



荟萃《妈妈宝宝》杂志百期精华

联合
推荐

中国优生优育协会胎教专业委员会
中国优生优育协会儿童发育专业委员会

育 儿 畅 销 书

0~4宝宝营养食谱 399道 健康宝宝吃出来

《妈妈宝宝》杂志社 编著

0~4岁宝宝营养方案
宝宝常见疾病食疗方

32种常见辅食大搜索

宝宝饮食8大禁忌
22道挑食宝宝的“障眼”食谱

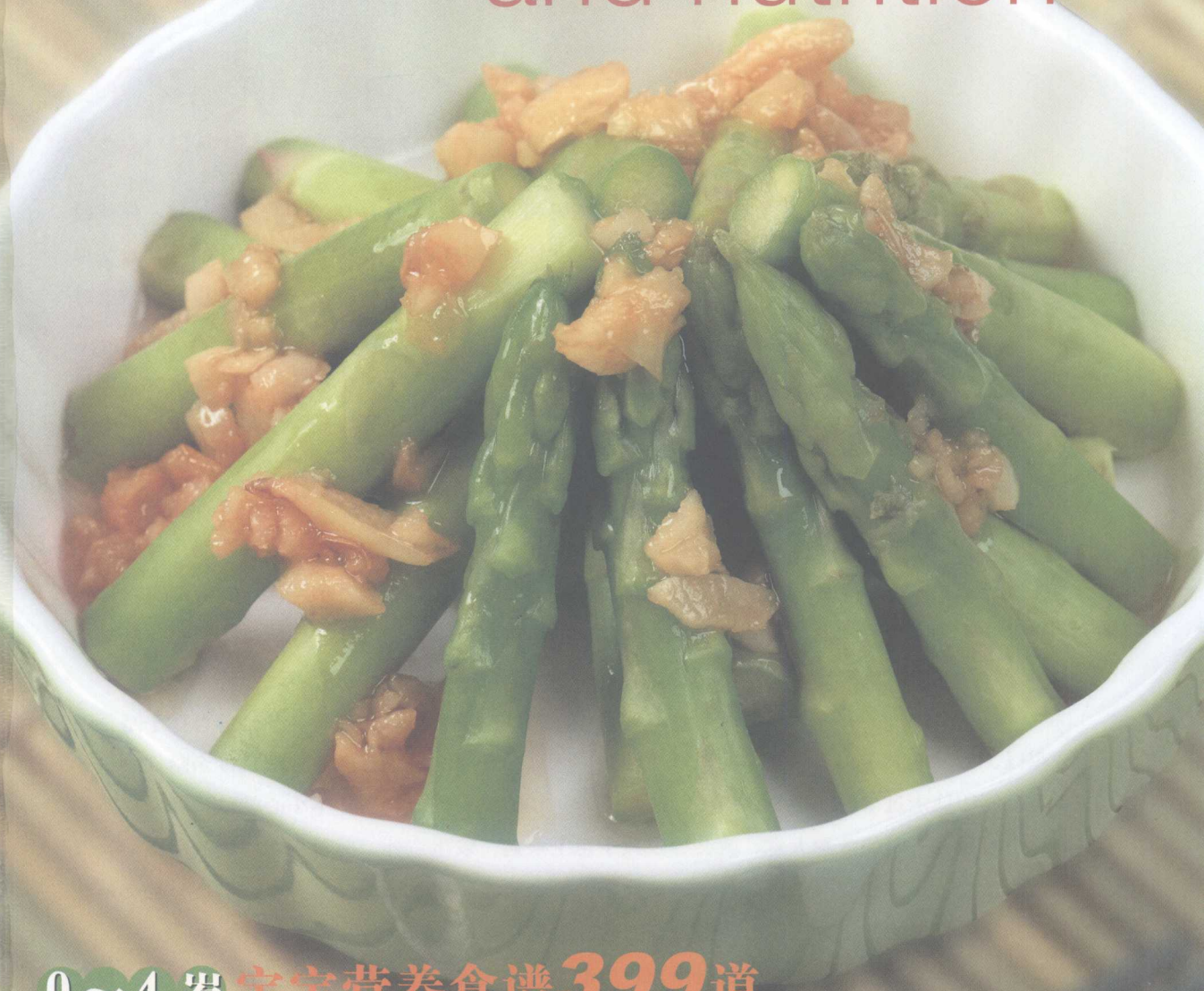
食物搭配的10种错误
让宝宝吃得更有营养的30个小窍门



山东科学技术出版社

www.lkj.com.cn

Eating for health
and nutrition &



0~4岁 宝宝营养食谱399道

健康宝宝吃出来

《妈妈宝宝》杂志社 编著

 山东科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

健康宝宝吃出来: 0~4岁宝宝营养食谱399道/《妈妈
宝宝》杂志社编著. —济南: 山东科技出版社, 2009
ISBN 978-7-5331-5124-9

I .健… II .妈… III .婴幼儿—保健—食谱 IV .
TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第151271号

0~4岁宝宝营养食谱399道

健康宝宝吃出来

《妈妈宝宝》杂志社 编著

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531)82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531)82098071

印刷者: 山东新华印刷厂

地址: 济南市胜利大街56号

邮编: 250001 电话: (0531)82079112

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 13.75

版次: 2009年4月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5331-5124-9

