

让营养跟上宝宝成长的速度

聪明宝宝 营养餐

- ♥ 282道分阶段喂养食谱
- ♥ 补充27种必需营养素
- ♥ 10种特效功能食谱
- ♥ 19种常见病巧调理
- ♥ 好妈咪营养课堂

北京协和医院营养师
中国协和医科大学教师
全国妇联“心系好儿童”
项目专家

李宁 主编



聪明宝宝

营养餐

李宁 主编

图书在版编目 (C I P) 数据

聪明宝宝营养餐 / 李宁主编. — 北京: 中国轻工业出版社, 2011. 10
ISBN 978-7-5019-8368-1

I. ①聪… II. ①李… III. ①婴幼儿—保健—食谱
IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第152161号

责任编辑: 付佳 翟燕
策划编辑: 翟燕
版式设计: 水长流文化
封面设计: 逸水翔天

责任终审: 张乃柬
全案制作: 悦然文化
责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京画中画印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2011年10月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 14

字数: 260千字

书号: ISBN 978-7-5019-8368-1 定价: 29.90 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

101185S1X101ZBW

Preface



前言

经过漫长的10个月孕期，终于迎来了自己朝思暮想的小天使。宝宝的到来使爸爸妈妈感到一种无法用语言表达的幸福。从宝宝诞生的那一天开始，身为母亲、父亲的责任便将延续一辈子了。从此以后，作为母亲、父亲的乐趣无穷尽，而担心也无尽头，正如人们说的：孩子是甜蜜的负担。如何进行母乳喂养？宝宝的辅食如何制作？宝宝生病了怎样合理调养？哪些营养素是宝宝必须补充的……您的担心正是我们的担心。为此，我们精心编写了此书。

本书以让宝宝吃得营养、吃出健康、吃出聪明为宗旨，分五部分为新手父母进行详尽指导。

第一部分介绍宝宝在每个阶段的成长变化，针对不同阶段提出了不同的喂养方法，并手把手教妈妈做出适合宝宝食用的营养辅食。第二部分详述宝宝必需的营养素，如DHA、卵磷脂、叶酸、钙等的补充方法和功效食谱，满足宝宝的营养需求。第三部分针对宝宝健脑益智、强壮骨骼、增强免疫力等功能喂养食谱提出了补益原则，让宝宝身体更强壮。第四部分教新手父母在宝宝出现鼻出血、便秘、贫血、腹泻等常见病时，学会做家庭护理，避开饮食禁忌，尽快将宝宝调养好。第五部分具体分析哺乳期妈妈需要的营养，教会新妈妈在给宝宝做辅食时需要注意的问题。

本书条理清楚、文字流畅、图文并茂、贴近生活，是新手父母必备的宝宝喂养参考书。愿本书能为新手父母在喂养宝宝时提供切实的帮助，愿您的宝宝能够健康、聪明、快乐。





目录

C O N T E N T S

不同阶段宝宝所吃的食物的大小和粗细 / 11

五色食物给宝宝均衡营养 / 14

妈妈们要注意的致过敏食物 / 13

1 聪明宝宝 分阶段喂养食谱



0~28天

新生儿的特殊喂养

0~28天宝宝的成长变化 / 16

0~28天宝宝的喂养原则 / 16

- 珍惜初乳 / 16
- 提倡用母乳喂养 / 16
- 母乳的主要营养列表 / 17
- 母乳喂养的正确姿势 / 17
- 让妈妈乳汁充足的方法 / 17
- 用奶瓶喂奶的正确姿势 / 17
- 母乳喂养常见问题的预防与处理 / 18
- 怎样给人工喂养的宝宝调制奶粉 / 18
- 不宜给宝宝喂高浓度的糖水 / 18

妈妈催乳食谱

- » 丝瓜炖排骨/猪蹄茭白汤/花生炖猪脚 / 19
- » 青椒炒牛肉片/花生红豆汤/奶汤鲫鱼 / 20
- » 清炖鲫鱼/白萝卜蛭子汤/鸡蛋红糖小米粥 / 21
- » 山药鱼头汤/黄豆芽猪排汤 / 22
- » 红薯粥/豆浆莴笋汤 / 23
- » 木瓜米酒/木瓜鲜奶/鸡蛋玉米羹 / 24

