

0~3岁宝宝 饮食营养全书

刘莹 主编

121个

辅食喂养食谱，
让宝宝聪明更健康

15种

非健康状态下的
贴心喂养指导

81个

保健食谱，
助宝宝快快恢复
健康和活力

0-3SU

BAOBAO

YINSHI YINGYANG QUANSHU



化学工业出版社



编写人员名单

主 编：刘 莹

编写人员：刘红梅 于凤莲 王勇强 曹烈英

于国锋 于富荣 鹿 萌 刘 莹

韩珊珊 南美玉 安 雷 杜敏娟

许海升 姚 瑶 白娟娟 贾 刚

董必达 张秀梅 陆 坤 高丽云

图书在版编目 (CIP) 数据

0 ~ 3 岁宝宝饮食营养全书 / 刘莹主编. —北京: 化学工业出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-122-15872-7

I. ① 0… II. ① 刘… III. ① 婴幼儿 - 保健 - 食谱
IV. ① TS972. 162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 275759 号

责任编辑: 邹朝阳 邱飞婵
责任校对: 顾淑云

文字编辑: 赵爱萍
装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 北京画中画印刷有限公司
889mm×1194mm 1/24 印张8³/₄ 字数153千字 2013年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 35.00元

版权所有 违者必究

前言 p r e f a c e

孩子是父母生命的延续，是家庭的未来和希望，所以，孩子的健康时刻牵动着父母的心。然而0~3岁这个年龄段的孩子因为年龄小，身体比较娇嫩、柔弱，一旦喂养不当就会出现很多问题，这段时期是父母最担心、最在意的阶段。

“这个孩子从出生时身体就不怎么好！”，“孩子出生时体重太轻，到现在都赶不上同龄孩子！”，“孩子饭量太差，经常没有食欲！”，“我们家的孩子特别容易生病！”……你大概经常听到家长们有这样的抱怨，或许作为家长的你也正在为这些问题头疼。我们编撰此书的目的正是为了解决父母的这些后顾之忧，让0~3岁孩子的饮食和护理有章可循，只要您仔细阅读本书，根据本书的建议给孩子合理的喂养，就一定能让孩子聪明又健康。

本书根据0~3岁孩子在不同阶段的营养需求，做出了详细的介绍。在上篇，我们对0~3岁孩子进行了“天龄”、“月龄”、“年龄”段的划分，指出了孩子不同生理阶段的生长发育特点，并根据这些特点给出了护理方式和哺乳、喂养指导，以及一日营养方案和辅食添加推荐食谱。在下篇中，我们列出了0~3岁这个年龄段孩子经常出现的一些健康问题，并详细介绍了相应问题的症状以及成因，根据这些症状和成因做出了日常饮食调理指导，并向家长推荐了防治食谱，目的是通过饮食调理做到未雨绸缪，让孩子避免被这些问题骚扰。

本书在列举孩子常见问题时，查阅了大量的资料，力求做到科学、全面、实用，本书的所有食谱都结合了孩子每个生理阶段的肠胃消化、吸收功能、发育等实际情况，力求保证孩子生长发育所需的营养元素。对于孩子特别状态的调养食谱，本书尽全力从医学角度介绍每个食谱的可选性和必要性。让孩子在特殊情况下，能够通过饮食的调理恢复健康。

总之，为了让您的孩子顺利度过0~3岁，请根据此书为孩子提供合理的膳食，让他们茁壮成长，迎接未来的挑战。不要让孩子输在起跑线上！

编者

上篇 不同生理阶段的 宝宝的营养指导

曾经有人对300名宝宝做了一次健康体检，结果发现有的宝宝身体发育较好，而有的宝宝要么超重，要么体重低于平均数值。为何这些宝宝的体重会出现两极分化呢？其实，这是由于孩子的膳食结构不合理造成的。宝宝的发育程度不同，所需要的营养自然也各不相同，只有根据宝宝的生理阶段，科学地进行营养配餐，才能令他们健康成长，这是做父母的应该了解的知识。



