

婴幼儿

超实用



喂养宝典

(0-6岁)

超实用的一本分龄喂养指南



郭玉芳 © 著

2位医学专家为宝宝的成长严格把关

5章幼儿发育、教育、营养和保健完整知识

82道营养美味的饮食促进孩子健康成长

10种亲子游戏轻松增进亲子感情、激发孩子潜能



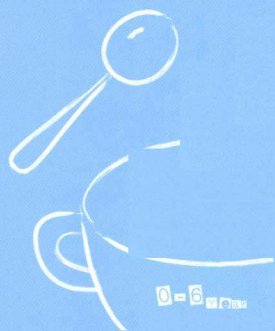
 中国纺织出版社

婴幼儿喂养金典

(0~6岁)

超实用的一本分龄喂养指南

郭玉芳 ◇ 著



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿喂养金典(0~6岁) / 郭玉芳著—北京: 中国纺织出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5064-5420-9

I. 婴… II. 郭… III. 婴幼儿—哺育—基本知识 IV. TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第200871号

《0-6岁幼儿饮食指南》 郭玉芳著

本书中文简体版经邦联文化事业有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。

本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字01-2008-5626

策划编辑: 李彦芳 责任编辑: 韩雪飞 责任印制: 刘 强
版式设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

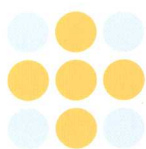
北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2009年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 7

字数: 100千字 定价: 25.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换



让孩子健康地成长

每个可爱的宝宝都是父母的心肝宝贝，父母总是期盼着孩子要健康发育、可爱又聪明，因此做父母的总是不断学习如何帮助孩子能高人一等，永不输在起跑点上。

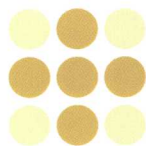
自己身为3位男孩的母亲，老大是基因先天缺憾的体质；老二也是前置胎盘早产，体质弱又容易过敏，因此我在养育孩子的时候倍觉辛苦，随时都要为孩子担心，并常常觉得是否无法给他们足够的营养，让他们健壮长大。

后来我结合所学习的现代营养学和中医的理念，搭配科学营养的食物给孩子吃；并用多学多做、感恩的心来面对一切，如今大儿子已顺利进入社会工作，能和一般人一样过正常的生活；老二也因前有老大的经验做基础，因此养育起来健康又聪明，让我内心感到十分放心与欣慰。

走过来时路，我相信有许多父母一定和我当初一样，不知该给孩子什么样的帮助，才能让孩子健康成长，因此《婴幼儿喂养金典（0~6岁）》是我与诸位父母分享的经验，我希望借由这本书的付梓，让更多求科学喂养孩子之法的家长，可以找到一个顺利的方式养育孩子。

其实，每个孩子最需要的是爱和关怀，孩子就如同是上天送给父母的天使，为父母带来欢乐。因此爱是我为孩子烹调营养美味食物的动力。在带孩子成长时，灌注更多的用心与包容，我相信孩子可以感受得到，也能更健康快乐地长大成人。能让每个孩子顺利长大，也是我写作《婴幼儿喂养金典（0~6岁）》一书的初衷与希望。

郭云芳



编辑手记

一般传统的育儿经验较缺乏医学或是营养学方面的观念，常在调理幼儿饮食的时候产生过咸、过油或热量过高的状况，或是在食物搭配上发生营养素或是纤维质缺乏的问题；因此，近年来肥胖儿的情形也特别的严重，这都是由于父母太过宠爱孩子，让他们吃进大量的垃圾食物，忽略了营养均衡的观念。

一旦在幼儿期的体质就失调，日后想要恢复正常的饮食习惯与新陈代谢，会变得极为困难；如果能在孩子婴幼儿期便能注意孩子在各阶段所需要的营养，并加以细心调理，比起之后的补救其实要健康得多，也省事得多。

所以，婴幼儿饮食上要注意荤素的合理搭配。这本幼儿食谱除了完整呈现母亲的爱心及巧手厨艺之外，更重要的是增加营养、预防疾病及健脑健身三部分，并以“分龄成长”的概念，来设计每一阶段宝贝们所需的营养。借由全面及多元化的婴幼儿食谱，让看见这本书的妈妈们能明白地掌握且了解面对小孩各个成长阶段，应该给予的不同照顾；尤其在最重要的一日三餐上，更应针对孩子所需要的营养，去制作出符合营养健康又能兼具美味的食物；此外，本书10个分龄亲子游戏，不但能让孩子增加智力发育、训练生活习惯，还能促进亲子关系。

我们由衷地希望这本为父母编制的工具书，能帮助不知怎么照料0~6岁幼儿的父母，把孩子喂养得健康、聪明，将爱完整地传到孩子身上，建立更亲密的亲子关系，让孩子赢在起跑线上！



Contents 目录



6 医师给婴幼儿母亲的贴心话

6 婴幼儿保健的关键

6 正确的婴幼儿口腔保健

CHAPTER 1

聪明育儿有一套

8 为何0~6岁是人一生的成长关键期?

