

新世纪

丛书

亲子教养

— 罗红娟*编 —

开心宝宝

XIN SHI JI QIN ZI JIAO YANG CONG SHU

健康料理

- ◆ 如何解决孩子边吃边玩的问题
- ◆ **如何让宝宝专心吃饭**
- ◆ **5** 个最令妈妈苦恼的宝宝饮食习惯
- ◆ **幼儿饮食咨询教室**
- ◆ **0-1岁幼儿断奶食谱**
- ◆ **2-4岁幼儿成长食谱**
- ◆ **5-6岁幼儿成长食谱**

广州出版社



开心宝宝健康料理

罗红娟 编

广州出版社

图书在版编目(CIP)数据

新世纪亲子教养丛书/罗红娟 编.—广州:广州出版社,
2001.9

ISBN 7-80655-317-7

I.新… II.罗… III.①女性-生活-知识②家庭教育:
儿童教育 IV.Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 066481 号

新世纪亲子教养丛书

广州出版社出版发行

(地址:广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码:510121)

广东省佛山市新粤中印刷公司

(地址:佛山市普澜公路石头乡 邮政编码:528041)

开本:850×1168 1/32 字数:95 万 印张:60

印数:1-3000 册

2001 年 10 月第 1 版 2001 年 10 月第 1 次印刷

出品人:黎小江

责任编辑:戴晓莉

发行专线:020-83793214 020-83781097

ISBN 7-80655-317-7/R.54

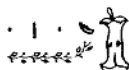
定价:100.00 元(全十册)



目录

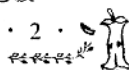
饮食习惯与宝宝成长

全方位快速成长的幼儿期·····	3
“成长”指的是什么·····	3
幼儿期的成长特征·····	4
从亲子依恋到学习独立自主·····	6
婴儿期发展亲子依恋·····	6
幼儿期前期自我意识开始萌芽·····	7
幼儿期后期强烈的自我中心特质·····	9
幼儿的味觉发展和吃的技巧·····	10
对味道有喜恶大约从3岁开始·····	10
小宝宝要学会好好地吃,是需要花一点时间的 ·····	12
幼儿食物的特色与注意事项·····	14
还不会吃肉类的食物·····	14
一次不能消化太多食物·····	15
配合孩子的能力来设计食谱·····	16
孩子需要温馨的用餐环境·····	17
你会紧紧地拥抱你的孩子吗·····	17
尊重孩子的自主性·····	18
让孩子慢慢来·····	19





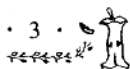
欣赏孩子的优点	20
请为成长中的孩子加油	21
让餐桌成为乐园的法宝	22
大人吃得好,小孩也吃得好	22
妈妈开心,孩子也开心	23
要抓住孩子的胃先抓住孩子的目光	24
好餐具让孩子吃得更开心	25
制造轻松愉快的用餐环境	26
让宝宝一起布置餐桌或做菜	27
和朋友一起吃的时候,食物就会变得特别香甜	29
5个最令妈妈苦恼的宝宝饮食习惯	30
边吃边玩	33
食量时多时少	35
偏食	36
吃得很慢	41
食量小	43
如何引起宝宝的食欲	45
你没有让孩子熬夜吧	45
是不是有不吃早餐的情形	47
让宝宝体验一下肚子饿的感觉	48
是否要无限制地供应宝宝甜食和饮料	49
对宝宝的照顾是不是过度了	49
不要让宝宝一个人吃饭	50





幼儿饮食咨询教室

饮食生活单调的困扰和烦恼	55
不管多么好吃的饭总是吃不完	55
晚起型母子一天可只吃两餐吗	55
不喜欢托儿所提供的午餐	56
突然间对食物表现强烈的好恶	57
不吃早餐的孩子	57
爸爸夜归用餐时孩子也跟着吃	58
吃饭慢吞吞的,总是让人十分焦急	59
中饭吃到一半,常常就停摆	59
吃饭时,总是很不干脆,令人困扰	60
虽是兄弟,但食量完全不同	60
幼儿饮食教养的困扰和烦恼	61
将自己的饭喂给玩偶吃	61
吃饭时总是边吃边玩	62
不看电视便不肯吃饭	62
见到讨厌的食物就乱扔	63
喜欢帮忙,却经常打破餐碗	64
老是将水从这个杯子倒到另一个杯子	64
老是一边跳舞一边吃饭	65
吃饭的时候,奶嘴还是不离口	66
什么东西都用手抓	67





