

主编 北京儿童医院儿童保健中心主任 张峰



中国优生科学协会是
国家最高级别学术团体

2~3

岁宝宝

教养全程 宝典

育儿网
www.ci123.com

吗星网
mxcn.com

推荐读物

随书赠送

VCD

- ★ 76 道 2 ~ 3 岁宝宝营养食谱
- ★ 26 条日常护理经验
- ★ 36 种疾病的有效防治方法
- ★ 96 个早教专家推荐的亲子助长游戏

吉林科学技术出版社

侯锦怡



教养全程 宝典

主 编 / 张 峰

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

2~3岁宝宝教养全程宝典/张峰主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2007. 11

ISBN 978-7-5384-3600-6

I. 2… II. 张… III. 幼儿—哺育 IV. TS976. 31
中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第156569号

2~3岁宝宝教养全程宝典

主 编: 张 峰
责任编辑: 王 皓
插图设计: 孙明晓 张 丛 周鸿雁 张海霆 张 虎
王 舒 侯 隽 吴凤泽 赵 婷 于 通
出版发行: 吉林科学技术出版社
印 刷: 长春新华印刷厂
版 次: 2008年1月第1版第1次印刷
规 格: 720×990毫米 16开本
印 张: 10
字 数: 150千字
书 号: ISBN 978-7-5384-3600-6
定 价: 18.00元 (含VCD)

社址: 长春市人民大街464号

邮编: 130021

发行部电话: 0431-85635177 85651759 85651628

邮购部电话: 0431-85677817

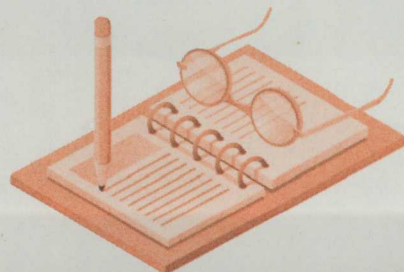
编辑部电话: 0431-85674016

传真: 0431-85635185

网址: <http://www.jlstp.com>

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。





[前言]

了解宝宝是爱的第一步，呵护宝宝是爱的持续。2~3岁是幼儿语言、情感、认知形成的关键时期；重视2~3岁宝宝的教养，给予正确引导，为宝宝的成长打下坚实的基础。

妈妈通过阅读本书，可以掌握更全面的2~3岁宝宝护理常识；各种疾病的治疗及预防方法；各种能力的开发培养；饮食结构的营养调节，帮宝宝养成良好的生活习惯，将有助于宝宝一生的健康成长。

中国优生科学协会育儿专家执笔，内容详尽、科学、权威，本书将会成为2~3岁妈妈手中的育儿宝典。

我们与中国知名育儿网站：育儿网、鸣星网合作，总结了一些日常育儿中遇到的典型问题，通过链接的方式就可以让你知道更多同类相关信息。轻松了解育儿方法，让你成为育儿高手。



宝宝3岁了

宝宝转眼间都3周岁了,而且越来越聪明,已经是一个小大人了,有了自己的想法和表达情绪的方式。都说3岁看老,从现在开始做为父母就应该尽心培养你的宝贝,帮他走好人生这基础的一步,也是关键的一步。

3周岁宝宝的体重可达14千克,身高可增至90厘米。此时宝宝能跑,能从不高处向下跳,可踮着脚尖走几步。会双脚交替上下楼梯,能迈过不太高的障碍物,会骑宝宝三轮车,会洗手、洗脸、脱穿衣服,会把物体投出,能用纸折长方形,三角形,能一页一页地翻书,用积木搭简单的造型,会

画横竖线和圆圈,能说短歌谣,数几个数,能认识画上的东西,认识男女的性别,自称“我”,表现出强烈的自尊心、同情心、怕羞等一系列内心的情绪,会做模仿操。

3周岁是宝宝期中最重要的时期。3岁的宝宝整天蹦蹦跳跳,活泼、灵巧、讲话流利。智力和感情的成长速度非常惊人。在3岁宝宝身上同时有着独立欲望和缠着妈妈撒娇的强烈依赖性。这一时期,也正是自己能够形成各种生活习惯的时期。还应该作一次健康检查,以便早日发现身体和心理上的疾病,并及早治疗。

