

21世纪最有影响力的育婴书

The most influential nurturing books of 21st century



0~3岁

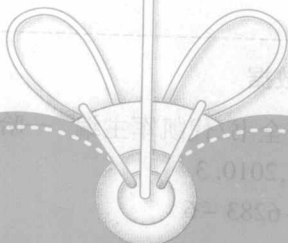
饮食 营养

百科全书

主编/代凯军

Diet nutrition encyclopedia
of 0-3 year old

黑龙江科学技术出版社



0~3岁

饮食营养

百科全书

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁饮食营养百科全书/代凯军主编. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2010. 3

ISBN 978-7-5388-6283-6

I. ①0... II. ①代... III. ①婴幼儿—营养卫生
IV. ①R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 034109 号

责任编辑 闫海波

0~3岁饮食营养百科全书

0~3SUI YINSHIYINGYANG BAIKE QUANSHU

主编 代凯军

出 版 黑龙江科学技术出版社 
(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)
电话(0451)53642106 电话 53642143(发行部)

印 刷 北京华戈印务有限公司

发 行 全国新华书店

开 本 920 × 1300 1/32

印 张 17.125

字 数 246 000

版 次 2010 年 4 月第 2 版 · 2010 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-6283-6/R.1656

定 价 26.80 元

目 录

第1篇 0~1岁营养方案

★ 第一章 新生儿的喂养	2
一、发育状况	2
二、喂养有方	3
1. 初乳早喂有什么好处	3
2. 母乳喂养的好处	4
3. 授乳时的正确姿势	6
4. 如何喂养早产儿	7
5. 怎样喂养足月双胞胎	8
6. 如何喂养体重过大儿	9
7. 母乳与婴儿配方乳的比较	10
8. 如何调配奶粉	12
9. 怎样给新生儿喂牛奶	13
三、特别提示	15
1. 新生儿不需严格按时喂奶	15
2. 怎样使乳汁充足	15
3. 乳头皲裂时怎样授乳	16
4. 母乳喂养的婴儿是否需要补充维生素	18
5. 给新生儿配制奶粉为什么不宜太浓	20

★ 第二章 1~2个月婴儿的喂养 22

一、发育状况 22

二、喂养有方 24

1. 如何喂养1~2个月的婴儿 24

2. 如何用母乳喂养1~2个月的婴儿 25

3. 如何人工喂养1~2个月的婴儿 27

4. 如何混合喂养1~2个月的婴儿 28

5. 人工喂养的常用代乳品有哪些 29

三、特别提示 30

1. 人工喂养全牛奶的缺点 30

2. 怎样防止婴儿溢奶 31

3. 消化不良时的喂养 31

4. 为什么必须给早产儿补充铁剂 33

5. 深夜怎样给宝宝授乳 34

6. 要不要给2个月的婴儿喂果汁 35

★ 第三章 2~3个月婴儿的喂养 37

一、发育状况 37

二、喂养有方 38

1. 如何母乳喂养2~3个月的婴儿 38

2. 如何用牛奶喂养2~3个月的婴儿 40

3. 给宝宝喂牛奶有哪些宜忌 42

三、特别提示 43

1. 为什么要给婴儿多喂水 43

2. 怎样防止婴儿厌食牛奶 44

3. 怎样防治婴儿的夜啼 46

4. 为什么不能只用米粉喂养婴儿 46

80	★ 第四章 3~4 个月婴儿的喂养	48
06	一、发育状况	48
17	二、喂养有方	50
	1. 怎样母乳喂养 3~4 个月的婴儿	50
85	2. 婴儿阶段最容易缺乏哪些营养素	51
13	3. 乳汁的味道对婴儿进食的影响	52
17	4. 维生素 C 与婴幼儿生长发育的关系	52
37	5. 一日喂养安排举例	53
77	三、特别提示	54
87	1. 可给婴儿多喂些“双歧糖”	54
97	2. 如何为断奶做准备	54
08	3. 婴儿拒哺的原因	55
18	4. 婴儿一日喂养安排举例	56
18		
40	★ 第五章 4~5 个月婴儿的喂养	57
88	一、发育状况	57
88	二、喂养有方	59
	1. 怎样母乳喂养 4~5 个月的婴儿	59
27	2. 4~5 个月婴儿的喂养特点	61
20	3. 如何人工喂养 4~5 个月的婴儿	62
27	4. 宝宝 5 月份的营养如何供给	63
00	5. 一日喂养安排举例	64
50	6. 为什么要在宝宝 4~6 个月时添加辅食	64
50	7. 添加辅食的原则	65
40	8. 辅食的制作方法	66
20	9. 如何添加蛋黄	67
00	三、特别提示	68
00	1. 不可用茶水给婴儿喂药	68

