

健康时报 重点推荐图书

科学喂养
均衡饮食

0~3岁 同步营养全书

李月英 编著

贴心妈妈的
好参谋

- ♥ 母乳喂养
- ♥ 辅食添加
- ♥ 饮食习惯培养
- ♥ 28种宝宝关键营养素
- ♥ 22种黄金食物搭配

北京科学技术出版社

科学喂养
均衡饮食

0~3岁 同步营养全书

李月英 编著

北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁同步营养全书 / 李月英 编著. —北京:北京科学技术出版社, 2008.7

ISBN 978-7-5304-3730-8

I. 0... II. 李... III. 婴幼儿—营养卫生 IV. R153.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第094892号

0~3岁同步营养全书

作 者: 李月英

责任编辑: 朱 琳

封面设计: 沈 琳

版式设计: 沈 琳

图文制作: 杨永铎

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京地大彩印厂

开 本: 880mm×1230mm 1/24

字 数: 228千字

印 张: 9

版 次: 2008年7月第1版

印 次: 2008年7月第1次印刷

印 数: 1-6000

ISBN 978-7-5304-3730-8/R·1049

定价: 36.80元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

前言

0~3岁，是宝宝生长发育的关键时期。宝宝的生长发育较快，营养素消耗量较大，需要供应足够的营养，才能满足宝宝生长发育的需要。因此，每天要给宝宝提供多种食物，平衡膳食才能满足宝宝生长发育所需的能量和营养素，才能提高宝宝的体质和免疫力。

本书分为3个部分，第1部分为每一位家长提供0~3岁宝宝同步喂养方案，内容涉及婴儿期母乳喂养、混合喂养、辅食添加和幼儿期的喂养方法，指导家长科学合理地喂养宝宝。第2部分详解与宝宝健康息息相关的28种营养素。第3部分聚焦适合宝宝食用的22种黄金食品，巧妙搭配，给宝宝更多营养。

此外，本书还有更多关于宝宝喂养方面的知识和最新资讯，可以开阔思路，帮助每一位家长在实践中找出一些适合自己的喂养宝宝的方法。

本书编辑过程中得到广大热心妈妈的大力支持，在此特向天仙宝宝（巫欣冉）妈妈表示由衷的感谢。同时感谢周梓源、赵芸卿、巫欣冉、戚晨阳、雷寓博、刘贺晨、赵芯仪、白睿安、张妍翕和远在美国的陆美好等宝宝的美丽出镜。





目录 contents

第一篇 0~3岁宝宝的喂养方案

第1个月 宝宝的喂养方案	2
喂养指导	2
一日食谱	2
金水、银水，不如妈妈的奶水	2
母乳喂养关键词	3
营养食谱	4
混合喂养的方法	4
营养师连线	5
妈妈须知的喂养禁忌	5
第2个月 宝宝的喂养方案	6
喂养指导	6
一日食谱	6
根据宝宝需求进行喂哺	6
怎样才知道乳汁不足	7
营养食谱	7
如何补充钙剂和维生素D	8
营养师连线	9
妈妈须知的喂养禁忌	9
第3个月 宝宝的喂养方案	10
喂养指导	10

一日食谱	10
怎样为宝宝选择奶粉	10
宝宝的母乳替代品有哪些	11
营养食谱	12
营养师连线	13
妈妈须知的喂养禁忌	13
第4个月 宝宝的喂养方案	14
喂养指导	14
一日食谱	14
不宜用鲜牛奶和全脂奶粉喂养宝宝	14
怎样给宝宝添加鸡蛋黄	15
营养食谱	16
营养师连线	17
妈妈须知的喂养禁忌	17
第5个月 宝宝的喂养方案	18
喂养指导	18
一日食谱	18
上班后怎样哺乳	18
营养食谱	20
母乳喂养与宝宝体重增长	23
营养师连线	23
妈妈须知的喂养禁忌	23

