

Yunmama Yingyang
Wanmei Fang'an

孕妈妈 营养 完美方案

在孕期这一特殊时期，怎样的营养供应才是相对科学的，怎样的营养补充才是促进胎儿更加健康和更加聪明的，什么样的饮食安排才是合理的，这些就是本书所要讲述的内容。

岳然/编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



Yunmama Yingyang
Wanmei Fang'an

孕妈妈营养 完美方案

岳然/编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

孕妈妈营养完美方案 / 岳然编著. — 北京 : 中国人口出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5101-2331-3

I. ①孕… II. ①岳… III. ①孕妇—营养卫生—基本知识 IV. ①R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第038186号

孕妈妈营养完美方案

岳然 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	沈阳美程在线印刷有限公司
开 本	720毫米×1000毫米 1/16
印 张	17.25
字 数	200千
版 次	2014年4月第1版
印 次	2014年4月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-2331-3
定 价	32.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83515992
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮政编码	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

Part 1 孕1月 无须刻意进补 ●●●

002 妊娠期身体变化和胎宝宝发育

002 准妈妈身体变化

004 胎宝宝发育

005 营养要点

005 孕1月一日饮食方案

006 孕1月美食餐桌

006 乳蛋饼

007 芦笋口蘑汤

007 酸菜炒牛肉

008 酸甜猪肝

008 鸡汁粥

009 鸡汤豆腐小白菜

009 姜丝牛肉

010 烤番茄牛腿肉

010 糯米莲藕

011 淮山药芝麻粥

012 喜报三元

012 蒜香排骨

013 牛奶番茄

013 杂粮瘦肉粥

014 酱肉四季豆

014 茭白炒鸡蛋

015 鸡汤馄饨

015 韭菜炒豆芽

016 孕1月常见营养问题问答

016 牛奶、酸奶什么时间喝更科学



016 准妈妈只是轻微营养不足，
会影响胎宝宝发育吗

017 准妈妈喝什么水更健康

017 孕期容易使胎宝宝致畸的食物
有哪些

018 孕期饮食卫生怎样保证

018 没有补充叶酸就怀孕了怎么办

019 日常保健必读

019 孕早期可以进行性生活吗

Part 2 孕2月 胃口有点差

- | | |
|-------------------|----------------------|
| 022 妊娠期身体变化和胎宝宝发育 | 030 豆腐馅饼 |
| 022 准妈妈身体变化 | 031 苦瓜炒蛋 |
| 024 胎宝宝发育 | 031 番茄豆腐羹 |
| 025 营养要点 | 032 孕2月常见营养问题问答 |
| 025 孕2月一日饮食方案 | 032 孕吐剧烈，怎么保证摄取充足的营养 |
| 026 孕2月美食餐桌 | 033 哪些准妈妈不宜喝牛奶 |
| 026 素炒三鲜 | 033 准妈妈适合吃哪些酸味食物 |
| 026 豆芽炒猪肝 | 033 准妈妈能不能吃辣 |
| 027 榨菜蒸牛肉片 | 034 可以减轻孕吐的食物有哪些 |
| 027 香烂猪肘 | 034 可以用中药缓解孕吐和进补吗 |
| 028 酸甜棒棒鸡 | 035 日常保健必读 |
| 028 酸菜鲫鱼汤 | 035 孕期洗澡的注意事项 |
| 029 炆白菜 | 036 准妈妈尿频怎么办 |
| 029 香蕉沙拉 | 037 准妈妈怎么改善孕吐 |
| 030 糖醋排骨 | |