定价: 26.80元

序

FOREWORD



鲍秀兰

中国优生优育协会儿童发育专业
委员会主任委员
中国协和医科大学儿科教授

亲爱的准妈妈和新妈妈们，从计划怀孕的那一刻起，你就已经是一位伟大的女性，一名伟大的母亲了。新生儿的降临对父母而言如太阳出世，太阳的光辉带给各位父母喜悦，也一定带给母亲们更多初为人母的忙乱。

怀孕是一生中的特殊阶段，生一个健康聪明的小宝宝，更是每个孕妇的最大心愿。对于女性来说，妊娠虽然只有短短的十个月，但是现在的妇幼保健，早已经是从事孕前三个月甚至半年前，就开始纳入“怀孕”这个人生大事中了。因此，女性为了这十个月往往要付出两倍甚至于更多的时间。

当你得知自己的体内有一个可爱的小生命在孕育的时候，那种庄严的神圣感有没有涌上你的心头？即将初为人母，欣喜之余，你是否有些手忙脚乱？是否有些信心不足？

的确，对于年轻的父母来说，从准备怀孕到养育孩子是一项十分艰巨、棘手的大工程。从宝宝的呱呱落地到不久后的牙牙学语，这个过程都是母亲陪伴着孩子一步一个脚印地走过来的。但是由于经验的缺乏，年轻的妈妈们很容易一不小心就跌进养育孩子的误区！有时候，一时的疏忽大意，就会导致孩子患上疾病、发生意外，面对稚嫩幼弱的小生命，往往惊慌失措，不知如何应对。因此，如何从受孕开始到胎儿的成长和分娩，直至产后恢复和婴幼儿的养育，掌握科学的怀孕方法和正确的养育技巧，对准妈妈和新妈妈们就显得尤为重要！

基于此，本套丛书正是想新手父母所想，为准妈妈和新妈妈们分别从妊娠、分娩、产后、育儿整个过程展开，将孕前、孕期、孕后所要面对的一系列细节问题和解决方法，均以专家解析的方式向孕妇及其家人传达养育孩子的保健法宝，向爱护宝宝的家庭讲解育儿的心经。

《健康宝宝吃出来》：通过收集整理妈妈们自己的写食笔记，分别从0~4岁宝宝营养方案、宝宝四季食谱（夏日低卡、秋日强身、冬日滋补、春日多维营养餐）和宝宝常见疾病食疗方（便秘、咳嗽、感冒、腹泻……）等三方面入手，力争从实用的角度出发，教给新手妈妈们如何给宝宝做饭，如何通过食物让宝宝更健康更聪明。营养小专题和附录中又介绍32种常见辅食大搜索、宝宝饮



WE COME TOGETHER

Eating for health & nutrition!

