

清华大学第一附属医院妇产科主任夏颖丽主审

最新版 最权威

婴幼儿 饮食 全程指导

全程指导系列

东方知语早教育儿中心◎编著



- 为宝宝量身制定科学食谱
- 为宝宝制定合理的喂养方案
- 帮助爸爸妈妈养护健康聪明的宝宝
- 什么是婴幼儿宜食食品和忌食食品

上海科学技术文献出版社



清华大学第一附属医院妇产科主任夏颖丽主审

最新版 最权威

婴幼儿 饮食 全程指导

全程指导系列

东方知语早教育儿中心◎编著



上海科学技术文献出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

婴幼儿饮食全程指导 / 东方知语早教育儿中心编著 . — 上海 :
上海科学技术文献出版社, 2013. 4

ISBN 978-7-5439-5665-0

I . ① 婴… II . ① 东… III . ① 婴幼儿 - 营养卫生 IV . ① R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 304672 号

责任编辑: 忻静芬



婴幼儿饮食全程指导



----- 东方知语早教育儿中心 编著 -----

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全 国 新 华 书 店 经 销

北京东光印刷厂印刷

*

开本 710 × 1000 1/16 印张 19 字数 296000

2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-5665-0

定价: 26.80 元

[http : // www. sstlp. com](http://www.sstlp.com)

初为人母是一件无比幸福的事情，但是如何让宝宝健康快乐地成长，是许多父母必须面对的难题。在宝宝的成长过程中，喂养又显得尤为重要，新生儿对于环境的细微变化非常敏感，不同的营养基础更是让宝宝有明显的健康差异。因此，了解一些科学喂养知识，对宝宝进行合理地喂养，是确保宝宝健康成长的关键，切不可马虎大意。

给宝宝制作辅食要注意些什么？如何将母乳和辅食巧妙搭配？怎样科学断奶？怎样做出既爱吃又营养的美食？各种食材如何搭配才更有营养……这对于新手父母来说就如同接受一次育儿技能大考验，能不能顺利过关，除了父母平时积累下来的育儿知识和生活智慧以外，一本讲授健康宝宝营养食谱的工具书则必不可少。

基于以上考虑，本书精心为新手父母讲述了宝宝0~3岁这一个关键阶段所发生的各种变化，宝宝在成长过程中的各种营养需求，并根据这些变化和需求特点为父母们提供了一些解决喂养难题的方法。本书重点在于根据宝宝的生理发育特点，提供了700多道适合各年龄段宝宝发育需求的营养食谱，其中每种食谱详细列举了用到的各种食材及具体做法，并对某些代表性食谱做了有针对性的营养解析；推荐了近20种适宜宝宝的营养搭配方略（包括食材的营养特点、搭配禁忌及有益食谱）；考虑到婴幼儿容易生病，本书还特地安排一个章节介绍了常见儿科疾病的有效对症食谱。

本书旨在帮助面对宝宝的营养饮食不知如何下手的爸爸妈妈们科学合理地养育自己心爱的宝宝，使新手父母从手忙脚乱的新手状态尽快进入驾轻就熟的爸爸妈妈角色，让宝宝吃得开心，吃出健康，吃出聪明，为宝宝的健康多一份保障。

综览全书，内容科学、实用，具有很强的针对性。有了这本书，爸爸妈妈便不再为让宝宝吃什么而犯愁，而是能够在科学、先进的育儿理念及方法的指导下轻松地给宝宝制作出营养美味的食品，以满足其生长发育的需要。

愿此书能成为刚荣升为父母的你们的枕边书，也愿天下的父母都能拥有一个健康、聪明的宝宝。由于水平有限，书中难免有不尽完善之处，请广大读者见谅，并恳请及时函告，以便后续版本的改进和完善，在此，编者表示衷心的感谢。

