

婴幼儿营养餐指南



[婴幼儿营养餐指南_下载链接1](#)

著者:[英] 安娜贝尔·卡梅尔

出版者:后浪 | 贵州人民出版社

出版时间:2020-5

装帧:软精装

isbn:9787221158857

宝宝 3 岁前吃什么，每周辅食添加计划
权威儿童营养专家指导，200余款精美辅食轻松做
培养宝宝爱吃饭、健康饮食好习惯

◎ 编辑推荐

☆

英国儿童营养学界的权威专家安娜贝尔·卡梅尔的经典辅食指南，专为4~36个月龄宝宝准备。

英国著名的儿童营养专家安娜贝尔女士，在过去的近30年中，一直致力于为各年龄段的孩子开发美味营养的辅食，她已出版45本关于婴幼儿喂养和家庭、孕期饮食的书，安娜贝尔养育着三个孩子，不断亲身实践的她在婴幼儿饮食方面非常具有话语权，她倡导“为宝宝提供最好的饮食开端（give your baby the best start in life）”的理念为全球妈妈所推崇。此外，安娜贝尔还是《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，她也经常出现在英国各大广播及电视节目中心。

☆

本书英文版在亚马逊图书销售榜常年领先，堪称“宝宝辅食圣经”，出版至今持续更新，畅销近30年。

本书当属安娜贝尔最经典的作品，自1991年出版以来，它被英国年轻妈妈认为是引发了一场食品革命，从安娜贝尔著名的鸡肉丸和苹果球，到她新的浓汤套餐，每一个食谱，哪怕是最简单的果蔬泥都保证能吸引新手爸妈。如今它已经成为一部口碑经典，长居儿童喂养类畅销书榜首。这本书从第一版出版后全球的总销量已超过400万册，如果把这本书叠摞起来的话，相当于172个东方明珠塔那么高！本书已被译成超过25种语言，影响遍及世界各地。

☆

宝宝三岁前，照着做就对了！周计划、月计划，超过200种营养辅食食谱，简单实用，一看就会。

本书从婴儿哺乳期逐渐添加辅食开始，一直到宝宝学会走路，针对幼儿不同成长阶段的特点，提供了超过200种具有针对性的营养食谱，实用性强、步骤简单、省时省力。书中食谱丰富又营养，不仅用到美味的水果蔬菜，还极具新意地用鱼、鸡肉、意大利面等制作出让宝宝胃口大开的营养辅食。书中选用的食材大多是常见的果蔬，不存在地域性与局限性的问题。此外，这本书较原版而言，还增加了一些中国宝宝爱吃的特色营养餐，处处流露出作者细腻的用心。妈妈亲手为宝宝制作辅食，比购买婴儿辅食产品更加实惠、健康，可以确保宝宝吃到新鲜优质的食物。

☆

以营养学知识为依托，提供分阶段科学喂养建议，帮助新手爸妈轻松避开喂养“雷区”。

作者提供了针对不同年龄阶段婴幼儿的营养建议，同时纠正了过去一些婴幼儿喂养方面的误区，比如1岁以内的宝宝不宜吃蜂蜜；它还家长准备了易于遵循的用餐计划，帮助新手爸妈提前购物和计划。全书语言通俗易懂，简洁明确，适合大众阅读。

☆

图文结合，精美的照片插图让人看了就忍不住想动手做。本书采用软精装设计，装帧精美、纸张厚实，送给新手爸妈最好的礼物！

◎ 内容简介

自1991年出版以来，安娜贝尔·卡梅尔的《婴幼儿营养餐指南》已经成为一部口碑经典。近30年来，这本书一直是关于喂养儿童的第一畅销书。再版过程中，作者不断修订，作者针对宝宝喂养困难这一问题，为广大父母提出了一些简易的婴幼儿食谱，在不花费很多时间的情况下，同时保证了食物的营养以及美味。从婴儿哺乳期逐渐添加辅食开始，一直到宝宝学习走路，针对幼儿成长的不同时期，提供了不同的食谱以及指导性建议，同时纠正了过去的一些婴幼儿喂养方面的误区。全新的完整婴儿和幼儿膳食计划为

新手妈妈提供一切所需要的东西——省时的菜单图表，帮助您提前购物和计划，并带妈妈们轻松完成科学、营养的食谱，给婴幼儿一个健康成长的开始，让妈妈们享受孩子成长过程中这一激动人心的里程碑。它也是给准妈妈和即将开始断奶旅程的妈妈们完美礼物。

