

随书赠送“中国十城市0~6岁儿童健康状况调查结果”

2007
BAOBEI

优质宝贝

0~6岁宝宝这样吃最棒

王彦懿◎著



- 您家宝宝是否吃的不多？会不会吃着吃着就睡着了？
- 经常出现边吃边玩的情形吗？或是经常吃个不停？
- 您经常为宝宝的偏食和挑食烦恼吗？
- 宝宝在幼儿园该吃什么呢？
- 什么是点心，什么是零食呢？

让新手妈妈
的小宝贝，
健康饮食，
让宝宝吃得
开心，吃得
健康，吃得
聪明。



优质宝贝

0 ~ 6 岁宝宝这样吃最棒



王彦懿◎著

YOUZHI
BAOBEI



北京科学技术出版社

本书的中文简体版专有出版权由台湾叶子出版股份有限公司授权出版,未经出版者书面许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

著作权合同登记号

图字: 01-2005-2509

图书在版编目(CIP)数据

优质宝贝: 0~6岁宝宝这样吃最棒 / 王彦懿著. —北京:

北京科学技术出版社, 2005. 6

ISBN 7-5304-3131-5

I. 优… II. 王… III. 婴幼儿—营养卫生 IV. R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 037124 号

优质宝贝: 0~6岁宝宝这样吃最棒

作 者: 王彦懿

策划编辑: 章 健

责任编辑: 章 健

责任校对: 黄立辉

封面设计: 耀午书装

图文制作: 樊润琴

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227 0086-10-66161952(发行部)

电子信箱: postmaster@bjkpress.com

网 址: www.bjkpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 保定市印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/20

字 数: 161 千

印 张: 10

版 次: 2005 年 6 月第 1 版

印 次: 2005 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 1-8000

ISBN 7-5304-3131-5/R · 802

定 价: 29.80 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

推荐序

值得重视的幼童营养问题



随着生活水平的提高，宝宝身心健康的品质日益受到重视。宝宝的抵抗力比较弱，可能常常感冒、发热，平均每年发生8~12次的上呼吸道感染，此乃免疫系统发育未臻成熟，对抗细菌的能力比较差所致。该如何藉由饮食增加孩子的抵抗力，相信是所有为人父母者共同关心的问题。

身为一个小儿免疫科医师，我会在门诊中强调喂食母乳：因为母乳是最好的营养品。母乳，尤其是分娩后的初乳，含有丰富的抗体及微量元素，有助于增强婴幼儿的抗感染能力，因此喝母乳的孩子较少患病。尽可能延长哺育母乳的时间有助于婴幼儿免疫力的发展。此外，摄取营养要充足、均衡。4个月大之后，慢慢添加一些辅食包括婴儿麦粉或婴儿米粉；7个月以后，就是蛋、鱼……等逐一增加。为了兼顾多种营养成分之摄取，1~3岁幼童可补充具特殊提升免疫力之配方牛奶，例如配有维生素A、B、C、E及矿物质等的配方牛奶。面对食欲不振的主诉，我会先检查看看孩子是不是生病了；如果还好，则常是因为环境的因素及父母的态度，不需强迫喂食也不要服用促进食欲的药物……



尽管我努力地照本宣科,年轻父母还是满腹疑团,为孩子的营养摄取忧心忡忡。可见理论与实务往往相去甚远。本书作者王彦懿小姐以营养学家及称职母亲的双重身份,用深入浅出的文字介绍了如何满足不同时期孩童的不同营养需求,包括一些十分实用的生活起居的叮咛,孩子生病时饮食照顾的重点等,她用亲切而生动的笔调娓娓道来,并辅以引人入胜的童话故事情节来为宝宝陈述营养观念,备见巧思也令人印象深刻。我郑重推荐这本《优质宝贝:0~6岁宝宝这样吃最棒》,并乐为之序。

台湾长庚儿童医院儿童气喘过敏风湿科主任

林思偕

作者序

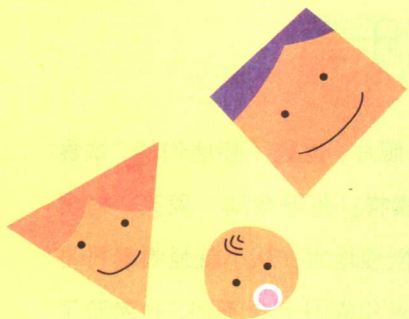
喜乐与紧张交织成的甜蜜乐章

因为整理这本书的资料，顺手翻起宝宝从出生起的照片，也翻了翻他们的“饮食生活记录表”，脑子里出现了一幕幕他们还在襁褓中的模样：哥哥爱动、爱笑、对食物的兴趣比宝贝玩具车低；弟弟爱哭、可以慢慢地吃、慢慢地吞、从小就爱看着哥哥耍宝，第一个会说出的称呼是哥哥。两兄弟对食物的要求和喜好完全不同，也考验了当妈妈的耐力与功力。



