

每个宝宝 都能好好吃饭

王秋颖 著

优质的食材、
多样的制作方法
是美味的开始



可口的饭菜让宝宝吃得香、长得好

对症的食物疗法让宝宝少生病

其实，每个宝宝都能好好吃饭

中国妇女出版社

每个宝宝
都能好好吃饭

王秋颖 著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

每个宝宝都能好好吃饭 / 王秋颖著. -- 北京: 中国妇女出版社, 2017.3

ISBN 978-7-5127-1412-0

I. ①每… II. ①王… III. ①婴幼儿—食谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第290696号

每个宝宝都能好好吃饭

作者: 王秋颖 著

责任编辑: 陈经慧

封面设计: 尚世视觉

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地址: 北京市东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网址: www.womenbooks.cn

经销: 各地新华书店

印刷: 北京中科印刷有限公司

开本: 170×240 1/16

印张: 16.75

字数: 200千字

版次: 2017年3月第1版

印次: 2017年3月第1次

书号: ISBN 978-7-5127-1412-0

定价: 39.80元

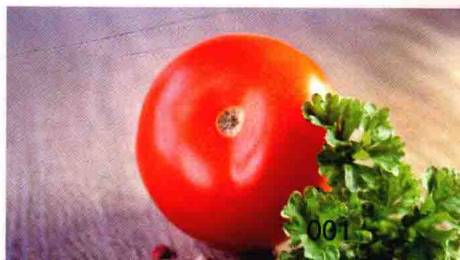
版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

P 前言 reface

在孩子很小的时候，每次出去与其他家长聊天时，我都会发现，最让家长发愁的是孩子的吃饭问题。对于2岁以前的孩子，很多家长不知道每天要做什么给孩子吃，而在孩子2岁以后，家长大多会为孩子不好好吃饭发愁。每次总有人问我相同的问题，在家给孩子做什么吃？怎么做？如何让孩子好好吃饭？我很乐于把我的经验与他们分享，但仅靠我一次次地解说，能帮助的人很有限，所以当时就有了一个想法：写一本关于孩子饮食方面的书。

吃饭看似是一件简单的事情，这实际上是一个习惯的培养，引用当下比较流行的一个词“食育”，这是在孩子出生后的第一个系统教育，可能影响孩子的一生。所以，这本书不单纯是食谱，还有我想要传达的有关饮食的教育。借由此书希望能给面对孩子吃饭问题束手无策的妈妈们以启示和帮助。

书中内容主要讲解了饮食的制作、习惯的培养和简单的营养知识，以及疾病的食疗方法，书中的内容基本上都是我在日常生



活中实践过的。读者可以发现，书中介绍的菜谱都是我们最常见的家常菜，食材易买，操作简单，只要照着做即可。习惯的培养是很重要的，书中的方法大家可以借鉴，但不要照搬，还是需要根据自身的家庭情况和孩子的性格来变化取舍，主要目的是让家长树立一个育儿的理念，用来提高自己而不是要求孩子。

至于营养方面的知识，只是一个普及，例如身体每天需要摄入的营养，孩子每天应该喝多少水、吃多少东西，这些不能简单地用一个公式来计算和衡量，因为每个人的身体情况是不一样的，有些人天生就食量小或是喝水少，但不影响发育和生长，也不一定要必须达到要求的标准量。所以，书中提到的指标只是参考，只要孩子每天摄入的营养均衡、身体健康、无疾病就是最合适的，不要太纠结于数字指标而忘了最关键的事情。

我本身是幼儿食疗治病的推广者，不建议生病马上药物治疗，所以平时会收集一些食疗方，尤其是适合孩子的。因为孩子太小时，身体还没发育完全，用药对孩子的伤害是不可预见的。在这里非常感谢身边有智慧的老人们把自己的经验教给我，也要感谢细心的妈妈们和我分享她们的食疗方法。这些方法让我的孩子顺利地度过幼儿期，至今没有输过液、打过针，药也吃得很少。因此，我也愿意把这些方法分享给更多的人。它们看起来很简单，但是都很有用。现在还有人发微信给我：“亲爱的，谢谢你教我熬的那个梨汤，我儿子咳嗽，给他喝上就好了，每次熬起来的时候就想起你了。”我的回复：“这个食疗方我给了很多人，不是每个人都会试，是你的用心治好了孩子的病。”这些食疗方往往用于刚刚染病、病灶还没发展的时候，所以，对孩子来说治未病才是最重要的，也是根本。如果病灶已形成那就必须要到医院治疗了。

