



给宝宝的 健康吃法

于富荣 杨晓霞 主编

GEI BAOBAO DE
JIANKANG CHIFA



科学养育每一天 宝宝健康又快乐

- ★ 宝宝喂养的基本常识
- ★ 针对不同阶段宝宝，教给您喂养策略
- ★ 从周一到周日，精心为宝宝设计同步成长食谱
- ★ 宝宝常见疾病的饮食调理



化学工业出版社
生物·医药出版分社

科学养育每一天

宝宝健康又快乐

如何判断新生儿是否吃饱?

夜间如何哺乳?

奶水不足怎么办?

婴儿吐奶怎么办?

哪些情况禁止母乳喂养?

人工喂养的代乳品有哪些?

如何添加蛋白类辅食?

如何让宝宝逐步适应断奶?

宝宝在断奶期后需要哪些食物?

不适合宝宝多吃的食物有哪些?

如何应对食欲缺乏的宝宝?

宝宝不专心吃饭怎么办?

如何让宝宝爱吃蔬菜?

.....

0~3岁
婴幼儿版

ISBN 978-7-122-04552-2



9 787122 045522 >

定价: 29.80元

销售分类建议: 育儿



给宝宝的健康吃法

于富荣 杨晓霞 主编

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第005443号

姓名	地址
电话	邮编
单位	职业
电子邮箱	其他

720mm×1000mm 1/16 印张 12 字数 238千字 2009年4月北京第1版第1次印刷

邮书发前 010-64218828 (发行) 010-64218820 (编辑) 010-64218829 (校对)



化学工业出版社
生物·医药出版分社

北京 100011

北京

定价 28.00元

本书根据宝宝不同阶段的生理特点和发育状况,指导父母为宝宝提供健康的膳食。内容包括宝宝喂养的基本常识、不同时期宝宝的喂养策略、适合不同阶段宝宝的营养食谱及制作方法等。本书内容科学实用,文字通俗易懂,非常适合年轻父母阅读,也可供婴幼儿医疗保健和幼教工作者学习参考。

图书在版编目(CIP)数据

给宝宝的健康吃法/于富荣,杨晓霞主编.—北京:
化学工业出版社,2009.1
ISBN 978-7-122-04552-2

I.给… II.①于…②杨… III.婴幼儿-食谱 IV.TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第002443号

责任编辑:邱飞婵 蔡 红
责任校对:洪雅姝

出版发行:化学工业出版社 生物·医药出版分社
(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码100011)
印 装:化学工业出版社印刷厂
720mm×1000mm 1/16 印张 15 字数 226千字 2009年4月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:29.80元

版权所有 违者必究

前言

婴幼儿期（0～3岁）是体格和智力发育的重要时期，也是对营养要求最严格的时期，合理的营养摄入将会让宝宝受益终身，甚至到老年都能保持良好的健康状况和生活质量。尤其是出生后头半年的营养摄入决定着孩子基本的健康水平和充分发展智力的可能性。相反，如果不能在这一时期提供科学合理的营养储备，很可能会使孩子输在生长发育的起跑线上。医学研究已经表明：如果3岁以前宝宝营养不良的话，很可能导致宝宝脑细胞数量、神经细胞树状突和神经突触数量的明显减少，最终影响脑的功能。

那么，如何喂养婴幼儿才能使各种营养素达到均衡，如何培养婴幼儿良好的饮食习惯就成了父母不得不注意的问题。本书从婴幼儿出生开始，根据其不同阶段的生理特点，分阶段提供了科学的喂养与营养方案以及保健方案，还介绍了婴幼儿喂养的基础知识、母乳喂养、人工喂养和混合喂养、添加辅食以及喂养不当引起的病症和饮食调理等内容。编者力求使内容科学实用，文字通俗易懂，以适合年轻父母阅读，并供婴幼儿医疗保健和幼教工作者学习参考。

