

快乐厨房

因为是妈妈，所以全吃光：

0~3岁宝宝的 最爱的营养餐

吴光驰 著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

因为是妈妈，所以全吃光：0~3岁宝宝最爱的营养餐 / 吴光驰著. —北京：北京联合出版公司，2016.10
(快乐厨房)
ISBN 978-7-5502-8231-5

I. ①因… II. ①吴… III. ①婴幼儿—食谱
IV. ①TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 167891 号

因为是妈妈，所以全吃光： 0~3岁宝宝最爱的营养餐

选题策划：北京日知图书有限公司	责任编辑：李京华
特约编辑：李琳琳	美术编辑：王道琴
封面设计：罗 雷	版式设计：王道琴

北京联合出版公司出版
(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)
北京艺堂印刷有限公司 新华书店经销
710毫米×1000毫米 1/16 12印张
2016年10月第1版 2016年10月第1次印刷
ISBN 978-7-5502-8231-5
定价：29.80元

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本社图书销售中心联系调换。

电话：010-82082775



前言

按照正确姿势给孩子喂完奶，孩子依然总是吐奶怎么办？

给孩子断奶，反复好几次了，总是断不了怎么办？

为什么给孩子喂饭时，他总是不肯乖乖吃，甚至会将食物推出口外？

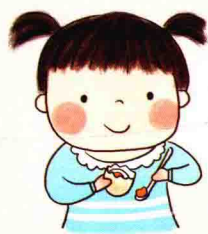
孩子出现掉发、断发的问题，并且头发干枯暗黄，是缺少某种营养元素吗？

孩子0~3岁这一阶段，家长会面临很多孩子饮食方面的问题，非常担心孩子因为挑食、饮食不规律等问题影响到身体发育，在平时门诊中，我也遇到不少因为孩子吃饭问题“头疼不已”的妈妈。

其实，这些问题的根源都在于饮食方式。科学、合理的饮食方式才能避免孩子在成长的道路上跌倒。孩子们天性喜欢新鲜事物，我们可以变换花样巧妙搭配各种营养食材，多给孩子尝试不同口味的营养餐。多样化的美食一定能紧紧抓牢孩子的胃，也能让孩子更加茁壮地成长。

这是一本专门为孩子和年轻的妈妈们准备的营养食谱。根据0~3岁孩子的成长特点，精心打造了色、香、味俱全又适合孩子肠胃的营养餐，满足孩子身体发育所需，让孩子吃得更全面、更营养、更健康。从科学的饮食指导到孩子饮食中的注意事项，再到让孩子健康、聪明、不生病的特效功能食谱，本书都有涉及。此外还介绍了一些促进孩子智力发育的游戏，帮助妈妈们更轻松、更科学地养育健康孩子。