8 脑部发育最快的时期

9 0~6岁幼儿的发展

9 身体的发展

11 认知与语言的发展

14 社会与情绪的发展

28 父母不可不知的育儿准则

28 婴幼儿教导与生活照顾

30 父母的心理调适

8 可塑性最大的时期

16 0~6岁孩子所需的营养

16 哪些营养素是孩子需要的

19 每天该给宝宝吃多少食物

21 妈妈必知的常见幼儿饮食问题

32 轻松应对婴幼儿保健

32 常见幼儿疾病保健

36 出游时的必备药品

CHAPTER 2

婴幼儿健脑、强身食谱

39 食谱基本指南

39 **PART1** 预防保健、改善体质

39 蜜桃果汁、柳橙胡萝卜汁

40 木瓜泥、苹果泥、草莓蜜桃果泥、番石榴柳橙果泥

41 柳橙西洋梨汁、苹果樱桃汁

43 牛肉山药麦片粥、甘薯麦片粥

46 镶冬瓜、虾泥镶瓜

49 蛋炒土豆

51 排骨糙米粥

42 健康糙米浆

44 牛肉番茄汤、豌豆薯泥汤

48 金钩虾皇帝豆

50 圆白菜卷

52 芝麻鱼片

53 茄汁肉丸子

55 萝卜煲

57 香蕉综合果汁、活力蔬果汁

60 香卤猪心

62 南瓜可乐饼、蔬菜香酥饼

65 干贝冬瓜浓汤

54 养生益气汤

56 萝卜牛肉汤

58 滑蛋牛肉粥、凉拌三丝

61 豆豉肉丝

64 当归鸡汤面线、苋菜小鱼

66 PART2 增进食欲、增加营养

66 鸡肝土豆泥、胡萝卜米糊、蛋黄麦粉糊

70 圆白菜肉水饺、三鲜煎饺

74 翡翠鸡丝汤面、南瓜面疙瘩

77 香煎蛋豆腐

80 家常拌拌面、番茄排骨汤

84 雪花玉米浓汤、香菇鲜肉烧卖

86 水果奶昔、水果综合优酪乳

68 蔬菜汤面、三鲜馄饨

72 三喜鲜汤、番茄豆腐丸子汤

76 水果鸡块

78 南瓜蘑菇汤、奶油焗蔬菜

82 金针山药排骨汤、火腿肉丁蛋炒饭、
清炒圆白菜

87 家常鱼香丝

88 PART3 促进脑部发育、帮助身体强健

88 菜汤米糊、米汤麦粉糊

92 苋菜面线、南瓜面线

96 鸡蛋蔬菜麦粥

98 活力水果沙拉

100 蔬菜水果沙拉、炸猪排、咖喱猪肉、

102 香煎鲑鱼、星星胡萝卜、番茄意大利面

106 八珍豆腐煲

90 小鱼糙米粥、鱼末豆腐粥

94 清蒸鱼片、鱼肉镶豆腐

97 蒸肉饼

99 冬菇红烧鸡

101 炸虾排

104 橙汁鸡排、罗宋汤

107 PART4 亲子游戏天伦乐

107 小小蛙人操

108 小乌龟吹球

109 揉面团

110 夹冰块

112 配对游戏

107 滚球游戏

109 不落地百宝袋

110 蛋壳马赛克

111 端水走路

112 美味餐厅



医师给婴幼儿母亲的贴心话

* 婴幼儿保健的关键

* 0~2岁

刚出生的婴儿，因为体内仍有来自母亲的抗体，通常是不太容易感冒的，直到3个月以后，体内抗体消失，这时就容易被感染。换句话说，30个月以下的婴儿如果发烧，千万别掉以轻心；虽然80%仍是一般的感冒现象，但20%可能是较严重的疾病，如脑膜炎、败血症或泌尿道感染所引起的病症，延误治疗，可能造成终身遗憾。

2岁以下的婴幼儿尽量避免进出公共场所，并应按时接受例行性的疫苗接种，抵抗力较弱的幼儿也可考虑自费接种。

会引起感冒的细菌或病毒近百种，在6个月以上到学龄前的幼儿，平均每个月感染一次是很常见的；尤其是刚上托儿所或幼儿园的第一年，由于团体生活交互感染的结果，感冒的频率更是达到高峰。这是成长过程中必须经历几十次的感染，自己体内产生抗体，以后再碰到同类型的病毒，就有抵抗力了。

