

THE ENCYCLOPEDIA OF NUTRITION FOR BABIES & TODDLERS

色香味形俱全，提高宝宝的食欲

食材巧妙搭配，让宝宝摄取全面营养

聪明宝宝 营养 大百科

北京大学 深圳医院营养医师
美国功能医学实验室健康管理师

孙晶丹◎著



重庆出版集团 重庆出版社

聪明宝宝 营养 大百科

孙晶丹◎著



图书在版编目(CIP)数据

聪明宝宝营养大百科/孙晶丹著. —重庆: 重庆出版社, 2013. 10

ISBN 978-7-229-06734-2

I. ①聪… II. ①孙… III. ①婴幼儿—营养卫生—基本知识②婴幼儿—保健—食谱 IV. ①R153. 2②TS972. 162

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第137257号



聪明宝宝营养大百科

CONGMINGBAOBABO YINGYANG DABAIKE

孙晶丹◎著



出 版 人: 罗小卫
执行策划: 周诗鸿
责任编辑: 肖化化
责任校对: 何建云
封面设计: 添翼工作室

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路205号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>
北京旭丰源印刷技术有限公司印刷
重庆出版集团图书发行有限公司发行
E-mail: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452
全国新华书店经销

开本: 720mm × 1000mm 1/16 印张: 18 字数: 350千
2013年 10 月第 1 版 2013年 10 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-229-06734-2
定价: 39.80元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有 侵权必究

聪明宝宝 营养 大百科

孙晶丹◎著



重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

聪明宝宝营养大百科/孙晶丹著. —重庆: 重庆出版社, 2013. 10
ISBN 978-7-229-06734-2

I. ①聪… II. ①孙… III. ①婴幼儿—营养卫生—基本知识②婴幼儿—保健—食谱 IV. ①R153.2②TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第137257号



聪明宝宝营养大百科

CONGMINGBAOBAO YINGYANG DABAIKE

孙晶丹◎著



出 版 人: 罗小卫
执行策划: 周诗鸿
责任编辑: 肖化化
责任校对: 何建云
封面设计: 添翼工作室



出版

重庆长江二路205号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>
北京旭丰源印刷技术有限公司印刷
重庆出版集团图书发行有限公司发行
E-mail: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452
全国新华书店经销

开本: 720mm×1000mm 1/16 印张: 18 字数: 350千
2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷
ISBN 978-7-229-06734-2
定价: 39.80元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有 侵权必究

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

目 录

C O N T E N T S

PART 1

0~3个月宝宝

★ 宝宝发育测评	14
1个月	14
2个月	14
3个月	14
★ 喂养指导	15
如何选择喂养方式	15
母乳是婴儿最理想的食物	15
正确的哺乳方法	16
母乳喂养时间及次数的安排	17
夜间如何哺乳新生儿	17
正确存放食用母乳	17
哺乳应注意的问题	18
吃母乳的宝宝不用常喂水	18
调配奶粉的注意事项	18
人工喂养宝宝的喂奶量	19
混合喂养的注意事项	19
人工喂养注意事项	20
不可给少食婴儿硬性加大奶量	20
鱼肝油、果汁与菜汁的添加	21
★ 专家答疑	22
新妈妈母乳不足怎么办	22
哪些情况时不宜进行母乳喂养	22
怎样判断孩子吃饱了	23
能用矿泉水给宝宝冲泡奶粉吗	23
可以将宝宝叫醒喂奶吗	24

可以用微波炉热奶吗	24
没喝完的配方奶还可以喝吗	25
怎样判断母乳是否充沛	25
宝宝喂奶时间过长怎么办	26
怎样给宝宝选择奶粉	26

★ 营养配餐	27
纯米汤/苹果汁	27

PART 2

4~6个月宝宝

★ 宝宝发育测评	30
4个月	30
5个月	30
6个月	30
★ 喂养指导	31
此月龄段宝宝要添加辅食	31
添加辅食的最佳时机	31
添加辅食的原则	32
喂辅食时的注意事项	33
该给宝宝添加的辅食	33
正确的辅食喂养方法	34
制作辅食工具介绍	35
让宝宝适应新的食物的方法	35