第一章

科学喂养知识

第一节 母乳喂养与人工喂养 002

母乳——宝宝最好的食物 002

母乳喂养的姿势 002

早产儿的母乳喂养 003

人工喂养代乳品的选择 004

如何使用吸奶器 004

奶瓶的清洗和消毒 005

第二节 宝宝喂养，必需营养素 006

蛋白质 006

脂肪 007

糖类 008

维生素 008

矿物质 009

微量元素 010

第三节 宝宝饮食注意事项 011

宝宝的换乳阶段 011

宝宝饮食安全提醒 013

各阶段宝宝喂养方案

第一节 新生儿宝宝，纯乳喂养 018

宝宝发育状况测评.....	018
宝宝营养需求.....	018
新生儿宝宝喂养难题.....	021
哺乳妈妈食谱推荐.....	025

第二节 2~4个月，纯乳喂养，添加果蔬汁..... 031

宝宝发育状况测评.....	031
宝宝营养需求.....	031
宝宝喂养难题.....	033
宝宝辅食推荐.....	035

第三节 5~6个月，增加泥糊状辅食..... 039

宝宝发育状况测评.....	039
宝宝营养需求.....	039
宝宝喂养难题.....	042
宝宝辅食推荐.....	043
汤类.....	043
泥糊类.....	046
粥类.....	052
蔬果汁类.....	058

第四节 7~8个月，尝试半固体辅食..... 063

宝宝发育状况测评.....	063
---------------	-----

宝宝营养需求	063
宝宝喂养难题	065
宝宝辅食推荐	067
泥糊类	067
粥类	077
饭菜类	092
果汁、汤类	097

第五节 9~12个月，改食固体食物 104

宝宝发育状况测评	104
宝宝营养需求	104
宝宝喂养难题	107
宝宝辅食推荐	110
汤类辅食	110
泥糊、羹类	117
粥类	126
饭菜类	134

第六节 13~18个月，离乳后的过渡饮食 156

宝宝发育状况测评	156
宝宝营养需求	156
宝宝喂养难题	159
宝宝辅食推荐	161
主食类	161
饭菜类	182
汤羹类	195
蔬果汁类	199

第七节 19~24个月，三餐两点心 201

宝宝发育状况测评	201
宝宝营养需求	201
宝宝喂养难题	203
宝宝辅食推荐	205

提高免疫力的营养餐	205
促进大脑发育的营养餐	214

第八节 2~3岁，开始“正经”吃饭了 235

宝宝发育状况测评	235
宝宝营养需求	235
宝宝喂养难题	237
宝宝辅食推荐	239
提高宝宝注意力的营养餐	239
改善宝宝偏食的营养餐	246

第三章

五色食材烹出宝宝健康饮食

西瓜——开胃消暑，清热解渴	262
橘子——疏肝理气，消积化痰	263
梨——清心降火，消痰散结	264
百合——补中益气，清热利尿	265
芋头——补益中气，开胃消食	266
藕——健脾止泻，止血解毒	267
菜花——抗癌防癌，增强免疫力	268
芝麻——补血润肠，提高视力	269
花生——健脑，增强记忆力	270
黄花菜——安神明目，凉血止血	272
番茄——抗癌养颜，促进发育	273
胡萝卜——养肝明目，促进骨骼发育	274
豆腐——清洁肠胃，补中益气	276

第四章

合理饮食让宝宝摆脱疾病困扰

鹅口疮	278
多汗	278
伤食	279
荨麻疹	280
湿疹	281
流感	282
风寒感冒	283
风热感冒	284
暑热感冒	285
腹泻	285
便秘	286
水痘	287
鼻出血	288
缺铁性贫血	288
咳嗽	289
扁桃体炎	290
幼儿急疹	291



附录1 婴幼儿疫苗接种时间表	293
附录2 婴幼儿疫苗接种禁忌	294
附录3 0~1岁宝宝的玩具百宝箱	295

第一章

科学喂养 知 识



第一节

母乳喂养与人工喂养



母乳——宝宝最好的食物

母乳对宝宝来说，是最好的食物。现代科学研究证明，母乳中的蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质的含量和比例，就宝宝的营养需求而言，是最完善的。因此说，母乳是宝宝最好的食物。

之所以说母乳是十全十美的食物，其原因还有以下方面：

免于感染，增加抵抗力。母乳中所含的免疫球蛋白，能保护宝宝的肠胃，因此吃母乳的婴幼儿较少患肠胃炎等消化道疾病。母乳清洁卫生、温度适中、不需冲泡，而且直接由妈妈的乳头送入宝宝口中，所以受污染的可能性非常小。

