

采薇 编著
胡德杰 审订

一日一营养

挑食、偏食怎样纠正？
不爱吃蔬菜、
水果怎么办？
如何让宝宝营养均衡、
爱上吃饭？

挑食宝宝的 多变营养餐



超值附送2张挂图：

- ★ 1. 断奶期辅食形态变化挂图 ★
- ★ 2. 宝宝食物认知挂图 ★



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

一日一营养

采薇 编著
胡德杰 审订



挑食宝宝的多变营养餐



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

挑食宝宝的多变营养餐 / 采薇编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2013. 9

(一日一营养)

ISBN 978-7-5019-9415-1

I. ①挑… II. ①采… III. ①婴幼儿—保健

—食谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第194722号

责任编辑: 王巧丽 张盟初

策划编辑: 王巧丽 责任终审: 张乃柬 封面设计: 丫丫书装

版式设计: 采薇 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: 北京顺诚彩色印刷有限公司印刷

经销: 各地新华书店

版次: 2013年9月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/20 印张: 11

字数: 120千字 插页: 2

书号: ISBN 978-7-5019-9415-1 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>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

130372S7X101ZBW



CONTENTS

目录



第一章 15

不同阶段宝宝的喂养方法

16 成功喂养的不同阶段

16 不同阶段的目标

18 断奶早期（4~6个月）

18 添加辅食的必要性

20 添加辅食的原则

21 添加辅食的品种和顺序

21 每日喂食时间表



奶粉米糊



胡萝卜汁



番茄泥



香蕉泥



蛋黄泥



土豆泥

24 断奶中期 (7~9个月)

24 辅食质与量一起增长

26 添加辅食的品种

26 适当调味的办法

27 每日喂食时间表



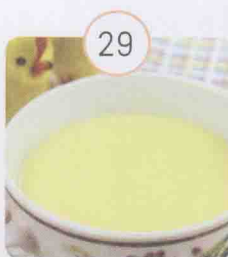
草莓奶糊



豌豆泥



猪肝泥



鸡蛋羹



鸡蓉烩面



肉末茄丁

30 断奶后期 (10~12个月)

30 饮食过渡的关键期

31 鼓励自主进食

32 添加辅食的品种和搭配

33 调味料的添加量

33 每日喂食时间表



鱼肉胡萝卜粥



蒸南瓜



番茄肉末面



肉末豆腐



菠萝西瓜羹



豆腐鸡蛋羹

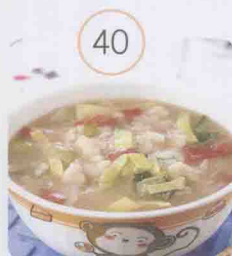
36 断奶完成期 (1~1岁半)

36 完全断奶期的饮食法

38 食物丰富, 注重搭配

39 调味料的添加量

39 每日喂食时间表



疙瘩汤



菠菜鸡蛋汤



菠萝牛肉丁



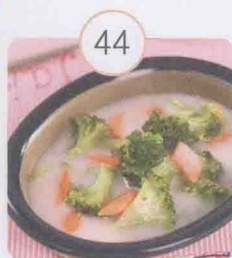
虾仁韭菜粥

42 低幼期 (1岁半~3岁)

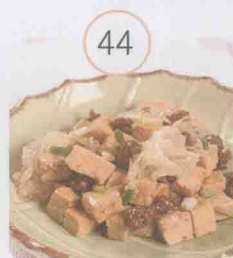
42 营养搭配最重要

43 调味料的添加量

43 饮食习惯的养成期



西蓝花浓汤



肉末银耳豆腐



肉卷金针菇



樱桃牛奶布丁

46 幼儿期 (4~6岁)

46 与成人饮食接轨

47 纠正不良饮食习惯



虾仁面包夹



叉烧酱烤排骨



海蜇拌三丝



豆泡夹肉

50 孩子不宜多吃的食物

55 喂养中的常见问题

55 孩子偏瘦、食量小怎么办

56 孩子超重、饭量大怎么办

57 食物过敏怎么办

制作宝宝餐的方法和技巧

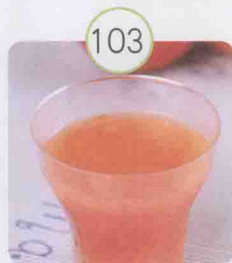
- 60 常用工具及使用技巧
- 64 手测、目测的简单计量法
- 68 制作宝宝餐的卫生要求
- 68 食物卫生与安全
- 70 宝宝餐的保存方法
- 72 一看就会的营养搭配法
- 72 食物分类法
- 74 荤素搭配法
- 75 五色搭配法



