

好妈妈都是营养师

0~3岁宝宝

营养配餐与饮食宜忌

宝妈◎著

活力日常餐+安心睡眠餐+绿色减重餐+
生病营养餐+缤纷夏日餐+私房小点心

百款黄金配比的营养配餐
吃出聪明健康和超强免疫力



史上最事无巨细，
网络人气妈妈群聊天记录首度公开

养食谱



阳光育儿中心高级营养师、爱婴宝贝成长中心咨询师在线交流

解决宝宝食欲不振、超重、出牙烦躁、多动、睡眠质量差、微量元素摄入不足等成长问题



天津出版传媒集团

天津科技翻译出版有限公司

好妈妈都是营养师

0~3岁宝宝

营养配餐 与 饮食宜忌

宝妈◎著



天津出版传媒集团



天津科技翻译出版有限公司

图书在版编目 (C I P) 数据

好妈妈都是营养师: 0~3岁宝宝营养配餐与饮食宜忌/ 宝妈著.
天津: 天津科技翻译出版有限公司 2014. 4
ISBN 978-7-5433-3359-8

I. ①好… II. ①宝… III. ①婴幼儿—营养卫生—基本知识
②婴幼儿—保健—食谱. IV. ①R153.2 ②TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第008049号

出 版: 天津科技翻译出版有限公司

出 版 人: 刘 庆

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: (022) 87894896

传 真: (022) 87895650

网 址: www.tsttpc.com

印 刷: 北京亿浓世纪彩色印刷有限公司

发 行: 全国新华书店

版本记录: 889×1194 24 开本 8.5 印张 150 千字

2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷

定价: 29.80 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

好妈妈都是营养师

0~3岁宝宝

营养配餐 与 饮食宜忌

宝妈◎著



天津出版传媒集团



天津科技翻译出版有限公司

图书在版编目 (C I P) 数据

好妈妈都是营养师: 0~3岁宝宝营养配餐与饮食宜忌/ 宝妈著.
天津: 天津科技翻译出版有限公司 2014. 4
ISBN 978-7-5433-3359-8

I. ①好… II. ①宝… III. ①婴幼儿—营养卫生—基本知识
②婴幼儿—保健—食谱. IV. ①R153. 2 ②TS972. 162

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第008049号

出 版: 天津科技翻译出版有限公司

出 版 人: 刘 庆

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: (022) 87894896

传 真: (022) 87895650

网 址: www.tsttpc.com

印 刷: 北京亿浓世纪彩色印刷有限公司

发 行: 全国新华书店

版本记录: 889×1194 24 开本 8.5 印张 150 千字

2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷

定价: 29.80 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)



建立宝妈沙龙这个组织是个偶然也是个必然。偶然是因为初带宝宝的时候很多事情不太懂，便集合了“一干妈等”在网上聊天，顺便咨询一些不明事宜。后来，觉得这是个好主意，将这“一干妈等”攒在一起兴许能“研制”成一个或数个天才少年，顺便研究出一套“天才少年养成法”来，于是乎整了一个叫“宝妈沙龙”的群，使这群同在一个世界、有着同一个梦想的宝妈们聚在了一起。说它必然吧，便是因为那同一个梦想。世间所有母亲皆是一样，都希望自己的宝宝健康、聪明、漂亮、可爱，要是顺便能成个“天才少年”更是天大喜事了。很多时候，我们的第一职业是母亲。一群妈妈到了一起话题只有一个，便是“孩子”。所以，宝妈沙龙便成了必然。

宝妈沙龙组建之初只是些朋友，后来便有朋友的朋友，再后来就有很多宝妈们慕名而来。大家在一起聊聊天，说说自己遇到的困惑听大家出出主意，或者分享一些自己的育儿经验。于是乎，我也请了育儿专家进来，在沙龙里面为大家答疑解惑。再后来，宝妈沙龙太小了，再来人就进不来了。看着那些因为实在没地方而被拒绝加入的宝妈们，我心生愧疚。为了让更多的宝妈们能加入到我们中来，了解更多的育儿知识，我将沙龙中的段子整理了出来，进行了分类、修改，做出了几本书，分门别类地解答了生活中常见的育儿问题。本书是其中的一本，也是第一本，之所以写饮食禁忌，毕竟民以食为天。如果大家喜欢，其他的育儿经还将陆续呈现在各位宝妈们的眼前。

宝妈沙龙资深成员介绍

1. 莫奇妈妈：

两岁男宝莫奇的妈妈，精通中医中药。

2. 意面妈妈：

三岁男宝意面的妈妈，擅长各种美食。

3. 阳光育儿王老师：

家有小女已八岁，资深母亲，是一位阳光育儿中心高级营养师。

4. 爱婴陈老师：

三岁女宝的妈妈，是爱婴宝贝成长中心咨询师。



4个月~1岁篇

一、辅食添加初期的秘密 /16

- ♥ 辅食添加要不早不晚 /16
- ♥ 宝宝需要添加辅食的信号 /18
- ♥ 什么季节添加辅食好 /20
- ♥ 第一次添加辅食要注意的事 /21
- ♥ 别和其他的孩子做比较 /22
- ♥ 辅食添加从单一到多种 /23
- ♥ 宝宝第一餐食谱 /24
- ♥ 大米的营养价值 /25
- ♥ 什么样的米适合给宝宝做第一餐 /25
- ♥ 米油 /26
- ♥ 米粉 /27
- ♥ 做米粉省事的办法 /29
- ♥ 补铁要吃蛋黄 /30
- ♥ 吃蛋黄的禁忌 /30