第6个月 宝宝的喂养方案	24	预防婴儿肥胖	39
喂养指导	24	制作辅食的要点	39
一日食谱	24	营养食谱	40
正确添加辅食的方法	24	营养师连线	41
添加辅助食品的时机	26	妈妈须知的喂养禁忌	41
营养食谱	27		
营养师连线	29	第9个月 宝宝的喂养方案	42
妈妈须知的喂养禁忌	29	喂养指导	42
		一日食谱	42
第7个月 宝宝的喂养方案	30	婴儿粥的制作	42
喂养指导	30	宝宝的营养状况与体格发育	43
一日食谱	30	营养食谱	44
辅助食品的制作	30	腹泻时的饮食	47
水果的选择和清洗	31	营养师连线	47
果汁和果泥的制作	32	妈妈须知的喂养禁忌	47
营养食谱	33		
营养师连线	35	第10个月 宝宝的喂养方案	48
妈妈须知的喂养禁忌	35	喂养指导	48
		一日食谱	48
第8个月 宝宝的喂养方案	36	怎样给宝宝补水	48
喂养指导	36	宝宝的营养状况与智力发育	49
一日食谱	36	营养食谱	50
蔬菜的挑选和清洗	36	营养师连线	53
菜泥、碎菜的制作	37	妈妈须知的喂养禁忌	53
鱼泥、虾泥、肉泥、猪肝泥的制作	37		

目录 contents

第11个月 宝宝的喂养方案	54	怎样教宝宝用杯子喝水	67
喂养指导	54	营养食谱	67
一日食谱	54	不要喂得太多	71
断母乳时机的选择	54	营养师连线	71
断奶的时间	55	妈妈须知的喂养禁忌	71
边加辅助食品边断奶	55		
营养食谱	56	1岁 4~6个月 宝宝的喂养方案	72
断奶后的膳食安排	58	喂养指导	72
营养师连线	59	一日食谱	72
妈妈须知的喂养禁忌	59	怎样训练宝宝使用小勺	72
		营养食谱	73
第12个月 宝宝的喂养方案	60	如何观察宝宝的营养状况	76
喂养指导	60	营养师连线	77
一日食谱	60	妈妈须知的喂养禁忌	77
断母乳不是断奶类	60		
让宝宝学习用餐具进餐	61	1岁 7~9个月 宝宝的喂养方案	78
营养食谱	61	喂养指导	78
宝宝吃辅助食品总是噎住怎么办	64	一日食谱	78
营养师连线	65	营养不良会影响宝宝视力	78
妈妈须知的喂养禁忌	65	对眼睛有益的食物	79
		营养食谱	80
1岁 1~3个月 宝宝的喂养方案	66	营养师连线	83
喂养指导	66	妈妈须知的喂养禁忌	83
一日食谱	66		
断母乳后宝宝拒绝喝牛奶怎么办	66		

1岁 10~12个月 宝宝的喂养方案	84	营养师连线	101
喂养指导	84	妈妈须知的喂养禁忌	101
一日食谱	84	2岁 7~9个月 宝宝的喂养方案	102
营养失衡易导致情绪异常	84	喂养指导	102
营养食谱	85	一日食谱	102
宝宝饮食不可过于鲜美	89	宝宝怎样补充多元维生素	102
营养师连线	89	营养食谱	103
妈妈须知的喂养禁忌	89	营养师连线	107
2岁 1~3个月 宝宝的喂养方案	90	妈妈须知的喂养禁忌	107
喂养指导	90	2岁 10~12个月 宝宝的喂养方案	108
一日食谱	90	喂养指导	108
认识婴幼儿补铁食品	90	一日食谱	108
营养充足能提高宝宝语言能力	90	宝宝吃水果要适度	108
含钙较多的食物	91	营养食谱	109
营养食谱	91	预防宝宝贫血	112
营养师连线	95	科学选择调味品	113
妈妈须知的喂养禁忌	95	如何让宝宝远离食品污染	115
2岁 4~6个月 宝宝的喂养方案	96	让宝宝巧吃胡萝卜	115
喂养指导	96	营养师连线	115
一日食谱	96	妈妈须知的喂养禁忌	116
补充营养越自然越好	96	3岁 1~3个月 宝宝的喂养方案	116
营养食谱	98	喂养指导	116
吃过多甜食降低免疫力	101	一日食谱	116

