



0~3岁

让奶爸奶妈省时省事省心省力的宝宝餐谱



聪明宝宝 怎么吃

cooking



爸爸妈妈去哪儿了?
下厨房啦——

帮宝宝“营”出好身体
“养”出聪明大脑

主
编

王 晶

解放军第309医院营养科主治医师
第二军医大学营养学硕士

左小霞

解放军第309医院营养科主任
军事医学科学院营养与食品卫生学硕士



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

全国百佳图书出版单位



聪明宝宝 怎么吃

cooking

王晶 左小霞 主编



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

聪明宝宝怎么吃 / 王晶，左小霞主编. — 北京：电子工业出版社，2014.3
(悦然·亲亲小脚丫系列)

ISBN 978-7-121-21492-9

I. ①聪… II. ①王… ②左… III. ①婴幼儿—保健—食谱 IV. ①TS972.162
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 217456 号

责任编辑：王 维

印 刷：北京千鹤印刷有限公司

装 订：北京千鹤印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：13 字数：292 千字

印 次：2014 年 3 月第 1 次印刷

定 价：39.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，
请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

宝宝喂养要做到营养均衡

13



聪明宝宝同步喂养按月速查 宝宝饮食最佳方案



第1个月新生儿同步喂养方案

16

宝宝的营养需求

16

专家建议

16

不要浪费你的初乳/新妈妈产后要增加营养

哺喂课堂

17

母乳喂养/人工喂养/混合喂养

17

健康妈咪一日营养计划

17

聪明宝宝一日营养计划

17

新妈妈催乳食谱

18

黄豆猪蹄汤/鸡丝豌豆汤/鲢鱼冬瓜汤/

山药乌鸡汤

第2个月宝宝同步喂养方案

20

宝宝的营养需求

20

专家建议

20

哺乳妈咪每天应该这样吃/宝宝拒绝吃奶应找

医生查看

哺喂课堂

21

母乳喂养/人工喂养/混合喂养

健康妈咪一日营养计划

21

聪明宝宝一日营养计划

21

新妈妈催乳食谱

22

小米红糖粥/鲫鱼豆腐汤/腔骨菜心汤/

花生红枣鸡汤

第3~4个月宝宝同步喂养方案

24

宝宝的营养需求

24

专家建议

24

哺喂课堂

24

母乳喂养/人工喂养/混合喂养

健康妈咪一日营养计划

25

聪明宝宝一日营养计划

25

新妈妈催乳食谱

26

银耳木瓜排骨汤/山药鱼头汤/黑芝麻燕麦糊/

花生猪蹄浓汤

第5~6个月宝宝同步喂养方案

28

宝宝的营养需求

28

专家建议

28

辅食添加时间/尊重宝宝的食量/配方奶不必

再加糖/添加辅食的原则

哺喂课堂

29

母乳喂养/人工喂养/混合喂养/辅食添加

聪明宝宝一日营养计划

30

聪明宝宝营养食谱

31

大米糊/绿豆汤/苹果汁/油菜汁/米粉/饼干粥

第7~9个月宝宝同步喂养方案

34

宝宝的营养需求

34

专家建议	34	聪明宝宝一日营养计划	43
辅食的摄入量因人而异/饭菜肉类要分开		聪明宝宝营养食谱	44
