



妇幼保健完全宝典

# 0-3岁

# 婴幼儿

# 每日



# 营养方案

马立改◎编著

一个宝宝的到来，往往会开启一个家庭生活全新的一页。爱，是需要表达的。而对于一个幼苗般的宝宝，最直接的爱，莫过于给予他（她）无微不至的关爱与科学合理的营养。

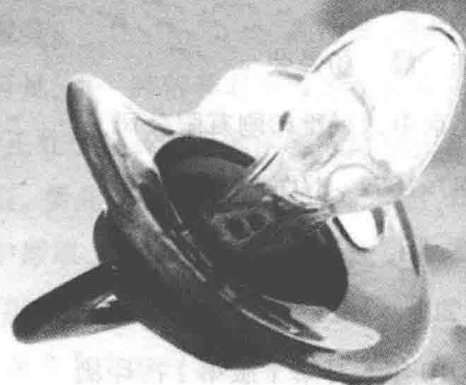


中国文联出版社

妇幼保健育儿宝典

# 0-3岁 婴幼儿每日 营养方案

马立改◎编著



图书在版编目(CIP)数据

0~3岁婴幼儿每日营养方案/马立改编著.-北京:中国文联出版社,  
2010.5

ISBN 978-7-5059-6709-0

I.①0… II.①马… III.①婴幼儿-哺育

IV.①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 060339 号

|      |                           |
|------|---------------------------|
| 书 名  | 0~3岁婴幼儿每日营养方案             |
| 编 著  | 马立改                       |
| 出 版  | 中国文联出版社                   |
| 发 行  | 中国文联出版社 发行部(010-65389150) |
| 地 址  | 北京农展馆南里 10 号(100125)      |
| 经 销  | 全国新华书店                    |
| 责任编辑 | 杨爱荣                       |
| 责任印制 | 陈 晨 杨爱荣                   |
| 印 刷  | 北京中达兴雅印刷有限公司              |
| 开 本  | 787×1092 1/16             |
| 印 张  | 13                        |
| 插 页  | 1 页                       |
| 版 次  | 2010 年 6 月第 1 版第 1 次印刷    |
| 书 号  | ISBN 978-7-5059-6709-0    |
| 定 价  | 24.80 元                   |

您若想详细了解我社的出版物

请登陆我们出版社的网站 <http://www.cflacp.com>

## 前言

“十月怀胎，一朝分娩。”随着宝宝呱呱落地，初为人父母，您准备好了吗？宝宝如何喂养？成长中需要哪些营养？怎样补充营养？……这些育儿知识您都了解吗？面对这些年轻父母缺乏而又迫切需要了解的问题，本书以通俗易懂的语言指导新手爸妈同步掌握宝宝自出生至3岁的喂养方案。全书共分为二十一章，前一章介绍了婴幼儿成长中所必需的六大营养；后二十章分段介绍了0~3岁婴幼儿该如何喂养。

充足的营养是保证宝宝健康、聪明的前提。例如：蛋白质是一切生命的物质基础，是肌体细胞的重要组成部分，是人体组织更新和修补的主要原料；维生素是维持人体生命活动必需的一类有机物质，也是保持人体健康的重要活性物质；矿物质是构成肌肉、骨骼、血液等组织不可缺乏的原料，可以使人体维持正常生理活动；水是机体必需的营养素之一，是构成体内细胞的重要成分；脂肪是人体重要的能源，是构成脑神经组织的重要成分之一。由此可见，每一种营养对宝宝的生长发育都很重要，缺乏任何一种营养，都会对正处于生长发育期的宝宝造成伤害，甚至造成不可弥补的生理或智力缺陷。婴儿期的宝宝从母乳、配方奶、辅食中获得营养，断奶以后主要从食物中摄取，而各种食物中营养成分各不相同，因此为了宝宝的健康，哺乳期的妈妈、吃辅食的宝宝、断奶的宝宝要平衡膳食。父母了解了这些知识，才会避免宝宝出现营养不良，为宝宝拥有强健体魄打下了坚实的基础。

