



博尔乐
BOLER

畅销10年突破500万册

更科学、更实用、更贴心、更值得信赖的育儿工具书

赠送

CD

升级版

0~3岁营养

赵子宜 王赫男/编著



1 指导专家 | 北京大学第一临床医学院
戴淑凤 | 妇产儿童医院教授

2 畅销7年，丛书累计总销量逾500万册

3 国家级唯一孕育类专业出版社
国内第一条孕育热线倾力打造

实用
百科

中国人口出版社



0~3岁

营 养

实用百科

常州大学图书馆
藏书章

赵子宜 王赫男/编著

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁营养实用百科 / 赵子宜, 王赫男编著. —北京: 中国人口出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5101-1143-3

I. ①0… II. ①赵… ②王… III. ①婴幼儿—保健—食谱
IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第056635号

0~3岁营养实用百科

赵子宜 王赫男 编著

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京市通州富达印刷厂
开本	720毫米×1000毫米 1/16
印张	29
字数	360千
版次	2012年5月第1版
印次	2012年5月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-1143-3
定价	29.80元(赠送CD)

社长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010) 83534662
传 真	(010) 83515922
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

“幸福 2+1”专家团队



总顾问 吴阶平 原全国人大常委会副委员长

严仁英 北京大学第一临床医学院妇产科教授

中国关心下一代工作委员会专家委员会主任

世界卫生组织母婴保健合作中心主任

胡亚美 中国工程院院士

中华医学会副会长

北京儿童医院名誉院长

国务院学位委员会委员

杨魁孚 中国计划生育协会常务副会长

中国人民大学兼职教授

黄醒华 首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师

首都医科大学硕士生导师

中华预防医学会妇女保健学会主任委员

中华医学会围产医学分会常委

区慕洁 中国优生科学协会理事

“万婴跟踪”首席专家

戴淑凤 北京大学第一临床医学院妇产儿童医院教授

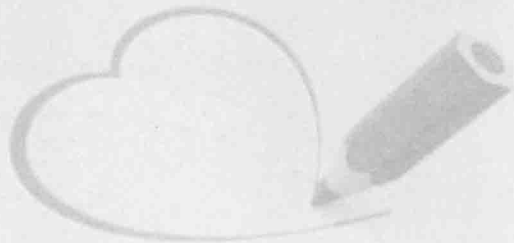
中国优生科学协会

中国优生优育协会理事

张湖德 中央人民广播电台医学顾问

北京中医药大学教授

您的健康和感受有我们的呵护



特别为您精心打造

经过5年的读者考验,结合读者的反馈和新的孕育理念的发展,编委会集合各方力量重新打造了“孕育实用百科”系列丛书,希望给您的孕育生活送去科学、带来轻松。

特点

1

这是一套物超所值的图书——

厚重的图书、实惠的定价,您花5分钱就能读1页书,每页1~3个知识点,个个都精彩、个个都实用。

特点

2

这是一套权威可信的图书——

中国人口出版社是国家级孕育类专业出版社,依托人口计生委的专业资源,出版孕育类图书累计2000余种,编委会由多位孕育专家组成,做的就是精品。

特点

3

这是一套呵护有加的图书——

孕育既是一件快乐的事情,也是一件辛苦的事情,在书中除了常见的孕育知识,还有生活中其他常见问题的解决建议,比如如何维护好一个家庭、如何提高生活的品质等。

特点

4

这是一套从生活中来的图书——

博尔乐孕育热线开通6年了,数十万读者打来了咨询的电话、感谢的电话,有的家庭从妈妈怀孕到宝宝上幼儿园都伴随着热线的指导,因此这套书的问题都从生活中来,解决读者的实际之需。

本套图书经过了编委会的不懈努力、倾注了编辑的满腔热情,但仍有不足之处请读者指正,知识是在不断更新的,只有不断的完善才能紧随读者的需求,解决您的孕育问题是我们的责任,我们会继续努力。

