

宝宝吃出来的健康

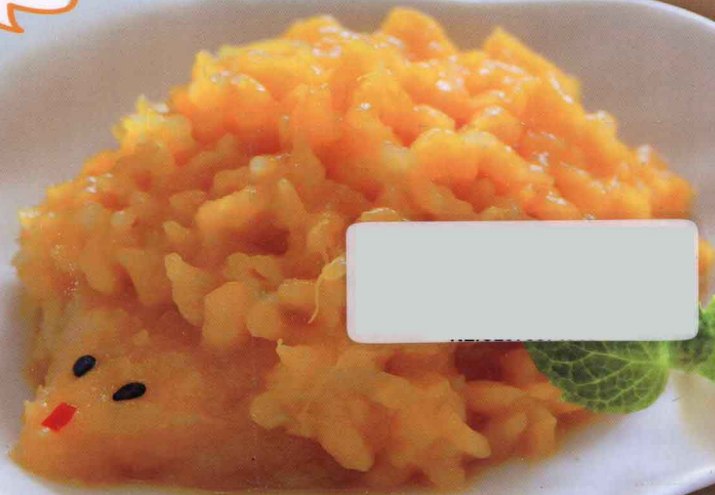
health



Delicious

邓亚军 周宁 主编

- 0~1岁婴儿的生理发育特点及营养需求
- 1~3岁宝宝的营养食谱
- 婴幼儿常见营养缺乏症的食疗补救措施
- 婴幼儿常见疾病的膳食调理
- 四季吃法小妙招
- 宝宝挑食、偏食、厌食的应对策略
- 如何避免宝宝成为“零食大王”



0~3岁

营养食谱

宝宝



health

吃出来的健康

邓亚军 周宁 主编

delicious



0~3岁

营养食谱

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

本书编委会

主 编 邓亚军 周 宁

编 委 廖名迪 谭阳春 宋敏姣 贺梦瑶 李玉栋

图书在版编目 (C I P) 数据

宝宝吃出来的健康 / 邓亚军, 周宁主编. -- 沈阳: 辽宁
科学技术出版社, 2013. 2

ISBN 978-7-5381-7843-2

I. ①宝… II. ①邓… ②周… 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 013786 号

如有图书质量问题, 请电话联系。湖南攀辰图书发行有限公司
地址: 长沙市车站北路 236 号芙蓉国土局 B 栋 1401 室
邮编: 410000
网址: www.penqen.cn
电话: 0731-82276692 82276693

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 长沙市永生彩印有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 185mm × 210mm

印 张: 7

字 数: 140 千字

出版时间: 2013 年 2 月第 1 版

印刷时间: 2013 年 2 月第 1 次印刷

责任编辑: 郭莹 攀辰

封面设计: 多米诺设计·咨询 吴颖辉

版式设计: 攀辰图书

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-7843-2

定 价: 26.80 元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

淘宝商城: <http://lkjcs.tmall.com>

E-mail: lnkjc@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7843

Preface 前言

天下的父母都希望自己的孩子健康快乐、聪明有出息。对于爸爸妈妈来说，孩子的一声喷嚏便让他们无比担心，孩子的一场小病都可以让他们惊慌失措。为了孩子的健康成长，从孩子孕育在妈妈肚子里开始，爸爸妈妈便开始着手研究孩子的营养健康，孩子的饮食成为了他们生活的重心之一。学习基本的营养健康知识，如何为孩子安排和制作营养食谱，便是本书所要讲述的重点。

孩子不同的年龄、不同的体质、不同的季节，在饮食上都有不同的需求。孩子在婴幼儿阶段成长速度非常快，各器官发育变化也很大，对饮食也要求有相应的变化，从婴儿的乳品和辅食，到幼儿的主食和菜肴，都要根据孩子特殊的营养需求来特别制作。

幼儿阶段对孩子的食材选择，尽量选择天然食物，最大程度避免奶油、黄油等化工食材。食材的切法也需要注意方便宝宝取食，很多食物口味色泽营养都适合宝宝，但食材块头太大，宝宝取食不便，也会引起宝宝厌食。宝宝的营养搭配我们可以从营养的角度出发，也可以从色泽的角度出发，相同色泽的食物一般都具有很多共同性。只要食物的色泽丰富，也基本可以达到营养平衡。为孩子搭配营养食谱，对新爸爸妈妈的厨艺也是一种考验，既要烹饪出色鲜味美的食物，还要尽量避免烹饪中营养素的流失。比如，绿色蔬菜尽量不要焯水、不要过分的浸泡、先洗后切等。