不会过敏。有些宝宝可能对奶粉过敏，但对母乳却不会过敏。母乳中所含的抗体不是牛奶中添加的所有营养成分可以比拟的。许多研究显示，吃母乳的宝宝不容易生病，住院的比例和发生感染而死亡的比率都比较低。



母乳喂养的姿势

喂哺时妈妈可采用不同姿势，重要的是体位舒适和全身肌肉的放松，有利于乳汁排出。

母婴必须紧密相贴。无论怎样抱宝宝，新生宝宝身体转向妈妈，身体呈一直线，紧贴妈妈身体，头与双肩朝向乳房，下颌贴着乳房，嘴唇凸起，含着乳头和大部分乳晕。嘴处于乳头相同水平的位置。

妈妈喂乳时手的正确姿势。妈妈可将大拇指和其他四指分别放在乳房上、下方，托起整个乳房喂哺。避免“剪刀式”夹托乳房，那样会阻碍新生宝宝将大部分乳晕含入口中，不利于充分挤压乳窦内的乳汁。

注意在喂哺过程中要防止新生宝宝鼻部受压。喂哺时要保持新生宝宝头和颈略微伸张，以免鼻部压入乳房而影响呼吸，但也要防止新生宝宝头部与颈部过度伸展造成吞咽困难。

早产儿的母乳喂养

早产儿在吮吸能力和胃容量功能方面均有限，摄入量的足够与否，不像足月新生宝宝表现得那么明显。因此，必须根据宝宝的体重情况给予适当的喂养量。由于早产儿的口舌肌肉力量比足月新生宝宝弱，消化能力差，胃容量也小，并且每日所需要的能量又相对比较多。因此，可对早产儿采用少量多餐的喂养方法。

如果父母采用人工喂养，一般情况下，体重 1.5 ~ 2 千克的早产儿每天要喂哺 12 次，并且每 2 小时喂 1 次；2 ~ 2.5 千克体重的早产儿需要每天喂 8 次，并且每 3 小时喂 1 次。新生宝宝每天可喂奶 10 ~ 60 毫升不等。如果宝宝生长情况良好，则夜间可以适当延长喂奶间隔，这样可以在保证摄入量的基础上逐步养成夜间不喂奶的习惯。



人工喂养代乳品的选择

查看配方奶粉的营养量表，是否含有维生素 A、维生素 D、维生素 K、维生素 C、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆、维生素 B₁₂、烟酸、叶酸、生物素、牛磺酸、亚油酸、二十二碳六烯酸（DHA）、钙、铁、磷等满足宝宝营养需求的成分。

高价进口奶粉并不等于高质量。

进口奶粉热销，其原因主要有 4 点：

- ① 大多数人认为“一分价格一分货”，高价格奶粉等于高质量、高营养。
- ② 进口奶粉经常为消费者提供周到的服务，例如举办育儿知识讲座、开辟专家热线、赠送宝宝营养食谱、赠送育儿手册等。
- ③ 进口奶粉的口味、溶解性比国产的好。
- ④ 宝宝对第一口奶有很强的适应性，第一次吃了一种奶粉后会导致宝宝对该产品产生依赖性。但是这几年进口奶粉频频传出负面信息，诸如疯牛病、奶粉受“二噁英污染”等。所以，选购奶粉一定要理性。

为了能让宝宝吃上安全的奶粉，下列建议可供新妈妈参考：

- ① 要看清产品包装上标示的奶粉类别，要选择与宝宝年龄相符的奶粉。
- ② 在选购时不要只听广告的宣传，最好能问问身边别的新妈妈，充分地了解才能选择适合宝宝的奶粉。
- ③ 购买时看清生产日期和保质期，应选择离生产日期近的奶粉为好。



如何使用吸奶器

如果你买了电动吸奶器，那么只要把罩杯扣在乳房上，开动机器，就会自动把乳汁吸到相连的容器里。最好再买一个吸乳胸罩，这样就不必一直用手捧

着吸奶器了。完全可以一边吸奶，一边看书或工作。

如果你购买的是手动吸奶器，就需要挤压橡皮球内的空气，将吸奶器的罩杯罩在乳头周围的皮肤上，注意不能漏气，然后放松橡皮球，将乳头和乳晕吸进管内，再挤压和放松橡皮球数次后，乳汁就会被吸出，并积在管子的膨出部。

