

0~3岁

喂养

同步必读

医学博士，中日友好医院儿科主任、主任医师
北京大学医学部教授，中国协和医科大学博士生导师
周忠蜀 编著

- 知名专家权威打造，同步指导
- 科学搭配，满足宝宝生长发育的需求
- 益智食物推荐，让宝宝吃出聪明



中国妇女出版社



0~3岁

喂养

同步必读

医学博士，中日友好医院儿科主任、主任医师
北京大学医学部教授，中国协和医科大学博士生导师
周忠蜀 编著



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

0~3岁喂养同步必读 / 周忠蜀编著. —北京: 中国妇女出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5127-0723-8

I. ①0… II. ①周… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第120016号

0~3岁喂养同步必读

作 者: 周忠蜀 编著

责任编辑: 李 里

封面设计: 沈 琳

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号

邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部)

65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京恒石彩印有限公司

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 16

字 数: 180千字

版 次: 2013年8月第1版

印 次: 2013年8月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0723-8

定 价: 34.80元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



目录 CONTENTS

第一章

为宝宝提供全面、均衡的营养

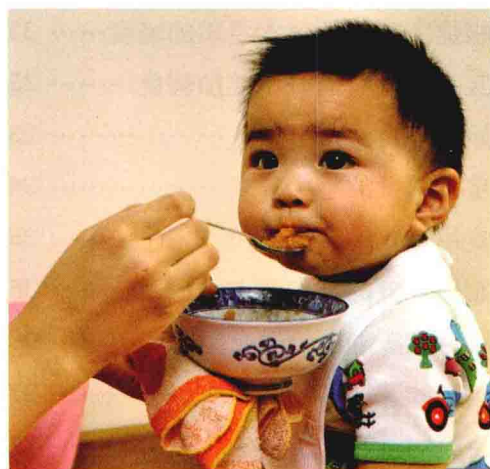
均衡的营养对宝宝意义重大··· 2

智力发展的物质基础是大脑····· 2

营养是大脑发育的保障····· 3

免疫力是宝宝健康的保卫者····· 3

均衡营养是宝宝的免疫之源····· 4



营养保障了宝宝的骨骼发育····· 4

均衡的营养能使宝宝拥有好性格··· 5

宝宝的饮食原则····· 6

营养不可摄取过少····· 6

过多摄取营养对宝宝发育不利····· 7

甜食不可过量····· 8

垃圾食品少摄取····· 8

宝宝营养素的来源····· 9

谷物····· 9

蔬菜····· 9

豆类及豆制品····· 10

水果和坚果····· 11

肉类····· 11

**宝宝必需的营养..... 12**

适量摄取动物蛋白.....	12
蛋白质是大脑发育的关键营养.....	12
饱和与不饱和脂肪酸.....	13
脂肪不可或缺.....	13
糖类的来源.....	14
糖类需要不断补充.....	14
纤维素多在素食中含有.....	14
纤维素保护宝宝肠道.....	15
热量维持身体基本活动.....	15
热量的来源.....	16
各种营养保持平衡.....	16
钙帮助构成骨骼和牙齿.....	16
钙的来源.....	17
维生素D配合钙的吸收.....	17
几乎所有的食物都含磷.....	18
铁是造血原料.....	18
铁的来源.....	19
碘与宝宝智力.....	19
碘的来源.....	20
维生素A对生长发育的影响.....	20
维生素A对免疫力的影响.....	21
维生素A对视力的影响.....	21
维生素A的来源.....	22
均衡B族维生素.....	22
B族维生素的来源.....	23
叶酸能促进神经细胞和脑细胞发育.....	24
叶酸的来源.....	24

维生素C帮助身体发育.....	25
维生素C的来源.....	25
维生素C的适量摄取.....	26
维生素D能强壮骨骼.....	26
晒太阳是最好的维生素D来源.....	26
维生素D过量的危险.....	27
维生素E保护智力, 保护早产儿.....	27
维生素E的来源.....	27