1~2个月

母乳是宝宝最好的营养

1~2个月宝宝的成长变化 / 25

1~2个月宝宝的喂养原则 / 25

- 满月宝宝仍然提倡母乳喂养 / 25
- 防止宝宝吐奶的方法 / 25

• 1~2个月宝宝一日食谱 / 26

• 可以尝试蔬菜水和果汁了 / 26

• 宝宝拒绝吃奶的应对措施 / 26

• 叫醒宝宝喂奶 / 26

• 夜间喂奶的注意事项 / 27

• 母乳喂养要知道的禁忌提示 / 27

• 妈妈增奶的方法 / 27

妈妈催乳食谱

- » 月母鸡/萝卜鲢鱼汤/木瓜炖鲫鱼 / 28
- » 清蒸鲫鱼/酸菜炒肉丝 / 29
- » 红枣栗子粥/明虾炖豆腐 / 30
- » 三丝黄花羹/桃仁莲藕汤/三丁豆腐羹 / 31

2~3个月

宝宝吃奶不必拘泥于量的多少

2~3个月宝宝的成长变化 / 32

2~3个月宝宝的喂养原则 / 32

- 适当给宝宝补水 / 32
- 母乳喂养充足，不必添加其他 / 32
- 哺乳妈妈补好营养，促进宝宝脑部发育 / 33
- 慎重选择代乳品 / 33
- 选择时的注意事项 / 33
- 配方奶的正确冲泡 / 33
- 配方奶不必再加糖 / 33
- 加热奶瓶中奶的方法 / 33
- 人工喂养宝宝时如何掌握奶汁的温度 / 34

- 人工喂养需要注意的问题 / 34
- 3个月以后的宝宝可适当添加米粉 / 34

妈妈催乳食谱

- » 猪骨炖莲藕/油菜炒豆腐 / 35
- » 豆芽炒鱼片/豌豆炖排骨 / 36
- » 排骨大白菜/蟹肉扒豆腐 / 37
- » 红焖猪蹄/冬笋黄花鱼汤/蛤蜊豆腐汤 / 38
- » 鱼头海带豆腐汤/银鱼苋菜汤 / 39
- » 胡萝卜小米粥/黑芝麻猪蹄汤/莲子猪肚汤 / 40

4~6个月

宝宝可以尝试添加辅食了

4~6个月宝宝的成长变化 / 41

4~6个月宝宝添加辅食原则 / 42

- 断奶初期最好选择流质辅食 / 42
- 大米糊是第一个可添加的辅食 / 42
- 每周添加一种蔬菜 / 42
- 4~6个月宝宝每日食谱推荐 / 43
- 在授乳之前喂辅食 / 43
- 4~6个月宝宝授乳和辅食完美结合 / 44
- 喂辅食的最好时间是宝宝状态好时 / 44

聪明宝宝营养食谱

- » 大米糊/米粉/蛋黄泥 / 45
- » 鲜藕梨汁/蔬菜牛奶羹/鱼肉泥 / 46
- » 饼干粥/红薯米糊 / 47
- » 蛋黄菠菜泥/南瓜米糊 / 48
- » 菜花米糊/圆白菜米糊 / 49

7~9个月

宝宝开始吃饭了

7~9个月宝宝的成长变化 / 50

7~9个月宝宝添加辅食原则 / 51

- 继续以母乳或奶粉为主食 / 51
- 开始1天喂1次零食 / 51
- 培养宝宝好的饮食习惯 / 51
- 宝宝辅食的摄入量因人而异 / 51

- 让宝宝自己吃饭 / 51
- 7~9个月宝宝每日食谱推荐 / 52
- 教会宝宝用杯子 / 52
- 让宝宝吃肉来补充铁质 / 52

7~9个月宝宝授乳和辅食完美结合 / 53

聪明宝宝营养食谱

- » 红薯泥/土豆米糊 / 54
- » 蔬菜面/胡萝卜泥 / 55
- » 肉泥/番茄泥 / 56
- » 南瓜蔬菜粥/油菜土豆粥 / 57
- » 玉米豌豆粥/红薯菜花糊 / 58