哺喂课堂	34	双色饭团/小白菜丸子汤/水果豆腐/奶汁西兰花	
母乳喂养/人工喂养/混合喂养/辅食添加		1.5岁~2岁宝宝同步喂养方案	46
聪明宝宝一日营养计划	35	宝宝的营养需求	46
聪明宝宝营养食谱	36	专家建议	46
红薯泥/鸭肝肉泥/蔬菜面/南瓜粥		别忘了给宝宝补锌/宝宝的辅食应粗细搭配	
第10~12个月宝宝同步喂养方案	38	哺喂课堂	47
宝宝的营养需求	38	不宜给宝宝吃的危险食物/宝宝吃多了怎么办/	
专家建议	38	为偏食宝宝补充营养的方法	
不要拿罐头等加工类食品做辅食/春、秋季是		聪明宝宝一日营养计划	47
断奶的最佳季节		聪明宝宝营养食谱	48
哺喂课堂	39	果酱松饼/菠菜肉羹/熘鱼片/鸡肉烧金针菇	
母乳喂养/人工喂养/混合喂养/辅食添加		2~3岁宝宝同步喂养方案	50
聪明宝宝一日营养计划	39	宝宝的营养需求	50
聪明宝宝营养食谱	40	专家建议	50
玉米肉圆/水果蛋羹/鲜汤小饺子/胡萝卜小鱼粥		少给宝宝吃反季节蔬果/不给宝宝用彩色的餐具	
1岁~1.5岁宝宝同步喂养方案	42	哺喂课堂	51
宝宝的营养需求	42	合理安排吃零食的时间/鱼刺卡在喉咙里的正	
专家建议	42	确处理方法	
忌给宝宝吃补品/合理选择零食		聪明宝宝一日营养计划	51
哺喂课堂	43	聪明宝宝营养食谱	52
不要让宝宝吃大人的食物/不可缺少动物性食		玲珑牛奶馒头/白灼虾/鲜果沙拉/清煮嫩豆腐	
物/适当控制肥胖宝宝的饮食			



聪明宝宝的健康辅食 与母乳同样重要

制作辅食所需的厨具	56	第5个月添加流质型辅食	58
辅食食材冷冻储存要点	56	辅食种类	58
自己动手制作天然调味料	57	辅食添加要点	58

辅食烹饪要点	58
辅食添加疑问解答	59
制作辅食必须用开水吗/怎样让宝宝很快地适应勺子喂食/菜汁和果汁可以一次做出一天的量吗/应该先喂菜汁还是果汁	
流质型辅食推荐	60
大米汤/挂面汤/玉米汁/南瓜汁/小白菜汁/西瓜汁/玉米面粥/南瓜米糊	

第6个月添加吞咽型辅食

辅食种类	64
辅食添加要点	64
辅食烹饪要点	64
不需要调味/用一种食材连续做3~4天	
辅食添加疑问解答	65
宝宝不吃煮鸡蛋黄怎么办/鱼刺太多不好处理怎么办/宝宝的辅食越碎越好吗/可以用微波炉加热宝宝的辅食吗	
吞咽型辅食推荐	66
蛋黄泥/香蕉粥/菜花米糊/圆白菜米糊/玉米米糊/土豆米糊/花生米糊/糯米糊	

第7~9个月添加蠕嚼型辅食

辅食种类	70
辅食添加要点	70
辅食烹饪要点	70
辅食添加疑问解答	71
宝宝这几天突然变得没有食欲怎么办/怎么才能知道宝宝是不是吃饱了/宝宝一直吃自制米粉好吗/添加蠕嚼型辅食时能给宝宝吃零食吗/给宝宝制作的辅食可以用蜂蜜调味吗/怎样做肉类食物容易让宝宝吞咽	
蠕嚼型辅食推荐	72
油菜土豆粥/青菜烂粥/芋头玉米泥/核桃牛奶/茄子泥/肉末蛋羹/鸡肉番茄羹/菠菜鸡肝泥	

第10~11个月添加细嚼型辅食

辅食种类	76
碳水化合物、蛋白质、维生素三者合理搭配/多	

做些能让宝宝食在手里吃的块、条状食物	
辅食添加要点	76
辅食烹饪要点	77
辅食添加疑问解答	77
宝宝突然拉坚硬的圆状便便,并且排便困难怎么办/宝宝不吃口味淡的食物,就喜欢吃带咸味的食物,有什么解决办法吗/正常的辅食量宝宝却吃不饱,喂食的分量有严格的限制吗/宝宝一天只有一顿饭吃得好,其他几顿都没有胃口是怎么回事/宝宝太胖怎么喂饭才好	
细嚼型辅食推荐	78
香菇蒸蛋/鸡蓉汤/海带细丝小丸子/鳕鱼面条/菠菜排骨面/栗子蔬菜粥/红薯拌南瓜/水果杏仁豆腐羹	

