



妈妈宝宝健康饮食

MAMA BAOBAO JIANKAN YINSHI



0~6岁宝宝食谱



科学技术出版社



妈妈宝宝健康饮食
MAMA BAOBAO JIANKAN YINSHI

0-6岁宝宝食谱

任榕娜 吴荔琼 王承峰 编著

福建科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~6岁宝宝食谱/任榕娜,吴荔琼,王承峰编著.
福州:福建科学技术出版社,2003.6
(妈妈宝宝健康饮食)

ISBN 7-5335-2100-5

I. 0... II. ①任...②吴...③王... III. 婴幼儿-
食谱 IV. TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 013559 号

书 名 0~6岁宝宝食谱

妈妈宝宝健康饮食

编 著 任榕娜 吴荔琼 王承峰

出版发行 福建科学技术出版社(福州市东水路76号,邮编350001)

经 销 各地新华书店

排 版 福大校办工厂产品经营部

印 刷 福建二新华印刷有限公司

开 本 850毫米×1168毫米 1/32

印 张 5.125

插 页 2

字 数 115千字

版 次 2003年6月第1版

印 次 2003年6月第1次印刷

印 数 1-5000

书 号 ISBN 7-5335-2100-5/TS·199

定 价 10.40元

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换



前言

孩子是父母智慧和生命的延续,每个家长都希望自己的孩子聪明健康。要使孩子聪明健康,除了先天遗传因素外,最重要的条件就是营养。营养是生命活动所必需的物质条件。儿童正处于生长发育期,营养的供给是生长发育的重要保证。营养需从食物中获得,需通过科学合理的膳食结构及食谱来体现。人类生命科学证明,在儿童的生长发育期,只要按合理的营养要求,食用平衡膳食,就能保证体格和智力的健康发展。

本书系针对0~6岁儿童的生长发育特点进行编写,共分七大部分,即:0~6岁儿童的生长发育;食谱特点与合理膳食;每日食物参考摄入量;食谱及制作举例;常见疾病及疾病期的推荐食谱;喂养小锦囊及儿童不宜吃的食物。书中从0~6岁儿童生长发育及营养需要入手,首先让家长了解0~6岁儿童生长发育的正常指标,生长发育中的注意事项及评判一个健康孩子的基本概念。其次,书中借鉴了各种与平衡饮食有关的营养学数据,编配了200余种儿童健康美味主副食谱,通过合理平衡膳食及烹调方法的介绍,让家长了解不同年龄平衡膳食的具体内容,如何制定食谱及具体操作,使其成为一部有实用价值的0~6岁儿童的健康饮食指南。





孩子生病时的营养亦显得格外重要,如在疾病期忽略了饮食这一重要因素,只能使疾病的治疗事倍功半。因此本书还介绍了0~6岁儿童常见病特征及疾病时的膳食安排、食谱制定原则及制作方法。具体地告诉家长,如何在孩子的不同疾病期通过制定合理的食谱来调整营养,促进疾病痊愈,如何在不同疾病时合理地选择食物,如何将选择的食物烹调成色佳味美的各式菜肴。

本书内容通俗易懂,可丰富家长及儿童抚养者的育儿知识,提高儿童食物烹调技艺,为家长及儿童抚养者更好地为儿童加强营养、促进儿童生长发育提供科学的借鉴。

编者

2003.1

目 录

一、新生儿期宝宝的生长发育、营养与健康食谱/1

- (一) 新生儿期体格发育的正常指标/1
- (二) 新生儿期的神经、精神发育/2
- (三) 新生儿期营养的需要/3
- (四) 新生儿期宝宝的喂养与奶方的配制/4
- (五) 新生儿期宝宝推荐喂奶量及喂奶时间/5
- (六) 新生儿常见疾病及疾病期的喂养知识/6
- (七) 新生儿期不宜吃的食物/11

二、婴儿期宝宝的生长发育、营养与健康食谱/12

- (一) 婴儿期体格发育的正常指标/12
- (二) 婴儿期的神经、精神发育/13
- (三) 婴儿期营养的需要/15
- (四) 婴儿期宝宝的喂养与食谱/16
- (五) 一岁婴儿一周食谱举例/18
- (六) 婴儿期辅助食品制作举例/21