10~12个月

培养宝宝良好的饮食习惯

10~12个月宝宝的成长变化 / 59

10~12个月宝宝添加辅食原则 / 60

- 这个时期授乳仍要进行 / 60
- 妈妈应该做香蕉硬度的食物给宝宝吃 / 60
- 宝宝食用辅食每次以120~150克为好 / 60
- 可以喂食大人的菜了，但不要加调料 / 60
- 妈妈要避免给宝宝喂下列容易过敏的食物 / 60

10~12个月宝宝每日食谱推荐 / 61

10~12个月宝宝授乳和辅食完美结合 / 61

0~1岁宝宝每天饮食建议表 / 62





C O N T E N T S

聪明宝宝营养食谱

- » 老南瓜胡萝卜粥/栗子蔬菜粥 / 63
- » 玉米南瓜粥/圆白菜西兰花粥/紫菜鸡蛋粥 / 64
- » 红薯拌南瓜/香菇蒸蛋 / 65
- » 水果杏仁豆腐羹/鸡丝粥/水果蛋奶羹 / 66
- » 三明治/果酱松饼 / 67

1~2岁

让宝宝爱上吃饭

1~2岁宝宝的成长变化 / 68

1~2岁宝宝饮食指导 / 68

- 均衡摄取5种营养素 / 68
- 这个时期喂母乳的注意事项 / 68
- 停止授乳的宝宝要开始喂牛奶了 / 69
- 可以食用各种各样的食物 / 69
- 从1岁就要开始做独立吃饭的练习了 / 69
- 块状食物切碎后再喂 / 69
- 尽量少调味 / 69
- 直接吃大人的饭菜还过早 / 69

1岁1个月~1岁3个月宝宝每日食谱推荐 / 70

1岁4个月~1岁6个月宝宝每日食谱推荐 / 70

1岁7个月~1岁9个月宝宝每日食谱推荐 / 70

1岁10个月~2岁宝宝每日食谱推荐 / 70



聪明宝宝营养食谱

- » 油菜水/蛋包饭 / 71
- » 鸡蛋炒莴笋/奶酪炒鸡蛋/温拌双泥 / 72
- » 双色饭团/蔬菜饼 / 73
- » 蔬菜卷/卷寿司/南瓜米粉 / 74
- » 麻酱鸡丝/猪肉串烧 / 75
- » 黄瓜镶肉/鸡肝小米粥 / 76

2~3岁

宝宝的营养需求增加了

2~3岁宝宝的成长变化 / 77

2~3岁宝宝饮食指导 / 77

- 培养良好的进食习惯 / 77
- 制作宝宝食物的要点 / 77
- 宝宝的食物最好软些 / 78
- 摆脱单一的饮食 / 78
- 过敏宝宝要注意饮食 / 78
- 2岁后宝宝开始喝低脂肪牛奶 / 78

宝宝可以吃的5大营养素所包含食物 / 78

2~3岁宝宝一周食谱推荐 / 79

聪明宝宝营养食谱

- » 香菇菜心/红枣炖兔肉/清蒸基围虾 / 80
- » 海苔卷/芝麻南瓜饼/多彩饭团 / 81
- » 萝卜丝拌鸡肉/鲜蘑菇炒豌豆/番茄鳕鱼泥 / 82
- » 炒蛋菜/姜汁黄瓜/牛肉蔬菜粥 / 83
- » 牛肝拌番茄/鲜白萝卜汤/鸭血鲫鱼汤 / 84
- » 烩豌豆/香肠炒蛋/奶油菠菜 / 85

4~6岁

对宝宝饮食上的呵护仍然不能放松

4~6岁宝宝的成长变化 / 86

4~6岁宝宝饮食指导 / 86

- 注重保持健康体重 / 86
- 食物要具有多样性 / 86
- 烹调要清淡、少油、少盐，少喝高糖饮料 / 86
- 科学安排零食的原则 / 87
- 重视早餐 / 87

4~6岁宝宝食物进行表 / 87

4~6岁宝宝一周食谱推荐 / 88

聪明宝宝营养食谱

- » 蒜泥蚕豆/胡萝卜拌茼蒿 / 89
- » 凉拌豇豆/炒三色肉丁/小白菜冬瓜汤 / 90

- » 腐竹烧肉/糖醋排骨 / 91
- » 五香豆腐丝/青椒炒猪肝/油菜蛋羹 / 92
- » 洋葱炒鸡蛋/番茄大虾 / 93
- » 海米冬瓜/蔬菜煎饼/鲜肉茄饼 / 94
- » 鲜虾烧卖/枣花卷/香菇疙瘩汤 / 95
- » 素什锦炒饭/鸡蓉玉米羹 / 96