Part 3 孕3月 三餐两点心

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 040 妊娠期身体变化和胎宝宝发育 | 045 草莓绿豆粥 |
| 040 准妈妈身体变化 | 046 木耳炒黄花菜 |
| 041 胎宝宝发育 | 046 花生米肉丁 |
| 042 营养要点 | 047 孕3月常见营养问题问答 |
| 042 孕3月一日饮食方案 | 047 孕期怎么吃水果 |
| 043 孕3月美食餐桌 | 047 哪些调味品孕期不能吃 |
| 043 黄豆芽蘑菇汤 | 048 哪些食物容易导致流产 |
| 043 鱼片豆腐 | 048 过敏体质会遗传给宝宝吗 |
| 044 醋烹绿豆芽 | 049 准妈妈怎样避免食物过敏 |
| 044 清炒莴苣丝 | 049 吃什么可以让宝宝发质好 |

- 049 准妈妈如何吃能让宝宝皮肤更好
- 050 日常保健必读
- 050 准妈妈如何健康看电视
- 051 准妈妈多汗怎么办
- 052 第1次正式产检
- 053 经常进行私密部位的清洁与保护
- 053 宝宝血型怎么推算

Part 4 孕4月 能吃就多吃点吧 ●●●

- 056 妊娠期身体变化和胎宝宝发育
- 056 准妈妈身体变化
- 058 胎宝宝发育
- 059 营养要点
- 059 孕4月一日饮食方案
- 060 孕4月美食餐桌
- 060 菠菜炒鸡蛋
- 061 芹菜拌腐竹
- 061 榄菜酿柿椒
- 062 萝卜羊肉汤
- 062 春笋清粥
- 063 五彩蔬菜沙拉
- 063 萝卜丝珍珠贝
- 064 孕4月常见营养问题问答
- 064 怎么吃可以淡化妊娠斑
- 065 适合煮粥的食材有哪些
- 066 每周吃几次鱼、吃多少比较好
- 066 蔬菜生吃更营养吗
- 067 日常保健必读
- 067 孕中期可以进行性生活吗
- 068 如何预防妊娠纹的形成
- 069 体形发生变化, 如何选择内衣裤
- 070 适当做家务, 但要注意方式
- 071 牙龈容易出血, 是妊娠牙龈炎吗
- 072 准妈妈如何泡脚对身体好
- 073 孕期不能随使用清凉油、风油精
- 074 练习有助于自然分娩的孕妇操
- 075 准妈妈可以游泳吗



Part 5 孕5月 不要忽视了体重管理

- 78 妊娠期身体变化和胎宝宝发育
- 78 准妈妈身体变化
- 79 胎宝宝发育
- 81 营养要点
- 81 孕5月一日饮食方案
- 82 孕5月美食餐桌
- 82 什锦沙拉
- 83 毛豆炒虾仁
- 83 雪菜竹笋
- 84 椒油茼蒿腐竹
- 85 铁盘羊肉
- 85 炸芝麻里脊
- 86 荷兰豆煮玉米
- 86 墨鱼鸡肉饭
- 87 青菜红烧肉
- 87 熏鸡胗
- 88 孕5月常见营养问题问答
- 88 准妈妈怎么吃肉更健康
- 89 哪些食物有助于缓解准妈妈的抑郁情绪
- 90 怀孕后怎样健康吃火锅
- 90 肚子比平均值小，是不是营养没跟上
- 91 日常保健必读
- 91 需要进行唐氏儿筛查吗
- 92 教你轻松挑选孕妇鞋
- 96 准妈妈眼睛干涩时怎么办
- 97 孕期视力不稳定，如何保护眼睛
- 98 孕期怎样护理乳房
- 99 准妈妈口腔异味重，如何消除
- 100 哪些准妈妈需要做羊膜腔穿刺
- 101 产检可以检查出所有异常吗
- 102 准妈妈乘坐公交、地铁要注意什么
- 102 准妈妈乳头内陷怎么办
- 103 准妈妈外出散步需要注意什么
- 104 胎动有怎样的规律
- 105 准妈妈如何在家监测胎动
- 105 发现胎动异常怎么办