猪肝泥粥/21

猪肝糊/22

猪肝烂面/22

肝泥鸡蛋糕/22

蒸鸡蛋/23

蛋花粥/23

枣泥蛋白甜粥/23

蛋花菜汤/23

鱼末/24

鱼松/24

肉末粥/25

菜末/25



橘子汁/26

蛋黄奶糕/26

芝麻糊粥/26

(七) 婴儿常见疾病及疾病期的推荐食谱/27

缺铁性贫血

肝泥/27

鱼泥/28

肉末菜粥/28

葡萄干土豆泥/28

红枣泥/29

巨细胞性贫血

水煎蛋/29

肝末西红柿/30

佝偻病

燕麦片粥/30

鸡蛋米粉/31

上呼吸道感染

胡萝卜泥/32

急性腹泻

胡萝卜山楂煎/33

苹果泥/33

米仁鸡金粥/33

脱脂酸牛奶/34

湿 疹

丝瓜山药泥/35

海带粥/35

扁豆粥/35

薏苡仁粥/35

绿豆百合汤/36

泥鳅汤/36

甘蔗汤/36

幼儿急疹

肉末豆腐冬瓜汤/37

肝末黄瓜汤/37

(八) 婴儿不宜吃的食物/37

(九) 宝宝喂养小锦囊/38

三、幼儿期宝宝的生长发育、营养与健康食谱/40

(一) 幼儿期体格发育的正常指标/40

(二) 幼儿期的神经、精神发育/41

(三) 幼儿期营养的需要/42

(四) 幼儿期宝宝的喂养与食谱/43

(五) 幼儿期一周食谱举例/45

(六) 幼儿期食品制作举例/49

鲑鱼菠菜粥/49

什锦粥/49

枣泥赤豆粥/49

水果麦片粥/50

什锦鱼片粥/50

鸭血菠菜蛋羹粥/50

水果绿豆粥/51

鸡蓉蔬菜羹/51

猪肝米粉汤/52

芋头牛奶/52

牛奶蛋羹/52

蛋皮三鲜饺/52

桂花栗子羹/53

蘑菇豆腐肉末粥/53

金珠疙瘩汤/54

余鱼丸子菠菜汤/54

鲑鱼粥/54

虾皮丝瓜蛋汤/55

鸡丝蛋花汤/55

鸡血豆腐羹/56

西红柿猪肝汤/56

芝麻酱花卷/57

枣泥蒸饼/57

三鲜猫耳面汤/58

牛奶桂花香糕/58

糯米腊八粥/59

绿豆糊/59

猕猴桃香蕉苹果羹/60

(七) 幼儿期常见疾病及疾病期的推荐食谱/60

厌食症

萝卜虾皮香菜粥/61

橘皮白萝卜粥/61

什锦多味粥/62

二芽山楂大枣粥/62

山楂雪红粥/63

金橘粥/63

山楂粥/63

萝卜饼/64

莲子山楂鸡蛋羹/64

白术猪肚粥/65

便秘

肉菜饼/66

素三角/67

蜜汁红芋/68

苋菜冬菇冬笋羹/69

什锦果羹/66

什锦菜面/67

珊瑚白菜/69

胡萝卜炖肉/70

水果布丁粥/66

山楂土豆丸/68

糖醋大白菜/69

蛋白质 - 热能营养不良

脱脂牛奶/72

米糊/72

鱼粉麦片粥/73

肝末粥/75

牛肉鸭血粥/76

豆浆/72

蛋花汤/73

碎虾仁蒸全蛋羹/74

鱼泥粥/75

鱼片香菇粥/76

浓米汤/72

牛奶粥/73

肉末粥/74

虾皮瘦肉嫩蛋羹/75

肉末虾仁烩烂面/77

急性肠炎

淡番石榴汁/78

菠菜蛋花汤/79

茯苓粟枣粥/80

