

0~3岁宝宝全营养手册

彩色版

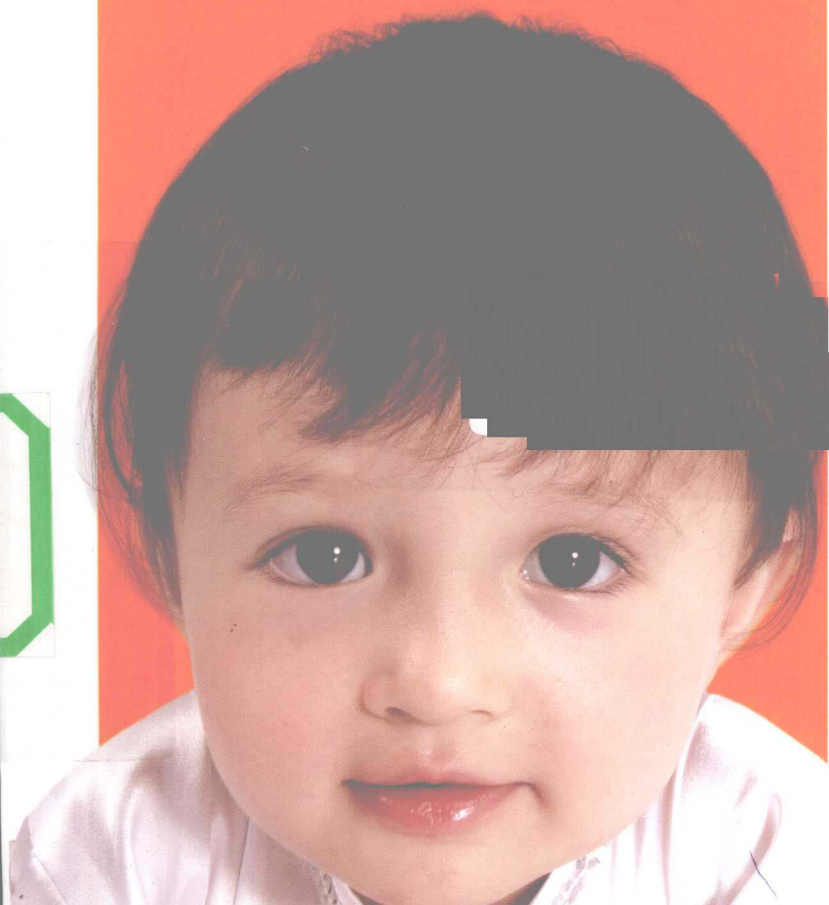


健康宝宝 是吃出来的

中国知名妇幼保健专家

李元◎著

0~3岁是婴儿身体发育的关键时期，直接影响到人一生的体质状况。科学、细致的饮食营养搭配方案，能够有效帮助宝宝健康发育。



山东美术出版社

中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心



中国疾病预防控制中心

是吃出来的

中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心



中国疾病预防控制中心

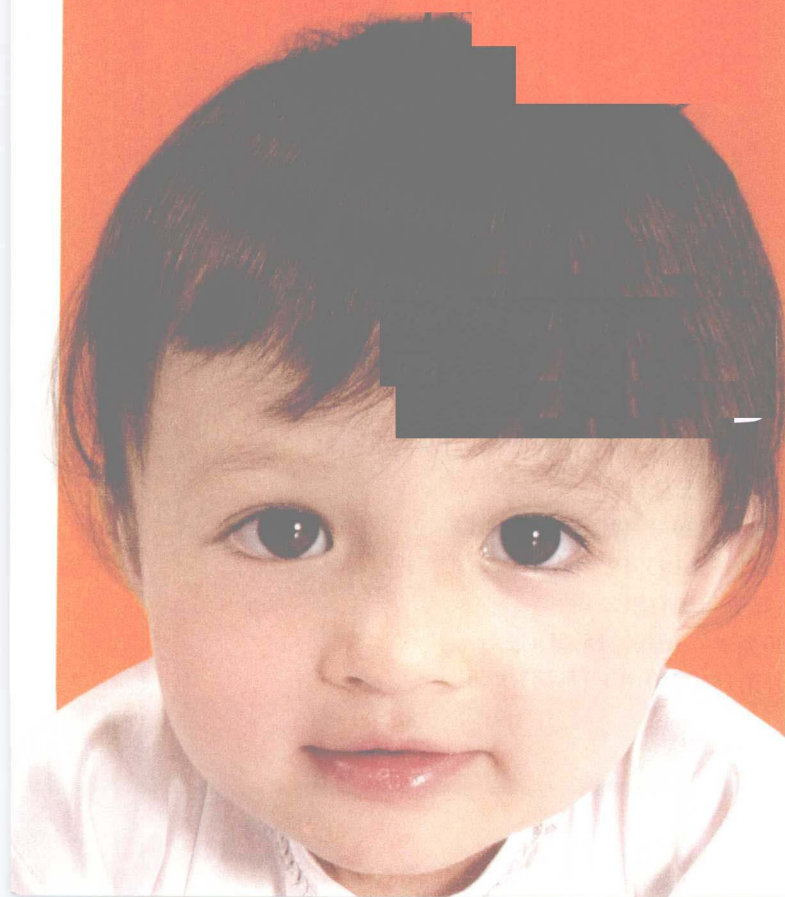
0—3岁宝宝全营养手册



健康宝宝 是吃出来的

中国知名妇幼保健专家

李元◎著



 山东美术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

健康宝宝是吃出来的 / 李元著. — 济南 : 山东美术出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5330-3086-5

I. 健… II. 李… III. 婴幼儿—饮食营养学 IV.R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 224762 号

策 划: 鲁美视线

策划编辑: 董保军

责任编辑: 吴 晋

装帧设计: 王秀丽

出版发行: 山东美术出版社

济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)

<http://www.sdmspub.com>

E-mail: sdmscbs@163.com

电话: (0531) 82098268 传真: (0531) 82066185

山东美术出版社发行部

济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)