目录

contents

上篇 不同生理阶段的宝宝的营养指导

第一章 0~7天 / 1

新生儿常见生理现象 / 1

新生儿常见病理现象 / 3

妈妈哺乳指导 / 4

第二章 7~15天 / 7

常见生理现象及生长发育特点 / 7

常见病理现象 / 9

妈妈哺乳指导 / 10

第三章 15~28天 / 12

生长发育特点 / 12

妈妈哺乳指导 / 14

第四章 1~3个月 / 17

生长发育特点 / 17

妈妈喂养指导 / 19

第五章 4~6个月 / 21

生长发育特点 / 21

妈妈喂养指导 / 22

一日营养方案 / 24

辅食食谱推荐 / 26

黄瓜汁 / 26

煮萝卜水 / 26

苹果泥 / 27

鸡肝泥 / 27

蛋黄泥 / 28

鱼泥 / 28

鱼肉糊 / 29

香蕉糊 / 29

虾仁泥 / 30

饼干大米粥 / 30

牛奶红薯泥 / 31

鸡汤南瓜泥 / 31



三鲜蛋羹



小肉松卷



紫菜粥

鲜玉米糊 / 32

梨酱 / 32

豌豆泥 / 33

米汤 / 33

牛奶蛋黄米汤粥 / 34

蔬菜汤面糊 / 34

大米粥 / 35

小米粥 / 36

土豆泥 / 36

第六章 7~9个月 / 37

生长发育特点 / 37

妈妈喂养指导 / 38

一日营养方案 / 39

辅食食谱推荐 / 41

玉米蛋黄粥 / 41

花生泥米粥 / 41



油菜肉末粥



煮萝卜水



肉末拌茄泥

肝泥软面 / 42

白菜软面 / 42

鱼泥豆腐粥 / 43

蛋花鸡粥 / 43

时蔬浓汤 / 44

肉泥米粉 / 44

肉末茄泥 / 45

黄瓜蒸蛋 / 45

鸡肉蓉菜粥 / 46

番茄土豆鸡末粥 / 46

芝麻粥 / 47

蔬菜肝泥糊 / 47

第七章 10~12个月 / 48

生长发育特点 / 48

妈妈喂养指导 / 49

一日营养方案 / 50

目录

contents

营养食谱推荐 / 52

菜花土豆泥 / 52

鱼肉拌茄泥 / 52

三色豆腐虾泥 / 53

紫菜粥 / 54

牛肉粥 / 54

牛肉碎菜细面汤 / 55

胡萝卜牛肉小米粥 / 56

苹果鸡肉粥 / 57

蔬菜排骨粥 / 57

什锦猪肉菜末 / 58

肉末菜粥 / 58

豆腐软饭 / 59

鱼泥饼 / 59

鲜肉馄饨 / 60

香菇油菜心 / 60



五彩卷



五色什锦饭



虾米花蛤蒸蛋羹

第八章 13~15个月 / 61

生长发育特点 / 61

妈妈喂养指导 / 62

一日营养方案 / 64

营养食谱推荐 / 65

鸡血豆腐汤 / 65

鸡蛋黄瓜汤 / 66

鸡肝薯糊 / 67

猪肝摊鸡蛋 / 68

冬瓜肝泥卷 / 68

香米瘦肉末粥 / 69

猪肝泥胡萝卜粥 / 70

油菜肉末粥 / 70

牛奶蛋羹 / 71

枣泥发糕 / 72

番茄小麦粥 / 72

鸡蛋黄瓜面条汤 / 73

白菜豆腐汤 / 73

第九章 16~18个月 / 74

生长发育特点 / 74

妈妈喂养指导 / 75

一日营养方案 / 77

营养食谱推荐 / 78

牛奶绿豆沙 / 78

五色什锦饭 / 79

牛奶肉泥粥 / 80

芹菜米粥 / 80

萝卜豆腐羹 / 81

番茄面片汤 / 82

红豆芝麻糊 / 83

肉末虾皮粥 / 83

白菜小肉卷 / 84

薯泥蛋黄饼 / 85

莜麦鸡蛋饼 / 85

丝瓜香菇汤



鲜奶鱼丁



香蕉糊



番茄沙丁鱼块 / 86

烧嫩丝瓜 / 87

蔬菜肉蒸饼 / 87

鱼丝粟米汤 / 88

紫菜汤 / 89

紫菜蛋卷 / 89

第十章 19~21个月 / 90

生长发育特点 / 90