本书在编写过程中得到了营养行业多位专家的倾力指导，在这里表示衷心的感谢！如有不足之处还敬请社会各界朋友予以指正。

邓亚军



Contents 目录



第1章 奶瓶

0~1岁婴儿的生理发育特点及营养需求

- 一 揭开婴儿的身体奥秘 009
- 二 母乳喂养 PK 人工喂养 010
- 三 0~1岁婴儿辅食的添加原则 011
- 四 婴儿辅食DIY 013
 - 液体食物 013
 - 泥糊状食物 014
 - 固体食物 017



第2章 奶瓶

1~2岁宝宝的营养食谱

- 一 1~2岁宝宝的特征及配餐原则 022
 - 宝宝迅速发育时期的营养需求 022
 - 1~2岁宝宝的食谱制作原则 023
 - 应该对宝宝进行“营养教育”了 024
- 二 1~2岁宝宝的营养食谱 025
 - 主食类 025
 - 汤羹类 030
 - 菜肴类 032
 - 点心类 037

第 3 章

2~3岁宝宝的营养食谱

- ✦ 2~3岁宝宝的特征及配餐原则 043
- ✦ 聪明宝宝吃出来 044
- ✦ 体弱宝宝如何吃出好免疫力 053
- ✦ “内调外理”，打造漂亮宝宝 057
- ✦ 高挑身材，从宝宝的饮食开始 059



第 4 章

婴幼儿常见营养缺乏症的食疗补救措施

- ✦ 一 缺钙不乱补，补钙不盲目 062
- ✦ 二 缺铁的症状及补铁营养食谱 072
- ✦ 三 缺锌，往往来得不知不觉 076
- ✦ 四 其他营养素缺乏的食疗方法 081
- 婴幼儿缺镁如何食补 081
- 缺乏维生素 A 怎么办 084
- 吃得太精，容易缺乏 B 族维生素 085

第 5 章



婴幼儿常见疾病的膳食调理

- ✦ 一 小儿腹泻食物理疗 087
- ✦ 二 宝宝咳嗽食疗偏方 090
- ✦ 三 润肠食谱防止便秘 096
- ✦ 四 婴儿湿疹如何食疗 100
- ✦ 五 小胖墩吃成小健将 103

第6章



四季吃法小妙招

- ✦ 一 春季常见病症及防治食谱 108
 - 对感冒说“NO” 108
 - 春季防过敏这样吃 112
 - 兴奋的春季，预防B族维生素缺乏症 115
 - 补钙正当季 118
- ✦ 二 夏季养胃及营养补充 120
 - 肠胃不适，食疗有绝招 120
 - 食欲不振，妈妈怎么办 121
 - 补钾进行时 124
- ✦ 三 秋季疾病的防治 126
 - 宝宝上火怎么办 126
 - 预防小儿秋季腹泻 128
 - 补锌正当时 131
- ✦ 四 抗寒食谱帮助宝宝健康过冬 132
 - 宝宝发烧食疗方 132
 - 补铁好时机 134
 - 选对抗寒食物，帮助宝宝轻松过寒冬 135



第7章

宝宝挑食、偏食、厌食的应对策略

- ✦ 一 挑食、厌食、偏食的危害及原因分析 139
 - 挑食、偏食的定义及原因 139
 - 这些行为会让宝宝厌食 141





✦二 纠正宝宝厌食、偏食的 10 个小妙招 … 142

✦三 改善偏食的食疗法——12 道人气菜 … 144

酸酸甜甜开胃菜 … 144

营养全面巧搭配 … 147

漂亮菜肴促食欲 … 150



第 8 章

如何避免宝宝成为“零食大王”

✦一 如何健康地吃零食 … 156

✦二 零食的分类及营养分析 … 158

零食的健康度分类 … 158

零食的营养分类 … 159

零食的烹制方式分类 … 160

✦三 巧手妈妈自制健康宝宝零食 … 161

第1章 

0~1岁
婴儿的生理发育
特点及营养需求

- 一 揭开婴儿的身体奥秘
- 二 母乳喂养 PK 人工喂养
- 三 0~1岁婴儿辅食的添加原则
- 四 婴儿辅食 DIY



揭开婴儿的身体奥秘



婴儿阶段的生理解器官发育特别迅速，是人一生中生长发育最旺盛的阶段，他们的体重和身高都会随着月龄的不同而成倍地增长，因此，要满足婴儿快速成长的需求，在这期间对营养的需求就特别高。