科学的喂养也是保证宝宝健康、聪明的重要条件。婴幼儿期的喂养涉及母乳喂养、混合喂养、人工喂养、辅食添加、断奶期喂养、幼儿期喂养，科

学的喂养方法并不仅仅局限于让宝宝吃得好、吃得饱,还要了解各个时期宝宝的食量,饮食的注意事项,食物的选择,各个阶段需要特别补充的营养等。

希望初为父母者读过此书后,能够掌握一些育儿知识。合理营养,科学喂养,使自己的宝宝更加聪明、健康、可爱。

## 目 录

### 第一章 婴幼儿的营养需求及来源 ..... 001

蛋白质 ..... 001

维生素 ..... 003

矿物质 ..... 005

碳水化合物 ..... 007

水 ..... 008

脂肪 ..... 010

### 第二章 0~1个月宝宝的喂养方案 ..... 012

生长发育特征 ..... 012

喂养指导 ..... 013

建议一日食谱 ..... 014

新手妈妈课堂 ..... 014

本月关注 ..... 015

营养贝餐 ..... 016

### 第三章 1~2个月宝宝的喂养方案 ..... 017

生长发育特征 ..... 017

喂养指导 ..... 018

|              |     |
|--------------|-----|
| 建议一日食谱 ..... | 018 |
| 新手妈妈课堂 ..... | 018 |
| 本月关注 .....   | 020 |
| 营养贝餐 .....   | 020 |

#### 第四章 2~3个月宝宝的喂养方案 ..... 022

|              |     |
|--------------|-----|
| 生长发育特征 ..... | 022 |
| 喂养指导 .....   | 023 |
| 建议一日食谱 ..... | 023 |
| 新手妈妈课堂 ..... | 023 |
| 本月关注 .....   | 024 |
| 营养贝餐 .....   | 025 |

#### 第五章 3~4个月宝宝的喂养方案 ..... 027

|              |     |
|--------------|-----|
| 生长发育特征 ..... | 027 |
| 喂养指导 .....   | 028 |
| 建议一日食谱 ..... | 028 |
| 新手妈妈课堂 ..... | 029 |
| 本月关注 .....   | 030 |
| 营养贝餐 .....   | 030 |

#### 第六章 4~5个月宝宝的喂养方案 ..... 033

|              |     |
|--------------|-----|
| 生长发育特征 ..... | 033 |
| 喂养指导 .....   | 033 |
| 建议一日食谱 ..... | 034 |
| 新手妈妈课堂 ..... | 034 |
| 本月关注 .....   | 035 |
| 营养贝餐 .....   | 036 |

## 第七章 5~6 个月宝宝的喂养方案 ..... 041

生长发育特征 ..... 041

喂养指导 ..... 042

建议一日食谱 ..... 042

新手妈妈课堂 ..... 043

本月关注 ..... 044

营养贝餐 ..... 045

## 第八章 6~7 个月宝宝的喂养方案 ..... 051

生长发育特征 ..... 051

喂养指导 ..... 051

建议一日食谱 ..... 052

新手妈妈课堂 ..... 052

本月关注 ..... 054

营养贝餐 ..... 054

## 第九章 7~8 个月宝宝的喂养方案 ..... 060

生长发育特征 ..... 060

喂养指导 ..... 060

建议一日食谱 ..... 061

新手妈妈课堂 ..... 061

本月关注 ..... 063

营养贝餐 ..... 063

## 第十章 8~9 个月宝宝的喂养方案 ..... 069

生长发育特征 ..... 069

喂养指导 ..... 070

|              |     |
|--------------|-----|
| 建议一日食谱 ..... | 070 |
| 新手妈妈课堂 ..... | 071 |
| 本月关注 .....   | 072 |
| 营养贝餐 .....   | 072 |

## 第十一章 9~10个月宝宝的喂养方案 ..... 077

|              |     |
|--------------|-----|
| 生长发育特征 ..... | 077 |
| 喂养指导 .....   | 078 |
| 建议一日食谱 ..... | 078 |
| 新手妈妈学堂 ..... | 078 |
| 本月关注 .....   | 080 |
| 营养贝餐 .....   | 080 |

## 第十二章 10~11个月宝宝的喂养方案 ..... 086

|              |     |
|--------------|-----|
| 生长发育特征 ..... | 086 |
| 喂养指导 .....   | 086 |
| 建议一日食谱 ..... | 087 |
| 新手妈妈课堂 ..... | 087 |
| 本月关注 .....   | 089 |
| 营养贝餐 .....   | 089 |

## 第十三章 11~12个月宝宝的喂养方案 ..... 097

|              |     |
|--------------|-----|
| 生长发育特征 ..... | 097 |
| 喂养指导 .....   | 097 |
| 建议一日食谱 ..... | 098 |
| 新手妈妈课堂 ..... | 098 |
| 本月关注 .....   | 100 |
| 营养贝餐 .....   | 101 |