给宝宝选择合适的勺子	35	玉米苹果酱/牛奶面糊汤	45
过敏体质宝宝的喂养指南	36	番茄苹果汁/蛋麦糊/蛋黄粥	46
要让宝宝习惯用勺子吃东西	36	嫩玉米糊/香蕉面糊	47
★专家解疑	37	香蕉牛奶糊/红薯粥/青豆大米糊	48
宝宝不愿意吃辅食怎么办	37	番茄面糊/鳕鱼粥	49
可以喂宝宝吃点心吗	37	茄泥/玉米南瓜泥/番茄玉米泥	50
宝宝把吃进去的辅食吐出来怎么办	37	南瓜米糊/麦粉红豆沙糊/玉米露	51
宝宝吃得很多正常吗	38	土豆香蕉米糊/油菜面粉糊	52
什么时候开始补充铁	38	馒头糊/番茄水果泥	53
此时给宝宝添加的辅食中能加盐或糖吗	38	双瓜糊/苋菜蛋黄粥/猕猴桃汁	54
★营养配餐	39	饼干粥/南瓜汁米粉糊/紫薯豆沙糊	55
卷心菜汁/烂米粥	39	南瓜蔬菜汤/青菜土豆汤	56
面条汤/香蕉泥	40	鸡肝粥/橙汁米糊	57
番茄米汤/米粉糊/土豆泥	41	草莓牛奶燕麦糊/土豆西兰花泥	58
玉米汁/油菜米汤糊	42	芋头玉米泥/青菜玉米面糊	59
西瓜汁/黄瓜泥	43	胡萝卜汁豆腐泥/生菜苹果汁	60
蛋黄牛奶/牛奶藕粉/小白菜汁	44	红枣枸杞米糊/肝泥面糊	61



★宝宝发育测评	64
7个月	64
8个月	64
9个月	64
★喂养指导	65
7~9个月婴儿辅食的添加	65
怎样让宝宝吃肉	65
长牙期间的饮食	65
让宝宝愉快专注地进餐	66
母乳不足时的喂养	67
7~9个月婴儿的断奶准备	67
注意控制宝宝体重	67
断奶期婴儿饮食保健的原则	68
为婴儿选择较柔软的固体食物	69
不要阻止宝宝用手抓东西吃	69
让宝宝围坐吃饭	69

碱性食品有益宝宝健脑	70
适宜宝宝的益智食品	70
培养宝宝正确的饮食习惯	71
★专家解疑	72
辅食喂多长时间好	72
怎样喂宝宝粒状食物	72
婴儿偏食对身体有什么影响	72
★营养配餐	74
菜花胡萝卜泥/鲈鱼粥	74
鸡肉粥/黄瓜汁	75
萝卜玉米糊/番茄鱼糊/香蕉奶昔	76
南瓜茄子麦片糊/蛋黄藕粉	77
芝麻山药糊/菠菜蛋羹	78
苋菜粥/山药核桃糊	79
土豆肉末粥/紫薯泥	80
木瓜泥/鱼肉小白菜玉米粥	81
胡萝卜鳕鱼粥/菠菜鸡肉羹/豌豆土豆糊	82
三文南瓜泥/鸡蓉西兰花浓汤	83
火龙果葡萄泥/核桃红枣米粉糊/馒头菜粥	84
蛋黄豌豆玉米羹/甘蔗胡萝卜汁	85
红枣蛋黄泥/番茄面条	86
芝麻花生糊/蛋花鱼汤	87
栗子卷心菜粥/茄子土豆青菜泥/芹菜叶米粉汤	88
豆腐鱼蒸蛋/豌豆苗蛋黄面	89
胡萝卜瘦肉豆渣糊/橙汁豆腐	90
南瓜鸡肉粥/营养肉末蔬菜糊	91
胡萝卜豆腐汤/紫米糊	92
鲜果时蔬汁/绿豆大米奶糊	93
番茄土豆鸡肉粥/冬瓜肉末糊	94
鸡肝蔬菜泥/蔬菜鸡蛋羹	95
鸡蛋面片汤/白菜花鸡肉粥	96
蔬菜水果营养米粉/豆腐鱼肉泥	97
海米粥/番茄豆腐菠菜面	98
香蕉草莓桃泥/番茄土豆泥	99

