



0-3SU
BAOBAD
YINSHIYINGYANGQUANSHU

刘莹 主编

0~3岁宝宝 饮食营养全书



121个

辅食喂养食谱，
让宝宝聪明更健康



15种

非健康状态下的
贴心喂养指导



81个

保健食谱，
助宝宝快快恢复
健康和活力

畅销
升级版

CHANGXIAO SHENGJIBAN

100%



化学工业出版社



0-3SU
BAOBAO
YINSHI YINGYANG QUANSHU

0~3岁宝宝 饮食营养全书

刘莹 主编



化学工业出版社

·北京·

0~3岁是宝宝大脑发育的关键时期,合理营养能为其提供重要保障。本书以时间为序,针对不同阶段宝宝的生理发育特点,将为新妈妈奉上以下内容:

父母须知的哺乳和喂养常识,如何成为最权威的育儿专家;

最适合宝宝的营养配餐,简单轻松的烹饪方法,给宝宝打造健康美食;

喂养禁忌,帮您避开宝宝饮食中的“雷区”;

.....

没有不会吃奶、吃饭的宝宝,只有不会哺乳、喂饭的父母;没有偏食、厌食的宝宝,只有饮食搭配不合理的父母。正确喂养,全面营养,让宝宝在人生的起跑线上做个领跑者!

编写人员名单

主 编: 刘 莹

编写人员: 刘红梅 于凤莲 王勇强 曹烈英 于国锋 于富荣 鹿 萌 刘莹莹

韩珊珊 南美玉 安 雷 杜敏娟 许海升 姚 瑶 白娟娟 贾 刚

董必达 张秀梅 陆 坤 高丽云 刘 莹

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁宝宝饮食营养全书/刘莹主编. —北京:化学工业出版社, 2015.8

ISBN 978-7-122-24360-7

I. ① 0… II. ① 刘… III. ① 婴幼儿-保健-食谱
IV. ① TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第135700号

责任编辑:陈燕杰

责任校对:边 涛

装帧设计:刘丽华

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装:北京云浩印刷有限责任公司

710mm×1000mm 1/16 印张13¹/₄ 字数153千字 2016年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686)

售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:39.80元

版权所有 违者必究

前言 F o r e w o r d

孩子是父母生命的延续，是家庭的未来和希望，所以，孩子的健康时刻牵动着父母的心。然而0~3岁这个年龄段的孩子因为年龄小，身体比较娇嫩、柔弱，一旦喂养不当就会出现很多问题，这段时期是父母最担心、最在意的阶段。

“这个孩子从出生时身体就不怎么好！”，“孩子出生时体重太轻，到现在都赶不上同龄孩子！”，“孩子饭量太差，经常没有食欲！”，“我们家的孩子特别容易生病！”……你大概经常听到家长们有这样的抱怨，或许作为家长的你也正在为这些问题头疼。我们编纂此书的目的正是为了解决父母的这些后顾之忧，让0~3岁孩子的饮食和护理有章可循，只要您仔细阅读本书，根据本书的建议给孩子合理的喂养，就一定能让孩子聪明又健康。

本书根据0~3岁孩子在不同阶段的营养需求，做出了详细的介绍。在上篇，我们对0~3岁孩子进行了“天龄”、“月龄”、“年龄”段的划分，指出了孩子不同生理阶段的生长发育特点，并根据这些特点给出了护理方式和哺乳、喂养指导，以及一日营养方案和辅食添加推荐食谱。在下篇中，我们列出了0~3岁这个年龄段孩子经常出现的一些健康问题，并详细介绍了相应问题的症状以及成因，根据这些症状和成因做出了日常饮食调理指导，并向家长推荐了防治食谱，目的是通过饮食调理做到未雨绸缪，让孩子避免被这些问题困扰。