妈妈喂养指导 / 91

一日营养方案 / 93

营养食谱推荐 / 94

三鲜疙瘩汤 / 94

小米豆泥粥 / 95

番茄鳕鱼面 / 95

海带丸子汤 / 96

素炒胡萝卜山药 / 97

烤土豆片 / 97

蔬菜烩豆腐 / 98

橙丝椰香饭 / 99

胡萝卜洋葱鸡蛋饼 / 99

菠菜香菇鸡肉丸 / 100

鲜油菜粥 / 101

菠菜猪肉饺 / 101

小肉松卷 / 102

第十一章 22~24个月 / 103

生长发育特点 / 103

妈妈喂养指导 / 104

一日营养方案 / 106

营养食谱推荐 / 107

百合绿豆牛奶羹 / 107

蔬香鳕鱼粥 / 108

南瓜米粉 / 109

南瓜牛奶大米粥 / 109

萝卜豆腐羹



蔬菜排骨粥



牛奶蛋黄米汤粥



西汁鱼丸 / 110

糖煮胡萝卜 / 111

黄瓜镶肉 / 111

火腿土豆泥 / 112

鱼干南瓜糊 / 112

小米红枣粥 / 113

鲜虾泥 / 113

丝瓜香菇汤 / 114

第十二章 2~3岁 / 115

生长发育特点 / 115

妈妈喂养指导 / 116

一日营养方案 / 117

营养食谱推荐 / 118

果仁粥 / 118

水果燕麦牛奶 / 119

小米大枣粥 / 119

圆白菜炒肉丝 / 120

奶酪蛋饺 / 121

鸭蛋蛎肉 / 122

胡萝卜仔排煲 / 123

鲜奶鱼丁 / 123

银芽鸡丝 / 124

西蓝花鸡蛋沙拉 / 125

虾米花蛤蒸蛋羹 / 125

五彩卷 / 126

南瓜饭 / 127

泥鳅炖豆腐 / 127

烤鸡胸奶酪菜花泥 / 128

芙蓉鸡片 / 128



南瓜饭



蔬菜鲈鱼粥



蔬菜烩豆腐

下篇 宝宝特别状况的调养食谱

第十三章 小儿感冒 / 130

症状和成因 / 130

日常饮食调理 / 131

防治食谱推荐 / 133

红薯姜汤 / 133

薏米红豆粥 / 133

菜花黑米面条 / 133

葱白粳米粥 / 134

萝卜生姜丝 / 134

朱芩根粥 / 134

萝卜瘦肉粥 / 134

第十四章 小儿发热 / 135

症状和成因 / 135

日常饮食调理 / 135

防治食谱推荐 / 137

绿豆汤 / 137

西瓜汁 / 137

荷叶冬瓜汤 / 138



鸡汤面糊



果仁粥



鸡血豆腐碎片

白菜根绿豆汤 / 138

鸡蛋羹 / 138

第十五章 小儿咳嗽 / 139

症状和成因 / 139

日常饮食调理 / 140

防治食谱推荐 / 141

萝卜葱白汤 / 141

山药糊 / 141

核桃芝麻红枣糊 / 141

红枣白果水 / 142

香糯蒸梨 / 142

蜜汁萝卜饮 / 142

第十六章 小儿腹泻 / 143

症状和成因 / 143

日常饮食调理 / 144

防治食谱推荐 / 146

大蒜粥 / 146

胡萝卜山药粥 / 146

焦米汤 / 146
胡萝卜汁 / 147
香菇汤 / 147
苹果汤 / 147

第十七章 小儿便秘 / 148

症状和成因 / 148

日常饮食调理 / 149

防治食谱推荐 / 150

甜杏仁粥 / 150
松仁芝麻粥 / 150
牛奶香蕉糊 / 150
牛奶红薯泥 / 151
香蕉苹果泥 / 151
胡萝卜黄瓜汁 / 151

第十八章 小儿佝偻病 / 152

症状和成因 / 152

日常饮食调理 / 153

防治食谱推荐 / 154

鸡蛋吐司



黄瓜汁



芙蓉鸡片



胡萝卜排骨汤 / 154
丝瓜虾皮猪肝汤 / 154
虾皮豆腐 / 155
虾皮拌菠菜 / 155
蛋花豆腐羹 / 155

第十九章 小儿消化不良 / 156