3岁 4~6个月 宝宝的喂养方案 122

第二篇 决定宝宝健康的营养素

碳水化合物	142
脂肪	144
蛋白质	146
水	148
DHA、ARA	150
亚油酸、 α -亚麻油酸	151
维生素A	152
维生素D	153
维生素E	154
维生素K	155
B族维生素	156
维生素C	158
叶酸	160

钙	162
铜	164
碘	165
铁	167
镁	169
锰	171
钾	172
硒	173
锌	174
卵磷脂	176
牛磺酸	177
核苷酸、乳酸菌、氨基酸	178

红枣 天然维生素丸	191
西瓜 消暑清热的“纯净水”	192
鸡肉 口感细嫩的高蛋白食品	193
鱼 健脑益智的营养宝库	194
虾 肉质鲜美的补钙能手	195
猪肉 补充元气的美味	196
牛羊肉 宝宝营养少不了	197
猪肝 调节造血机能的高手	198
酸奶 补钙小能手	199
紫菜 提高记忆力的法宝	200
海带 补碘冠军	201
鹌鹑蛋 营养价值最高的蛋品	202
鸡蛋 餐桌上的常胜冠军	203

第三篇 黄金搭配好营养

南瓜 胡萝卜素之王	182
土豆 当之无愧的“第二面包”	183
山药 增强免疫力的滋补佳品	184
番茄 宝宝最爱的仙女果	185
大白菜 四季保平安的守护神	188
油菜 益智明目的绿色天使	187
胡萝卜 有益眼睛的维生素A源	188
苹果 养肺补脾的“果中药”	189
草莓 酸酸甜甜好口味	190





第一篇 0~3岁宝宝的喂养方案

帮助家长同步掌握宝宝自出生至3岁的喂养方案，内容涉及婴儿期母乳喂养、混合喂养、辅食添加和幼儿期的喂养方法，指导家长科学合理地喂养宝宝。



第1个月

宝宝的喂养方案

喂养指导

对于出生1个月以内的宝宝来说，最理想的营养来源莫过于母乳了。此阶段宝宝消化吸收能力还不强，母乳中各种营养无论是数量比例，还是结构形式，都最适合小宝宝食用。

如果母乳不足或完全没有，就要选择相应阶段的配方奶粉，定时定量喂哺。配方奶粉中营养成分与母乳十分接近，基本能满足宝宝营养需要。

一日食谱

母乳喂养为主。母乳确实不足时，可以采用混合喂养方式。

应根据宝宝需求进行喂哺，即“按需哺乳”，每天哺乳10~12次。

金水、银水，不如妈妈的奶水

母乳营养丰富，所含各种营养物质最适合宝宝消化吸收，具有最高生物利用率，是宝宝最理想的天然食品。

母乳含有丰富而独特的营养元素及活性物质，其复杂而合理的养分搭配完全适合宝宝需求。

母乳中免疫因子会根据宝宝的身体状况进行调整。





当宝宝身体受到新的病菌或病毒侵袭时，会通过吸吮乳汁将信号传送到妈妈身体里。妈妈身体会立刻根据“敌情”制造免疫白细胞和球蛋白，再通过乳汁传送给宝宝，在宝宝体内建立屏障，保护宝宝不受感染。

母乳会自动浓缩抗体，在宝宝身体内存活七八年之久。母乳喂养至一岁以后，宝宝辅食吃得多，母乳摄入量相对减少，母乳会自动浓缩抗体，将这种重要养分完全输入宝宝体内。这些活性细胞甚至会在宝宝身体内存活长达七八年，有效降低宝宝在整个童年期患病几率。母乳喂养时间较长的女婴，成年后罹患乳腺癌几率也明显减少。

母乳喂养能够促进宝宝早期智力开发。哺乳过程中，妈妈的声音、心音、气味和肌肤接触能刺激宝宝大脑，促进宝宝早期智力开发。此外，通过抚摸、拥抱、对视等，能使宝宝获得满足感和安全感，能够增加母子间的感情，这也是母乳喂哺的最大优点。

