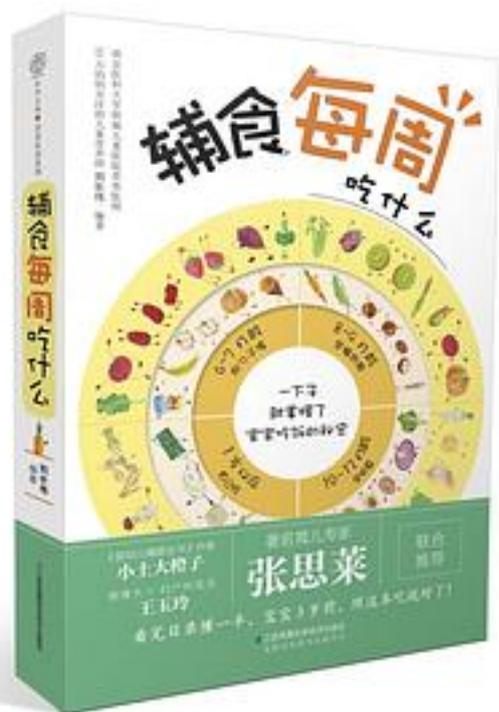


辅食每周吃什么



[辅食每周吃什么_下载链接1](#)

著者:刘长伟

出版者:江苏凤凰科学技术出版社

出版时间:2018-1-1

装帧:平装

isbn:9787553763811

微博上33万妈妈信赖的儿童营养师刘长伟，亲自制定适合中国宝宝的辅食添加方案。每周吃什么、怎么吃，看目录就知道。一本书，解决宝宝3岁前的所有饮食问题！

本书是儿童营养师刘长伟倾力打造的作品之一，他用自己的专业和严谨，破解辅食添加过程中的所有难题，你不知道的辅食添加问题，在这里都能找到答案。

215道辅食，隔着纸张都能闻到饭香。每一道辅食，作者都仔细说明营养价值和功效，让爸爸妈妈清楚知道这些辅食对宝宝的好处，做起来更有底气。

简单有效的功能食谱和小毛病调理食谱，让宝宝补足营养，尽可能在不打针不吃药的情况下恢复健康。

照着本书做，不管是新手妈妈还是爷爷奶奶、外公外婆，都能让辅食添加变得得心应手。

作者介绍:

刘长伟

南京医科大学附属儿童医院营养医师

33万妈妈关注的儿童营养专家

科普作家

“儿童营养师刘长伟”已成为33万妈妈心中的“育儿求助号”。妈妈们通过微博和微信咨询，既能及时得到刘医师的回复，又能获得国内外最新的儿童营养知识。他编著的《刘长伟 母乳喂养到辅食添加》《儿科刘长伟：不挑食 长得高》《刘长伟 让宝宝不生病》等育儿图书上市以来，得到了妈妈们的热捧。

目录: 刘长伟辅食课堂

宝宝辅食添加基本原则

1 什么时候开始添加辅食? / 2

2 添加辅食的信号有哪些? / 2

3 及时优先引入富含铁的辅食 / 2

.....

家长容易进入的辅食添加误区

11 把米汤、果汁作为宝宝最初的辅食 / 5

12 用果汁或骨头汤冲调米粉 / 5

13 用奶瓶给宝宝喂辅食 / 5

.....

辅食添加过程中容易出现的问题

19 添加辅食后宝宝不吃奶怎么办? / 7

20 辅食中可以加糖吗? / 7

21 什么时候才建议喝果汁? / 7

.....

宝宝辅食需要的器具

29 宝宝的用具 / 10

30 制作辅食的工具 / 11

6月龄（出生180天以后）从富含铁的米粉、肉泥开始

第1周 强化铁米粉、香蕉

强化铁米粉糊 / 14

香蕉泥 / 15

第2周 鱼肉、苹果、土豆

鱼肉泥 / 16

苹果泥 / 17

土豆泥 / 18

第3周 青菜、南瓜、玉米

青菜泥 / 19

南瓜泥 / 20

奶香玉米泥 / 21

第4周 猪肝、红薯、茄子

猪肝泥 / 23

红薯泥 / 23

茄子泥 / 24

花样辅食任意选

香蕉奶糊 / 25

苹果米糊 / 26

.....

7月龄 一天安排1~2顿辅食

第1周 蛋黄、菠菜

蛋黄泥 / 38

.....

第2周 豆腐、番茄、山药

蛋黄豆腐泥 / 41

.....

第3周 红枣、西蓝花、鸡肉、小米

红枣泥 / 44

西蓝花米糊 / 45

.....

第4周 燕麦、草莓、卷心菜、西葫芦

燕麦奶糊 / 48

草莓泥 / 49

.....

花样辅食任意选

红薯蛋黄泥 / 52

鸡汤南瓜泥 / 53

.....