Part 6 孕6月 别忘补铁与补钙

- 108 妊娠期身体变化和胎宝宝发育
- 108 准妈妈身体变化
- 109 胎宝宝发育
- 110 营养要点
- 110 孕6月一日饮食方案
- 111 孕6月美食餐桌
- 111 白菜炒鸭片
- 111 板栗核桃粥
- 112 煎里脊肉
- 112 家常豆腐
- 113 八宝鱼头
- 113 生煎鸡翅
- 114 孕6月常见营养问题问答
- 114 补钙需要注意哪些问题
- 114 怎样防治缺铁性贫血
- 115 长胖了很多，是饮食过量吗
- 116 孕期吃海鲜时需要注意什么
- 116 饮食习惯会遗传吗
- 117 日常保健必读
- 117 准妈妈如何避免二手烟的危害
- 118 调整日常姿势，减轻身体负担
- 119 准妈妈如何防治小腿抽筋
- 120 准妈妈如何测量宫高
- 121 准妈妈肥胖对母婴有何不利影响
- 122 准妈妈容易鼻出血正常吗
- 123 准妈妈做日光浴的注意事项
- 124 准妈妈怎样锻炼骨盆底肌肉
- 125 胎宝宝宫内发育迟缓的原因与诊断

Part 7 孕7月 不挑不偏营养均衡

- 128 妊娠期身体变化和胎宝宝发育
- 128 准妈妈身体变化
- 129 胎宝宝发育
- 130 营养要点
- 130 孕7月一日饮食方案
- 131 孕7月美食餐桌
- 131 鲫鱼姜仁汤
- 131 黄豆排骨蔬菜汤
- 132 萝卜炖羊肉
- 133 海带炖肉
- 133 三杯鸡
- 134 鸡肝小米粥
- 134 凉拌豆腐
- 135 山药蛋黄粥
- 135 奶汁白菜
- 136 孕7月常见营养问题问答
- 136 “糖妈妈”应该怎样调整饮食
- 137 血压高的准妈妈该怎么吃
- 138 让胎宝宝更聪明的食物有哪些
- 138 上火了该怎么吃
- 138 偏爱甜食容易患糖尿病吗

- 139 日常保健必读
- 139 准妈妈皮肤过敏怎么办
- 140 准妈妈采取什么样的睡姿更健康
- 141 准妈妈应如何预防尿路感染
- 142 孕期如何防蚊虫叮咬
- 143 怎样减轻耻骨联合疼痛



Part 8 孕8月 少吃多餐减轻不适

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 146 妊娠期身体变化和胎宝宝发育 | 156 孕8月常见营养问题问答 |
| 146 准妈妈身体变化 | 156 孕晚期控制体重该怎么吃 |
| 147 胎宝宝发育 | 157 怎样让孕晚期饮食更均衡 |
| 148 营养要点 | 158 腹胀、消化不良该怎么吃 |
| 148 孕8月一日饮食方案 | 159 孕晚期吃水果有什么禁忌 |
| 149 孕8月美食餐桌 | 159 孕晚期零食什么时间吃最好 |
| 149 素菜荞麦面 | 160 日常保健必读 |
| 150 鲤鱼白菜粥 | 160 孕晚期可以进行性生活吗 |
| 150 葱爆羊肉丁 | 161 孕晚期运动有哪些原则 |
| 151 虾仁炒豆腐 | 162 留心运动后的不良反应 |
| 151 玉米排骨汤 | 163 准妈妈如何应对胃灼热 |
| 152 和式炒乌冬面 | 164 如何练习拉梅兹呼吸法 |
| 152 鸡汁玉米羹 | 165 假性宫缩与真宫缩有什么区别 |
| 153 淮山药腰片汤 | 166 如何防止外力导致的异常宫缩 |
| 153 芸豆烧荸荠 | 167 准妈妈总感觉心慌气短怎么办 |
| 154 五花肉烧土豆 | 168 什么是妊娠高血压综合征 |
| 155 紫菜炒鸡蛋 | 169 怎样预防压力性尿失禁 |
| 155 豆腐卷心菜 | 170 胎位不正别慌张 |