本书在列举孩子常见问题时，查阅了大量的资料，力求做到科学、全面、实用，本书的所有食谱都结合了孩子每个生理阶段的肠胃消化、吸收功能、发育等实际情况，力求保证孩子生长发育所需的营养元素。在下篇孩子特别状态的调养食谱中，本书尽全力从医学角度介绍每个食谱的可选性和必要性。让孩子在特殊情况下，能够通过饮食的调理恢复健康。

编者

2016年1月

上篇

0~3岁宝宝不同生理阶段的饮食营养指导



曾经有人对300名宝宝做了一次健康体检，结果发现有的宝宝身体发育较好，而有的宝宝要么超重，要么体重低于平均数值。为何这些宝宝的体重会出现两极分化呢？其实，这是由于孩子的膳食结构不合理造成的。宝宝的发育程度不同，所需要的营养自然也各不相同，只有根据宝宝的生理阶段，科学地进行营养配餐，才能令他们健康成长，这是做父母的应该了解的知识。

目 录 c o n t e n t s

上篇 0~3岁宝宝不同生理阶段的饮食营养指导

第一章 0~1个月

新生儿的科学喂养 / 1

新生儿的生长发育特点 / 1

妈妈科学哺乳指导 / 10

妈妈混合喂养指导 / 13

第二章 1~3个月

逐渐形成规律的一百天 / 17

宝宝生长发育特点 / 17

妈妈科学喂养指导 / 19

妈妈混合喂养指导 / 19

第三章 4~6个月

宝宝准备添加辅食 / 21

宝宝生长发育特点 / 21

妈妈科学喂养指导 / 22

宝宝一日营养方案 / 24

辅食食谱推荐 / 26

黄瓜汁 / 26

煮萝卜水 / 26

苹果泥 / 27

鸡肝泥 / 27

蛋黄泥 / 28

鱼泥 / 28

鱼肉糊 / 29

香蕉糊 / 29

虾仁泥 / 30

饼干大米粥 / 30

牛奶红薯泥 / 31

鸡汤南瓜泥 / 31

鲜玉米糊 / 32

梨酱 / 32



豌豆泥 / 33

米汤 / 33

牛奶蛋黄米汤粥 / 34

蔬菜汤面糊 / 34

大米粥 / 35

小米粥 / 36

土豆泥 / 36

第四章 7~9个月

逐渐增加宝宝辅食 / 37

宝宝生长发育特点 / 37

妈妈科学喂养指导 / 38

宝宝一日营养方案 / 39

辅食食谱推荐 / 41

玉米蛋黄粥 / 41

花生泥米粥 / 41

肝泥软面 / 42



白菜软面 42

鱼泥豆腐粥 / 43

蛋花鸡粥 / 43

时蔬浓汤 / 44

肉泥米粉 / 44

肉末茄泥 / 45

黄瓜蒸蛋 / 45

鸡肉蓉菜粥 / 46

番茄土豆鸡末粥 / 46

芝麻粥 / 47

蔬菜肝泥糊 / 47

第五章 10~12个月

为宝宝断奶做准备 / 48

宝宝生长发育特点 / 48

妈妈科学喂养指导 / 49