轻松阅读也是一种快乐



目录 Contents

第一章

0~1岁宝宝营养方案

第一节 新生儿的喂养方案

- 一、身心发育情况 002
- 二、喂养有方 003
 - 1. 把珍贵的初乳献给宝宝 003
 - 2. 妈妈的喂乳姿势有讲究 004
 - 3. 呵护宝宝的母乳喂养步骤 005
 - 4. 乳头凹陷还能哺乳吗 006
 - 5. 哺乳的妈妈别生气，当心奶水生毒素 007
 - 6. 纯母乳喂养能满足宝宝的需要吗 008
 - 7. 母乳和奶粉选择哪个好 009
 - 8. 宝宝的奶粉是越浓越好吗 011
 - 9. 给新生儿喂牛奶的大学问 012
 - 10. 双胞胎宝宝喂养小妙招 013
 - 11. 早产儿也能养得白白胖胖 013

三、吃什么才聪明 015

- 1. 母乳是宝宝最好的营养品 015
- 2. 母乳喂养的宝宝还需补充维生素吗 016
- 3. 乳汁的好坏由妈妈的营养决定 017
- 4. 别让你的宝宝“蛋白质营养不良” 019
- 5. 如何促进宝宝的智力发育 020
- 6. 宝宝的智力，是天生的还是靠后天培养 021
- 7. 哺乳的妈妈缺铜，宝宝容易智力受损 022

第二节 1~2个月婴儿的 喂养方案

- 一、身心发育情况 024
- 二、喂养有方 025
 - 1. 如何喂养1~2个月婴儿 025
 - 2. 母乳喂养1~2个月的婴儿 025



- 3. 怎么人工喂养 1~2 个月的婴儿 026
- 4. 混合喂养 1~2 个月的婴儿 027
- 5. 深夜怎么给宝宝喂奶 029
- 6. 按需哺乳好 029
- 7. 宝宝不宜睡前吃奶或含着乳头睡觉 030
- 8. 宝宝需要额外补水吗 032
- 9. 妈妈必知的常用代乳品 033

三、吃什么才聪明 034

- 1. 宝宝的成长依赖妈妈的营养 034
- 2. 不同阶段的母乳营养成分 035
- 3. 配方奶粉：选对才有营养 036
- 4. 早产宝宝，补铁少不了 038
- 5. 健全宝宝的骨骼和牙齿的磷 039
- 6. 蛋白质促进宝宝语言发育 040
- 7. “智力食谱”，打造聪明宝宝 ... 041

第三节 2~3 个月婴儿的 喂养方案

一、身心发育情况 043

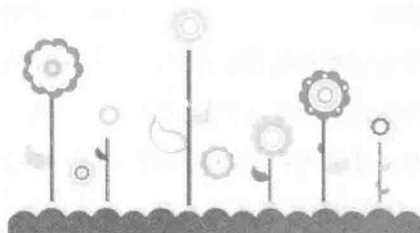
二、喂养有方 044

- 1. 母乳喂养 2~3 个月的婴儿 044
- 2. 牛奶喂养 2~3 个月的婴儿 045

- 3. 母乳不足怎么办 046
- 4. 让妈妈乳汁充足的小窍门 048
- 5. 蔬菜也可以给妈妈催乳 049
- 6. 妈妈用药不当，母乳变“毒乳” 050
- 7. 给宝宝喂炼乳好不好 052
- 8. 怎样防止宝宝溢奶 052
- 9. 6 种食物会伤害宝宝 054

三、吃什么才聪明 055

- 1. 宝宝易缺乏哪些营养素 055
- 2. B 族维生素，促进宝宝代谢 056
- 3. 给宝宝提供充足的维生素 C 057
- 4. 鲜为人知的维生素 K 058
- 5. 妈妈多吃油质鱼类，吃出宝宝好视力 059
- 6. 购买奶粉时要关注“胆碱” 060
- 7. 锌是宝宝的“智力之源” 061
- 8. 如何知道宝宝有没有智力缺陷 062