衷心希望在这本书的帮助下，让更多的孩子爱上吃饭。



Contents

Part

1

0~1岁营养辅食添加方案，
循序渐进，做好母乳后备军

Chapter 1

0~3个月 妈妈吃得好，宝宝才能吃得饱

宝宝发育情况 / 12

0~3个月母乳喂养要点 / 13

山药鱼头汤 / 18

花生猪蹄汤 / 18

乌鸡白凤汤 / 19

鲫鱼豆腐汤 / 19

0~3个月游戏时间 / 20

Chapter 2

4~6个月 宝宝开始逐渐接触辅食

宝宝发育情况 / 22

4~6个月营养食谱设计要点 / 23

黄瓜汁 / 27

苹果汁 / 27

番茄汁 / 28

鲜果时蔬汁 / 28

猕猴桃汁 / 29

香瓜汁 / 29

小白菜汁 / 30

玉米汁 / 30

大米汤 / 31

绿豆汤 / 31

红枣泥 / 32

红枣蛋黄泥 / 32

苋菜泥 / 32

燕麦南瓜泥 / 32

鱼肉泥 / 33

藕粉果酱 / 33

蔬菜牛奶羹 / 33

番茄糊 / 33

青菜糊 / 34

黑芝麻糊 / 34

牛奶香蕉糊 / 35

燕麦糊 / 35

蛋黄粥 / 36

牛奶粥 / 36

香蕉粥 / 37

饼干粥 / 37

4~6个月游戏时间 / 38

Chapter 3

7~9个月 小牙初露，打好乳牙保护攻坚战

宝宝发育情况 / 40

7~9个月营养食谱设计要点 / 41

芋头玉米泥 / 45

木瓜泥 / 45

番茄土豆羹 / 46

豌豆糊 / 46

南瓜浓汤 / 46

时蔬浓汤 / 46

鸡肝粥 / 47

酸奶香米粥 / 47

香菇鸡肉粥 / 48

鸡蛋稠粥 / 48

蛋黄银鱼苋菜粥 / 48

鱼肉松粥 / 48

黄瓜蒸蛋 / 50

肉泥米粉 / 50

团圆果 / 51

法式薄饼 / 51

7~9个月游戏时间 / 52

Chapter 4

10~12个月 断乳准备期, 增加辅食
比重

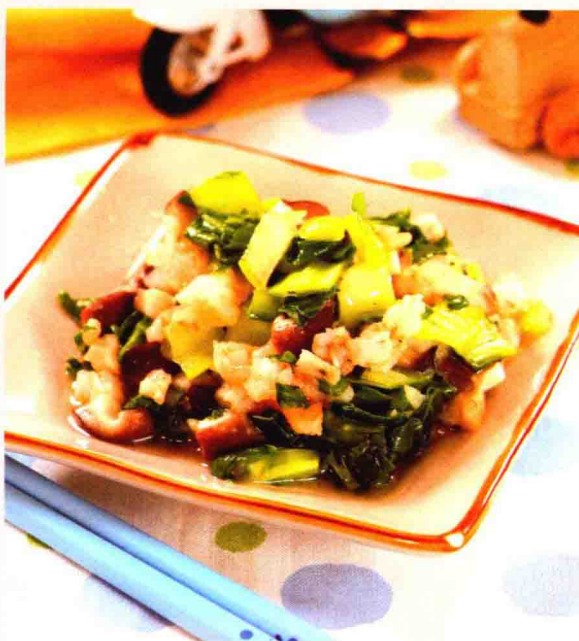
宝宝发育情况 / 54

10~12个月营养食谱设计要点 / 55

小白菜玉米粥 / 59

山药粥 / 59

牛肉粥 / 60



八宝粥 / 60

猪瘦肉末碎菜粥 / 61

奶汁香蕉 / 61

肉泥洋葱饼 / 62

鲜汤小饺子 / 62

鲜肉馄饨 / 63

香蕉奶昔 / 63

什锦炒软饭 / 64

大米红豆软饭 / 64

小肉松卷 / 64

蛋皮鱼卷 / 64

菜花土豆泥 / 65

水果蛋奶羹 / 65

虾末菜花 / 66

鱼肉拌茄泥 / 66

虾菇泡菜心 / 67

豆腐太阳花 / 67

10~12个月游戏时间 / 68

1~2岁营养辅食添加方案， 宝宝营养全面长得壮

Chapter 1

1~1.5岁 长牙关键期，锻炼宝宝的

咀嚼能力

宝宝发育情况 / 72

13~18个月营养食谱设计要点 / 73

芝麻拌芋头 / 76

玉米菜心 / 76

香菇炒三素 / 77

芹菜焖豆苡 / 77

猪肝摊鸡蛋 / 78

鸡丝炒青椒 / 78

双色蛋片 / 79

煮炒豆腐 / 79

煮蒸冬瓜盅 / 79

熘鱼肉泥丸 / 79

清蒸白肉鱼 / 80

牛肉土豆饼 / 80

蒸白菜卷 / 81

菠菜蛋卷 / 81

花生酱蛋卷 / 82

肉末海带面 / 82

虾仁蛋饺 / 82

鸡汤水饺 / 82

梨汁糯米粥 / 84

鸭蓉米粉粥 / 84

山药红豆羹 / 85

油菜三丝羹 / 85

水果西米露 / 86

肉松饭 / 86

萝卜丝汤 / 87

虾皮黄瓜汤 / 87

鸡蛋黄瓜面片汤 / 88

酸梅青果汤 / 88

萝卜疙瘩汤 / 89

排骨白菜汤 / 89

1~1.5岁游戏时间 / 90



Chapter 2

1.5~2岁 牛奶不能断，食物多样化很关键

宝宝发育情况 / 92

1.5~2岁营养食谱设计要点 / 93

水果沙拉 / 96