2. 如何防止婴儿早期肥胖	68
3. 单吃钙片能防治佝偻病吗	69
四、辅食制作	71
★ 第六章 5~6个月婴儿的喂养	74
一、发育状况	74
二、喂养有方	76
1. 如何母乳喂养5~6个月的宝宝	76
2. 如何用牛奶喂养5~6个月的婴儿	77
3. 婴幼儿的饮水要科学	78
4. 断奶过程中需要注意什么	79
5. 双职工家庭的婴儿断奶	80
6. 一日喂养安排举例	81
7. 辅食添加应注意的问题	81
三、特别提示	83
1. 牛奶喂养的婴儿为什么容易便秘	83
2. 怎样预防婴幼儿饮食过敏	83
★ 第七章 6~7个月婴儿的喂养	88
一、发育状况	88
二、喂养有方	90
1. 6~7个月婴儿的断奶方法	90
2. 宝宝断奶的时间和方式	92
3. 什么时候停止喂母乳	93
4. 婴儿辅食的变态反应	94
5. 给孩子添加辅食应注意什么	95
三、特别提示	96
1. 如何喂养缺铁性贫血婴儿	96

四、辅食制作	98
★ 第八章 7~8 个月婴儿的喂养	100
一、发育状况	100
二、喂养有方	102
1. 7~8 个月的婴儿如何断奶	102
2. 怎样给 7~8 个月的婴儿喂鲜牛奶	104
3. 一日喂养安排举例	106
4. 培养婴儿良好的饮食习惯	107
5. 婴儿断奶食物的添加顺序	107
三、特别提示	108
1. 最佳儿童食品	108
2. 儿童十不宜食品	109
四、辅食制作	109
★ 第九章 8~9 个月婴儿的喂养	111
一、发育状况	111
二、喂养有方	113
1. 8~9 个月婴儿的断奶方法	113
2. 8~9 个月一日喂养安排举例	115
3. 如何安排 7~9 个月婴儿的辅食	115
三、特别提示	116
1. 如何对待婴儿的偏食	116
2. 断奶期婴儿饮食保健的原则	117
四、辅食制作	119

★ 第十章 9~10个月婴儿的喂养	120
一、发育状况	120
二、喂养有方	121
1. 9~10个月的婴儿要喂多少食物	121
2. 9~10个月的婴儿怎样断奶	122
3. 有助于婴儿长高的食物	124
4. 9~10个月一日喂养安排举例	125
5. 如何为9~12个月的婴儿安排辅食	125
三、特别提示	126
1. 如何预防婴儿缺锌	126
2. 突然断奶不可取	127
四、辅食制作	128
★ 第十一章 10~11个月婴儿的喂养	129
一、发育状况	129
二、喂养有方	131
1. 怎样喂养10~11个月的婴儿	131
2. 怎样“对付”不爱吃蔬菜的婴儿	132
3. 10~11个月一日喂养安排举例	133
4. 给婴儿喂什么样的点心好	133
三、特别提示	134
1. 不要让孩子嘬空奶瓶	134
2. 怎样喂养过胖的婴儿	135
3. 怎样防治婴儿的乳牙晚萌	136
四、辅食制作	137

★ 第十二章	11 ~ 12 个月婴儿的喂养	139
一、发育状况		139
二、喂养有方		140
1. 怎样喂养 11 ~ 12 个月的宝宝		140
2. 怎样给快一周岁的宝宝补充水果		142
3. 怎样喂养不喜欢吃米饭的婴儿		143
4. 一周岁婴儿食用蜂蜜要注意什么		144
5. 11 ~ 12 个月一日喂养安排举例		145
三、特别提示		146
1. 怎样科学地保护婴儿乳牙		146
2. 怎样防止婴儿偏食		147
3. 怎样防治婴儿咳嗽		147
四、辅食制作		149

