

宝宝辅食宜忌

宜 新鲜水果中含维生素、碳水化合物、膳食纤维及矿物质等营养成分，而果汁则溶解了水果中大部分的营养物质，具有很高的营养价值。

一果汁

忌 辣椒、胡椒等刺激性食物，极易损伤宝宝娇嫩的口腔、食道和胃黏膜，不应食用。

一辣椒

宜 土豆富含维生素B₆，能促进宝宝消化，增强食欲。

一土豆

忌 坚果营养价值虽高，但因大多比较硬，所以宝宝三岁前都不能食用，以免误呛入气管内。

一坚果

宜 富含维生素A和ARA，有助于宝宝眼睛与大脑的发育，能提升宝宝智力的发育及学习能力、记忆力。

一鸡蛋

忌 因白萝卜、洋葱等易引起宝宝胀气，只宜少量食用。

一白萝卜

宜 番茄富含维生素C，能增强宝宝的抵抗力，降低过敏物质对宝宝身体的影响。

一番茄

忌 肥肉以及煎炒、油炸食品，食后极易引起宝宝呕吐、消化不良，不宜食用。

一肥肉

精选食材 + 营养辅食
全方位宝宝断乳饮食指南
科学地为宝宝添加辅食

犀文图书 编著

宝宝辅食
吃得健康
baby food

山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

作者：本书编委会

出版社：济南：山东科学技术出版社

出版日期：2016.06

总页数：165

说明：登录教客网 (<https://www.jiaokey.com/book/detail/14035920.html>) 查找全本阅读方式

宝宝辅食宜忌 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/14035920.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14035920.html>

书名：宝宝辅食宜忌