宝宝一日营养方案 / 50

目录 c o n t e n t s

营养食谱推荐 / 52

菜花土豆泥 / 52

鱼肉拌茄泥 / 52

三色豆腐虾泥 / 53

紫菜粥 / 54

牛肉粥 / 54

牛肉碎菜细面汤 / 55

胡萝卜牛肉小米粥 / 56

苹果鸡肉粥 / 57

蔬菜排骨粥 / 57

什锦猪肉菜末 / 58

肉末菜粥 / 58

豆腐软饭 / 59

鱼泥饼 / 59

鲜肉馄饨 / 60

虾菇油菜心 / 60



第六章 13~15个月

断奶宝宝营养要全面 / 61

宝宝生长发育特点 / 61

妈妈科学喂养指导 / 62

宝宝一日营养方案 / 64

营养食谱推荐 / 65

鸡血豆腐汤 / 65

鸡蛋黄瓜汤 / 66

鸡肝薯糊 / 67

猪肝摊鸡蛋 / 68

冬瓜肝泥卷 / 68

香米瘦肉末粥 / 69

猪肝泥胡萝卜粥 / 70

油菜肉末粥 / 70

牛奶蛋羹 / 71

枣泥发糕 / 72

番茄小麦粥 / 72

鸡蛋黄瓜面条汤 /73

白菜豆腐汤 /73



第七章 16~18个月

营养全面的宝宝身体壮 /74

宝宝生长发育特点 /74

妈妈科学喂养指导 /75

宝宝一日营养方案 /77

营养食谱推荐 /78

牛奶绿豆沙 /78

红豆芝麻糊 /79

肉末虾皮粥 /79

牛奶肉泥粥 /80

芹菜米粥 /80

萝卜豆腐羹 /81

番茄面片汤 /82

五色什锦饭 /83

白菜小肉卷 /84



薯泥蛋黄饼 /85

莜麦鸡蛋饼 /85

番茄沙丁鱼块 /86

烧嫩丝瓜 /87

蔬菜肉蒸饼 /87

鱼丝粟米汤 /88

紫菜汤 /89

紫菜蛋卷 /89

第八章 19~21个月

食物添加要多元化 /90

宝宝生长发育特点 /90

妈妈科学喂养指导 /91

宝宝一日营养方案 /93

营养食谱推荐 /94

小米豆泥粥 /94

番茄鳕鱼面 /94

三鲜疙瘩汤 /95

目录 c o n t e n t s

- 海带丸子汤 /96
- 素炒胡萝卜山药 /97
- 烤土豆片 /97
- 蔬菜烩豆腐 /98
- 小肉松卷 /99
- 菠菜香菇鸡肉丸 /100
- 橙丝椰香饭 /101
- 胡萝卜洋葱鸡蛋饼 /101
- 鲜油菜粥 /102
- 菠菜猪肉饺 /102



- 百合绿豆牛奶羹 /107
- 蔬香鳕鱼粥 /108
- 南瓜米粉 /109
- 南瓜牛奶大米粥 /109
- 糖煮胡萝卜 /110
- 黄瓜镶肉 /110
- 西汁鱼丸 /111
- 火腿土豆泥 /112
- 鱼干南瓜糊 /112
- 小米红枣粥 /113
- 鲜虾泥 /113
- 丝瓜香菇汤 /114