怎样让宝宝爱上吃饭 / 97

宝宝餐具选购之三大提醒 / 98

宝宝专属餐桌椅的选购 / 98

2 聪明宝宝必需的 27种营养素食谱



宝宝各时期营养需求量及推荐摄入量 / 100

碳水化合物

宝宝不可或缺的成长能源，促进宝宝生长发育 / 102

- 肉末海带面/爱心饭卷 / 103

蛋白质

完善脑细胞，帮助大脑正常发育 / 104

- 牛奶鸡蛋羹/鱼肉蛋饼/菠菜瘦肉粥 / 105

脂肪

脑神经细胞的主要成分 / 106

- 花生排骨汤/牛肉燕麦粥/鸡肉木耳粥 / 107

DHA

对宝宝智力和视力发展至关重要 / 108

- 黄金鳕鱼片 / 108
- 鱼肉青菜粥/紫菜鲈鱼卷 / 109

ARA

有利于宝宝体格发育 / 110

- 蛋皮如意肝卷 / 110
- 番茄荷包蛋/肝黄粥 / 111

亚油酸、 α -亚麻油酸

优化脑部磷脂的成分，促进视网膜光感细胞的成熟 / 112

- 芝麻核桃露/黑芝麻糊 / 113

卵磷脂

宝宝脑细胞发育不可缺少的营养素 / 114

- 豆腐蒸肉 / 114
- 黄豆鱼蓉粥/蘑菇奶油烩青菜 / 115

牛磺酸

促进宝宝脑组织发育 / 116

- 白玉鲈鱼片 / 116
- 牛肉蓉粥/牡蛎煎蛋 / 117

维生素A

维护视力和促进大脑发育必不可少的营养素 / 118

- 三色熘猪肝/软煎鸡肝/肉末油菜粥 / 119

维生素D

帮助宝宝骨骼钙化 / 120

- 牛奶西兰花/五彩菠菜/三色蔬菜粥 / 121



C O N T E N T S

维生素E

维护宝宝发育中的神经系统 / 122

- 滑蛋牛肉粥/杏仁苹果豆腐羹/核桃花生牛奶羹 / 123

维生素K

促进宝宝血液正常凝固及骨骼生长不可缺少的重要元素 / 124

- 生菜肉卷/番茄西蓝花/虾末菜花 / 125

维生素B₁

维护智力和促进智能活动 / 126

- 花生大米粥/鱼肉豆芽粥/白菜肉片汤 / 127

维生素B₂

构成脑细胞及提高其活力的重要物质，促进智力发育 / 128

- 酸奶牛肉球/蛋奶菜心/香菇豆腐汤 / 129

维生素B₆

维护神经系统健康，稳定宝宝情绪 / 130

- 胡萝卜小鱼粥/核桃燕麦粥/核桃奶酪 / 131

维生素C

神经传递介质的重要组成部分，大脑灵敏度的支援者 / 132

- 草莓绿豆粥/苹果沙拉/猕猴桃橙汁 / 133



叶酸

运送胡萝卜素，帮助红血球形成，预防宝宝贫血 / 134

- 花豆腐/牛奶玉米粥/菠菜粥 / 135

钙

骨骼和牙齿的重要组成成分 / 136

- 核桃蔬菜沙拉/糟烩鲜蘑豆腐/腐皮鹌鹑蛋 / 137

铁

造血的主要原料 / 138

- 芹菜牛肉丝/胡萝卜羊肉丝 / 139

锌

增强宝宝记忆力的重要物质 / 140

- 牡蛎南瓜羹/鲜虾蛋羹 / 141

硒

催化并消除对眼睛有害的自由基，保护眼睛 / 142

- 胡萝卜汤/苋菜泥/干贝蒸蛋 / 143

碘

与宝宝智力及甲状腺功能有关 / 144

- 紫菜豆腐汤/海带冬瓜汤 / 145

钾

帮助宝宝维持身体的酸碱平衡 / 146

- 鲜橙泥/凉拌芹菜/飘香豆笋 / 147

铜

制造红细胞，与智力发育有关 / 148

- 水果麦片糊/番茄肝末汤 / 149

镁

有助于蛋白质的合成和肌肉的收缩 / 150

- 黑芝麻核桃粥 / 150

锰

保持宝宝正常脑功能 / 151

- 三彩莴笋丝 / 151

水

占宝宝体重的80%以上，是生命的源泉 / 152

3

帮助宝宝健康成长的 10种特效功能食谱



咀嚼训练食谱