小贴士： 宝宝需要添加辅食的信号 /32

二、宝宝长牙了 /33

- ♥ 宝宝咬人怎么办 /33
- ♥ 宝宝长牙的迹象 /34





- ♥ 长牙要注意的事 /35
- ♥ 宝宝咬人的原因 /35
- ♥ 被咬的妈妈要这样不要那样 /36
- ♥ 哪些食物助牙茁壮成长 /37
- ♥ 土豆泥做起来 /38
- ♥ 豆制品含钙高 /39
- ♥ 哪样的豆腐更好 /40
- ♥ 自制磨牙棒 /41
- ♥ 快乐食品香蕉 /41
- ♥ 选对胡萝卜与鱼 /42
- ♥ 胡萝卜鱼泥米粉的做法 /44
- ♥ 胡萝卜虽好，不宜多吃 /45
- ♥ 别突然给孩子断奶 /46
- 小贴士：婴幼儿出牙时间与数量 /47

三、生病的宝宝“轻轻”补 /48

- ♥ 蒸蛋秘籍 /48
- ♥ 生病了别吃蒸蛋 /50
- ♥ 生病要多摄入水和维生素 /50
- ♥ 给宝宝喝点白菜水 /51
- ♥ 新鲜玉米糊 /52
- ♥ 梨酱很美味 /53
- ♥ 喝果汁的宝宝尿不黄 /53
- ♥ 鸡汤冲米粉 /54
- ♥ 巧吃块根类——山药 /54
- ♥ 巧去山药皮 /55
- ♥ 吃南瓜喽 /55
- ♥ 说说山芋 /57

小貼士：宝宝要吃的十大水果 /58

四、对洋快餐、反季菜说“NO” /59

♥ 反季节的菜可不好 /59

♥ 吃土豆必须去皮 /60

♥ 洋快餐的土豆没营养 /61

♥ 吃了薯类少吃主食 /62

小貼士：宝宝最宜吃的蔬菜榜单 /62

五、省时有妙招——“宝贝快餐” /63

♥ 蔬菜米糊 /63

♥ 馄饨面片汤 /64

♥ 温暖牌浓汤宝 /65

六、补血——宝宝面色红润精神好 /66

♥ 营养性贫血 /66

♥ 菠菜不补血 /67

♥ 红豆是心之谷 /67

♥ 西红柿肝泥 /68

♥ 油菜鸭血羹 /70

♥ 祖传三红汤 /71

七、补钙——宝宝牙齿健康睡得香 /72

♥ 缺钙的特征 /72

♥ 缺钙的话是不是补充钙剂即可？ /73

♥ 煮大骨汤的时候要加醋 /74





- ♥ 黑芝麻糊最好自己做 /74
- ♥ 巧手做鱼松 /75
- ♥ 吃牛肉补钙是误区 /76
- ♥ 豆腐、豆浆补钙的注意事项 /76
- ♥ 美味骨汤面 /77

八、补锌——宝宝头脑聪明吃饭香香 /78

- ♥ 不要盲目补锌 /78
- ♥ 含锌较高的常见食物 /79
- ♥ 青菜瘦肉羹 /79
- ♥ 肉末卷心菜 /80
- ♥ 五彩黄鱼羹 /80
- 小贴士：宝宝补充微量元素注意事项 /81

九、几款粥让宝宝过个好夏天 /82

- ♥ 葛根粥 /82
- ♥ 荷叶饮 /83
- ♥ 黄瓜蜜条 /84
- ♥ 苦瓜粥 /85
- ♥ 麦冬粥 /86
- ♥ 关于宝宝夏天的护理 /86
- ♥ 宝宝要睡什么样的凉席 /88

十、宝宝便秘怎么办 /88

- ♥ 便秘宝宝不能喝蜂蜜水 /88
- ♥ 什么引起便秘 /89
- ♥ 桑葚苡蓉汤和雪梨炖罗汉果川贝 /91

♥ 苹果胡萝卜汁 /93

小贴士：宝宝便秘不能吃的的水果 /93

十一、发烧的宝宝伤不起 /94

♥ 发烧是正常的免疫反应 /94

♥ 针对宝宝发烧要做的事 /95

♥ 物理降温法 /95

♥ 发烧期间吃什么 /96

♥ 五汁饮与绿豆粥 /97

♥ 萝卜丝鲫鱼汤 /98

♥ 七类宝宝容易发烧 /100

十二、给宝宝催眠 /102

♥ 宝宝睡觉的规律 /102

♥ 轻松就寝好方法 /104

♥ 妈妈们的误区 /106

♥ 有催眠作用的食材 /108

♥ 什锦粥 /108

♥ 莲子百合肉汤 /109

♥ 红枣银耳莲藕汤 /110

十三、打败“痄子”有绝招 /111

♥ 打败“痄子”有绝招 /111

♥ “痄子”宝宝要注意 /112

♥ 三豆汤 /113

♥ 笋干老鸭汤 /113

♥ 冬瓜扁豆薏米汤 /114



十四、不得湿疹的秘密 /115

- ♥引起湿疹的元凶 /115
- ♥湿疹宝宝要注意的事 /116
- ♥适合宝宝用的护肤霜 /117
- ♥湿疹也分很多种 /117
- ♥偏方治湿疹 /119