编者

2008年12月



目 录

上篇 婴幼儿喂养常识



第一章 婴幼儿喂养早知道*2

婴幼儿年龄阶段划分 *2

婴幼儿消化系统五大特点 *3

配方奶粉：选对才有营养 *4

婴儿奶瓶与奶嘴的选择 *5

婴儿期喂养的注意事项 *7

让幼儿多吃些粗粮 *7

让幼儿多吃蔬菜 *8

婴幼儿不宜常吃糕点 *9



第二章 婴幼儿所需的明星营养素*10

蛋白质：增强婴幼儿抗病能力 *10

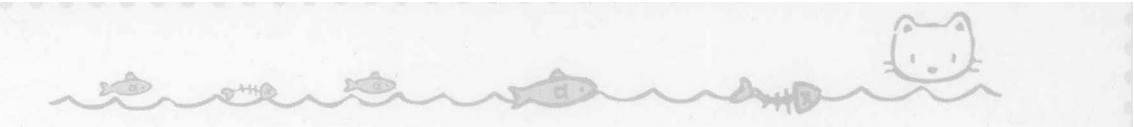
α -乳清蛋白：婴幼儿的天然营养品 *12

脂肪：婴幼儿的主要营养素 *13

糖类：能量储库 *14

维生素 A：促进宝宝正常发育 *15

维生素 C：增强宝宝抵抗力 *16



B 族维生素：促进宝宝的代谢 *17
钙：促进骨骼生长 *18
铁：宝宝的天然造血剂 *20
碘：让宝宝更聪明 *21
卵磷脂：宝宝的“高级神经营养素” *21
牛磺酸：婴幼儿生长发育的必需营养素 *22



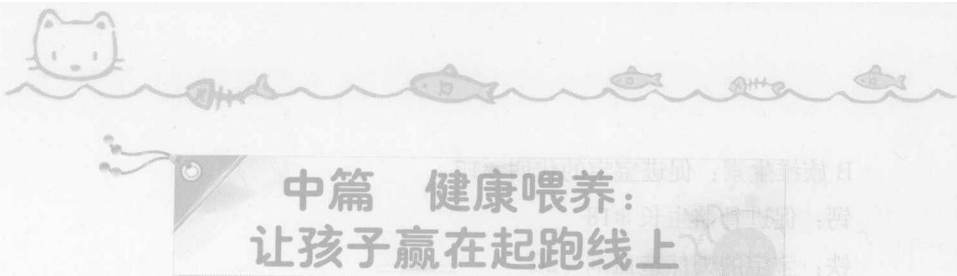
第三章 自制婴幼儿食物注意事项*24

食材选择：避免过敏物质 *24
为婴幼儿烹调食物的注意事项 *25
婴儿辅食能补充的营养素 *26
辅食添加原则 *26
婴儿不爱吃辅食怎么办 *27
这些食品婴幼儿吃不得 *28
如何选购优质婴儿米粉 *29



第四章 家长易犯的喂养错误*30

喂奶时间掌握过严 *30
过多过早喂食鸡蛋 *31
用鲜牛奶代替配方奶 *31
奶粉冲得太浓 *32
奶粉品牌频繁更换 *33
用果汁、矿泉水代替白开水 *33
用果汁饮料代替水果 *34
照本宣科或与其他小孩攀比 *35
长时间给宝宝吃流质或泥状食物 *35
吃得越多越好，宝宝长得越快 *36
吃得好等于营养好 *36



第五章 0~1个月 初乳：婴儿最珍贵的开口茶*40

0~7天的健康喂养*40

新生儿第1周的生理变化*40

新生儿消化系统特点*41

一定要给新生儿喂初乳*42

新妈妈哺乳前要做的准备*43

夜间如何哺乳*44

新生儿为什么吸吮无力*44

乳头凹陷与乳头皲裂者如何喂奶*45

如何喂新生儿牛奶*46

7~15天的健康喂养*47

7~15天新生儿的生理表现*47

母乳喂养的注意事项*48

喂乳后新生儿打嗝怎么办*48

如何喂食牛奶*48

15~28天的健康喂养*49

15~28天新生儿的生理表现*49

补充维生素*50

新生儿食量小怎么办*50



第六章 1~3个月 母乳：婴儿最理想的天然食品*51

健康喂养要点*51

1~3个月宝宝的消化特点*51



- 给早产儿补铁*51
- 母乳，婴儿理想的天然食品*52
 - 母乳喂养的好处*52
 - 如何保持母乳的质与量*53
 - 哪些情况禁止母乳喂养*54
 - 如何判断婴儿是否吃饱*55
- 混合喂养，新妈妈的新选择*55
 - 混合喂养的原则*55
 - 混合喂养的方法*56
 - 混合喂养的注意事项*57
- 人工喂养：新妈妈无奈的选择*57
 - 人工喂养的代乳品有哪些*57
 - 如何调配该时期的婴儿奶粉*58
 - 人工喂养的技巧与方法*59
 - 人工喂养的注意事项*59
 - 婴儿厌食牛奶怎么办*60



