

主编  
杜慧真  
金梅  
张晓莉



母乳是婴儿的最佳食粮，  
从6个月龄开始，  
逐渐添加辅食；  
宝宝的健康成长，  
取决于科学的喂养。

# 科学喂养： 婴幼儿一生的健康基石

——营养专家解析科学喂养经



山东科学技术出版社  
[www.lkj.com.cn](http://www.lkj.com.cn)

营养师

用书

# 科学喂养： 婴幼儿一生的健康基石

——营养专家解析科学喂养经

主 编 杜慧真 金 梅 张晓莉

● 山东科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

科学喂养:婴幼儿一生的健康基石/杜慧真等主编.  
—济南:山东科学技术出版社,2011  
营养师职业资格培训辅导用书  
ISBN 978-7-5331-5772-2

I. ①科… II. ①杜… III. ①婴幼儿—保健—食谱  
IV. ①TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 131636 号

科学喂养:婴幼儿一生的健康基石

——营养专家解析科学喂养经

主编 杜慧真 金 梅 张晓莉

---

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:日照昆城印业有限公司

地址:日照市北京路北段

邮编:276826 电话:(0633)8373328

---

开本:720mm×1020mm 1/16

印张:18.5

版次:2011 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

---

ISBN 978-7-5331-5772-2

定价:29.80 元

《科学喂养：婴幼儿一生的健康基石》编者

主 编 杜慧真 金 梅 张晓莉

副主编 张永生 夏武青 邵 迅

参编者 裴元元 张永超 孙国玲

董艳艳 宋晓姣 董 萍

王 斌 徐飞羿



## 人生感悟

将我们的爱化入对宝宝饮食操作的点滴中，在  
日常生活中多亲近天然食品。

蔬菜水果常相伴，远离垃圾食品。

宝宝的饮食质量掌握在妈妈手中，购买优质食  
物原料，制作安全健康饭菜。

宝宝作为一个特殊群体，我们对他们的呵护更  
要精益求精。新爸爸、妈妈要掌握大量的育儿知  
识、营养知识，才能养育一个健康聪明的宝宝。





0~3岁的小宝宝，不仅体格长得最快，大脑发育得也最迅速，而营养是保证小宝宝生长发育最坚实的基石。哪个妈妈不想把小宝宝喂得结实又聪明？可这并不是那么容易。时常是不该给小宝宝多吃的，却给喂了很多，身体必要的营养，妈妈却不太知道。类似的小错误，总是不断地发生，受害的是妈妈万般疼爱的小宝宝。这也不能全怪妈妈，因为这里面包含了很多的学问。

科学育儿是一项复杂的系统工程，父母的第一大心愿就是希望我们的宝宝有个健康的身体，当然也希望我们的宝宝智力超群。怎样才能让我们的宝宝身体好，智商高呢？本书要给你提供最佳的方案。

我们都知道宝宝饮食的质量掌握在妈妈的手里，我们应给孩子购买优质的食物原料，制作安全健康的饭菜。

宝宝作为一个特殊的人群，我们对他们的呵护更要精益求精，一方面我们要掌握大量的育儿知识、营养知识，还要亲自动手为宝宝准备诱人的餐点，理论永远离不开实践，就像宝宝永远也离不开妈妈一样。

将我们的爱化入对宝宝饮食营养操作的点滴之中，在日常的生活中多亲近天然食品，蔬菜水果常相伴，远离垃圾食品。

摆脱喂养经验匮乏的苦恼，需要的只是一本好的喂养全书。本书将传递给你九成十成的喂养功力，让你紧绷的神经松弛下来，轻轻松松就可以走出喂养迷途，养

育一个健康聪慧的宝宝。

一个好的开端，就是成功的一半。本书的作者根据多年在医院临床营养工作的经验，对0~3岁宝宝的发育特点、饮食营养、日常护理以及疾病防治等方面做了富有针对性的介绍，是婴幼儿科学喂养的经典书籍。宝宝的成长不可等待，更不能从头再来。喂养健康、聪明的宝宝，愿本书能助您一臂之力。