PART 4

10~12个月宝宝

★宝宝发育测评	102
10个月	102
11个月	102
12个月	102
★喂养指导	103
这个月龄段宝宝的饮食特点	103
不要强制宝宝多吃饭	103
让宝宝适当吃点硬食	104
宝宝的食物也要色香味俱全	104
让宝宝练习自己吃饭	105
正确安排点心	105
宝宝要多吃蔬菜、水果和薯类	106
不要让宝宝嘔空奶瓶	106
宝宝断奶时的注意事项	106
断奶期宝宝的喂养	107
偏食宝宝的喂养	108
★专家解疑	109
什么时候断奶	109
怎样顺利断奶	109
哪些食品不适合喂给宝宝	109
宝宝的食欲不好怎么办	110
婴儿何时吃固体食物	110
引起宝宝厌食的原因有哪些	111
宝宝不爱吃某种食物怎么办	112
★营养配餐	113
芋荠香菇粥/草莓葡萄汁	113
碎菜三文鱼粥/鱼泥豆腐苋菜粥/果仁芝麻麦片糊	114
松子燕麦粥/虾皮鸡蛋羹	115
南瓜瘦肉皮蛋粥/冬瓜鲜虾羹/芹菜牛肉粥	116
奶香哈密瓜/南瓜奶酪	117
牛肉粥/白菜面条	118
肉松米糊/三鲜蛋羹	119
西兰花肉末粥/胡萝卜青菜肉末粥	120
鱼菜米糊/核桃仁芝麻糊/南瓜汁烩豆腐	121
鸡肉菜花拌南瓜/鳕鱼香菇粥	122

葱仁牛奶露/菜花肉末拌番茄	123
鸡肉豌豆苗粥/蔬菜牛奶羹/黑芝麻桑葚糊	124
海鲜蔬菜羹/虾肉鸡肝面	125
杂粮紫薯粥/土豆山楂糕/山药羹	126
豆腐番茄/水果面包粥/鸡蛋番茄疙瘩汤	127
牛肉碎菜细面条/桑葚奶昔	128
蔬菜玉米面/红薯胡萝卜泥	129
双米肉松粥/肉末豆腐拌土豆	130
牛奶西米露/山药虾仁粥	131
果仁黑芝麻糊/三色蔬菜面疙瘩	132
水果豆腐/碎牛肉土豆泥	133
虾肉菜泥/小米绿豆花生粥	134
小米蛋奶核桃粥/苹果枸杞汁	135
虾仁玉米羹/虾肉水饺	136
彩色面疙瘩/烩豆腐	137
浇汁蛋羹/玉米羹/胡萝卜肉汤	138
豆腐蒸蛋/芝麻紫米粥	139
鸡肉蔬菜软饭/鸡蓉豆腐球/椰汁炖猕猴桃	140
鱼肉拌茄泥/葡萄干土豆泥	141
浇汁豆腐丸子/芋头糖桂花	142
虾末卷心菜/绿豆芽拌豆腐/草莓橙汁奶露	143



★宝宝发育测评	146
13~15个月	146
16~18个月	146
19~21个月	146
22~24个月	146
★喂养指导	147
1~2岁幼儿所需的营养成分	147
宝宝断奶后的饮食安排	147
应注意幼儿饮食卫生	148
如何培养幼儿良好的饮食习惯	149
适合幼儿的烹饪方法	149
怎样给宝宝补钙	150

防止宝宝营养不良和营养过剩	151
平衡膳食的方法	151
补锌最好通过食物途径	152
婴幼儿食品的合理烹调	152
给幼儿做的食物不可太咸	153
宝宝夏季饮食的宜与忌	154
宝宝要少吃甜食	154
幼儿要多吃些绿色、橙色蔬菜	155
适量吃豆制品对幼儿有好处	155