玉米排骨粥 / 96

肉末芹菜 / 97

肉炒南瓜 / 97

茴香炒蛋 / 98

鸡蛋炒莴笋 / 98

蛋奶鱼丁 / 99

海米油菜 / 99

凉拌黄瓜 / 100

蜜胡萝卜 / 100

炒煮什锦 / 101

冬菇烧大白菜 / 101

烩豌豆 / 102

豆腐碎黑木耳 / 102

烩蔬菜五宝 / 102

奶油菠菜 / 102

山药凉糕 / 103

三鲜面 / 103

绿豆芽拌面 / 103

鸡蛋虾仁水饺 / 103

核桃粥 / 104

豆腐丝瓜粥 / 104

海带绿豆粥 / 105

蔬菜鱼肉粥 / 105

南瓜玉米羹 / 106

桂花栗子羹 / 106

丝瓜蘑菇汤 / 107

草菇蛋花汤 / 107

1.5~2岁游戏时间 / 108

Part

3

2~3岁营养辅食添加方案， 饮食好习惯要从娃娃抓起

宝宝发育情况 / 112

2~3岁营养食谱设计要点 / 112

鸡肉沙拉 / 116

香浓拌菠菜 / 116

海带炒肉丝 / 117

茭白炒肉丝 / 117

酱炒鸡丁 / 118

红烧鸡块 / 118

焖鸡肝 / 119

番茄鳊鱼泥 / 119

白玉鲈鱼片 / 120

糖果虾仁 / 120

清蒸基围虾 / 120

墨鱼仔黄瓜 / 120

鸡蛋面饼 / 122

土豆泥饼 / 122

黄色小饼 / 123

鱼肉蛋饼 / 123

玉米馒头 / 124

全麦馒头 / 124

枣泥包 / 125

花生糖三角 / 125

蛋皮如意肝卷 / 126

五彩团饭 / 126

猪腰粥 / 127

蔬菜鸡肉羹 / 127

鲜白萝卜汤 / 128

丝瓜火腿片汤 / 128

鲫鱼萝卜汤 / 129

海肠瘦肉汤 / 129

银耳珍珠汤 / 130

油菜干贝猪肉汤 / 131

虾仁丸子汤 / 131

2~3岁游戏时间 / 132



宝贝营养够不够, 居家判断有妙招

体格发育状况 / 136

头发皮肤状况 / 138

主要矿物质缺乏的表现及补充方法

宝宝缺钙 / 139

宝宝缺钾 / 141

宝宝缺镁 / 142

主要微量元素缺乏的表现及补充方法

宝宝缺铁 / 144

宝宝缺锌 / 146

宝宝缺碘 / 148

合理补充维生素, 提高宝宝免疫力

宝宝什么时候需要补充维生素 / 149

维生素A: 提高宝宝免疫力 / 150

维生素C: 筑就宝宝健康防线 / 151

维生素B₁: 宝宝的活力之源 / 152

维生素B₂: 为宝宝发育加油 / 153

维生素D: 促进宝宝发育的“阳光维生素” / 154

哪些食物中含有维生素D / 155

Chapter 1 补锌营养餐

三味蒸蛋 / 156

虾酱鸡肉豆腐 / 156

菠菜瘦肉粥 / 157

猪肉青菜粥 / 157

虾仁豆腐 / 158

香芋炒牛肉 / 158

蛤蚧蛋汤 / 159

牛肉莲汤 / 159

Chapter 2 补铁营养餐

清蒸肝糊 / 160

蛋黄羹 / 160

黑芝麻小米粥 / 161

猪肝粥 / 161

牛肉末炒芹菜 / 162

香菇烧豆腐 / 162

胡萝卜羊肉丝 / 162

芹菜牛肉丝 / 162

鳕鱼片 / 164

滑菇汆肉丸 / 164

木耳炒瘦肉 / 165

桂圆木耳红枣羹 / 165

Chapter 3 补钙营养餐

糖醋嫩藕片 / 166

香椿芽拌豆腐 / 166

金钩黄瓜 / 167

凉拌香椿黄瓜丝 / 167

牛奶土豆泥 / 168

莲子鲜奶露 / 168



虾皮韭菜炒鸡蛋 / 169

上汤娃娃菜 / 169

滑蛋牛肉 / 170

鲜虾冬瓜羹 / 170

清蒸对虾 / 171

干煎明虾 / 171

清炒全蟹 / 172

柠檬乳鸽汤 / 172

牛奶白菜汤 / 173

奶油鱼丸子汤 / 173

Chapter 4 补维生素营养餐

白肉鱼泥 / 174

菜花糊 / 174

青菜粥 / 175

