

<<安娜贝尔育儿食谱大全>>

图书基本信息

书名：<<安娜贝尔育儿食谱大全>>

13位ISBN编号：9787544732956

10位ISBN编号：7544732959

出版时间：2012-12

出版时间：译林出版社

作者：安娜贝尔·卡梅尔

译者：于小双

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>

<<安娜贝尔育儿食谱大全>>

内容概要

《安娜贝尔育儿食谱大全(修订纪念版)》的主旨就是要指导你如何喂养孩子，每个月能喂些什么，哪些说法可信，哪些说法不可信。

我会回答父母关于宝宝饮食的所有问题，让父母学会烹制新鲜食物，让宝宝获得充足的营养。

<<安娜贝尔育儿食谱大全>>

作者简介

作者：（英国）安娜贝尔·卡梅尔（Annabel Karmel）译者：于小双 安娜贝尔·卡梅尔（Annabel Karmel），是一位畅销书作家与育儿食谱专家，同时也是三个孩子的母亲。

她专为宝宝设计了美味又营养的膳食。

她的书在全世界范围内创下了300万的销量，其中包括《婴儿第一餐》、《妈妈与我：烹饪图书》、《幼儿食谱》等。

另外，安娜贝尔是《泰晤士报》、《星期日镜报》、《每日邮报》等报纸及多家杂志的撰稿人；同时，她也经常出现在英国各大广播及电视节目中。

<<安娜贝尔育儿食谱大全>>

书籍目录

前言 第一章 对宝宝最好的辅食 第二章 断奶初期 第三章 断奶后期 第四章 9—12个月 第五章 学步期的宝宝 索引 致谢 关于作者

章节摘录

版权页：插图：牛奶蛋白过敏 食品标准署建议，6个月以下的宝宝需遵医嘱才能食用婴儿配方豆奶。

在几乎所有情况下，母乳或换种配方奶都是最佳选择。

有专家担忧，食用配方豆奶会影响宝宝的生殖系统发育。

这是因为大豆里含有大量植物雌激素，而宝宝的豆奶摄入量又会很大。

6个月以下的宝宝是不宜食用大豆的，以防雌激素水平升高，这一阶段的宝宝主要食用母乳或配方奶。

6个月以后，如果有牛奶蛋白过敏迹象，可以用豆奶替代，即便不过敏，也可以将豆奶作为一种补充食品。

鸡蛋6个月大的宝宝可以开始食用鸡蛋，但鸡蛋必须煮熟，蛋黄和蛋白都要凝固。

1周岁以上的宝宝可以吃半熟的鸡蛋。

许多人等宝宝满周岁才给宝宝吃蛋黄，但这么做毫无依据——可以喂宝宝吃一整个鸡蛋。

水果 有些宝宝对柑橘或番茄会产生不适反应。

对番茄、柑橘或浆果过敏非常罕见。

嘴角起红疹也可能是由果酸引起的刺激反应，常见于湿疹患儿。

有时宝宝会对猕猴桃过敏。

蜂蜜 12个月以下的宝宝不应服用蜂蜜，否则可能引起肉毒杆菌中毒。

虽然这种情况颇为罕见，但为保险起见，还是要尽量避免，因为宝宝的消化系统还很脆弱，不能抵抗病菌。

坚果 50个英国孩子里就有1个对坚果过敏。

花生、花生制品，以及胡桃、榛子之类长在树上的坚果会诱发一种严重的过敏反应，可能会危及生命。

如果有甘草热、湿疹和哮喘之类的过敏史，还是谨慎些好。

如果很担心坚果过敏，比如宝宝的兄弟姐妹或父母对坚果过敏或患有湿疹，断奶的时候可以带宝宝做个过敏测试。

如果不担心坚果过敏，6个月以后就可以给宝宝喂花生酱和磨细的坚果。

但别让5岁以下的孩子食用整颗坚果和切碎的坚果，以防窒息。

过去曾有人建议，如果有家族过敏史，母亲在孕期和哺乳期就该避免食用花生，3周岁以下的孩子也不该食用坚果。

但后来随着了解的加深，这个说法已经销声匿迹了，因为避免食用花生并没有减少婴儿的花生过敏反应。

还未有人提出新的建议，我个人还是赞成6个月以上断奶的时候可以食用花生制品（如花生酱）。

但要是担心坚果过敏或患有严重湿疹，就该先做个过敏测试，确定没有问题再食用坚果。

<<安娜贝尔育儿食谱大全>>

编辑推荐

《安娜贝尔育儿食谱大全(修订纪念版)》旨在如何喂养宝宝，成为让父母头痛的一大难题。婴儿的饮食习惯和口味会影响他们的一生。

<<安娜贝尔育儿食谱大全>>

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>