最后，感谢每一位阅读这本书的人，希望能够帮助到正在为孩子吃饭而困惑的家长，并祝愿每个宝宝都健康成长！

王秋颖

2017年1月于北京

第一章 让宝宝好好吃饭的“食育”新主张

- 你的孩子有“食育”吗 / 002
- 一起吃饭的快乐 / 004
- 如何让宝宝不挑食 / 005
- 强迫孩子吃饭要不得 / 007
- 为宝宝创造“食育”空间 / 008
- 宝宝需要哪些养分 / 009
- 常见维生素的作用 / 016
- 儿童成长所需的营养素及比例 / 017
- 影响宝宝身高的因素 / 018
- 宝宝体重增长指标基本规律 / 020

第二章 饭菜准备有讲究

- 淘米的正确方法 / 022
- 蔬菜的准备及制作窍门 / 023
- 肉类及动物内脏的制作窍门 / 024
- 食材的挑选 / 025
- 食物营养在各种操作中的损失 / 028





第三章 宝宝爱吃饭从第一口辅食开始

宝宝何时开始添加辅食 / 030

宝宝辅食添加要点 / 031

应给宝宝选择什么样的食用油 / 033

宝宝需要多少盐 / 033

高盐饮食对宝宝的五大危害 / 034

哪种肉适合婴幼儿吃 / 035

蛋白好还是蛋黄好 / 036

6~7个月辅食的制作 / 038

牙齿的发育问题 / 044

磨牙饼干或磨牙棒的使用 / 045

7~9个月的辅食制作 / 046

宝宝面食集中营 / 059

7~9个月婴儿一个月示范辅食食谱 / 064

7~9个月第一周食谱 / 064

7~9个月第二周食谱 / 070

7~9个月第三周食谱 / 075

7~9个月第四周食谱 / 083

10~12个月的辅食制作 / 091

10~12个月婴儿一个月示范辅食食谱 / 094

10~12个月第一周食谱 / 094



10~12个月第二周食谱 / 100

10~12个月第三周食谱 / 108

10~12个月第四周食谱 / 115

第四章 幼儿期让宝宝享受吃饭的快乐

幼儿期基本喂养原则 / 125

孩子为什么不喜欢吃饭 / 127

正确的吃饭习惯 / 131

可以作为加餐的零食 / 132

常用的辅食制作 / 133

健脑益智的食品 / 140

选择调味品的注意事项 / 140

1~2岁幼儿一个月示范食谱 / 141

1~2岁第一周食谱 / 141

1~2岁第二周食谱 / 149

1~2岁第三周食谱 / 158

1~2岁第四周食谱 / 167

2~3岁幼儿四季示范食谱 / 177

2~3岁春季一周食谱 / 179

2~3岁夏季一周食谱 / 193

2~3岁秋季一周食谱 / 205

2~3岁冬季一周菜谱 / 217



第五章 小儿常见疾病食疗方及物理疗法

小儿发热 / 237

流鼻涕或鼻塞 / 239

咳嗽 / 242

腹泻 / 248

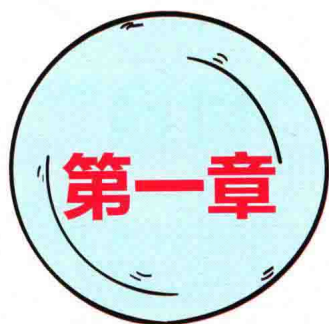
便秘 / 252

感冒 / 254

儿童缺锌 / 256

小儿口疮 / 257

湿疹、荨麻疹物理疗法 / 258



让宝宝好好吃饭的
“食育”新主张

你的孩子有“食育”吗

所谓“食育”，就是对孩子进行良好饮食习惯的培养教育。从婴幼儿时起，给予孩子食物、食品相关知识的教育，并将这种饮食教育延伸到艺术想象力和人生观的培养上。在实践中，这种颇为有趣的“食育”，很容易被儿童所接受，在家庭和幼儿教育机构中迅速推广。好“食育”会影响孩子的一生。

有些专家认为，从儿童会说话和简单交流起，就要有意识地教导其有关饮食的起源、制作方法、营养价值，以及食物之间的搭配、如何吃才更健康等知识，潜移默化地使他们认识到偏食的危害，并自觉做到膳食平衡。儿童接受“食育”后，能将健康的饮食习惯延续终生。