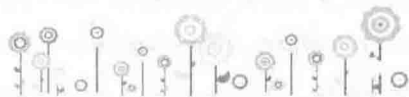




第四节

3~4个月婴儿的营养

一、身心发育情况	064
二、喂养有方	065
1. 母乳喂养3~4个月的婴儿	065
2. 给宝宝喂牛奶有讲究	066
3. 喂养不当,当心宝宝“罢奶”	066
4. 妈妈饮食无度宝宝易“奶积”	068
5. 给宝宝配奶时需要注意什么	069
6. 怎样预防“奶瓶龋”	070
7. 宝宝的一日食谱安排	071
三、吃什么才聪明	072
1. “双歧糖”,好食品	072
2. 别忘给吐奶宝宝补充维生素A	073
3. 补充维生素多多益善吗	073
4. 哪些食物含铁量丰富	075
5. 补碘,让宝宝更聪明	076
6. 宝宝吮手指是智力发育的信号	077
7. 宝宝智力的最佳开发时间	078



第五节

4~5个月婴儿的喂养方案

一、身心发育状况	079
二、喂养有方	080
1. 母乳喂养4~5个月的婴儿	080
2. 人工喂养4~5个月的婴儿	081
3. 4~5个月婴儿的喂养特点	082
4. 宝宝只吃一侧奶怎么办	083
5. 喂奶后的拍嗝很重要	083
6. 不要只用米粉喂宝宝	084
7. 给宝宝喂豆奶好不好	085
8. 菜汁、果汁添加的技巧	086
9. 宝宝体重过大怎么办	087
10. 宝宝的一日食谱安排	088
三、辅食添加	089
1. 要给宝宝加辅食了	089
2. 初次尝试泥状物的技巧	090
3. 母乳充足是否还要加辅食	091
4. 给宝宝添加辅食的原则	091
5. 宝宝辅食妈妈做	093
山楂水	093
鲜橘汁	093
菠菜猪肝泥	093
蛋黄泥	093



四、吃什么才聪明 94

1. 宝宝成长所需的 8 种营养 94
2. 蛋白质过多会“上火” 96
3. “神秘的 5 月份” 96
4. 宝宝常便秘会影响智力 97
5. 宝宝的智力开发越早越好 98

第六节 5~6 个月婴儿的 喂养方案

一、身心发育情况 100

二、喂养有方 101

1. 母乳喂养 5~6 个月的宝宝 101
2. 牛奶喂养 5~6 个月的宝宝 102
3. 鲜牛奶要怎么调配 103
4. 牛奶喂养的宝宝爱便秘 104
5. 宝宝换奶粉为何拉肚子 105
6. 宝宝胀气妈妈少吃豆 106
7. 别给宝宝喝糖水 107
8. 茶水给宝宝喂药要不得 108
9. 预防宝宝饮食过敏的巧招 108
10. 如何纠正宝宝的厌食 109
11. 宝宝的一日食谱安排 110

三、辅食添加 110

1. 添加辅食要注意的问题 110
2. 给宝宝添加辅食的顺序 111
3. 科学地给宝宝添加蛋黄 112
4. 宝宝辅食妈妈做 113
 - 青菜蛋黄羹 113
 - 肉汤豆腐泥 113
 - 大米粥泥 113

四、吃什么才聪明 114

1. 骨骼生长，钙不能少 114
2. 宝宝什么时候适合补鱼肝油 115
3. 吃钙片能防治佝偻病吗 116
4. 麻醉药会不会影响宝宝智力 117
5. 碱性食物，有益宝宝提升智商 119

第七节 6~7 个月婴儿的 喂养方案

一、身心发育情况 120

二、喂养有方 120

1. 6~7 个月的宝宝必须加辅食 121
2. 妈妈乳头皲裂时还能喂奶吗 122
3. 6~7 个月的婴儿需要断奶吗 124
4. 宝宝断奶，妈妈要注意 124