食的8大禁忌、宝宝零食排行榜、如何补充钙和微量元素、食物搭配的10种错误和让宝宝吃得更有营养的30个小窍门等，为年轻父母们提供更多更新的宝宝营养资讯！

本着“精心呵护”的理念，本套丛书从关爱女性自身和宝宝双方出发，不仅告诉准妈妈和新妈妈们如何科学地选择食物有利于母体健康和胎儿的发育，更致力于梳理育儿理念，示人给婴儿的爱不仅仅是喂养，还告诉年轻父母们要相信科学，发现问题应及时就医。

丛书主要是针对女性妊娠和育儿展开的，以家庭用书为宜，年轻的父母们能从丛书中看到自己尚不明白的生育知识和养育理念，能让自己的宝宝在还没有出生时就能够有一个健康、优质的生活，为日后培养聪明、健康的宝宝奠定了很好的基础。

最后，祝愿每一位宝宝都能在父母的精心呵护下，健康愉快地成长。

鲍秀兰

2008年10月7日于北京



WE COME TOGETHER

Eating for health
& and nutrition!



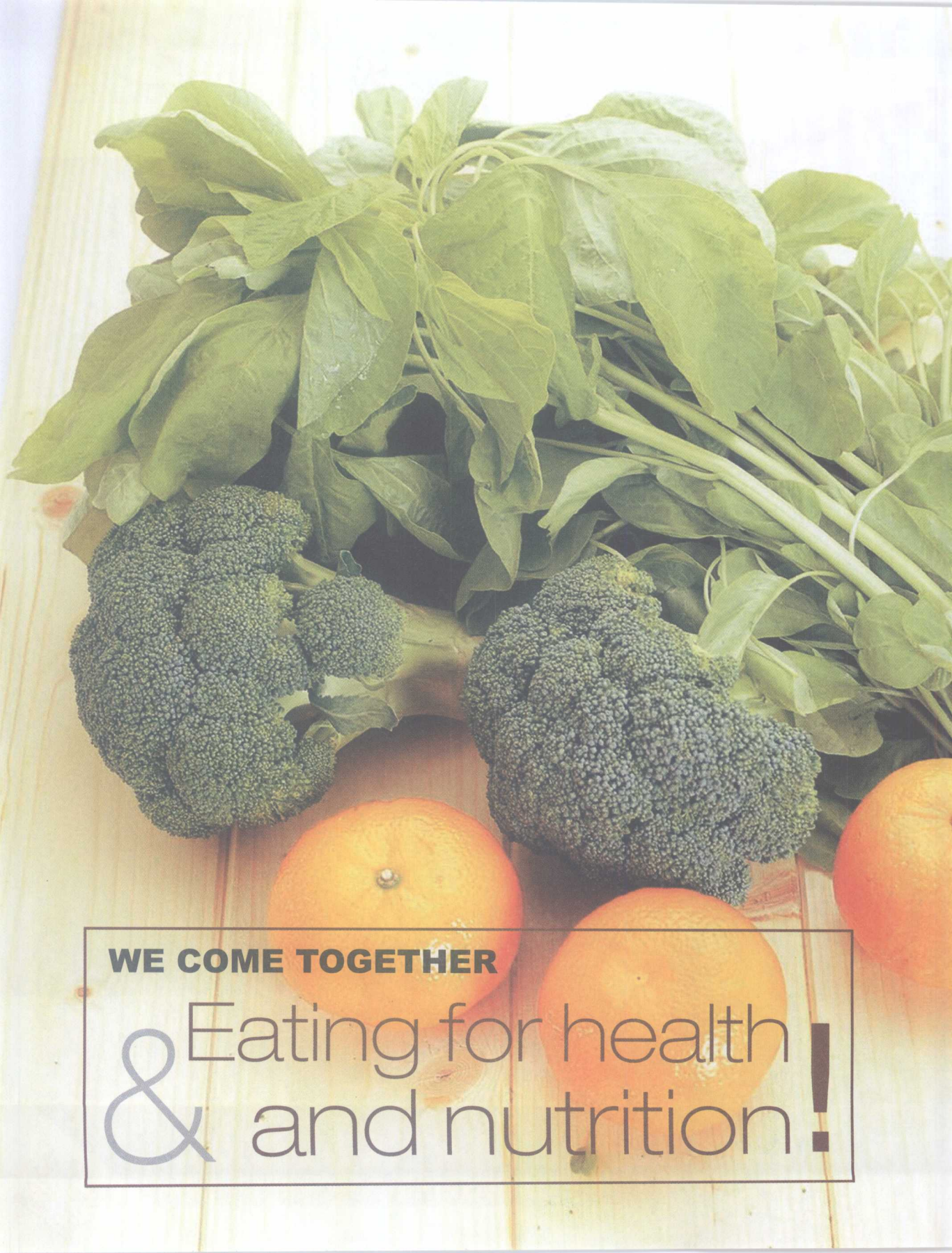
前言

FOREWORD

对于刚刚来到这个世界的小宝宝，我们总是希望给予他们更多的关爱，让他们健康快乐地成长。宝宝的饮食格外受到妈妈们的关注，因为只有饮食合理、营养均衡，才会有一个健硕的身躯、良好的体质、聪明的大脑，才会有一个更美好的将来。

许多新手爸妈不太懂得宝宝健康饮食的调配和制作，不知道宝宝什么年龄需要哪些营养元素，需要多大的量，如何给予。所以，我们针对不同年龄段的宝宝推荐了不同的营养餐谱，告诉新手爸妈0~4岁宝宝成长所需要的营养物质有哪些，如何在不同的季节为宝宝适时添加营养，以及在宝宝生病的时候，该如何通过食疗使宝宝得到最好的护理，让宝宝尽快恢复身体健康。希望父母们通过这本书学会为宝宝的成长发育从小把关，妥善规划宝宝的饮食内容，通过均衡摄取营养，为宝宝健康成长打下基础，宝宝以后的胜利也许就是赢在起跑点上哦！

当然，这些餐谱仅供爸妈们参考，还要根据宝宝具体的身体素质做人性化的调整、调配，这样才能使宝宝的营养搭配更合理、更科学。那么，巧妈妈们看过来吧，让我们的宝宝尽享妈妈亲手调制的美味吧！



WE COME TOGETHER

Eating for health
& and nutrition!



Contents 目录

0 ~ 4 岁宝宝营养方案—— 宝宝食谱 160 道

第 1 个月	2
第 2 个月	4
第 3 个月	7
第 4 个月	9
第 5 个月	12
第 6 个月	15
第 7 个月	19
