

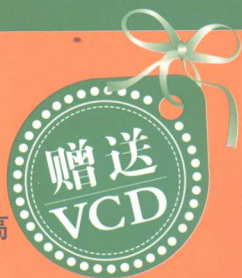
婴幼儿

营养食谱

YING YOU ER YING YI GU
妇幼保健专家权威推荐

让宝宝吃出快乐 吃出健康
均衡营养 呵护宝宝每一天

- 宝宝为什么要早开奶
- 如何给宝宝添加辅食
- 宝宝的损脑食品有哪些
- 哪些食品能帮助宝宝长高



编著 曲莉莉



北方妇女儿童出版社



婴幼儿

营养食谱

无穷口味 均衡营养
全面满足宝宝挑剔的小嘴

YING YANG SHI PU

- 婴幼儿健康成长营养素
- 0~1岁婴儿的喂养
- 1~3岁幼儿的喂养
- 学龄前儿童的喂养
- 婴幼儿疾病食疗

编著 曲莉莉



北方妇女儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿营养食谱 / 曲莉莉主编. —1 版. —长春: 北方妇女儿童出版社, 2008.8

ISBN 978-7-5385-3366-8

I. 婴… II. 曲… 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 111756 号

健康孕育丛书

婴幼儿营养食谱

出版发行: 北方妇女儿童出版社

(长春市人民大街 4646 号 电话: 0431-85640624 邮编: 130021)

责任编辑: 李少伟 金敬梅

编 著: 曲莉莉

封面设计: 三竹

印 刷: 长春永恒印业有限公司

版 次: 2008 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

规 格: 720 × 1020 毫米 1/16

印 张: 16

字 数: 287 千字

书 号: ISBN 978-7-5385-3366-8

定 价: 29.80 元(赠 VCD)

前 言

众所周知，充足且合理的营养可以保证婴幼儿的体格和精神的健康发育，增强其机体抵抗力，预防疾病。与此同时，许多科学家对不同国家儿童的智力发育与营养关系进行了研究，得出结论，智商高低与脑细胞数量多少成正比，而脑细胞的多少又与营养的充足与否有着密切的关系。

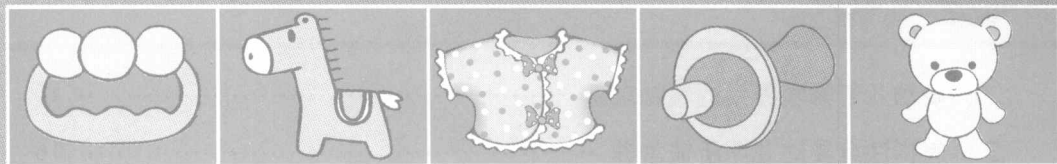
《婴幼儿营养食谱》就是根据婴幼儿不同生长发育阶段各自的特点，阐述婴幼儿在不同生长发育阶段所需要的营养素种类、需要量，及以哪些食物为主要来源。我们根据营养素的配餐源，科学、系统、全面地调配婴幼儿营养食谱，认真总结了婴幼儿营养调理的方法，以及相关的饮食禁忌，并精心挑选了适合婴幼儿营养需要的营养食谱奉献给广大读者。本书力求做到结构简单明了，易于查阅；内容丰富实用，涵盖面广。

从新生儿时期到学龄前，正是孩子们生命的奠基阶段。这一阶段的饮食营养，其重要性是毋庸置疑的。编者真诚地希望，本书能成为您育儿道路上一个足智多谋的好帮手！

编 者

目录

Contents



第一篇 婴幼儿健康成长营养素



蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素和水是人体必需的六大营养素，对婴儿来说也不例外，而且至关重要。他们每日各种营养素的需要量与成人不同，过多或过少的补充都会影响婴幼儿的生长发育。