- 76 打造趣味厨房
- 76 让食物变得不同的小道具
- 78 不能少的魔法食材
- 80 亲子厨房，快乐课堂
- 82 打造安全厨房

对付挑食宝宝的妙招

- 86 孩子为什么会挑食
- 88 妈妈可以这样做
- 90 榜样的力量
- 92 改进喂食方法
- 97 提高烹饪技术
- 98 食物变化趣味多
- 102 不爱吃胡萝卜



胡萝卜番茄汁



胡萝卜丸子



胡萝卜皮饺子

108 不爱吃菠菜



香煎菠菜薄饼



菠菜馄饨

112 不爱吃芹菜



芹菜鸡蓉粥



芹菜羊肉锅贴

116 不爱吃香菇



清蒸香菇鸡肉丸



蛋包香菇炒饭



香菇菠菜馅饼

122 不爱吃水果



番茄桃汁



菠萝果酱派



西米水果捞



牛奶水果饭

128 不爱吃主食



奶香金色馒头



小肉龙



米饭鸡蛋饼

134 不爱吃鸡蛋



圣女果芙蓉蛋



鸡蛋软饼



肉松蔬菜蛋羹

140 不爱吃牛奶、乳制品



奶香土豆泥



果味奶豆腐



果仁饼干奶糊

146 不爱吃肉



牛肉末粥



三鲜包子



土豆肉饼

152 不爱吃鱼



鱼肉菜粥



鱼肉饺子



串香鱼丸

160 不一样的主食



动物小馒头



自制迷你三明治



饭团企鹅

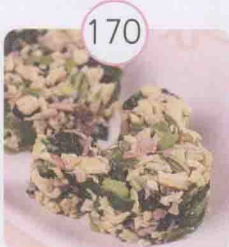


荷叶饼菜卷

168 肉菜大联欢



海鲜蔬果串



酱肉鸡蛋菠菜塔



小黄鸭咖喱饭



菜肉鸡蛋卷

176 蔬果巧变身



蔬果魔方



蔬果小兔



褶裙小女孩



香蕉毛毛虫

184 加餐小点心



家庭比萨饼



五彩寿司



创意小饼干



可爱小南瓜

192 快乐节庆日



水果生日蛋糕



元宵节的卡通汤圆



端午节的水晶小粽子



中秋节的冰月饼

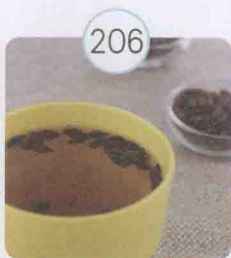
202 消积食的方法

202 怎样判断宝宝积食

205 运动按摩消积法

203 饮食消积法

206 消积食的食谱



麦芽饮



芦荟芒果饮



内金猪肚粥



山楂苹果香蕉饮



陈皮薏米汤



荞麦粥



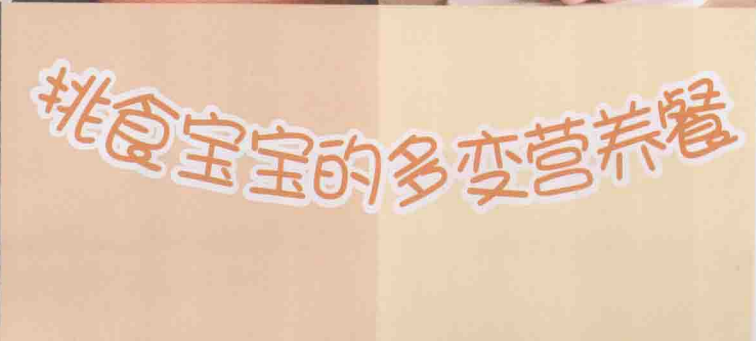
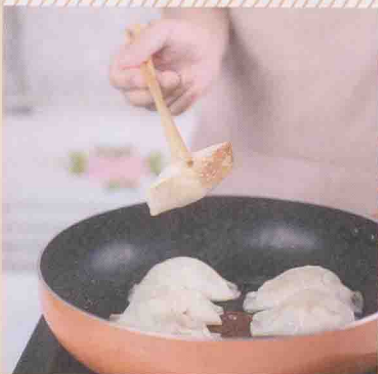
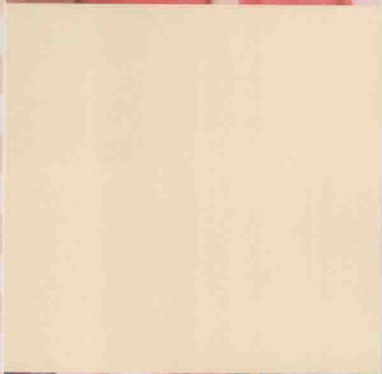
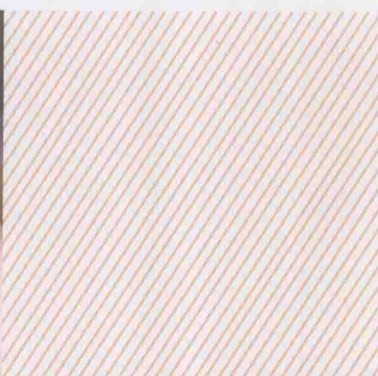
菠萝粥