第 8 个月	23
第 9 个月	26
第 10 个月	30
第 11 个月	34
第 12 个月	38
1 岁 1 ~ 3 个月	43
1 岁 4 ~ 6 个月	50
1 岁半至 2 岁	57
2 岁至 2 岁半	64

2岁半至3岁 68

3岁至4岁 73

宝宝功能食谱 179 道

(一) 宝宝常见疾病食疗方 80

1. **便秘**：多纤维食谱18道、
4秘诀改善便秘习惯

2. **咳嗽**：哮喘食疗15方、7
方法照护家中咳宝宝

3. **感冒**：风寒感冒食疗7
方、风热感冒食疗5方、防感冒饮
食12招

4. **厌食、积食**：厌食食疗8
方、食欲不振按摩2方法、促进宝
宝食欲9方法、宝宝积食6症状、积
食食疗12方

5. **腹泻**：腹泻家庭处理法、
腹泻调理食谱9道

6. **过敏**：过敏宝宝营养补充
8方法、减少宝宝过敏食谱6道、
过敏体质的中医调整

7. **贫血**：贫血食疗7方

8. **排铅**：排铅毒食疗5方、
防铅9方法

(二) 提高免疫力食疗方 113

1. **益智食谱**17道

2. **强化免疫餐**9道

3. **开胃食谱**10道

4. **补钙食谱**14道

5. **多铁食谱**5道

6. **挑食宝宝的“障眼”食谱**22道

7. **胖宝宝&瘦宝宝的营养菜单**

宝宝四季食谱 60 道

(一) 夏日低卡美味餐 156



WE COME TOGETHER

& Eating f
& and n

(二) 秋日强身营养餐	164
(三) 冬日滋补料理餐	170
(四) 春日多维强身餐	178

宝宝饮食营养小专题

专题 1 把握 8 个最佳喂养时间	184
专题 2 9 种有损宝宝大脑发育的食物	186
专题 3 宝宝零食排行榜	188
专题 4 让宝宝远离食物中毒的 5 大重点	191
专题 5 食物搭配的 10 种错误	192
专题 6 8 招养出健壮宝宝	193
专题 7 让宝宝吃得更有营养的 30 个小窍门	194
专题 8 宝宝补水 4 原则	196
专题 9 微量元素如何补	197
专题 10 宝宝真的缺钙吗	198
专题 11 中医调理宝宝好体质	200

附录

附录 1: 32 种常见辅食大搜索	202
附录 2: 宝宝饮食 8 大禁忌	206
附录 3: 食物属性表	208

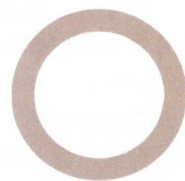
for health
nutrition!