## 第十四章 12~15 个月幼儿的喂养方案 ..... 109

生长发育特征 ..... 109

喂养指导 ..... 110

建议一日食谱 ..... 110

新手妈妈课堂 ..... 110

本阶段关注 ..... 112

营养贝餐 ..... 113

## 第十五章 15~18 个月幼儿的喂养方案 ..... 119

生长发育特征 ..... 119

喂养指导 ..... 120

建议一日食谱 ..... 120

新手妈妈课堂 ..... 120

本阶段关注 ..... 122

营养贝餐 ..... 123

## 第十六章 18~21 个月幼儿的喂养方案 ..... 129

生长发育特征 ..... 129

喂养指导 ..... 129

建议一日食谱 ..... 130

新手妈妈课堂 ..... 130

本阶段关注 ..... 132

营养贝餐 ..... 132

## 第十七章 21~24 个月幼儿的喂养方案 ..... 139

生长发育特征 ..... 139

喂养指导 ..... 139

|                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| 建议一日食谱 .....                      | 140        |
| 新手妈妈课堂 .....                      | 140        |
| 本阶段关注 .....                       | 141        |
| 营养贝餐 .....                        | 142        |
| <b>第十八章 24~27 个月幼儿的喂养方案 .....</b> | <b>149</b> |
| 生长发育特征 .....                      | 149        |
| 喂养指导 .....                        | 150        |
| 建议一日食谱 .....                      | 150        |
| 新手妈妈课堂 .....                      | 150        |
| 本阶段关注 .....                       | 152        |
| 营养贝餐 .....                        | 153        |
| <b>第十九章 27~30 个月幼儿的喂养方案 .....</b> | <b>161</b> |
| 生长发育特征 .....                      | 161        |
| 喂养指导 .....                        | 161        |
| 建议一日食谱 .....                      | 162        |
| 新手妈妈课堂 .....                      | 162        |
| 本阶段关注 .....                       | 164        |
| 营养贝餐 .....                        | 165        |
| <b>第二十章 30~33 个月幼儿的喂养方案 .....</b> | <b>173</b> |
| 生长发育特征 .....                      | 173        |
| 喂养指导 .....                        | 174        |
| 建议一日食谱 .....                      | 174        |
| 新手妈妈课堂 .....                      | 174        |
| 本阶段关注 .....                       | 175        |
| 营养贝餐 .....                        | 176        |

## 第二十一章 33~36 个月幼儿的喂养方案 ..... 184

生长发育特征 ..... 184

喂养指导 ..... 185

建议一日食谱 ..... 185

新手妈妈课堂 ..... 185

本阶段关注 ..... 187

营养贝餐 ..... 188

## 婴幼儿的营养需求及来源

人们常说：“刚出生的小孩，一天一个模样。”处于婴幼儿阶段的宝宝生长发育迅速，在形体或生理机能上每天都有很大的变化，因此所需的营养元素一定要及时补充。给婴幼儿补充营养并不是盲目乱补，而要根据其年龄需要，适量、适当、适时给予营养支持。如果忽略了婴幼儿的生理特点，未能按其营养需要给予充足的食物，就会影响他们正常的生长发育。宝宝在生长发育过程中所需要的营养主要是以下几种：

### 1. 蛋白质

#### 解读蛋白质

蛋白质是一切生命的物质基础，是肌体细胞的重要组成部分，是人体组织更新和修补的主要原料。人体的每个组织：毛发、皮肤、肌肉、骨骼、内脏、大脑、血液、神经、内分泌等都是由蛋白质组成。新生儿大脑发育迅速，特别是0~6个月的婴儿是大脑细胞猛烈增长的时期，此时，充足优质的蛋白质对宝宝的智力发育尤为重要；蛋白质还能增加人体免疫细胞和免疫蛋白的数量，形成抗体，提高自身的抵抗力；蛋白质能为人体提供热能，这是因为陈旧的或已经破损的组织细胞中的蛋白质，会不断分解释放能量。另外，每天从食物中摄入的蛋白质中有些不符合人体需要，或者数量过多的，也将被氧化分解而释放能量。由此可见，在生命活动过程中蛋白质是无处不存在，而且具有多种生理功能，是人体所必需的重要营养素之一。