Part 9 孕9月 吃对食物助分娩

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 176 妊娠期身体变化和胎宝宝发育 | 191 日常保健必读 |
| 176 准妈妈身体变化 | 191 有助于顺产的运动 |
| 178 胎宝宝发育 | 192 练习顺产分娩操 |
| 179 营养要点 | 193 如何预防静脉曲张 |
| 179 孕9月一日饮食方案 | 194 避免分娩时会阴侧切的小运动 |
| 180 孕9月美食餐桌 | 195 准妈妈练爬有利于生产 |
| 180 牙签羊肉 | 196 准妈妈如何预防痔疮 |
| 180 红烧茄子 | 197 孕晚期睡眠不好怎么办 |
| 181 青椒土豆丝 | 198 准妈妈如何选择分娩方式 |
| 181 松仁玉米 | 198 顺产的4大条件是什么 |
| 182 葱爆羊肉 | 199 什么情况下须选择剖宫产 |
| 182 香蕉薯泥 | 200 提前安排好月子里的事宜 |
| 183 烤鸡翅 | 201 什么是无痛分娩 |
| 183 虾皮鸡蛋 | 202 什么是导乐分娩 |
| 184 茄泥肉丸 | 203 前置胎盘的危害与注意事项 |
| 185 山杞煲乌鸡 | |
| 185 扒鲜芦笋 | |
| 186 卤鸡腿肉 | |
| 186 牛奶花蛤汤 | |
| 187 山药番茄粥 | |
| 187 木耳烧猪腰 | |
| 188 孕9月常见营养问题问答 | |
| 188 常常有胃灼热感怎么办 | |
| 188 准妈妈可以喝性凉的绿豆汤吗 | |
| 189 怎么吃可以预防痔疮 | |
| 190 胎宝宝偏小需要特别补吗 | |
| 190 吃粗粮有什么禁忌 | |



Part 10 孕10月 为冲刺加点能量 ●●●

- 206 妊娠期身体变化和胎宝宝发育
- 206 准妈妈身体变化
- 208 胎宝宝发育
- 209 营养要点
- 209 孕10月一日饮食方案
- 210 孕10月美食餐桌
- 210 土豆烧牛肉
- 211 鱼香空心菜
- 211 红苋绿豆汤
- 212 猪肝拌黄瓜
- 212 锅塌鱼盒
- 213 糖醋鲤鱼
- 213 裙带菜炖豆腐
- 214 红烧茄子
- 214 酸辣土豆丝
- 215 虾皮炒菠菜
- 215 蒜薹腊肉
- 216 孕10月常见营养问题问答
- 216 临产准妈妈怎么安排饮食比较好
- 217 顺产时3个产程的饮食分别有什么特点
- 218 剖宫产饮食有什么禁忌
- 219 分娩前吃点巧克力补充体力可以吗
- 219 维生素C可以降低分娩危险吗
- 220 日常保健必读
- 220 待产包里要准备哪些用品
- 221 临产前准父母要做哪些准备
- 222 准爸爸应帮准妈妈建立分娩信心
- 223 胎盘早剥及其发病因素
- 224 剖宫产有什么利弊
- 225 剖宫产前需要做什么准备
- 226 对临产征兆的认识误区
- 227 临产的征兆有哪些
- 228 了解自然分娩的3个产程
- 229 胎膜早破怎么办
- 230 分娩时怎样正确地用力
- 231 过期妊娠怎么办