作为家长有必要了解婴儿消化器官的发育常识，这样才能根据婴儿的生理特点来搭配合理的饮食以进行科学喂养，满足婴儿的营养需求。

新生儿已经具备了吸吮能力，能够自主地进行吃奶活动，如果吸吮软弱无力，则要注意新生儿是否有可能患疾病。3个月以下的婴儿唾液中淀粉酶含量很少，因此3个月前不要试着给婴儿喂食淀粉类食物。

而且妈妈们要注意，宝宝吃奶时容易把空气也同时吸进胃里，这样就把奶液推到食管或口腔中，所以宝宝常会吐奶。如果给宝宝喂完奶之后抱起来呈站立姿势，轻轻拍背排出空气，就可有效地防止宝宝吐奶。

宝宝4~6个月的时候，消化器官的发育已经较为成熟，这时便可以给宝宝添加辅食。但4个月之前的婴儿排钠的能力有限，要控制钠盐的摄入量。5个月宝宝的唾液增加，有了唾液淀粉酶，我们便可以给宝宝添加蛋黄和淀粉类辅食。辅食从软到硬，到8个月的时候可以试着给宝宝吃像饼干这样硬度的食物。



母乳喂养PK人工喂养

4个月前的婴儿对母乳的蛋白质和脂肪消化能力较好，对淀粉类食物及其他动物乳类的消化能力相对较弱，所以母乳喂养是最适合的喂养方式，但是在母乳不足的情况下有必要采取人工喂养加以弥补。充足的母乳喂养能让新生宝宝每周增重150~200g，增高2cm左右，如果每周体重增加不足100g，就应该为宝宝增加人工喂养。

1. 母乳喂养的方法

母乳喂养要尽量让宝宝将乳头的乳晕部分全部含进口中，这样可以防止过多的空气进入宝宝的胃里而导致吐奶，刚出生的宝宝要尽量多次哺乳，这样可以刺激乳汁的分泌。母乳喂养按照宝宝的需求进行，只要宝宝有吃奶的意愿，而妈妈也有充足的乳汁，便可随时喂养。

2. 人工喂养的方法

新生儿一般每天喂7~8次，每次喂奶间隔时间为3小时左右，如果母乳的分泌达不到这样的量，便需要进行奶粉喂养。但是为孩子冲调奶粉要注意水温不能太高，过高的温度会让奶粉中的营养流失，等冲调好的奶温度达到适宜便可以给宝宝喂食。人工喂养要注意不要让宝宝吃过量，一是会增加宝宝消化器官的负担，二是容易喂养出肥胖宝宝来。一般说来，出生时体重为3~3.5kg的宝宝，首月每天吃600~800ml为宜，以后按月递增50~100ml。如果宝宝食量过大，可以让宝宝喝一些白开水或葡萄糖水。

3. 怎样给宝宝转奶

宝宝的肠胃娇嫩，从母乳到奶粉需要一个适应的过程，所以给宝宝转奶需要循序渐进，刚开始用母乳与奶粉间隔着吃，逐渐增加奶粉的量，减少母乳的量，直至宝宝顺利接受全奶粉喂养。



0~1岁婴儿辅食的添加原则

宝宝从母体分离出来成为独立的人，除了少量的营养素是从母体带来，其他所有的营养素必须通过从外界摄取和自身合成。随着月龄的增长，母体携带的营养素消耗殆尽，那么我们必须从食物中进行补充。虽然母乳是婴儿最好的食物，但是母乳也不是百分百完美，而且母乳会慢慢的稀释，营养价值逐渐变低，给宝宝添加辅食便成为了新爸爸妈妈们的一门必修的新学问。

对于宝宝辅食的添加，我们要遵循一定的原则，总结起来辅食添加要遵循的原则为6句话：循序渐进不过急，吸收难易有顺序，开始添加忌夏季，新品辅食避患疾，反应不良要暂停，灵活掌握看仔细。