宝宝辅食添加常识..... 28

什么是辅食.....	28
为什么要给宝宝添加辅食.....	28
添加辅食的顺序.....	29
婴儿辅助食品添加时间表.....	29
如何掌握开始添加辅食的时间.....	30
给宝宝添加辅食的四个禁忌.....	30
别过早在辅食中加盐和调味品.....	31
根据宝宝的营养需求添加辅食.....	32
根据宝宝的消化能力添加辅食.....	32
根据宝宝的发育水平添加辅食.....	33
宝宝生病时最好不要加辅食.....	33
添加辅食注意事项.....	33
宝宝辅食的基本要求.....	34
食用辅食的餐具.....	35
掌握辅食的制作要点.....	35
给宝宝添加辅食要有耐心.....	36
水果的选择和清洗.....	37
蔬菜的挑选和清洗.....	37

第二章

0~3岁宝宝的成长与营养方案

出生至7天	40	8天至1个月	55
新生宝宝的样子	40	宝宝的可爱样子	55
宝宝在干什么	41	在睡觉中成长	55
新生宝宝的个性	41	母乳仍是首选	56
母乳是最好的营养选择	41	一些重要的矿物质和维生素	56
初乳必不可少	42	鱼肝油到底好不好	57
宝宝必需的营养物质	44	母乳喂养次数	57
水分是必需的营养需要	45	乳汁的味道	57
早产宝宝的营养配方	45	宝宝吐奶了	58
母乳与维生素K的关系	46	选择合适的奶嘴	58
应尽早喂母乳	46	母乳之外的喂养	59
帮宝宝吸到乳头	47		
前奶、后奶都要喂	47		
按需哺乳	48		
宝宝一哭就喂奶	48		
宝宝拒绝吃奶怎么办	49		
当母乳不足时	50		
增加母乳的办法	50		
哪种情况不能喂养母乳	51		
配方奶的配制	52		
把奶粉冲得浓一点好吗	53		
正确使用奶瓶	53		
早产儿该如何喂养	54		





1~2个月 60

宝宝长高长胖了 60

宝宝爱动爱笑了 61

重要的营养物质 61

适当喝些果汁 62

早产宝宝要补铁了 62

吃奶时间缩短别担心 63

让母乳更营养 63

人工喂养 64

选择适宜的奶粉 64

怎样解决宝宝牛奶过敏的问题 65

宝宝体重下降有危险吗 66

宝宝为何体重增长不足 66

2~3个月 67

人见人爱的宝宝 67

宝宝会翻身了 68

重要的营养物质 68

补充维生素C 69

母乳喂养次数和时间间隔 69

适当调整夜间喂奶时间 70

母乳分泌减少了 71

宝宝为什么厌食牛奶 71

不要过早让宝宝吃米粉 72

观察宝宝的排泄 73



3~4个月 74

宝宝好抱了 74

宝宝尝试“社交” 75

不要急于添加辅食 75

重要的营养物质 75

继续摄入充足的维生素 76

喂养的次数和时间间隔 76

人工喂养的宝宝要添加哪些食品 77

消化不良出现“稀便” 77

怎样给宝宝喂果汁 78

肥胖儿、瘦小儿与喂养有关系吗 78



4~5个月	79	5~6个月	91
眼神会追逐物体了	79	身高、体重增长放慢了脚步	91
手眼有了协调能力	79	宝宝的感觉、智力发育迅速	92
记忆力增强了	80	宝宝开始不安分了	92
开始学说话了	80	母乳、其他乳制品为主	93
宝宝能够辨别味道	81	辅食的种类	93
宝宝有了咀嚼能力	81	摄取铁是本月的侧重点	93
营养素的需求和月龄有关	82	钙、磷、镁、氟帮助牙齿发育	94
热量不必费心计算	82	维生素的好处	94
给宝宝补充各种营养素	82	添加辅食不要影响母乳喂养	95
注意盐分和水分的摄入	83	成人饮食不适合宝宝	95
其他维生素的补充	83	甜甜的点心不宜过量	96
需要添加辅食的信号	83	宝宝用牙床咀嚼	96
适合宝宝的辅食种类	84	警惕宝宝食物过敏	96
添加辅食的原则	84	寻找腹泻的原因	97
怎样让宝宝接受辅食	85	营养食谱	98
添加辅食先给宝宝练勺	86		
喂饭要点	86		
怎样让宝宝吃蛋黄	86		
给宝宝吃水果	87		
不要用水果代替蔬菜	88		
不宜给宝宝吃的食物	88		
怎样让宝宝摄入足够的维生素	89		
怎样给宝宝选择围嘴	90		
宝宝过于依赖奶瓶怎么办	90		