电话: (0531) 86193019 86193028

制版印刷: 北京正和鼎业印刷有限公司

开 本: 700×1000毫米 16开 15.5印张

版 次: 2010年3月第1版 2010年3月第1次印刷

定 价: 28.00元

目 录

CONTENTS

第 1 篇

0 ~ 1 岁宝宝同步营养

0 ~ 1 个月新生宝宝营养方案 2

宝宝生长发育与喂养要点 /2

尽量让宝宝吃上妈妈的初乳 /2

合理膳食保证母乳营养 /3

哺乳妈妈的一日饮食指导 /6

母乳喂养的正确姿势 /6

母乳喂养时的禁忌 /7

母乳喂养新生宝宝一日饮食安排 /8

选购最适合宝宝的配方奶粉 /8

选择适合宝宝的奶瓶和奶嘴 /9

学会冲调配方奶粉 /9

人工喂养新生宝宝一日饮食安排 /9

混合喂养的两种方式 /10

人工喂养的宝宝须补充适量温开水 /11

本月营养看点——鱼肝油 /11



1 ~ 2 个月宝宝营养方案 12

- 宝宝生长发育与喂养要点 /12
- 1 ~ 2 个月宝宝一日饮食安排 /12
- 适合 1 ~ 2 个月宝宝喝的果汁 /13
- 为宝宝制作蔬菜汁 /14
- 给宝宝喂奶后要及时拍奶隔 /15
- 妈妈在哺乳期的乳房保健 /16
- 胀奶了怎么办 /16
- 本月营养看点——DHA、ARA /17

2 ~ 3 个月宝宝营养方案 17

- 宝宝生长发育与喂养要点 /17
- 2 ~ 3 个月宝宝一日饮食安排 /18
- 出现暂时性缺奶，别急着给宝宝吃辅食 /20
- 患乳腺炎时不要急着回奶 /21
- 感冒了还能继续喂奶吗 /21
- 宝宝不吸奶嘴怎么办 /21
- 宝宝对母乳不感兴趣怎么办 /22
- 本月营养看点—— α -乳清蛋白 /22

3 ~ 4 个月宝宝营养方案 23

- 宝宝生长发育与喂养要点 /23
- 3 ~ 4 个月宝宝一日饮食安排 /23
- 人工喂养的宝宝可添加菜泥、果泥等辅食 /24
- 宝宝可以吃辅食的信号 /26
- 让宝宝愉快地吃辅食 /27
- 宝宝突然厌食牛奶了怎么办 /27
- 本月营养看点——钙 /28

