅食什么时候开始添加辅食添加辅食的基本原则添加辅食的顺序添加辅食的三个阶段培养宝宝自己进食的习惯第二章 适合宝宝的辅食食材与制作常见辅食食材详解蔬菜类水果类肉类蛋类/豆制品按阶段调整辅食的烹制方法制作辅食所需要的工具常见的辅食烹制方法第三章 第5个月的宝宝辅食成长记录/营养重点喂养指南/专家支招宝宝最爱的辅食玉米奶露菠菜汁红豆粥小米粥蛋黄粥蛋黄泥爽甜番茄汁蛋黄土豆泥红薯泥第四章 第6个月的宝宝辅食成长记录/营养重点喂养指南/专家支招宝宝最爱的辅食鱼菜米糊土豆泥红薯苹果泥番茄鱼糊牛奶香蕉糊豆腐羹燕麦南瓜泥蔬菜牛奶羹第五章 第7个月的宝宝辅食成长记录/营养重点喂养指南/专家支招宝宝最爱的辅食牛奶木瓜泥牛奶麦片粥青菜粥番茄土豆泥烂面条糊南瓜麦粥青菜瘦肉粥胡萝卜肉汤粥茄子泥鸡肉南瓜泥第六章 第8个月的宝宝辅食成长记录/营养重点喂养指南/专家支招宝宝最爱的辅食菠菜鸡蛋粥香蕉奶粥水蒸鸡蛋糕青菜肉末汤紫菜海味汤芋头玉米泥青菜肝末鱼肉松粥蛋黄荷兰豆糊磨牙面包条第七章 第9个月的宝宝辅食成长记录/营养重点喂养指南/专家支招宝宝最爱的辅食什锦蛋羹核桃仁粥三色肝末香菇鸡肉羹肉蛋豆腐粥白菜烂面糊黄瓜蒸蛋清蒸鱼肉肉酱花菜泥冬瓜胡萝卜粥蒸肉豆腐栗子粥鸡肉粥南瓜粥第八章 第10个月的宝宝辅食成长记录/营养重点喂养指南/专家支招宝宝最爱的辅食炖鱼泥玉米排骨粥牛肉冬菇粥面包布丁香蕉芒果奶昔什锦炒软饭肉末面片豆腐软饭美味豆腐盅蛋黄菠菜蒸三彩豆腐清蒸鱼丸第九章 第11个月的宝宝辅食成长记录/营养重点喂养指南/专家支招宝宝最爱的辅食三鲜豆腐脑菠菜面奶香花菜胡萝卜鱼丸汤三色豆腐虾泥芋香紫菜饭菠菜奶酪饼红薯饭烩三丝什锦菜泥番茄肉羹木瓜土豆蓉紫菜肉蛋糕奶香三鲜面时蔬肉饼土豆胡萝卜肉末羹第十章 第12个月的宝宝辅食成长记录/营养重点喂养指南/专家支招宝宝最爱的辅食蛋皮寿司番茄鸡蛋汤莲藕酥汁丸鸡蛋肉饼菠菜拌鱼肉鱼饼豆腐汤南瓜饼土豆饼虾菇青菜什锦水果糕奶香缤纷煎蛋生菜肉卷鸡蛋片肉末茄泥肉末木耳第十一章 促进宝宝健康成长的辅食促进宝宝大脑发育的辅食健脑食谱推荐为宝宝补钙的辅食补钙食谱推荐为宝宝补铁的辅食补铁食谱推荐

<<幼儿园宝宝营养配餐>>

章节摘录

插图：随着宝宝月龄的增长，对营养物质的需求不仅数量越来越大，而且所需要的养分也越来越多。相较之下，妈妈的乳汁分泌量却越来越少，其中的各种营养物质也在逐渐减少。

在这个阶段，如果再以妈妈的乳汁作为宝宝的主要食品，已经不能满足他们快速生长发育的需求了。另外一方面，随着月龄的增加，宝宝胃的容量也逐步扩大，消化吸收功能不断完善，各类消化酶分泌和活性相继增加，宝宝的生理机制逐渐成熟。

因此，为了满足宝宝日益增加的营养需求，在尊重宝宝生理成长规律的基础上，给宝宝及时添加辅食是完全有必要的。

从生理上来说，为宝宝添加辅食可以增加宝宝唾液及其他消化液的分泌量，增强消化酶的活性，促进牙齿的发育和增强消化机能，训练宝宝的咀嚼吞咽能力。

从心理上来说，给宝宝添加辅食可以满足宝宝心理的需要，促进宝宝心理发育。

随着宝宝的逐渐成长，让宝宝渐渐认识人类的食物，可以满足其对人类食物好奇的心理需求，同时也可逐步减少宝宝对母亲的依赖。

这是孩子迈向独立的一个重要转折点。

同时，在添加辅食、学习吃饭的过程中，宝宝也可通过自己吃而建立和增加自信。

此外，添加辅食还可以促进宝宝的智力发育。

儿童早期发展的研究表明，早期教育是融于生活的感知教育，应该通过眼、耳、鼻、舌、身的视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉的丰富刺激，来达到启迪多元智力的目的。

学吃的过程，恰恰可以满足这一切。

食物的色、香、味、形，通过孩子的感知觉和相应的动作，将进餐过程与养护人的情感、语言交流等等综合在一起，达到了开发、启迪智力的目的。

<<幼儿园宝宝营养配餐>>

编辑推荐

本册《0~1岁宝宝辅食与断奶》是一本全面解析宝宝辅食与断奶知识的书籍。书中不仅系统讲解了辅食与断奶的基础知识，而且详细介绍了每个阶段适合宝宝的辅食食材以及各类辅食的具体制作方法。

《0-1岁宝宝辅食与断奶》根据宝宝的生长发育特点，逐月介绍宝宝的辅食添加技巧，并向读者推荐各式各样丰富多彩的辅食，力求帮助爸爸妈妈解决宝宝断奶过程中碰到的各种难题。

丰富的内容、精美的图片，再加上营养美味的食谱，相信读者阅读了此书后，不仅对宝宝辅食添加的技巧了如指掌，而且对宝宝辅食的制作应该也可以得心应手了。

母乳之外，我们可以给宝宝吃什么？0~1岁，孩子成长至关重要的起步阶段！辅食与断奶，孩子喂养的两个关键话题！

1~12个月逐月介绍宝宝辅食，吃出宝宝健康未来。

王志红，中式高级厨师，对饮食行业有着浓厚的兴趣，精通川、湘、滇三省风味菜肴的烹调，旁通卤菜和小吃，先后在广州一品楼、四川巴蜀、云南伊天园等各大酒楼从业八年。

负责该丛书所有菜品的制作。

在职场，他是爱岗敬业的专业厨师，锅碗瓢盆耍得倍儿溜。

回到家，他是妻儿的贴心煮男，让全家人每天都吃得有滋有味就是他的理想。

问他整天围着灶台转，会不会觉得累，他惊讶地连连摆手，怎么会累？

他说，常常看到很多父母为了孩子特地一点一滴从头学烹饪，口味要不断翻新，营养搭配要均衡，那份认真和执着真是让人感动。

相比他们，他只是利用职业之便，为孩子做那么一点点。

是呀，为了孩子，怎么会累！

这似乎是所有做父母的心声。

可是，我们还是要由衷地说一声：爸爸妈妈们，你们辛苦了！

你们的付出，我们懂，孩子们更懂。

谨以此书献给用心良苦的天下父母们，祝你们的孩子们健康快乐、茁壮成长！

汗牛育儿馆

<<幼儿园宝宝营养配餐>>

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:<http://www.tushu007.com>