6~7个月	100	适当增加固体食物	113
身体发育趋于平缓	100	让宝宝适应谷物	113
宝宝的表情越来越丰富	100	给宝宝吃肉	114
宝宝开始认生了	101	让宝宝习惯奶瓶	114
开始理解语言	101	让宝宝练习自己吃饭	115
手的操作能力更灵活	102	养成饮食好习惯	115
宝宝出牙了	102	舌苔的变化与宝宝饮食的关联	116
出牙早晚与营养的关系	102	营养食谱	117
添加有营养的辅食	103		
宝宝可以吃点盐了	103	8~9个月	119
出牙时拒食的喂养方案	103	宝宝体型的变化	119
面包牛奶粥好于米粥	104	宝宝的本领真不小	119
鸡蛋、鱼类要及时添加	104	母乳喂养渐渐停止	120
宝宝爱吃水果	104	循序渐进地给宝宝断奶	120
不要忽略补水	105	乳类仍为主食	121
选择适宜的断奶时间	106	辅食多样化	121
断奶不等于停乳	106	适当增加点心和水果	122
喂奶前先吃些辅食	107	增加粗纤维食物、茎秆类蔬菜	122
奶仍是主要营养来源	108	面粉类食物的添加	122
保护宝宝的乳牙	108	营养补充避免过量	122
营养食谱	109	灵活添加辅食	123
		泥糊类换成固体食物	123
7~8个月	111	辅食尽量少放糖	123
身体发育趋于稳定	111	和大人一起吃饭要注意	123
宝宝技能发育更进一步	111	宝宝食欲低怎么办	124
母乳不必轻易断掉	112	宝宝开始偏食了	124
继续添加辅食	112	避免不安全的食品	125
碳水化合物、脂肪和蛋白质	112	营养食谱	126
其他营养素	113		

9 ~ 10个月	128	不能给宝宝吃的食物	139
越来越漂亮的体型	128	宝宝便秘了	139
宝宝会站了	128	营养食谱	140
从辅食中获取营养	129	11 ~ 12个月	142
宝宝能吃原样水果了	129	健康的小身段	142
让宝宝接受蔬菜	130	宝宝动作更加敏捷	142
维生素A、维生素D和铁	130	宝宝希望“自己来”	143
及时补充水	130	营养素的需求	143
母乳仍可继续喂养	131	奶制品要坚持喂养	144
逐渐改为一日三餐制	131	高蛋白不可替代谷物	144
辅食尽量采用蒸煮方式	132	额外补充维生素	144
吃点心的时间	132	要增加固体食物的摄入量	145
让宝宝愉快进餐	132	宝宝不喜欢吃主食怎么办	145
宝宝用手吃东西	132	宝宝患了口腔炎	145
对牛奶过敏的宝宝	132	营养食谱	146
营养食谱	133	1岁至1岁半	148
10 ~ 11个月	135	身体状况与发育特点	148
宝宝会走了	135	稳步不跌倒的学步期	148
宝宝在模仿大人说话	136	宝宝可以原地起跳	149
宝宝开始学习坐下来	136	消化系统开始逐渐成熟	150
宝宝有了长时间的记忆	136	营养要全面均衡	150
宝宝的饮食	137	谷类与豆类搭配	150
需要的营养物质	137	乳类食品要适量	151
含钙高的食物	137	肉蛋类食品营养好	151
向幼儿食物过渡	138	蔬菜水果不可少	151
避免消化不良	138	含维生素的强化豆奶	151
宝宝不爱吃蔬菜时	139		