第一章 关于婴幼儿的营养概述

..... 3

第二章 婴幼儿所需营养素及其特点

..... 5

一、蛋白质 5

二、脂肪 6

三、碳水化合物 6

四、矿物质 7

五、维生素 10

六、水 11

七、婴儿所需“三大营养素”的比例 11

第三章 婴幼儿各种营养素需要

..... 13

一、婴幼儿每日各种营养素需要量 13





目录 Contents

二、婴幼儿所需营养素的食物来源	15
三、怎样注意婴幼儿期所需营养	16



第二篇 0~1 岁婴儿的喂养

第一章 新生儿的喂养	19
一、婴幼儿所需营养素的食物来源	19
二、珍惜宝贵的初乳	20
三、母乳与其他乳品的区别	21

出生后 1 个月到 1 周岁这一阶段，是婴儿生长发育的旺盛时期，补充营养固然重要，但怎样补充才会使营养均衡、在饮食中有哪些禁忌都是准爸爸准妈妈常遇到的难题。本篇的内容不仅给你作了解答，而且还有专家推荐的营养食谱，可供参考。



四、母乳喂养成功的关键	22
五、如何促进妈妈奶水的分泌	23
六、人工喂养的食品选择	25
七、了解婴幼儿奶粉的种类	26



八、婴幼儿奶粉的选择 27

九、怎样给宝宝顺利断奶 28

十、科学转奶 30

十一、哺乳禁忌 31

第二章 营养调理 32

一、营养的摄取与情感 32

二、如何能让宝宝摄入均衡的营养 33

三、宝宝营养中的新宠 34

四、科学地为宝宝添加辅食 35

五、怎样让宝宝不排斥辅食 36

六、给宝宝吃水果 38

七、怎样预防婴幼儿饮食过敏 39

八、宝宝含食不下咽该怎么办 40

第三章 营养食谱 42

一、宝宝可以吃什么辅食(一) 42

二、宝宝可以吃什么辅食(二) 44

三、宝宝可以吃什么辅食(三) 45

四、辅食制作 47

五、宝宝营养早餐五款 54

六、0~1岁专家推荐营养食谱 57

七、七种益智粥品 58

八、两种益智汤品 60





目录 Contents



第三篇 1~3 岁幼儿的喂养



第一章 营养调理 63

一、幼儿的饮食原则 63

二、怎样安排 1~2 岁宝宝的饮食 65

三、怎样安排 2~3 岁宝宝的饮食 66

四、1 岁宝宝的喂养艺术 67

五、1 岁半宝宝的喂养艺术 68

六、2 岁宝宝的喂养艺术 70

七、3 岁宝宝的喂养艺术 71

八、幼儿膳食营养的三种重要平衡 73

九、培养宝宝良好的饮食习惯 74

十、防止宝宝感冒的五种饮食 75

十一、宝宝营养不良的特殊信号 76

十二、婴幼儿营养不良的膳食调理 77

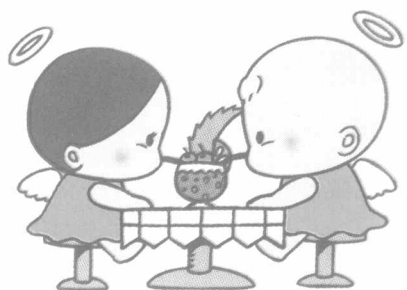
十三、营养不良会影响宝宝视力 78

十四、宝宝厌食的原因 79

宝宝到了 1 岁左右，主食就不是母乳或配方奶了，而应该是丰富多样的食物了。随着他们体能与智力的快速发展，营养配方也应该加以调整，同时还要注意一些新的饮食禁忌。因此，合理、科学的营养食谱对幼儿的快速成长和大脑发育都大有益处。