肉末番茄 / 175

茶香炒蛋 / 176

扁豆枣肉糕 / 177

莲藕薏米排骨汤 / 177

Chapter 5 健脑益智营养餐

芝麻香兔 / 178

三色豆腐 / 178

核桃鱼丁 / 179

核桃花生牛奶羹 / 179

红枣排骨 / 180

百合猪蹄 / 180

松仁什锦饭 / 181

南瓜拌饭 / 181

Chapter 6 健脾开胃营养餐

北沙参甘蔗汁 / 182

山楂麦芽饮 / 182

清煮嫩豆腐 / 183

麦芽煎 / 183

雪梨山楂粥 / 184

鸭盹山药薏米粥 / 184

莲肉糕 / 184

山楂糕 / 184

消食脆饼 / 185

山药汤圆 / 185

海蜇荸荠汤 / 185

胡萝卜汤 / 185

Chapter 7 提高免疫力营养餐

肉丁西兰花 / 186

里脊虾皮菜花 / 186

肉丝炒甜椒 / 187

咸蛋黄冬瓜条 / 187

韭菜炒鸭蛋 / 188

玉米鸡丝 / 188

清炒生蚝肉 / 189

牛奶炖猪蹄 / 189

爱心提醒

正文出现的宝宝发育情况参照表使用说明：

- “中位数”代表宝宝发育的平均值；“+2SD”代表中度高于正常值；“-2SD”代表中度低于正常值。
- 只要宝宝的发育数值是在“+2SD”~“-2SD”之间都是正常的，家长们可以放心。



Part

1

0~1岁营养辅食添加方案，
循序渐进，做好母乳后备军

MOTHER
&
BABY



CHAPTER

1

0~3个月

妈妈吃得好，宝宝才能吃得饱

 宝宝发育情况

 男孩标准参数

指标 月龄	体重（千克）			身高（厘米）		
	-2SD	中位数	+2SD	-2SD	中位数	+2SD
新生儿(足月)	2.55	3.33	4.11	47.0	50.4	53.8
1个月	3.81	5.11	6.41	52.0	56.8	61.6
2个月	4.81	6.27	7.73	55.9	60.5	65.1
3个月	5.61	7.17	8.73	58.9	63.3	67.7

指标 月龄	头围（厘米）			胸围（厘米）		
	-2SD	中位数	+2SD	-2SD	中位数	+2SD
新生儿(足月)	32.1	34.5	36.9	29.9	32.9	35.9
1个月	35.4	38.0	40.6	33.7	37.5	41.3
2个月	37.1	39.7	42.3	36.1	39.9	43.7
3个月	38.4	41.2	44.0	37.7	41.5	45.3

 女孩标准参数

指标 月龄	体重（千克）			身高（厘米）		
	-2SD	中位数	+2SD	-2SD	中位数	+2SD
新生儿(足月)	2.46	3.24	4.02	46.3	49.7	53.1
1个月	3.57	4.73	5.89	51.2	55.6	60.0
2个月	4.39	5.75	7.11	54.5	59.1	63.7
3个月	5.10	6.56	8.02	57.8	62.0	66.2

指标 月龄	头围（厘米）			胸围（厘米）		
	-2SD	中位数	+2SD	-2SD	中位数	+2SD
新生儿(足月)	31.6	34.0	36.4	39.6	32.6	35.6
1个月	34.6	37.2	39.8	33.0	36.6	40.2
2个月	36.4	38.8	41.2	35.2	38.8	42.4
3个月	37.6	40.2	42.8	36.5	40.3	44.1



0~3个月母乳喂养要点

●0~28天

这个时期的宝宝被称为“新生儿”。他的消化、吸收、代谢调节功能都没有完善，胃的容量也很小，一般仅为25~50毫升，因此需多次、少量进行喂养。最好的食物就是母乳。

特别提示

新生儿出生后半小时内就要与母亲进行肌肤接触了。当婴儿觉得饥饿或妈妈觉得奶胀时，必须喂奶。研究发现，宝宝出生后半小时内吸吮反射最强，所以即使没有乳汁也可以让宝宝吸吮一下乳房，不但可以尽早建立催乳反射和排乳反射，促进乳汁分泌，帮助妈妈子宫收缩、身体恢复，还对宝宝的心理发育有好处。