多摄入动物性蛋白·····	152	正确给宝宝加餐·····	164
脂肪供给要充足·····	152	饮食要粗细搭配·····	164
糖类供给要适量·····	152	选好食物原料·····	164
维生素D预防佝偻病·····	152	食物加工要细心·····	164
矿物质和碳水化合物·····	153	挑选合适的生日蛋糕·····	164
牛奶要每天坚持喝·····	153	营养食谱·····	165
合理的饮食搭配·····	153	2岁至3岁·····	167
给宝宝适当吃些较硬的食物·····	154	体型趋于成人了·····	167
不可取的喂食方式·····	154	乳牙长齐了·····	167
豆浆饮用的注意事项·····	154	走得既快又稳·····	168
宝宝的零食·····	155	进入大脑最活跃期·····	168
让宝宝自己用勺子·····	155	认知能力进一步增强·····	169
宝宝食欲下降的对策·····	156	营养需求提高了·····	170
营养食谱·····	157	DHA对脑部发育有帮助·····	170
1岁半至2岁·····	159	补铁不要过量·····	170
身体发育状况·····	159	吃饭速度不宜过快·····	170
宝宝的四肢灵活有力·····	159	饮食要有度·····	171
大脑发育最迅速·····	160	不要饮食无规律·····	171
谷物提供热能·····	160	对食物精挑细选有弊端·····	172
鱼、肉、蛋类提供蛋白质·····	160	睡前不要吃得过多·····	172
蔬菜提供维生素和矿物质·····	161	防止食物过敏·····	173
肉类是铁的好来源·····	161	预防食物过敏的措施·····	173
健脑食品·····	161	营养食谱·····	174
安排健脑食物的注意事项·····	162		
鼓励宝宝自己吃饭·····	162		
宝宝不愿意自己吃饭·····	163		
宝宝玩的时候喂饭不好·····	163		



第三章

吃对了食物，宝宝更健康

能使宝宝聪明的食物·····	178	花生·····	186
能使宝宝聪明的营养物质·····	178	花生油·····	186
鱼肉·····	179	增强免疫力的食物·····	187
猪肉·····	179	用饮食帮助宝宝远离疾病·····	187
鹌鹑蛋·····	180	谷类·····	187
黄豆·····	180	食用菌类·····	187
小米·····	181	含蛋白质的食物·····	188
玉米·····	181	含维生素的食物·····	188
南瓜·····	182	强壮骨骼的食物·····	189
黄花菜·····	182	强壮骨骼的营养物质·····	189
大蒜·····	183	牛奶·····	189
橘子·····	183	海带和虾皮·····	190
葡萄·····	184	豆制品·····	191
苹果·····	184	骨头汤·····	191
核桃·····	185	蔬菜·····	191
芝麻·····	185		



