



育儿专家同步悉心指导

健康宝宝

营养全书



赠 彩色拉页

0~6岁宝宝最实用的
饮食宝典

会吃才聪明，宝宝成长需要哪些营养？
科学配餐，量身定制最佳饮食方案。

健康聪慧宝宝
从均衡营养、科学膳食开始

.....

易磊 / 编著

浙江科学技术出版社



健康宝宝 营养全书



Y 易 磊◎编著
I LEI

浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康宝宝营养全书 / 易磊编著. — 杭州 : 浙江科学技术出版社, 2013. 9

ISBN 978-7-5341-5683-0

I. ①健… II. ①易… III. ①婴幼儿—营养卫生—基本知识 IV. ①R153.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第210411号

书 名 健康宝宝营养全书
编 著 易 磊

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
联系电话: 0571-85170300-61702
E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 北京明信弘德文化发展有限公司
印 刷 北京世纪雨田印刷有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	710×1000	1/16	印 张	19
字 数	236 000		插 页	2
版 次	2013年10月第1版		2013年10月第1次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5341-5683-0		定 价	23.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 可随时向出版社调换)

责任编辑	王 群 王巧玲	责任印务	徐忠雷
责任校对	宋 东 李骁睿	责任美编	金 晖



前言 FOREWORD

均衡营养，宝宝健康成长的动力

随着新生儿的一声啼哭，十月怀胎的艰辛终于有了它完美的结局——宝宝诞生了。面对如雏鸡出壳的小天使，初为人父人母的你们，欣喜、激动之余，又一个新课题摆在了面前，那就是孩子的营养问题。

对于0~6岁的孩子来说，他们的身体正处在一个日新月异的成长阶段，营养每一步都要跟上。营养对了，孩子最基本的成长条件也就被满足了，孩子就会活力充沛，宛如春天里的小树苗，在阳光雨露里节节拔高；如果营养有所偏颇，如缺乏或过剩，就可能导致孩子身体的各部分发育不正常，以至于输在了这关键的第一步上。要知道，孩子的成长没有回头路可走，没有谁可以重来一次。在孩子成长的关键期，给予均衡膳食、合理营养，是孩子健康成长的基础。均衡膳食、合理营养和科学喂养，能帮助孩子打造一个良好的胃肠环境，从而促进营养物质更好地被身体吸收和利用，这是一个良性循环的过程。孩子的活力就此被激发，从而具备更强的成长实力。

话虽如此，但如何“吃”远远不是一句营养均衡所能解决的问题，它涉及的细节繁多，而且每个年龄段孩子身体发育的侧重点不同，其营养的食材安排以及加工的方法也会有所区别。为了更具有针对性、系统性地阐释孩子营养的相关细节，我们特别为新爸爸新妈妈们编写了这本《健康宝宝营养全书》。

本书叙述精练、切中要点、指导性强。通过营养需求、喂养指南、饮食配餐三大方面相互搭配，为新手爸爸妈妈提供了同步的营养方案，同时针对孩子在不同时期出现的不同饮食问题，如母乳该如何喂哺、喂哺时需要注意些什么、该如何给孩子添加辅食、如何培养孩子的良好饮食习惯等，都做了一一解答，让新手爸爸妈妈能根据孩子的年龄段进行合理的养育。此外，考虑到哺乳质量和妈妈的健康，本书在附录中还特别为妈妈们准备了哺乳期的饮食搭配及营养计划，让每一个妈妈都拥有喂哺宝宝的机会，给予宝宝更多的爱。

最后，衷心希望本书能让你喂养宝宝的历程变得从容，也让每一份爱变得实实在在！

编者

2013年9月

目 录



第一章

健康成长，从均衡营养开始

- ◎ 营养是宝宝健康成长的动力002
 - 营养关系到宝宝的智力发育 002
 - 营养关系到宝宝的生长发育 004
 - 宝宝偏食，父母不可偏养 005
 - 留住食物中营养的方法 007
- ◎ 不可不知的宝宝营养素008
 - 蛋白质——帮助大脑正常发育 008
 - 脂肪——帮宝宝储存能量 009
 - 糖类——促使肢体协调运动 011
 - 膳食纤维——帮助消化，赶走便秘 012
 - 叶酸——促进大脑和神经发育 013
 - 水——生命活动必需的营养素 014
 - 维生素A——促进骨骼正常生长 015
 - B族维生素——保持免疫系统正常运行 016



Contents

Contents



维生素C——预防坏血病	018
维生素D——健脑益智，预防佝偻病	019
维生素E——促进免疫系统发育	020
钙——促进牙齿和骨骼生长	021
铁——宝宝的造血元素	022
碘——促进大脑发育	024
锌——增强食欲，促进智力发育	025
硒——维持心肌的健康活力	026
镁——保护骨骼，减少发病概率	027