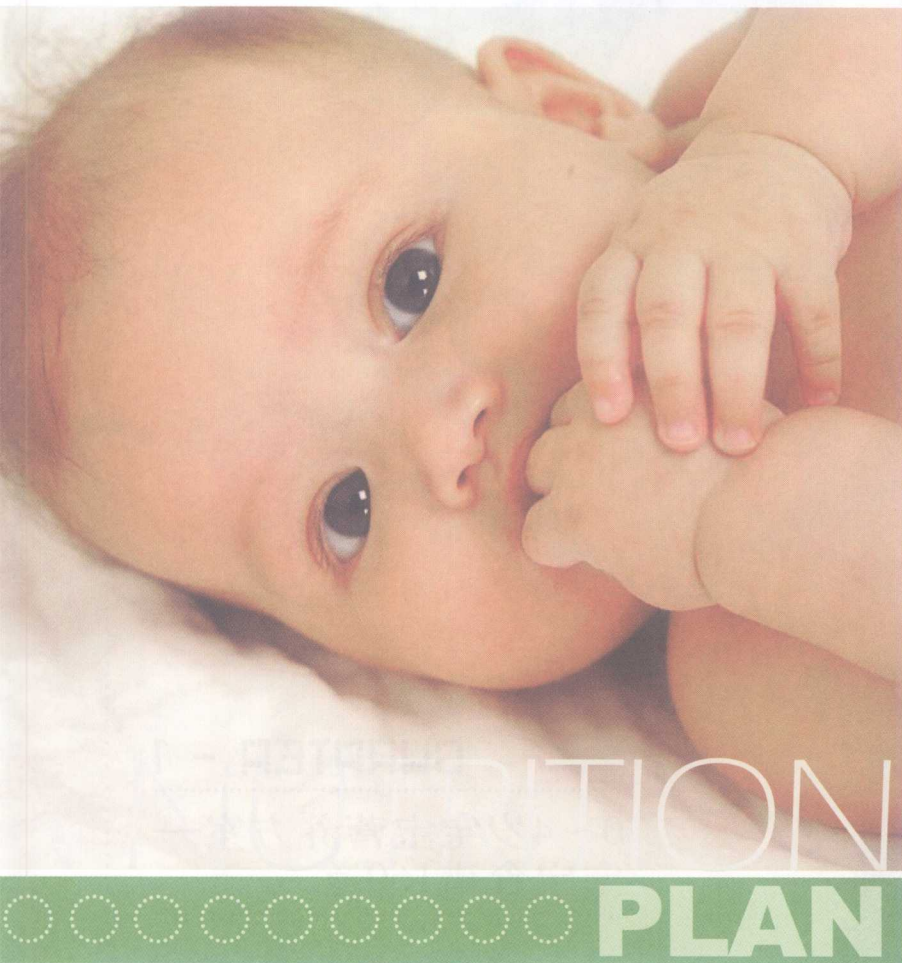


CHAPTER - 1

0~4岁宝宝营养方案— 宝宝食谱160道

从宝宝呱呱落地开始,他的一举一动都牵挂着父母的心。而如何让宝宝健康成长,更是父母最关心的问题。根据研究,宝宝出生后的第一年是成长的关键时期,因为这一时期其身体各个部位的生长速度是相当快的。如果此时能够适时地补充宝宝成长所需的营养,不仅可以打造他健康的体魄,同时也能够让他以后的行为发展更健全。因此,宝宝营养要从出生后的第一天开始,新手爸妈们,跟着我们来看看宝宝生长发育的不同阶段的不同饮食安排吧。