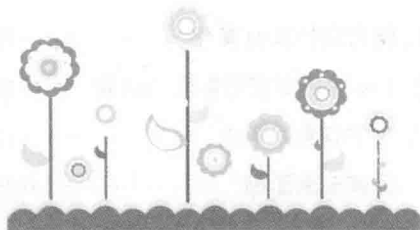
- 5. 宝宝断奶的方式有讲究 126
- 6. 什么时候给宝宝添加肉食 126
- 7. 上班的妈妈怎样喂养宝宝 128
- 8. 有利于宝宝乳牙萌出的食物 129
- 9. 别把宝宝喂成“小胖墩儿” 130
- 10. 宝宝的一日食谱安排 131

三、辅食添加 131

- 1. 宝宝不适应辅食的反应 131
- 2. 宝宝的辅食该不该加盐 132
- 3. 宝宝辅食妈妈做 133
 - 鲜味肉汤粥 133
 - 牛奶蛋黄粥 133
 - 鸡蓉南瓜泥 133

四、吃什么才聪明 134

- 1. 宝宝的乳牙也需要营养 134
- 2. 羊奶牛奶大比拼 136
- 3. 合理饮食，提高宝宝免疫力 136
- 4. 谷类食物，宝宝的营养首选 138
- 5. 豆奶喂养的宝宝，智力发育迟缓 140
- 6. 宝宝的智能测试 140



第八节 7~8个月婴儿的 喂养方案

一、身心发育情况 143

二、喂养有方 145

- 1. 7~8个月的婴儿如何断奶 145
- 2. 给7~8个月的宝宝喂鲜牛奶 146
- 3. 七招改变宝宝厌奶 147
- 4. 腹泻的宝宝要喝脱脂奶 148
- 5. 宝宝患了“奶癣”怎么办 149
- 6. 让宝宝科学地喝水 149
- 7. 以汤代食究竟好不好 150
- 8. 宝宝不爱吃蔬菜易患连环病 150
- 9. 宝宝贪吃会伤脑 152
- 10. 宝宝的一日食谱安排 153

三、辅食添加 153

- 1. 培养宝宝良好的饮食习惯 153
- 2. 宝宝辅食妈妈做 155
 - 蛋黄粥 155
 - 水果麦片粥 155
 - 面包粥 155
 - 番茄通心面 155

四、吃什么才聪明 155

- 1. 最佳儿童食品榜 155
- 2. 出牙的宝宝宜练习咀嚼 156



- 3. 别把鱼肝油当成营养品喂 157
- 4. 宝宝最不宜吃的十种食品 157
- 5. 如何知道宝宝是否缺钙 160
- 6. 测测你的宝宝缺不缺锌 161
- 7. 宝宝的智能训练 162

第九节

8~9个月婴儿的 喂养方案

- 一、身心发育情况 164
- 二、喂养有方 166
 - 1. 8~9个月婴儿的断奶方法 166
 - 2. 奶粉、米糊可以一起冲调吗 167
 - 3. 牛奶怎么喝最科学 168
 - 4. 宝宝偏食巧应付 169
 - 5. 什么是“牛奶贫血症” 170
 - 6. 刚长牙的宝宝吃面食要注意 172
 - 7. 宝宝的一日食谱安排 173
- 三、辅食添加 174
 - 1. 宝宝何时可以吃固体辅食 174
 - 2. 宝宝辅食妈妈做 175
 - 蔬菜猪肝泥 175
 - 香蕉粥 175
 - 番茄猪肝 175

四、吃什么才聪明 175

- 1. 重视断奶期宝宝的营养 175
- 2. 让宝宝吃出健康好牙齿 177
- 3. 缺少脂肪酸, 宝宝难聪明 177

第十节

9~10个月婴儿 的喂养方案

- 一、身心发育情况 179
- 二、喂养有方 180
 - 1. 9~10个月婴儿的喂养量 180
 - 2. 如何给宝宝断奶 181
 - 3. 突然断奶不可取 182
 - 4. 母乳喂养时间是越长越好吗 183
 - 5. 两次喂奶间可以加糖水吗 183
 - 6. 喂宝宝吃蔬菜, 别掉进陷阱 184
 - 7. “诱骗”宝宝吃药的小妙招 185
 - 8. 不要给宝宝吃过于精细的食物 187
 - 9. 宝宝的一日食谱安排 188
- 三、辅食添加 188
 - 1. 辅食安排要有变化 188
 - 2. 1岁以下宝宝不能吃的辅食 189
 - 3. 宝宝辅食妈妈做 190
 - 香蕉玉米面糊 190