★专家解惑	156
宝宝吃饭时可以喝水吗	156
宝宝爱吃零食怎么办	156
幼儿不爱吃蔬菜怎么办	156
宝宝的早餐应该怎样吃	157
哪些饮料适合幼儿饮用	157
怎样预防幼儿患龋齿	157

★营养配餐	158
奶香米饭/营养水果粥	158

水果蛋羹/芋头肉末粥	159	蒸丸子豆腐/猪肝烩饭	175
火腿肉末软饭/红薯百合粥/南瓜拌饭	160	双色豆腐/青菜肉末炒饭/紫薯馒头	176
三鲜猪肉包/鸡肉蛋黄豆腐羹	161	香煎鹌鹑蛋/紫薯西米露	177
菠菜海苔软饭/菠菜汁烧南瓜	162	海苔饭团/豆腐番茄紫菜汤/甜椒豆芽	178
菠菜汁豆沙包/葡萄干粥/豌豆苗汤	163	粉蒸双色萝卜/冬瓜胡萝卜猪肉蒸饺	179
彩色面片/粉蒸三蔬	164	三鲜水饺/鱼肉馄饨/鱼肉煎蛋	180
鹌鹑蛋酿豆腐/核桃豆腐泥	165	香菇豆腐丸子/奶香玉米鸡蛋饼	181
鹌鹑蛋肉末软饭/栗子粥/蛋奶鱼丁	166	奶酪土豆片/云耳鹌鹑蛋	182
菜花虾末/菠菜吐司	167	白菜肉泥丸/烩猪肝/鸡丝拌豆芽	183
鹌鹑蛋羹/海苔胡萝卜米饭	168	珍珠丸子/猪肉蔬菜烩饭	184
荸荠小丸子/橙汁鱼片/洋葱炒肉丝	169	茄汁芋头丸/什锦猪肉菜末/鳕鱼青豆羹	185
番茄鸡蛋土豆面疙瘩/鸡肉土豆丸	170	炒合菜/冬瓜肉丸汤/虾干鸡汤烩娃娃菜	186
鸡肉拌南瓜/香油蛋包面	171	肉丝炒豆皮/香蕉蛋卷/虾饺	187
豆腐花/油菜冬瓜豆腐糊/鲜虾芦笋粥	172	蛋卷海鲜饭/鸡肉香菇软饭/烩豌豆	188
土豆鱼肉汉堡/鲜虾馄饨	173	蛋奶馒头/荸荠肉丸	189
煎面包/苋菜蝴蝶面/煮鱼饼	174		



★宝宝发育测评	192
25~27个月	192
28~30个月	192
31~33个月	192
34~36个月	192
★喂养指导	193
添加鱼肝油不可过量	193
不要盲目限制幼儿的脂肪摄入量	193
婴幼儿补水的学问	194
给孩子选择饮食的自由	195
幼儿宜用筷子吃饭	195
安排好宝宝的一日三餐	196
宝宝多吃点香蕉和苹果	196
宝宝多吃芝麻酱有好处	196
幼儿服用维生素不宜过多	197
不宜给宝宝食用的零食	197
吃零食的时间安排	198
让宝宝养成细嚼慢咽的习惯	198