杜慧真



## 第一章 宝宝的生长发育及营养需求 / 1

婴幼儿的营养需求 / 1

婴幼儿期所需的主要营养素 / 2

宏量营养素 / 2

微量营养素 / 2

维生素有什么作用 / 3

水的作用 / 4

## 第二章 0~3岁的宝宝喂养 / 5

掌握喂养的成功之道 / 5

新生儿第一周 / 5

发育体检 / 6

育儿宝典 / 6

初学哺乳 / 7

哺乳期吃什么下奶 / 8

专家答疑

宝宝刚出生时喝点葡萄糖水能预防  
黄疸吗? / 8

胎便应该是什么颜色? / 9

什么是按需哺乳? / 9

新生儿第二周 / 9

发育体检 / 9

育儿宝典 / 10

哺乳期吃什么食物奶量多 / 11

专家答疑

什么是新生儿脱水热? / 12

什么是新生儿生理性黄疸? / 13

新生儿第三周 / 13

发育体检 / 13

育儿宝典 / 14

哺乳期吃鸡蛋好吗 / 15

专家答疑

宝宝拉绿便是怎么回事? / 15

夜哭郎就是缺钙吗? / 16

新生儿第四周 / 16

发育体检 / 16

育儿宝典 / 17

特别提示

满月不宜剃胎发 / 18

小知识

新生儿抚触 / 18

吃什么可以补充维生素D / 19

专家答疑

宝宝一天拉5~6次甚至更多正常  
吗? / 20



- 宝宝爱出汗怎么办? / 20
- 第二个月第一周 / 20
- 发育体检 / 20
- 育儿宝典 / 21
- 吃什么可以补充组氨酸 / 21
- 专家答疑**
- 婴儿能喝广东凉茶吗? / 22
- 宝宝便秘有预防办法吗? / 23
- 特别提示**
- 宝宝便秘三大原因 / 24
- 第二个月第二周 / 24
- 发育体检 / 25
- 育儿宝典 / 25
- DHA——宝宝的聪明之源 / 26
- 专家答疑**
- 宝宝的大便应该是金黄色还是淡黄色? / 27
- 第二个月第三周 / 27
- 发育体检 / 28
- 育儿宝典 / 28
- 牛磺酸，对小婴儿至关重要 / 29
- 专家答疑**
- 宝宝3个月之内需要枕头吗? / 30
- 第二个月第四周 / 30
- 发育体检 / 30
- 育儿宝典 / 31
- 花生四烯酸促进儿童健康成长 / 31
- 专家答疑**
- 宝宝不爱喝水怎么办? / 33
- 三个月第一周 / 33
- 发育体检 / 33
- 育儿宝典 / 34
- 预防过敏性腹泻 / 34
- 专家答疑**
- 怎样判断宝宝的饥饱? / 36
- 三个月第二周 / 36
- 发育体检 / 36
- 育儿宝典 / 37
- 认识糖源性腹泻 / 37
- 专家答疑**
- 宝宝吐奶是怎么回事? / 38
- 三个月第三周 / 38
- 发育体检 / 38
- 育儿宝典 / 39
- 哺乳期妈妈饮食禁忌 / 39
- 专家答疑**
- 母乳的特点有哪些? / 40
- 三个月第四周 / 41
- 发育体检 / 41
- 育儿宝典 / 41
- 哺乳期宜吃含锌高的饮食 / 42
- 专家答疑**
- 如何判断宝宝的营养够不够? / 43
- 如何预防恼人的湿疹? / 43
- 四个月第一周 / 43
- 发育体检 / 44
- 育儿宝典 / 44
- 哺乳期要多吃胡萝卜 / 45
- 小知识**
- 胡萝卜要熟食 / 46
- 专家答疑**
- 宝宝大便出现哪些情况时需要