番鸭粥/81

香菇虾仁西红柿面/82

豆米糊/78

荠菜豆腐羹/79

鸡蛋糕/80

菠菜鸡羹/81

赤小豆汤/78

栗子粥/79

烤面包/80

鱼肉粥/81

急性胃炎

杏仁茶/83

挂面糊/84

蔬菜鱼烂面/85

金橘藕粉汤/83

面片汤/84

蛋花菜末粥/86

咸豆腐脑/83

素菜小馄饨/85

荠菜鸭汤/86

(八) 幼儿期不宜吃的食物/86

(九) 宝宝喂养小锦囊/87

四、学龄前期宝宝的生长发育、营养与健康食谱/90

(一) 学龄前期体格发育的正常指标/90

(二) 学龄前期的神经、精神发育/91

(三) 学龄前期营养的需要/91

(四) 学龄前期宝宝的喂养与食谱/93

(五) 学龄前期宝宝一周食谱举例/94

(六) 学龄前期宝宝食品制作举例/98

肝片汤/98

糯米烧卖/99

菜心肉丝面/99

三丝汤面/100

三鲜饺子/100

杏仁饼/100

双色枣发糕/101

芝麻糊/101

芙蓉豆腐/101

鲫鱼菠菜豆腐汤/102

皮蛋瘦肉粥/102

虾仁烧白菜/103

韭黄鸡丝/103

素烧什锦/103

冰糖八果粥/104

鸡丝鹌鹑蛋汤/104

虾丸汤/104

芙蓉鸭肝/105

清蒸绣球豆腐/105

三鲜萝卜球/106

肉丁黄豆汤/106

清炖狮子头/107

鱼馅水饺/107

鲜蘑菇面疙瘩/108

三鲜炒面/108

(七) 学龄前期常见疾病及疾病期的推荐食谱/109

急性上呼吸道感染

姜糖饮料/111

神仙粥/111

菊花绿豆粥/112

急性肾小球肾炎

赤豆冬瓜鲤鱼汤/114

母鸡炖黄芪/114

羊奶麦片粥/114

赤小豆炖瘦肉/115

赤小豆鲫鱼汤/115

鲤鱼粥/115

番鸭炖槟榔芋汤/116

赤小豆粥/116

竹叶粥/116

麻疹

芫荽菜汁/117	芫荽菜泥/117	荸荠粥/118
芫荽葱豉汤/118	黄豆金针菜/118	芫荽笋丝汤/118
苹果汁/119	葡萄汁/119	五汁饮/119
水果酸奶/120	荸荠粥/120	鲜鲫鱼汤/120
玉米面菜泥粥/121	胡萝卜肉松粥/121	蒸蛋羹/121
淮山百合粥/122	莲子冰糖羹/122	
余猪肝丸子油菜细粉汤/122	余牛肉丸子萝卜细粉汤/123	
虾仁蛋羹/123		

流行性腮腺炎

甜小米粥/124	玉米面糊枣花粥/124	桂花冰糖豆腐脑/124
蛋花面片汤/125	蘑菇豆腐汤/125	粳米菜肉粥/125

水痘

金银花甘蔗汁/126	三汁饮/127	甘蔗马蹄饮/127
荸荠藕节饮/127	薏苡红豆粥/128	荸荠莲子羹/128
茯苓莲子粥/128	三豆粥/128	肉末鸡蛋菜汤面/129
小米蛋花粥/129	胡萝卜凤梨汁/130	

百日咳

芦根粥/130	麻黄石膏粥/131	花生百合汤/131
花生枣花浆/131	栗子粥/132	橄榄冰糖饮/132
雪花核桃泥/132	核桃杏仁牛奶/133	冰糖鸭蛋羹/133
饴糖萝卜汁/134		