虽然是学营养出身的，面对自己宝宝的食物选择和教科书上的内容相呼应时，常常觉得总是不够用，带着宝宝长大时，才觉得自己也得一同跟着长大才行，手脚要更利落有效率、情绪要更释然而稳定、更深刻地体认了“态度要坚定、方法要多元、语气要柔软”的精髓，为了可以空出更多时间陪宝宝玩耍，简单方便的烹煮方法，被一一揣摩出来。如果说时间的流

速是稳定的，这种说法对妈妈们简直是太简化了些，当一顿饭需要喂两个小时，又不太可以乱发脾气时，妈妈心里其实是“度秒如年”的，一方面心疼自己的时间又被浪费了，一方面也更想草草结束，却又后悔没有让宝宝吃得够，担心营养不够。总之，



妈妈的情绪被宝宝牵动着，担心、烦心、开心、生气，总是随时随地地上演。

幸好有妈妈和阿姨们的经验相传，可以随时电话请教对食物处理的方法和“秘笈”，大大地降低了对食物处理过程中的信心不足症。烹调方法的传承，结合了营养学的知识，把各类食物的比例调配，利用各种烹调工具，省下了宝贵的时间陪着宝宝们互动和耍宝，不也就是许多新手妈妈们最需要的临场信息吗？

要真心感谢爸爸妈妈的鼓励、亲爱的老公的支持，两个宝贝兄弟对书中故事的审核和讨论，阿姨们对烹调知识的传承，还有淑娟的包容与指导，出版社幕后工作同仁的协助，让这本书可以顺利出版。也希望这本书在新手妈妈的厨房里，可以略略就宝宝的营养学提供一些正确的讯息，帮助减去妈妈们心中的不安，以较轻松的心态，和宝宝一起编织一个喜乐多于紧张的快乐乐章吧！

王彦懿



目录



Contents

Part 1 快乐迎接新生命——0~12个月的婴儿期

第一章 认识宝宝的身体——生理的发展与变化 4

消化道能力 5

口腔与味觉的发展 6

第二章 小宝贝该怎么吃？——饮食进度与内容 9

0~4个月 9

4~7个月 20

7~10个月 23

10~12个月 32

第三章 小宝贝的活动力——可以搭配的运动和游戏 42

满月 42

满2个月 44

满3个月 45

满4个月 46

满6个月 47

满9个月 49

满12个月 51

第四章 宝宝生病了，怎么办？ 53

发热 53

拉肚子 55

上呼吸道症状 57

第五章 和爸爸妈妈的亲密对话 59

找保姆法则 59



目录

Contents

Part 2 开始耍宝的小可爱——1~3岁的小小孩

- 第一章 生理的发展与变化 64
- 第二章 小可爱该吃些什么——饮食进度与内容 66
- 第三章 小可爱的活动力——可以搭配的运动和游戏 75
- 第四章 常出现的饮食问题 80
 - 吃的分量不如预期 80
 - 吃吃就睡着了 81
 - 边吃边玩 82
- 第五章 和爸爸妈妈的亲密对话 83
 - 该让宝宝几岁上幼儿园? 83
 - 孩子的拗脾气 86
 - 从“吃相”看宝宝的学习精神 88



Part 3 想要展现自我的小王子和小公主——4~6岁的小儿童

- 第一章 生理的发展与变化 96
- 第二章 小王子和小公主的特别菜单——饮食进度与内容 97
 - 爱心亲子食谱 101
- 第三章 小王子和小公主的每日行程——可以搭配的运动和游戏 110
- 第四章 常出现的饮食问题 113
 - 吃不停的孩子 113
 - 进食量不够的孩子 117



目录



Contents

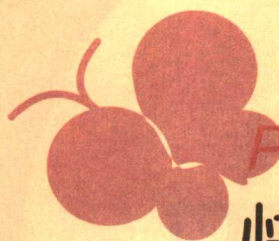
点心和零食的区别	120
如何选择和制备好点心	121
偏食和挑食	123
第五章 和爸爸妈妈的亲密对话	124
在幼儿园里吃什么?	125

Part 4 幼儿营养故事集



故事一 和你一起长大——不爱吃饭的威利	132
故事二 水果立大功——维生素 C 的故事	156
故事三 红萝卜村和白萝卜村——维生素 A 的故事	168
附录一 各大类食物的饮食代换内容	186
附录二 常见食物与食物属性	189

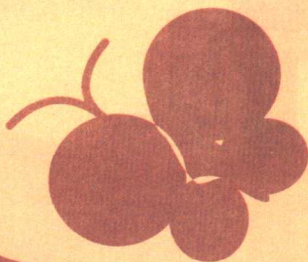
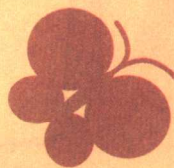