* 2~4岁

除了一般感冒，2岁以上也是过敏性鼻炎及气喘的高发年龄。据统计，高达1/3的幼儿是过敏儿。在季节交替、天气不稳定或接触到过敏原时，会有流鼻涕、打喷嚏、鼻塞、咳嗽有痰，甚至有“咻咻”的喘鸣声；除了不会发烧以外，这与病毒所引起的感冒症状是一样的，只是它会反复发作，造成父母与幼儿很大的困扰！预防之道在于居家的控制，不要铺地毯、不要饲养宠物，不要有布缝填棉的玩具。布窗帘及布沙发要常换洗，寝具用防尘螨，如情况仍未改善，可考虑使用口服抗过敏药，或喷雾吸入剂预防过敏的发作。

* 4~6岁

在6岁以前，膀胱训练也是一个令父母亲困扰的问题，据了解，3岁的幼儿在每周至少发生一次尿床的机会，到了10岁还有一成的幼儿会发生尿床的情形。引起尿床的原因除了遗传因素与膀胱容量太小等因素之外，更要考量尿崩症、糖尿病及尿道感染、泌尿系统异常等疾病。

治愈方面可给予药物治疗，并同时施予膀胱训练，更需要爱心与耐心，以鼓励代替责骂，这样才能改善尿床的情况。

小儿科医师

李宗德

* 正确的婴幼儿口腔保健

* 0~2岁

婴儿期所需的营养以母乳最佳，母乳中的钙、铁、蛋白质最完整，而完整的营养对乳牙发育有很大的影响，所以，当母亲不能哺育母乳时，应选择营养价值完整的奶粉，对宝宝的健康有很大的影响，而宝宝每次喝完牛奶，更应喂食开水帮助口腔清洁，预防蛀牙。此外，也可借助软质牙刷套帮小宝宝按摩牙床和小牙，以保持牙齿和口腔内的清洁。

宝宝到四五个月时，牛奶的营养不足以帮助口腔的发育，应该用糊状的辅食喂食宝宝，让孩子除了增加营养，更有助口腔整体发育。而整体口腔发育除了咬、嚼外，还包含口齿的咬合、语言的学习及食物的吞咽。所以妈妈们应该每天用汤匙喂食宝宝辅食，而不是将辅食放入牛奶中让宝宝吸吮，如麦粉、米粉类应与蔬菜汤或去油高汤调成糊状喂食。除了补充营养，让宝宝用口品尝食物，更能使宝宝对食物有美味的好感。

1岁以后的小宝宝，奶瓶已无法满足他。他会学习和大人一起上桌共餐，更会想自己使用汤匙、筷子，此时，父母应为他准备自己的餐具，让他和大人一起在安静舒适的环境中用餐，学习正确的用餐习惯，千万别因小宝宝不熟练的动作弄脏了桌子而嫌麻烦，那会使小宝宝失去学习的信心，影响孩子的心智发展。

饭前彻底洗净双手，避免病从入口，饭后指导小孩漱口或刷牙，可预防蛀牙。习惯从小培养起，长大必有一口健康又漂亮的牙齿。

* 2~4岁

宝宝约有20颗牙，除了平日牙齿的一般清洁，应多吃些水果有助牙齿的清洁和牙床的健康，如苹果、番石榴、梨等。另外，更应在营养上平衡摄取，维生素C可减少口齿的细菌感染、B族维生素可预防牙床浮肿和口角炎、维生素A可帮助口腔内黏膜保护的健康，钙质帮助牙齿的完整发育。所以营养均衡和清洁工作是口腔牙齿健康的不二法门。但别忘了每2~3个月应至牙医诊所做牙齿的健诊，如此可及早发现问题、及早治疗。

* 4~6岁

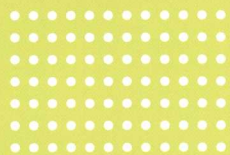
这时的乳牙已完整，宝宝活泼又调皮，应教导宝宝不可以用牙齿咬较硬的东西，以免造成牙齿的损毁。

另一方面宝宝可能非常喜欢吃零食和甜味道的饮料，应尽可能避免，以免造成蛀牙，多带孩子检查牙齿，看有否因清洁不足而造成的蛀牙；切记宝宝可能故意隐瞒，家长应时常检查，叮咛洗净牙齿，避免过多吃零食和甜性饮料。

牙医师

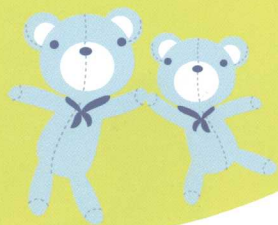
王心亭

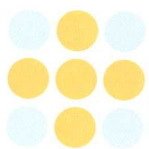
CHAPTER 1



聪明育儿有一套

0~6岁这个阶段，正是人成长的关键时期，是人一生心智与身体发展的基础阶段，是为未来打下基础的重要阶段。根据发展心理学家的研究指出，该阶段的幼儿学习、进步能力最快，可塑性最大的时期。但是你知道孩子生理、认知与语言及社会情绪方面的发展吗？你知道如何教导孩子吗？你知道如何照顾幼儿的营养及保健问题吗？





为何0~6岁是人一生的成长关键期?