身长和体重

如表所示,1年里体重只增长2千克,而身长却增长了7厘米左右,手脚变得细长,整个身材也似乎更苗条了。虽然有的宝宝个子高,有的个子矮,有的很胖,有的挺瘦。但只要宝宝的发育情况良好,身体健康,就无须忧心忡忡了。



3岁宝宝的体重和身高表

	体重(千克)		身高(厘米)	
	男	女	男	女
平均值	14.40	13.30	94.90	92.30
*	11.6	11.1	90.30	88.90

*: 低于此值需引起注意

肌肉结实起来

3岁儿运动多,肌肉结实,摸上去很有弹性。新生儿和1岁儿的手臂肌肉摸上去总感到软绵绵的。现在就大不相同了。那些运动剧烈的宝宝,肌肉更结实。



脊椎骨弯曲起来

刚出生的宝宝脊椎骨是笔直的。随着宝宝能抬头、会坐、会走后，就开始稍稍弯曲起来，到了3岁左右，就弯曲得相当明显了。

这种弯曲由四部分组成。颈椎是向前弯曲（前曲），胸椎部分向后突（后弯），下面腰椎部分又微微向前突起弯曲，最下面的

部分是荐骨，其弯曲是向后的。脊椎骨形成的这种前曲后弯是为了适应剧烈的运动和保护内脏而起一种弹簧的作用。比如从高处往下跳时，脚下所受到的冲击就会被弹簧似的脊椎骨吸收而不致于波及到大脑。

脚掌心明显内凹

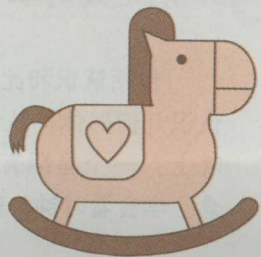
在此之前，宝宝的脚掌心不会很明显，被称之为生理性平足底。这是由于皮下脂肪太多之故。3岁时，那些连接小骨的韧带和肌肉等发达起来以后，脚掌心就明显地内凹起来，长时间走路时脚也不会感到累和疼了。

【如何安排3岁宝宝的饮食】

3岁宝宝的乳牙已经出齐，咀嚼能力大大提高，食物种类及烹调方法逐步接近于成人，但与成人仍有所差距。妈妈花在宝宝饮食上的精力也可以少些了，但这并不意味着你可以放手不管了。因为宝宝的消化能力仍不太完善，加上生长较快，热量和营养素需要量较高，宝宝每天的饮食仍要注意粗细粮搭配、主副食搭配、荤素搭配、干稀搭配、甜咸搭配；食物要注意营养价值，一般说来绿叶蔬菜和豆制品比根茎类蔬菜营养价值高，肝肾等内脏比肉类营养价值高，杂粮比精粮营养价值高；食物要做成宝宝易于接受的形式，比如，宝宝不爱吃溜肝尖，可以给宝宝做成酱猪肝，切片后让宝宝拿在手里吃；宝宝不爱吃蔬菜，可以把菜和肉混合做成馅，尽量保证营养均衡摄入。

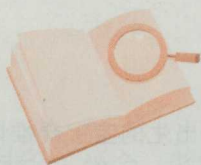
【抓住语言发展的最佳期】

虽然有些宝宝在1岁左右就能说些简单的话语了，但是培养宝宝的言语表达能力的最佳年龄却是在2~3岁。此时，妈妈不要因为宝宝已经能够说不少话而大意，应该在工作之余多抽时间鼓励宝宝大胆说话，引导他用语言表达自己的愿望、要求和感觉。最有效的办法就是多教宝宝说歌谣、唱儿歌，这不仅可以训练宝宝的语言能力，还能训练他的音乐节奏感，培养艺术意识。





