



天才宝宝养教丛书



婴幼儿

主编：石美霞

营养 全程方案



领先 全球的教养理念，最新、最全面、最实用！

专家特别提示：盲目追求“补”适得其反，慎给婴幼儿选用各种滋补品；
药补不如食补，食补要讲科学，营养的关键在于均衡，健康的宝宝是吃出来的。

人民日报出版社



天才宝宝养教丛书

1

A close-up photograph of a young child with dark hair and eyes, wearing a white sleeveless top. The child is looking slightly to the right of the camera with a neutral expression. The background is softly blurred, showing what appears to be a wooden structure.

婴幼儿 营养全程方案



婴幼儿

营养全程方案

主编：石美霞
编著：南菱

人民日报出版社



图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿营养全程方案/石美霞主编. —北京:人民日报出版社, 2006. 12

(天才宝宝养教系列)

ISBN 7 - 80208 - 458 - X

I. 婴… II. 石… III. 婴幼儿—营养卫生

IV. R153. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 147064 号

婴幼儿营养全程方案

主 编:石美霞

责任编辑:陈先荣

封面设计:世纪海创工作室

出版发行:人民日报出版社

地 址:北京金台西路 2 号(邮编:100733)

发行热线:(010)65369529 65369527

编辑热线:(010)65363518

经 销:全国新华书店

印 刷:北京楠萍印务有限公司

开 本:900mm × 1300mm 1/16

印 张:144 字 数:1380 千字

印 数:5000

印 次:2007 年 2 月第 1 版 第 1 次印刷

书 号:ISBN 7 - 80208 - 458 - X/G · 231

定 价:136.80 元



石美霞简介

毕业于北京师范大学，在读博士，从事教育事业近10年，现担任中国妇女儿童事业发展中心儿童早期教育研究所常务副所长，国家十一五“经典幼儿教育”课题主持人之一，兼任大成经典幼儿园园长。

本人及所带团队倡导并实践中国幼儿教育的最新模式：中西结合、古今结合、立体化启蒙，为孩子一生的幸福作准备的最佳教育模式。现已取得了显著的教学科研成果。

责任编辑 陈先荣

封面设计 世纪瀚创工作室



天才宝宝养教丛书

2.







序

这个世界并不缺少爱,而是缺少爱的正确方法。当我们初为人父人母时,那种喜悦之情是难以言喻的。是的,我们亲手缔造了一个伟大的生命,同时也肩负起了养教之责。人们都说父母是孩子的第一任老师,但我还要说:其实父母也是孩子的终身老师。

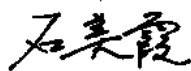
那么,怎样的爱法才是正确的呢?说起来并不算复杂,那就是给孩子充分的、自发的表现机会,让孩子把自己的天性淋漓尽致地展现出来,这对他的早期智能开发是很重要的。我们尽量少用大人的思维方式去试图影响他的行为,即使他的行为在你的感觉当中是有悖常理和不可思议的,这就是人的最原始的天性。当然,也不能完全任由孩子无节制地自然发展。作为孩子的第一任老师,建议您应该在打算缔造这个伟大的生命之前,就要尝试掌握如何养与教,使您的宝宝赢就赢在起跑线上,并一往直前地担当领跑者。这就涉及到了婴幼儿的早期教育。传统观念认为,早教是可有可无的。科学研究证明,开展早期教育愈早愈好,胎教甚至都不能算真正的开始。从遗传学的角度讲,我们的言行、品德修养、思维方式、生理特性等都可能对后代有着重要的影响。所以,早教工程的奠基早在您决定结婚、寻找伴侣时期应该就已经开始了。

当然,真正能使您的宝贝直观感受到外界的启蒙,还应该从他那人生第一声嘹亮的啼哭开始。

非常欣喜地向您郑重推荐即将问世的《天才宝宝养教丛书》,这套丛书较系统详尽地提出了一整套的养育、早教的具体方案。是年轻的父母和准父母们必读和必备的,从而能科学、系统地对自己的宝贝进行调养与启蒙教育,真正使宝宝赢在起跑线上。

望子成龙、望女成凤,是每一个做父母的殷切希望。要想使他们真正成龙成凤,我们还是从宝宝人生的第一步开始吧。先天的聪慧基因固然重要,但后天的培养更为重要。“神童”,由您亲手培育,尽管我们可能付出太多的辛苦与汗水,丰硕的收获更会使您欣慰和自豪的。因为,这是您毕生全力以赴所从事的伟大事业。