Part 11 孕期常见不适的饮食调养

- | | | |
|------------|--------------|-------------|
| 234 孕吐 | 244 百麦安神饮 | 255 食谱推荐 |
| 234 症状特点 | 244 芝麻鸽蛋 | 255 芦荟玉米粒 |
| 235 饮食调养 | 245 感冒 | 255 牛肉软饭 |
| 235 有效食材 | 245 症状特点 | 256 鳕鱼苹果糊 |
| 236 食谱推荐 | 246 饮食调养 | 256 蓝莓酱 |
| 236 丁香炖雪梨 | 247 食谱推荐 | 257 妊娠高血压 |
| 236 大枣生姜粥 | 247 鸭梨粥 | 257 症状特点 |
| 236 虾米莲藕 | 247 菊花核桃仁粥 | 258 饮食调养 |
| 237 三蔬一果蜜饮 | 248 桑菊粥 | 258 有效食材 |
| 238 水肿 | 248 薄荷大米粥 | 259 食谱推荐 |
| 238 症状特点 | 249 便秘 | 259 鱿鱼汤 |
| 239 饮食调养 | 249 症状特点 | 259 冬笋香菇炒白菜 |
| 239 有效食材 | 249 饮食调养 | 260 糖醋银鱼豆芽 |
| 240 食谱推荐 | 250 有效食材 | 260 天麻鸭子 |
| 240 冬菇扒茼蒿 | 251 食谱推荐 | 261 妊娠糖尿病 |
| 240 茯苓红小豆包 | 251 木瓜鱼汤 | 261 症状特点 |
| 240 白菜炒鸭片 | 251 山药玉米粥 | 262 饮食调养 |
| 241 失眠 | 252 雪梨炖罗汉果川贝 | 262 有效食材 |
| 241 症状特点 | 252 番薯生姜糖水 | 263 食谱推荐 |
| 241 饮食调养 | 253 静脉曲张 | 263 枸杞炖兔肉 |
| 242 有效食材 | 253 症状特点 | 263 玉米菠菜粥 |
| 243 食谱推荐 | 253 饮食调养 | 264 牡蛎鲫鱼汤 |
| 243 百合绿豆 | 254 有效食材 | 264 肉片苦瓜 |
| 243 双喜炖梨 | | |



Part 1

孕1月
无须刻意进补



妊娠期身体变化和胎宝宝发育

准妈妈身体变化

怀孕第1周

如果做出了要一个健康宝宝的决定，那就选择你们身体健康的时期开始吧！

这一周也许你会经历生命中最大的变化，从现在开始你将进入一个全新的时期，你将成为一个孩子的妈妈。祝你好运！

测算排卵周期

准妈妈可以自己测算排卵周期，即月经周期。主要方法是基础体温

法，即每天早晨醒来后身体不做任何运动，用体温表测出体温。坚持做1个月后，就可以制成一个曲线的基础体温表。一般排卵期的体温会升高 $0.3\sim 0.5^{\circ}\text{C}$ ，根据基础体温表，在排卵期你就可以做好迎接新生命的准备了。

有计划地受孕

许多准妈妈都是在不知不觉中怀孕的，在孕早期由于不知道身体的变化，经常性地做剧烈运动，在生病时还吃一些药，给腹中的胎宝宝造成一些伤害。因此，我们主张有计划地怀孕。

在准备怀孕期间，你可以和丈夫寻找一些轻松浪漫的话题，使自己的心情放松，在一个良好的状态里孕育新生命。还应注意要远离烟酒，因为烟酒会造成精子或卵子的畸形，使得准妈妈一开始在体内获得的就是异常受精卵。

夫妻二人还要保持健康的心态，不要在剧烈运动或十分劳累的状态下受孕，也不要接触有毒物品，如农药、麻醉剂、铅、汞、镉等，以及照射X线等放射性物质。



一个健康、活泼的新生命需要你们的精心培育，从现在做起吧！

怀孕第2周

月经周期现在已经进入第2周，一般排卵期是在月经周期的第13~20天，因此在第2个周末时，你的排卵期就会开始。

制订怀孕计划

现在你应该制订一个比较详细的怀孕计划，其中应包括工作安排、医疗保健、营养饮食以及家庭财务计划等。现在你已经掌握了基础体温法，可以在此期间把身体和受孕时间调整到最佳时期。一般在卵子排出后15~18小时受精效果最好。