3岁宝宝应掌握哪些知识



1 有关社会生活的知识

- 1 认识自己和别人，包括知道自己的名字、年龄、性别、自己的家庭及所在的地区，知道自己和别的宝宝的关系。
- 2 认识周围的环境。如家庭、宝宝园、小学、工厂、商店、邮局、本地的名胜及它们的名称，具有的意义。
- 3 认识周围成人的劳动，认识他们劳动的主要内容，使用的劳动工具。
- 4 知道国家的名称和首都。认识国旗、国徽、领袖和重大节日“五一”、“七一”、“八一”、和“十一”等。
- 5 认识常见的交通工具，知道它的名称、特征、功能，了解必要的交通规则等。

2 有关自然的知识

- 1 认识天气和季节的变化。知道有晴天、阴天、雨天、刮风下雪，知道春夏秋冬季以及一年四季与人的生活与生物生长的关系。
- 2 认识常见的植物，蔬菜瓜果、花草树木和各种农作物。知道它们的名称、特征、用途，观察它们的生长过程，并参与所能及的种植栽培，了解管理的简单知识。
- 3 认识常见的动物。如家畜、家禽、鸟类、昆虫和野兽等，能正确地说出它们的名称、外形特征、习性、用途，并进行初步的分类。
- 4 认识日常生活中基本的科学常识。如水、冰、蒸汽的变化情况与作用，物体的沉浮以及电、热、光、声和磁等物理现象。
- 5 知道有关安全和卫生的一些基本常识。

3 有关数的初步知识

包括认识和比较物体的大小、多少、长短、粗细、宽窄、厚薄、深浅、轻重等；认识几何形体；认识时间，知道一年有几个月，一月有多少天，一天分上午，下午和晚上，一个星期有几天等。认识空间，上下左右前后，知道昨天、今天和明天的概念，学会看时钟、日历；认识100以内的数，学会20以内的加减。



4 有关音乐和美术的知识

音乐是以声音塑造形象的听觉艺术。要教给宝宝有关唱歌、跳舞、欣赏音乐、打击乐器的一点粗浅知识和技能，尤其是唱歌的知识；美术是以线条和色彩塑造形象的视觉艺术。要教给宝宝有关绘画、泥工、纸工和欣赏美术作品的一些浅显知识与技能，尤其是画画的知识。

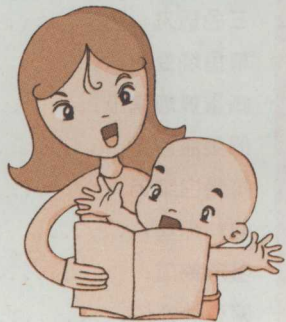


5 有关生活和活动的知识

教给宝宝一些包括穿脱衣服、鞋袜，盥洗、吃饭、如厕、睡眠、整理床铺、收拾房间和整理图书、玩具的日常生活习惯以及记住自己的父母的名字、工作单位、住址和门牌号码等知识。教给宝宝有关正确地走、跳、跑、平衡、投掷、攀登和钻爬等基本动作技能。

6 语言方面的知识

教宝宝掌握口头语言，正确发音，学会说普通话；正确使用日常生活中必要的语言；丰富词汇，能正确运用词语；让宝宝能讲出自己经历过和想象到的事物，能比较正确连贯地看图讲述或围绕一定题目谈话，发展其连贯性语言；宝宝口头语言表达能力，会正确地回答别人的问题。



在下面这个网站中，你会了解到“宝宝智力开发的三个步骤”



<http://baby.mxabc.com/zhili/200703/160665.shtml>

CONTENTS

第

1 宝宝25~27个月

章



一 宝宝的身心发育

宝宝的发育情况.....	14
生理发育.....	14
心理发育.....	14
语言发育.....	15
动作发育.....	15
感觉发育.....	15

二 宝宝的营养饮食

科学喂养指导.....	16
保证均衡营养.....	16
让宝宝聪明的食物.....	16
应摄取的营养成分.....	17
营养食谱推荐.....	21
糙米浆牛奶.....	21
麦片红豆粥.....	21
蛋花麦片粥.....	22
猪肉榨菜.....	22
三色鱼丸.....	22
草鱼烧豆腐.....	23
咸蛋黄炒南瓜.....	23
鸽蛋益智汤.....	23
排骨白菜汤.....	24
肉炒茄丝.....	24
蟹肉凉瓜.....	25
豌豆炒虾仁.....	25
木耳粥.....	25