#### 食物来源

蛋白质的食物来源有植物性蛋白质和动物性蛋白质之分。来源于肉类、鱼类等动物的蛋白质称为动物蛋白质；来源于大豆、粮食等植物的蛋

白质称为植物蛋白质。动物性食物和豆类食物的蛋白质所含的氨基酸比较齐全,营养价值较高,因此又被称为优质蛋白质。

以下食物是蛋白质的主要来源:牲畜的奶,如牛奶、羊奶、马奶等;畜肉,如牛、羊、猪、狗肉等;禽肉,如鸡、鸭、鹅、鹌鹑等;豆类,如黄豆、大青豆和黑豆等;蛋类,如鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋等;干果类,芝麻、花生、瓜子、核桃、杏仁、松子等;此外,还有蘑菇、紫菜、鱼、虾、蟹、红薯、奶酪等。

### 缺乏症状

缺乏蛋白质时,会出现以下症状:智力低下、发育缓慢、身材矮小、消瘦、厌食、偏食、贫血等症状,同时伴有抵抗力下降、易感冒、身体水肿、伤口不易愈合的现象。

### 过量危害

补充任何营养都要适度、适量,如果喂食宝宝蛋白质食物过多,会造成蛋白质补充过量,不仅不利于宝宝的健康,而且还会对其健康造成危害。不加控制地、过多地摄入含蛋白质丰富的食物,会增加胃肠道的负担,造成消化功能紊乱,时间久了还会引发消化不良和厌食等,而且还会加重肝、肾负担,使钙排出增加,影响宝宝的生长发育,严重时还会引发便秘、肠胃病、口臭等。如果暴食高蛋白的食物,还会造成蛋白质中毒。

### 专家咨询台

婴幼儿每天需要多少蛋白质?

蛋白质是人体结构的主要成分,其含量仅次于水。婴幼儿生长发育较快,不仅修复机体组织需要蛋白质,而且生长发育也需要蛋白质,所以婴幼儿需要蛋白质相对较成人多。

人奶每 100 毫升能提供蛋白质 1.2 克,牛奶每 100 毫升能提供蛋白质 3.3 克,但人奶中的蛋白质易被宝宝吸收,所以母乳喂养优于人工喂养。母乳喂养的宝宝每天每公斤体重大约需要 2 克的蛋白质,如果按体重 3 公斤来计算,每天给宝宝喂 630 毫升的母乳就可以了;牛奶喂养的宝宝每日每公斤体重需要蛋白质 2.5 克,如果按体重 3 公斤来计算,每天给宝宝喂 450 毫升的婴儿配方奶粉,就能满足婴儿对蛋白质的需求了。早产儿相对

来说需要的蛋白质要更多一些,通常每公斤体重需要3克~4克的蛋白质。

## 2. 维生素

### 解读维生素

维生素是维持人体生命活动必需的一类有机物质,也是保持人体健康的重要活性物质。虽然它不能为人体提供能量,也不是构成细胞的基本要素,人体对它的需要量也很少,但是却不能忽视它的存在,它在人体生长、代谢、发育过程中发挥着重要的作用。

维生素有十几种,各有各的功能作用,人体缺一不可。比如:维生素D具有抗佝偻病的作用,它还能帮助人体吸收磷和钙,是造骨的必需原料;维生素A能够维持正常的视觉反应,还能促进伤口的愈合,骨骼的发育;维生素K是肝脏中凝血酶原和其他凝血因子合成必不可少的;维生素C能参与组织还原过程,促进红细胞的生成等。

### 食物来源

维生素A的食物来源:鱼肝油、动物肝脏,深绿色或深黄色蔬菜及水果;

维生素D的食物来源:动物性肝脏、鱼肝油、蛋黄、牛奶;

维生素K的食物来源:豆类、青菜、蛋、动物肝脏;