8月龄 多尝试末状食物

第1周 猪肉、胡萝卜、毛豆

.....

第2周 梨、芋头、豌豆

.....

第3周 牛肉、核桃

.....

第4周 香菇、海带

.....

花样辅食任意选

.....

9月龄 尝尝稠粥、软烂面条

.....

10月龄 可以尝试软米饭了

.....

11月龄 颗粒大点也不怕

.....

12月龄（1周岁）辅食快成主食啦

.....

1岁以后 向成人饮食模式过渡

营养主食

时蔬蛋饼 / 196

西蓝花牛肉通心粉 / 197

.....

健康菜品

茄汁菜花 / 204

虾仁西蓝花 / 205

.....

美味汤粥

奶香燕麦粥 / 212

奶香核桃粥 / 213

.....

补钙补铁长高食谱

补铁

牛肉鸡蛋粥 / 223

洋葱炒猪肝 / 223

.....

补锌

芥菜干贝汤 / 228

海鲜炒饭 / 229

补硒

冬瓜蛤蜊汤 / 231

柠檬煎鳕鱼 / 231

.....

补钙

虾仁豆腐 / 234

奶香娃娃菜 / 235

.....

防便秘

水果酸奶全麦吐司 / 241

什锦燕麦片 / 241

.....

止咳嗽

蜂蜜炖梨 / 244

蜂蜜柚子汁 / 245

参考资料

附录

不同月龄辅食状态对比 / 247

不同月龄辅食单次用量参考 / 248

• • • • • [\(收起\)](#)

[辅食每周吃什么_下载链接1](#)

标签

育儿

辅食

辅食每周吃什么

科学添加辅食

婴儿

好书，值得一读

亲子

读书

评论

辅食选择多，可以不重样。

看完不能说好，用完才能说好，是一本工具书，讲了一些意料之外的常识，看完觉得辅食真是不能马虎，希望小鱼成为能够成为能够合理膳食的宝宝，我有一肚子和合理膳食有关的知识可以教给她。

焦虑型父母必备～

别说是宝宝爱吃了，连我看完后都食欲大开，而且都是满满的营养，赞！

都是粥，菜品不全

还行，可参考的食谱

有了这本书，给宝宝做辅食真是容易多了，色香味俱全。

宝宝的食谱，实操性还可以。不知道该吃什么的时候可以翻翻找灵感。比较难能可贵的是，食物推荐都是从营养的角度讲的，基本没有凉性热性祛湿败火之类的玄学。

不仅是一本育儿书籍，也是一本烹饪书籍，非常适合新手妈咪。照着这本书准备辅食，就完全不同动脑子思考今天吃什么这个终极问题了。

知识点非常多

理论更少，不过已排好菜单，能否准时准点上菜就看各家自己的情况了

一页页翻过去，随着图片上的食器变得越来越大，里面的“内容”越来越接近成人的食物模样，似乎能一点一点地看到宝宝们无形地成长。而在他们成长之前，依旧那么需要人倍加呵护，不如，就从吃饭开始，让他们先感受根据他们人生的第一本“美食书”制作的每一顿“爱心餐”里，饱含的人世间他们能获得的最初的爱意吧。

我觉得这本书不仅适合幼儿，也适合家里牙口不好的老人，尤其是菜粥、主食、汤之类的，老人也可以吃啊，这书适用范围很广。很喜欢！

目前看起来还是挺好的，开头有总览，有辅食添加的各种原则与注意事项，等以后有了孩子验证下

学习一下，很不错

非常丰富的食谱，搭配精致的照片，可以为做辅食的家长提供很多种灵感。推荐

《辅食每周吃什么》对于宝宝辅食的添加也有不少的基本原则，辅食添加的时间、契机、怎么喂等等，包括辅食添加的误区、添加过程中出现的问题、需要的器具等等都进行了详尽的说明。新手父母、准爸妈都可以在这本书里解惑，学习辅食的搭配、选材，找到适合自家宝宝的简单、好看又好吃的辅食。

一周不重样的辅食菜单及做法

方便实用，简单明了。

这是一本图文并茂的科学添加辅食的书籍，实用和简单易懂是给初做爸妈最好的指导工具书，推荐做爸妈的阅读，受益匪浅！

[辅食每周吃什么_下载链接1](#)

书评

其实刚出生的宝宝不是什么都能吃，这是我姐姐告诉我的，我一直有一个误区，我吃什么就给小宝宝吃什么。

那天在姐姐家，我吃棒棒糖的时候，宝宝看着我吃糖，眼神告诉我她也想吃，于是，我就想让宝宝舔一下，被路过的姐姐看到，立刻阻止了我，姐姐说，小宝宝的胃还没有很健全，不...