虾糊 190

奶油鱼 190

四、吃什么才聪明 190

1. 怎样防止宝宝缺锌 190

2. 保持钙镁平衡很重要 191

3. DHA 促进宝宝视力发育 192

4. 合理营养有益宝宝智力发育 193

5. 宝宝的智能测试 194

第十一节

10 ~ 11 个月婴儿的喂养方案

一、身心发育情况 197

二、喂养有方 198

1. 喂养 10 ~ 11 个月的婴儿 198

2. 帮宝宝戒掉奶瓶 199

3. 应对不爱吃蔬菜的宝宝 201

4. 让宝宝学着吃“苦” 202

5. 纯净水可以直接给宝宝喝吗 203

6. 宝宝吃饭，别喂出“伤” 203

7. 如何判断你的宝宝是否偏食 204

8. 宝宝消化不良的几大诱因 206

9. 宝宝的一日食谱安排 207



三、辅食添加 208

1. 宝宝吃什么点心好 208

2. 开心地给宝宝添加新食物 209

3. 宝宝辅食妈妈做 210

煮白薯 210

芝麻豆腐 210

虾仁炒鸡蛋 211

四、吃什么才聪明 211

1. 宝宝最易缺什么微量元素 211

2. 含铝过多，让宝宝反应迟钝 211

3. 乳牙晚萌，营养来帮忙 212

4. 1 岁以内宝宝不能食用味精 213

5. 你的宝宝智力超前吗 214

第十二节

11 ~ 12 个月婴儿的喂养方案

一、身心发育情况 216

二、喂养有方 217

1. 喂养 11 ~ 12 个月的宝宝 217

2. 如何锁住蔬菜营养 219

3. 如何为宝宝选择合格酸奶 220

4. 宝宝不爱吃米饭影响生长吗 222

5. 让宝宝快乐进食的小妙招 222



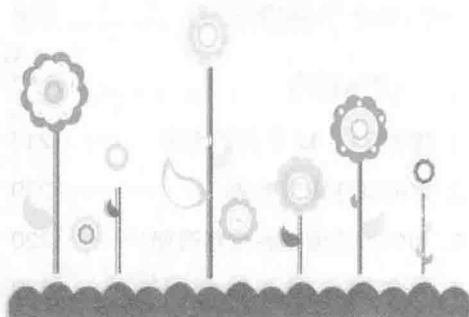
- 6. 别让偏食缠上了你的宝宝 223
- 7. 给宝宝补水的基本原则 224
- 9. 宝宝的一日食谱安排 225

三、辅食添加 225

- 1. 怎么给宝宝吃水果 225
- 2. 宝宝辅食妈妈做 227
 - 疙瘩汤 227
 - 蒸鱼饼 227
 - 虾豆腐 227

四、吃什么才聪明 227

- 1. 宝宝需要补充氨基酸吗 227
- 2. 摄入足够的碳水化合物 228
- 3. 宝宝喝牛奶可促进智力的发育 229
- 4. 宝宝智力低下的早期表现 230



第二章

1~2岁宝宝营养方案

第一节

12~13个月幼儿 喂养方案

一、身心发育情况 234

二、喂养有方 235

- 1. 1岁宝宝每天应吃多少食物 235
- 2. 宝宝生长需要的营养素 236
- 3. 宝宝拉肚子后少吃蔬菜 237
- 4. 葡萄糖水是宝宝的营养
点心吗 238
- 5. 宝宝吃蔬菜的8个注意 239
- 6. 宝宝的“防晒外套”吃出来 240
- 7. 何时让宝宝学着自己吃饭 241
- 8. 宝宝的一日食谱安排 241

