



QQ2群:81644914
飞信群:9633446
邮箱:kbdz@163.com



A21

硬贴秋膘,真的用不着



秋天来了,“到底给孩子吃什么好啊,马上冬天来了,得储备点能量啊”,家长纷纷给孩子“贴秋膘”。南京儿童医院专家告诉记者,秋天更重要的是去燥,而如果宝宝营养平衡,身体健康,也不瘦的话,没有必要过分贴秋膘。

贴秋膘有一定道理

南京儿童医院毛春婷博士告诉记者,贴秋膘从科学角度来看有一定的道理。随着夏秋交替,气候日渐凉爽,宝宝的食欲也上来了,这时补充一点营养,也是对夏季“亏欠”营养一定的补充。如果能在秋季强化三餐,提升机体免疫系统的水平,建立起一道抵御呼吸道感染的营养屏障,就能保护宝宝平安度过一年中最寒冷的几个月。但这个时候如果孩子没有明显消瘦,不需要贴秋膘。

补充水分更重要

进入秋季后,与贴秋膘想比,补充水分更为重要,而这是家长往往比较容易忽略的一点。首推的就是白开水,其次就是各类水果,比较合适的就是石榴和梨子。西瓜一定要少吃,特别是冰西瓜,最好不要让孩子吃。毛春婷告诉记者,如果营养平时摄入正常,进入秋季后,只需要保持正常饮食即可。饮食要均衡,肉、蛋、奶、鱼、豆类等食品,能让孩子补充足够的优质蛋白。蔬菜能充分补充不同的营养。

有病的孩子不要乱补

常常有家长询问,自己的孩子身体不好,是不是可以通过贴秋膘等方式加以改善。毛春婷告诉记者,秋季进补要多吃能够滋阴润燥的食物,如甘蔗、梨、藕、芝麻、饴糖、杏脯、豆浆、萝卜、橄榄、乌骨鸡以及花生粥等凉润食品。少吃葱、姜、蒜、胡椒、肉桂等辛辣食物,可多吃一些略带酸味的水果,如苹果、石榴、葡萄、芒果、柚子、山楂等。

通讯员 季宝轶 快报记者 刘峻

妈妈擅长“变” 娃娃爱上饭

宝宝不好好吃饭,吃东西挑挑拣拣的,妈妈就开始犯愁了。其实,妈咪如能经常变些花样,就会调动起宝贝的小胃口哦!

蔬菜小杂炒

材料:土豆、蘑菇、胡萝卜、黑木耳及山药各15克,植物油、精盐、味素及芝麻油各少许,水、淀粉适量。

做法:先将所有的原料切成片,待用;把洗净的炒锅放在炉火上,放入少许油,等烧热后放入胡萝卜片、土豆片和山药片,翻炒片刻,再放入适量的汤汁;烧开后,加入蘑菇片、黑木耳和少许盐,烧至原料酥烂,加一点点味素,然后用水、淀粉勾芡,再淋上少许芝麻油即成。

香香炒米饭

材料:米饭50克、土豆10克、黄瓜10克、黑木耳5克及鸡肉10克,植物油、葱花、黄酒、盐、味素各少许。

做法:将土豆、黄瓜切成丁,黑木耳用水

发后略用刀切几下,待用;把洗净的炒锅置于炉火上,加入少许油,待烧热后先放入鸡丁煸炒片刻,再加入少许汤水;烧开后,略微焖烧一会儿,等鸡丁熟烂后放入土豆丁和黑木耳,烧煮片刻取出待用;将洗净的炒锅里放入少许油烧热,放入米饭、葱花煸炒几下,放入黄瓜丁及其他原料,加入少许黄酒、盐、味素一起翻炒至入味即成。

陈珊



煮妇绝活

清蒸仔鱼

网友笨笨的老蚂蚁提供

原来我一直以为这个鱼的名字就叫仔鱼,可是上网仔细搜索了一下,发现这种鱼似乎更应该是梭鱼,但本地卖鱼的都称呼其为长江仔鱼,所以暂时也就叫它仔鱼吧。

材料:仔鱼、盐、鸡精、姜片、葱段、花椒、蒜头、料酒、香菜、色拉油

做法:把鱼洗干净,身上划刀(有利于入味),然后加盐、鸡精、姜片、葱段、花椒、蒜头、料酒腌制至少30分钟以上。淋一点色拉油,上锅隔水蒸大约10分钟即可,最后洒上香菜。

登录 www.dsqq.cn 进入 点点周刊论坛,亮出你的煮妇绝活吧。

0-1岁 1-3岁 3-6岁

育儿经验坛



大家都用什么水给宝宝冲奶粉?

笨笨的老蚂蚁:自来水烧的水。
姗姗妈:我家宝宝是用的粥水冲奶粉,我感觉蛮好的都不上火,是用的紫砂锅煲哦!这样才能保温。
小焯子妈妈:温开水、米汤、煮过胡萝卜的水。

你家宝宝吃磨牙饼吗?

九月季风:贝因美的比较酥,像饼干,亨氏的要硬一些,我觉得亨氏效果好一些。
杨热热:我家宝宝吃的是伊威的有机饼干。不过我得拿着给他吃,要不他不吃,我尝了尝挺好吃的。
launer:我家宝宝吃的嘉宝的,很喜欢吃,不过个人感觉给宝宝吃还是不太好,会减少辅食和奶的摄入。

五花八门的奶粉真的物有所值吗?

核心丸子:不要过于相信因为特别添加某种成分就很贵的奶粉,成分还是要均衡、配合着来才能发挥作用,要在正规店里买,不要相信小商小贩。

今天我洗碗:个人认为那些添加DHA啊,补钙啊,增强抵抗力啊,乱七八糟的,都不如选择宝宝喜欢喝的口味来得实在!

登录www.dsqq.cn,进入点点周刊论坛参与互动。

南京义乌商品城
NANJING YIWU MERCHANDISE TOWN

宏图三胞 PC-MALL
您身边的电脑专家

义乌数码港 江宁“珠江路”

经营类别:各式笔记本电脑、台式电脑、品牌手机、数码相机、MP5、MP4、MP3、学习机、电脑配件、耗材、数码维修等。

>> 9月盛装启航

— 宏图三胞携百大知名品牌鼎力助阵 —

义乌商品城 IT数码节 盛大开幕

现场抽奖 赢取百万大礼

全场电脑满3999送800大礼

学生购物即送2张万达电影票

名品电脑2999元抱回家

珠江路、新街口太远,来逛义乌数码港!震撼低价,还有大奖等你拿!

活动时间:9月19日—9月25日

数码港地址:江宁区天元东路388号(B区二层1/2/3/4栋)

宏图三胞地址:江宁金箔路999号华润苏果一楼

服务热线:025/52168777

服务热线:025/52198640

江苏数码港网络科技有限公司