补充叶酸

虽然现在你没有明确地知道自己是否怀孕，但怀孕计划是早就制订好的，因此现在要加强营养，多吃富含叶酸的食物，如樱桃、桃子、李子、杏子等新鲜水果。

叶酸是人体三大造血原料之一，能促进红细胞的生成。孕早期如果缺乏叶酸，会影响胎宝宝神经系统的正常发育，导致脊柱裂或无脑儿等神经管畸形。因此美国疾病控制中心建议：怀孕前3个月及孕期前3个月女性每天应补充0.4毫克的叶酸。

怀孕第3周

现在已经进入排卵期，你的基础体温有变化吗？

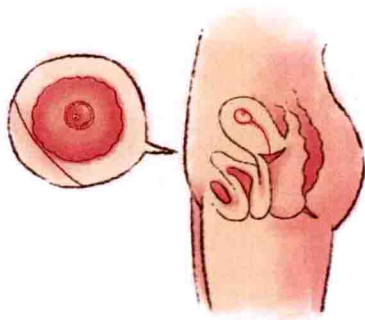
这周你可能就要受孕了，受孕期要保持心情舒畅，尽量不要与准爸爸

发生争执，大喜或大悲之后受孕都会影响受精卵的质量。

每个月经周期的第13~20天最易受孕，因为排卵时间是相对固定的，所以精子的质量非常重要。精卵结合后，新生命就开始了！

怀孕第4周

恭喜你，你很可能已经怀孕了，此时子宫内膜受到卵巢分泌的激素影响，变得肥厚、松软，而且富有营养，血管轻轻扩张，水分充足，受精卵不断分裂细胞，移入子宫腔后形成桑葚胚，这时受精卵就称为胚泡。当外周的透明带消失后，胚泡与子宫内膜接触并埋于子宫内膜里，称为“着床”，着床一般在受精后6~7天开始，在11~12天内完成。



贴心提示

叶酸与微量元素同补

在补充叶酸的同时，准妈妈也应该注意加强多种微量元素的吸收，因为微量元素如铜、锌等会参与胎宝宝中枢神经系统的发育。

胎宝宝发育

胚胎第1周

卵子是女性体内最大的细胞，直径可达200微米，在输卵管中的寿命仅12~36小时。精子全长约600微米，分为头部、颈部和尾部，像蝌蚪一样靠尾部运动。精子在良好的宫颈黏液环境中能存活3~5天，但是受孕通常只能发生在性交后的24小时。这时精子和卵子已经结合在一起形成受精卵，受精卵长0.2毫米，重1.505微克。

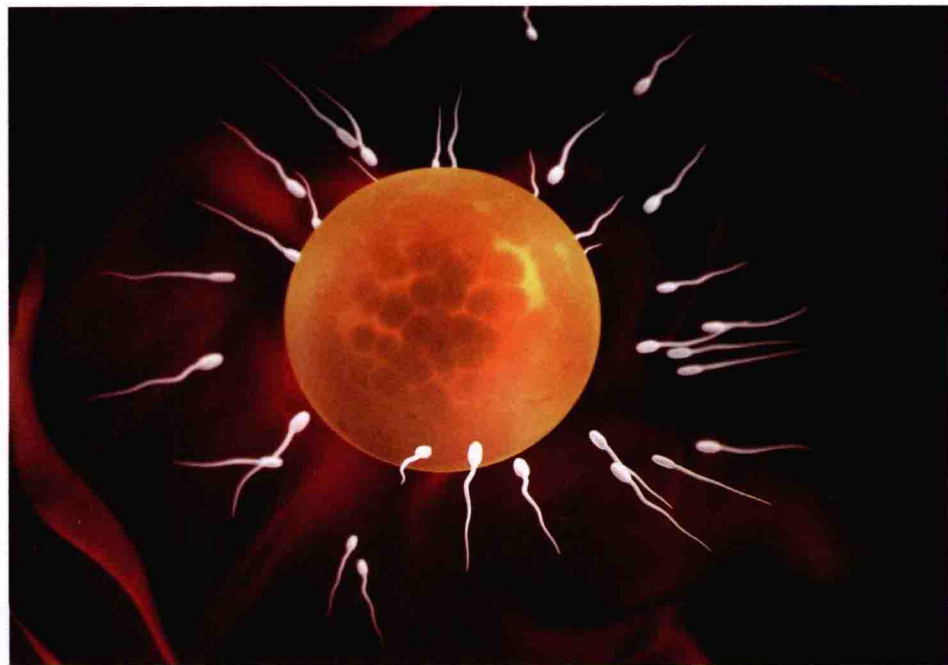
受精卵经过3~4天的运动到达子宫腔，在这个过程中由一个细胞分裂成多个细胞，并成为一个个总体积不变的实心细胞团，称为桑葚胚。