三、吃什么才聪明 242

- 1. 补碘，为宝宝添加“聪明
元素” 242
- 2. 蛋白质的完美摄取法则 243
- 3. 鱼脑促进宝宝智力开发 244
- 4. 五个高招，开发宝宝智力 245



5. 测测宝宝的智力水平	246
--------------------	-----

四、营养食谱

鲜蔬鱼盒	247
虾仁菠菜卷	247
黄鱼小馅饼	247

第二节 13~14个月幼儿 喂养方案

一、身心发育情况	248
----------------	-----

二、喂养有方	249
--------------	-----

1. 宝宝春季喂养的学问	249
2. 粗粮好,要多吃	249
3. 吃鸡蛋≠胆固醇增高	250
4. 牛奶加鸡蛋的早餐科学吗	251
5. 偏食是妈妈“惯”得吗	252
6. 平衡膳食很重要	252
7. 让宝宝吃出明亮的眼睛	253
8. 怎样科学地保护宝宝的乳牙	254
9. 宝宝的一日食谱安排	255

三、吃什么才聪明	256
----------------	-----

1. 宝宝补铜,食补最好	256
2. 均衡营养,远离肾结石	257
3. 宝宝的健脑食品有哪些	257

4. 多吃鸡蛋可增强宝宝记忆力	259
-----------------------	-----

四、营养食谱

温拌双泥	259
炒青椒肝丝	260
鸡蛋羹	260

第三节 14~15个月幼儿 喂养方案

一、身心发育情况	261
----------------	-----

二、喂养有方	262
--------------	-----

1. 对宝宝有益的食物	262
2. 宝宝不适合吃的食物	262
3. “蛋”食大课堂	263
4. 常吃山楂好处多	264
5. 水果能代替蔬菜吗	264
6. 宝宝可以多吃豆制品吗	265
7. 培养宝宝良好的进餐习惯	266
8. 宝宝的一日食谱安排	268