第九章 22~24个月

像小大人一样吃饭 /103

- 宝宝生长发育特点 /103
- 妈妈科学喂养指导 /104
- 宝宝一日营养方案 /106
- 营养食谱推荐 /107

第十章 2~3岁

宝宝适当吃些粗粮 /115

- 宝宝生长发育特点 /115
- 妈妈科学喂养指导 /116
- 宝宝一日营养方案 /117

营养食谱推荐 /118

果仁粥 /118

水果燕麦牛奶 /119

小米大枣粥 /119

圆白菜炒肉丝 /120

奶酪蛋饺 /121

鸭蛋蛎肉 /122

胡萝卜仔排煲 /123

鲜奶鱼丁 /123

西蓝花鸡蛋沙拉 /124

虾米花蛤蒸蛋羹 /124

银芽鸡丝 /125

五彩卷 /126

南瓜饭 /127

泥鳅炖豆腐 /127

烤鸡胸奶酪菜花泥 /128

芙蓉鸡片 /128



目录 c o n t e n t s

下篇 宝宝特别状况的调养食谱

第十一章 小儿感冒 / 130

症状和成因 / 130

日常饮食调理 / 131

防治食谱推荐 / 133

红薯姜粥 / 133

薏米红豆粥 / 133

菜花黑米面条 / 133

葱白粳米粥 / 134



第十二章 小儿发热 / 135

症状和成因 / 135

日常饮食调理 / 135

防治食谱推荐 / 137

绿豆汤 / 137

西瓜汁 / 137

荷叶冬瓜汤 / 138

白菜绿豆汤 / 138

蕉浆粥 / 138



第十三章 小儿咳嗽 / 139

症状和成因 / 139

日常饮食调理 / 140

防治食谱推荐 / 141

萝卜葱白汤 / 141

山药糊 / 141

核桃芝麻红枣糊 / 141

红枣白果水 / 142

香糯蒸梨 / 142

蜜汁萝卜饮 / 142

第十四章 小儿腹泻 / 143

症状和成因 / 143

日常饮食调理 / 144

防治食谱推荐 / 146

大蒜粥 / 146

胡萝卜山药粥 / 146

焦米汤 / 147

胡萝卜汁 /147

香菇汤 /147

第十五章 小儿便秘 /148

症状和成因 /148

日常饮食调理 /149

防治食谱推荐 /150

甜杏仁粥 /150

松仁芝麻粥 /150

牛奶香蕉糊 /150

牛奶红薯泥 /151

香蕉苹果泥 /151

胡萝卜黄瓜汁 /151

第十六章 小儿佝偻病 /152

症状和成因 /152

日常饮食调理 /153

防治食谱推荐 /154

胡萝卜排骨汤 /154



丝瓜虾皮猪肝汤 /154

虾皮豆腐 /155

虾皮拌菠菜 /155

第十七章 小儿消化不良 /156

症状和成因 /156

日常饮食调理 /157

防治食谱推荐 /158

苹果泥汤 /158

西红柿粥 /158

胡萝卜粥 /159

南瓜豆腐泥 /159

山楂酱 /159

第十八章 小儿营养不良 /160

症状和成因 /160

日常饮食调理 /161

防治食谱推荐 /163

目录 c o n t e n t s

绿豆炖排骨 /163

香菇粥 /163

香酥腰果 /163

肝泥蛋羹 /164

小白菜香菇粥 /164

糖醋芝麻肉丸 /164

第十九章 小儿厌食 /165

症状和成因 /165

日常饮食调理 /165

防治食谱推荐 /167

红枣橘皮粥 /167

白萝卜汤 /167

山楂麦芽汤 /167

鲫鱼汤 /168

猪肚大米粥 /168

第二十章 小儿夜啼 /169

症状和成因 /169

日常饮食调理 /170

防治食谱推荐 /171



枸杞鲜蘑炒猪心 /171

百合红枣汤 /171

干姜粥 /171

消胀茶 /172

第二十一章 小儿肥胖 /173

症状和成因 /173

日常饮食调理 /174

防治食谱推荐 /175

荷叶粥 /175

木瓜粥 /175

山楂冬瓜饼 /176

五仁面茶 /176

第二十二章 小儿湿疹 /177

症状和成因 /177

日常饮食调理 /178

防治食谱推荐 /179

薏米粥 /179

绿豆海带粥 /179

薏米赤小豆粥 /179
莲藕百合粥 /180
燕麦糊 /180

第二十三章 缺钙 /181

症状和成因 /181
日常饮食调理 /182
防治食谱推荐 /183
鱼松 /183
补钙虾皮粉 /184
鱼肉糊 /184
番茄鱼汤 /184
鸡茸豆腐 /185

第二十四章 缺铁 /186

症状和成因 /186
日常饮食调理 /187
防治食谱推荐 /188
鸭血青菜汤 /188
肝泥菜粥 /188



三色肝末 /188
枣泥肝羹 /189
鸭血豆腐 /189

第二十五章 缺锌 /190

症状和成因 /190
日常饮食调理 /191
防治食谱推荐 /192
西兰花煎牛肉 /192
鱼香马蹄鸭肝片 /192
香油肝泥 /192
牛肉泥蛋黄粥 /193

