



快乐育儿系列



科学孕育更轻松

怎样使宝宝爱吃蔬菜
缓解便秘的饮食方法
如何提高钙的摄入量
促使宝宝大脑聪明的饮食

2-3岁营养食谱

2-3 Sui Yingyang Shipu

• 总顾问/吴阶平 指导专家/胡亚美 区慕洁 •

中国人口出版社



2-3岁营养食谱

2-3 Sui Yingyang Shipu

本册编著/董守红



中国人口出版社



图书在版编目(CIP)数据

2~3岁营养食谱/董守红编著. -北京:中国人口出版社,2004.11
(幸福2+1)

ISBN 7-80202-041-7

I. 2… II. 董… III. 婴幼儿-保健-食谱 IV. TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第107526号

2~3岁营养食谱

董守红 编著

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京市通州次渠印刷厂
开本	710×1010 1/16
印张	9.375
字数	65千字
版次	2004年11月第1版
印次	2004年11月第1次印刷
书号	ISBN 7-80202-041-7/R·379
定价	16.80元

社长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电话	(010)83519390
传真	(010)83519401
地址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

让孩子拥有

最佳的人生开端

彭珮云

二〇〇四年九月

建立一个适合儿童成长的世界

——2002年联合国大会儿童特别会议宣言摘要

我们在此呼吁社会全体成员与我们一起开展一项全球运动，通过捍卫我们对以下原则和目标的承诺来建立一个适合儿童生长的世界：

- 1、儿童第一。
- 2、消灭贫穷：投资于儿童。
- 3、对所有儿童一视同仁。
- 4、照顾每一个儿童。
- 5、让所有儿童受教育。
- 6、保护儿童不受伤害和剥削。
- 7、保护儿童免受战争影响。
- 8、防治艾滋病毒、艾滋病。
- 9、倾听儿童的意见并确保他们参与。
- 10、为了儿童保护地球。

联合国秘书长
科菲·A·安南



“幸福2+1”丛书编委会

总 顾 问 吴阶平 原全国人大常委会副委员长

专家委员会 严仁英 北京大学第一临床医学院妇产科教授
中国关心下一代工作委员会专家委员会主任
世界卫生组织母婴保健合作中心主任

胡亚美 中国工程院院士、中华医学会副会长
北京儿童医院名誉院长
国务院学位委员会委员

杨魁孚 中国计划生育协会常务副会长
中国人民大学兼职教授

黄醒华 首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师
首都医科大学硕士生导师
中华预防医学会妇女保健学会主任委员
中华医学会围产医学分会常委

区慕洁 中国优生科学协会理事、“万婴跟踪”首席专家

戴淑凤 首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师
中国优生科学协会、中国优生优育协会理事

张湖德 中央人民广播电台医学顾问、北京中医药大学教授

编	委	万力生	王利芳	文 义	天 水	毛知凡
		刘恩娟	刘 云	刘春林	朱双龙	乔晓凡
		李 洁	李 乐	李潇然	张 凡	张春改
		张 矩	陆 芬	陈武山	杨娅娅	杨晓琴
		杨 丽	杨 静	郭 媛	黄菊山	黄秋杨
		梅 林	韩 春	董守红	雷 华	熊国宝