每个母亲在小生命诞生之初,除了为人母的喜悦外,相信也会产生不知所措的感受。尤其是0~6岁这个阶段是人一生的成长关键期,而这个时期的心智与身体发展,是人一生的基础阶段,做父母的当然也希望自己所珍爱的宝宝,能在起跑点上就拥有最完善的健康状况与智能、体能。

* 脑部发育最快的时期

幼儿的成长速度极快,特别是脑部的发育在0~6岁的改变最为显着,同时身体各部位的发展也在此时打下影响日后发育的基础。因此在饮食上应注意这个时期孩子脑部和骨骼、肌肉的发育。许多幼儿与营养专家都表示,0~6岁是人生长中第一个高峰期,所以除了在饮食上要注意健脑,也要让孩子摄入足够有利于骨骼强壮、肌肉结实的营养成分,增加营养素,避免疾病。

再者,这时期的孩子,如能给予适当的运动与游戏学习,对其日后的发育会很有帮助。在这些游玩的过程中,除了可以训练孩子观察力、注意力、创造力,甚至脑力、肢体活动、体力、毅力外,对于培养和孩子间的感



情亦很有帮助,经过游戏,还可以让孩子加速智力成长及安抚情绪。

* 可塑性最大的时期

也许你很想知道为什么这阶段的孩子营养及游戏对他们这么重要呢?该阶段之所以被所有的儿童教育学家所重视,主要是该阶段的幼儿,处于奠定生理、认知、社会与人格发展的重要阶段。根据发展心理学家的研究指出,该阶段的幼儿,是学习、进步能力最快,可塑性最大的时期。美国芝加哥心理学家 Bloom 博士曾明确表示,每个人的智力成长,在幼儿成长至4岁时,有50%就已经发展完成,而后从4~8岁期间,会再增进发展30%,其余的20%则是在8岁之后的岁月逐渐地发展。

再者,依据发展心理学中“个体早期的发展重于后期的发展,也即早期的发展是后期发展的基础”的重要结论来看,如果能够在幼儿越小的时候,就针对其年岁应该有的营养与学习,给予适当的照顾,就越能帮助幼儿的潜能与能力的开发。

所以各位爱孩子的爸爸妈妈们,在看过学者与理论的研究与建议后,相信你一定对0~6岁是孩子成长关键期有所了解,接下来,我们得先了解每个阶段幼儿的发展,才知道如何适时给孩子最好的帮助。

0~6岁幼儿的发展

了解婴幼儿是孩子成长的关键期后，在你想要采取适合的教养方式前，就必须先了解他们的成长基础知识，才可以知道他们发展的状况是否正常，本章针对婴幼儿身体、认知语言、社会与人格发展三方面，来带你了解你的孩子，让你首选认识孩子成长的规律，从而能开心地陪伴他长大。



* 身体的发展

* 刚出生

刚出生的宝宝，虽然大脑还没有发育完全，但是由于他们在触觉、视觉、听觉等方面发育较成人快，所以其实听力非常的敏锐，在2个月大时即会对光线有所感觉，到了3个月时，眼睛已经可以随着环境中移动的事物如亮光或颜色鲜明的玩具而转移。

* 4~6个月

宝宝可以仰卧抬头、侧睡、可扶着坐、双脚已能支撑上半身的重量及进行翻身的动作；会好奇地用手触摸或抓握身边的物品，甚至拿到东西就放进口中；开始喜欢手脚并用行动。自己抱着奶瓶已经很熟练，也会换手了。对于不喜欢的食物会闭起嘴巴或直接吐出来。



* 7~9个月

此时宝宝已经从自己独自坐着，开始学习爬行、扶墙站立。刚开始他会肚子贴在地上像

时钟一样原地打转，或向前或后退爬行，之后可以跪着爬行。从玩游戏中可以发现，宝宝会设法爬到远处拿他想要的玩具；抢他的玩具时会用力抵抗，双手灵活地游戏，会学大人抱抱、摸摸绒毛玩具，还喜欢拿到纸就将它撕破。



* 10~12个月

这时候的宝宝不需旁人的扶持便能够站立，而且能够扶着墙或桌子自己挪动脚步。父母可帮助宝宝，让宝宝主动握住我们的姆指并以另外4个手指保护宝宝的手腕来学习踏步，为日后跨步走路做准备。这时宝宝的手指头已经相当灵活了，喜欢敲敲打打；用食指及拇指熟练地捏起小东西；也喜欢用自己的汤匙喝汤；用单手抱奶瓶喝奶。会做一些简单的手势来代表语言。帮他穿衣或换尿布时，已经能熟练地配合