维生素C的食物来源:水果:橙子、柠檬、柑橘、柿子、桃、猕猴桃、苹果;蔬菜:白菜、生菜、番茄、甘蓝、豌豆。

维生素B<sub>1</sub>的食物来源:动物肝脏、牛奶、茄子、鹌鹑蛋、芝麻、豌豆、鲜冬菇、鸡蛋、鱼卵、葵花子仁、大豆粉。

维生素B<sub>2</sub>的食物来源:动物肝脏、牛奶、蛋、酵母、菠菜。

维生素B<sub>6</sub>的食物来源:香蕉、土豆、豆浆、豆腐、鸡蛋、牛肉、牛奶。

维生素B<sub>12</sub>的食物来源:肝、肾、肉、鱼、奶酪。

### 缺乏症状

缺乏维生素A时,小儿会出现以下症状:肺炎、干眼病、腹泻、夜盲症、结膜炎、角膜软化、生长迟缓、甚至出现肌肉与内脏器官的萎缩。

缺乏维生素 D 时,小儿会出现以下症状:近视、牙齿松动、鸡胸、小儿佝偻病、小儿乒乓头、O 形腿、X 形腿。

缺乏维生素 K 时,小儿会出现以下症状:淤血、口腔黏膜出血、鼻子出血,严重者出现内脏及脑部出血。

缺乏维生素 C 时,小儿会出现以下症状:抵抗力减弱、经常感冒、牙龈红肿、贫血、发育迟缓、坏血病。

缺乏维生素 B<sub>1</sub> 时,小儿会出现以下症状:身体反应较慢、平衡感差、烦躁易怒、消化不良、手脚麻木。

缺乏维生素 B<sub>2</sub> 时,小儿会出现以下症状:口臭、神情呆滞、口腔黏膜溃疡、眼睛有磨砂感、舌头发红。

缺乏维生素 B<sub>6</sub>、B<sub>12</sub> 时,小儿会出现以下症状:头发脱落、痉挛、食欲下降、营养性贫血,严重者会患小儿癫痫症。

### 过量危害

维生素 A 过量,会引起小儿毛发脱落、肝脾肿大、皮肤干燥、奇痒难忍、呕吐、骨骼变形、骨头容易折断。

维生素 D 过量,会引起小儿厌食、低热、呕吐、顽固便秘、惊厥、心律不齐、尿频、尿急。

维生素 K 过量,会引起小儿溶血性贫血,甚至引起哮喘发作或过敏性休克。

维生素 C 过量,会引起小儿腹泻、皮疹、肾结石、排尿量过多、恶心、呕吐。

B 族维生素都是水溶性的,极少产生毒性,过量的部分不会贮存在体内造成危害,多余的 B 族维生素会随尿液排出。

### 专家咨询台

母乳喂养或人工喂养的宝宝应如何摄入足够的维生素?

母乳喂养的宝宝要摄入足够的维生素,首先,妈妈要粗细粮搭配,合理营养,平衡膳食,以增加乳汁中的维生素的种类和含量。其次,应多吃含维生素丰富的各种蔬菜、水果,如青菜、菠菜、胡萝卜、苹果、橙子、草莓等。

妈妈的奶水充足、质量好、营养高,宝宝的健康发育才有保证,所以妈妈在保证营养的前提下,还要注意补养身体、规律生活、睡眠充足、心情愉快,杜绝烟、酒和刺激性食物。

人工喂养的宝宝,应及时添加维生素制剂,如鱼肝油(维生素A、维生素D滴剂)等,还要及时喂养各类含维生素的辅食,比如新鲜菜汁、果汁等。

### 3. 矿物质

#### 解读矿物质

铁、锌、钙、碘、磷、钾等是人体内的重要物质,叫做矿物质。矿物质在人体内占有量少,不能提供热能,但却是人体不可缺少的元素。人体中有20多种矿物质,这些矿物质分为两大类常量元素和微量元素,它们是构成身体组织的重要成分,如钙、磷、镁是骨骼和牙齿的重要成分,磷、硫是构成组织蛋白的成分;它们还是构成某些具有特殊生理功能的物质的重要成分,如血红蛋白和细胞色素系统中的铁,甲状腺素中的碘和谷胱甘肽过氧化物酶中的硒;矿物质还与蛋白质一起维持着细胞内、外液的渗透压的平衡,维持神经、肌肉的兴奋性,细胞膜通透性以及所有细胞的正常功能。肌体的生长发育和新陈代谢离不开矿物质,因而需要通过膳食来加以补充,不同食物的矿物质种类及含量各不相同,为了防止矿物质缺乏,饮食要多样化。

#### 食物来源

铁的食物来源:红枣、动物肝脏、豆类、蛋黄、黑木耳、南瓜子、芝麻、红糖、绿叶蔬菜、瘦肉等。

锌的食物来源:禽肉、动物肝脏、海螺、牡蛎、香菇、海带、口蘑、鱼、虾、银耳、干酪、豆类、谷类等。

钙的食物来源:海产品:虾皮、虾肉、鱼肉、海带、紫菜、海参;蔬菜:芹菜、白菜、油菜、胡萝卜;还有豆制品、鸡蛋、杏仁、小麦、酸枣等。

碘的食物来源:海产品:海带、紫菜、虾、鱼;还有豆类、蛋类、谷类、果