第七章 4~6个月 辅食添加进行时*61

- 发育特点*61
- 健康喂养要点*62
 - 蛋黄的添加方法*62
 - 蛋白类辅食的添加方法*63
- 健康营养辅食推荐*63



第八章 7~9个月 断奶过渡期*66

- 发育特点*66
- 健康喂养要点*67
 - 辅食添加方法*67



让宝宝逐步适应断奶 *67

健康营养食谱推荐*68



第九章 10~12个月 断奶正当时*71

发育特点*71

健康喂养要点*72

宝宝断奶时的饮食问题 *72

断奶后的科学喂养 *73

避开断奶后的喂养误区 *73

健康营养断奶食谱推荐*74



第十章 13~15个月 让宝宝适应新食物*76

发育特点*76

幼儿喂养要点*77

幼儿在断奶期后所需的膳食种类 *77

幼儿不宜多食的食物 *78

幼儿日常饮食的安排 *79

健康饮食推荐*79



第十一章 16~18个月 良好就餐习惯早培养*89

发育特点*89

幼儿喂养要点*90

幼儿的食物选择 *90

如何让幼儿愉快健康地进食 *91

为何宝宝吃水果要适度 *92

为什么蛋白质摄取要科学 *93

如何应对食欲缺乏的幼儿 *94

健康饮食推荐*95



第十二章 19~21个月 给宝宝来点粗粮*106

发育特点*106

幼儿喂养要点*107

幼儿食物的多样化*107

幼儿日常饮食的安排*108

睡前饮奶有利于幼儿生长发育*109

如何锻炼幼儿的咀嚼能力*109

宝宝不专心吃饭怎么办*110

为宝宝选用有益健康的筷子*110

健康饮食推荐*111



第十三章 22~24个月 饮食逐渐多样化*124

发育特点*124

幼儿喂养特点*125

如何安排2岁以内幼儿的膳食*125

给宝宝做饭加点醋*126

幼儿要养成饮水习惯*126

睡前不可加餐*127

健康饮食推荐*128



第十四章 2~3岁 从乳类向谷类过渡*139

发育特点*139

幼儿喂养要点*140

2~3岁幼儿的膳食要求*140

让幼儿学会独立进餐*141

宝宝不爱吃蔬菜的解决方案*141

幼儿间食的选择*142

健康饮食推荐*143



下篇 特殊宝宝的特别食谱



第十五章 婴幼儿特殊营养食谱*156

- 补脑益智食谱：“吃”出宝宝聪明来*156
- 补钙强骨食谱：吸收最重要*160
- 提高造血功能食谱：贫血宝宝的“良药”*164
- 帮助身体排铅食谱：让宝宝远离铅毒*168
- 补充锌元素食谱：非母乳喂养宝宝的“锌”体验*172
- 提高免疫力食谱：让宝宝更健康*176
- 保持心肺健康食谱：让宝宝呼吸更畅通*179
- 提高睡眠质量食谱：帮助宝宝睡得更香甜*183
- 明目亮眼食谱：宝宝双眼明亮的小秘密*186
- 清凉败火食谱：让宝宝不再“火气十足”*190



第十六章 婴幼儿常见疾病食疗*194

- 小儿佝偻病*194
- 小儿消化不良*197
- 小儿营养不良*201
- 小儿咳嗽*205
- 小儿腹泻*208
- 小儿感冒*211
- 小儿厌食*214
- 小儿夜啼*217
- 小儿便秘*220
- 小儿肥胖*223
- 小儿湿疹*226