大人的动作，越来越喜欢模仿。

这时期，你在抱宝宝时可以让宝宝和你的身体保持些许的距离，除了可以让宝宝看到你的脸增加互动外，也是训练宝宝颈肌能够支撑头部力量的好时机。此外，这也是宝宝想要抓握东西的时期，所以可以以宝宝的奶瓶，或安全玩具做为宝宝的玩伴，以训练手部肌肉。

* 1岁后 *

1岁后，宝宝就可以扶着把手上楼梯，可以用汤匙、叉子试着自己吃饭，甚至拿着杯子喝水。1岁半左右，当宝宝的身体与心智发展已能感受到尿湿的不适或在游戏中会突然停下来，摸着自己的下腹部有尿意感时，父母或主要照顾者就可以着手准备训练他大小便了，但因每个宝宝的身心发展速度不同，理解能力亦



有所差距，所以需要花多少的时间、教导的频率并没有一定的标准，父母或主要照顾者要先

作好心理准备，以正向及包容的态度来面对，以免造成孩子心理的压力而导致退化性行为的产生。

* 快2岁时 *

宝宝肌肉越来越灵活，开始会有跑步、向前跳动的动作出现，且能开始丢球、堆积木。这个时期，由于孩子的探索能力变强，所以要记得提供安全的环境，让他可以借由走动，训练肌肉的发展，或是在玩具箱里，摆放安全的玩具，使宝宝能自由地操作、拿取，另外，开始准备他专用不易摔坏的碗和餐具也是必要的。

* 2~3岁 *

宝宝已经可以开始蹦蹦跳跳，非常灵活好动，除了会自己上楼梯，还会试着自己穿脱鞋袜与解开衣服的纽扣，慢慢地动作开始灵巧起来，甚至会拿着画笔熟练地画圈涂鸦，并且一页一页地翻书，能揉捏黏土。

这时期，应尽量让他去户外活动，除了帮助肌肉发展，也助长其灵活度和平衡感，并尽情地让他尝试新事物，尽量地练



习，如练习吃饭、穿脱衣服等动作，借此提升他能够灵活运用手指的能力，如发现他在尝试的过程中遇到错误时，也要多给予鼓励和肯定。

* 3~4岁 *

孩子的肢体动作协调性与日俱增，已经可以一边拍手、一边踏步，也可以一只脚站立。此外，你会发现对吃饭、洗手、解开拉链、穿脱衣服、袜子等动作，孩子已经相当熟练了。



这个时期的孩子精力旺盛，虽然有时会让您觉得头痛，但这是因为他正在学习如何掌控和运用自己的身体，所以不要过分责骂与担心，相反地已可开始由解完小便后擦净湿湿到解完大便到擦净屁屁（臭臭），以循序渐进的方式逐渐训练他们自我卫生管理的观念（但需注意大便的清洁应该由前往后擦，否则女生就容易有泌尿道感染的问题了）。在这个时期，不妨让他们透过音乐的律动，自然地摆动身体，从中培养他们能够更顺畅地运用身体动作的能力。

* 4~5岁 *



孩子行动将更为灵巧，已经可以行动自如地在有障碍物的空间里活动，如可以走平衡木、后退倒着走，或能够双脚交换上下楼梯，开始练习拍球、伸手接球，并且对

准目标丢球、踢球，也会模拟别人的舞蹈动作。正因为活动十足，所以可让他们开始座骑单车、跳绳、跑步、玩球等运动，或者训练他们帮忙做家务，如做早餐、摆放餐具、洗碗、叠放衣服、被子等。这些简单的家务，除可养成其责任感与好习惯，且对他们来说也是一种游戏和运动。

* 5~6岁 *

他已经可以两脚交互地跳

绳，手脚可以同时用力地进行，如爬栏杆等全身性的活动。也能够凭想像或临摹画出汽车、房子等生活中常见的人或事物，或是画出有头部、四肢、身体的人物画，也可以用积木建构复杂的建筑物。

这个时期你可以在安全的前提下，让他们去学习游泳、吊单杠等活动，家里也可以设置一张宝宝的专属书桌，放一些让他们能够发挥创意的色纸、图画纸、儿童安全剪刀、白胶、色笔或是一些适龄的组合积木、益智游戏等，让他们在家也可以学习。还有记得让他们能够自己搭配衣服、裤子、鞋子，参与更多的家庭事务，学习生活技巧，对日后学习发展都会有帮助。

* 认知与语言的发展

* 刚出生 *

刚出生的宝宝其实就已经会注意人的脸部轮廓表情，所以这时候就已经会分辨妈妈的面孔和声音。语言沟通上，新生儿会很注意声音的来源，并会有睁大眼睛、眨眼、双手拥抱等讨爱的动作出现，当然最直接就是以哭声表达需求。