Part 1

快乐迎接新生命

0~12 个月的婴儿期





恭喜您了！手上捧着刚刚出生的新生儿，闻着宝宝独特的奶香味，许多爸爸妈妈心里总是很兴奋，却又很惶恐：不知道要怎么判断宝宝吃得够不够，不知道宝宝会冷还是会热，不知道宝宝喜欢听哪一种音乐，也不知道宝宝喜欢侧着睡还是仰躺着睡。一堆疑问，总是日日夜夜困扰着新生儿的父母，兴奋的心情混合着对问题的不确定，深深影响了新生儿家庭每个成员的情绪，也随时随地触动着爸爸妈妈的神经。

的确，要照顾小宝宝不是一件容易的事，要依照自己的“原定计划”照顾得无微不至，更是非常艰巨的使命和挑战，也常常因为出现许多无法掌控的因素与情境，让爸爸妈妈措手不及。许多新手爸妈在孩子尚未出生前，已经预习了应该注意的事项，但是当宝宝出生后却常常发现，一些书籍的资料并没有办法完全套用在自己的宝贝身上，因而觉得更加挫败。宝宝是一个无时不变的小天使，新手爸妈应该准备好见招拆招的心态和武功，以应付各种状况，但是也同时要照顾好自已的生理与心理，才可以用比较愉悦的态度与方法，陪着孩子一起成长。





第一章 认识宝宝的身体

——生理的发展与变化

小宝贝在妈妈的肚子里大约待了280天，等到肺脏的肺泡细胞发展已经大致成熟，可以应付在空气中自然交换气体的功能时，他就可以准备离开妈妈的身体了。刚出生的新生儿在身体的许多器官或组织的发育上，并没有完全成熟，还需要一段时日继续发展。发育过程中所需要的营养，将深深影响宝宝日后的整体发展，包括基本的身体体位，例如身高、体重、头围、胸围……，也会影响孩子们的智力发育、神经系统、内分泌系统……。这些生理基本功能的发展和营养供应是否合宜，常常互为因果，也是新生儿家庭中首要的任务与考验。





..... 消化道能力

许多爸爸妈妈都知道新生儿最好吃母乳，除非因特殊状况无法提供母乳，也要选择适当的配方奶品，以提供孩子的基本营养。主要的原因是新生儿的胃肠道并没有办法消化一般的食物，他对于一般食物中所提供的糖类、蛋白质与脂肪的种类和比例，和其他多种矿物质或维生素的吸收能力，都因为胃肠道中的酵素系统还没有准备妥当，因此无法接受一般食物中的营养。而母乳的营养比例，会随着宝宝的成长需求而调整，只要妈妈的营养摄取均衡，宝宝自然而然就可以很方便地得到他成长中所需要的养分。因此，**母乳是妈妈给宝宝的第一份礼物，千万不要轻易放弃这个珍贵的机会。**

新生儿的小肠中，乳糖酶是最先发育完整的糖类分解酵素，而且会随着宝宝长到一周岁时，乳糖酶的活力将达到高峰，之后就渐渐降低了，这也是导致日后可能发生“乳糖不耐症”的主要原因。乳糖不耐症就是因为乳糖酶的不足，使得肠道无法顺利消化乳糖，因而导致腹胀、腹泻等胃肠道问题。妈妈的初乳中，含有多量的乳糖与蛋白质，较少量的脂肪，还有非常重要的免疫球蛋白。这样的营养组合正好配合宝宝的消化生理需求，因为刚出生的宝宝对饱和脂肪酸的分解能力很低，并不适宜用太多含有饱和脂肪酸比例的食物。而**母乳中的免疫球蛋白则可以提供宝宝到约6个月大的基本抵抗力**，这也是许多吃母乳的宝宝，基本的健康底子都会比较扎实的主要原因。





新生儿溢奶，是经常发生的情形，尤其容易出现在喂食配方奶的宝宝身上，因为以奶瓶喂食时，宝宝不必很用力吸吮，就可以快速地吃完预定的分量，但同时也容易吞下许多空气。然而4个月前的宝宝，食管与胃联结处的“贲门”部位的肌肉控制能力还没有发育完全，因此更容易溢奶，所以妈妈在喂食配方奶时一定要注意奶瓶奶嘴的出孔大小；也必须在宝宝喝完奶后，耐心地轻拍背部让他打嗝儿，就可以减少溢奶情况的发生。



…… 口腔与味觉的发展 ……

味觉的能力来自于味蕾，新生儿的味蕾细胞在刚出生时，对味道的辨别能力还没有成型，反而是吸吮的反射能力非常强，这其实也是新生宝宝探索世界的功能之一。藉由吸吮的过程，一方面可以满足小宝贝的心理需求，对日后的咬合、咀嚼和语言发音时的双颊运动，都有很正面的帮助。吃母乳的宝宝在吸吮乳汁时，所要运用的双颊吸吮力道会比一般采用配方奶的宝宝更大。因此，宝宝吸吮完一顿母乳需20~30分钟，宝宝经常会被累得满头大汗，因为吸母乳的过程，就宝宝这么小的年纪而言，已经算是很有效的运动了。