- 警惕? / 46
- 四个月第二周 / 47
- 发育体检 / 47
- 育儿宝典 / 47
- 特别提示**
- 白领妈妈的哺乳计划 / 48
- 帮助宝宝构建健康肠道 / 49
- 小知识**
- $\alpha$ -乳清蛋白 / 49
- 核苷酸 / 49
- 专家答疑**
- 挤出来的母乳营养会流失吗? / 49
- 四个月第三周 / 49
- 发育体检 / 50
- 育儿宝典 / 50
- 特别提示**
- 你给宝宝的奶瓶选对了吗? / 51
- 补充维生素B族益处多 / 51
- 专家答疑**
- 母乳喂养4个月时添加辅食对不对? / 52
- 四个月第四周 / 52
- 发育体检 / 53
- 育儿宝典 / 53
- 特别提示**
- 如何保护宝宝的“粮袋” / 54
- 非感染性腹泻病 / 54
- 专家答疑**
- 乳头上擦橄榄油防乳头皴裂吗? / 55
- 五个月第一周 / 55
- 发育体检 / 55
- 育儿宝典 / 56
- 过早添加辅食易致肥胖 / 56
- 特别提示**
- 如何帮宝宝安然度过出牙期 / 57
- 专家答疑**
- 牛初乳真的可以增强免疫力, 防止宝宝生病吗? / 57
- 五个月第二周 / 58
- 发育体检 / 58
- 育儿宝典 / 58
- 特别提示**
- 宝宝的第一个动作——翻身 / 59
- 0~6月龄婴儿膳食指南 / 59
- 小知识**
- 0~6月龄婴儿喂养指南 / 61
- 专家答疑**
- 宝宝喝什么水好? / 61
- 给宝宝选择饮用水, 要从哪几个方面考虑? / 61
- 特别提示**
- 不要给宝宝喝冰水 / 62
- 五个月第三周 / 62
- 发育体检 / 62
- 育儿宝典 / 62
- 小知识**
- 5个月宝宝贫血不宜添加蛋黄 / 63
- 专家答疑**
- 妈妈生病了, 还可以喂奶吗? / 63
- 五个月第四周 / 64
- 发育体检 / 64
- 育儿宝典 / 64

