

刘青、刘玲玲◎主编

吃/出/健/康/聪/明/宝/宝

家庭自助 幼儿营养指导手册



从母乳喂养到添加辅食，从添加辅食到能吃各种食物；我们的宝宝就是这样长大的！宝宝的每一步成长都凝聚了父母的智慧，父母的智慧则吃出健康聪明的宝宝！

军事医学科学出版社

家庭自助幼儿 营养指导手册

——吃出健康聪明宝宝

主 编 刘 青 刘玲玲

编 委 邓代业 刘文书 周 明 李小红
李占静 孙慕芳 赵 迎 瞿 睿
陈 佳 秦永诚 魏秀芳

军事医学科学出版社

· 北 京 ·

内 容 提 要

本书介绍了母乳喂养、辅食添加及分阶段给出宝宝辅助食品添加的原则及经典食谱的制作方法;各月龄宝宝的身体发育特征及所需要的营养、适宜制作辅食的食物。另外,本书还针对市场上出现的各种宝宝食品进行选择指导,告诉父母如何选择宝宝吃的奶源,如何分析宝宝奶粉的营养含量,如何让宝宝顺利接受配方奶等知识,使年轻的父母在喂养宝宝的过程中不会因没有经验而手忙脚乱,也能找到更适合自己的喂养方式,从而科学地喂养宝宝,使宝宝的成长更健康。

图书在版编目(CIP)数据

家庭自助幼儿营养指导手册/刘青,刘玲玲主编.

-北京:军事医学科学出版社,2010.5

ISBN 978-7-80245-455-2

I. ①家… II. ①刘… ②刘… III. ①婴幼儿-营养卫生-手册

IV. ①R153.2-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 042813 号

出 版:军事医学科学出版社

地 址:北京市海淀区太平路 27 号

邮 编:100850

联系电话:发行部:(010)66931051,66931049,63827166

编辑部:(010)66931039,66931127,66931038

86702759,86703183

传 真:(010)63801284

网 址:<http://www.mmsp.cn>

印 装:北京冶金大业印刷有限公司

发 行:新华书店

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:15.75

字 数:271 千字

版 次:2010 年 5 月第 1 版

印 次:2010 年 5 月第 1 次

定 价:28.00 元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

伴随宝宝的来临,整个家庭结构及生活状况开始发生系列的变化,年轻的父母开始关注宝宝的健康,呵护宝宝的饮食。事实上,0~3岁宝宝的饮食是一件至关重要的事情,特别是在当今社会,随着科学技术的进步和社会的发展,人民生活水平日益提高,宝宝的健康饮食越来越成为社会性的问题。

从宝宝出生开始,妈妈们就开始为母乳喂养下功夫。宝宝吮吸的感觉,乳汁分泌的充盈等都能引起做妈妈的兴奋,因为越来越多的妈妈知道母乳喂养的好处,知道成功喂养对宝宝健康的益处。对于不适合进行母乳喂养的宝宝,妈妈们也在千方百计地寻找更好的方式替代母乳喂养。这些做法,都能从一定程度上提高宝宝的饮食质量,促进宝宝健康发育。

随着宝宝的逐渐成长,到4~6个月的时候,宝宝就可以吃一些辅助性的食物了,这是由宝宝此时的身体发育特点决定的。此时,做父母的应了解宝宝的身体发育特点,知道宝宝为什么要吃辅食,明白给宝宝添加辅食的规律和原则,并科学地为宝宝选择辅食、制作辅食,帮助宝宝顺利接受辅食,为身体和智力的发育奠定营养基础。

《家庭自助幼儿营养指导手册——吃出健康聪明宝宝》一书,不仅介绍了以上关于母乳喂养、辅食添加的各种知识,同时,还分阶段给出了辅食添加的原则及经典食谱的制作方法,包括4~6个月、7~9个月、10~12个月、1岁~1岁半、1岁半~2岁、2岁半~3岁宝宝的身体发育特征、所需要的营养、适宜制作辅食的食物以及20个经典食谱。

除此之外,《家庭自助幼儿营养指导手册——吃出健康聪明宝宝》一书还针对市场上出售的各种宝宝食品进行选择指导,告诉父母如何选择宝宝吃的奶源,如何分析宝宝奶粉的营养含量,如何让宝宝顺利接受配方奶等。对于年轻的父母来讲,这些都是必须了解的知识,也是非常科学的喂养方式。本书可使年轻父母在喂养宝宝的过程中不会因没有经验而手忙脚乱,也可找到更适合自己的喂养方式,从而科学地喂养宝宝,使宝宝的成长更健康!