在正常情况下，宝宝刚出生时，蒸发作用、大小便等会造成体内水分流失，从而使他的体重略微减轻。不过妈妈不用担心，10天以后宝宝的体重就会开始明显增加。0~6个月是宝宝体重、身高增加最为迅速的时期，平均每月身高增加2.5厘米，体重增加1千克；6个月后宝宝的生长速度就会减缓，平均每天体重增加150克，而身高到1周岁时通常会出生时的1.5倍。

第1个月 婴儿营养方案

●●● 营养指导

新生儿主要是靠母乳喂养。母乳含有婴儿所需的其他任何乳类所不能比拟的丰富的营养素，其比例恰当、均衡，易消化，生物利用率高，含有大量免疫物质，具有很强的防病、抗病能力。所以母乳（尤其初乳）是婴儿最佳天然营养品。

在母乳不足的情况下，可采取混合喂养。若无母乳可采用人工喂养。

●●● 母乳喂养

在产后母亲及宝宝状况良好的情况下，应尽早喂养母乳，可以直接在产床上让宝宝吸吮母

乳，增进亲子关系。初乳非常珍贵，应让新生儿尽量多次吸吮。

喂奶时间不固定，一般每隔3个小时喂一次，每次喂15分钟左右。在第1周，可以采用勤哺喂、小间隔的方式，可依宝宝的需求，在宝宝饥饿或想吃时随时随地哺喂，通常每天哺乳10~12次；第2周可以减少为每天8~10次；到1个月时，可以平均每天哺喂7~8次。由于母乳比配方奶粉易收消化，故母乳哺喂的次数较配方奶粉频繁。

不要给予宝宝人工或安抚奶嘴，以免宝宝混淆。即使乳汁较多，挤出的母乳也应使用杯或滴管、吸管喂食。除非有特殊需要，不要给宝宝母乳以外的食物，以免延迟乳汁分泌时间。

宝宝吸吮母乳的时间越多，母乳量也越多，所以最好全天亲自哺乳。尤其是夜间，泌乳激素分泌旺盛，可适当增加哺乳时间，也可以减少胀奶。若乳房有胀痛且有硬块时，建议做乳房护理，使乳腺通畅，并且将乳汁挤出排空。