专题页：0～1岁宝宝辅食添加一览表	28
4～5个月宝宝营养方案	30
宝宝生长发育与喂养要点 /30	
4～5个月宝宝一日饮食安排 /30	
注意为宝宝补铁 /32	
为宝宝选择合适的婴儿米粉 /33	
让宝宝尝试从杯子里喝水 /33	
本月营养看点——铁 /34	
5～6个月宝宝营养方案	34
宝宝生长发育与喂养要点 /34	
5～6个月宝宝一日饮食安排 /35	
奶类仍是主要营养源 /37	
给宝宝准备磨牙食品 /38	
宝宝不爱喝白开水怎么办 /39	
本月营养看点——蛋白质 /39	
6～7个月宝宝营养方案	40
宝宝生长发育与喂养要点 /40	
6～7个月宝宝一日饮食安排 /40	
注意营养搭配和饮食均衡 /43	
培养宝宝对新食物的兴趣 /44	
少让宝宝吃甜食 /44	
本月营养看点——锌 /45	
7～8个月宝宝营养方案	46
宝宝生长发育与喂养要点 /46	
7～8个月宝宝一日饮食安排 /46	
不宜经常用豆奶喂宝宝 /49	
可以给宝宝吃动物肝脏了 /49	



锻炼宝宝接受比较粗糙的颗粒状食物 /50

本月营养看点——核苷酸 /50

8 ~ 9 个月宝宝营养方案 51

宝宝生长发育与喂养要点 /51

8 ~ 9 个月宝宝一日饮食安排 /52

出牙晚就要补钙吗 /54

咳嗽时不能吃什么食物 /55

本月营养看点——维生素 C /55

专题页：宝宝断奶疑难指导 56

什么时候断奶最好 /56

什么样的断奶方式比较科学 /56

怎样断掉夜奶 /57

断奶后胀奶怎么办 /58

9 ~ 10 个月宝宝营养方案 58

宝宝生长发育与喂养要点 /58

9 ~ 10 个月宝宝一日饮食安排 /58

针对宝宝的体质安排饮食 /62

本月营养看点——碘 /62

10 ~ 11 个月宝宝营养方案 63

宝宝生长发育与喂养要点 /63

10 ~ 11 个月宝宝一日饮食安排 /63

为宝宝补充益生菌 /66

宝宝可以喝茶吗 /67

少给宝宝吃汤泡饭 /67

本月营养看点——维生素 D /67

11 ~ 12 个月宝宝营养方案 68

- 宝宝生长发育与喂养要点 /68
- 11 ~ 12 个月宝宝一日饮食安排 /68
- 发热的宝宝不宜多吃鸡蛋 /71
- 宝宝不爱吃蔬菜怎么办 /71
- 本月营养看点——硒 /72

0 ~ 1 岁宝宝喂养难题问与答 73

- 什么样的宝宝不宜进行母乳喂养? /73
- 母乳喂养期间,妈妈要忌口吗? /73
- 妈妈乳头破裂时怎么喂养宝宝? /74
- 哺乳妈妈用药都有什么禁忌? /74
- 宝宝吐奶时,妈妈该怎么办? /75
- 纯母乳喂养的宝宝为什么频繁拉稀? /75
- 上班族妈妈怎么进行母乳喂养? /76
- 给宝宝喂水时应该注意些什么? /77
- 怎样才能为宝宝买到好的配方奶粉? /77