## 特别提示

吓人的“肠套叠” / 65

## 专家答疑

宝宝牙齿生长需靠辅食帮助吗? / 65

## 六个月第一周 / 66

发育体检 / 66

育儿宝典 / 67

6个月以内,纯母乳的宝宝要补铁与

维生素D / 67

## 专家答疑

最好的补铁辅食是什么呢? / 68

盐的添加晚一点好 / 68

## 六个月第二周 / 68

发育体检 / 68

育儿宝典 / 69

适时添加辅食的重要性 / 69

## 特别提示

贫血对宝宝的影响 / 70

## 专家答疑

贫血怎样补? / 71

## 六个月第三周 / 71

发育体检 / 71

育儿宝典 / 72

给宝宝烹调食物的学问 / 72

## 专家答疑

宝宝不爱吃辅食怎么办? / 73

宝宝几个月开始出牙? / 73

## 六个月第四周 / 74

发育体检 / 74

育儿宝典 / 74

## 特别提示

注意宝宝的坏习惯 / 75

6个月宝宝饮奶量与辅食量的配比

关系 / 75

## 专家答疑

6个月宝宝一天喂多少水? / 76

## 七个月 / 76

发育体检 / 77

育儿宝典 / 77

正确认识生理性厌奶期 / 78

## 专家答疑

补钙会导致便秘吗? / 78

## 八个月 / 78

发育体检 / 79

育儿宝典 / 79

长牙期宝宝的营养指导 / 80

## 专家答疑

奶水不足怎么办? / 80

## 九个月 / 80

发育体检 / 81

育儿宝典 / 81

注重宝宝味觉的发育 / 82

## 专家答疑

宝宝腿有点弯,是不是罗圈腿?是缺

钙引起的吗? / 82

## 十个月 / 82

发育体检 / 83

育儿宝典 / 83

## 专家答疑

宝宝为什么爱磨牙 / 84

## 十一个月 / 84

发育体检 / 84

育儿宝典 / 85

辅食的调味 / 85

## 专家答疑

孩子睡觉老是磨牙，是不是有蛔虫？ / 86

## 十二个月 / 86

发育体检 / 86

育儿宝典 / 87

缺钙和长牙没有什么特别的联系 / 87

## 专家答疑

1岁以内可以喝鲜牛奶吗？ / 87

## 1岁 / 87

发育体检 / 88

育儿宝典 / 88

断母乳不等于断乳 / 89

## 专家答疑

1岁的宝宝可以喂酸奶喝吗？ / 89

## 一岁半 / 89

发育体检 / 89

育儿宝典 / 90

帮助宝宝纠正偏食 / 90

## 专家答疑

用饮料代替白开水可以吗？ / 91

## 两岁 / 91

发育体检 / 91

育儿宝典 / 92

孩子的胃容量小，宜少食多餐 / 92

## 专家答疑

多大的宝宝可以吃加盐的辅食？ / 92

## 三岁 / 93

发育体检 / 93

育儿宝典 / 94

通过食物给孩子补充维生素 / 94

## 专家答疑

宝宝发质不好还有红头发，是怎么回事？ / 94

## 第三章 营养秘笈 / 95

## 哺乳期营养 / 95

乳母膳食指南 / 95

哺乳期膳食结构 / 96

## 早产儿营养 / 98

什么是早产儿 / 98

早产儿的营养需要 / 98

早产儿乳类的选择 / 98

早产儿喂养方法 / 99

## 0~6个月宝宝营养秘笈 / 101

0~6个月宝宝生长发育特点及营养需求 / 101

0~6个月宝宝膳食指南 / 102

小膳食宝塔 / 103

母乳喂养的方法 / 104

正确的哺乳姿势 / 105

什么是混合喂养 / 106

什么是人工喂养 / 106

## 专家答疑

母乳喂养的婴儿需要补钙吗？ / 108

母亲“三阳”能喂奶吗？ / 109

宝宝换奶粉为何拉肚子 / 109

用配方奶粉补充母乳好吗 / 110

什么情况下需要给宝宝补充配方奶粉 / 111

补充配方奶粉从何时开始合适 / 111

能把母乳和配方奶粉混合在一起喂宝宝吗 / 111

### 专家答疑

补充配方奶粉后宝宝会受到什么影响? / 111

### 小知识

如何挑选宝宝奶粉 / 112

怎样合理地用配方奶粉喂宝宝 / 113

### 特别提示

喂养方法以补授法为优 / 113

### 特别提示

要按说明配制配方奶粉 / 114

鲜奶与配方奶粉营养比较 / 114

### 小知识

配方奶粉中添加的成分 / 115

### 专家答疑

酸奶能够代替配方奶粉吗? / 115

乳酸奶与乳酸奶饮料是一回事吗? / 115

6~12个月宝宝 / 117

6~12个月宝宝生长发育特点及营养需求 / 117

6~12个月宝宝喂养指南 / 119

小膳食宝塔 / 121