本书由著名作家兼生活类图书策划刘青主编,分上下两部分,分别介绍了0~1岁和1~3岁宝宝的喂养。其中包含了很多关于宝宝喂养的细节问题,以及辅食的具体制作方法,是一本不可多得的0~3岁宝宝喂养的指导性图书。

本书最大的亮点部分,就是一改婴幼儿喂养用书的晦涩难懂或罗列不清,直接从最实用的细节出发,将初为父母最关心的问题进行详细解释,给出具体做法,并有针对性地进行指导。通过阅读本书,年轻的父母能更好地进行选择,更好地进行喂养,更好地呵护宝宝的健康!

上篇 0~1 岁宝宝喂养

0~1 岁是宝宝发育的关键时期,这个时期宝宝不仅要完成身高和体重的进一步发育,在喂养上也是实现母乳喂养到完全断乳的重要时期。这个时期,做妈妈的不仅要学会喂养自己的宝宝,还要明白宝宝每个阶段的不同发育情况,以促进其身体和智力的同步发展。

第一节 母乳喂养指导 / 003

- ◎ 了解母乳喂养的好处 / 003
- ◎ 影响母乳喂养的重要因素 / 004
- ◎ 哪些妈妈不宜母乳喂养 / 005
- ◎ 哪些宝宝不宜母乳喂养 / 006
- ◎ 怎样正确给宝宝授乳 / 008
- ◎ 怎样养成喂养规律 / 010
- ◎ 催乳调养营养餐 / 011
- ◎ 怎样喂养乳糖过敏的宝宝 / 013
- ◎ 选择配方奶 1:奶源 + 企业 / 014
- ◎ 选择配方奶 2:营养含量 / 016
- ◎ 什么是增强免疫力配方奶粉 / 020
- ◎ 如何让宝宝顺利接受配方奶 / 022

- ◎ 配方奶粉常见的种类 / 024
- ◎ 补充配方奶粉后宝宝腹泻怎么办 / 026
- ◎ 怎样科学为宝宝喂食牛奶 / 027
- TIPS: 喂养宝宝的必需用品 / 030

第二节 辅食添加基本知识 / 036

- ◎ 宝宝为什么需要添加辅食 / 036
- ◎ 宝宝消化系统发育的特点 / 037
- ◎ 宝宝辅食添加的时间把握 / 038
- ◎ 宝宝添加辅食的规律和原则 / 039
- ◎ 如何判断宝宝是否需要添加辅食 / 040
- ◎ 为宝宝选择辅食要注意什么 / 042
- ◎ 宝宝口味从辅食开始培养 / 043
- ◎ 常见宝宝辅食的制作方法 / 044
- ◎ 自制辅食需要准备的用品 / 046
- ◎ 辅食添加的次序与注意事项 / 048
- ◎ 给宝宝吃鸡蛋的讲究 / 049
- ◎ 宝宝辅食需要加盐吗 / 050
- ◎ 宝宝因何消化不良 / 051
- ◎ 宝宝吃水果的讲究 / 052
- ◎ 科学喂食宝宝肉食 / 054
- ◎ 哪些鱼类适合给宝宝做辅食 / 056
- ◎ 如何让宝宝接受辅食 / 057
- ◎ 给宝宝添加辅食时咋吃“盐” / 058

