

崔玉涛谈自然养育



[崔玉涛谈自然养育_下载链接1](#)

著者:崔玉涛

出版者:北京出版社

出版时间:2019-2-1

装帧:平装

isbn:9787200147230

辅食添加是孩子从吸吮到咀嚼，从流质食物到固体食物开始认知食物的环节，走好这一步，对于孩子的成长来说很重要。

崔玉涛带着大家从认识辅食添加的概念，到了解辅食的不同状态，再到如何制作辅食，关注辅食添加背后的喂养习惯和喂养细节；

提醒家长看到辅食的安全性问题和辅食可能带来的食物过敏。

书中每一个案例和细节，都要告诉家长一个理念：孩子的辅食喂养是极为个性化的，我们需要在了解共性的基础上，读懂你的孩子。

作者介绍:

崔玉涛

儿科医生

北京崔玉涛育学园儿科诊所院长

中国营养学会妇幼分会委员

中国医师协会儿童健康委员会委员

中国优生科学协会妇儿临床分会副主任委员

1986年毕业于首都医科大学儿科系，先后工作于首都医科大学附属北京儿童医院急救中心和中美合资北京和睦家医院儿科，现工作于北京崔玉涛儿童健康管理中心有限公司及北京崔玉涛育学园儿科诊所，主要从事新生儿急救、婴儿生长发育监测、早期婴儿问题的干预和疾病的治疗等工作，对新生儿及婴幼儿医学领域有较全面的了解和实践经验。

在30年的工作实践中先后参加过《实用儿科急诊医学》等专业书籍的编撰，同时在《父母必读》杂志开办《崔玉涛大夫诊室》栏目已15年，并出版了多部育儿著作。公众教育微博weibo.com/cuiyutao受到大众青睐，微博粉丝达700多万，创立微信公众号“崔玉涛的育学园”和手机APP“育学园”，并在乐视视频开办了一档育儿娱乐节目《崔神驾到》。

目录: 第一章 辅食添加，接受食物第一步

认识辅食

辅食是过渡阶段的食物

世界卫生组织关于辅食添加的建议

为什么要按时添加辅食

满足生长发育的需要

让孩子享受食物的味道

锻炼咀嚼能力

辅食添加的时机

满6个月，开始添加辅食最合适

拥有吃辅食的本事了

看身体状况

辅食添加前，要做什么准备？

准备制作工具

了解加工方法

第二章 糊状食物到成人食物

辅食添加有原则

从少到多、循序渐进

从稀到稠、从细到粗
添加初期，做好观察与记录
辅食添加的种类
第一种辅食选什么？
大米米粉、燕麦米粉，营养差别不大
冲调米粉，用奶还是水？
辅食，吃什么比吃多少更重要
菜泥，根茎类菜、绿叶菜，不分先后
肉泥，红肉、白肉交替吃
个性化定制的辅食方案
辅食如何吃
吃多吃少，听孩子的
食物巧搭配，避免挑食、偏食
避免食物的营养流失
从小块状食物到成人食物
小块状食物添加的时机
小块状食物的作用
吃大人饭了
第三章 调味品添加慢慢来
辅食加不加盐？
辅食不加盐，不等于不摄入盐
辅食何时可以加盐
小心不知不觉吃进去的盐
吃糖也要讲方法
糖一点儿都不能碰？没有必要
吃糖有讲究
葡萄糖水不能随便喝
其他调味品：看地域，看家庭
调味品，因地域而不同
调出家的味道
第四章 辅食背后的喂养细节
在哪儿喂？谁来喂？
在哪儿喂，有讲究
妈妈喂？效果不好
好的喂养方式是成功的一半
花点儿心思选吃饭用品
聪明诱导，让孩子爱上辅食
备好营养食物和功能食物
限制时间，才能吃得更好
奶与辅食，如何安排
添加辅食，奶减量吗？
奶和辅食，如何分配
先喝奶还是先吃辅食？
第五章 辅食喂养效果评估
生长，最直观的效果呈现
身高、体重增长正常，说明喂养正常
添加辅食后体重增长缓慢，找找原因
消化吸收，营养摄入的保障
吃下去了，不等于消化吸收了
添加辅食后，便便问题需小心
当辅食添加遭遇食物过敏
食物过敏什么样？
对待过敏食物采取什么态度
乳糜泻，被忽略的麦胶蛋白过敏症

第六章 食品安全与进食行为

食物的选择

选种类

看产地

顺应家庭偏好

辅食，自制PK成品

良好进食行为，让孩子享受吃饭

吃饭，氛围很重要

养成良好的进食习惯

第七章 辅食热点提问

与添加时间有关的提问

3个月开始添加米粉会影响发育吗？

患湿疹的宝宝什么时候添加辅食？

乳糖不耐受的宝宝4个月可以添加辅食吗？

早产的宝宝什么时候开始添加辅食？

8个月的宝宝只爱喝奶怎么办？

1岁的宝宝可以吃大人饭了吗？

与添加种类有关的提问

添加水果或蔬菜是否需要蒸或煮？

给宝宝多吃蔬菜少吃主食可以预防肥胖吗？

用骨头汤炖饭吃会不会营养单一？

可以每天都吃胡萝卜吗？

可以给宝宝添加一些营养品吗？

宝宝太爱吃零食怎么办？

可以用酸奶代替配方粉吗？

与添加效果有关的提问

吃婴儿营养米粉后大便变成墨绿色，还可以继续吃吗？

吃土豆泥过敏，是不是添加顺序错了？

添加辅食后出现厌奶如何应对？

一喂辅食，宝宝就用舌头往外顶，怎么解决？

吃米粉长湿疹要换品牌吗？

生病后不爱吃辅食了怎么办？

后记

• • • • • ([收起](#))

[崔玉涛谈自然养育_下载链接1](#)

标签

辅食

崔玉涛

婴儿

评论

育儿 辅食 崔玉涛

辅食添加的小百科，做得很用心和精致。基本解决了家里阿姨们的各种疑问（和矛盾）。

嗯，学到很多。

书比较薄，字大清晰。首先解答了一个问题，就是用奶冲米粉还是水，书中说国人餐中不怎么吃奶制品，所以建议用水冲，品尝米粉原有的清香味。这本书也端正了一些我对辅食的态度，辅食是辅助的，宝宝主要还是喝奶。另外，辅食一大作用是检测宝宝对哪些食物过敏。

[崔玉涛谈自然养育 下载链接1](#)

书评

[崔玉涛谈自然养育 下载链接1](#)