葡萄干蛋糕.....	26
豆腐拌沙拉酱.....	26
橘子汁.....	26
苹果泥.....	26
温拌双泥.....	27
山楂水.....	27
青菜泥.....	27
土豆泥.....	27
疑难问题解决.....	28
知识要点.....	29

三 宝宝的医疗健康

宝宝体检与治疗.....	33
每月应检查的项目.....	33
其他必需检查的项目.....	33
宝宝运动损伤的治疗.....	34
宝宝轻度烫伤的治疗.....	34
宝宝麦粒肿的治疗.....	34
宝宝猩红热的治疗.....	35
宝宝流行性腮腺炎的治疗.....	35
宝宝过敏性鼻炎的治疗.....	36
宝宝急性喉炎的治疗.....	36
宝宝肺脓肿的治疗.....	37
宝宝积食的治疗.....	37

四 宝宝的日常护理

宝宝的衣服如何选.....	38
宝宝的衣物柜如何选.....	38



第2章 宝宝28~30个月

选择合适的桌椅.....	39
选择玩具应注意.....	39
教宝宝使用和保护玩具.....	40
如何让宝宝睡好觉.....	40
怎样正确擤鼻涕.....	41
宝宝从小会用眼.....	41
冷水冲淋的好处.....	41

五 宝宝的基础教育

各种问题的处理方法.....	42
宝宝生理性啼哭.....	42
宝宝需要性啼哭.....	42
宝宝疾病性啼哭.....	44
妈妈举措红绿灯.....	45
宝宝坏习惯全攻略.....	45
各种能力的培养方式.....	49
宝宝自立能力的开发培养.....	49
宝宝智商能力的开发培养.....	49
宝宝情商能力的开发培养.....	51
宝宝体能的开发培养.....	53
宝宝语言能力的开发培养.....	56
宝宝社交能力的开发培养.....	57
宝宝认识能力的开发培养.....	57



一 宝宝的身心发育

宝宝的发育情况.....	60
身体发育.....	60
生理发育.....	60
心理发育.....	60
语言发育.....	61
动作发育.....	61
感觉发育.....	61

二 宝宝的营养饮食

科学喂养指导.....	62
长个儿营养供给方法.....	62
营养食谱推荐.....	64
鲜玉米汤.....	64
油菜海米豆腐.....	64
五色紫菜汤.....	64
苦瓜排骨汤.....	65
香菇菜心.....	65
氽丸子.....	65
黄鱼小馅饼.....	66
西芹牛柳.....	66
虾仁丸子汤.....	66
香笋肉羹.....	67
土豆炖牛肉.....	67
栗子鸡.....	67
薏米绿豆百合粥.....	68
白菜肉卷.....	68
杏仁苹果豆腐羹.....	68