附录 /194

附录1

宝宝需要的营养素全表 /194

附录2

不同阶段宝宝生长发育的标准
体重表 /196

第一章

0~1个月

新生儿的科学喂养

新生儿的生长发育特点

一. 新生儿的发育特点

从出生到出生后第28天的宝宝，称为新生儿。出生至28天这段时间，称新生儿期。新生儿可以根据分娩时的胎龄、体重值、体重与胎龄的关系、出生后的时间和出生后的健康状况分类，分类如下：

(1) 根据分娩时的胎龄 可把新生儿分为三类：胎龄满28周、不满37周的早产儿，胎龄满37周、不满42周的足月儿和胎龄满42周以上的过期产儿。

(2) 根据体重值 可把新生儿分为三类：体重小于2.5千克的低体重儿，体重在2.5~4千克的正常体重儿和体重大于4千克的巨大儿。

(3) 根据体重与胎龄的关系 可把新生儿分为三类：体重小于相应胎龄的小于胎龄儿，胎龄与体重相符的适于胎龄儿和体重大于相应胎龄的大于胎龄儿。

(4) 根据出生后的时间 可把新生儿分为两类：出生1周以内的早期新生儿和出生第2周到第4周末的晚期新生儿。

(5) 根据出生后的健康状况 可把新生儿分为两类：无任何危险的健康新生儿和出现危险或可能发生危重情况的高危新生儿。

二. 新生儿身体发育特征

(1) 体重：平均体重为3千克左右，男婴比女婴略重一些。出生后1周会有体重减轻的现象，如母乳不足也可能导致体重减轻，这是暂时的，补充母乳或奶粉后10天内即可恢复，称之为生理性体重下降；到宝宝满月时，男宝宝体重2.9~5.6千

克，女宝宝体重2.8~5.1千克。如果满月后，宝宝体重增加不理想，要考虑是否为营养不良，需增加奶量。

(2) 身长：平均为49~50厘米，男婴比女婴略长，有0.2~0.5厘米的差别；满月时男宝宝身长49.7~59.5厘米，女宝宝身长49.0~58.1厘米。

(3) 胸围：男婴约为32.65厘米，女婴约为32.57厘米。

(4) 头围：男婴约为34.4厘米，女婴约为34.01厘米。

(5) 头部：头比较大，头发有多有少。新生儿的头顶前中央的囟门呈长菱形，开放而平坦，有时可见搏动。父母要注意保护囟门，不要让它受到碰撞。大致到1岁以后，它才会慢慢闭合。

(6) 眼睛：两个眼球呈黑褐色。由于分娩时受到挤压，眼睑有些水肿，数天后即可消退。眼睛常常定视。

(7) 宝宝的腹壁肌肉尚未发育成熟，却要容纳和成人同样多的内脏器官，所以看起来总是鼓鼓胀胀的，如果宝宝一切正常，就不用担心。如果是腹胀出现饮食不良等问题，就要到医院去诊治。

(8) 呼吸：新生儿的呼吸浅表且不规律，以腹式呼吸为主。每分钟40~45次，有时会有片刻暂停。

(9) 脉搏：脉率比成人快，每分钟为90~160次。

(10) 四肢：双手握拳，四肢短小，并向体内弯曲。颜色略呈青紫，这是因为新生儿的循环系统尚未完全发挥作用。待呼吸正常后不久，青紫即消退。指甲较长。有些新生儿出生后有双足内翻，两臂轻度外转等现象，这是正常的，大多满月后缓解，双足内翻大约3个月后会缓解。

(11) 部分新生儿，不论男女会出现乳房增大的症状，有的甚至还分泌乳汁，这是正常的生理现象，这些症状一般都是由乳腺增生造成的。母血中含有生乳素等激素，胎儿受到高浓度的生乳素影响就有可能使乳腺增生，出生后就会出现乳房肿大的现象，1~2周之后肿大的乳房就会自动恢复正常。家长不要给新生儿挤乳汁，以免引起乳腺组织发炎。如果新生儿的乳房肿大，泌乳的同时周围皮肤发红，并且有拒绝触反应，要考虑带其及时到医院诊治。