鲜蔬比萨



水果蛋糕



鸡蛋酱



樱桃鲜奶布丁



鲜橙奶酪



草莓香橙冰淇淋

2-3岁营养食谱

2-3 SUI YING YANG SHI PU
• 快乐育儿系列



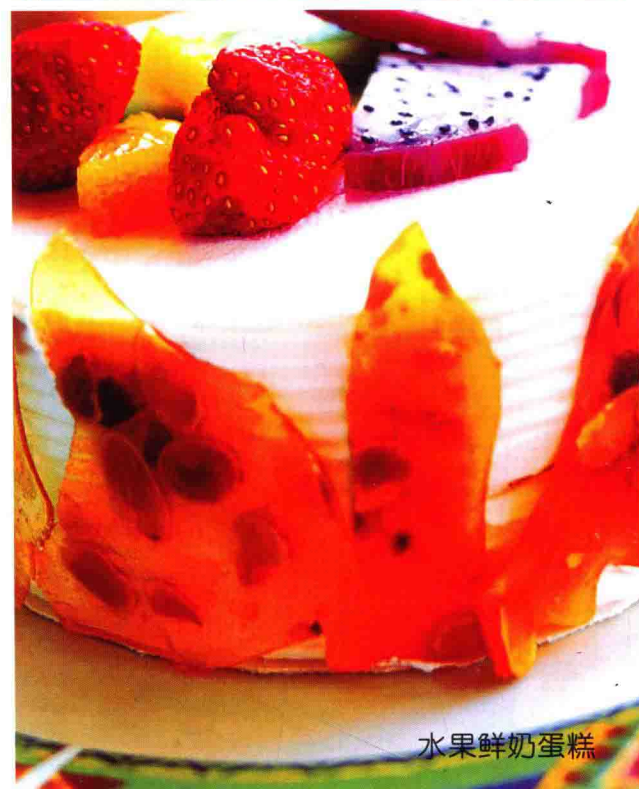
百合浮水汤



意大利蔬菜面



樱桃巧克力蛋糕



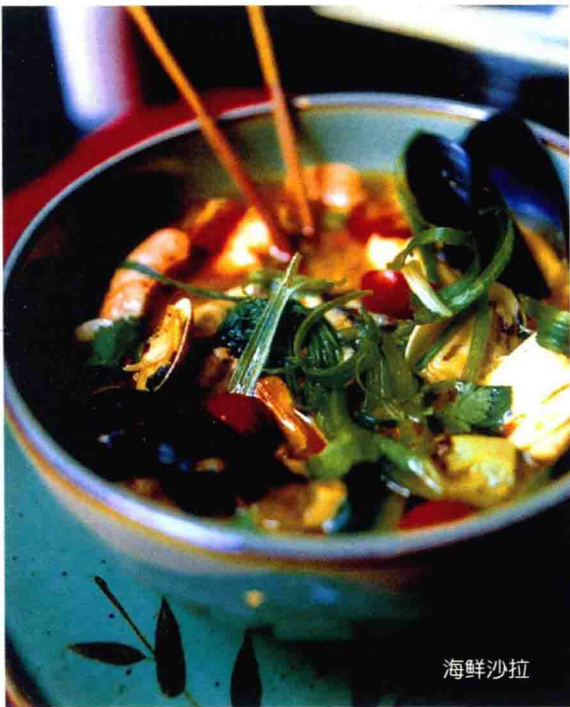
水果鲜奶蛋糕



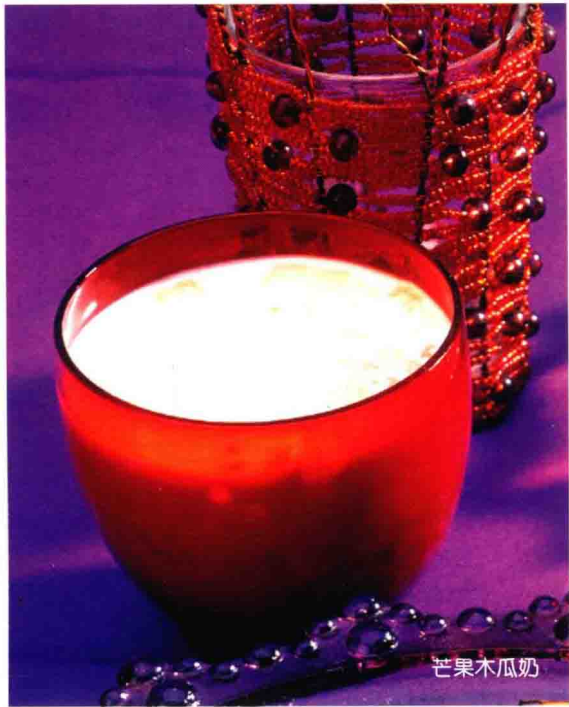
香脆三丝



余肝肉小丸子



海鲜沙拉



芒果木瓜奶



蓝梅

2-3岁营养食谱

2-3 SUI YING YANG SHI PU

• 快乐育儿系列

写在前面……

Happy Family

苏格拉底曾说：“知识是惟一的宝藏，无知是惟一的罪恶。”这句话应该用来指引我们的一切行动，尤其是健康问题。

健康就好比快乐，很难有确切的定义。如何获得健康呢？有的人觉得运动是很好的方式，有的人觉得心理是关键。实际上，尖端的医学以均衡的自然营养作为获得健康的重要因素，因为医学的目的在于治疗疾病，营养的目的在于维持健康，预防疾病，其最终目的皆在创造健康的身体。

宝宝出生之后，年轻的爸爸、妈妈每天总是忙碌着，精心呵护着幼小生命的起居饮食，但是大多数的父母不了解宝宝的身体发展规律，不知道如何科学地喂养宝宝，缺乏基本的保健常识，尤其是当孩子出现一些特殊状况或疾病时，不知怎样用饮食来调养宝宝身体。为适应这一需求，帮助家长全面了解和掌握有关科学育儿、合理营养方面的知识，增强婴幼儿防病抗病能力，我们精心策划编写了本书。在本书的编写过程中，我们不仅汇集了具有指导意义的营养食谱，还汲取了我国古代药膳中有关婴幼儿保健方面的珍贵内容，同时也参考了与之相关的最新资料。

为了确保2~3岁宝宝饮食的科学性、全面性和多样性，我们特聘请了我国顶尖级育儿专家和营养专家为本书把关审稿，统筹规划，在此表示衷心的感谢。

当然由于编写的时间仓促，水平有限，不妥之处恳请读者指教。

“幸福2+1”丛书编委会



[第1章] 2岁1~2个月的营养

良好的饮食习惯不仅有利于宝宝对营养的吸收，而且可以避免一些不必要的危险。这个时候的宝宝学习积极性很高，但由于能力有限，吃饭时会有各种情况出现，父母耐心地帮助和教育，可以引导宝宝的饮食习惯向积极方面发展。