0~2个月的婴儿以纯母乳或奶粉喂养，此时的母乳质量非常高，不需要添加辅食，可以给宝宝喂养少量的白开水，以解宝宝“奶渴”。

3个月以后可以尝试给宝宝添加非奶粉辅食，添加辅食要遵循由少到多，由稀到稠的原则。可以给宝宝增加果汁、菜水、少量果泥等以补充营养及维生素。

4个月的宝宝可以视情况逐步添加辅食，补充宝宝营养，同时让宝宝熟悉咀嚼的动作。此时开始，宝宝从母体带来的铁元素已经消耗殆尽，须从饮食中补充铁元素，辅食中要增加高铁食物，比如蛋黄，每天给宝宝吃1/3~1/2蛋黄即可补充铁元素。4个月宝宝体内淀粉酶活力增强，可适当添加淀粉类食物，除此之外仍然要添加果泥、菜泥等。

5个月的宝宝已经会翻身，活动量开始增加，对热量的需求更大，此时可以开始给宝宝吃米粉，每天的蛋黄可以增加1个，部分长牙的宝宝可以吃点鱼肉。





5个月的宝宝辅食还只能停留在给宝宝“尝尝”的阶段，不能大量的给宝宝喂食。随着宝宝月龄的增加，可以逐渐增加辅食的量。

6个月的宝宝很多开始长乳牙了，此时可以添加颗粒状食物，同时仍然要喂食鱼、蛋、肉和猪肝泥、稀粥和面条等。辅食的逐步添加，也为将来断奶打下良好的基础。

宝宝长到7个月时，已开始长出乳牙，有了咀嚼能力，同时舌头也有了搅拌食物的功能，对饮食也越来越多地显示出个人的爱好，喂养上也有了一定的要求，此时可以给宝宝增加馒头、碎菜、饼干、蒸鸡蛋、肉松等食物，让宝宝逐渐找到咀嚼的快乐感觉。添加辅食也要由少到多，让宝宝慢慢适应。

8个月宝宝的母乳喂养与人工喂养应该做到均等了，每天3顿母乳、3顿辅食，辅食可以增加蛋白质食物，如豆腐、奶制品、鱼、瘦肉末等。宝宝新辅食的增加应该一样一样地来，多种辅食同时增加会干扰我们判断宝宝对哪种食物过敏或有消化障碍。

9个月的宝宝继续增加辅食，可食用碎菜、鸡蛋、粥、面条、鱼、肉末等。辅食的性质还应以柔嫩和半固体为好，同时增加胡萝卜、番茄、



洋葱等蔬菜。

10~12个月宝宝的日常饮食应该以固体食物为主母乳为辅，每天可以补充母乳或奶粉200ml。宝宝断奶后，要以谷类食品作为主食，宝宝的膳食安排要以米、面为主，同时搭配动物食品及蔬菜、豆制品等。随着宝宝消化功能的逐渐完善，在食物的搭配制作上也可以多样化，最好能经常更换花样，如小包子、小饺子、馄饨、花卷等，以提高宝宝进食的兴趣。

