

0~3岁聪明宝宝



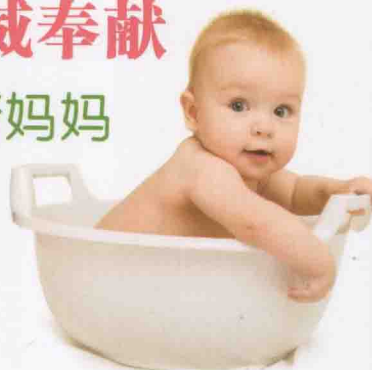
喂养大全

北京协和医院营养专家权威奉献

将专家级的科学饮食方案献给新妈妈

全国妇联“心系好儿童”项目专家
北京协和医院营养科主管营养师

李宁 主编 | 汉竹 编著



 中国轻工业出版社

0~3岁

聪明宝宝喂养大全

李宁 主编

汉竹 编著



图书在版编目(CIP)数据

0~3岁聪明宝宝喂养大全 / 李宁主编 ; 汉竹编著. —北京 :
中国轻工业出版社, 2012.1

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5019-8182-3

I. ①0… II. ①李… ②汉… III. ①婴幼儿—哺育 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第114194号



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

责任编辑 : 龙志丹 张 弘

责任终审 : 唐是雯

版式设计 : 李 程 张春艳

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 : 2012年1月第1版第1次印刷

开 本 : 720×1000 1/16 印张 : 16

字 数 : 200千字

书 号 : ISBN 978-7-5019-8182-3 定价 : 39.80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>

E-mail : club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

110315S7X101ZBW

前言

我的宝宝需要哪些营养？吃什么会让我的宝宝更健康？吃什么会让我的宝宝更聪明？这些问题几乎是每个新手爸妈都希望知道的。

对于一个幼苗般的宝宝，最直接的爱，莫过于给他最无微不至的关爱与科学合理的营养。宝宝健康茁壮地成长，就是对深深爱着他的爸爸妈妈最好的回报。

营养是一个多角度的话题，而科学合理就是这个话题的真谛。无论是食物的加工、各种营养的搭配，还是喂养的方式，都是以科学合理为前提，从而取得最佳的营养效果。

本书编写的初衷，就是在宝宝大脑和身体发育的关键期，帮助爸爸妈妈掌握喂养方法，对宝宝进行合理的、科学的、有效的喂养，为聪明宝宝的健康成长打下坚实的基础。



营养 这样打造聪明宝宝

DHA: 维持神经系统细胞生长的一种主要元素，是大脑和视网膜的重要构成成分。

α -亚麻酸: α -亚麻酸及其代谢物EPA、DHA约占人脑重量的10%，缺乏 α -亚麻酸，就会严重影响智力和视力的正常发育。

碳水化合物: 是宝宝维持生命活动所需能量的主要来源，维持大脑正常功能的必需营养素。

牛磺酸: 可以提高学习记忆速度，提高学习记忆的准确性。

ARA: 是宝宝发育中必需的营养素，可促进宝宝大脑发育，提高智力水平。

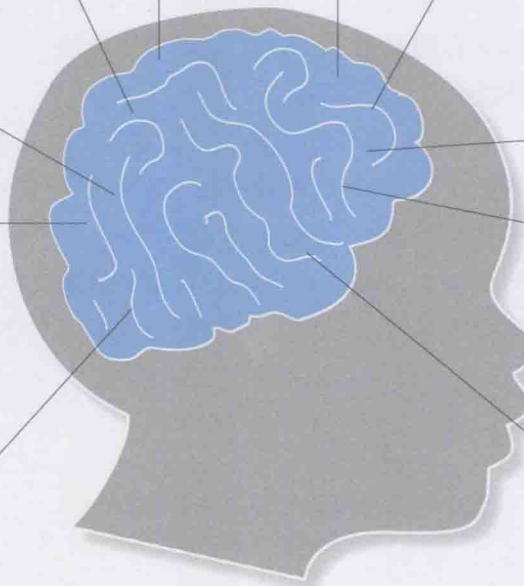
乳清蛋白: 能维持宝宝体内抗氧化剂的水平，刺激宝宝免疫系统，是一种非常好的增强免疫力的蛋白。