第 2 篇

1 ~ 2 岁宝宝同步营养

1 岁 1 ~ 3 个月宝宝营养方案 80

- 宝宝生长发育与喂养要点 /80
- 1 岁 1 ~ 3 个月宝宝一日饮食安排 /80
- 水果不是越多越好 /81
- 本月营养看点——卵磷脂 /82

1 岁 4 ~ 6 个月宝宝营养方案 88

- 宝宝生长发育与喂养要点 /88
- 1 岁 4 ~ 6 个月宝宝一日饮食安排 /88



向高钙奶说不 /89

不要给宝宝喝碳酸饮料 /90

本月营养看点——B 族维生素 /90

1 岁 7 ~ 9 个月宝宝营养方案 97

宝宝生长发育与喂养要点 /97

1 岁 7 ~ 9 个月宝宝一日饮食安排 /97

可以喝点纯牛奶了 /98

注意补充碳水化合物 /99

本月营养看点——维生素 E /99

1 岁 10 个月 ~ 2 岁宝宝营养方案 105

宝宝生长发育与喂养要点 /105

1 岁 10 个月 ~ 2 岁宝宝一日饮食安排 /106

适当地补充点脂肪 /106

本月营养看点——铜 /107

1 ~ 2 岁宝宝喂养难题问与答 114

怎样给宝宝喝酸奶才比较科学呢? /114

宝宝生病的时候该怎样调整饮食? /115

宝宝过量进食怎么预防? /115

怎样帮宝宝改掉用奶瓶喝东西的习惯? /116

宝宝不爱喝水怎么办? /116

为什么不能用葡萄糖代替白糖喂宝宝? /117

吃鱼真能让宝宝变得更聪明吗? /117

哪些食物对宝宝长高有益? /118

第3篇

2 ~ 3 岁宝宝同步营养

2 岁 1 ~ 3 个月营养方案 122

宝宝生长发育与喂养要点 /122

2 岁 1 ~ 3 个月宝宝一日饮食安排 /123

适当吃点粗粮 /124

本月营养看点——维生素 A/124

2 岁 4 ~ 6 个月营养方案 131

宝宝生长发育与喂养要点 /131

2 岁 4 ~ 6 个月宝宝一日饮食安排 /132

注意预防营养不良 /133

别让宝宝边吃边玩 /133

本月营养看点——叶酸 /134

2 岁 7 ~ 9 个月营养方案 141

宝宝生长发育与喂养要点 /141

2 岁 7 ~ 9 个月宝宝一日饮食安排 /142

早餐一定要吃好 /143

本月营养看点——不饱和脂肪酸 /144

2 岁 10 个月 ~ 3 岁营养方案 149

宝宝生长发育与喂养要点 /149

2 岁 10 个月 ~ 3 岁宝宝一日饮食安排 /150

多吃富含组氨酸的食物 /151

偏胖和偏瘦宝宝的饮食调理 /151

本月营养看点——镁 /152

2 ~ 3 岁宝宝喂养难题问与答 157

宝宝会走后喂饭难，怎么办？ /157



- 宝宝总是胃口不好该怎么办? /158
- 宝宝挑食怎么办? /159
- 怎么培养宝宝细嚼慢咽的饮食习惯? /160
- 如何控制宝宝的零食? /160
- 如何为宝宝选择保健品? /161
- 如何通过饮食为宝宝的大脑发育提供足够的营养? /161

第4篇

0 ~ 3 岁宝宝功能性饮食

- 补 钙** 164
- 宝宝缺钙的症状 /164
- 为什么会缺钙 /164
- 该如何补充 /165
- 补 铁** 169
- 宝宝缺铁的症状 /169
- 该如何补充 /170
- 用铁剂给宝宝补铁应该注意什么 /170
- 补 锌** 174
- 宝宝缺锌的症状 /175
- 为什么会缺锌 /175
- 该如何补充 /176
- 健脾开胃 /179
- 健脑益智 /184

第5篇

0 ~ 3 岁宝宝常见病症食疗方案

黄 疸	192
鹅口疮	193
湿 疹	196
荨麻疹	198
水 痘	200
流行性腮腺炎	202
便 秘	204
百日咳	206
咳 嗽	208
风寒感冒	210
风热感冒	212
暑热感冒	214
肺炎（支气管肺炎）	216
腹 泻	220
伤 食	222
流 涎	224
手足口病	227

附 录

0 ~ 3 岁宝宝常见喂养误区

清淡的奶水比浓厚的奶水营养少	231
奶水少，攒攒会多一点	232
妈妈奶水非常多，没必要给宝宝添加辅食	232
宝宝自己吃饭一团糟，还是喂着吃比较好	233
肉汤比肉营养更丰富，要让宝宝多喝汤少吃肉	234

第 1 篇 0 ~ 1 岁宝宝同步营养





0 ~ 1 个月新生儿营养方案



● 宝宝生长发育与喂养要点

新生儿宝宝生长发育表

出生时

项目	男宝宝	女宝宝
体重	正常范围：2.94~3.84千克	正常范围：2.93~3.63千克
身长	正常范围：48.8~52.8厘米	正常范围：48.0~51.6厘米
头围	正常范围：31.7~37.3厘米	正常范围：32.0~34.8厘米

满月时

项目	男宝宝	女宝宝
体重	正常范围：3.72~4.72千克	正常范围：3.72~4.20千克
身长	正常范围：52.2~56.6厘米	正常范围：51.5~56.1厘米
头围	正常范围：35.7~37.9厘米	正常范围：34.9~37.3厘米

新生儿宝宝喂养要点

- 坚持母乳喂养
- 早开奶，早接触，早吸吮
- 保证哺乳期妈妈的营养平衡

● 尽量让宝宝吃上妈妈的初乳

宝宝出生后，应该尽早进行哺乳，这样可以促进乳汁的分泌。

初乳是新妈妈生产后5天内分泌的乳汁，因为初乳颜色淡黄，很多妈妈嫌初乳“脏”，不肯给宝宝吃而将初乳挤掉，这样做是不对的，妈妈要尽量让宝宝吃上初乳。因为初乳中所含的脂肪、碳水化合物、无机盐与微量元素等营养素最适合宝宝早期的需要，不仅容易消化吸收，而且不增加肾脏的负荷。