**对发育有益的食物····· 192**

胡萝卜····· 192

白萝卜····· 192

番茄····· 192

对皮肤好的食物····· 193

含维生素A的食物保护皮肤····· 193

含维生素C的食物使皮肤白皙····· 193

含维生素E的食物强健皮肤····· 193

含胶原、弹性蛋白的食物····· 193

不宜多吃的食物····· 194

含糖饮料····· 194

浓茶和咖啡····· 194

松花蛋····· 194

竹笋····· 195

冷饮····· 195

巧克力····· 195

味精····· 195

**第四章****营养不均衡所导致的疾病****营养摄取不当····· 198**

营养不良的表现····· 198

导致营养不良的因素····· 198

肥胖症的危害····· 199

怎样避免肥胖症····· 199

神经性厌食症的表现····· 199

怎样避免神经性厌食症····· 199

缺乏维生素····· 200

维生素A缺乏的表现····· 200

导致维生素A缺乏的因素····· 201

B族维生素缺乏的危害····· 201

怎样从食物中补充B族维生素····· 201

维生素C缺乏的危害····· 202

什么食物可以补充维生素C····· 202

佝偻病与手足搐搦症····· 202

宝宝为什么会缺乏维生素D····· 202

缺乏微量元素····· 203

铁缺乏都有哪些危害····· 203

锌缺乏都有什么表现····· 204

缺碘引起的疾病有哪些····· 205

缺钙的表现····· 205

第五章

宝宝常见疾病与饮食调养

感冒·····	208	痄子·····	214
识别、预防和应对·····	208	识别、预防和应对·····	214
调养食谱之萝卜生姜汁·····	208	调养食谱之冬瓜猪肉·····	214
百日咳·····	209	痢疾·····	215
识别、预防和应对·····	209	识别、预防和应对·····	215
调养食谱之丝瓜粥·····	209	调养食谱之大蒜粥·····	215
便秘·····	210		
识别、预防和应对·····	210		
调养食谱之红薯粥·····	210		
急性扁桃体炎·····	211		
识别、预防和应对·····	211		
调养食谱之苦瓜清汤·····	211		
中暑·····	212		
识别、预防和应对·····	212		
调养食谱之冬瓜粥·····	212		
水痘·····	213		
识别、预防和应对·····	213		
调养食谱之金银花甘蔗茶·····	213		





附录

常用食材搭配宜与忌

香蕉..... 218

功效..... 218

适宜搭配的食物..... 218

不宜搭配的食物..... 218

苹果..... 219

功效..... 219

适宜搭配的食物..... 219

不宜搭配的食物..... 219

草莓..... 220

功效..... 220

适宜搭配的食物..... 220

不宜搭配的食物..... 220

柿子..... 221

功效..... 221

适宜搭配的食物..... 221

不宜搭配的食物..... 221

柑橘..... 222

功效..... 222

适宜搭配的食物..... 222

不宜搭配的食物..... 222

梨..... 223

功效..... 223

适宜搭配的食物..... 223

不宜搭配的食物..... 223

牛奶..... 224

功效..... 224

适宜搭配的食物..... 224

不宜搭配的食物..... 224

鸡蛋..... 225

功效..... 225

适宜搭配的食物..... 225

不宜搭配的食物..... 225

豆浆..... 226

功效..... 226

适宜搭配的食物..... 226

不宜搭配的食物..... 226

南瓜..... 227

功效..... 227

适宜搭配的食物..... 227

不宜搭配的食物..... 227

菠菜..... 228

功效..... 228

适宜搭配的食物..... 228

不宜搭配的食物..... 228

卷心菜	229	适宜搭配的食物.....	234
功效.....	229	不宜搭配的食物.....	234
适宜搭配的食物.....	229		
不宜搭配的食物.....	229		
油菜	230	香菇	235
功效.....	230	功效.....	235
适宜搭配的食物.....	230	适宜搭配的食物.....	235
不宜搭配的食物.....	230	不宜搭配的食物.....	235
菜花	231	猪肉	236
功效.....	231	功效.....	236
适宜搭配的食物.....	231	适宜搭配的食物.....	236
不宜搭配的食物.....	231	不宜搭配的食物.....	236
西蓝花	232	鸡肉	237
功效.....	232	功效.....	237
适宜搭配的食物.....	232	适宜搭配的食物.....	237
不宜搭配的食物.....	232	不宜搭配的食物.....	237
西葫芦	233	牛肉	238
功效.....	233	功效.....	238
适宜搭配的食物.....	233	适宜搭配的食物.....	238
不宜搭配的食物.....	233	不宜搭配的食物.....	238
胡萝卜	234	羊肉	239
功效.....	234	功效.....	239
		适宜搭配的食物.....	239
		不宜搭配的食物.....	239

鸣谢:

特邀模特: 鼎鼎 周子钧 蒙乐山 黄煜宸 牙 牙 周庭泉 李家桐 櫻 桃 小东子
 妮 妮 吴 瞳 Johnny 畅 畅 刘鹏文 之 之 王梦然 瞿 力
 摄影师: 郭泳君 李永雄 张 磊 杨佳静 Daivd



0~3 SUI WEI YANG TONG BU BI DU

第一章

为宝宝提供全面、均衡的营养



人体所需的营养均来自食物。0~3岁是宝宝生长发育的黄金时期，宝宝的 身体生长发育速度最快，合理的营养便成为促进宝宝正常发育、健康成长的决定性物质，同时还关乎宝宝的智力与免疫力。每一个父母都希望宝宝聪明又健康，因此，父母在忙着给宝宝准备各种增强体格的运动锻炼、开发智力的书籍时，别忘了给宝宝提供充足而均衡的营养，为宝宝的体格和智力发展打下坚实基础。