1岁以后添加咀嚼型辅食

辅食种类	82
辅食添加要点	82
辅食烹饪要点	82
盐的调味浓度是成人口味的1/4~1/3/把宝宝不爱吃的食物混在爱吃的食物中	
辅食添加疑问解答	83
宝宝不喜欢喝牛奶,如何补钙/给宝宝喂生水果行不行/宝宝不喜欢吃米饭,能否用蛋糕来代替/宝宝吃汤泡饭到底好不好	
咀嚼型辅食推荐	84
三鲜小馄饨/香菇鸡肉粥/海带黄瓜饭/蔬菜饼/圆白菜炒粉丝/蘑菇奶油烩青菜/牡蛎煎蛋/韭菜炒鸭肝	





宝宝一日三餐营养食谱

最贴心的配餐指导

宝宝的一日三餐应该怎么吃 90

双休日宝宝的三餐仍要定时定量 91

宝宝吃饭时不能做的三件事 91

营养早餐 92

套餐一

胡萝卜芹菜粥 + 炖鱼泥 + 香蕉1个 92

套餐二

茴香鸡蛋包子 + 拌海带 + 猕猴桃1个
+ 牛奶200毫升 93

套餐三

豆沙包 + 白菜肉片汤 + 橘子1个 94

套餐四

南瓜拌饭 + 鲜蘑菇炒豌豆 + 桃子1个 95

套餐五

排骨汤面 + 蘑菇炒蛋 + 草莓5个 96

套餐六

番茄汁烩肉饭 + 虾皮黄瓜汤 + 葡萄20克 97

丰盛午餐 98

套餐一

燕麦绿豆甜粥 + 芹菜炒肉丝 + 卤豆干
20克 98

套餐二

黄豆玉米饭 + 生菜肉卷 + 草莓汁 99

套餐三

菠菜鸡蛋面 + 清蒸带鱼 + 小番茄3个 100

套餐四

栗子稀饭 + 核桃蔬菜沙拉 + 蛋松15克 101

套餐五

米团汤 + 花豆腐 + 牛肉干15克 102

套餐六

韭菜鲜肉馄饨 + 蛋奶菜心 + 桃子1个 103

健康晚餐 104

套餐一

五彩什锦饭 + 冬瓜鱼丸汤 + 香蕉1个 104

套餐二

酸奶香米粥 + 菜花土豆泥 + 酸奶200克 105

套餐三

香菇素菜包 + 蛤蜊蛋汤 + 苹果1个 106

套餐四

蛋花番茄面 + 白菜肉泥 + 猕猴桃1个 107

套餐五

莲子糯米粥 + 青菜肝末 + 橘子1个 108

套餐六

豆沙酥饼 + 番茄西兰花 + 黄豆豆浆 109





聪明宝宝最爱的食物

吃出健康乖宝宝

0~3岁聪明宝宝的宜吃忌吃食物	112	用红薯自制放心的食物磨牙棒	
食物颜色与五脏调养	112	营养菜谱推荐	121
为宝宝选择最健康的食物	113	红薯鸡蛋饼/芋头红薯甜汤	
玉米 让宝宝头脑聪明身体棒	114	菠菜 理想的叶酸补充剂	122
谈营养说健康	114	谈营养说健康	122
专家连线	114	专家连线	122
新手妈咪学着做	114	新手妈咪学着做	122
用玉米粒煮出营养好喝的7倍粥		不影响钙吸收的菠菜吃法	
营养菜谱推荐	115	营养菜谱推荐	123
玉米豆腐萝卜糊/玉米面发糕		奶油菠菜/鹌鹑蛋菠菜汤	
小米 给宝宝做出“代参汤”	116	西兰花 吃出宝宝自己的免疫力	124
谈营养说健康	116	谈营养说健康	124
专家连线	116	专家连线	124
新手妈咪学着做	116	新手妈咪学着做	124
5倍小米粥与大人米饭一锅出		让藏在花柄处的菜虫现形	
营养菜谱推荐	117	营养菜谱推荐	125
鸡肝小米粥/小米黄豆面煎饼		牛奶西兰花/西兰花豆浆汁	
胡萝卜 营养好吃又不上火的“小人参”	118	番茄 守卫宝宝健康的最强抗氧化剂	126
谈营养说健康	118	谈营养说健康	126
专家连线	118	专家连线	126
新手妈咪学着做	118	新手妈咪学着做	126
让宝宝爱上胡萝卜的味道		巧去番茄的皮和子	
营养菜谱推荐	119	营养菜谱推荐	127
胡萝卜鸡蛋碎/香菇胡萝卜面		牛肝拌番茄/番茄荷包蛋	
红薯 宝宝体内酸碱平衡的调节师	120	洋葱 宝宝的健康卫士	128
谈营养说健康	120	谈营养说健康	128
专家连线	120	专家连线	128
新手妈咪学着做	120	新手妈咪学着做	128
		巧切洋葱不流泪	