中国妇女儿童事业发展中心幼儿教育研究所常务副所长
兼北京大成经典幼儿园园长



2006年12月10日于北京



目 录

新爸爸新妈妈早知道	1
营养从胎儿开始	1
不可缺少的蛋白质	2
不可缺少的钙质	2
维生素 C 的作用	2
丰富的纤维素	3
关键的叶酸	3
铁质的作用大	3
尽量少食加工过的食物	4
适合孕妇和胎儿均衡营养的六大类食物	4
大补食物不宜滥吃	4
远离各种酒类	5
可以常喝的几种饮料	5
宝宝出生第一月	7
第 1 个月新生儿营养方案	8
延伸呵护:母乳喂养须知	12
健康营养专柜	13
猪肉	13





婴幼儿营养全程方案

菠菜	14
大米	15
苹果	16
宝宝出生第二月	17
第2个月婴儿营养方案	18
延伸呵护:如何选择鱼肝油?	20
健康营养专柜	21
牛肉	21
空心菜	22
小米	23
鸭梨	24
宝宝出生第三月	25
第3个月婴儿营养方案	26
延伸呵护:给宝宝喂食西瓜汁要适量	28
健康营养专柜	29
鸡肉	29
油菜	30
小麦	31
香蕉	32
宝宝出生第四月	33
第4个月婴儿营养方案	34
延伸呵护:让宝宝交替吸吮妈妈的双侧乳房更科学	38
健康营养专柜	39





鸡蛋	39
黄瓜	40
玉米	41
桃	42
宝宝出生第五月	43
第 5 个月婴儿营养方案	44
延伸呵护:哪些婴儿不宜吃母乳	46
健康营养专柜	47
鳕鱼翅	47
萝卜	48
黑米	49
草莓	50
宝宝出生第六月	51
第 6 个月婴儿营养方案	52
延伸呵护:煮牛奶要掌握好时间	54
健康营养专柜	55
羊肉	55
红薯	56
糯米	57
哈密瓜	58
宝宝出生第七月	59
第 7 个月婴儿营养方案	60
延伸呵护:牛奶中要加适量的糖	62





婴幼儿营养全程方案

健康营养专柜	63
蹄筋	63
土豆	64
燕麦	65
杏(杏仁)	66
宝宝出生第八月	67
第8个月婴儿营养方案	68
延伸呵护:摇晃宝宝入睡有危险	70
健康营养专柜	71
鸭肉	71
藕	72
芡实	73
大枣	74
宝宝出生第九月	75
第9个月婴儿营养方案	76
延伸呵护:不能给宝宝乱用退烧药	80
健康营养专柜	81
兔肉	81
西红柿	82
薏米	83
柿子	84
宝宝出生第十月	85
第10个月婴儿营养方案	86





延伸呵护:宝宝夜间啼哭有原因	88
健康营养专柜	89
狗肉	89
茄子	90
荞麦	91
荔枝	92
宝宝出生第十一月	93
第 11 个月婴儿营养方案	94
延伸呵护:你会给宝宝断奶吗	97
健康营养专柜	99
燕窝	99
青椒	100
绿豆	101
猕猴桃	102
宝宝出生第十二月	103
第 12 个月婴儿营养方案	104
延伸呵护:断乳以后宝宝的饮食	106
健康营养专柜	107
鱿鱼	107
芋头	108
黄豆	109
菠萝	110
宝宝出生第十三月	111
第 13 个月幼儿营养方案	112





婴幼儿营养全程方案

延伸呵护:食物中的营养素	115
健康营养专柜	117
驴肉	117
白菜	118
红小豆	119
山楂	120
宝宝出生第十四月	121
第14个月幼儿营养方案	122
延伸呵护:矿物质的重要作用	126
健康营养专柜	127
鹌鹑肉(鹌鹑蛋)	127
魔芋	128
豇豆	129
木瓜	130
宝宝出生第十五月	131
第15个月幼儿营养方案	132
延伸呵护:嘴嚼食物喂孩子不可取	136
健康营养专柜	137
鸽肉(鸽蛋)	137
莴笋	138
豆腐	139
柠檬	140
宝宝出生第十六月	141
第16个月幼儿营养方案	142