再谈蔬菜**水果的重要**

众所周知，蔬菜富含多种维生素，可是该怎样区分所含维生素的种类，又如何在烹饪过程中尽可能不让维生素受到破坏呢？以维生素C为例，红、绿、紫色蔬菜，如辣椒、番茄、苦瓜等则富含维生素C；维生素C极易溶于水，不容易保留，因此家长做菜时可先洗后切，菜以煮为好，如烹炒应急火快炒，急火炒菜温度高、时间短，能防止维生素C流失。

另外，胡萝卜素对于孩子非常重要，它起着防治近视和防止维生素A缺乏等作用。其实，深色蔬菜和水果，如南瓜、胡萝卜、西蓝花、柑橘等，胡萝卜素的含量都很高，可以告诉孩子多食用。

重新认识**豆制品**

豆类含有丰富的蛋白质、必需脂肪酸、磷脂、胡萝卜素、多种维生素、氨基酸和矿物质等营养成分，并能有效增加机体对钙的摄入量。经常食用豆制品不仅有助于健康，还可平衡体内营养结构，降低肥胖、营养不良等现代儿童常见病的发生概率，并可调节血脂，保护肝脏，防止血管硬化。研究发现，大豆中所含的微量成分异黄酮还具有防癌、预防骨质疏松等作用。

饮食营养教育让孩子**对食物更感兴趣**

饮食专家对孩子进行了为期10周的“食育”，发现孩子想要了解营养知识的欲求很高，并且对此的态度也发生了明显的改变。对于“哪些食物可防止缺铁性贫血”“哪些食物中胡萝卜素含量高”等问题，回答正确率分别由原来的66.7%达到了96.7%，而对“是否对食品营养知识有兴趣”“愿意改变不太好的饮食习惯”和“想使自己的饮食更符合营养要求”等问题，孩子的渴求程度都已达到了100%。

通过两组数据的对比，能够看出接受过营养知识教育的儿童的营养行为和营养知识都明显超过未接受过此方面教育的孩子，他们对营养知识的了解都更为全面。虽然孩子的饮食习惯只有微小的改变，但是我们从调查中了解到，孩子对于了解营养知识的积极性都有所增加，渴望能够了解每天接触的食物营养成分和益处。由此可见，“食育”对孩子的影响是一个循序渐进的过程，特别是从长远角度看，还是很有意义的。

一起吃饭的快乐

随着月龄的不断增长，宝宝对食物的接受能力也逐渐增强，1岁以后，几乎成人能吃的食物，宝宝都可以吃，但要比成人吃得软些、烂些，味道稍淡些。这时宝宝咀嚼能力进一步加强，手指也可以抓住食物往嘴里塞，尽管他吃一半撒一半，但这也是一大进步。而且孩子都很喜欢模仿大人的动作，比如看到父母吃饭时，他会不由自主地吧嗒嘴，明亮的双眼盯着饭桌和家长，还会伸出双手，一副

跃跃欲试的样子。此时如果父母在宝宝面前也放一份饭菜，让他和父母同桌进餐，他会高兴地吃起来。这种愉快的进餐环境对增强宝宝食欲是大有益处的。

宝宝和父母一起进餐时，桌上色香味俱全的菜肴，可以让宝宝都尝一尝，尝酸味食物的时候，告诉他“这是酸的”。通过宝宝视、听、嗅、味的感觉信息，经过大脑的活动有效地进行组合，使宝宝增加了对食物的认识和兴趣。宝宝



小贴士

对于年龄稍小的宝宝，父母更应该抓住时机，让宝宝学习自己吃饭。可以给宝宝一把专用的勺子和一些切成小块或捣碎的食物，让他自己吃。刚开始他肯定会弄得满身、满脸、满地都是。可以事先给宝宝戴好围嘴，让他坐在儿童餐椅上，并铺上小餐垫。

和大人一起进餐时，父母可以手把手地训练宝宝自己吃饭，这样做既满足了宝宝总想自己动手的愿望，又能进一步培养他使用餐具的能力。

需要注意的是，有的家长虽然让宝宝和大人一起进餐，但因为怕宝宝吃不好就不让他自己吃，而是去喂饭。其实，顺应并辅助宝宝的内在要求会使他的某种能力在敏感期内得到迅速的发展和进步，当一个敏感期过去后，另一个敏感期会自然到来，这样就会促进宝宝的发展。据美国宝宝能力发展中心的研究发现，那些被顺应了需求的宝宝在1岁时已经能很好地自己用勺吃饭了，同时发展起来的不仅是自理能力，还有手眼协调性和自信心。