忌暴饮暴食	198
加餐选择要合适	199
依然要锻炼宝宝的咀嚼能力	199
★专家解疑	200
怎样避免摄入致敏物质	200
宝宝可以喝运动型饮料和电解质饮料吗	200
吃动物血就能补血吗	200
怎样控制宝宝吃零食	200
能用豆浆代替牛奶吗	201
★营养配餐	202
醋熘鱼丁/淡菜鸡丝粥	202
豆腐汉堡/海苔肉松豆腐/青椒甘蓝炒鸡米	203
蘑菇豆芽烩肉片/水果银耳羹/栗子窝头	204
牡蛎豆腐饺/土豆炒玉米	205
香煎肉饼/蔬菜猪肉串	206
香蕉橘子糖水/玉米藕丁/青菜蛋卷	207
芝麻猪肝/土豆紫薯鱼肉泥	208
素炒豆腐/蒸百合/韭菜豆干炒肉丝	209
鲜虾豆腐泥/蟹棒小油菜/扁豆炒肉丝	210
鸡肉豆腐丸/肉炒茄丝	211
三色冬瓜丝/肉末海带面	212
白菜豆腐牛肉汤/核桃鱼丁/奶油鱼丸汤	213
美味甘蓝/番茄炒饭	214
葱油虾米面/鱼香茄子羹	215
鲜菇豆腐羹/紫薯豆沙饼/山药红豆羹	216
蔬菜牛肉丸/三鲜炒面疙瘩	217
三鲜豆腐脑/糖醋白菜梗/小番茄炒鸡丁	218
柿子椒盒/双色蛋片	219
猪肝圆白菜/猪肉香菇球/紫薯芝麻	220
油菜三丝/鲜虾寿司/鱼泥豆腐	221
醋拌木耳/冬瓜肝泥/荷兰豆炒虾仁	222
松仁豆腐/肉末芹菜/糖醋肝条	223
西兰花奶油汤/虾菇油菜心/蒸白菜卷	224
南瓜糯米饼/甜酸丸子	225
金银豆腐/豆腐碎木耳	226
蜂蜜山楂/黑木耳丸子汤/蔬菜饭卷	227
虾皮丝瓜汤/水果沙拉/虾泥萝卜	228
虾仁蛋饺/鲜菇肝扒	229
虾仁疙瘩汤/肉末炒胡萝卜	230
洋葱烩鸡翅/三色鱼丸/猪肉饼	231
丝瓜盅/肉丝香干炒蒜苗/鸡丝面片	232
虾皮豌豆苗/鸡蛋炒莴笋/海米油菜	233

PART 7 促进发育 的辅食食谱

★促进大脑发育的食谱	236
奶油焖虾仁/花生核桃牛奶/土豆鱼丸子	237
牛奶蔬菜/玉米面窝头	238
核桃鳕鱼/茄子炖土豆/虾仁豆腐羹	239
双菇油泡炒肉丝/蘑菇奶油浓汤	240
★促进视力发育的食谱	241
盖菜炒豌豆/胡萝卜草莓汁/肉汤煮蔬菜	242
猪肉山药蛋羹/红豆沙蒸南瓜	243
枸杞鸡蛋汤/胡萝卜布丁/冬瓜虾皮	244
三鲜拌饭/海带鸡肉粥/油菜蛋饺	245
★促进长高的食谱	246
紫米腰果牛奶粥/奶汁白菜/虾皮清炖豆腐	247
猪肉蘑菇豆腐汤/山药虾皮饼/蘑菇黄瓜炒回锅蛋	248
鹌鹑蛋汤/海带芝麻炒肉丝/肉末小白菜	249
芹菜炒鲑鱼/胡萝卜山竹汁/奶酪蛋汤	250
★增强免疫力的食谱	251
桂圆小米粥/燕麦鸡蛋奶/牛肉末炒苋菜梗	252
菠菜肉末粥/番茄柚汁/银鱼炒四季豆	253
鲜汁海米豆皮/三文鱼饭/卷心菜炒肉	254
黑米窝头/鸡肉胡萝卜烩饭/洋葱萝卜炒牛肉	255

PART 8 婴幼儿 常见疾病的饮食调养

★咳嗽	258
婴幼儿咳嗽的危害	258
咳嗽宝宝的护理	258
冰糖炖梨/荸荠汤/清蒸豆腐丸子	259
百合梨汤/肉末藕丸/百合银耳羹	260

★缺铁性贫血	261
缺铁性贫血的危害	261
缺铁性贫血的防治	261
猪血粥/拌甘蓝菠菜/苹果莲藕汁	262
胡萝卜鸡肝泥/红枣鱼汤/黄豆猪肝	263
红枣泥/菜花拌木耳/菠菜银鱼羹	264
★积食	265
积食的症状及危害	265
积食宝宝的调理方案	265
槟榔小米粥/荸荠莲藕汤/山楂粥	266
白萝卜粥/山楂梨丝/小米山药粥	267