* 3个月 *

大约在3个月大的时候，他们就可以辨别不同物体的大小、形状、颜色和线条，会将双手移到中线并意识到双手是自己身体的一部分。

* 4~8个月 *

可以发出可爱的“咕噜”或“呀呀”声来回应妈妈，发出如“ba、na、da”等声音，开始牙牙学语，并且喜欢把任何东西放到口中。





会开始重复他觉得有趣且新奇的事物，如抓住响铃，发现其所发出的声音，就会不断地摇，7个月大的宝宝很喜欢“说话”，这是因为他们已经开始体会到舌头的功能，会不时发出各种有趣的声音，有时会发出不具意义的等声音，如果受到鼓励，宝宝就会经常发出类似这样的声音，当你第一次听见宝宝“好像”开口叫“爸爸、妈妈”，对父母而言是有多兴奋开心的事！

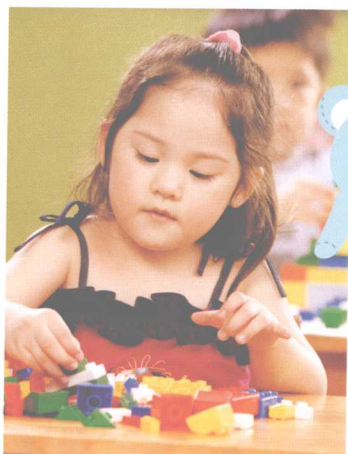
*8~12个月

宝宝到8个月大，音调及音量开始有变化，这时就比较像在说话了，也开始对自己与家人的名字有反应，这是为人父母觉得照顾宝宝“最好玩”的时期，电视上经常看到两眼咕溜咕溜的宝宝广告，也大多都是6~8个月的可爱宝宝呢！

8~12个月会有如拆包装纸，拿出东西等有目的性的举止出现。大约1岁左右，在宝宝的心中，已经可以分辨有些东西是归他所管的，因此“这是我的”会开始挂在他的嘴上，他会开始习惯出去都带着心爱的东西。

婴儿大约是在9个月的时候，对大人的语言开始学习理解，经常模仿、重复人们的话语和声音。1岁后，宝宝开始独自行走，喜欢自行探索，经常不接受父母的意见，十分的执拗！并且进入“单词期”，会指着东西命名。

到了13个月大的时候，他大约已经可以明了20~100个单字的意思了，但不一定能够说的上口。



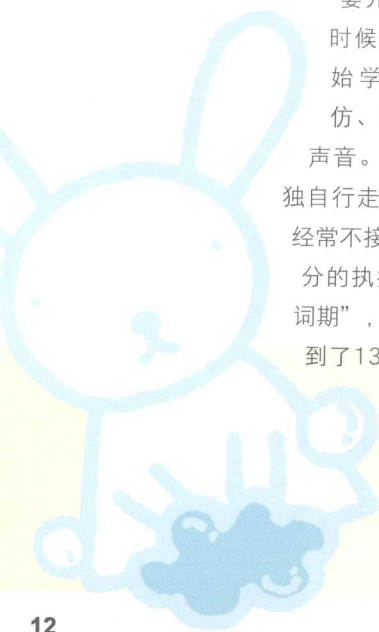
*1岁~1岁6个月

宝宝会很主动、有目的地探索周遭事物，且对于如何开关电视、电灯等会非常好奇，并开始喜欢将物品按照大小、形状、颜色分类排序、组合，也喜欢玩躲猫猫，寻找藏在盒子里的东西。大约到了18个月，他们的语言发展更加快速，几乎大部分的宝宝已经能把几个单字拼凑使用，能辨别出眼睛、鼻子、嘴巴、手等身体部位，看动物图画书的时候，也发现可以说出如狗狗、猫猫等动物的名称。

针对这个时期的孩子，你可以开始朗读图画书给他听，让他在看图片的同时，增加对词汇的理解，1岁后则要鼓励孩子发现、认识新事物的名称，如当他开心喊着“车车”时，你可用鼓励的口吻，回应他“嗯！这是公共汽车。”还有就是尽量提供各种颜色、大小、形状不同的安全玩具，让他们自己排列、组合。

*1岁9个月~2岁

大约21个月开始，宝宝开始懂得“自己的与别人的”概念，因此，他们会将不属于他的东西，放在跟他自己东西不同的地方，倘若他知道东西是属于谁的，他也会主动替别人分类或者拿给该人。在2岁左右，对一个孩子而言是一个挣扎时期，在自我发展上，也十分的





脆弱。因此，在这个时期中，父母对孩子的行为，必须给予一个适当的规范与生活教养，以免发展偏差，造成日后不易矫正的缺陷。

在宝宝2岁前，慢慢地就会进入到“双词期”，如：若他们想表达的是“我们和狗狗一起玩”，则发出的语词会是如“狗狗玩”的字眼。通常在1岁后，可以尽量与孩子对话，并且用完整的简单句作回应，除了表示你理解他的意思，也能为他们示范正确的表达方式。