上篇

婴幼儿喂养常识



第一章

婴幼儿喂养早知道



婴幼儿年龄阶段划分

按照生长发育特点，婴幼儿期分为新生儿期、婴儿期和幼儿期三个阶段。由于小儿生长发育是连续不断进行的，因此小儿生长发育又与胎儿期和围生期有着密切的关系，故一并介绍。

1. 胎儿期

小儿出生前在母体内发育的阶段称为胎儿期，又称胎内期。受精卵在母体内分裂发育、长成胎儿，而后出生。这个时期一般为 40 周（280 天）。胎龄满 37 周出生的小儿为足月儿。胎儿期是小儿发展的第 1 阶段，在此期间内，从微小的受精卵成长为长约 50 厘米、重 3000 ~ 3500 克的小儿。

2. 围生期

围生期指孕满 28 周（胎儿体重达到或超过 1000 克）至产后 7 天的这段时期。这段时期对孕妇或胎儿来说是最危险的时期，很多孕妇可能出现某些并发症，威胁自身及胎儿的安全，影响着胎儿的健康成长与发育。因此，这个时期胎儿与新生儿的死亡率较高，尤其要注意这一时期的保健。

3. 新生儿期

新生儿期指小儿从出生到生后满 28 天为止的 4 周。该期是婴儿生后适应外界环境的阶段，此时小儿身体会发生很大变化，才能适应骤然改变的外界环境。在这段时期，一定要精心地关照婴儿并合理养育。该期内新生儿存在

着身体的软弱性与生长迅速的矛盾，新生儿适应环境的能力很差，而自身生长发育又十分迅速，极易导致各种疾病的发生，因此要精心呵护。

4. 婴儿期

婴儿期指出生后第 28 天到 1 周岁的阶段。此阶段小儿以乳汁为主要食品，故又称乳儿期。该期生长发育最快，尤其脑部发育迅速，新陈代谢旺盛，所以需要较多的营养，如果喂养不得当，容易发生营养不良性贫血和佝偻病。由于该期小儿生长发育迅速，机体免疫力低下，极易出现急性感染及上呼吸道感染。后半年因经胎盘所获得的被动免疫力逐渐消失，易患感染性疾病。该期的喂养特点是以母乳喂养为主，并先后添加各种辅食。应预防小儿营养不良性贫血及维生素 D 缺乏。还应有计划地进行各种预防接种，以增强小儿免疫力。

5. 幼儿期

幼儿期是指 1 ~ 3 周岁。在此期间，小儿已经学会走、跑，活动量与婴儿期相比明显增加，对营养的需求也随之增高，以奶为主的营养结构已经无法满足宝宝的发育需要，应加大宝宝的食物量，以一日三餐为主要食物结构。这一时期小儿体格发育速度减慢，呈稳步增长的趋势。由于会走、会跑，宝宝接触周围的事物日益增多，这时期宝宝的语言、思维等发展很快，开始喜欢看图片、听故事，因此要特别注重宝宝的智力开发，多给宝宝吃些益智食物。另外，由于宝宝的活动范围增大，容易发生跌伤、食物中毒或药物中毒等事故，因此要加强看护。



婴幼儿消化系统五大特点

婴幼儿新陈代谢非常旺盛，生长非常快。1 周岁的婴儿体重可达到出生时的 3 倍，身长是出生时的 1.5 倍。旺盛的成长需要丰富的营养，而只有了解婴幼儿消化系统的特点，才能有针对性地为婴幼儿做好营养护理。婴幼儿消化系统主要有五个特点。

(1) 婴幼儿，特别是新生儿，其唾液腺发育不完善，唾液分泌量少，所以口腔黏膜通常会比较干燥。新生儿口腔黏膜柔嫩，血管丰富，如不加以保护，

很容易造成口腔损伤和出血。

(2) 婴幼儿的胃容量小，胃液分泌量比成人要少很多，胃液中胃酸和胃蛋白酶的含量均不能达到成人的水平。在婴幼儿饮食安排上要注意做到饮食量要少，次数要多。

(3) 婴幼儿肠壁肌肉组织弹性差，蠕动能力弱，容易便秘。婴幼儿肠黏膜上皮细胞所分泌的免疫球蛋白量少，易患细菌性或病毒性肠炎。

(4) 婴幼儿肠道长度与身高比例相对比成人长，这既有好处也有坏处。好处是由于肠道与身高比例相对比较长，有利于增加肠道消化和吸收食物的面积，满足自身生长发育的需要；坏处是其肠壁薄，黏膜脆弱，肠液中的各种酶含量较成人低，对完成消化吸收功能不利。同时肠系膜长而薄弱，容易被牵长，因此发生肠套叠、肠扭转的概率比成人高。