宝宝饮食时间安排表 / 122

6~9个月宝宝营养食谱 / 123

10~12个月宝宝营养食谱 / 124

宝宝大便的颜色和硬度 / 125

### 专家答疑

换奶中出现便秘怎么办? / 125

哪些方法可以促进人工喂养宝宝正常排便 / 125

大便颜色与疾病 / 126

### 小知识

如何为宝宝科学添加辅食 / 127

在辅食制作过程中, 应该注意哪些问题 / 127

添加辅食过程中出现了过敏现象怎么办 / 128

宝宝在辅食添加过程中出现大便变化怎么办 / 128

宝宝在更换奶的过程中出现厌奶、厌食怎么办 / 128

### 小知识

如何为6个月宝宝转换奶 / 129

如何更换奶粉, 具体程序包括哪些 / 129

宝宝在更换奶的过程中出现吐奶情况怎么办 / 129

宝宝在更换奶的过程中出现过敏现象怎么办 / 129

1~3岁 / 130

1~3岁宝宝生长发育特点及营养需求 / 130

1~3岁宝宝喂养指南 / 132

小膳食宝塔 / 134

### 小知识

营养从何而来 / 135

1~3岁四季食谱 / 136

1岁食谱 / 136

2岁食谱 / 137

3岁食谱 / 138

1~2岁宝宝营养食谱 / 139

2~3岁宝宝营养食谱 / 140

## 第四章 专家解读科学喂养经 / 142

补钙 / 142

婴幼儿缺钙的症状 / 142

婴幼儿缺钙的原因 / 143

宝宝是否真缺钙 / 143

如何选择适合宝宝的钙 / 143

为什么天天补钙还缺钙 / 143

**专家答疑**

宝宝脑后有枕秃是缺钙吗? / 144

母乳喂养的宝宝如何补钙 / 144

混合喂养或人工喂养的宝宝如何补钙 / 144

影响钙制剂吸收的各种因素 / 145

**特别提示**

奶类是婴儿最好的补钙来源 / 145

维生素D与补钙 / 145

**专家答疑**

骨头汤能补钙吗? / 146

单纯补钙不能增加儿童身高 / 147

**小知识**

宝宝对钙的需求 / 148

宝宝通过食物可获得较高的钙 / 148

盲目给宝宝补钙会有什么后果 / 148

**小知识**

维生素D主要来源 / 149

0~3岁宝宝补钙套餐 / 149

补铁 / 151

婴幼儿缺铁的症状 / 151

婴幼儿缺铁性贫血的原因 / 152

缺铁对智力造成长期损害 / 153

辅食添加不当导致缺铁 / 153

补铁制剂仅针对贫血较重的宝宝 / 154

**小知识**

补铁天然食物排行榜 / 154

怎样预防宝宝缺铁 / 155

牛奶过敏会间接造成贫血 / 155

**小知识**

警惕“牛奶贫血症” / 156

换乳期宝宝，要特别小心“牛奶贫血症” / 157

合理饮食，避免“牛奶贫血症” / 157

**小知识**

牛奶加热的时间不要过长 / 157

婴幼儿补铁，质量更重要 / 158

**专家答疑**

儿童服铁过多会引起什么严重后果? / 158

宝宝补铁要吃肉 / 159

宝宝补铁营养餐 / 159

补锌 / 160

婴幼儿缺锌的症状 / 160

婴幼儿缺锌的原因 / 161

缺锌对宝宝的影响 / 161

宝宝成长中“锌”的作用 / 162

### 专家答疑

怎样给小儿补锌? / 163

### 小知识

先补锌后补钙最科学 / 163

如何科学选补锌产品 / 164

出汗多的孩子要适当补锌 / 166

### 小知识

因人而异，正确补锌 / 166

婴儿补锌靠母乳 / 166

断奶后辅加富锌食品 / 167

补锌靠均衡膳食 / 167

补锌过多也害人 / 167

药物补锌慎而又慎 / 168

补锌食谱 / 168

### 维生素 / 169

宝宝缺乏维生素有什么症状 / 170

宝宝缺乏维生素的原因 / 171

补充维生素可以多吃哪些食物 / 171

### 专家答疑

各类维生素对人体有哪些作用? / 173

维生素滥补危害大 / 173

### 蛋白粉 / 174

#### 小知识

蛋白粉 / 175

正常情况不需补充蛋白粉 / 175

过量补蛋白质对身体的危害 / 175

#### 小知识

蛋白质中毒致人死亡 / 176

新生儿不宜食用蛋白质粉 / 176

补充蛋白质最好通过食补 / 177

### 益生菌与肠道健康 / 178

#### 小知识

益生菌 / 178

益生菌的历史 / 178

有益菌是防火墙 / 179

肠道是人体内最大的微生态环境 / 179

#### 小知识

益生菌种类 / 180

各司其职的益生菌 / 181

益生菌对宝宝的好处 / 181