*2~4岁

这个阶段的幼儿，在认知能力发展上，通常已经能够分辨物体的大小、形状和黄、红、绿等颜色，且也会试着以不同的方式，使用在他周遭看到的生活物品，有时他会在洗澡的时候，把他认为觉得可以放进浴盆的东西，都放入盆中，观察其变化，非非常好奇地关注某些事物。不过要注意的是，他通常只会针对事物的某些面向，从自己的观点和角度思考，而非全面性的思考。还有可能会把不同事件以自己的理解，成为因果关系，如“妈妈之所以生病，是因为我不乖所造成”。另外由于日常生活经验的积累，对于很多符号的辨识直觉联想力也增加，例如看到M就会想到麦当劳，表示这个地方可能带来欢乐，且可以开心的玩耍。

在这个时期，父母要多鼓励孩子发问，并且引导他自己解决问题，带着他一起找答案，



如可以通进讲故事和小孩讨论其中的人物、事件、结果，让他表达想法。还有就是多准备黏土、蜡笔、空瓶等多样素材的物品，让他们能尽早自己探索、操作。

语言沟通发展上，如果是2岁多的孩子，已经能够理解简短的词句，并且可以了解否定句的意思，还能适度回应外界所给的简单指定，并会用简单的句子，如“我要尿尿、我肚子饿”等语句，表达自己的生理需求。

到了3岁时，孩子则因为学到了许多新字汇，所以可以开始理解较长的句子，如“请你把桌上的水杯和饼干拿给妈妈”；开始使用有连结词的“复合句”与使用问句和否定句，还会模仿如“喵喵”、“汪汪”等状声词，此外，这时你也会发现，他已经可以哼哼啊啊的唱起简单的歌，非常可爱！

在这个时期，因为他们爱模仿大人说话，所以不妨多和孩子说话，且教导孩子说话时应有的礼节，并多安排亲子共读的时间。

*4~6岁

在这个阶段的孩子在认知能力发展上，会逐渐对生活中的事物有基本的概念，并且喜欢发问，如“为什么？这是什么？”等问题，也会喜欢自己做些实验，有些稀奇古怪的想法出现，并且试着付诸实行，如把肥皂当成小船，放在澡盆里。慢慢地观察力和辨别力也增加，还会注意到生活中人、事、物的改变与指出物件的异同。

这个时期，孩子的思考会慢慢地由具体而抽象，并能在脑中形成图像，进行思考，还会运用图画或其他方式作记录，亦能开始观察与辨别各种自然生态的现象，对各种不同的生态感到好奇，也渐渐地会理解具体数字的概念和早、中、晚的时间顺序。



父母亲可以多鼓励孩子主动探索、思考，如观察昆虫或是改编故事中的结局等，并且带孩子去爬山认识花草植物，拓展孩子真实的生活经验，适时地问孩子问题，鼓励他用语言或图画表达内心的想法。

在语言沟通发展部分，这阶段的孩子已经可以依照大人的指示完成事情，也能够开始复述别人说过的话。除了爱听故事，也能够简短地重复听过的故事，慢慢地您会发现孩子的自我表述能力越来越好了，会开始用完整的句子，去讲述自己的经验和感受，也会依照不同的对话情境，去调整自己说话的内容和语气，如对师长说话的时候，就会比较礼貌。到了5岁多时，孩子已经可以聆听更长的故事，且也能够说出重要的情节，与完整叙述自己经历过的事情和在团体中表达意见，有小大人的样子了！建议你在这个阶段可以鼓励孩子讲故事，训练表达的能力，并且沟通生活中的细节，分享彼此的感受。



* 社会与情绪的发展

* 刚出生

若你细心观察会发现，每个出生的宝宝都拥有与生俱来的气质，也就是有其独特的情绪反应特质，如有的宝宝就会经常表现出愉快的情绪，且有着规律的作息，但有的新生儿则恰恰相反。通常会透过声音、表情、动作，表达其情绪和需要，并且会透过和照顾者的互动，发展出生命中的第一份人际关系。

* 1~12月

所以爸爸妈妈若能在宝宝出生之初与宝宝建立起温馨的亲子关系，就可以培养他对人和环境的信任感。在这头一年中，宝宝和父母是一种非常依恋的关系。当宝宝哭时，你抱着他，他就不哭；当你离开一下，他会黏着不让你走；当你回来了，他会撒娇更黏着你。这是正常而且重要的，满足孩子这种爱的需要，等他日后长大，会有很好的人格气质与应变能力。所以，只要在安全合理范围内，父母不用担心，出生的头一年对宝宝投入太多的爱会养出骄纵的孩子。

* 1岁~2岁 ...