让宝宝自己嚼得更有力 / 154

- 蔬菜泥/燕麦坚果面包 / 155

益生菌食谱

宝宝的便便通畅了，妈妈放心了 / 156

- 橘子燕麦饼/香蕉泥拌红薯/红薯酸奶 / 157

健脑益智食谱

让宝宝更聪明 / 158

- 黄鱼馅饼/奶油焖虾仁/水煮鱼片 / 159
- 鸽蛋益智汤/番茄鱼糊/素炒豆腐 / 160
- 海参蛋汤/鸳鸯鹌鹑蛋 / 161

强壮骨骼食谱

让宝宝更结实、更强健 / 162

- 鱼肉糊/虾皮丝瓜汤/银鱼酱豆腐 / 163

增强免疫力食谱

让宝宝少生病 / 164

- 菠菜鸡蛋面/蛋黄土豆泥/鲜玉米糊 / 165

明目护眼食谱

明亮的眼睛惹人爱 / 166

- 枸杞粥/菠菜猪血汤/猪肝摊鸡蛋 / 167

乌发护发食谱

黑亮的头发人人夸 / 168

- 黑芝麻小米粥/黑木耳炒肉 / 169

补铁、补血食谱

宝宝不贫血，妈妈不操心 / 170

- 豆豉牛肉/猪肝瘦肉粥/鸡肉粥 / 171

开胃食谱

宝宝吃饭香甜，妈妈更开心 / 172

- 鸡蛋粥/山楂麦芽饮/清蒸带鱼 / 173

清凉食谱

宝宝不上火，妈妈无烦恼 / 174

- 草莓汁/黄瓜汁/玛瑙豆腐 / 175
- 消暑绿豆沙/鸭泥腐皮汤 / 176

通过饮食可以预防的疾病 / 177

4

妈妈最关心的 19种宝宝常见病调理食谱



宝宝鹅口疮怎样调理 / 180

- 荸荠汤/樱桃汁/西洋参莲子羹 / 181

宝宝流涎怎样调理 / 182

- 西瓜汁/清蒸小黄鱼/羊肉山药粥 / 183

宝宝腮腺炎怎样调理 / 184

- 绿豆汤/香蕉粥/鲜白萝卜汤 / 185

宝宝扁桃体炎怎样调理 / 186

- 米汤 / 186

- 百合银耳粥/青菜肝末/银耳雪梨汤 / 187

宝宝鼻出血怎样调理 / 188

- 番茄豆腐/胡萝卜汁/棒棒沙拉 / 189

宝宝咳嗽怎样调理 / 190

- 百合蜜/丝瓜粥/木耳蒸鸭蛋 / 191

宝宝厌食怎样调理 / 192

- 山楂粥/猪肝胡萝卜粥/鲫鱼姜汤 / 193



C O N T E N T S

宝宝遗尿怎样调理 / 194

- 黑枣桂圆糖水/薏米汤/莲子糯米粥 / 195

宝宝便秘怎样调理 / 196

- 蜜奶芝麻羹/芹菜炒肉丝/荠菜粥 / 197

宝宝湿疹怎样调理 / 198

- 绿豆粥/薏米饮/冬瓜汤 / 199

宝宝贫血怎样调理 / 200

- 清蒸肝泥/猪肝豆腐汤/参枣莲子粥 / 201

宝宝佝偻病怎样调理 / 202

- 鸡汁牛肉末 / 202
- 清炖二骨汤/虾皮豆腐/胡萝卜牛肉粥 / 203

宝宝水痘怎样调理 / 204

- 黄豆玉米饭 / 204
- 金橘柠檬汁/燕麦绿豆甜粥/金银花甘蔗茶 / 205

宝宝夜啼怎样调理 / 206

- 山药糯米粥 / 206
- 百合粥/三菇豆米粉/红枣山药粥 / 207

宝宝感冒怎样调理 / 208

- 白萝卜炖猪排 / 208
- 紫苏粥/豆腐葱花汤/白菜绿豆饮 / 209

宝宝上火怎样调理 / 210

- 香椿豆腐 / 210

宝宝腹泻怎样调理 / 211

- 小米汤 / 211

宝宝汗症怎样调理 / 212

- 山药薏米红枣粥 / 212

宝宝肥胖怎样调理 / 213

给宝宝喂药不能同服的食物 / 214

5

好妈咪 营养课堂



哺乳期妈妈的合理饮食

- 哺乳期妈妈所需的营养 / 216
- 哺乳期妈妈每日食量推荐表 / 217
- 哺乳期妈妈常用的滋补品 / 217
- 哺乳期妈妈的饮食禁忌 / 218

特殊宝宝的奶粉选择

- 如何判断一种奶粉是否适合您的宝宝 / 219