有些食用母乳的宝宝会出现黄疸，可以在两次喂食母乳之间给予温水来补充足够的水分，以减轻黄疸的症状。



混合喂养

如果母乳不足，可以在哺喂母乳后，接着喂食配方奶粉，也可以在两次喂母乳间隔时喂。应坚持每天保证喂3次母乳。

这个阶段大多数妈妈乳汁会分泌不足，一般称为“暂时性母乳缺乏”。这种情况通常会得到

改善，所以不要急于给宝宝添加配方奶，不要轻易放弃母乳喂养，而应多让宝宝吸吮，以促进乳汁的分泌。

人工喂养

在不能得到母乳的情况下，应采用配方奶粉或其他同类制品，按指定的食用方法喂养。每天喂6~7次，每4小时左右喂一次。

一般情况下，母乳喂养不需要喂水，混合及人工喂养可在两次喂奶中间喂温开水。每天可喂2~3次，每次25~30毫升左右（可逐渐增多）。

由于母乳、配方奶中维生素D含量少，可在医生指导下从第3周起对新生儿每日喂1次鱼肝油，可以持续到2岁左右。

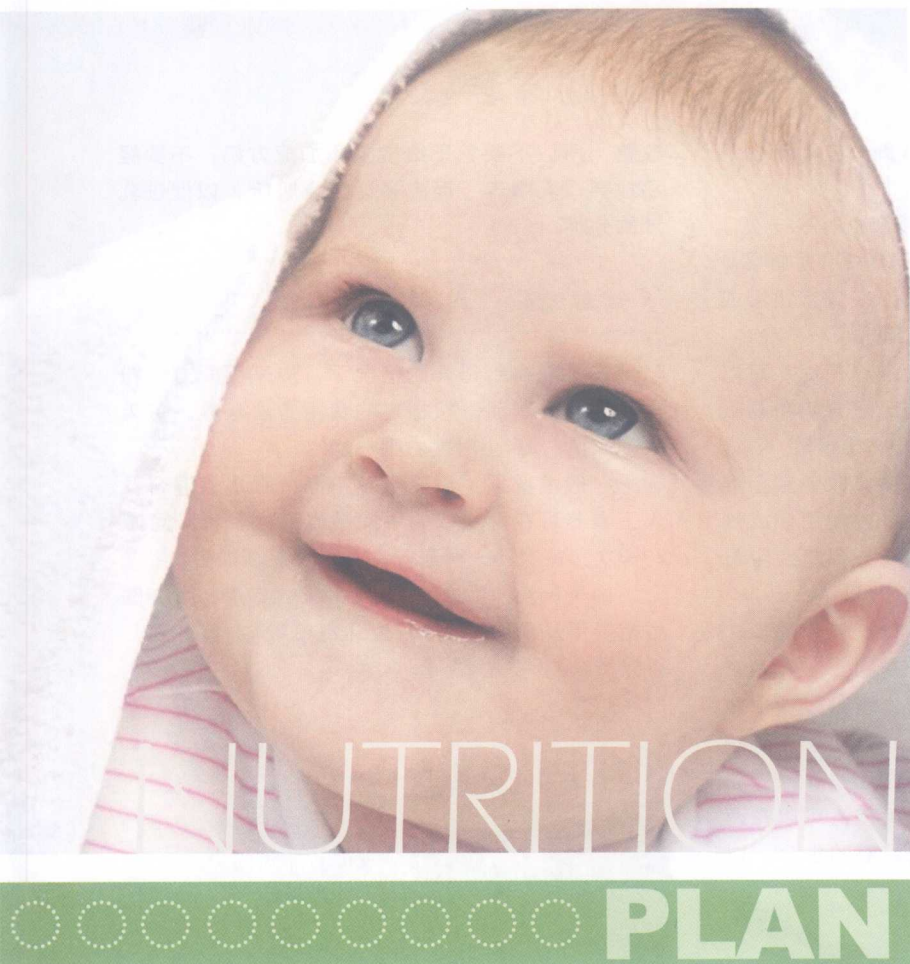
1个月 婴儿食谱

主食	母乳或母乳加配方奶
餐次及用量	每3小时1次，每次喂30~100毫升
	上午-6时、9时、12时 下午-3时 晚-6时、9时、12时、3时
辅助食物	母乳喂养不用添加，混合及人工喂养可在白天两次喂奶中间喂25~30毫升的温开水或淡糖水



宝宝到底吃饱没有？

用奶瓶哺喂，可以清楚地看见宝宝吃了多少，而喂母乳的妈妈总是怀疑宝宝到底吃饱了没有。其实刚出生的宝宝胃容量只有5~15毫升，而妈妈的初乳量一天约有30~100毫升。正常哺乳的妈妈每天乳汁的产量都会逐渐增加，到第5天时可增加到500毫升，3~5个月时有750~800毫升，然后随着宝宝的需要而分泌，因此不会有吃不饱的问题。如果宝宝有吞咽的动作，胀胀的乳房逐渐变软，这些都代表宝宝的确吃到妈妈的爱心奶水了。



从满月起，宝宝就进入了一个快速生长的时期。即使在睡眠中，宝宝体内的能量和营养的消耗也是非常大的。这一阶段的哺喂与第1个月相同，继续提倡母乳喂养。如果母乳不足或妈妈体力不支，可以采用混合喂养或人工喂养。

第2个月 婴儿营养方案

●●● 营养指导

母乳喂养的宝宝不必添加任何辅食，混合或人工喂养的宝宝，可以添加菜水、水果水、米汤等。于白天两次喂奶中间添加，每次35~60毫升。白菜、油菜、黄瓜、胡萝卜、番茄、苹果、白葡萄、山楂、甜瓜、西瓜等，均可作为菜水、果

水的原料。果汁必须采用天然的水果加水，以1:1的比例稀释调制，或是将10~20毫升不等的果汁加到牛奶里面。做菜水或果汁时一定要保持双手及使用器具干净，能煮沸消毒的要事先消毒好再用。不要从市场上购买成品果汁给孩子喝，因为这些果汁大部分含糖量较高，且有不同浓度的防腐剂。