1岁后，他虽然会开始喜欢独自游戏，但是仍会依赖大人們的引导，也因为主要会和照顾者发展出亲密的情感关系，所以也很喜欢和他（她）们在一起。另外，1岁半后的孩子也会开始出现如害羞、嫉妒、恐惧等复杂的情绪，就是我们所谓分离焦虑的开始。这个时期的孩童，已经具备有独立行动的能力，对什么东西都跃跃欲试，如果想要阻止他，则会出现反抗行为的迹象，不过这是正常的现象，不用担心。





在新生儿出生这个时期，记得要适时回应宝宝的需求，多给他充满爱的注视和照顾，并多抱抱他。1岁后，可以试着带孩子到亲朋好友家拜访，让他有机会和其他人相处接触，就能逐渐降低他怕生的不安情绪。

*2~3岁

2岁多的孩子他会开始想要和其他的孩子一起游玩，虽然实际上会感觉好像是在和自己玩，但他还是会注意到其他孩子的游玩情况，甚至会不时地短暂地参与到对方的活动中。且常常喜欢说“不”，仅能短暂地听从大人的警告或提醒，想要追求独立自主感。

*3岁~4岁

3岁多时，会能开始适应团体生活和遵守群体的规范，除了会和同伴玩游戏外，也会与同伴合作，寻求他们帮助。还会主动地和大家打招呼或是表达出同情、感同身受等情绪，也开始会从发型或是服装上，来认定性别。



对这个阶段的孩子，你可以带他到邻近的公园，试着让他和其他的孩子一起玩，并且教他如分享、排队等简单的团体规范，与互动时应该有的礼貌，如“请”、“谢谢”、“对不起”。且透过讲故事和游戏，鼓励他认识与表达情绪，如“你看起来好生气喔！”等字句，都能帮助孩子拓展对外的接触与了解他自己给别人的感觉。

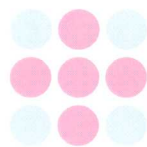
*4~6岁

这时期的孩子，会负责团体分配的简单工作，喜欢和同伴一起玩游戏，并且遵守团体间的游戏规则，玩一些如扑克牌等比赛游戏，也会和同伴共享所拥有的物品与分享秘密。



但是也开始有小团体的现象出现，表示出“你和我是同一类”的情况。另外，还会顺利地表达出自己的情绪感受，懂得通过观察别人的表情，给予安慰和关心，也逐渐地了解到性别不会随着外表的变化而有所更动。

在这个阶段，你可以试着分派简单的任务，如摆碗筷等工作给他们，或着和孩子玩角色扮演的游戏，有助于帮助他表达情感与社交的技巧。再者，记得倾听孩子在人际上遇到的困难，给他鼓励与建议，在他表现优异时，可以以具体的语句鼓励他，如“你会帮忙妈妈收拾桌子，我好开心”等，都可以帮助孩子建立自我认同。



0~6岁孩子所需的营养



一个孩子的成长，需要各种营养素的帮助，才能完整地发育，缺一不可。但究竟这些营养素对一个小孩会产生什么作用，是许多家长所不了解的，而且一天究竟该给孩子吃多少食物？养育孩子会遇到什么饮食问题？且让我们来一探究竟。

哪些营养素是孩子需要的

营养素	功效	预防便秘	增长肌肉	强化骨骼	活化脑力	安定情绪	增强抵抗	加强记忆	提高学习	保护眼睛	气色红润
糖类	糖类是人体主要能量来源，储存于肝脏、肌肉和血液中，可帮助调节脂肪和蛋白质的代谢，也是大脑中枢神经的重要养分、能量来源，可提高学习能力和记忆力。此外，糖类中的乳糖停留在肠道的时间较长，有助于肠道有益菌丛的生长，同时促进肠道有益菌丛在肠道内合成B族维生素和维生素K的能力。◎山药、燕麦、糙米、地瓜、南瓜				😊		😊	😊	😊		
脂肪	脂肪主要的功用是提供热能以及保护身体器官、血管及神经系统的安全。脂肪所提供的亚麻油酸及花生四烯酸是宝宝脑细胞发育时的重要物质，严重缺乏时会造成学习能力降低、免疫力功能缺失、生长发育状况迟缓等现象。◎植物油、核桃、花生、松子、芝麻、杏仁				😊		😊	😊	😊		
蛋白质	蛋白质是构成生物体最重要的营养素，主要功能在于构成新细胞、维持身体组织正常运作、调节身体机能、构成抗体抵抗细菌侵入，并提供热量的来源。◎牛奶、优酪乳、鸡肉、猪肉、蛋、海鲜、黄豆制品		😊				😊				😊
维生素A	可增强对抗呼吸道疾病的防御能力、保护眼睛、维持视力，促进皮肤光滑细致，亦可促进骨骼和牙齿的生长发育，抗氧化效果佳，可增加宝宝体力及脑力。◎胡萝卜、芒果、木瓜、南瓜、番茄			😊	😊		😊		😊	😊	😊