- 如何有针对性地为特殊宝宝选择配方奶粉 / 220

辅食添加的要点

- 给宝宝烹调蔬菜的宜忌 / 221
- 重视泥糊状食物的添加 / 221

附录

- 常用食物营养成分表 / 222

聪明宝宝 营养餐

李宁 主编

图书在版编目(CIP)数据

聪明宝宝营养餐 / 李宁主编. — 北京: 中国轻工业出版社, 2011. 10
ISBN 978-7-5019-8368-1

I. ①聪… II. ①李… III. ①婴幼儿—保健—食谱
IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第152161号

责任编辑: 付佳翟燕
策划编辑: 翟燕
版式设计: 水长流文化
封面设计: 逸水翔天

责任终审: 张乃柬
全案制作: 悦然文化
责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京画中画印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2011年10月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 14

字数: 260千字

书号: ISBN 978-7-5019-8368-1

定价: 29.90 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

101185S1X101ZBW

Preface



前言

经过漫长的10个月孕期，终于迎来了自己朝思暮想的小天使。宝宝的到来使爸爸妈妈感到一种无法用语言表达的幸福。从宝宝诞生的那一天开始，身为母亲、父亲的责任便将延续一辈子了。从此以后，作为母亲、父亲的乐趣无穷尽，而担心也无尽头，正如人们说的：孩子是甜蜜的负担。如何进行母乳喂养？宝宝的辅食如何制作？宝宝生病了怎样合理调养？哪些营养素是宝宝必须补充的……您的担心正是我们的担心。为此，我们精心编写了此书。

本书以让宝宝吃得营养、吃出健康、吃出聪明为宗旨，分五部分为新手父母进行详尽指导。

第一部分介绍宝宝在每个阶段的成长变化，针对不同阶段提出了不同的喂养方法，并手把手教妈妈做出适合宝宝食用的营养辅食。第二部分详述宝宝必需的营养素，如DHA、卵磷脂、叶酸、钙等的补充方法和功效食谱，满足宝宝的营养需求。第三部分针对宝宝健脑益智、强壮骨骼、增强免疫力等功能喂养食谱提出了补益原则，让宝宝身体更强壮。第四部分教新手父母在宝宝出现鼻出血、便秘、贫血、腹泻等常见病时，学会做家庭护理，避开饮食禁忌，尽快将宝宝调养好。第五部分具体分析哺乳期妈妈需要的营养，教会新妈妈在给宝宝做辅食时需要注意的问题。

本书条理清楚、文字流畅、图文并茂、贴近生活，是新手父母必备的宝宝喂养参考书。愿本书能为新手父母在喂养宝宝时提供切实的帮助，愿您的宝宝能够健康、聪明、快乐。





目录

C O N T E N T S

不同阶段宝宝所吃的食物的大小和粗细 / 11

五色食物给宝宝均衡营养 / 14

妈妈们要注意的致过敏食物 / 13

1 聪明宝宝 分阶段喂养食谱



0~28天

新生儿的特殊喂养

0~28天宝宝的成长变化 / 16

0~28天宝宝的喂养原则 / 16

- 珍惜初乳 / 16
- 提倡用母乳喂养 / 16
- 母乳的主要营养列表 / 17
- 母乳喂养的正确姿势 / 17
- 让妈妈乳汁充足的方法 / 17
- 用奶瓶喂奶的正确姿势 / 17
- 母乳喂养常见问题的预防与处理 / 18
- 怎样给人工喂养的宝宝调制奶粉 / 18
- 不宜给宝宝喂高浓度的糖水 / 18