营养师在线

妈妈分娩后，乳房最开始分泌的乳汁称为初乳。初乳味道清淡、量少，而且呈现出淡黄色，以前有人认为它“脏”，要求妈妈将它挤出倒掉。其实初乳中含有大量胡萝卜素以及许多免疫物质，新生儿若能全部吃到，将获益终身，所以初乳是一滴也不能浪费的。

妈妈课堂

哺乳时，宝宝常会吃着吃着就睡着了，此时妈妈可以轻轻将他弄醒，继续哺乳，不能让宝宝养成含着乳头睡觉的不良习惯，妈妈也不能在哺乳时睡觉，以免乳房堵住宝宝的口、鼻，导致宝宝呼吸困难或窒息。

一日食谱

出生0~28天的新生儿应按需哺乳或每2小时左右喂奶1次；1~2个月，母乳充足时，每3小时喂奶1次，一天喂7次。

●2个月

宝宝进入一个快速生长时期，对各种营养的需求也迅速增加，生长发育所需的热能占总热量的25%~30%。如果母乳量足，此时仍为完全母乳喂养期。

特别提示

母乳喂养的宝宝，不要在喂奶期间加喂糖水或牛奶，否则，会减少宝宝吃母乳的次数，使母乳分泌相应减少，最后导致母乳不足。

营养师在线

为了给宝宝提供有营养的乳汁，妈妈也应注意自己的饮食。麦乳精是不能当作营养品饮用的，因为其中含有从麦芽中提取的麦芽糖，它对乳汁的分泌有抑制作用，哺乳期的妈妈如果饮用，就会引起乳汁分泌减少。

妈妈课堂

妈妈们常会怀疑自己的乳汁是否足够，宝宝又是否真正吃饱了。

当出现以下情况，即为母乳不够吃：

喂奶时听不到宝宝的吞咽声，并且宝宝不好好吸吮乳头，常常会突然放开乳头大哭不止。

妈妈感觉不到乳房胀满，也很少见乳汁如泉涌般往外喷。

哺乳后，宝宝常哭闹不入睡，或睡不踏实，短时间内又出现觅食反射。

宝宝大、小便次数减少，量少。

宝宝体重增长缓慢或停滞。

以下情况可视为母乳充足：

喂奶时伴随着宝宝的吸吮动作，妈妈可听见咕噜咕噜的吞咽声。

哺乳前妈妈感觉到乳房胀，哺乳时有下乳感，哺乳后乳房变柔软。

两次哺乳之间，宝宝感到满足，表情快乐，眼睛很亮，反应灵敏，入睡时安静、踏实。

宝宝每天更换尿布6次以上，大便每天2~4次，呈金黄色糊状。

宝宝的体重平均每周增加150克左右，满月时可增加600克以上。

●3个月

这个阶段应继续提倡母乳喂养，如果母乳确实不能满足宝宝的需要，不足的部分可先用补授法进行混合喂养；如果根本没有母乳或无法进行母乳喂养，才考虑进行人工喂养。

特别提示

过敏体质的宝宝更应母乳喂养，可以避免因牛乳蛋白过敏所引起的腹泻、支气管发炎、气喘、呕吐、湿疹、发育不良等症状。

一日食谱

3个月母乳充足时，每3个半小时喂奶1次，一天喂6次。

营养师在线

乳汁的质与量跟妈妈的营养状况有很大关系，刚刚生产完的妈妈在恢复身体的同时还担负着哺育宝宝的重任，因此比一般人需要更多的营养物质以满足自身的需要。除主食外，妈妈应多摄入鱼、肉、蛋、蔬菜和水果，食物的烹调方法以烧、煮、炖为宜，还要常喝鸡汤、鱼汤等，这样才能保证乳汁的分泌，为宝宝提供更好更充足的粮食。

妈妈课堂

准备喂奶时，妈妈要洗手，用温开水清洗乳头并用清洁毛巾擦干，哺乳前先用手指挤压乳头，挤出几滴乳汁，然后再开始哺乳。哺乳期间，妈妈要注意卫生，勤洗澡，勤换衣服。

● 喂食指导

哺乳有讲究

母乳的营养素在宝宝吸吮过程中是会变化的。喂奶过程中，开始流出的乳汁脂肪含量低，蛋白质含量高，而最后流出的乳汁刚好相反，脂肪含量高，蛋白质含量低。为使宝宝在一次喂奶中得到全部的营养物质，妈妈在喂奶时，应先喂空一侧乳房的乳汁，若不够时，再喂另一侧乳房的乳汁。不能将开始的乳汁挤掉，也不能未喂完一侧乳房，又去喂另一侧乳房。