母乳主要营养成分

蛋白质	大部分是易于消化的乳清蛋白，且含有代谢过程所需的酶以及抵抗感染的免疫球蛋白和溶菌素
脂肪	含有多量不饱和脂肪酸，并且脂肪球较小，易于吸收
糖	主要是乳糖，可以促进消化，有利于钙、铁、锌等的吸收，增强消化道抗感染能力
钙、磷	虽然含量不高，但比例恰当，易吸收

母乳喂养关键词

1. 尽早开奶。宝宝吮吸妈妈乳头是乳汁产生的关键。一般来说，只要母子都没有异常，宝宝出生后半小时就可以开始吸吮妈妈乳汁了。

2. 珍惜初乳。
在产后第一个星期或者两个星期左右时间内分泌出来的母乳叫做“初

乳”。初乳看上去稀而少，脂肪和糖含量低，但蛋白质含量很高，特别是抗感染的免疫球蛋白，即抗病抗体含量很高。免疫球蛋白对多种细菌、病毒具有抵抗作用。因而初乳量虽然不多，但却可使新生儿获得大量球蛋白，增强了新生儿抗病能力，大大减少了宝宝肺炎、肠炎、腹泻的发生率。所以，一定要珍惜初乳，让宝宝接受人生第一次免疫。

3. 按需喂奶。每当宝宝饿了、渴了或妈妈感到乳房胀时，就应喂奶。宝宝出生后2~7天，每1~3小时喂1次，也可更多些，间隔不要超过3小时。妈妈下奶后，通常每24小时喂8~12次，夜间不应停止哺乳。



4. 哺乳时间。一次的授乳时间，开始时有的只用1~2分钟，以后逐渐延长，最终的标准是15~20分钟。不要超过30分钟。

5. 防止溢奶。哺乳结束时，应抱起宝宝轻拍背部，帮助他把吸吮时吞咽的空气从口中排除。然后让宝宝侧身躺一会儿，以防止溢出的奶被宝宝误吸，引起其他疾病。

6. 树立信心。最重要的是，妈妈在乳汁少时不要轻易放弃母乳喂养。其实，随着宝宝吸吮乳房次数增

多，乳汁还会逐渐增多。妈妈应该这样想：“这只不过是我临时的解决方法，我的奶水会多起来的，很快就不用配方奶粉代替了。”有了这种想法，妈妈就会树立信心，千方百计地想办法增加乳汁。否则，乳汁真的很快就完全没有了。