如何获得益生菌 / 182

#### 特别提示

补充益生菌注意事项 / 183

不要给宝宝多喝益生菌饮品 / 183

部分益生菌饮品宣传夸大 / 183

活性菌才起保健作用 / 184

#### 专家答疑

怎样为宝宝选择好的益生菌? / 184

益生菌产品如何保存 / 185

益生菌产品一天喝多少 / 185

益生菌最佳饮用时间 / 185

什么人不宜补充益生菌 / 185

#### 小知识

益生元 / 186

双歧因子 / 186

益生元的健康作用 / 186

益生元：宝宝肠道的“好保姆” / 187

益生元已被普遍推广 / 187

益生元的添加方法多样化 / 188

### 小知识

果糖低聚糖在一些食物中的含量  
(克/100克) / 188

益生元的添加量参差不齐 / 188

### 小知识

合生元 / 189

合生元益生菌 / 189

合生元奶粉 / 189

合生元婴幼儿配方奶粉可防止便秘 / 190

合生元婴幼儿配方奶粉可提高宝宝免疫力 / 191

### 小知识

LPN的发现 / 191

合生元益生菌冲剂 / 192

花生四烯酸 / 192

### 小知识

花生四烯酸(AA) / 192

花生四烯酸促进婴幼儿智力发育 / 193

花生四烯酸提高视觉敏锐度 / 193

花生四烯酸有助于婴幼儿生长发育 / 193

花生四烯酸对婴幼儿行为的作用 / 193

花生四烯酸免疫调节作用 / 194

花生四烯酸来源 / 194

配方奶粉中强化花生四烯酸 / 194

### 专家答疑

配方奶粉中AA和ARA是同一种物质吗? / 194

花生四烯酸(AA)推荐量 / 194

花生四烯酸并非越多越好 / 195

脑黄金(DHA) / 195

### 小知识

脑黄金(DHA) / 196

DHA的功能 / 196

DHA——宝宝的聪明之源 / 196

补充DHA——切勿错过脑部发育高峰期 / 197

DHA对脑神经生长发育至关重要 / 197

DHA对儿童智能发育的重要作用 / 198

DHA对婴儿视觉发育起重要作用 / 198

DHA与多动症 / 198

DHA对脑发育及认知功能的调控作用 / 198

DHA具有抗过敏、调整免疫作用 / 199

启智——视敏度是关键 / 199

视敏度发育——DHA是关键 / 199

DHA的推荐摄入量 / 200

DHA的食物来源 / 200

### 小知识

一些食物中DHA的具体含量 / 201

其他一些食品中的DHA含量 / 202



## 专家答疑

奶粉是不是DHA含量越高越好? / 202  
如何计算奶粉中DHA含量 / 203  
过量补充DHA有害 / 203

牛磺酸 / 203

## 小知识

牛磺酸 / 203  
牛磺酸有什么作用 / 204  
牛磺酸是婴幼儿生长发育的必需 / 204  
牛磺酸对心血管系统有较强的保护作用 / 205  
提高免疫系统的机能 / 205  
牛磺酸可以促进脂肪乳化 / 206  
牛磺酸对视网膜的影响 / 206  
牛磺酸对神经系统的作用 / 206  
牛磺酸在食物中的含量 / 206

## 小知识

生命的润滑油——牛黄酸 / 207

卵磷脂 / 207

## 小知识

卵磷脂 / 207  
让宝宝更聪明的营养素 / 208  
卵磷脂的重要作用 / 208

## 小知识

卵磷脂的食物来源 / 209  
缺乏卵磷脂的后果 / 209

配方奶粉成分解释及应用 / 209

婴幼儿配方奶粉中的营养元素 / 209  
广告中奶粉添加物质 / 211

## 小知识

不同年龄段宝宝奶粉成分选择 / 212  
特殊婴儿配方奶粉 / 212  
配方奶粉的调配 / 213  
全牛乳的家庭改造 / 213  
奶量摄入的估计（6个月以内） / 213

零食 / 214

## 专家答疑

该不该给宝宝吃零食? / 214  
零食安全等级是怎么划分的 / 215  
《中国儿童青少年零食消费指南》 / 215  
孩子吃零食按“级别”吃有益健康 / 216  
零食分为十大类 / 216  
婴幼儿吃零食的几个注意事项 / 220  
适合1~3岁宝宝的健康零食有哪些 / 220  
自制宝宝零食 / 221

## 第五章 婴幼儿常见疾病饮食与护理 / 223

新生儿 / 223

新生儿的特点 / 223

常见新生儿疾病 / 225

新生儿低钙血症 / 225

## 专家答疑

新生儿低钙血症如何处理? / 226

新生儿低血糖症 / 226

## 专家答疑

新生儿低血糖症诊断标准 / 226