无论哪种吸奶器，每次使用前后都要进行消毒。因为乳汁中含有大量脂肪，在使用过后容易残留大量的油脂，造成吸奶器配件之间摩擦力减少，容易打滑以至于影响吸力，所以要使用能够溶解油脂的安全清洗剂来清洗所有配件，清洁后最好进行全面的消毒，一般而言每天消毒一次即可。

奶瓶的清洗和消毒

如果母乳喂养有禁忌证或者母乳不足而需要人工喂养时，则用配方奶粉或新鲜牛奶喂养，此时奶瓶和奶嘴成了每天必不可少的餐具。牛奶和配方奶粉都含有新生儿生长发育所必需的多种营养成分，也是细菌生长的良好培养基，如果不注意奶瓶和奶嘴的清洁和消毒，常常会引起宝宝鹅口疮、腹泻等疾病。因此，新生儿使用的奶瓶和奶嘴必须进行消毒，保持清洁。以下介绍奶瓶和奶嘴的消毒方法。常用的消毒方法有开水煮、药品消毒、熏蒸等方法，最常见的是用开水煮消毒。

① 消毒前应把奶瓶及奶嘴清洗干净。喂完后立即用洗涤剂洗净奶瓶和奶嘴，或用热水将奶瓶和奶嘴浸泡数分钟，再用奶瓶刷和奶嘴刷分别将奶瓶和奶嘴洗刷干净，最后用水充分洗干净。

② 通常可采用煮沸消毒法，将洗净的奶瓶放入消毒用的锅中，加冷水使水面把奶瓶全部浸没，加盖煮沸后再煮 5 ~ 10 分钟。奶嘴的消毒应在水煮沸后放入，再煮 2 ~ 3 分钟后取出，放在已经准备好的消过毒的碗或专用盘中盖好。奶瓶消毒完后待其冷却，将锅中及奶瓶中的水全部倒去，然后盖上清洁的消毒纱布备用。

③ 不能再用手去触及消过毒的奶瓶口和奶嘴部，否则前功尽弃，还要重新消毒。

④ 奶具的消毒虽然麻烦些，但在宝宝出生后 3 个月内必须实行，不可有误。宝宝到了 6 个月后，用刷子、洗涤剂将奶具刷洗干净，再用清水认真冲洗就可以了，不必天天消毒，一般隔几天集中消毒 1 次即可。

第一节

宝宝喂养，必需营养素



蛋白质是宝宝的营养之本。宝宝出生后的前6个月生长得最快，大多数宝宝4个月大时的体重已经是出生体重的2倍，到1岁大时，可能增长到出生体重的3倍。出生后的前3年内，宝宝身体的所有部位都生长得很快，变得越来越强壮，身长也会从50厘米左右长到100厘米左右，而宝宝对营养的需求是与其生长速度相对应的。

无论宝宝长到多大，营养中都应该含有充足的蛋白质、维生素、糖类和矿物质。在4个月大以前，宝宝主要靠吃奶摄取这些营养。过了4个月，宝宝开始吃辅助食物的时候，爸爸妈妈们就要注意给宝宝合理、均衡的膳食了，以使宝宝能够从中得到生长所需的以下营养。

蛋白质

大多数父母知道，蛋白质对宝宝的生长发育十分重要。但是蛋白质要有选择地摄入。只有供给优质、适量的蛋白质才会给宝宝带来益处。

蛋白质是构建身体和发挥生理功能的重要物质，蛋白质分解代谢的产物必需依赖肝脏转化和肾脏排泄，超过身体需要、未被利用的蛋

白质只会增加宝宝的代谢负担。所以良好的蛋白质营养只需适量和优质。“好吸收、高利用、少负荷”的蛋白质，在满足宝宝对营养需求的同时，还可有效降低代谢负担，有助于其全面健康地成长。



宝宝的身体所摄入的大多数蛋白质将用于生长发育。人体对蛋白质的需求在其人生的最初几年里相应的比一生中的其他时间要多，是成人的3倍。如果给宝宝喂养足够数量的牛奶，就能为他提供身体生长发育所需要的全部蛋白质。