由于不正确的食物可能会给宝宝带来不良的风险，所以对于这些辅食的制作还是细致小心些。不够丰富的食物也可能让宝宝吃东西的热情锐减，所以好好制作食物是让宝宝好好吃饭很重要的条件。宝宝辅食每周吃什么这本书解决了宝宝吃饭的问题，这个问题也是家长朋友们最为关心的问题...

随着婴儿一天天的长大，母乳或是婴儿奶粉已经不能够满足婴儿的需求了，这个时候问题就来了——该给孩子吃什么？

这可能是现在的新手妈妈的一个知识盲区“在什么时期宝宝应该吃什么”，可能在很多宝妈们的认知中，宝宝没长牙之前就是吃母乳，不吃母乳吃奶粉，对于辅食方面一概不

...

还没有添加辅食的宝妈们对如何添加辅食肯定很惆怅，看了这书之后，就掌握了方向，讲的很详细，什么时段可以吃什么，图文并茂，很方便，很易懂，对于家里的老人也很有说服力，让他们不再执迷于以前的老传统，避免了婆媳的争执，科学喂养，老人也能学习到新的知识，操作起来也方...

现在的生活，越来越好了，我们对食物的要求也越来越严格。特别是对于家里的婴幼儿的要求更是重中之重。每一对父母，都希望把最好的留给孩子，所以，现在越来越多真多新手爸妈，新生幼儿的书籍，当然，各种各样的书，良莠不齐，这给我们增加了一些辨识难度，这时候，听取长辈的部...

我有个闺蜜瘦的像个纸片人，因为她总是胃疼，说起原因，还是小时候家里大人不懂得怎么照顾孩子，在她7、8个月的时候就开始喂她吃米饭。婴幼儿的身体毕竟和成人不一样，当时米饭成了如今胃痛的元凶，想要弥补却千难万难。幸而曾经陈旧的育儿观念正逐渐被科学喂养所取代，例如不...

这是一本可以照本宣科、生搬硬套、无须动脑的育儿书，宝宝三岁前，照着吃就对了。这本书拿到手的时候沉甸甸的，书页全彩的。可以说是一本色香味俱全的书。书页颜色非常真实，3岁的大宝陪我一起看的，书页的色彩吸引了他，食谱吸引了我，我们打算给二宝宝添加辅食就照了这本食...

研究调查都建议宝宝引入辅食的最佳时间为满6月龄，即出生180天后。此时，宝宝的胃肠道等消化器官已经相对发育完善，可消化母乳以外的多样化食物。特殊情况也可以在咨询医生的前提下，稍微提前引入辅食。之前母乳喂养的时候可能会遇到种种问题，在为宝宝引入辅食的时候，其实问...

自从家里有了宝宝之后，我觉得我的人生正在面临着极大的挑战。从他出生的那一刻起

，我就担负起养育新生命责任的重担，如何让宝宝能长的好、长的强壮少生病，这几乎是每个做父母的都关心的问题。

民以食为天，要想身体健康强壮，最基本的，就离不开一日三餐，所以一日三餐吃什么

...

就像许多人不了解亿万富翁的“选择困难症”一样，现代人每每纠结的不是需要“被迫接受”什么，而是选择太多容易无所适从--是的，就算是亿万富翁可以想买什么买什么，十个手指全是戒指、一手拎一个豪华包、为了把买回来的衣服穿个遍一天换五次衣服也是.....很不上台面的...

随着宝宝呱呱坠地，接踵而来的就是各种选择和决定，刚适应了每天按时按点儿的冲奶粉，一眨眼，宝宝又开始需要吃辅食了。可是奶粉选来选去，也就是在选同一种东西，但辅食的种类可海了去了，是听家里老人老办法，还是跟着朋友同时赶时髦常识新办法，这本《辅食每周吃什么》告诉...

从怀孕到分娩，再到母乳喂养，这些相关的都研究明白了，但是当翻起《辅食每周吃什么》，我发现宝宝6个月以上有关辅食喂养的知识，我完全是门外汉。

本书从开头的宝宝辅食添加基本原则，我就学到了很多知识，诸如：如果从米粉开始添加辅食，要确保米粉是强化了铁的，而且这类辅...

xiaoxiaoblue编辑

宝宝出生来到这个世界，相信对于每个家庭而言都是一件天大的喜事。不过宝宝出生以后的日常饮食应该怎么安排，难道仅仅依靠母乳或者奶粉喂养吗？这些问题对于没有经验的年轻爸爸妈妈们而言是一个必须面对但难度不小的棘手之事。为此很多年轻父母们通过...

通过导读的部分可以看到，这本书的内容是非常具有专业性、真实性的，因为其作者是

相关研究内容的专家，整本书的内容具有绝对的说服力，而且作者利用辩证的思想，对辅食添加的量进行了建议。
作者编写这本书时，按照宝宝正常从六个月开始添加辅食时进行编写，阐述每个月的...

[辅食每周吃什么_下载链接1](#)