CONTENTS

疑难问题解决.....69

知识要点.....70

三 宝宝的医疗健康

宝宝百日咳预防与治疗.....73

流行性乙型脑炎的预防与治疗.....73

宝宝爱流鼻血的应对策略.....74

宝宝腹泻的预防与治疗.....75

宝宝口腔溃疡的预防与治疗.....75

眼部挫伤的处理.....76

狗咬伤的处理.....76

毒蛇咬伤的处理.....76

中耳炎的治疗.....77

消化不良三大诱因.....78

四 宝宝的日常护理

保持良好的睡眠.....79

帮宝宝选择适合的牙刷.....80

帮宝宝选择牙膏.....80

正确的刷牙方法.....80

让宝宝少串门.....81

让宝宝少去公共场所.....81

五 宝宝的基础教育

各种问题的处理方法.....82

贪玩行为的处理.....82

不听话的处理.....82

撒泼行为的处理.....83

惧怕心理的处理.....83

正确对待宝宝玩耍.....84

正确对待“孤僻”性格.....84

各种能力的培养方式.....85

宝宝自立能力的开发培养.....85

宝宝个性的开发培养.....85

智商与情商.....86

宝宝智商能力的开发培养.....87

宝宝情商能力的开发培养.....89

宝宝动作能力的开发培养.....90

宝宝语言能力的开发培养.....91

宝宝社交能力的开发培养.....92

第3章 宝宝31~33个月

一 宝宝的身心发育

宝宝的发育情况.....94

身体发育.....94

心理发育.....94

语言发育.....95

动作发育.....95

感觉发育.....95

二 宝宝的营养饮食

科学喂养指导.....96

各种维生素的摄入.....96

营养食谱推荐.....100

三鲜水饺.....100

蒸鸡翅.....100

冬菇白菜.....100

芹菜炒猪肝.....101

鱼肉水饺.....101

酱鸭.....101

樱桃丸子.....102

葱油虾米面.....102



肉丝干豆腐蒜苗.....	102
胡萝卜排骨汤.....	103
枸杞猪肝瘦肉汤.....	103
凉拌猪皮冻.....	103
大米肉菜粥.....	103
香橙鸡蛋饼.....	104
草莓麦片粥.....	104
奶汤芹蔬小排骨.....	104
玉米排骨汤.....	105
沙锅豆腐.....	105
清汤鱼丸.....	105
疑难问题解决.....	106
知识要点.....	107

三 宝宝的医疗健康

宝宝大便有血的处理方法.....	108
宝宝气管异物的处理方法.....	108
宝宝斜视的预防与治疗.....	109
宝宝急性肠炎的预防与治疗.....	110
宝宝便秘的预防与治疗.....	110

四 宝宝的日常护理

饭前便后洗手习惯.....	111
注意穿凉鞋的问题.....	111
把握进食心理.....	111
怎样给宝宝用爽身粉.....	112
睡觉磨牙的问题.....	112

五 宝宝的基础教育

各种能力的培养方式.....	113
宝宝自立能力的开发培养.....	113
宝宝智力能力的开发培养.....	113
宝宝情商能力的开发培养.....	115

宝宝运动能力的开发培养.....	116
宝宝精细动作的开发培养.....	117
宝宝语言能力的开发培养.....	117
宝宝社交能力的开发培养.....	118

第4章 宝宝34~36个月

一 宝宝的身心发育

宝宝的发育情况.....	120
身体发育.....	120
感觉发育.....	120
心理发育.....	120
语言发育.....	121
动作发育.....	121
能力发育.....	121

二 宝宝的营养饮食

科学喂养指导.....	122
营养食谱推荐.....	122
肉末烩小萝卜.....	122
肉片炒黄瓜.....	122
虾皮菜包.....	123
蛋黄酸奶粥.....	123
葡萄丝糕.....	123
烤豆腐饼.....	124
白萝卜炖大排.....	124
红烧土豆.....	124
香椿拌豆腐.....	124
花生酱蛋挞.....	125

CONTENTS

香蕉发糕.....	125
青椒鱼丝.....	125
鸡蛋面条.....	125
珍珠汤.....	126
番茄汁.....	126
月亮小蛋糕.....	126
鸡蛋羹.....	127
糖醋里脊.....	127
芝麻包.....	127
疑难问题解决.....	128
知识要点.....	131

三 宝宝的医疗健康

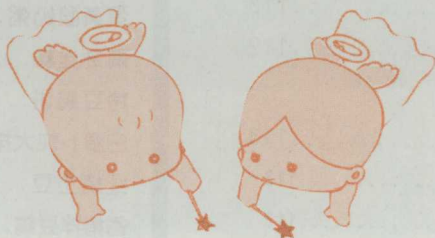
宝宝感冒的预防与治疗.....	136
宝宝咳嗽的预防与治疗.....	137
宝宝水痘的预防与治疗.....	138
宝宝蛔虫病的预防与治疗.....	139
宝宝流脑的预防与治疗.....	140
宝宝牙齿治疗.....	141
幼儿期必须拔除的牙齿.....	141
牙颌畸形的原因.....	141