十五、宝宝厌食怎么办	80
十六、怎样对待偏食的宝宝	82
十七、怎样让宝宝爱吃肉	85
十八、宝宝适当吃辣也有益	85
十九、刚长牙宝宝吃面食须知	86
第二章 营养食谱	87
一、1岁宝宝多钙食谱	87
二、1岁宝宝多铁食谱	88
三、宝宝多碘食谱	89
四、含锌丰富的食谱	91
五、含维生素A、胡萝卜素丰富的食谱	92
六、富含维生素D的食谱	94
七、富含维生素B ₁ 的食谱	95
八、富含维生素B ₂ 的食谱	96
九、富含维生素B ₃ 的食谱	98
十、富含维生素C的食谱	99
十一、1岁宝宝四季食谱	101
十二、2岁宝宝四季食谱	102
十三、3岁宝宝四季食谱	104





目录 Contents

十四、哪些食物是宝宝该避免的	105
十五、宝宝爱吃的四则餐点	106
十六、五款宝宝营养粥	107
十七、四款宝宝聪明菜	108
十八、宝宝营养餐	110
十九、八种宝宝爱吃的主食	113
二十、四道妈妈创意餐	116
二十一、七款豆制品食谱	118
二十二、五道蛋品菜	121
二十三、六道孩子最爱的清凉甜点	122



第四篇 学龄前儿童的喂养



第一章 营养调理	127
一、儿童营养保健	127
二、4~6 周岁儿童营养饮食特点	128
三、学龄前儿童需要多少营养	129
四、中国儿童营养缺什么	130
五、给孩子准备早餐三原则	132



儿童生长发育迅速，代谢旺盛，所需的能量和各种营养素相对比成年人高。如果他们营养状况不好，生长发育不良，就会给以后的生长发育及健康带来不利影响。因此，只有均衡营养、科学补充、走出饮食误区、避免肥胖，才能促进儿童的健康发育。

六、儿童早餐举例	133
七、儿童饮食与智力发育	133
八、使孩子聪明的营养食物	134
九、少给孩子吃“损脑食品”	135
十、儿童增高与饮食的关系	136
十一、孩子如何吃才长得高	137
十二、换牙时多吃耐嚼食品	138
十三、可防龋齿的食物	138
十四、六龄牙与营养保健	139
十五、适合儿童饮用的三类饮料	140
十六、儿童吃“苦”好处多	140
十七、儿童宜常吃食用菌	141

十八、给宝宝补钙健康新“钙”念	142
十九、预防宝宝缺钙的加减乘除法	143
二十、儿童应适量补充维生素 A	144
二十一、幼儿缺乏维生素会引起的症状	146





目录 Contents

二十二、“超薄型”瘦弱儿童的喂养

..... 147

二十三、让孩子尽早使用筷子吃饭

148

二十四、儿童的假日饮食

148

二十五、儿童冬季饮食应该注意的问题

..... 149

二十六、学龄前儿童 1 周食谱安排举例

..... 150

二十七、关于儿童营养的十个说法

..... 151

第二章 营养食谱 154

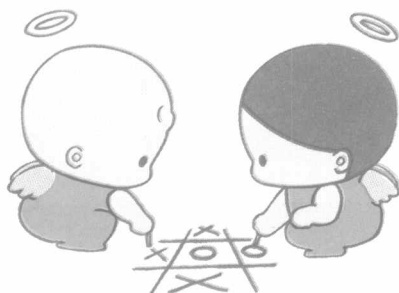
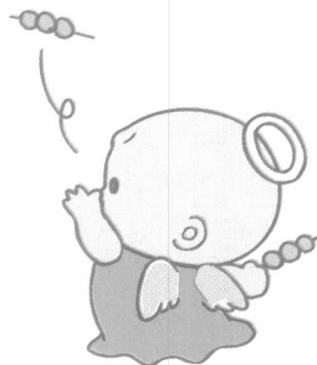
第三章 特别关注儿童肥胖与饮食 183

一、肥胖的概念 184

二、肥胖的危害 184

三、肥胖的原因 185

四、饮食减肥法 186





第五篇 婴幼儿食疗食谱

一、婴幼儿感冒食疗	191
二、婴幼儿咳嗽食疗	193
三、婴幼儿呕吐食疗	196
四、婴幼儿暑热症食疗	199
五、婴幼儿厌食食疗	201



婴幼儿的免疫力、抗感染能力均较差，很容易感染病菌而生病。俗话说：“药补不如食补。”本篇我们就为婴幼儿提供了易患疾病的食疗食谱，这些不仅为婴幼儿提供了丰富的营养，起到食疗作用，而且味道鲜美，能够促进婴幼儿的食欲。不妨试试看！