白萝卜汤

附录

- 212 附录1 0~6岁体格发育指标参考
- 214 附录2 0~6岁心智、动作发育水平参考
- 216 附录3 婴幼儿口腔、牙齿发育时间表
- 218 附录4 宝宝饮食成长日志(空表)



一日一营养

采薇 编著
胡德杰 审订



挑食宝宝的多变营养餐



中国轻工业出版社

妈妈们的烦心事



虎子妈

每天虎子吃完饭，饭盆里的肉都挑光了，蔬菜一点儿都没动，怎么让他把蔬菜吃进去呢？

甜甜对食物特别挑剔，每次吃饭前看到食物都是一副没有兴趣的样子，吃几口就放下了，最后还要我追着喂，吃一顿饭要花好长时间，真是头疼！

甜甜妈

奇奇妈

奇奇非常不爱吃香菇，每天早上她都会问老师：“老师，今天吃的菜里有香菇吗？”当告诉她“有”时，她一整天都会闷闷不乐。

医生说丫丫营养不够，要保证一天二两肉。但是丫丫就是不爱吃肉，怎么办？

丫丫妈

乐乐平时爱吃零食，最爱喝果汁和可乐，一到正经吃饭的时候反而吃得很少，尤其是主食，米饭、面食好像都不爱吃，这可怎么办？

乐乐妈

壮壮每次吃水果只吃一点点就不吃了，一点点酸都怕！大家都知道吃水果好，所以我很着急！

壮壮妈

让孩子爱上吃饭

年轻父母们在养育孩子时，最经常遇到，也最让他们头痛的问题就是“孩子不爱吃饭”！如何让孩子对食物感兴趣？怎样才能爱上吃饭？不吃蔬菜、水果怎么办？挑食、偏食怎样纠正？孩子积食怎么调理？

这本书从添加辅食开始，一直讲到孩子6岁左右，详细介绍了每个阶段的喂养技巧和饮食制作。并从趣味饮食入手，提供丰富的带步骤图的菜谱，不仅注重营养搭配，而且突出给孩子做饭时的趣味性和技巧，让孩子在吃饭的过程中发现生活乐趣，轻松地进食，这是保证营养、培养良好饮食习惯的基础。

本书还特别针对挑食问题设计了食谱。有些孩子不爱吃胡萝卜、菠菜、鸡蛋、牛奶等，长期下去有营养不良的可能，需要及早纠正。但不应采用强迫的方法，而是要运用烹饪技巧来实现。在这方面，幼儿园老师有很多好点子，本书参考了不少幼儿园给孩子们制作食物的方法和技巧，让家长们打开思路，根据自己孩子的情况来发挥创意。

愿这本既实用又有趣的书能解决家长们头疼的喂养问题，伴随您的孩子健康成长。



如何使用挂图

本书超值附赠两张挂图。

1

《断奶期辅食形态变化挂图》



建议挂在厨房里，是给妈妈看的参考挂图，给孩子做饭时可以掌握不同喂养阶段的食物形态。

2

《宝宝食物认知挂图》



建议挂在宝宝房间，帮助宝宝认识和熟悉常见的食物，增加对饮食的兴趣，并可用于识字。

本书在编写和拍摄过程中，得到了八一电影制片厂幼儿园的大力协助。在此要特别感谢胡德杰园长和韩枫、肖素苇、臧文凤老师的帮助，感谢厨师王桂荣、王娜安在食品制作中的配合，感谢陈鹤峰小朋友、李炳赟小朋友担当小模特。

还有不少热心家长和孩子为我们提供了菜谱和图片，如田浩辰小朋友及其妈妈李兢，陈力行小朋友及其妈妈黄冬梅。在此一并致谢。



CONTENTS

目录



第一章 15

不同阶段宝宝的喂养方法

16 成功喂养的不同阶段

16 不同阶段的目标

18 断奶早期（4~6个月）

18 添加辅食的必要性

20 添加辅食的原则

21 添加辅食的品种和顺序

21 每日喂食时间表



奶粉米糊



胡萝卜汁



番茄泥



香蕉泥



蛋黄泥



土豆泥