营养菜谱推荐	129	鸡蛋 价格低廉的婴幼儿营养库	136
洋葱圈煎鸡蛋/什锦烩饭		谈营养说健康	136
牛肉 强壮身体的最好肉食	130	专家连线	136
谈营养说健康	130	新手妈咪学着做	136
专家连线	130	煮出营养好吃的嫩鸡蛋	
新手妈咪学着做	130	营养菜谱推荐	137
做出宝宝爱吃的软烂牛肉		虾皮鸡蛋羹/奶酪炒鸡蛋	
营养菜谱推荐	131	深海鱼 营养全身的天然保健品	138
胡萝卜牛肉粥/菠萝牛肉		谈营养说健康	138
动物肝脏 宝宝的天然补铁食物	132	专家连线	138
谈营养说健康	132	新手妈咪学着做	138
专家连线	132	让鱼肉的味道更鲜美	
新手妈咪学着做	132	营养菜谱推荐	139
巧洗动物肝脏, 干净没异味		鱼肉香糊/金黄鳕鱼片	
营养菜谱推荐	133	苹果 让宝宝头脑好用的“记忆果”	140
芝麻肝/肝黄粥		谈营养说健康	140
虾 鲜美的补钙能手	134	专家连线	140
谈营养说健康	134	新手妈咪学着做	140
专家连线	134	宝宝爱吃妈妈做的熟苹果泥	
新手妈咪学着做	134	营养菜谱推荐	141
巧用牙签去虾线		苹果沙拉/苹果馅饼	
营养菜谱推荐	135	猕猴桃 呵护宝宝健康的维C之王	142
清蒸基围虾/虾末菜花		谈营养说健康	142
		专家连线	142
		新手妈咪学着做	142
		催熟猕猴桃, 苹果和梨来帮忙	
		营养菜谱推荐	143
		猕猴桃杏汁/猕猴桃果酱	
		橙子 让宝宝少生病的酸甜精灵	144
		谈营养说健康	144
		专家连线	144
		新手妈咪学着做	144
		轻松去橙子皮	
		营养菜谱推荐	145
		猕猴桃橙汁/香蕉橙子豆浆	



香菇 赶走宝宝身边的感冒病毒	146	豆腐 蛋白质绝佳补充剂	152
谈营养说健康	146	谈营养说健康	152
专家连线	146	专家连线	152
新手妈咪学着做	146	新手妈咪学着做	152
超省时快速泡发干香菇		简单几步自制嫩滑豆腐脑	
营养菜谱推荐	147	营养菜谱推荐	153
七彩香菇/香菇猪肉水饺		豆腐羹/银鱼酱豆腐	
木耳 宝宝消化系统的“清道夫”	148	牛奶 宝宝最好的钙质来源	154
谈营养说健康	148	谈营养说健康	154
专家连线	148	专家连线	154
新手妈咪学着做	148	新手妈咪学着做	154
泡出松软朵大的木耳		不丢营养的牛奶加热法	
营养菜谱推荐	149	营养菜谱推荐	155
木耳炒肉/核桃木耳大枣粥		蔬菜牛奶羹/酸奶牛肉球	
海带 宝宝摄取钙、铁的宝库	150	核桃 宝宝的“益智果”	156
谈营养说健康	150	谈营养说健康	156
专家连线	150	专家连线	156
新手妈咪学着做	150	新手妈咪学着做	156
把海带烧得酥烂的窍门		核桃去壳有窍门	
营养菜谱推荐	151	营养菜谱推荐	157
肉末海带面/海带冬瓜汤		核桃奶酪/核桃鸡丁	
		红枣 味道甜美的“天然维生素丸”	158
		谈营养说健康	158
		专家连线	158
		新手妈咪学着做	158
		自制细滑去皮枣泥	
		营养菜谱推荐	159
		红枣花卷/红枣粟米羹	
		芝麻 宝宝的天然护肤品	160
		谈营养说健康	160
		专家连线	160
		新手妈咪学着做	160
		自制宝宝好吸收的黑芝麻糊	
		营养菜谱推荐	161
		蜜奶芝麻羹/芝麻小白菜	



