

<<向育儿专家取经 宝宝营养配 >

图书基本信息

书名：<<向育儿专家取经 宝宝营养配餐>>

13位ISBN编号：9787511000927

10位ISBN编号：7511000924

出版时间：2010-8

出版时间：海豚

作者：童笑梅

页数：277

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>

## 前言

宝宝在父母的翘首期待中呱呱降临了，处于襁褓期的小家伙是多么的可爱！

然而，娇俏可爱的宝宝的疾病抵抗能力是比较弱的，在任何时候宝宝都需要父母的精心呵护。

精心呵护和无私的照顾也是为人父母的责任，而在照顾宝宝的学问上，又有多少父母能真正地说得清楚呢？

照顾宝宝花费了妈妈大量精力，但是你的方法和方式可能是不科学的，效果可能会适得其反，尤其是在喂养宝宝的学问上，做父母的一定要认真准备一番，进而让宝宝更好地从日常膳食中摄取到合适的营养，最终宝宝才能健康、健壮地成长。

现在伴随着优生观念逐渐深入每个家庭，宝宝的生长发育问题越来越引起父母们的重视了。

宝宝的生长发育是受很多因素影响的，除遗传因素外，最主要的还是营养因素。

宝宝在0~3岁时身体发育处于一个起跑点上，也就是说父母给宝宝添加、补充得当，小宝宝就会发育正常，相反就会导致各种疾病产生了。

所以说营养的搭配是很关键的，做父母的不能盲目随意添加食物来喂养宝宝。

养育工作是对父母的一种莫大考验和现实要求。

为此在这本书中我们结合宝宝在各个时期的身体发育情况，为宝宝量身订做0~3岁阶段性的营养配餐食谱方案，同时也在宝宝添加营养常识上给父母更多的知识，在食谱的制作和选择上告诉父母怎样选材和怎样多样化制作营养餐。

在书中我们收集了各方面的营养知识和育儿专家的意见，共制定了大约400个营养食谱制作方法，同时在食谱中讲解了制作的过程和搭配的方式、烹饪的技巧、搭配的禁忌；更重要的是将中医养生引入到宝宝的实际喂养当中，最终目标就是要让父母在喂养宝宝时做得放心，让宝宝吃得开心、健康。

## 内容概要

婴幼儿的生长发育，不仅仅是体重的增加，更是各个器官和系统功能的完善。无论前者量的增加，还是后者质的改变，营养的合理摄取才是关键。

《向育儿专家取经:宝宝营养配餐(全能妈妈实践版)》根据宝宝成长的月龄变化进程为你奉上：营养搭配，钙铁锌硒一个都不能少，最容易忽略的营养素——空气、阳光、水，四季呵护之中医保健配餐最科学的营养配餐，育儿专家悉心指导，14种宝宝最天然的营养品。

宝宝的成长只有一次，如果在饮食营养方面做得不完美，错过了发育的黄金期，宝宝的健康就会出问题。

因此，从宝宝出生之日起，我们就应当重视宝宝营养的全面摄取。

## 作者简介

童笑梅，北京大学第三医院儿科主任、主任医师、硕士生导师。

北京市儿科医师培训基地评审专家，北京市医疗鉴定专家成员，国家职业医师考试主考官，北京市卫生局系统、北京大学系统住院医师规范培训考官，中华医学会北京围产学会委员，中华医学会北京儿科学会委员。

自1989年毕业于北京医科大学后一直从事儿科专业工作。

20多年来致力于新生儿疾病、早产儿管理、新生儿重症监护以及儿童生长发育等方面的临床和实验研究，积累了丰富的临床、教学和科研工作经验。

曾作为国外访问学者被派往新加坡多家医院儿科访问交流。

主持和参加了3项国家自然科学基金课题的研究，先后发表学术论文50余篇，主编了《实用新生儿学》等8部著作。

目前担任《中华儿科杂志》《新生儿科杂志》《国际儿科学杂志》编委。

## 书籍目录

Part 1 0~1岁的营养需求与配餐  
 0~2个月纯乳食期  
 3~4个月流水型——让宝宝尝尝鲜  
 推荐配餐 玉米汁 米汤 青菜水 猕猴桃汁 鲜橙汁 甜瓜汁 红枣苹果汁 蔬菜米汤 枣水 南瓜汁 葡萄汁 橘子汁 核桃汁 番茄汁 油菜水 白萝卜梨汁 苹果汁 香蕉甜橙汁 西瓜汁 山楂汁 黄瓜汁 果蔬水  
 5~6个月吞咽型——要让宝宝吃好  
 推荐配餐 豌豆糊 枣泥 胡萝卜汁 菠菜泥 香蕉泥 鲜红薯泥 蓝莓葡萄汁 茄子泥 油菜泥 鲜玉米糊 奶香芹菜汤 香蕉牛奶糊 南瓜泥 骨枣汤 糙米糊 胡萝卜苹果糊 草果泥 蛋黄酸奶糊 胡萝卜酸奶粥 香蕉奶糊 洋葱糊 奶香芝麻羹 豆腐蔬菜汤 核桃仁 豌豆泥 蛋黄羹 米汤 蛋花 腐竹 粥 豆腐糊 土豆泥 苹果玉米粥 玉米片 牛奶粥 什果泥 蔬菜豆腐泥 小米白萝卜粥  
 专家解说：辅食添加的五大误区  
 营养延伸：补铁 远离贫血  
 7~8个月嚼嚼型——要让宝宝吃饱  
 推荐配餐 猪肉泥 水果面包粥 牛奶蛋黄粥 鸡肉土豆泥 鱼肉糊 鸡肉蒸豆腐 胡萝卜泥 燕麦片 牛奶粥 鱼汤 红薯牛奶露 菠菜蛋黄粥 肉末胡萝卜汤 鸡肉白菜饺 薏米绿豆百合粥 疙瘩汤 白菜蛋花粥 荠菜淡菜汤 花生酱 蛋奶核桃 枸杞蒸糕 丛林地带 冰糖莲子梨 鱼肉蛋花粥 翠衣粥 银耳枇杷芹菜 红枣汤 山药大米粥 牛奶粥 扇贝粥 豆腐番茄  
 营养延伸：补钙 长牙齿 窜个子  
 9~10个月细嚼型——多变口味  
 推荐配餐 山楂栗子羹 秋梨奶羹 胡萝卜丝饼 鳕鱼香菇菜粥 鸡肝粥 西红柿鱼泥 白萝卜浓汤 牛奶通心粉 南瓜粥 猪血菜肉粥 汤面 豌豆粥 奶油菜花 红嘴绿鹦哥面 青菜肉末粥 肉末西红柿 苹果蛋黄粥 奶油豆腐 银耳鸭蛋羹 鱼肉松 粥 面包 布丁 芝麻糯米粥 鸡肉菜末粥 双蛋黄豆腐 香蕉鸡肉粥  
 营养延伸：补锌 提高宝宝免疫力  
 11—12个月咀嚼型——活动量大，能量要更足……  
 Part 2 1~3岁的营养需求与配餐  
 Part 3 找对营养搭配，特效配餐  
 Part 4 食物是宝宝最天然的营养品  
 Part 5 宝宝四季特殊营养配餐

章节摘录

插图：

编辑推荐

《向育儿专家取经:宝宝营养配餐(全能妈妈实践版)》：10,000,000+家庭的选择，全新理念的完美呈现0~3岁宝宝的营养需求与配餐新手妈妈喂养宝宝必备手册IQ EQ齐发展。  
喂出聪明好宝宝给宝宝最均衡、全面的营养

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>