一、营养顾问	3
1. 保证营养均衡	3
2. 继续补充维生素和钙	4
3. 零食的添加	4
4. 多食粗纤维食品	5
5. 注意烹调方法，减少维生素的损失	6
6. 素食宝宝的营养	6
7. 培养用杯喝水的习惯	7
8. 饮食习惯的培养	7
二、营养食谱	10
1. 食谱举例	10
2. 几种特殊情况下的膳食选择	16
三、专家提示	20
1. 饮食禁忌	20
2. 充足饮水	21
3. 养成健康饮水习惯	22
4. 进食速度要适中	23



- 5. 不要强迫宝宝进食 24

[第2章] 2岁3~4个月的营养

大部分妈妈给宝宝提供的食物都倾向于蛋白质、高热量食物，因而屡屡造成偏食。为了宝宝的营养均衡，妈妈应该重视蔬菜的营养价值。及时为宝宝补充碘和B族维生素对宝宝脑发育是十分有益的。

- 一、营养顾问 29
 - 1. 摄入足量碘 29
 - 2. B族维生素的补充 29
 - 3. 鼓励宝宝多食蔬菜 30
 - 4. 怎样使宝宝爱吃菜 31
 - 5. 九类食物不宜常吃 32
 - 6. 避免孩子饮食方面的危险 33
- 二、营养食谱 34
- 三、专家提示 42
 - 1. 铅中毒的原因 42
 - 2. 纠正宝宝吃独食的坏习惯 43
 - 3. 预防宝宝意外中毒 44
 - 4. 预防宝宝窒息 45
 - 5. 适当喂零食 46

[第3章] 2岁5~6个月的营养

健脑、养脑的第一原则就是从各种食品中吸取均衡营养。健脑食品的选择应适宜宝宝的消化吸收，量要适当、品种要全面，不能偏重某一种或以健脑食物替代其他食物。

○ 一、营养顾问	51
1. 促使大脑聪明的饮食	51
2. 果冻不宜多吃	52
3. 淡茶水——宝宝夏季补水首选	53
4. 预防贫血	54
5. 大量营养的补充	54
6. 厌食的原因及防治	55
○ 二、营养食谱	56
○ 三、专家提示	65
1. 被动吸烟会导致宝宝厌食	65
2. 饮食习惯影响身高	66
3. “细嚼慢咽”有利健康	66
4. 病愈不能立即进补	68
5. 不要滥用药物	68
6. 避免用糖汁喂药	69



[第4章] 2岁7~8个月的营养

食疗法可以有效地治疗宝宝常见的厌食症、便秘，父母如能掌握正确的食疗法，寓治疗于食，可以很大程度避免打针吃药所带来的麻烦。

○ 一、营养顾问	73
1. 提高钙的摄入量	73
2. 山楂的妙用	74
3. 合理摄入脂肪	75
4. 冬季御寒食物的选择	76
5. 避免摄入致敏食物	77
6. 如何提高钙的摄入量	77
○ 二、营养食谱	78
○ 三、专家提示	87
1. 什么情况不宜多吃冷饮	87
2. 宝宝便秘的家庭防治	88
3. 避免不正确的喂药方法	89
4. 小儿厌食症的治疗	90
5. 缓解便秘的饮食方法	91
○ 6. 不宜用果汁喂药	91

[第5章] 2岁9~10个月的营养

宝宝牙齿已齐，开始体验到咀嚼的乐趣，喜欢吃干的食物，不爱吃粥和汤面条了。在这种进步的同时，家长要注意不让宝宝吃得太多，要根据体重调整食物比例和量。

○ 一、营养顾问	95
1. 适当吃辣有益健康	95
2. 根据体重调整食物比例和量	95
3. 水果的吃法	96
4. 脂肪与宝宝健康	97
5. 瓜子的营养和吃法	98
6. 秋防孩子声音嘶哑	99
○ 二、营养食谱	100
○ 三、专家提示	109
1. 营养过剩的危害	109
2. 防治单纯性肥胖	110
3. 宝宝恶心呕吐的应对	111
4. 紫癜病因及饮食宜忌	112
5. 防治儿童过敏性咳嗽	113
○ 6. 患儿的膳食	114



[第6章] 2岁11个月到3岁的营养

冬季气温较低，合理选择营养食品，注意孩子饮食的质和量，设法让食物中的营养素被孩子充分吸收利用，可以有效提高宝宝抗寒能力。



一、营养顾问	119
1. 合理摄入水分	119
2. 慎重选用活性奶	120
3. 每日饮食平衡搭配	121
4. 冬季御寒食物的选择	122
5. 冬季巧妙营养	123
6. 感冒的饮食疗法	124
二、营养食谱	125
三、专家提示	135
1. 尿床的防治	135
2. 别让宝宝吃得太饱	136
3. 冬季孩子洗漱的学问	137
4. 孩子吃橘子并非多多益善	138
5. 白糖与肠蠕虫	139
6. 不爱吃饭的孩子	140