第二章

营养重在科学摄取

◎ 奶类	030
牛奶——提供优质蛋白	030
酸奶——促进钙吸收	032
奶酪——有助于肠胃吸收营养	033
配方奶粉——提供均衡的营养	034
◎ 肉蛋类	036
鱼肉——健脑益智	036
鸡肉——提高宝宝免疫力	037
牛肉——促进智力发育	039
猪肉——增强宝宝记忆力	040
虾肉——保持脑力旺盛	041
鸡蛋——增强机体代谢功能	043
鹌鹑蛋——促进高级神经发育	044

◎ 坚果类	046
板栗——促进宝宝智力发育	046
花生——促进脑细胞发育	047
核桃——增强记忆力	049
◎ 水果类	050
苹果——维持体内酸碱平衡	050
水蜜桃——有助于预防宝宝便秘	051
西瓜——祛暑利尿，帮助消化	052
橘子——降低白血病发病率	053
猕猴桃——补充钙质，助消化	055
梨——消痰止咳，润肺清心	056
菠萝——促进食欲，助消化	057
香蕉——有助于宝宝夜间睡眠	058
草莓——促进宝宝大脑发育	060
◎ 蔬菜类	061
黄瓜——清热解毒之“良药”	061
冬瓜——清火利尿防肥胖	062
菠菜——有助于润滑肠道	064
南瓜——促进脑激素分泌	065
番茄——调整胃肠功能	066
胡萝卜——保护宝宝视力	067
土豆——润肠通便，帮助消化	068
茄子——防病，促进伤口愈合	070
莲藕——健脾养胃，防治贫血	071
蘑菇——提高身体免疫力	073
紫菜——帮助补碘，增强记忆力	074



Contents

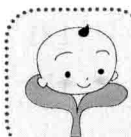


◎ 五谷类	075
大米——促进脂肪吸收	075
黄豆——提高宝宝思维能力	077
玉米——防治宝宝便秘	078
小米——健脑补脑助消化	079


第 三 章
 0~3个月宝宝同步营养方案

◎ 本阶段宝宝生长发育状况	082
男宝宝的发育指标	082
女宝宝的发育指标	082
本阶段宝宝的能力状况	083
◎ 0~3个月宝宝的喂养指南	084
0~3个月宝宝的营养需求量	084
母乳是宝宝最理想的食物	085
0~28天按需哺乳与注意事项	087
母乳喂养的注意事项	089
人工喂养方法及注意事项	091
混合喂养方法	094
早产儿的喂养方法	094
◎ 0~3个月宝宝营养配餐	096
1个月营养食谱参照	096
2个月营养食谱参照	098

3个月营养食谱参照	099
◎ 宝宝的饮食难题	100
哺乳时，宝宝睡着了怎么办	100
怎么判断宝宝饥饱	101
如何应对宝宝吐奶	102
牛奶里需添加其他东西吗	103
食量不达标怎么办	104
为什么宝宝不吸奶	104
母乳不足，要加配方奶吗	106



第四章

4~6个月宝宝同步营养方案

◎ 本阶段宝宝生长发育状况	108
男宝宝的发育指标	108
女宝宝的发育指标	108
本阶段宝宝的能力发展	109
◎ 4~6个月宝宝的喂养指南	110
4~6个月宝宝的营养需求量	110
添加辅食的好处	111
添加辅食的原则	113
本阶段宝宝辅食推荐	114
快速制作宝宝辅食的方法	115
制作辅食的注意事项	116



Contents



- ◎ 4~6个月宝宝营养配餐118
 - 4个月营养食谱参照 118
 - 5个月营养食谱参照 121
 - 6个月营养食谱参照 123
- ◎ 宝宝的饮食难题127
 - 宝宝不吃辅食怎么办 127
 - 宝宝吃辅食总噎着怎么办 128
 - 宝宝厌奶怎么办 128
 - 如何给食物过敏的宝宝添加辅食 129
 - 宝宝吃辅食后, 该如何喂水 130
 - 为什么不宜长期用豆奶喂养宝宝 131
 - 为什么6个月以前的宝宝不宜喂蛋清 132



第五章

7~9个月宝宝同步营养方案

- ◎ 本阶段宝宝生长发育状况134
 - 男宝宝的发育指标 134
 - 女宝宝的发育指标 134
 - 本阶段宝宝的能力发展 135
- ◎ 7~9个月宝宝的喂养指南137
 - 7~9个月宝宝的营养需求量 137
 - 本阶段宝宝辅食推荐 138
 - 不同宝宝的辅食喂养方法 139