TIPS:制作辅食需要有健康新观念 / 060

第三节 4~6个月宝宝辅食的添加 / 062

◎ 4~6个月宝宝身体发育特点 / 062

◎ 4~6个月宝宝所需的营养 / 063

◎ 适宜4~6个月宝宝辅食的食物 / 065

宝宝食谱1:蛋黄泥 / 066

宝宝食谱2:鸡蛋羹 / 067

宝宝食谱3:香蕉泥 / 067

宝宝食谱4:红薯泥 / 068

宝宝食谱5:猪肝泥 / 069

宝宝食谱6:肉末茄泥 / 069

宝宝食谱7:苹果胡萝卜泥 / 070

宝宝食谱8:梨水燕麦片粥 / 071

宝宝食谱9:南瓜粥 / 071

宝宝食谱10:小米粥 / 072

宝宝食谱11:牛奶玉米粥 / 073

宝宝食谱12:糯米粥 / 073

宝宝食谱13:麦片蛋黄糊 / 074

宝宝食谱14:蛋黄土豆糊 / 075

宝宝食谱15:鲜橙汁 / 075

宝宝食谱16:南瓜汁 / 076

宝宝食谱17:西红柿汁 / 076

宝宝食谱18:青菜汁 / 077

宝宝食谱 19:牛奶蛋黄米汤 / 078

宝宝食谱 20:鱼泥胡萝卜泥米粉 / 078

第四节 7~9 个月宝宝辅食添加 / 080

◎ 7~9 个月宝宝身体发育特点 / 080

◎ 7~9 个月宝宝喂养指导 / 081

◎ 7~9 个月宝宝常见喂养问题 / 083

◎ 7~9 个月宝宝的辅食需要 / 084

◎ 7~9 个月宝宝所需的营养 / 085

◎ 适宜 7~9 个月宝宝辅食的食物 / 087

宝宝食谱 1:南瓜泥 / 088

宝宝食谱 2:茄子泥 / 089

宝宝食谱 3:鸡肉泥 / 089

宝宝食谱 4:红枣泥 / 090

宝宝食谱 5:鱼肉粥 / 090

宝宝食谱 6:烂面条糊 / 091

宝宝食谱 7:苹果红薯泥 / 092

宝宝食谱 8:香菇鸡粥 / 092

宝宝食谱 9:猪肉萝卜面 / 093

宝宝食谱 10:玉米浓汤 / 093

宝宝食谱 11:羊肉清汤 / 094

宝宝食谱 12:排骨金针菇汤 / 095

宝宝食谱 13:碎菜牛肉 / 095

宝宝食谱 14:龙眼莲子粥 / 096

宝宝食谱 15:肝泥肉泥 / 096

宝宝食谱 16:蒸什锦鸡蛋羹 / 097

宝宝食谱 17:酸奶豆腐 / 098

宝宝食谱 18:土豆苹果软饭 / 098

宝宝食谱 19:豆豉牛肉末 / 099

宝宝食谱 20:核桃汁 / 099

第五节 10~12个月宝宝辅助食品添加 / 101

◎ 10~12个月宝宝身体发育特点 / 101

◎ 10~12个月宝宝喂养指导 / 102

◎ 10~12个月宝宝常见喂养问题 / 103