症状和成因 / 156

日常饮食调理 / 157

防治食谱推荐 / 158

苹果泥茶汤 / 158
南瓜豆腐泥 / 158
番茄粥 / 159
胡萝卜粥 / 159
山楂酱 / 159

第二十章 小儿营养不良 / 160

症状和成因 / 160

日常饮食调理 / 161

防治食谱推荐 / 163

绿豆炖排骨 / 163

香菇粥 / 163

香酥腰果 / 163

肝泥蛋羹 / 164

小白菜香菇粥 / 164

糖醋芝麻肉丸 / 164

第二十一章 小儿厌食 / 165

症状和成因 / 165

日常饮食调理 / 165

防治食谱推荐 / 167

红枣橘皮粥 / 167

白萝卜汤 / 167

山楂麦芽汤 / 167

鲫鱼汤 / 168

猪肚大米粥 / 168

蒸素鸡 / 168

第二十二章 小儿夜啼 / 169

症状和成因 / 169

日常饮食调理 / 170

防治食谱推荐 / 171

牛奶蛋羹



百合绿豆牛奶羹



烤土豆片



枸杞鲜蘑炒猪心 / 171

百合红枣汤 / 171

干姜粥 / 171

消胀茶 / 172

猪骨干姜汤 / 172

红小豆甜汤 / 172

第二十三章 小儿肥胖 / 173

症状和成因 / 173

日常饮食调理 / 174

防治食谱推荐 / 175

荷叶粥 / 175

木瓜粥 / 175

山楂冬瓜饼 / 176

五仁面茶 / 176

海米白菜 / 176

第二十四章 小儿湿疹 / 177

症状和成因 / 177

日常饮食调理 / 178

防治食谱推荐 / 179

薏米粥 / 179

绿豆海带粥 / 179

薏米赤小豆粥 / 179

莲藕百合粥 / 180

燕麦糊 / 180

玉米须汤 / 180



豆腐虾肉丸

鸭血青菜汤 / 188

肝泥菜粥 / 188

三色肝末 / 188

枣泥肝羹 / 189

鸡肝粥 / 189

第二十七章 缺锌 / 190

症状和成因 / 190

日常饮食调理 / 191

防治食谱推荐 / 192

西蓝花煎牛肉 / 192

牛肉蛋黄粥 / 192

香油肝泥 / 192

马蹄鸭肝片 / 193

三豆饮 / 193

油淋莴笋 / 193

附录 / 194

附录1 宝宝需要的营养素
全表 / 194

附录2 不同生理阶段宝宝
标准体重表 / 196

第二十五章 缺钙 / 181

症状和成因 / 181

日常饮食调理 / 182

防治食谱推荐 / 183

鱼松 / 183

补钙虾皮粉 / 184

鱼肉糊 / 184

番茄鱼汤 / 184

鸡茸豆腐 / 185

松子毛豆炒干丁 / 185



蛋黄泥

第二十六章 缺铁 / 186

症状和成因 / 186

日常饮食调理 / 187

防治食谱推荐 / 188



菜花土豆泥

第一章

0~7天

新生儿常见生理现象

1. 脐带脱落

新生儿脐带脱落的时间与脐带残留的长短有关。如果留在新生儿身上的脐带较短，在其出生后3~4天就会脱落。反之需要5~7天才能脱落。如果残留的脐带已成干黑色，并且仍未脱落，可以用棉签或者纱布蘸95%的酒精清洗脐带残端的根部，坚持每天1~2次，直到残留的脐带自行脱落。如果这样做也不脱落的话，不能擅自将其剪断，应去医院处理。

2. 排出胎粪

新生儿第一次排出的绿色、黏稠状的东西就是胎粪，胎粪的主要成分是水，其他还包括胎儿肠道脱落的上皮细胞、胆汁、浓缩的消化液及吞入的羊水。一般来说，新生儿出生10个小时就会首次排出胎粪，进食2~3天后，胎粪会逐渐地过渡到新生儿正常的粪便。

一般来说，胎粪排出得越早越好，只有新生儿粪便由胎粪过渡到大便，肠胃循环才真正开始。如果出生2~3天后还没有排出胎粪，就要马上就医，弄清不排胎粪或胎粪延迟排泄的原因。