吃饭的时候,将脚抬到餐桌上	67
吃饭的时候,不断找人干杯	68
用筷子吃饭时,总是掉了一地	68
任何东西都想放进同一个盘子	69
不管什么东西都要用吸管喝	70
喜欢用手抓着吃而不肯用汤匙	70
只要我一离开就想用手抓食物	71
还不太会用筷子怎么办	71
是不是该教他用餐时的礼貌了	72
拿筷子好像在握汤匙	73
不管在哪里都会发出怪声	73
改不掉坏习惯的困扰和烦恼	74
如果不看画本就不吃饭	74
十分神经质,能交得到朋友吗	75
爱将手伸到汤里或是水杯里	75
吃过的食物又要放进我的嘴里	76
老喜欢用断奶期用的卡通餐具	77
在超市吵着要买东西	77
掉落的饭粒,还捡起来吃	78
想要吃弟弟的食物	79
在餐桌上喜欢扮家家酒	79
吃东西之前先闻一闻	80
心中只有爸爸	80
已经养成了让人喂食的习惯	81





不让他喝罐装果汁就哭个不停	82
在外用餐总是无法坐着吃	83
孩子身体方面的困扰和烦恼	83
孩子肥胖会不会导致成人病	83
很会吃却就是吃不胖	84
男孩和女孩在食量上有无差别	85
身高增加的速度很慢	85
一天顶多也只吃两餐	86
3岁前的饮食生活会决定一生的身材吗	87
睡前喝水会导致尿床吗	88
在托儿所里就是无法排便	88
吃饭的时候,一定会跑厕所	89
排出的粪便中有未消化的食物	89
小便的次数十分频繁	90
排便的次数多,是因为食量大之故	91
口水多得令人担心	91
放的屁很臭,跟食物有关吗	92
牙齿保健与饮食的困扰和烦恼	93
用餐后一定要刷牙吗	93
担心牙齿会长得不整齐	93
狼吞虎咽是不是咀嚼力太弱	94
容易导致蛀牙的食物有哪些	95
咬合情形不良会否妨碍身体	96
每个孩子的牙齿强度都不同吗	96





需不需要定期接受牙齿检查	97
糖果和巧克力糖对牙齿有害吗	98
老是喜欢嚼口香糖	98
幼儿饮食上的疑难杂症大诊断	99
不喜欢脆脆的、有口感的食物	99
每天都把汤淋在饭上,怎么办	100
吃过茶泡饭就不喜欢吃干饭了	101
吃东西时总是狼吞虎咽	101
一直无法戒掉吸母乳	102
吃饭时坚持要喝果汁	103
总是无法乖乖地坐好吃饭	103
不会自己吃面条怎么办	104
孩子好恶分明的困扰和烦恼	105
不敢吃带有酸味的水果	105
不管是什么水果都讨厌	105
讨厌生菜沙拉	106
将所有的蔬菜从碗中挑出来	106
讨厌喝牛奶,担心会钙质不足	107
一喝牛奶,马上就腹泻	108
不管什么鱼都一律不吃	108
连鳗鱼的骨头,都要求剔除	109
只要不是海苔卷或饭团就不肯吃	110
讨厌水煮蛋的蛋黄	110
只吃绞肉做成的食物	111





原本喜欢的食物突然就不喜欢了	112
每次都先吃完一样菜,再吃下一样	112
大家都喜欢的汉堡肉,他却很讨厌	113
讨厌吃变凉了的饭	113
加入果汁的蔬菜汁可摄取到营养吗	114
饮食和营养上的困扰和烦恼	115
为什么要让孩子多吃蔬菜呢	115
有没有吃了会更聪明的食物	115
小孩子喝维生素口服液有效吗	116
何谓营养均衡的饮食	116
因讨厌食物而使用补品是否妥当	117
好像每道菜吃一口就已经饱了	118
高卡路里的食物有没有营养呢	118
香蕉是最好的食物,是不是真的	119
现在的孩子是不是常有钙质不足的倾向	120
DHA 对头脑发育真有较好的影响吗	120
饮食上的其他忧虑、困扰和烦恼	121
因为害怕病原菌而不敢外食	121
食品添加物为什么不好	122
打预防针之日,需不需要准备特别的餐饮	122
可否直接用筷子挟东西给他吃	123
担心会过敏,而不让他喝牛奶	124
平时都用水煮沸消毒餐具	124
可以直接生饮自来水吗	125