仰卧哺乳危害大

婴儿的咽鼓管比成人的短、宽，几乎处于水平位，因此当婴儿在侧卧位或平卧位吸奶时，随着吞咽动作，奶汁容易误入开放的咽鼓管，并直达中耳腔，将口腔中的细菌也一起带入，引起中耳炎。因此，妈妈喂奶时应将宝宝抱起呈斜位，使宝宝头部竖直吸吮乳汁。

如何对待吐奶问题

由于3个月的宝宝胃肠道尚未发育成熟，开始喂奶时容易出现吐奶现象。随着月龄增长，这种现象会逐渐消失，但如果妈妈哺喂不当，也可能引起吐奶。每次喂奶结束后，妈妈应抱起宝宝，将宝宝的头靠在自己肩上，轻轻拍打宝宝的背部，几分钟后，让宝宝打几个嗝，将喝奶时吞入的空气吐出后，再将宝宝放到床上。应右侧卧，头部较高。饭后1小时左右，如果宝宝出现喷射性呕吐，需及时就医。

喂奶的正确姿势

喂奶时，宝宝的整个身体要贴近妈妈，妈妈用小臂托住宝宝的肩背部，四指托着宝宝的臀部，宝宝的头自然地靠在妈妈的臂上。妈妈另一只手的拇指和其余四指分别放在乳房的上、下方，柔和地握住乳房，先用乳头轻触宝宝的面颊、嘴唇，使其产生觅食反射，当宝宝张大嘴巴的时候，将乳头送入宝宝口中，使他的嘴巴全部含住乳晕。喂奶过程中，妈妈要注意保持宝宝的头和颈部伸展，以免乳房压迫鼻部，影响宝宝呼吸，但也要防止婴儿头颈部过度伸展造成吞咽困难。

晒太阳要小心

1个月之后，宝宝就可以晒晒太阳，补充体内的维生素D了，但家长也要注意加强对宝宝的保护，要避免阳光的直接照射，以免伤害宝宝的皮肤，也不能隔着玻璃晒太阳，可以选择阳光较温和的时间让宝宝晒太阳。冬季宜选择天气暖和的中午（10点以后），夏季宜在10点以前。

●母乳以外的喂养方法

母乳以外的喂养方法有混合喂养和人工喂养。在妈妈乳汁分泌不足的情况下，或妈妈因事不能及时给宝宝哺乳时，改用牛奶、奶粉等代乳品代替一部分母乳喂养宝宝，称为混合喂养；当母乳不足或妈妈患有某种疾病不能用母乳进行喂养而必须完全用其他食品进行喂养时，称为人工喂养。

妈妈患有结核病时，不宜进行母乳喂养；患有重症心脏病、慢性肾炎的妈妈如果自己喂奶，会加重病情；患癫痫病的妈妈不宜母乳喂养，有伤害宝宝的

危险；患肝炎、艾滋病的妈妈要与宝宝进行隔离，以免将疾病传播给宝宝；患糖尿病或甲亢的妈妈在用药和病情不稳定期间，不能进行母乳喂养；正在使用抗菌素或患有乳腺炎的妈妈也不宜进行母乳喂养。

特别提示

人工喂养首先要注意营养全面，给宝宝第一次喂牛奶时，不能直接给全奶，而要将牛奶加等量的水，进行稀释后喂养，称为“稀释奶”。直到婴儿排出第一次大便，且为正常黄色软便后，才能给宝宝喂全奶。

常用食品

人工喂养的常用食品有：牛奶、羊奶、全脂奶粉、母乳化婴儿奶粉、蒸发奶、非乳类代乳粉等。

营养师在线

以牛奶进行人工喂养的宝宝，要加喂钙片和鱼肝油；3个月后，要给宝宝补铁，同时加喂鲜橙汁，以补充维生素；5个月后，要加喂米糊、面条、水果泥、菜泥等食物。

妈妈课堂

如用牛奶进行人工喂养，所用的奶瓶、奶锅、汤碗、小匙等均应单独使用，并每用一次，消毒一次。鲜奶要现配现吃，配好后煮沸，然后再加糖。喂前要将奶液滴于成人手腕内侧，不觉烫手方可给宝宝饮用。