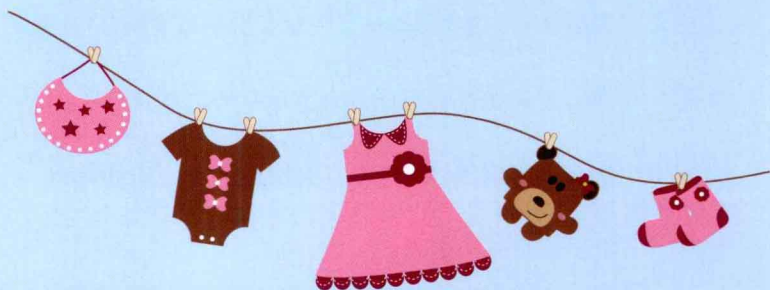
★感冒	268
感冒的症状	268
感冒的治疗	268
姜枣汤/冰糖乌梅汤/南瓜百合汤	269
蘑菇肉丝炒西兰花/胡萝卜梨汁/萝卜白糖饮	270
★水痘	271
水痘患儿忌食食物	271
对水痘患儿的护理	271
金银花粥/鸡蛋黄瓜面片汤/百合冬瓜鸡蛋汤	272
绿豆海带粥/牛奶白菜叶汤/菜泥面糊	273
★便秘	274
防治便秘	274
便秘患儿宜食食物和忌食食物	274
香蕉牛奶羹/芋头青菜米糊/松子仁粥	275
芝麻红薯芋头/芝麻杏仁糊/什锦果羹	276
★腹泻	277
对腹泻的认识	277
腹泻的预防	277
腹泻婴儿的日常护理	277
胡萝卜汤/山药山楂汤/油菜汁	278
苹果泥/奶粉糊/栗子汤	279
★疳积	280
对疳积的认识	280
疳积的预防	280
红枣山药糯米粥/鸭肉葱白粥/草莓奶酪	281
牛奶粥/胡萝卜山楂汁/健脾茶	282
★湿疹	283
对湿疹的认识	283
湿疹婴儿的护理	283
青菜瘦肉面汤/青豆糊/苋菜米汤	284
绿豆汤/丝瓜山药羹/黄瓜皮汤	285
★厌食	286
厌食的危害	286
厌食患儿的护理方案	286
橙汁蔬果/盒中酿宝/番茄胡萝卜米饭	287
猕猴桃鸡蛋饼/糖醋柿子椒/美味蛋皮菜饭卷	288





0~3个月宝宝

对0~3个月的宝宝来说，母乳可是最理想的食物，妈妈应该保持愉悦的心情、科学均衡的饮食以保证母乳的质量。如因特殊情况不能给予母乳喂养，应选择最适合宝宝的喂养方法。0~3个月的宝宝以吃奶为主，但可在3个月左右时给予少量的果汁、菜汁、米汤，以补充水分和维生素。





宝宝发育测评

⇒1个月

身高	男宝宝平均为56.2厘米；女宝宝平均为55.3厘米。
体重	男宝宝平均达到5.1千克；女宝宝体重平均达到4.8千克。
头围	男宝宝平均达37.8厘米；女宝宝平均达37.1厘米。
胸围	男宝宝平均达37.3厘米；女宝宝平均达36.5厘米。
睡眠	新生儿除哺乳外，几乎全处于睡眠状态，每天约需睡眠20小时以上。

⇒2个月

身高	男宝宝平均为60.1厘米；女宝宝平均为58.8厘米。
体重	男宝宝平均达到6.03千克；女宝宝体重平均达到5.48千克。
头围	男宝宝平均达39.6厘米；女宝宝平均达38.67厘米。
胸围	男宝宝平均约39.8厘米；女宝宝平均约38.7厘米。
睡眠	1~2个月的宝宝每天需睡眠20小时以上。

⇒3个月

身高	男宝宝平均为63厘米；女宝宝平均为61.6厘米。
体重	男宝宝平均达到6.9千克；女宝宝平均达到6.4千克。
头围	男宝宝平均达41厘米；女宝宝平均达40.1厘米。
胸围	男宝宝平均达41.4厘米；女宝宝平均达39.6厘米。
睡眠	此月宝宝每天要睡18~20小时。