本阶段添加辅食须知	140
◎ 7~9个月宝宝营养配餐	142
7个月营养食谱参照	142
8个月营养食谱参照	145
9个月营养食谱参照	148
◎ 宝宝的饮食难题	150
炼乳能作为宝宝的辅食吗	150
如何不让宝宝夜间吃奶	151
宝宝太胖了该怎么办	151
为何不宜过早添加带馅的辅食	152
上班族妈妈如何保存母乳	153
宝宝出牙时拒食怎么办	153



第六章

10~12个月宝宝同步营养方案

◎ 本阶段宝宝生长发育状况	156
男宝宝的发育指标	156
女宝宝的发育指标	156
本阶段宝宝的能力发展	157
◎ 10~12个月宝宝的喂养指南	158
10~12个月宝宝的营养需求量	158
宝宝断奶期的喂养方法	159
给宝宝断奶的注意事项	160



Contents

Contents



宝宝断奶食物的选择与制作 162

◎ 10~12个月宝宝营养配餐 164

10个月营养食谱参照 164

11个月营养食谱参照 167

12个月营养食谱参照 170

◎ 宝宝的饮食难题 173

宝宝挑食了怎么办 173

什么样的餐具适合宝宝使用 174

宝宝不喜欢吃鱼、肉、蛋怎么办 175

什么时间给宝宝吃水果比较好 175

怎样给宝宝吃点心 176



第七章

13~18个月宝宝同步营养方案

◎ 本阶段宝宝生长发育状况 178

男宝宝的发育指标 178

女宝宝的发育指标 178

本阶段宝宝的能力发展 179

◎ 13~18个月宝宝的喂养指南 180

13~18个月宝宝的营养需求量 180

培养宝宝的低盐饮食习惯 181

培养宝宝良好的饮食习惯 182

培养宝宝吃饭的兴趣 183

◎ 13~18个月宝宝营养配餐	185
13~14个月营养食谱参照	185
14~16个月营养食谱参照	189
16~18个月营养食谱参照	193
◎ 宝宝的饮食难题	196
怎样避免宝宝积食	196
宝宝吃饭总要人喂怎么办	197
睡前能给宝宝吃东西吗	197
宝宝多吃鱼能变得聪明吗	198
过了周岁的宝宝需要每天喝奶吗	199
过了周岁的宝宝可以吃芝麻酱吗	199



第 八 章

1.5~3周岁宝宝同步营养方案

◎ 本阶段宝宝生长发育状况	202
男宝宝的发育指标	202
女宝宝的发育指标	202
本阶段宝宝的能力发展	203
◎ 1.5~3周岁宝宝的喂养指南	204
1.5~3周岁宝宝的营养需求量	204
合理安排宝宝的一日三餐	205
给宝宝加餐的注意事项	206
正确指导宝宝独立进餐	207



Contents

Contents



预防宝宝龋齿的方法	208
◎ 1.5 ~ 3周岁宝宝营养配餐	209
1.5 ~ 2周岁营养食谱参照	209
2 ~ 2.5周岁营养食谱参照	213
2.5 ~ 3周岁营养食谱参照	218
◎ 宝宝的饮食难题	222
宝宝不喜欢吃米饭怎么办	222
宝宝吃饭慢怎么办	223
宝宝晚餐应该少吃吗	224
宝宝被鱼刺卡住了怎么办	224
为什么宝宝不宜食用保健品	225



第九章

4 ~ 6周岁宝宝同步营养方案

◎ 本阶段宝宝生长发育状况	228
男宝宝的发育指标	228
女宝宝的发育指标	228
本阶段宝宝的能力发展	229
◎ 4 ~ 6周岁宝宝的喂养指南	231
4 ~ 6周岁宝宝的营养需求量	231
4 ~ 6周岁宝宝的膳食结构	232
让宝宝养成良好的进餐习惯	233
危害宝宝健康的食物	234

让宝宝多吃粗粮	236
◎ 4~6周岁宝宝营养配餐	237
4周岁营养食谱参照	237
5周岁营养食谱参照	241
6周岁营养食谱参照	245
◎ 宝宝的饮食难题	249
怎样让宝宝拒绝零食	249
经常吃泡饭对宝宝有哪些影响	250
为什么宝宝不宜多吃肥肉	251
宝宝可以喝茶吗	251



第十章

守护宝宝的健康

◎ 饮食调养治疗宝宝常见病	254
小儿流感	254
小儿麻疹	255
小儿百日咳	256
小儿中暑	257
小儿水痘	258
小儿流涎	259
小儿咳嗽	260
小儿腹泻	261
小儿便秘	262
小儿湿疹	263



Contents

Contents



小儿口腔溃疡 264

◎ 营养性疾病的调理与预防 265

营养性贫血 265

佝偻病 266

儿童肥胖症 267

营养不良症 268

厌食症 269

附 录

新手妈妈的催乳食谱 272

不同阶段的消食游戏 274