四 婴儿辅食DIY



液体食物



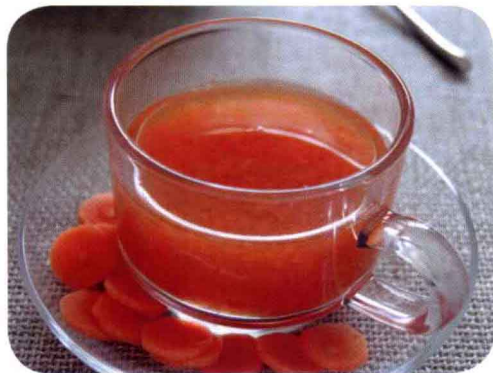
蔬菜汁

将青菜切碎，放入沸水中稍煮1~2分钟，用纱布将菜过滤，挤出菜中水分到汤里，待汤汁冷却即可给婴儿喂食。



营养盘点 >>

蔬菜中含有丰富的维生素，能补充宝宝缺乏的维生素，同时可以较早地让宝宝熟悉蔬菜的味道，为宝宝将来爱上蔬菜打下味觉基础。



胡萝卜汁

将胡萝卜加水 and 少量油煮熟，用纱布过滤掉固体部分即可，胡萝卜汁中可加少量糖或蜂蜜给宝宝喝。



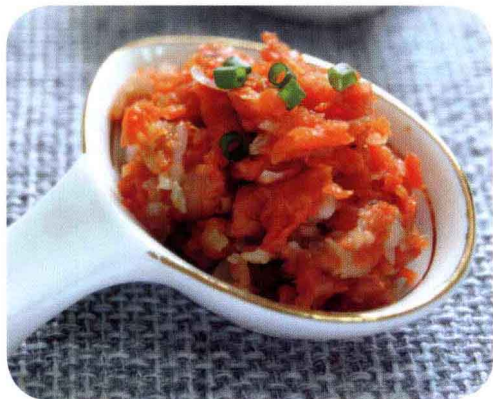
营养盘点 >>

胡萝卜富含胡萝卜素，对宝宝的视力保护有很大的作用。因为胡萝卜素是脂溶性维生素，因此制作胡萝卜汁的时候须放少量的油，方可将胡萝卜素溶出。





泥糊状食物



胡萝卜鱼肉泥

[材料] 胡萝卜、草鱼、食用油、食盐。

[制作方法]

1. 将草鱼鱼肉剔出剁成鱼肉泥，入锅炒熟。
2. 将胡萝卜蒸烂，用勺子压成泥，与炒熟的鱼肉泥和在一起搅拌，加入适量食用油、食盐即可给宝宝喂食。

温馨提示 >>

给宝宝喂食胡萝卜的时候一定不要忘记加入食用油，因为胡萝卜素是脂溶性的，只有用油脂作为介质，才能被人体吸收。

营养盘点 >>

蔬菜中含有丰富的维生素，能补充宝宝缺乏的维生素。



马铃薯肉末糜

[材料] 马铃薯、肉糜、食用油、食盐、青菜末。

[制作方法]

1. 将马铃薯蒸熟压成泥状。
2. 将肉糜放入热油中翻炒。
3. 将马铃薯泥和青菜末放入再翻炒几下，再放入食盐即可起锅。

营养盘点 >>

肉末中含有蛋白质和铁，马铃薯中含有丰富的淀粉和钾，青菜中有丰富的维生素，所以马铃薯肉糜的确是一道营养丰富、全面的美味辅食。

温馨提示 >>

婴儿对食盐还不是特别适应，因此对食盐的用量要非常小，稍微加上几粒即可。





西蓝花山药泥

[材料] 西蓝花、山药、儿童有机酱油。

[制作方法]

1. 将西蓝花和山药蒸熟，山药捣成泥，西蓝花顶端部分削下来。
2. 将西蓝花粒与山药泥、有机酱油一起拌匀即可。



温馨提示 >>

西蓝花最好蒸而不要水煮，以免其中的水溶性维生素流失。



营养盘点 >>

山药含有丰富的蛋白质、B族维生素、淀粉和矿物质，与西蓝花中的维生素搭配，即成一道营养全面的宝宝食物。

蛋黄马铃薯泥

[材料] 鸡蛋、马铃薯。

[制作方法]

1. 马铃薯蒸熟，捣成泥。
2. 鸡蛋煮熟剥出蛋黄捣成泥。
3. 将马铃薯泥和蛋黄泥拌匀即可。



温馨提示 >>

蛋黄马铃薯泥中不含维生素，在给宝宝食用的时候要补充维生素丰富的蔬菜和水果，或者将菜末焯水拌入蛋黄马铃薯泥中。



营养盘点 >>

蛋黄马铃薯泥不仅颜色鲜艳口感细腻，而且含有丰富的卵磷脂、淀粉和矿物质。





红薯粥

[材料] 红薯、大米。

[制作方法]

1. 将红薯蒸熟，去皮碾成泥。
2. 将薯泥调入煮熟的大米粥中，再次煮沸即成。

温馨提示 >>

红薯可以蒸，也可以直接放进烧开的粥中煮熟后碾成泥。

营养盘点 >>

红薯含有丰富的碳水化合物、膳食纤维、胡萝卜素、维生素以及钾、镁、铜、硒、钙等 10 余种元素，被誉为所有蔬菜中营养成分最全面的食物，有补中和血、益气生津、养血护肝、宽肠润燥和滋阴强肾等功效。

玉米糊糊

[材料] 鲜玉米。

[制作方法]

将鲜玉米粒剥下来榨成泥，再徐徐倒入烧开的沸水中，一边倒一边搅拌，煮熟后即可给宝宝食用。

温馨提示 >>

若玉米较老，在打玉米浆的时候可将玉米浆加水，用纱布将玉米皮滤掉。

营养盘点 >>

玉米富含维生素 A、维生素 E 和钙、镁、硒、卵磷脂等，是提高人体免疫力和增强脑细胞活力的美味食物。