营养食谱

配方奶（适用于人工喂养或混合喂养的宝宝）。

向奶瓶里倒入适量温开水，然后加入规定比例的配方奶粉，摇动奶瓶至均匀。一般配方奶粉都含有足够的糖，不需要另外添加。冲好的奶要等到和体温相同时再喂宝宝。

混合喂养的方法

需要混合喂养时，可以采取补授法或代授法。

补授法：每天喂哺母乳次数照常。每次喂完母乳后，补喂配方奶。

代授法：以配方奶代替1次或几次母乳喂哺，总次数以不超过每天哺乳次数的一半为宜。

以上两种方法，妈妈可以根据自己实际情况选择，以补授法比较好。

混合喂养的规律及喂奶次数，与母乳喂养相同。



营养师连线

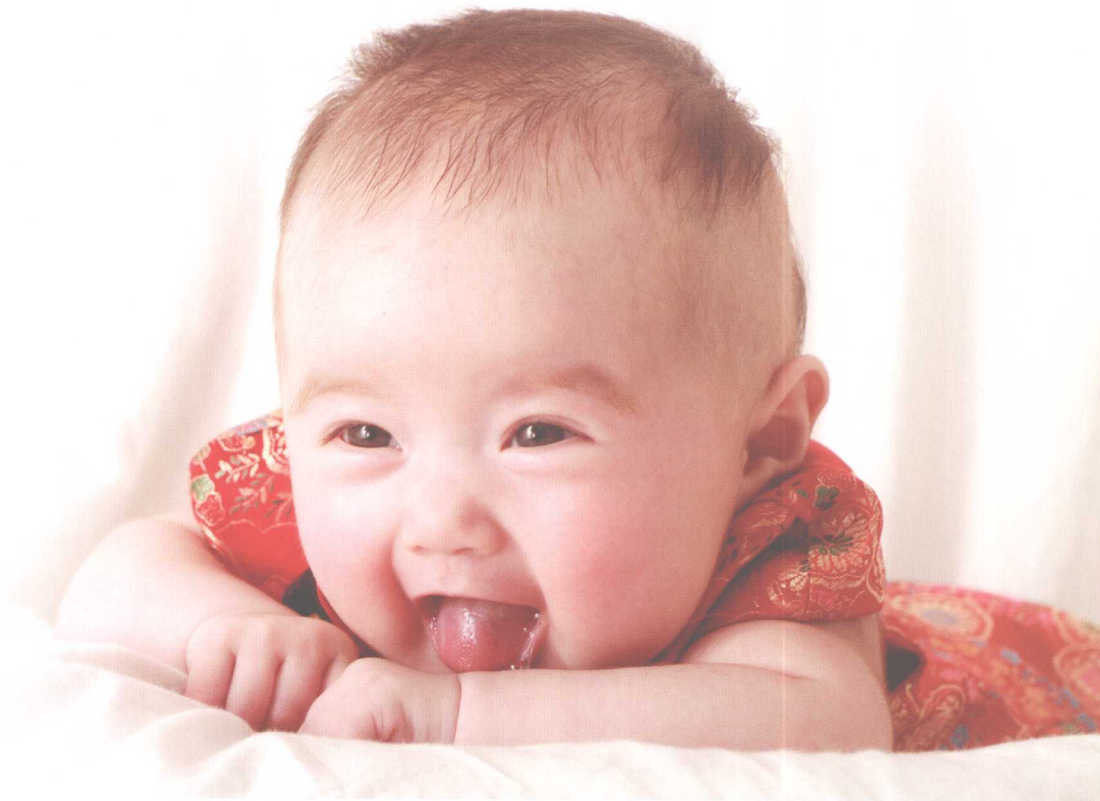
世界卫生大会曾向全球倡议，最初6个月内，宝宝应该用纯母乳喂养，这是人类哺育宝宝的最理想方式。

妈妈须知的喂养禁忌

宝宝如果患有苯丙酮尿症、半乳糖血症等疾病，

不能进食母乳。

妈妈如有严重的心脏病、心功能不全、肾脏疾病、肝脏疾病、精神病、癫痫病等均不宜哺乳。另外，妈妈如果患有乙型肝炎等病毒感染疾病，也不能哺乳，以免引起宝宝感染。





第2个月

宝宝的喂养方案

喂养指导

满月起，宝宝进入一个快速生长时期，对各种营养需求也迅速增加。生长发育所需热能占总热量的25%~30%，每天热量供给约需397.7千焦/千克体重。

此阶段继续提倡母乳喂养。如果母乳量足，完全可以不添加其他配方奶。如果母乳不足或者由于妈妈体力不支，不能完全母乳喂养时，首先应当选择混合喂养，采取补授法。当补授法也不能坚持时，再采用代授法。



一日食谱

上午	6:00	母乳或配方奶60~150毫升
	9:00	
	12:00	
下午	15:00	母乳或配方奶60~150毫升
	18:00	
晚上	21:00	母乳或配方奶60~150毫升
	24:00	
其他	两次喂奶中间	人工喂养的宝宝可以适当添加温开水、菜水、米汤。
鱼肝油		每天1次

根据宝宝需求进行喂哺

宝宝出生的头几个星期里，母婴之间要建立起恰如其分的喂养方式，宝宝要以频繁的吸吮来刺激母亲乳汁分泌。宝宝吃得越频繁，乳汁分泌量越旺盛。在大约三个星期和六个星期，宝宝会经历“猛长期”，需要的养料比平常多，也会通过频繁吸吮来提高母乳分泌量。这是大自然安排好的供需关系，因此母亲要