◎ 10~12个月宝宝的辅食需要 / 105

◎ 10~12个月宝宝所需的营养 / 106

◎ 适宜 10~12个月宝宝辅食的食物 / 108

宝宝食谱 1:赤小豆泥 / 109

宝宝食谱 2:猪血粥 / 110

宝宝食谱 3:肉糜粥 / 110

宝宝食谱 4:猪肝末挂面汤 / 111

宝宝食谱 5:鱼肉松 / 112

宝宝食谱 6:萝卜豆腐汤 / 112

宝宝食谱 7:鲜虾肉泥 / 113

宝宝食谱 8:甘薯饭 / 114

宝宝食谱 9:虾皮碎菜包 / 114

宝宝食谱 10:疙瘩汤 / 115

宝宝食谱 11: 番茄鸡蛋粥 / 115

宝宝食谱 12: 茄子海带汤 / 116

宝宝食谱 13: 绿豆粥 / 117

宝宝食谱 14: 枣泥花生粥 / 117

宝宝食谱 15: 二米粥 / 118

宝宝食谱 16: 担担面 / 118

宝宝食谱 17: 奶油菜花 / 119

宝宝食谱 18: 冬瓜球肉圆 / 120

宝宝食谱 19: 奶油鱼 / 120

宝宝食谱 20: 水果沙拉 / 121

下篇 1~3 岁宝宝喂养

1~3 岁宝宝面临的一个喂养问题,是从母乳喂养过渡到辅食喂养,再到跟成人一样吃各种食物。在此过程中,需要父母精心的呵护。如何顺利断乳,如何掌握喂养宝宝的基本技能,如何针对宝宝不同的年龄特征进行不同的喂养方式,以及如何给宝宝制作辅食等细节问题,都是父母此时应该注意的。

第一节 顺利断乳 / 125

◎ 怎样给宝宝断乳最合适 / 125

◎ 断奶后饮食注意事项 / 126

◎ 给宝宝吃点发酵食品 / 127

TIPS:1~3岁宝宝喂养常识解析 / 128

第二节 1~3岁宝宝喂养基本知识 / 131

- ◎ 给1~3岁宝宝制订食谱的原则 / 131
- ◎ 1~3岁宝宝饮食安排要点 / 132
- ◎ 不宜给宝宝进食的食物 / 134
- ◎ 增强宝宝免疫力的饮食 / 134
- ◎ 宝宝缺钙危害多 / 137
- ◎ 宝宝最易缺乏的营养素 / 140
- ◎ 营养缺乏可能导致的常见问题 / 141
- ◎ 零食:究竟该吃还是不该吃 / 142
- ◎ 怎样判断宝宝营养状况是否良好 / 144
- ◎ 怎样喂养体弱多病的宝宝 / 146

TIPS:喂食宝宝的讲究 / 148

第三节 1~1岁半宝宝喂养和饮食 / 153

- ◎ 1~1岁半宝宝身体发育特点 / 153
- ◎ 1~1岁半宝宝喂养指导 / 155
- ◎ 1~1岁半宝宝常见喂养问题 / 156
- ◎ 1~1岁半宝宝所需的营养 / 157
- ◎ 适宜1~1岁半宝宝的食物 / 158