四 宝宝的日常护理

宝宝外出“三暖一凉”.....	142
红药水、紫药水、酒精不能乱用.....	142
宝宝护齿应从乳牙开始.....	143
宝宝护理“十不宜”.....	144
喂药不宜捏着鼻子.....	146
给宝宝进行安全教育.....	146

五 宝宝的基础教育

各种能力的培养方式.....	147
宝宝自立能力的开发培养.....	147
宝宝智商能力的开发培养.....	149
宝宝情商能力的开发培养.....	152
宝宝运动能力的开发培养.....	154
宝宝语言能力的开发培养.....	156
宝宝社交能力的开发培养.....	157
不爱上宝宝园的对策.....	158
宝宝为什么不愿意去宝宝园.....	158
宝宝入园前准备.....	158
宝宝不愿上宝宝园的原因及解决方法.....	158





Part 1 宝宝25~27月



宝宝的身心发育

宝宝的发育情况

01 生理发育

男孩：身高90.30~91.70厘米，体重13.00~13.13千克，头围48.90~49.00厘米，胸围49.16~50.20厘米；

女孩：身高88.45~90.68厘米，体重12.20~12.68千克，头围47.47~48.40厘米，胸围48.65~49.80厘米；

乳牙共20颗，1岁时基本出齐，而且没有龋齿现象发生。

02 心理发育

宝宝2岁后想像力开始出现，会把一种东西假想成另一种东西，如把一个小盒子当成汽车，边推边喊“汽车来了，嘀嘀。”思考问题和解决问题的方法，仍为直觉行动思维。思维和行动密切联系，在行动中思维，离开了行动便不再进行思维，如动手搭积木时，才想如何堆搭，堆搭到哪里就想到哪里，停止堆搭也就不再思索。宝宝期思维活动还很简单，处于开始发展阶段。

但此时的宝宝更能理解自己的情绪，也开始意识到他人的情感，能把情绪表达出来，如用高兴、悲伤、生气之类的词表达自己或他人的情感；同时，宝宝也表现出较为复杂的情感，如同情心、自尊心和害羞等，懂得批评，并且不愿接受批评，在大人批评时能停止错误行为。这时，宝

宝有了自我意识，知道“我”就是自己。随着自我意识的发展，宝宝逐渐有了强烈的独立性倾向，抢着自己做事情，不愿意别人插手帮助，会自己吃饭、穿鞋袜、会扣按扣，会完成提裤子的动作，会自己伸手套上一只袖子，在离家不远的地方可以自己找回家。

这个阶段的宝宝看到镜子已不只是单纯地笑，而是会感觉到自己的存在，可以说是已经建立了自我意识的时期。有了性别概念，懂得分辨男女，也产生了“所有权”的概念。想要得到自己喜欢的东西并长久地拥有；同时也容易因为太过以自我中心而导致和周围的人或事物有所摩擦，因此妈妈细心的照顾就显得格外的重要。

这时候也是不喜欢受人帮助的时期。然而，因为宝宝无法完成他所希望做到的所有事情，因此大人必须区分“让宝宝自己做”与“大人应该帮忙”的事情，适当地给予帮助，并以不伤害宝宝自尊心的为原则。



03 语言发育

2岁左右的宝宝已经能掌握很多词汇了，语言中简单句会表述很完整，会背诵简短的诗歌，会看图讲故事，叙述图片上简单突出的一点。能组织“过家家”游戏，扮演不同的角色，如当妈妈、当娃娃、当医生等。能说出日常用品的名称和用途，如梳子是梳头的，毛巾是用来擦脸的。宝宝已能用三个单词组成的“三词句”说话。这与双词句相比，又有了进一步的提高。因为三词句基本上包括了句子的“主、谓、宾”三种成分，能比较准确地表达意思。这一阶段他常用的单词约有100个左右，开始学习一些人称代词以及介词还会用“是”或“不对”等词来回答别人提出的问题。