(5) 婴幼儿神经系统功能发育还处在不完善的阶段，一旦身体的其他系统出现问题，肠道运动及消化液的分泌功能都会受到影响。如发热、感冒、肺炎等均可影响婴幼儿消化功能，造成食欲缺乏、呕吐和腹泻。

总之，婴幼儿肠胃发育尚未完善，稍有不慎便易受病菌侵袭，而肠胃虚弱又会直接导致百病丛生，所以对婴幼儿肠胃的调理实为养护宝宝的当务之急。



配方奶粉：选对才有营养

配方奶粉是以母乳成分为标准而制作的，尽管达不到母乳的天然品质，但在母乳缺乏或不足的情况下仍是最能满足婴幼儿营养需要的食品。在给婴幼儿选择配方奶粉时，一定要选择最适合宝宝健康成长的奶粉。

有些家长在买奶粉的时候，不管适合不适合，只要贵的就给宝宝买来了。其实适合宝宝的才是最好的，否则，奶粉的价格再高，包装再精美，都不如让宝宝吃健康的对路奶粉好。那么，什么样的奶粉才是适合婴幼儿的奶粉呢？

(1) 根据喂食效果来选择，食后无便秘、无腹泻，婴幼儿体重和身高等指标正常增长，睡得香，食欲也正常，食后无口气、眼屎少、无皮疹的奶粉就是好奶粉。

(2) 根据奶粉的成分来选择，越接近母乳成分的奶粉越好。配方奶粉成分大都接近母乳成分，只是在个别成分和数量上有所不同。 α -乳清蛋白能提

供最接近母乳的氨基酸组合，提高蛋白质的生物利用度，降低氮质总量，从而有效减轻肾脏负担。同时， α -乳清蛋白还含有调节睡眠的神经递质，有助于婴幼儿睡眠，促进大脑发育。因此，在为婴幼儿选择配方奶粉时，应选择 α -乳清蛋白接近母乳的配方奶粉。

(3) 根据婴幼儿年龄和健康状况来选择。市售的奶粉，说明书上一般都会介绍适合多少月龄或年龄的婴幼儿，家长可按此进行选择。新生儿体质差别较大，早产儿的消化系统发育较顺产儿差，因此早产儿可选早产儿奶粉，待体重发育至正常（大于2500克）才可更换成普通婴儿配方奶粉；对缺乏乳糖酶的婴幼儿、患有慢性腹泻导致肠黏膜表层乳糖酶流失的婴幼儿、有哮喘和皮肤疾病的婴幼儿，可选择脱敏奶粉，又称为黄豆配方奶粉；急性或长期慢性腹泻的婴幼儿，由于肠道黏膜受损，多种消化酶缺乏，可用水解蛋白配方奶粉；缺铁的婴幼儿，可补充高铁奶粉。如果家长不能确定选用何种奶粉，最好还是在临床医生的指导下进行选购。

在为婴幼儿选择配方奶粉时，还要从外观上注意以下事项。

①观察包装，查看产品说明、生产日期和保质期，以确保该产品处在安全使用期内，确保该产品符合自己的购买要求。

②查看有无漏气、有无块状物体。为延长奶粉保质期，生产厂家通常会在奶粉的包装物内填充一定量的氮气。由于包装材料的差别，罐装奶粉密封性能比较好，氮气不容易外泄，能有效抑制各种细菌的生长。家长在为宝宝选购袋装奶粉的时候，一定要用双手挤压一下奶粉袋，看看是否漏气，如果漏气、漏粉或袋内根本没有气体，说明该袋奶粉可能存在质量问题。判断有无块状物体可用摇动罐体的方式，在摇的过程中，如果有撞击感则证明奶粉已经变质，不能食用。袋装奶粉的辨别方法则是用手去捏，如手感松软平滑，内容物有流动感；则为合格产品；如有凹凸不平并有不规则块状物，则该产品为变质产品。



婴儿奶瓶与奶嘴的选择

婴幼儿往往需要好几支奶瓶和功能不同的奶嘴，而奶瓶、奶嘴与婴幼儿健康有很密切的关系，因此，妈妈们在为婴幼儿挑选奶瓶、奶嘴时就要异常谨慎。