妈妈催乳食谱

- » 丝瓜炖排骨/猪蹄茭白汤/花生炖猪脚 / 19
- » 青椒炒牛肉片/花生红豆汤/奶汤鲫鱼 / 20
- » 清炖鲫鱼/白萝卜蛭子汤/鸡蛋红糖小米粥 / 21
- » 山药鱼头汤/黄豆芽猪排汤 / 22
- » 红薯粥/豆浆莴笋汤 / 23
- » 木瓜米酒/木瓜鲜奶/鸡蛋玉米羹 / 24

1~2个月

母乳是宝宝最好的营养

1~2个月宝宝的成长变化 / 25

1~2个月宝宝的喂养原则 / 25

- 满月宝宝仍然提倡母乳喂养 / 25
- 防止宝宝吐奶的方法 / 25

• 1~2个月宝宝一日食谱 / 26

• 可以尝试蔬菜水和果汁了 / 26

• 宝宝拒绝吃奶的应对措施 / 26

• 叫醒宝宝喂奶 / 26

• 夜间喂奶的注意事项 / 27

• 母乳喂养要知道的禁忌提示 / 27

• 妈妈增奶的方法 / 27

妈妈催乳食谱

- » 月母鸡/萝卜鲢鱼汤/木瓜炖鲫鱼 / 28
- » 清蒸鲫鱼/酸菜炒肉丝 / 29
- » 红枣栗子粥/明虾炖豆腐 / 30
- » 三丝黄花羹/桃仁莲藕汤/三丁豆腐羹 / 31

2~3个月

宝宝吃奶不必拘泥于量的多少

2~3个月宝宝的成长变化 / 32

2~3个月宝宝的喂养原则 / 32

- 适当给宝宝补水 / 32
- 母乳喂养充足，不必添加其他 / 32
- 哺乳妈妈补好营养，促进宝宝脑部发育 / 33
- 慎重选择代乳品 / 33
- 选择时的注意事项 / 33
- 配方奶的正确冲泡 / 33
- 配方奶不必再加糖 / 33
- 加热奶瓶中奶的方法 / 33
- 人工喂养宝宝时如何掌握奶汁的温度 / 34

- 人工喂养需要注意的问题 / 34
- 3个月以后的宝宝可适当添加米粉 / 34

妈妈催乳食谱

- » 猪骨炖莲藕/油菜炒豆腐 / 35
- » 豆芽炒鱼片/豌豆炖排骨 / 36
- » 排骨大白菜/蟹肉扒豆腐 / 37
- » 红焖猪蹄/冬笋黄花鱼汤/蛤蜊豆腐汤 / 38
- » 鱼头海带豆腐汤/银鱼苋菜汤 / 39
- » 胡萝卜小米粥/黑芝麻猪蹄汤/莲子猪肚汤 / 40

4~6个月

宝宝可以尝试添加辅食了

4~6个月宝宝的成长变化 / 41

4~6个月宝宝添加辅食原则 / 42

- 断奶初期最好选择流质辅食 / 42
- 大米糊是第一个可添加的辅食 / 42
- 每周添加一种蔬菜 / 42
- 4~6个月宝宝每日食谱推荐 / 43
- 在授乳之前喂辅食 / 43
- 4~6个月宝宝授乳和辅食完美结合 / 44
- 喂辅食的最好时间是宝宝状态好时 / 44

聪明宝宝营养食谱

- » 大米糊/米粉/蛋黄泥 / 45
- » 鲜藕梨汁/蔬菜牛奶羹/鱼肉泥 / 46
- » 饼干粥/红薯米糊 / 47
- » 蛋黄菠菜泥/南瓜米糊 / 48
- » 菜花米糊/圆白菜米糊 / 49