宝宝食谱1:红白豆腐汤 / 160

宝宝食谱2:小鱼蛋花粥 / 160

宝宝食谱 3:豆腐蛋黄鱼肉米粉糊 / 161

宝宝食谱 4:虾皮紫菜蛋汤 / 162

宝宝食谱 5:绿豆百合粥 / 162

宝宝食谱 6:木耳粥 / 163

宝宝食谱 7:豆腐红糖汤 / 164

宝宝食谱 8:冬菇瘦肉汤 / 164

宝宝食谱 9:肉末西红柿 / 165

宝宝食谱 10:鸡血豆腐汤 / 166

宝宝食谱 11:炒青椒肝丝 / 167

宝宝食谱 12:鱼肉水饺 / 167

宝宝食谱 13:鲜茄肝扒 / 168

宝宝食谱 14:牛奶蛋 / 169

宝宝食谱 15:猪肝丸子 / 170

宝宝食谱 16:黄鱼小馅饼 / 170

宝宝食谱 17:鱼松 / 171

宝宝食谱 18:鱼蛋饼 / 172

宝宝食谱 19:珍珠汤 / 172

宝宝食谱 20:苹果薯团 / 173

第四节 1岁半~2岁宝宝喂养和饮食 / 175

◎ 1岁半~2岁宝宝身体发育特点 / 175

◎ 1岁半~2岁宝宝喂养指导 / 177

◎ 1岁半~2岁宝宝常见喂养问题 / 178

◎ 1岁半~2岁宝宝所需的营养 / 179

◎ 适宜1岁半~2岁宝宝的食物 / 181

宝宝食谱1:蛋黄豆腐 / 182

宝宝食谱2:板栗粥 / 183

宝宝食谱3:蛋花麦片粥 / 183

宝宝食谱4:葡萄干土豆泥 / 184

宝宝食谱5:鲜菇豆腐汤 / 185

宝宝食谱6:双菇鸡丝 / 185

宝宝食谱7:蜜汁藕泥 / 186

宝宝食谱8:麻酱鸡丝 / 187

宝宝食谱9:清蒸肝糊 / 188

宝宝食谱10:雪菜豆腐 / 188

宝宝食谱11:肉炒茄丝 / 189

宝宝食谱12:豌豆炒虾仁 / 190

宝宝食谱13:柴黄粥 / 190

宝宝食谱14:鸡肉粥 / 191

宝宝食谱15:芙蓉烩鸡茸 / 192

宝宝食谱16:南瓜羹 / 192

宝宝食谱17:柠檬鸭汤 / 193

宝宝食谱18:木瓜花生汤 / 194

宝宝食谱19:芋头粥 / 194

宝宝食谱20:胡萝卜沙拉 / 195

第五节 2岁~2岁半宝宝喂养和饮食 / 197

- ◎ 2岁~2岁半宝宝身体发育特点 / 197
- ◎ 2岁~2岁半宝宝喂养指导 / 198
- ◎ 2岁~2岁半宝宝常见喂养问题 / 199
- ◎ 2岁~2岁半宝宝所需的营养 / 200
- 宝宝食谱1: 牛奶西米露 / 201
- 宝宝食谱2: 苹果牛奶粥 / 201
- 宝宝食谱3: 营养蔬菜汤 / 202
- 宝宝食谱4: 山药鸡肉粥 / 203
- 宝宝食谱5: 玉米虾仁汤 / 203
- 宝宝食谱6: 海鲜丸子牛奶汤 / 204
- 宝宝食谱7: 苋菜小鱼粥 / 205
- 宝宝食谱8: 鸽蛋益智汤 / 205
- 宝宝食谱9: 蟹肉凉瓜 / 206
- 宝宝食谱10: 猪肉榨菜 / 207
- 宝宝食谱11: 西汁鱼丸 / 208
- 宝宝食谱12: 牛肉麦皮 / 208
- 宝宝食谱13: 香椿拌豆腐 / 209
- 宝宝食谱14: 番茄丸子 / 210
- 宝宝食谱15: 西红柿荷包蛋 / 211
- 宝宝食谱16: 赛螃蟹 / 211
- 宝宝食谱17: 肉糜烧茄子 / 212

宝宝食谱 18: 小兔吃萝卜 / 213

宝宝食谱 19: 鲜奶鱼丁 / 214

宝宝食谱 20: 五彩卷 / 214

第六节 2岁半~3岁宝宝喂养和饮食 / 216

◎ 2岁半~3岁宝宝身体发育特点 / 216

◎ 2岁半~3岁宝宝喂养指导 / 217

◎ 2岁半~3岁宝宝常见喂养问题 / 219

◎ 2岁半~3岁宝宝所需的营养 / 220

◎ 适宜 2岁半~3岁宝宝的食物 / 221

宝宝食谱 1: 鸡茸玉米汤 / 221

宝宝食谱 2: 猪排面 / 222

宝宝食谱 3: 麻酱花卷 / 223

宝宝食谱 4: 清蒸带鱼 / 223

宝宝食谱 5: 火腿冬瓜汤 / 224

宝宝食谱 6: 鸳鸯鹌鹑蛋 / 225

宝宝食谱 7: 海带丝拌土豆 / 226

宝宝食谱 8: 草鱼烧豆腐 / 227

宝宝食谱 9: 三色鱼丸 / 227

宝宝食谱 10: 咸蛋黄炒南瓜 / 228

宝宝食谱 11: 奶汤煮大白菜 / 229

宝宝食谱 12: 荔枝虾球 / 230

宝宝食谱 13: 话梅草虾 / 230

宝宝食谱 14: 豆汁牛肉饼 / 231

宝宝食谱 15: 丝瓜蘑菇汤 / 232

宝宝食谱 16: 素炒蒿子秆 / 232

宝宝食谱 17: 菠菜粉丝汤 / 233

宝宝食谱 18: 肉片炒扁豆 / 234

宝宝食谱 19: 炒油菜 / 234

宝宝食谱 20: 苹果色拉 / 235