聪明宝宝特效功能食谱

配餐科学身体棒

聪明宝宝不能缺少的营养素

蛋白质	164
脂肪	164
碳水化合物	165
维生素A	165
B族维生素	165
维生素C	166
钙	166
铁	166
锌	167
维生素E	167
钾	167

补锌食谱

补锌明星食材大盘点	168
哪些宝宝容易缺锌	168
动物性食品含锌量高	168
钙与铁可促进锌的吸收	168
补锌食谱推荐	169
牡蛎南瓜羹/番茄鳕鱼泥	

补钙食谱

补钙明星食材大盘点	170
镁可促进钙的吸收	170
蛋白质摄入过量会“排挤”钙	170
常晒太阳无须额外补充维生素D	170
补钙食谱推荐	171
虾皮丝瓜汤/海米冬瓜/海鲜炖豆腐/玛瑙豆腐/核桃花生牛奶羹/海带炖肉	

补铁食谱

补铁明星食材大盘点	174
-----------	-----

含铁食物要与含维生素C的食物同吃	174
远离含草酸食物	174
补铁食谱推荐	175
木耳炒肉末/枣泥羹/蛋皮如意肝卷/麻酱鸡丝/豌豆蛋黄泥/菠菜猪血汤	

增强免疫力食谱

增强免疫力明星食材大盘点	178
宝宝免疫力低下的表现	178
增强宝宝免疫力的科学方法	178
增强免疫力食谱推荐	179
香菇疙瘩汤/胡萝卜汤/鲜橙泥/海参蛋汤/肉末蒸圆白菜/红薯酸奶	

益气补血食谱

益气补血明星食材大盘点	182
少吃会耗气的食物	182
越细碎的食物越补气血	182
益气补血食谱推荐	183
豆豉牛肉/桂圆红枣豆浆	

健脑益智食谱

健脑益智明星食材大盘点	184
远离含铅、含铝食物	184
少吃太咸或太甜的食物	184
吃得过饱容易变笨	184
健脑益智食谱推荐	185
胡萝卜拌莴笋/花生大米粥/番茄肝末汤/芝麻核桃露/黄豆鱼蓉粥/苹果酸奶饮	