三、吃什么才聪明	268
----------------	-----

1. 好好重视过纤维素吗	268
2. 不同年龄宝宝对蛋白质的需 量	269
3. 吃鸭血既补铁又护肝	270



4. 损害宝宝智力的食物黑名单	271
-----------------------	-----

5. 膨化食品影响大脑发育	272
---------------------	-----

四、营养食谱

虾皮紫菜蛋汤	273
--------------	-----

鸡血豆腐汤	274
-------------	-----

冬菇瘦肉汤	274
-------------	-----

第四节 15~16 个月幼儿 喂养方案

一、身心发育情况	275
----------------	-----

二、喂养有方	276
--------------	-----

1. 15~16 个月幼儿食谱安排	276
-------------------------	-----

2. 油炸食品别多吃	277
------------------	-----

3. 宝宝可以吃肥肉吗	278
-------------------	-----

4. 别让宝宝多吃罐头食品	279
---------------------	-----

5. 不要让宝宝惹上了“积食”	279
-----------------------	-----

6. 吃饭超半小时有损宝宝牙齿	280
-----------------------	-----

7. 宝宝用手抓饭吃怎么办	280
---------------------	-----

8. 宝宝的一日食谱安排	281
--------------------	-----

三、吃什么才聪明	281
----------------	-----

1. 怎样避免维生素 C 的丢失	281
------------------------	-----

2. 宝宝贪吃, 影响智力发育	282
-----------------------	-----

四、营养食谱	283
--------------	-----

胡萝卜牛肉粥	283
--------------	-----

柠檬果汁煮甘薯	283
---------------	-----

虾皮豆腐	284
------------	-----

第五节 16~17 个月幼儿 喂养方案

一、身心发育情况	285
----------------	-----

二、喂养有方	286
--------------	-----

1. 别让你的宝宝吃太多的糖	286
----------------------	-----

2. “吃”出来的微量元素	287
---------------------	-----

3. 让宝宝愉快进食	287
------------------	-----

4. 别让“虫牙”缠上你的宝宝	288
-----------------------	-----

5. 宝宝为什么总爱拉肚子	289
---------------------	-----

6. 宝宝偏食, 嘴角容易烂	289
----------------------	-----

7. 宝宝的一日食谱安排	290
--------------------	-----

三、吃什么才聪明	291
----------------	-----

1. 维生素, 小宝宝缺不得	291
----------------------	-----

2. 怎么给宝宝补充维生素 C	292
-----------------------	-----

3. 巧用点心给宝宝补营养	294
---------------------	-----

4. 铅中毒对宝宝智力的影响	295
----------------------	-----



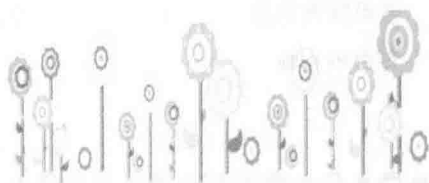
四、营养食谱	296
饴糖大米粥	296
奶汁白菜	296
腐乳烧肉	297

第六节 17~18 个月幼儿 喂养方案

一、身心发育情况	298
二、喂养有方	299
1. 酸碱平衡说蔬菜	299
2. 给宝宝做的食物别太咸	300
3. 宝宝吃冷饮和瓜果要有节制	301
4. 厌食宝宝的“营养大计”	302
5. 宝宝的一日食谱安排	303
三、吃什么才聪明	303
1. 宝宝生长快，警惕营养不良	303
2. 益生菌可增强宝宝免疫力	304
3. 能预防疾病的膳食纤维	305
4. 宝宝智力低下的早期表现	306
四、营养食谱	307
鸳鸯蛋	307
糖醋黄鱼	307
双色水晶	307

第七节 18~19 个月幼儿 喂养方案

一、身心发育情况	308
二、喂养有方	309
1. 维生素类药物，不要饭前吃	309
2. 宝宝发烧时不宜吃鸡蛋	310
3. 别强迫你的宝宝多吃饭	310
4. 细嚼慢咽最健康	311
5. 宝宝饭前饭后半小时不宜喝水	312
6. 宝宝贫血，从饮食调理入手	312
7. 宝宝舌苔变厚怎么办	313
8. 宝宝的一日食谱安排	315
三、吃什么才聪明	315
1. 绿橙色蔬菜，多多益善	315
2. 食物变玩具，提升宝宝智力	316
四、营养食谱	318
肉片烧菜花	318
海米莴笋丝	318
豆角炒肉丝	318





第八节

19 ~ 20 个月幼儿 喂养方案

一、身心发育情况	319
二、喂养有方	320
1. 汤泡饭, 不可取	320
2. 吃瓜果前别忘了洗净削皮	320
3. 美味的糕点可以给宝宝吃吗	321
4. 宝宝偏食怎么办	322
5. 对付宝宝边吃边玩的小妙招	323
6. 宝宝饭量小需要看医生吗	323
7. 感冒宝宝的饮食必读	324
8. 宝宝的一日食谱安排	325
三、吃什么才聪明	325
1. 膳食纤维好处多	325
2. 豆腐吃太多, 宝宝容易缺碘	326
3. 叶酸是宝宝的智力保证	327
4. 9 种营养, 促进宝宝脑发育	328
四、营养食谱	330
牛肉水饺	330
苦瓜猪瘦肉汤	330
茭白炒青椒	330

第九节

20 ~ 21 个月幼儿 喂养方案

一、身心发育情况	331
二、喂养有方	332
1. 常吃猪肝营养多	332
2. 宝宝可以吃猪血吗	333
3. 吃菠菜能治疗宝宝的贫血吗	333
4. 宝宝吃皮蛋, 当心铅中毒	334
5. 宝宝可以多吃鱼类食物吗	335
6. 为什么喝太多牛奶不好	336
7. 宝宝的一日食谱安排	336
三、吃什么才聪明	336
1. “低脂饮食”并不营养	336
2. 宝宝晒太阳等于补钙吗	337
3. 8 大因素决定宝宝智商	338
四、营养食谱	339
青煨鲜蚕豆	339
冬瓜鲤鱼汤	339
胡萝卜玉米渣粥	339