伤寒

藕粉汤/135	鲜梨汁/135	蔬菜汤/136
---------	---------	---------

薄馄饨皮汤/136

鸡丁鸡肝粥/137

鱼茸豆腐/138

奶米糊/136

牛肉粥/137

肉丸汤/138

蒸蛋粥/137

羊肉麦粥/138

病毒性肝炎

花生莲子浆/140

鲤鱼赤豆粥/141

西红柿虾仁/142

及第粥/143

双耳红枣冰糖羹/140

肝泥蛋羹/141

清炖鸭肉茶菇汤/142

花生猪肚羹/143

蜜汁糯米藕/141

牛肝炒黄瓜/142

柿子椒熘肝片/143

荨麻疹

素合子蒸饼/145

油豆腐黄豆芽汤/146

三丝白菜/147

番薯羹/148

豆沙包/145

冬瓜肉丸汤/146

番鸭汤面/147

西红柿面疙瘩/145

沙锅白菜/147

鸭血豆腐白菜羹/148

(八) 学龄前期宝宝不宜吃的食物/149

(九) 宝宝喂养小锦囊/150

一、新生儿期宝宝的生长发育、营养与健康食谱

从新生儿娩出、脐带结扎起到生后足 28 天称为新生儿期。此期是新生儿脱离母体,独立生活,逐渐适应宫外环境,各器官系统功能及形态发生着有利于生存变化的重要时期。但新生儿的生理调节和适应能力不够健全,容易发生不适应的现象,因此新生儿期保健应特别强调保温、喂养、清洁卫生等。

(一)新生儿期体格发育的正常指标

1. 体重

新生儿出生体重、胎次(第一胎较轻)、性别(男较女重)与母亲健康状况有关,平均出生体重为 3 千克(2.5~4 千克)。出生后第一周由于哺乳量不足、水分丧失及胎粪排出,体重可暂时性下降(生理性体重下降),下降范围一般为出生时体重的 3%~9%,以后则迅速恢复、增长。

2. 身高

身高指从头顶到足底的全身长度。新生儿出生时身高平均为 50 厘米。我国男孩平均身高为 50.2 ± 1.7 厘米,女孩为 49.6 ± 1.6 厘米。

3. 囟门、头围、胸围

前囟出生时大小为 1.5~2 厘米(对边中点连线长度),后随颅骨发育而增大。



后囟出生时很小或已闭合。

经眉弓上方、枕后结节绕头一周的长度为头围。新生儿头围为 33.5 ~ 34.1 厘米,平均约 34 厘米。

沿乳头下缘水平绕胸一周的长度为胸围。新生儿出生时胸围比头围小 1 ~ 2 厘米。

4. 牙齿

一般情况下新生儿无牙齿。

(二) 新生儿期的神经、精神发育

1. 大脑的发育

出生时脑重约 370 克,占体重的 $\frac{1}{9} \sim \frac{1}{8}$,其外观已与成人相似,但发育不完善。

2. 感觉器官的发育

(1) 视觉。新生儿光感敏锐,但视觉不敏锐,能看到的距离为 60 厘米,在 20 ~ 25 厘米范围内视觉最清晰。

(2) 听觉。出生时新生儿听力较差,但对强声仍有瞬目、震颤等反应。3 ~ 7 天后听力就相当好。

(3) 味觉。新生儿对不同味道如酸、甜、苦已有不同反应。

(4) 皮肤感觉。新生儿触觉已很灵敏,尤其在眼、口周、手掌、足底等部位。痛觉已存在,但较迟钝。温度觉灵敏,尤其对冷的反应。



3. 运动的发育

新生儿期的动作多为无意识不协调的运动。

4. 语言的发育

新生儿已会哭叫,以后会咿啊发音。

(三) 新生儿期营养的需要

新生儿营养关系到新生儿的生长发育,直接影响小儿的体质,因此保证新生儿获得足够的营养显得极其重要。

1. 热能和水的需要

足月儿生后第1周每天需 251.0 ~ 334.7 千焦/千克 (60 ~ 80 千卡/千克),第2周每天需 334.7 ~ 418.4 千焦/千克 (80 ~ 100 千卡/千克),第3周每天需 418.4 ~ 502.1 千焦/千克 (100 ~ 120 千卡/千克),其中基础代谢所需热量约 209.2 千焦/千克 (50 千卡/千克)。早产儿所需总热能相对要高,约 502.1 ~ 627.5 千焦/千克 (120 ~ 150 千卡/千克),以后随日龄的增加而渐增。

2. 蛋白质的需要

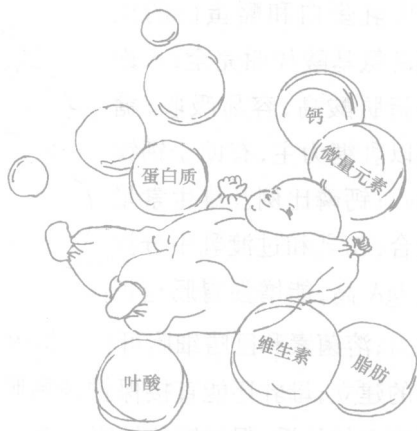
足月儿需要量约每日 1.2 克/千克,早产儿需要量略高,最高可达 4 克/千克。