04 动作发育



宝宝在大动作方面有了新的进展。他不仅能自如地、较以前更为协调地行走，还能攀登、奔跑、跳跃；能上椅子再上桌子够物；如果有什么东西掉在地上，他会马上蹲下去把它拣起来；有能跑能停的平衡能力；能单足站立（不扶物）；能双足交替上楼梯；会从最低一级台阶或平衡木上往下跳（高度15厘米左右）。宝宝刚开始学跳的时候头部容易往前倾，不易站稳，家长可以在前方保护宝宝，以免让宝宝产生恐惧心理。此外，宝宝还能单腿跳和两腿腾空跳；能立定跳远；能接到滚来的球和反跳的球。

宝宝的小肌肉动作逐渐精细，更加灵活。这时他学会捏、扔、拿、推、拉以及摆弄各种玩具，会砌几层积木以及造桥、搭金字塔；能用细绳穿进珠孔；能拼上2~4块的图片；会握笔画线条、画圆封口；甚至还学会了使用筷子。现在他只用一只手就可以拿着小杯子很熟练地喝水了，他用勺子的技术也有很大提高。宝宝多用手能促进智力的快速发展。

05 感觉发育

宝宝在1~3个月时有了空间和时间的能力；能分清前后、左右、上下、内外，能区分白天和晚上；能识得一些简单的图形，如圆形、四方形、三角形等；认识两种以上颜色，会进行配对；能根据形状、大小、颜色等特点简单地分类物体，如把红色的积木放进红碗，把蓝色的积木放进蓝碗；注意力和记忆力有了很好的发展，能坐着听故事或看电视10~20分钟。遇事谨慎，不愿与别人分享物品；不愿让妈妈抱其他的小朋友，有了强烈的嫉妒心。





part
2

宝宝的营养饮食

科学喂养指导

01 保证均衡营养

在宝宝成长的过程中，每时每刻都要注意营养的均衡与全面。随着宝宝的活动量的日益增多，对各类营养的需求也明显加大。要使宝宝身体健壮、大脑发育良好，就必须摄取比较全面的营养。各种各样的营养对于宝宝来说是极为重要的，特别是蛋白质、脂肪、维生素、无机盐等，更是缺一不可。

这时期的宝宝出现挑食的现象较多，多数宝宝特别不喜欢吃蔬菜。宝宝不喜欢吃的蔬菜有葱、柿子椒等。还有的宝宝不喜欢喝牛奶，或不喜欢吃肉、鱼，有的则只吃米饭等。要治疗宝宝偏食，并没有什么特殊的速效药，也用不着强制性地让宝宝吃那些不喜欢吃的菜，需要的是较长时间引导和耐心，才能帮助宝宝改掉挑食的毛病。



02 让宝宝聪明的食物

让宝宝聪明是每一位父母的心愿，那么多给宝宝吃下面的食物吧：

- 1 含锌丰富的食物：人脑中锌含量占全身锌总量的7.8%，直接影响脑神经发育。
- 2 优质蛋白质食物：大脑能够发挥记忆、思考、文字等活动的的能力正是依靠了蛋白质来补充的。
- 3 含有卵磷脂的食物：卵磷脂是乙酰胆碱的能源，而神经的冲动和传导正是靠乙酰胆碱在脑细胞中起“忠实使者”得以实现的。
- 4 脂肪类食物：脑细胞中有60%的不饱和脂肪酸，它能保持细胞的长时间活动。此外，宝宝的大脑发育还需要一定量的钙质、维生素C、A、E以及B族维生素等。

总之，宝宝的饮食要均衡，各营养素之间相互协调和互补才能更好地发挥作用。



在下面这个网站中，你会了解“让宝宝聪明的食物”的制作方法



明星网
mxabc.com

<http://wy.mxabc.com/miaoji/200704/173134.shtml>