亚油酸: 是宝宝必需的但又不能在体内自行合成的不饱和脂肪酸，它可促进血液循环和新陈代谢。

卵磷脂: 是生命的基础物质，可以促进大脑神经系统与脑容积的增长、发育，有效增强记忆力。

蛋白质: 是一切生命的物质基础，是机体细胞的重要组成部分。

脂肪: 三大营养素之一，可供能量，并可提供必需脂肪酸和脂溶性维生素。



维生素A: 对视力、上皮组织及骨骼的发育和宝宝的生长都是必需的。

维生素C: 可以促进骨胶原的生物合成, 促进牙齿和骨骼的生长, 提高宝宝的免疫力。

硒: 可以提高红细胞的携氧能力, 供给大脑更多的氧, 有利于大脑的发育。

碘: 合成甲状腺激素的重要原料, 如果缺乏, 首当其冲的则是神经系统与智力发育, 会导致不同程度的智力损害。

B族维生素: 维生素B₁对神经组织和精神状态有良好的影响; 维生素B₂能促进生长发育, 保护眼睛和皮肤的健康; 维生素B₁₂可防止贫血。

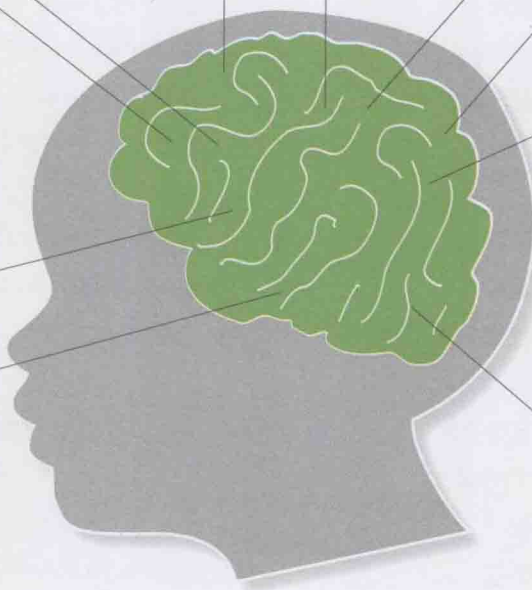
维生素D: 主要功能是调节体内钙、磷代谢, 从而维持宝宝牙齿和骨骼的正常生长和发育。

叶酸: 对宝宝的神经细胞与脑细胞发育、提高智力均有促进作用。

钙: 是形成骨骼和牙齿的主要成分, 人体中钙含量的99%都在其中, 它支撑着宝宝的生命。

铁: 是合成血红蛋白的主要原料之一, 血红蛋白可以输送氧到各个组织器官, 并把组织代谢中产生的二氧化碳运输到肺部排出体外。

锌: 在核酸代谢和蛋白质合成中起重要作用, 它是促进宝宝生长发育的重要元素。





0~3岁聪明宝宝喂养大全

目录

第1章

聪明健康吃出来

- 16 3岁前是脑发育的黄金时期
- 18 哺乳妈妈吃得好, 宝宝更聪明
- 18 母乳是最天然的营养益智食物
- 20 哺乳妈妈营养摄取原则
- 20 哺乳妈妈饮食禁忌
- 21 适合哺乳妈妈吃的健脑食品
- 22 宝宝消化好, 营养吸收会更好
- 22 循序渐进加辅食, 呵护较弱的肠胃
- 23 食物巧搭配, 吸收会更好
- 24 “察言观色”, 尽早了解宝宝吸收情况
- 25 “胃弱”宝宝这样喂
- 26 教你做好吃又益智的营养餐
- 26 制作宝宝辅食的常用方法
- 27 外形巧变化, 宝宝更爱吃
- 28 宝宝食谱中的“加减法”
- 29 荤腥食材巧处理
- 30 食品安全不可小视
- 30 不要吃有损智力的食物
- 31 婴幼儿食品选购有讲究

第2章

0~3岁营养益智方案

- 34 出生~1周——不可错过的初乳
- 40 1~2周——母乳喂养关键期
- 46 2周~满月——吸收能力更强
- 50 1~2个月——快速生长期, 营养要跟上
- 54 2~3个月——宝宝吃得更多了
- 58 3~4个月——视觉发育敏感期
- 62 4~5个月——味觉发育敏感期
- 68 5~6个月——抵抗疾病能力有待加强
- 74 6~8个月——宝宝乳牙初长成
- 80 8~10个月——肢体协调, 越爬越聪明
- 86 10~12个月——呵护断奶期的消化系统
- 92 1岁~1岁3个月——学走路, 智能高速发展期
- 98 1岁3个月~1岁半——养成好的饮食习惯
- 104 1岁半~2岁——对辅食兴趣增加
- 110 2岁~2岁半——宝宝可以自己进餐了
- 116 2岁半~3岁——多运动, 保证好胃口



第3章



聚焦聪明宝宝必需的 19 种营养素

- 124 DHA——提升宝宝智力的黄金元素
- 126 叶酸——维持大脑神经系统正常功能
- 128 牛磺酸——促进宝宝脑神经的发育
- 130 卵磷脂——让宝宝的记忆更持久
- 131 乳清蛋白——加固宝宝的免疫系统
- 132 碳水化合物——让宝宝更有精神不怕冷
- 134 脂肪——供给宝宝成长的必需能量
- 136 蛋白质——智力发展的关键元素
- 138 B族维生素——营养神经和维护心肌的团队
- 140 维生素A——促进牙齿与骨骼的发育
- 142 维生素C——提高免疫力，让大脑更灵敏
- 144 维生素D——强健骨骼的原动力
- 146 维生素E——维护机体免疫力
- 148 维生素K——控制血液凝固的要素
- 150 钙——强健宝宝的骨骼和牙齿
- 152 铁——最佳造血剂
- 154 碘——宝宝的“智力营养素”
- 156 锌——不挑食、不厌食的“秘密武器”
- 158 硒——保护宝宝远离重金属危害