喝下过了饮用期限的果汁	126
吃下了猫的宠物食物	126

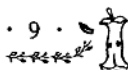
营养均衡的幼儿食谱举例

0~1岁幼儿断奶食谱	131
鲜橘汁	131
鲜柠檬汁	131
西瓜汁	132
香蕉泥	132
红枣泥	133
胡萝卜泥	134
鱼泥	134
烂面条糊	135
鸡蛋面条	136
苹果色拉	136
翡翠泥	137
葡萄干土豆泥	138
煎西红柿	138
腊肠西红柿	139
虾末菜花	140
蜜制胡萝卜	141
水果拌豆腐	141
蒸肉豆腐	142





清水煮荷包蛋	143
栗子粥	144
燕麦片粥	144
蜂蜜大米饭	145
肉松饭	146
西红柿饭卷	146
鸡蛋米粉	147
疙瘩汤	148
鸡汤煮饺子	149
2~4岁幼儿成长食谱	150
豆腐金鱼	150
千层蛋	151
鲜菇鱼肝	152
鸡肉粉卷	153
八宝粥	154
韭菜梗炒肉丝	154
清蒸肝糊	155
胡萝卜炒肉丝	156
海带丝炒肉丝	157
青椒炒肝丝	158
三色肉丸	159
五彩虾仁	160
粉丝银芽羹	161
百合莲子绿豆粥	161





青椒炒肉丝·····	162
桂林米粉·····	163
什锦汤圆·····	163
菠萝蜜炒三鲜·····	164
金银肉丝·····	165
5~6岁儿童成长食谱·····	166
豆角炒肉松·····	166
回锅蛋·····	167
虾酱牛肉炒通菜·····	167
草菇煮豆腐·····	168
扒香菇鹌蛋·····	169
油豆腐粉丝·····	169
玉米鱼松·····	170
豆苗炒鸡丝·····	171
独脚金鲫鱼粥·····	171
美丽孔雀·····	172
七彩小舟·····	173
塘虱豆腐·····	174
七星剑花煲猪肺·····	175
白果蒸鸡蛋·····	176
红糖绿豆沙·····	176
风栗壳煲糖冬瓜·····	177
灯心花鲫鱼粥·····	177



飯
食
母
廣
吃
長





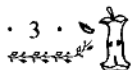
全方位快速成长的幼儿期

“成长”指的是什么

孩子和大人最大的不同，也是最明显的特征就是——孩子不断地在成长。

人的生命是从精子和卵子结合开始，而终止于细胞死亡。人的一生又可划分为若干个发展阶段，从出生起到第4个星期，我们称为新生儿期；之后到1周岁这段时间，我们称为婴儿期；1岁到6岁之前，我们称为幼儿期；之后还要经过学龄期、青春期，才会变成所谓的大人。

在青春期之前，我们身体的细胞数量都还在不断增加中，所以体重和身高也会持续不断地成长。我们这里所说的成长，并不是单指肢体方面的成长，它还包含了身体的各种机能和心智能力等。所以关心孩子的成长问题，不能只看身体的成长，同时也要考虑心理层面的成长状况。





幼儿期的成长特征

幼儿期的发育中，最大的特征就是成长快速、运动机能发达、自我意识和社会性开始萌芽等。我们先来了解幼儿身体发展情形。

身体发育极快速的时期

人的发育并不是一直以相同的速度在进行，其实每个时期的发育速度快慢都不同。

身高、体重发育最快速的时期，是在妈妈肚子里的胎儿期。出生后，婴儿期的发育最快速，仅仅一年的时间，身高就已经是出生时的1.5倍，体重则增加约3倍。

到了幼儿期，发育的速度又急速地减缓，5岁的身高约是出生时的两倍（100厘米），3岁的体重则约是出生时的4倍，4岁时约是5倍（约15千克）。和婴儿期的速度相较，的确缓慢了许多。

然而，如果从人的一生来看，幼儿期是继婴儿期之后，身体发育最快速的时期，此时体重或身高的发展容易受到生活环境的影响，而开始有个别的差异。

先发展大动作，再发展小动作

人的生理发展，是经由头→肩→腕→腰→脚，从上而下渐次发展成熟；也是从大动作渐进到精细动作的发