初乳里面还含有许多抗体，被称为分泌型IgA，这种抗体可以保护新生儿的肠道，防止细菌侵入并且会防止导致新生儿过敏的大蛋白分子的侵入。

● 合理膳食保证母乳营养

母乳是新生宝宝最理想的食物。它不但含有丰富的营养，能满足宝宝生长发育的需要，还与宝宝的消化能力相适应，十分容易被宝宝吸收。但是，如果哺乳妈妈摄入的营养不足，就会使母乳的质量降低，直接影响宝宝的生长发育。因此，通过科学饮食补充足够的营养，对妈妈和宝宝来说都非常重要。

蛋白质是母乳的重要组成部分，哺乳妈妈每天要摄入95克以上的蛋白质，才能保证满足宝宝的营养需要。豆类、食用菌、动物、家禽内脏和肉类、蛋类食物中都含有丰富的蛋白质，是哺乳妈妈理想的蛋白质来源。哺乳妈妈每天吃300克肉类，2个鸡蛋，再加上100克豆腐，就可以获得足够的蛋白质。

钙也是一种哺乳妈妈不可忽视的营养素，一旦缺乏，不但宝宝容易得佝偻病，妈妈也容易患上腰酸背痛、腿脚抽筋、牙齿松动、骨质疏松等“月子病”。哺乳妈妈每天大约需要摄取1000~1200毫克的钙，可以从豆制品、牛奶、奶制品、坚果、海产品等“高钙”食品中获得。哺乳妈妈每天吃350克无花果(干)，或吃500克海带，就可以摄入足够的钙。

新生宝宝体内的铁全部来自于妈妈，乳汁是妈妈为宝宝补充铁质的重要途径。为了避免妈妈在哺乳期内出现贫血，妈妈一定要及时补铁。哺乳妈妈每天大约需要18毫克铁，可以从动物肝脏、动物血、肉类等补铁食物中获得。每天吃100克猪肝，300克猪血，再加上100克黑木耳，就可以摄入足够的铁。

锌是宝宝生长发育必需的元素，缺锌将导致宝宝生长停滞。宝宝所需要的锌都要从哺乳妈妈的身体中来，所以，哺乳妈妈要重点补充锌元素。牡蛎、海鱼、瘦肉、猪肝、鸡肉、牛肉、豆类、坚果等都是很好的补锌食品。哺乳妈妈每天需要15毫克左右的锌，每天吃150克新鲜牡蛎肉，就可以满足需要。

硒是心脏代谢不可或缺的微量元素，对宝宝来说也不可或缺。哺乳妈妈推荐硒摄入量是每天65微克。鱼类、芝麻、麦芽、黄芪、酵母、

蛋类、动物内脏、麦片、蘑菇、大蒜、芦笋等食物中都含有丰富的硒。哺乳妈妈每天吃 250 克带鱼，或 300 克鲫鱼肉，可以满足身体每天对硒的需要。

碘对宝宝大脑和身体的发育起着重要的调节作用。如果哺乳妈妈缺碘，很可能使宝宝出现弱智和呆傻现象。哺乳妈妈每天至少应该摄入 200 微克碘，只要每天吃 25 克海带（干）就可以做到。此外，海鱼、海藻、瘦肉、家禽、乳制品、菌类等食物中含有丰富的碘。对于那些食盐摄入量受到限制的哺乳妈妈来讲，这些食品更是良好的碘来源。



哺乳妈妈金牌补钙餐

骨汤烩酿豆腐

营养解读：（注：下表为这道菜中各种营养素含量，下同。）

营养素	能量 (千卡)	碳水化 合物 (克)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	维生素 A (微克)	维生素 B ₁ (毫克)	维生素 B ₂ (毫克)	维生素 C (毫克)	维生素 E (毫克)	胡萝卜 素 (微克)	烟酸 (毫克)	叶酸 (毫克)
含量	198.5	2.63	26.33	3.12	45.83	0.03	0.1	2.33	2.34	486.67	0.1	
营养素	钙 (毫克)	铁 (毫克)	锌 (毫克)	镁 (毫克)	铜 (毫克)	锰 (毫克)	钾 (毫克)	钠 (毫克)	碘 (毫克)	磷 (毫克)	硒 (微克)	膳食纤维 (克)
含量	410.5	7.8	2.75	140.5	1.3	0.66	389.83	2467.22	41.25	406.17	38.85	0.43

材料：油豆腐 50 克，虾仁 50 克，鸡肉 50 克，小油菜 30 克，骨头汤 1000 克。调料：盐 1/2 小匙，米醋少许。

做法：

1. 将鸡肉洗净，剁成茸。虾仁剁碎，与鸡蓉一起拌匀。小油