小婴儿的睡眠时间比较长，是叫醒他吃奶，还是等他自然醒来再喂呢？早产、体重低或体质稍弱的宝宝，觉醒能力差，如果一直让他睡下去，有可能发生低血糖。所以，如果宝宝睡眠时间超过3小时仍不醒，就要叫醒宝宝给他喂奶。当然，如果是在后半夜，就不要主动去叫宝宝，除非超过6小时一直都没有吃奶。

妈妈患感冒或其他不严重的疾病时，可以继续哺乳。不过哺乳时要戴上口罩，也不要朝着宝宝打喷嚏；不要服用可能会对宝宝有影响的药物，服用前最好查看相关资料或向医生请教。

为了保证母乳的质和量，妈妈膳食的合理与平衡非常重要。

招减少溢奶

喂奶时要让奶瓶倾斜45度，奶嘴要充满奶水，如果奶嘴内只有一半的奶水，宝宝容易吸进空气，造成胃胀气而溢奶。

不要喝太多，约喝30毫升就把奶嘴拉出来，让宝宝向前倾，然后轻轻地拍打后背，排气后再喝。

抱着喂奶可减少溢奶。应避免让宝宝躺着喂奶，因为宝宝躺着可能会造成一边喂奶、一边溢奶，大量的奶积聚在口腔后部和鼻腔处，如不及时给宝宝调整姿势很容易让宝宝呛到，发生危险。

奶嘴开口有十字形和圆洞形，建议妈妈选用十字形，因为圆洞形奶嘴在没有吸吮时牛奶也会流出来，如果宝宝的吞咽能力不好，牛奶一直流出来也会造成宝宝溢奶。

宝宝刚喝完奶后不要抚摸他的肚子。

喂奶后让宝宝保持直立的姿势，抱半个小时到一个小时，或是用枕头将宝宝的上半身抬高，还可以将宝宝置于婴儿安全座椅中。

当宝宝入睡时，尽量让他保持半卧姿势，可以用小枕头将身体垫高约45度。

如果宝宝喝母乳，尽量让宝宝的嘴巴和乳房密合，以不用嘴巴吸进空气为宜，这样可以减少溢奶。

奶粉泡得太清淡也会造成宝宝溢奶。有时只要将配方奶的浓度增加，就会减少溢奶。

2个月婴儿食谱

主食	母乳或母乳加配方奶
餐次及用量	每3小时1次，每次喂60~150毫升
	上午-6时、9时、12时 下午-3时 晚-6时、9时、12时、3时
辅助食物	母乳喂养不用添加，混合及人工喂养宝宝可于白天两次喂奶中间加用温开水、淡糖水或水果水、菜水，每次35~60毫升

推荐食谱

菜水

材料 青菜（菠菜、油菜、白菜、胡萝卜均可）适量

- 1 将青菜在清水中浸泡20分钟（可减低农药含量），洗净、切碎。
- 2 将不锈钢锅放在火上，加清水、碎菜，盖好锅盖烧开。
- 3 稍煮，将锅离火，用汤匙压菜取汁即可食用。

● 营养小叮咛：

要选用新鲜的蔬菜，要切、煮烂。只取菜汁，不要带菜渣。煮时不要用铁锅或铝锅。



宝宝溢奶怎么办？

每个宝宝都会溢奶，从开始喝奶以后就会有溢奶的情形，这种情形可能会持续好几个月，甚至到1岁左右。所以1岁前宝宝溢奶十分常见，如果宝宝身高、体重等发育正常，家长就不用太担心。等1岁后宝宝的贲门括约肌发育成熟后，溢奶的情形就会消失。不过，也有些溢奶是因为妈妈在喂奶时姿势不正确所引起的，还有极少数是因为幽门狭窄等先天的疾病所致。

宝宝溢奶时只要将口腔中的奶清理干净就可以。但是如果在宝宝感冒发烧的时候溢奶或因为呛到而咳嗽时，家长就应该小心。因为支气管炎、肺炎等症状大多是感冒发烧同时又伴随着咳嗽而引起其他疾病，那就需要去医院诊治了。

米汤

材料 大米或小米适量

做法

- 1 将锅内水烧开后，放入淘洗干净的大米。
- 2 煮开后再用文火煮成烂粥，撇取米汤即可食用。

● 营养小叮咛：

米汤汤味香甜，含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物及钙、磷、铁、维生素C、维生素B等。也可加入菜汤等一起食用。