第2篇 1~2岁营养方案

★ 第一章	12 ~ 13 个月幼儿喂养	152
一、发育状况		152
二、喂养有方		154
1. 一周岁幼儿每日应吃多少食物		154
2. 幼儿必需的营养素有哪些		155
3. 怎样给幼儿合理添加蛋白质		156
4. 宝宝只吃奶不吃饭怎么办		157
5. 一日喂养安排举例		158
三、特别提示		159
1. 断了母乳不能断牛奶		159

2. 怎样防治婴幼儿营养不良	159
----------------	-----

四、营养食谱	161
--------	-----

★ 第二章 13~14个月幼儿喂养	164
-------------------	-----

一、发育状况	164
--------	-----

二、喂养有方	165
--------	-----

1. 平衡膳食应遵循的原则	165
---------------	-----

2. 牛奶配鸡蛋作早餐好吗	166
---------------	-----

3. 怎样给14个月的宝宝安排活动	167
-------------------	-----

4. 为什么要给幼儿多吃些粗粮	168
-----------------	-----

5. 幼儿的健脑食品有哪些	169
---------------	-----

6. 一日喂养安排举例	169
-------------	-----

三、特别提示	170
--------	-----

1. 夏季怎样给缺铁性幼儿安排饮食	170
-------------------	-----

2. 幼儿春季饮食特点	171
-------------	-----

四、营养食谱	172
--------	-----

★ 第三章 14~15个月幼儿喂养	175
-------------------	-----

一、发育状况	175
--------	-----

二、喂养有方	176
--------	-----

1. 能够用水果代替宝宝要吃的蔬菜吗	176
--------------------	-----

2. 各种蔬菜的防病治病功用	177
----------------	-----

3. 培养良好的饮食习惯	179
--------------	-----

4. 不适于婴幼儿食用的食物	180
----------------	-----

5. 各种有益的食品	180
------------	-----

6. 多吃豆制品对幼儿有什么好处	181
------------------	-----

7. 一日喂养安排举例	182
-------------	-----

三、特别提示	183
1. 常吃山楂有好处	183
2. 防止意外事故	184
四、营养食谱	184
★ 第四章 15~16 个月幼儿喂养	188
一、发育状况	188
二、喂养有方	190
1. 15~16 个月幼儿食谱如何安排	190
2. 不要让宝宝“积食”	191
3. 怎样避免幼儿菜肴中维生素 C 的丢失	191
4. 哪些饮料适合幼儿饮用	192
5. 父母怎样注意幼儿钙的摄入	193
6. 一日喂养安排举例	194
三、特别提示	195
1. 幼儿不可多吃油炸食品	195
2. 幼儿多吃肥肉有益吗	196
3. 怎样给幼儿挑选零食	197
四、营养食谱	198
★ 第五章 16~17 个月幼儿喂养	207
一、发育状况	207
二、喂养有方	208
1. 怎样预防幼儿患龋齿	208
2. 幼儿应如何补充铁质	209
3. 幼儿应怎样补充维生素 C	210
4. 怎样补充微量元素	212
5. 怎样让宝宝愉快进食	212

6. 一日喂养安排举例	213
三、特别提示	214
1. 父母如何防治幼儿的疔疮痈肿	214
2. 幼儿为什么会腹泻	215
3. 幼儿过食糖会有什么坏处	215
四、营养食谱	216
★ 第六章 17~18 个月幼儿喂养	223
一、发育状况	223
二、喂养有方	225
1. 酸碱平衡说蔬菜	225
2. 给幼儿做的食物为什么不可太咸	226
3. 幼儿吃冷饮和瓜果要有节制	227
4. 腹泻幼儿的饮食安排	228
5. 什么是幼儿厌食	228
6. 一日喂养安排举例	229
三、特别提示	230
1. 幼儿常吃汤泡饭对生长不利	230
2. 幼儿吃瓜果要洗净削皮	230
3. 幼儿瘦都是有病吗	231
4. 怎样为感冒发热患儿安排饮食	232
四、营养食谱	233
★ 第七章 18~19 个月幼儿喂养	237
一、发育状况	237
二、喂养有方	238
1. 幼儿吃饭为什么要细嚼慢咽	238
2. 不可强迫幼儿多吃饭	239