如何让宝宝不挑食

要想改变宝宝挑食的习惯，首先要改变看护人对食物的偏见，改变教育方法，以身作则，耐心地解说引导，使宝宝正确对待各种食物。同时，注意烹调方法，变更食物花样和味道，鼓励宝宝尝试进食各种食物并肯定其微小的进步，以培养宝宝良好的进食习惯。下面介绍几种合理而又可行的纠正宝宝偏食的方法：



家长态度要坚决

如果发现宝宝挑食，家长要及时纠正。家长的默许或承认会造成宝宝心理上的偏执，把自己不喜欢的食物越来越排除在饮食范围之内。挑食常常是在宝宝患病、不舒服、发脾气、节日的时候开始的，如果允许他挑食，会逐渐养成随心所欲的习惯。



家长要为宝宝做表率

一般来说，生活在不同环境中的人群有不同的食物口味偏好，父母的饮食习惯对宝宝影响非常大，所以父母不要在宝宝面前议论哪种菜好吃，哪种菜不好吃；不要说自己爱吃什么，不爱吃什么；更不能因自己不喜欢吃某种食物，就不让宝宝吃，或不买、少买。父母应改变和调整自己的饮食习惯，努力让自己的宝宝吃到各种各样的食品，以满足宝宝生长发育所需营养素的摄入量。



培养宝宝对多种食物的兴趣

每当给宝宝一种食物的时候，都要用其能听懂的语言把这一食物夸奖一番，鼓励宝宝尝试。家长自己最好先津津有味地吃起来，宝宝善于模仿，一看家长吃得很香，自己也就愿意尝试了。



设法增进宝宝的食欲

食欲是由食物、情绪和进食环境

等综合因素促成的。除了食物的搭配，食物的色、香、味的良好刺激外，进食时还需要和悦的气氛，保持精神愉悦。与其在宝宝不高兴时拿食物来哄他，不如等到宝宝高兴以后再让其吃。宝宝进食的时候要避免强迫、训斥和说教。



寻找含相同营养素的替代品或变换食物花样

妈妈绝不能因宝宝不吃某种食物，以后就不再做，而是要想办法逐渐予以纠正，可用与这种食物营养成分相似的食品代替，或过一段时间再让宝宝吃。还可以在烹饪上下功夫，如宝宝不吃胡萝卜，可把胡萝卜掺在宝宝喜欢吃的肉里面，做成丸子或做成饺子馅儿，逐渐让宝宝适应。妈妈要特别注意不能强迫宝宝进食，或者大声责骂，这样一旦形成了条件反射，反而会起到相反的作用。

强迫孩子吃饭要不得

对于孩子来说，吃饭是从辅食开始，逐渐转为主食的一个过程，而这种转变，宝宝的口味需要有一个适应过程。某些孩子对已经熟悉而口感平和的口味，如牛奶、米糊、粥、苹果、青菜等会喜欢，不熟悉的口味，如芹菜、青椒、胡萝卜等可能会因不适应而拒食。妈妈担心宝宝有些食物不吃会影响营养均衡，强行让宝宝吃不喜欢的食物，反而造成宝宝厌食、拒食，影响其胃肠功能。所以，妈妈千万不要硬来。可以把宝宝不爱吃的东西和爱吃的东西放在一起做，不爱吃的东西少放一些，或采用剁碎了掺到肉末里或煮到粥里的办法，让宝宝一点点接受。

另外，经常可以看到有的父母为了让宝宝多吃一口，不顾宝宝的拒绝，填鸭式地喂。这样的结果不仅会让宝宝对吃饭失去兴趣，导致厌食，还有可能喂出营养过剩的肥胖儿。

为宝宝创造“食育”空间

家长行为影响孩子

饮食对于成人和孩子来说，含义是不一样的，所以在处理儿童饮食上，家长不应该以自己的标准作为衡量准则，更应从孩子的角度考虑营养搭配。

有的家长对孩子过于溺爱，爱吃什么给什么，看着孩子日渐肥胖的体形，自以为是给孩子补充了足量的营养，殊不知这样的养育方式往往会造成“体壮多病”。因此，家长应该及时改正错误的饮食习惯，多阅读有关营养的书籍，从根本上走出饮食误区。

通过故事教育孩子

幼儿教育专家认为，用故事教育孩子效果非常好。在吃饭之前，可以为孩子讲一个关于蔬菜、食物、营养方面的故事，教育幼儿不挑食，好好吃饭。

通过活动教育孩子

节假日可以带孩子去野外认识农作物，让他们明白农作物的成长，激发孩子对食物的兴趣。

我家宝宝2岁时，有一次路过一家蛋糕店，她看到里面卖的饼干很想吃，我问她：“你想吃饼干吗？”她点点头。