3. 哭闹

哭闹是新生儿交流的一种方式，一般来说，新生儿哭闹的原因很多。

(1) 饥饿是最主要的原因，这种哭声短而有力，比较规律。

(2) 不舒服是新生儿哭闹的一个普遍原因，如尿布湿了，新生儿会通过哭闹来传递这个信号，引起家长的注意。

上篇 不同生理阶段的宝宝的营养指导

(3) 消化不良、腹胀等原因也会引起哭闹,是由于新生儿进食中吞咽了空气,引起腹胀不适。家长可以通过让他打嗝的办法来解决。

(4) 新生感到孤单、寂寞的时候,也会通过哭闹来传递信号,这时家长要注意与其玩耍、交流。

(5) 睡觉前或快睡醒时哭闹,即我们俗语说的闹觉,此时家长要有针对性地处理,闹瞌睡时,家长可以缓慢的让新生儿做一些有节奏的动作或讲一些抚慰性的话,让其放松;睡醒时,家长不要一见哭闹就抱,可以给新生儿哼哼歌,轻轻拍他,让他慢慢停止哭闹。

4. 睡不踏实

正常的新生儿每天有 18 ~ 22 个小时是在睡眠中度过的,如果表现为睡觉时哼哼唧唧地使劲,同时皱着眉头,面部表情很难受,身子也在扭动使劲,哭闹等不想睡觉或者睡觉容易醒等,就说明新生儿睡不踏实。新生儿睡不踏实有好多种原因,如缺少微量元素,外部环境太热、太冷,睡前玩得太兴奋等原因。

5. 打嗝

刚出生几天的新生儿打嗝属正常生理现象。

(1) 新生儿常哭闹时或在喂奶时吃得太急,而吞入大量空气引起打嗝。

(2) 新生儿肚子受寒时,或者妈妈吃了生冷食物,而后通过母乳“传给”新生儿,会使其出现打嗝现象。

(3) 一些疾病如肺炎或对药物的不良反应也会引起打嗝。

由于新生儿神经发育不成熟,在生活中可能会经常打嗝,但绝大多数不是病,无需过于担心,只要注意喂奶的方法和保暖,打嗝现象就会自然消失。

6. 体温不稳定

新生儿出生前在母亲的子宫内,温度十分恒定,在 37.6~37.8℃,出生以后发生了很大的变化。由于新生儿体温中枢发育不完善,而且皮下脂肪薄,保温能力差,加上散热比较快,体温常处于不稳定状态,一般随着出生日龄的增长而变化。一般来说新生儿刚出生时对周围环境温度要求较高,以后这种要求将随着婴儿的成长慢慢降低。

新生儿常见病理现象

1. 生理性黄疸

生理性黄疸，较轻的症状是在面颈部、躯干、巩膜等呈现浅黄色或浅花色；症状重的黄疸颜色较深，但是皮肤红润，黄里透红，一般分布顺序是先头后足，通常不过肘、膝，个别严重者呕吐物、脑脊液、粪便等都是黄色。

生理性黄疸出现在新生儿出生后的第2~3天，最迟的也不会超过第5天。这种黄疸是由于新生儿血液中胆红素浓度过高引起的，不需要看医生，只要注意新生儿的保暖，精心护理，减少胆红素的肠肝循环，黄疸程度就会慢慢降低，到出生后的第10~14天它就会自然消失。

2. 乳房肿大

部分新生儿，不论男女会出现乳房增大的症状，有的甚至还分泌乳汁，这是正常的生理现象，这些症状一般都是由乳腺增生造成的。母血中含有催乳素等激素，胎儿受到高浓度的催乳素影响就有可能使乳腺增生，出生后就会出现乳房肿大的现象，1~2周之后肿大的乳房就会自动恢复正常。

家长不要给新生儿挤乳汁，以免引起乳腺组织发炎。如果新生儿的乳房肿大，泌乳的同时周围皮肤发红，并且有拒绝触碰反应，要考虑带其及时到医院诊治。

3. 女婴阴道流血

部分新生女婴阴道出血一般是正常现象，这是由于胎儿出生前体内有相当数量的雌激素，这些雌激素主要来源于胎盘、母体和自身的分泌。这种生理现象一般会在出生后5~7天发生，阴道出血主要表现为：出血量很小，常见的是血样分泌物，持续时间在1~2天，最长不会超过3~5天，就自然消失。