明目护眼食谱

明目护眼明星食材大盘点	188
对眼睛有益的营养素	188

维生素A/胡萝卜素/维生素C/钙/维生素B ₂		少吃易上火的食物	198
甜食过量伤眼睛	188	宝宝去火饮食要点	198
少吃辣味食物	188	常吃新鲜水果和蔬菜/饮水充足/饮食应注重平	
明目护眼食谱推荐	189	衡和清淡	
玉米豌豆粥/油菜蛋羹		去火食谱推荐	199
健齿食谱	190	绿豆莲藕汤/姜汁黄瓜	
健齿明星食材大盘点	190	乌发护发食谱	200
能健齿的营养素	190	乌发护发明星食材大盘点	200
矿物质/蛋白质/维生素		宝宝头发枯黄的原因	200
控制含糖食物的摄入	190	营养不良性黄发的饮食对策	200
健齿食谱推荐	191	酸性体质黄发的饮食对策	200
绿豆奶酪/紫菜鲈鱼卷		能乌发护发的营养素	200
健脾开胃食谱	192	乌发护发食谱推荐	201
健脾开胃明星食材大盘点	192	麻酱花卷/猪肝摊鸡蛋	
调理宝宝脾胃功能的方法	192	祛湿食谱	202
忌吃寒凉食物	192	祛湿明星食材大盘点	202
健脾开胃应规律进食	192	夏季要注意给宝宝祛湿	202
健脾开胃食谱推荐	193	少吃热带水果和海鲜	202
红豆山楂米糊/山药羹		祛湿食谱推荐	203
润肠排毒食谱	194	红豆薏米糊/蒜泥蚕豆	
润肠排毒明星食材大盘点	194	润肺食谱	204
宝宝体内可能藏毒的表现	194	润肺明星食材大盘点	204
便秘/口臭/皮肤瘙痒/湿疹		多吃白色食物	204
警惕可能藏毒的食品	194	食物生熟吃润肺效果不同	204
润肠排毒食谱推荐	195	秋季润肺宜多喝水	204
瘦肉玉米粒粥/蔬菜卷		润肺食谱推荐	205
改善睡眠食谱	196	鲜藕梨汁/鲜白萝卜汤	
改善睡眠明星食材大盘点	196	补益肝脏食谱	206
晚餐远离三类食物	196	补益肝脏明星食材大盘点	206
喝牛奶改善睡眠有讲究	196	护肝常吃绿色食物	206
晚餐不过饱,睡前不过动	196	多吃酸味食物	206
改善睡眠食谱推荐	197	保持清淡的口味	206
牛奶小米粥/红枣山药粥		远离食物污染	206
去火食谱	198	补益肝脏食谱推荐	207
去火明星食材大盘点	198	黑米青豆豆浆/胡萝卜羹	



聪明宝宝 怎么吃

cooking

王晶 左小霞 主编



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

聪明宝宝怎么吃 / 王晶，左小霞主编. — 北京：电子工业出版社，2014.3
（悦然·亲亲小脚丫系列）

ISBN 978-7-121-21492-9

I. ①聪… II. ①王… ②左… III. ①婴幼儿—保健—食谱 IV. ①TS972.162
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 217456 号

责任编辑：王 维

印 刷：北京千鹤印刷有限公司

装 订：北京千鹤印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：13 字数：292 千字

印 次：2014 年 3 月第 1 次印刷

定 价：39.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，
请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。



P R E F A C E

从得知宝贝到来的兴奋到怀胎数月的天天期盼，你和最爱的他（她）虽然还未与宝贝见面，但对他的爱却在想象与现实间一日浓于一日，最后在宝贝的第一声啼哭中升华为浓浓的幸福。看着眼前这个肉嘟嘟的小不点，相信每对父母都想把所有最好的留给他一个人！

与此同时，所有父母心中画下的第一个问号就是：宝宝应该怎样喂养才能健康聪明？这一个疑问，几乎涵盖了父母对宝宝最纯粹、最简单、最无私的爱，只要宝宝健康聪明，便别无他求。

带着为新手爸妈解决宝宝喂养中诸多疑问的初衷，我们特别编撰了这本《聪明宝宝怎么吃》，手把手教新手爸妈科学喂养宝宝的方方面面，帮助新手爸妈养育出所期盼的健康又聪明的宝贝。

全书共分五章，囊括了喂养宝宝会遇到的一系列问题：聪明宝宝同步喂养按月速查、聪明宝宝的健康辅食、宝宝一日三餐营养食谱、聪明宝宝最爱的食物、聪明宝宝特效功能食谱。

本书的最大亮点是，根据宝宝成长阶段的不同，给出适合这个阶段的相应喂养方案，并配有食材好买、做法简单的食谱示例。同时，全书语言风格轻松，文字浅显易懂，爸爸妈妈们一看就明白！