图解 46 种宝宝最佳益智食品

162 水产类——提供“脑黄金”的营养宝库

162 金枪鱼 164 黄鱼

163 鲤鱼 165 虾

166 豆蛋奶类——优质蛋白，聪明宝宝的关键营养素

166 豆腐 168 鹌鹑蛋 170 牛奶

167 鸡蛋 169 酸奶 171 奶酪

172 果蔬类——维生素、矿物质的“大本营”

172 苹果 180 菠萝 188 白萝卜

173 梨 181 红枣 189 茄子

174 橙子 182 西红柿 190 丝瓜

175 猕猴桃 183 菠菜 191 洋葱

176 西瓜 184 南瓜 192 海带

177 草莓 185 白菜 193 莲藕

178 香蕉 186 冬瓜 194 菜花

179 葡萄 187 胡萝卜 195 竹笋

196 谷薯类——富含碳水化合物，奠定成长基石

196 大米 198 玉米

197 小米 199 土豆

200 肉类——大脑发育必不可少的保证

200 猪肉 202 羊肉

201 牛肉 203 鸡肉

204 其他类——健脑食品益处多

204 芝麻 206 栗子

205 核桃 207 花生



210 别让生病影响宝宝的智力

212 百日咳

213 风寒感冒

214 风热感冒

215 暑热感冒

216 便秘

217 腹泻

218 手足口病

219 哮喘

220 贫血

221 鼻出血

222 荨麻疹

223 小儿湿疹

224 水痘

225 遗尿

226 小儿夜啼

227 腮腺炎

228 扁桃体炎

229 鹅口疮

230 维生素 A 缺乏症

231 佝偻病

232 小儿紫癜

233 小儿惊风

234 小儿疳积

235 小儿厌食

236 小儿肥胖

237 小儿流涎





父母最关注的 19 个喂养问题

240 喂养问题一箩筐

240 Q1 吃母乳的宝宝前两个月要不要喝水?

240 Q2 母乳喂养期间,妈妈需要忌口吗?

240 Q3 配方奶粉品种多多,如何挑选?

241 Q4 孩子早产,有什么影响,应该怎样增加营养?

241 Q5 添加辅食什么时候合适?如何添加?

241 Q6 一出生就胖,要注意啥?如何喂养出身材匀称的小宝宝?

242 Q7 究竟要不要给宝宝补钙?

242 Q8 一直在补钙,为什么不见成效?

242 Q9 宝宝老用嘴咬指甲或吮吸手指,应该如何纠正?

243 Q10 羊奶可以代替配方奶吗?

243 Q11 酸奶能不能代替牛奶?

243 Q12 如何给宝宝补充果汁?

243 Q13 宝宝不爱喝水怎么办?

244 Q14 什么是益生菌,它对宝宝有哪些好处?

244 Q15 宝宝吃蛋清好还是蛋黄好?

244 Q16 宝宝挑食怎么办?

245 Q17 宝宝便秘怎么喂?

245 Q18 宝宝腹泻怎么喂?

245 Q19 如何控制宝宝的零食?





父母最关注的 11 个进餐教养问题

248 教养问题一箩筐

248 Q1 如何让宝宝养成良好的吃饭习惯?

248 Q2 如何教宝宝使用调羹?

249 Q3 如何教宝宝使用学饮杯?

249 Q4 会走的宝宝喂饭难, 如何解决?

250 Q5 宝宝自己动手吃饭却吃得一塌糊涂怎么办?

250 Q6 如何让宝宝保持健康美观的牙齿?

250 Q7 进餐时要不要禁止宝宝说话?

250 Q8 宝宝独占食物怎么办?

251 Q9 宝宝暴食怎么办?

251 Q10 如何培养宝宝饭前便后洗手的好习惯?

251 Q11 如何教宝宝正确使用筷子?

附录

252 婴幼儿成长监测表

253 0~3 岁宝宝身高曲线图

0~3 岁宝宝体重曲线图







汉竹·亲亲乐读系列

0~3岁

聪明宝宝喂养大全

李宁 主编

汉竹 编著



0~3 岁聪明宝宝喂养大全



前言

我的宝宝需要哪些营养？吃什么会让我的宝宝更健康？吃什么会让我的宝宝更聪明？这些问题几乎是每个新手爸妈都希望知道的。

对于一个幼苗般的宝宝，最直接的爱，莫过于给他最无微不至的关爱与科学合理的营养。宝宝健康茁壮地成长，就是对深深爱着他的爸爸妈妈最好的回报。

营养是一个多角度的话题，而科学合理就是这个话题的真谛。无论是食物的加工、各种营养的搭配，还是喂养的方式，都是以科学合理为前提，从而取得最佳的营养效果。

本书编写的初衷，就是在宝宝大脑和身体发育的关键期，帮助爸爸妈妈掌握喂养方法，对宝宝进行合理的、科学的、有效的喂养，为聪明宝宝的健康成长打下坚实的基础。