3. 幼儿饭前为什么忌服维生素类药物	240
4. 父母怎样为贫血幼儿调整饮食	241
5. 果子露不能代替鲜果汁	242
6. 一日喂养安排举例	242
三、特别提示	243
1. 幼儿要多吃些绿橙色蔬菜	243
2. 为什么幼儿饭前饭后半小时内要忌水	243
3. 父母怎样防治幼儿舌苔变厚	244
四、营养食谱	246
★ 第八章 19~20 个月幼儿喂养	249
一、发育状况	249
二、喂养有方	250
1. 宝宝饭量小需要看医生吗	250
2. 宝宝偏食怎么办	251
3. 宝宝边吃边玩怎么办	253
4. 膳食纤维对人体主要有什么作用	253
5. 孩子不爱吃蔬菜怎么办	254
6. 一日喂养安排举例	256
三、特别提示	256
1. 父母怎样通过饮食治疗宝宝感冒	256
2. 为什么不宜让幼儿多吃糕点	258
四、营养提示	259
★ 第九章 20~21 个月幼儿喂养	263
一、发育状况	263
二、喂养有方	264
1. 幼儿为什么不宜常吃糕点	264

013	2. 幼儿多吃猪肝好吗	265
113	3. 幼儿可以多吃猪血吗	266
213	4. 吃菠菜能治幼儿贫血吗	267
313	5. 一日喂养安排举例	268
413	三、特别提示	268
513	1. 幼儿可以多吃鱼类食物吗	268
613	2. 幼儿不可多喝牛奶	269
713	3. 为什么不可给幼儿盲目实行低脂饮食	270
813	四、营养食谱	271

★ 第十章 21~22个月幼儿喂养 277

一、发育状况 277

二、喂养有方 279

029	1. 父母怎样为1~2岁的幼儿安排饮食	279
129	2. 给胃肠炎患儿应安排什么样的饮食	280
229	3. 父母能给腹泻患儿吃大蒜和鸡汤吗	280
329	4. 骨汤不是补钙佳品	282
429	5. 父母怎样培养幼儿良好的饮食习惯	282
529	6. 一日喂养安排举例	283

三、特别提示 284

029	1. 父母应怎样注意幼儿饮食卫生	284
129	2. 幼儿饮食与身高有关吗	285
229	3. 与身高增长有关的激素	286

四、营养食谱 287

★ 第十一章 22 ~ 23 个月幼儿喂养	295
一、发育状况	295
二、喂养有方	297
1. 幼儿维生素缺乏会引起什么病	297
2. 鸡蛋是幼儿比较理想的营养食品吗	298
3. 幼儿不可过量服用维生素 A	299
4. 一日喂养安排举例	300
三、特别提示	301
1. 幼儿饮食如何做到蛋白质互补	301
2. 幼儿患了“蛋白缺乏综合征”怎么办	301
3. 幼儿喝水多是有病吗	302
四、营养食谱	304
★ 第十二章 23 ~ 24 个月幼儿喂养	310
一、发育状况	310
二、喂养有方	312
1. 2 岁幼儿膳食安排要点	312
2. 幼儿忌暴饮暴食	313
3. 如何提高幼儿食欲	314
4. 幼儿饮食中的“不”原则包括哪些内容	314
5. 一日喂养安排举例	315
三、特别提示	317
1. 什么是进食保健	317
2. 父母怎样防止幼儿“积食”	317
3. 幼儿的饮食禁忌	318
四、营养食谱	319

第3篇 2~3岁营养方案

★ 第一章 2岁1~3个月幼儿喂养	328
一、身心发育情况	328
1. 身体发育	328
2. 体格发育	329
3. 感觉运动发育	329
4. 语言、适应行为发育	329
5. 心理发育	329
二、生长发育测评	330
三、喂养有方	331
1. 保证营养均衡	331
2. 补充维生素和钙	331
3. 零食的添加	332
4. 粗纤维食品	332
5. 一日喂养安排举例	333
三、特别提示	335
1. 如何让孩子学会独立进餐	335
2. 宝宝不愿吃蔬菜怎么办	336
3. 宝宝患异食癖怎么办	337
4. 如何让幼儿定时、定量、专心进食	337
四、营养食谱	338
★ 第二章 2岁4~6个月幼儿喂养	342
一、身心发育情况	342
1. 身体发育	342
2. 体格发育	342