3. 糖类的需要

足月儿糖类的需要量为 1.67 ~ 3.35 克/千焦 (7 ~ 14 克/100 千卡)。

4. 脂肪的需要

总需要量为 86 ~ 167 克/千焦 (3.67 克/100 千卡)。



5. 维生素的需要

正常新生儿很少发生维生素缺乏,早产儿可能发生维生素 D、C、E 及叶酸缺乏症。新生儿每日需要维生素 A 300 国际单位,维生素 B₁ 0.3 毫克,维生素 B₂ 0.4 毫克,维生素 B₁₂ 0.4 微克,维生素 C 40~50 毫克,维生素 D 10 微克,维生素 E 3 毫克;足月儿需肌注维生素 K₁ 1 毫克,早产儿则应肌注 1 毫克/天,并连用 3 天。

6. 微量元素的需要

新生儿期宝宝每日每摄入 418.4 焦(100 千卡)热量需要锌 1.5 毫克,铜 0.4 毫克,铁 0.3 毫克,碘 50 微克。

(四) 新生儿期宝宝的喂养与奶方的配制

乳品是新生儿的主要食品,有母乳、牛乳和配方乳等。

1. 母乳喂养

母乳最适合新生儿和早产儿的需要,因为其蛋白质中乳蛋白和酪蛋白的比例使氨基酸代谢完全;未饱和脂肪酸高,容易吸收;糖类以乳糖为主,有助于钙镁吸收;钙磷比例及维生素量适合;初乳和过渡乳中分泌型 IgA 高,能增强胃肠道抵



抗力;溶菌素和巨嗜细胞可以直接灭菌;乳糖有助于肠道正常微生物态的建立;母乳还能直接保护肠黏膜。此外母乳喂养能使婴儿得到更多的母爱,促进婴儿健康发育。

产后 0.5~1 小时即可开奶,喂奶时间及次数可根据新生儿饥饱及吸吮情况而定。哺乳时间每次为 15~20 分钟,每次喂哺时应



吸空一侧乳房,再吸另一侧,下次喂哺时则从未吸空的一侧开始。哺乳前应先为小儿换尿布,清洗双手,用温开水拭净乳头,将小儿抱于怀中,取坐位哺乳最为适宜。哺乳时新生儿的上唇及舌头应充分包裹乳头与乳晕,使口与乳房含接良好,吸吮才有效。哺乳完毕后将小儿抱直,头靠母亲肩部,轻拍背部,使吞入胃中的空气排出,以防发生溢乳。喂养的次数应根据婴儿的需要灵活掌握,不宜过分强调定时喂养。

2. 混合喂养

当母乳不足时,可添加奶粉、牛乳、羊乳,或在每次喂哺母乳之后,补给一定量配方的奶粉、牛乳、羊乳。这样可维持乳汁的分泌,待乳汁分泌正常后,再改为纯母乳喂养。

3. 人工喂养

在无法取得人乳时,可采用合理的代乳品喂哺婴儿。过去常用牛乳、羊乳及其他兽乳,如今多以婴儿配方奶粉来喂养。在人工喂养时,应认真消毒所有用具,以避免细菌污染,引起婴儿腹泻。喂养前应试试奶的温度,如温度适宜即可将婴儿抱起放在膝上,取半座位,斜枕于左臂上,以右手拿奶瓶喂养,在 10 ~ 20 分钟内喂完。奶量及次数应根据婴儿的需要来定。

(五) 新生儿期宝宝推荐喂奶量及喂奶时间

母乳是新生儿最适合的食品,应尽可能采用。只有在不可能进行母乳喂养的情况下才可用配方奶粉喂养。可以先试喂开水和糖水后开始喂奶,每次喂奶间隔 2 ~ 3 小时,但不必严格限制。第一天每次喂奶 15 ~ 20 毫升,以后每天每次增加 10 ~ 15 毫升,直至每次 60 毫升,往后隔天每次增加 15 毫升至每次 90 毫升,夜间喂奶时间可适当延长,一周后每天喂奶时间可延长至 4 ~ 5 小时一次,每天奶量达 120 ~ 180 毫升/千克。