六、婴幼儿伤食食疗	204
七、婴幼儿腹泻食疗	206
八、婴幼儿贫血食疗	209
九、婴幼儿遗尿食疗	212
十、婴幼儿便秘食疗	213
十一、婴幼儿汗症食疗	216
十二、婴幼儿营养缺乏食疗	218
十三、婴幼儿肥胖食疗	221
十四、婴幼儿寄生虫病食疗	224
十五、婴幼儿流涎食疗	226
十六、婴幼儿水痘食疗	227



目录 Contents

十七、婴幼儿佝偻病食疗	228
十八、婴幼儿疔疮痈肿食疗	230
十九、婴幼儿疳积食疗	231
二十、婴幼儿消化不良食疗	233
二十一、婴幼儿湿疹食疗	234
二十二、婴幼儿惊风食疗	235
二十三、婴幼儿打嗝食疗	237
二十四、婴幼儿五软食疗	238
二十五、婴幼儿夜啼食疗	240
二十六、婴幼儿鼻出血食疗	241
二十七、婴幼儿尿道感染食疗	242



第一篇 婴幼儿健康 成长营养素



第一章

关于婴幼儿的营养概述



从出生到 12 个月为婴儿阶段。在婴儿时期生长发育最迅速，如体重在 4 月龄时为出生时的 2 倍，1 周岁体重达出生体重的 3 倍、身长则增加了 50%。不仅是身高体重的增长，组织的组成也发生巨大变化，如体组织的氮、脂肪含量增加，含水量降低。此种高速的生长发育使婴儿需要的营养素比成年人高；但其消化吸收能力、肾脏排泄功能等尚未发育成熟；因而婴儿时期如喂养不当，极易造成营养不良，影响健康和生长。

营养是保证小儿正常发育和身心健康的物质基础，小儿对各种营养素的需求均高于成人，因为婴儿时期是其体格及脑组织在一生中发育速度最快的时期，需要大量的蛋白质及各种丰富的维生素和微量元素。即便是短暂的营养失衡也会对儿童体格发育造成影响，在某种程度上还关系到儿童的神经、精神和智力发育，所以营养又有其特殊意义，必须予以重视。

对婴儿而言，最好的喂养方式应当是母乳喂养，因为母乳中含有的各种营养素都是其他乳类所不具备的，尽管现在许多品牌的奶粉都经严格配方，强化了牛乳中所缺乏的成份，但其质仍不及母乳优，其量不及母乳足，营养素之间的配比不及母乳恰当。采用母乳喂养，在促进儿童健康成长、增强免疫力、促进母子身心健康等方面有着任何食品都不可替代的作用。

婴儿辅助食品又称为断乳食品。断乳是一个逐渐过程，婴儿随月龄增长，单纯用乳类喂养不能满足其正常生长发育需要，因此须逐步添加辅助食品以补充营养成分的不足，并给断乳打下基础。

母乳喂养与人工喂养均应从婴儿 4 个月或 6 个月开始添加辅助食品，除继续保持吃母乳、牛奶以外，根据年龄选择适宜的食品逐渐添加。如果添加辅食过晚，婴儿的接受能力和适应能力就差。增加辅食的原则为“由少到多、由稀到稠、由一种到多种、用勺喂养”。在添加辅食的过程中，应观察儿童体重增长、精神状况及大便情况，出现异常问题及时调整。

4 个月以后的婴儿已能分泌淀粉酶，能对谷类食物进行消化，所以添加的辅食首选米粉、烂饭、稀粥等。适应一周后再添加少量蛋黄，并逐步过渡到吃全蛋。6~7