◎ 媒体推荐

妈妈们注意啦，要是家里还没有安娜贝尔的烹饪书，可要抓紧囤上几本了。

——《星期日泰晤士报》

安娜贝尔的膳食新理念广受好评。宝宝不爱吃蔬菜？试试安娜贝尔的食谱吧。她用事实证明：不光是蔬菜，其实各种辅食，只要做法足够有创意，宝宝都会爱吃的。

——《每日电讯报》

我计划尝试婴儿断奶，但我女儿更喜欢这本书里的混合食物。书中提供的大部分食物做好后都可以冷冻，你的宝宝可以吃到各种各样的自制营养食品。我还没有全部试过，但是我做过的每一道辅食都很好。我很高兴我的宝宝在没有添加盐/糖的情况下就获得了大量的营养，因为你很清楚会发生什么。作为一个新妈妈，我对断奶感到困惑，但这本书让断奶变得简单多了。如果新妈妈们需要一个起点，我会向她们推荐这本书。

—— 亚马逊读者

这是一本很棒的书，我攒了很多钱去批量制作不同的食物。你不必是烹饪方面的专家，因为这里的食谱很容易遵循，不复杂。大部分配料都可以储藏在你的冰箱和橱柜里。自从自己买了这本书并使用起来，我已经买了好几本送给我朋友种的新妈妈和准妈妈。

—— 亚马逊读者

作者介绍:

安娜贝尔·卡梅尔，英国畅销书作家与育儿食谱专家，同时也是三个孩子的母亲。她专为宝宝设计美味又营养的膳食。卡梅尔已经出版了45本关于喂养婴儿、幼儿、家庭和孕期饮食的书，以及关于和孩子一起烹饪的书，其中包括《婴儿第一餐》《妈妈与我：烹饪图书》《幼儿食谱》等。她的这本《婴幼儿营养餐指南》在全世界范围内创下了400多万的销量。另外，安娜贝尔是《泰晤士报》、《星期日报》、《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。2006年6月，卡梅尔因在儿童营养领域的工作获得不列颠帝国员佐勋章。2009年，卡梅尔获得了母亲和婴儿奖的终身成就奖。

张雪萌，儿童文学和亲子教育书译者。北京林业大学生物科学学士，英国格洛斯特大学文科硕士。译有童话小说《抱歉，灰姑娘》、青少小说《实习女巫和午夜之袍》、艺术绘本《成为巴赫》、童诗集《当青草绿变成番茄红》等。

目录: 前言

你准备好给宝宝做辅食了吗？

PART 1 4~6月龄

第一份果蔬泥食谱

第二份果蔬泥食谱

其他果蔬食谱

4~6月龄膳食计划

- PART 2 7~9月龄
 - 水果食谱
 - 蔬菜食谱
 - 鱼肉食谱
 - 鸡肉食谱
 - 红肉食谱
 - 意大利面食谱
 - 7~9月龄膳食计划
- PART 3 10~12月龄
 - 早餐食谱
 - 水果食谱
 - 蔬菜食谱
 - 鱼肉食谱
 - 鸡肉食谱
 - 红肉食谱
 - 意大利面食谱
 - 10~12月龄膳食计划
- PART 4 1岁以后
 - 蔬菜食谱
 - 鱼肉食谱
 - 鸡肉食谱
 - 红肉食谱
 - 意大利面食谱
 - 水果食谱
 - 点心食谱
 - 致谢
 - 作者简介
 - • • • • (收起)

[婴幼儿营养餐指南_下载链接1](#)

标签

婴幼儿辅食

宝妈必备

浪花朵朵

家庭食谱

育儿

安娜贝尔

后浪

non

评论

宝宝3岁前吃什么，每周辅食添加计划，权威儿童营养专家指导，200余款精美辅食轻松做，培养宝宝爱吃饭、健康饮食好习惯。

吃辅食，对宝宝来说，是一个重要的开端。自1991年出版以来，安娜贝尔·卡梅尔的《婴幼儿营养餐指南》已经成为一部口碑经典。针对幼儿成长的不同时期，提供了不同的食谱以及指导性建议，同时纠正了过去的一些婴幼儿喂养方面的误区。带妈妈们轻松完成科学、营养的食谱，给婴幼儿一个健康成长的开始，让妈妈们享受孩子成长过程中这一激动人心的里程碑。

新手父母在刚开始添加辅食时，很容易手足无措，胡萝卜能吃吗？吃这么多够吗？鸡蛋什么时候加？牛肉要怎么做？宝宝不爱吃辅食怎么办？诸如此类的问题可谓不少，这时你需要一本《婴幼儿辅食添加指南》，解答了3岁之前宝宝添加辅食的诸多问题，并提供了各阶段的食谱总计超过200道，帮助父母轻松上手辅食制作，为宝宝营养助力。

[婴幼儿营养餐指南 下载链接1](#)

书评

[婴幼儿营养餐指南 下载链接1](#)