待4个月宝宝渐渐适应吃辅食后，妈妈要多给宝宝食用鱼肉、畜禽肉、蛋、乳类及豆类、坚果类等食物，以补充蛋白质。

脂 肪

宝宝对脂肪的需求量相对较高，其膳食中脂肪供给能量占总能量的百分比明显高于学龄宝宝及成人。有关规定，0~6个月婴儿的脂肪摄入量应占总热量的45%~50%，6~12个月为35%~40%，2~6岁为30%~35%，6岁后为25%~30%。这提示我们，宝宝膳食中脂肪供应要足量，原因是：

宝宝的食量较小，膳食中足量脂肪能提供较多的能量。1~3岁宝宝的生长发育虽不如婴儿迅速，但仍比年长儿快。为满足这时期宝宝快速生长发育的需要，对热量的需求相对较高。但幼儿的胃容量较小，所摄食物的量有限，而脂肪提供的热量比相同重量的糖类或蛋白质要高。充足的热量才能保证幼儿正常的新陈代谢及维持合理的体重。

脂肪中的必需脂肪酸是幼儿神经系统发育必不可少的营养素。从怀孕2个月，到出生后2岁是人体大脑发育的重要时期。因此，尤其要注意大脑发育关键期婴幼儿的营养。大脑主要由蛋白质、脂肪和其他成分构成，其中脂肪酸包括饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸两类，前者可由机体自身合成，后者只能以膳食中的两种必需脂肪酸为原料来合成。植物油如豆油含不饱和脂肪酸87%，其中亚油酸53%，亚麻酸6%，花生油含80%。因此，宝宝膳食中足量的植物油供应，才能满足机体对亚油酸和亚麻酸的需求，保证神经系统的正常发育。

在宝宝可以食用换乳食品的时候，可以适当地给宝宝添加一些不饱和脂肪酸和卵磷脂等，这些食物可以促进宝宝的大脑发育，对宝宝的智力发育有很好的促进作用。



糖 类

糖类是能量的主要来源。母乳和配方奶粉中都含有糖类，只是母乳中的含量较多。在辅食添加上，可以从食物中获取，如：糖类、薯类及豆类。糖类和蛋白质、脂肪一样是构成机体的重要成分，如糖蛋白是体内激素、酶、抗体等的组成部分，糖脂是细胞膜和神经组织的成分，核糖是脱氧核糖核酸（DNA）的重要组成部分。

糖类长期不足，宝宝的身体抵抗力就会下降，容易得病，如感冒、支气管炎、肺炎、胃肠消化不良等病。糖类不足，身体体温会降低、更容易怕冷，但摄入过多，糖类则会转化为脂肪导致宝宝的肥胖。糖类长期不足，新陈代谢就要缓慢，宝宝就会出现发育不良、生长缓慢的现象。

糖类不足，能量降低，身体就会无力活动，心脏跳动和肌肉收缩减弱。大脑需要葡萄糖，糖类长期缺乏，会导致大脑迟钝，思维缓慢、混乱或错乱，0～3岁正是宝宝大脑发育的时期，缺少糖类会使宝宝大脑发育不好，智力低下，并且脑受到的损伤是不可逆的。

糖类能促进宝宝钙、铁的吸收，也是维生素A的增强剂，体内糖类长期缺少就会引起宝宝缺钙和贫血，而且视力不好，皮肤粗糙。如果供给充足糖类，让肝脏中储备充足的糖原，不仅可作为身体需要时能量的来源，还能在一定程度上避免肝脏受到有害物质的损害，这是糖类的解毒功能。

维 生 素

除了维生素D外，母乳中什么都不缺。而维生素D的主要来源是太阳光。因此，平时要多带宝宝去户外走走，尽可能地吸收太阳光的照射，来促进维生素D的吸收；人工喂养的宝宝要选用配制较好的宝宝配方奶粉。

随着宝宝一天天地长大，对维生素D的需求越来越多，这时候就需要从食物中获取大量维生素。下面就简单介绍几种。

（1）维生素A——眼睛的守护神

维生素A素有“眼睛的守护神”之称，对于宝宝的视力发育有很大的帮助。