Part2 1~3岁篇

一、小家伙吃大人饭? /121

- ♥宝宝1岁以后可以吃大人饭 /121
- ♥西红柿鸡蛋疙瘩汤 /121
- ♥冬瓜丸子汤 /122
- ♥肉龙 /123

二、小胖子也有春天 /124

- ♥宝宝的正常体重 /124
- ♥老人照顾孩子的那些事 /126
- ♥胖不是一件好事 /127
- ♥控制肥胖的方法 /127
- ♥让孩子吃饭慢下来 /129



- ♥ 让孩子发胖的饮食误区 /130
- ♥ 餐前给孩子喝汤 /130
- ♥ 荷塘小炒 /131
- ♥ 南瓜饼 /133
- ♥ 双色豆腐 /135
- ♥ 山药焖鸭 /135

三、不消化，肚子胀？有人帮忙！ /137

- ♥ 什么是消化不良 /137
- ♥ 爽脆拌三丝 /137
- ♥ 自己在家生豆芽 /139
- ♥ 咬牙不是长虫子，是积食 /140
- ♥ 少吃点吧，积食宝宝 /140
- ♥ 健脾汤和消食水 /141
- ♥ 简单按摩法 /142
- ♥ 青柠海蜇丝 /143
- ♥ 白扁豆瘦肉汤 /146
- ♥ 绿茶什锦蘑菇 /146



四、吃饭要有好习惯 /148

- ♥ 别说跟吃饭无关的话 /148
- ♥ 别斥责孩子 /149
- ♥ 一起动手做 /149
- ♥ 饮食好习惯 /149

五、聪明的宝宝吃什么 /152

- ♥ 大脑发育的阶段需要补充什么 /152

- ♥ 吃什么让宝宝更聪明 /155
- ♥ 损伤宝宝智力的食品 /158
- ♥ 金枪鱼土豆泥 /159
- ♥ 玉米番茄猪肝汤 /160
- ♥ 绿野鲜菇 /161

六、早点吃什么很重要 /162

- ♥ 牛奶加鸡蛋不科学 /162
- ♥ 什么样的早餐才有营养 /163
- ♥ 美味蛋包饭 /164
- ♥ 红豆沙金丝饼 /164
- ♥ 自己做红豆沙 /165
- ♥ 虾仁馄饨 /166



七、我家的点心有营养 /167

- ♥ 调整宝宝的饮食习惯 /167
- ♥ 红枣核桃饼干 /168
- ♥ 白菜饼干 /169
- ♥ 肉松寿司 /169
- ♥ 自己做肉松 /170

八、“苦夏”不苦 /171

- ♥ 缓解孩子的厌食情绪 /171
- ♥ 温热的水果少给宝宝吃 /172
- ♥ 蛋饼鸡丝卷 /173
- ♥ 宝宝该吃鸡的哪个部位 /175
- ♥ 多汁翡翠卷 /175

♥ 三色聚鲜水饺 /178

九、自己做饮料，过个凉爽夏天 /179

♥ 清凉绿豆沙 /180

♥ 桂花酸梅汤 /180

♥ 果粒橙 /181

十、果酱、沙拉酱、苹果醋都能自己做 /181

♥ 草莓酱 /182

♥ 苹果醋 /182

♥ 沙拉酱 /183

十一、不是所有的水果宝宝都能吃 /184

♥ 怎么吃菠萝 /184

♥ 健康吃荔枝 /186

♥ 吃杏的学问 /186

♥ 吃芒果的注意事项 /187

♥ 桑葚营养价值高 /188

♥ 酸甜炒菠萝 /189

♥ 木瓜百合虾球 /190

♥ 火龙果炒鸡丁 /191

十二、性早熟的元凶 /191

十三、蔬菜有“毒” /193



十四、嗓子疼怎么吃 /195

- ♥ 饮食要清淡 /195
- ♥ 草菇丝瓜汤 /196
- ♥ 荸荠南瓜粥 /197
- ♥ 粉蒸莲藕 /197

十五、小儿感冒不用愁 /198

- ♥ 反复感冒的原因 /198
- ♥ 感冒了要注意什么 /199
- ♥ 酸甜水果汤 /200
- ♥ 不同症状吃不同 /201

十六、手足口病那些事儿 /203

- ♥ 什么是手足口病 /203
- ♥ 预防手足口病 /204