7~9个月

宝宝开始吃饭了

7~9个月宝宝的成长变化 / 50

7~9个月宝宝添加辅食原则 / 51

- 继续以母乳或奶粉为主食 / 51
- 开始1天喂1次零食 / 51
- 培养宝宝好的饮食习惯 / 51
- 宝宝辅食的摄入量因人而异 / 51

- 让宝宝自己吃饭 / 51
- 7~9个月宝宝每日食谱推荐 / 52
- 教会宝宝用杯子 / 52
- 让宝宝吃肉来补充铁质 / 52

7~9个月宝宝授乳和辅食完美结合 / 53

聪明宝宝营养食谱

- » 红薯泥/土豆米糊 / 54
- » 蔬菜面/胡萝卜泥 / 55
- » 肉泥/番茄泥 / 56
- » 南瓜蔬菜粥/油菜土豆粥 / 57
- » 玉米豌豆粥/红薯菜花糊 / 58

10~12个月

培养宝宝良好的饮食习惯

10~12个月宝宝的成长变化 / 59

10~12个月宝宝添加辅食原则 / 60

- 这个时期授乳仍要进行 / 60
- 妈妈应该做香蕉硬度的食物给宝宝吃 / 60
- 宝宝食用辅食每次以120~150克为好 / 60
- 可以喂食大人的菜了，但不要加调料 / 60
- 妈妈要避免给宝宝喂下列容易过敏的食物 / 60

10~12个月宝宝每日食谱推荐 / 61

10~12个月宝宝授乳和辅食完美结合 / 61

0~1岁宝宝每天饮食建议表 / 62





C O N T E N T S

聪明宝宝营养食谱

- » 老南瓜胡萝卜粥/栗子蔬菜粥 / 63
- » 玉米南瓜粥/圆白菜西兰花粥/紫菜鸡蛋粥 / 64
- » 红薯拌南瓜/香菇蒸蛋 / 65
- » 水果杏仁豆腐羹/鸡丝粥/水果蛋奶羹 / 66
- » 三明治/果酱松饼 / 67

1~2岁

让宝宝爱上吃饭

1~2岁宝宝的成长变化 / 68

1~2岁宝宝饮食指导 / 68

- 均衡摄取5种营养素 / 68
- 这个时期喂母乳的注意事项 / 68
- 停止授乳的宝宝要开始喂牛奶了 / 69
- 可以食用各种各样的食物 / 69
- 从1岁就要开始做独立吃饭的练习了 / 69
- 块状食物切碎后再喂 / 69
- 尽量少调味 / 69
- 直接吃大人的饭菜还过早 / 69

1岁1个月~1岁3个月宝宝每日食谱推荐 / 70

1岁4个月~1岁6个月宝宝每日食谱推荐 / 70

1岁7个月~1岁9个月宝宝每日食谱推荐 / 70

1岁10个月~2岁宝宝每日食谱推荐 / 70



聪明宝宝营养食谱

- » 油菜水/蛋包饭 / 71
- » 鸡蛋炒莴笋/奶酪炒鸡蛋/温拌双泥 / 72
- » 双色饭团/蔬菜饼 / 73
- » 蔬菜卷/卷寿司/南瓜米粉 / 74
- » 麻酱鸡丝/猪肉串烧 / 75
- » 黄瓜镶肉/鸡肝小米粥 / 76

2~3岁

宝宝的营养需求增加了

2~3岁宝宝的成长变化 / 77

2~3岁宝宝饮食指导 / 77

- 培养良好的进食习惯 / 77
- 制作宝宝食物的要点 / 77
- 宝宝的食物最好软些 / 78
- 摆脱单一的饮食 / 78
- 过敏宝宝要注意饮食 / 78
- 2岁后宝宝开始喝低脂肪牛奶 / 78

宝宝可以吃的5大营养素所包含食物 / 78

2~3岁宝宝一周食谱推荐 / 79

聪明宝宝营养食谱

- » 香菇菜心/红枣炖兔肉/清蒸基围虾 / 80
- » 海苔卷/芝麻南瓜饼/多彩饭团 / 81
- » 萝卜丝拌鸡肉/鲜蘑菇炒豌豆/番茄鳕鱼泥 / 82
- » 炒蛋菜/姜汁黄瓜/牛肉蔬菜粥 / 83
- » 牛肝拌番茄/鲜白萝卜汤/鸭血鲫鱼汤 / 84
- » 烩豌豆/香肠炒蛋/奶油菠菜 / 85

4~6岁

对宝宝饮食上的呵护仍然不能放松

4~6岁宝宝的成长变化 / 86