这个时期准妈妈自身可能还没有什么感觉，但准妈妈的身体内却在进

行着一场变革。从现在开始，准妈妈的生命中就会增加一份责任，准妈妈和准爸爸的二人世界也会告一段落。新生的宝宝将与母亲同欢乐，母爱天性将会发挥得淋漓尽致。

胚胎第2周

妊娠进入第4周了，而实际上受精卵才发育了2周。这个时期胚胎已经在子宫内“着床”，或称为“植入”。着床后的胚胎慢慢长大，这时大脑的发育已经开始，受精卵不断地分裂，一部分形成大脑，另一部分则形成神经组织。这时要特别注意加强营养，丰富的营养会使脑细胞和神经系统形成一个良好的成长环境。



营养要点

1 补充叶酸。胎儿神经管发育的关键时期为怀孕初期第17~30天。此时，如果叶酸摄入不足，即可能引起胎儿神经系统发育异常。准妈妈除了遵照医嘱服用叶酸片之外，还可以多吃些富含叶酸的食物，如深绿叶蔬菜（苋菜、菠菜、油菜等），动物的肝脏（鸡肝、猪肝、牛肝等），谷类食物（全麦面粉、大麦、米糠、小麦胚芽、糙米等），豆类、坚果类食物（黄豆、绿豆、豆制品、花生、核桃、腰果等），以及新鲜水果（枣、柑橘、橙子、草莓等）。

2 补充蛋白质。孕1月，对于准妈妈来说，蛋白质的供给不仅要充足还要优质，每天在饮食中应摄取蛋白质60~80克，其中应包含多种食物，如鱼、肉、蛋、奶、豆制品等的优质蛋白质40~60克，以保证受精卵的正常发育。

3 补充碳水化合物和脂肪。受孕前后，如果碳水化合物和脂肪摄入不

足，可能导致胎儿大脑发育异常，出生后智商低下。因此，怀孕1个月应保证每天摄入150克以上的碳水化合物。母体和胎儿需要的必需脂肪酸来自食物中的脂肪，特别是在植物油中含量较高。碳水化合物主要来源于面粉、大米、红薯、土豆、山药等食物。

4 应对孕吐。部分准妈妈在本月末会有晨起恶心的症状，这往往是由空腹造成的。准妈妈早晨醒来可以先吃一些含蛋白质、碳水化合物的食物，如温牛奶加苏打饼干，再去洗漱，就会缓解症状。另外，维生素B₆可以说是妊娠呕吐的克星。维生素B₆在麦芽糖中含量最高，准妈妈每天吃1~2勺麦芽糖不仅可以抑制妊娠呕吐，而且能保持精力充沛。富含维生素B₆的食物还有香蕉、马铃薯、黄豆、胡萝卜、核桃、花生、菠菜等植物性食品，动物性食物中以瘦肉、鸡肉、鸡蛋、鱼等含量较多。

孕1月一日饮食方案

餐次	时间	饮食方案
早餐	7:00~7:30	牛奶1杯，自制三明治1个
加餐	9:30~10:00	酸奶1杯，饼干2块
午餐	12:00~12:30	米饭，虾仁锅巴，三色鸡丝
加餐	15:00~15:30	蛋糕1块，牛奶250毫升
晚餐	18:30~19:00	米饭，蔬菜沙拉，香菇鸡肉，凉拌菠菜