愿本书陪伴您喂养宝宝的每一天，并跟您一起见证宝宝咿呀学语或蹒跚学步的欣喜时刻。等宝宝健康长大的那一天，更愿这本书仍盛满爱和浓浓的幸福回忆！



宝宝喂养要做到营养均衡

13



聪明宝宝同步喂养按月速查 宝宝饮食最佳方案

第1个月新生儿同步喂养方案

16

宝宝的营养需求

16

专家建议

16

不要浪费你的初乳/新妈妈产后要增加营养

哺喂课堂

17

母乳喂养/人工喂养/混合喂养

17

健康妈咪一日营养计划

17

聪明宝宝一日营养计划

17

新妈妈催乳食谱

18

黄豆猪蹄汤/鸡丝豌豆汤/鲑鱼冬瓜汤/

山药乌鸡汤

第2个月宝宝同步喂养方案

20

宝宝的营养需求

20

专家建议

20

哺乳妈咪每天应该这样吃/宝宝拒绝吃奶应找

医生查看

哺喂课堂

21

母乳喂养/人工喂养/混合喂养

健康妈咪一日营养计划

21

聪明宝宝一日营养计划

21

新妈妈催乳食谱

22

小米红糖粥/鲫鱼豆腐汤/腔骨菜心汤/

花生红枣鸡汤

第3~4个月宝宝同步喂养方案

24

宝宝的营养需求

24

专家建议

24

哺喂课堂

24

母乳喂养/人工喂养/混合喂养

健康妈咪一日营养计划

25

聪明宝宝一日营养计划

25

新妈妈催乳食谱

26

银耳木瓜排骨汤/山药鱼头汤/黑芝麻燕麦糊/
花生猪蹄浓汤

第5~6个月宝宝同步喂养方案

28

宝宝的营养需求

28

专家建议

28

辅食添加时间/尊重宝宝的食量/配方奶不必
再加糖/添加辅食的原则

哺喂课堂

29

母乳喂养/人工喂养/混合喂养/辅食添加

聪明宝宝一日营养计划

30

聪明宝宝营养食谱

31

大米糊/绿豆汤/苹果汁/油菜汁/米粉/饼干粥

第7~9个月宝宝同步喂养方案

34

宝宝的营养需求

34

专家建议	34	聪明宝宝一日营养计划	43
辅食的摄入量因人而异/饭菜肉类要分开		聪明宝宝营养食谱	44
哺喂课堂	34	双色饭团/小白菜丸子汤/水果豆腐/奶汁西兰花	
母乳喂养/人工喂养/混合喂养/辅食添加		1.5岁~2岁宝宝同步喂养方案	46
聪明宝宝一日营养计划	35	宝宝的营养需求	46
聪明宝宝营养食谱	36	专家建议	46
红薯泥/鸭肝肉泥/蔬菜面/南瓜粥		别忘了给宝宝补锌/宝宝的辅食应粗细搭配	
第10~12个月宝宝同步喂养方案	38	哺喂课堂	47
宝宝的营养需求	38	不宜给宝宝吃的危险食物/宝宝吃多了怎么办/	
专家建议	38	为偏食宝宝补充营养的方法	
不要拿罐头等加工类食品做辅食/春、秋季是		聪明宝宝一日营养计划	47
断奶的最佳季节		聪明宝宝营养食谱	48
哺喂课堂	39	果酱松饼/菠菜肉羹/熘鱼片/鸡肉烧金针菇	
母乳喂养/人工喂养/混合喂养/辅食添加		2~3岁宝宝同步喂养方案	50
聪明宝宝一日营养计划	39	宝宝的营养需求	50
聪明宝宝营养食谱	40	专家建议	50
玉米肉圆/水果蛋羹/鲜汤小饺子/胡萝卜小鱼粥		少给宝宝吃反季节蔬果/不给宝宝用彩色的餐具	
1岁~1.5岁宝宝同步喂养方案	42	哺喂课堂	51
宝宝的营养需求	42	合理安排吃零食的时间/鱼刺卡在喉咙里的正	
专家建议	42	确处理方法	
忌给宝宝吃补品/合理选择零食		聪明宝宝一日营养计划	51
哺喂课堂	43	聪明宝宝营养食谱	52
不要让宝宝吃大人的食物/不可缺少动物性食		玲珑牛奶馒头/白灼虾/鲜果沙拉/清煮嫩豆腐	
物/适当控制肥胖宝宝的饮食			



聪明宝宝的健康辅食 与母乳同样重要

制作辅食所需的厨具	56	第5个月添加流质型辅食	58
辅食食材冷冻储存要点	56	辅食种类	58
自己动手制作天然调味料	57	辅食添加要点	58