



汉竹●我爱宝贝系列

中国优生科学协会理事
首都儿科研究所儿童营养资深专家

吴光驰 主编

0~3岁健康宝宝 这样养

1~3岁篇



北京出版社

汉竹·我爱宝贝系列

吴光驰 主编

北 京 出 版 社

0~3 岁健康宝宝 | 这 样 养

► 1~3 岁篇



图书在版编目(CIP)数据

0~3岁健康宝宝这样养. 1~3岁篇/吴光驰主编. —北京:北京出版社, 2007.12

(汉竹·我爱宝贝系列)

ISBN 978-7-200-07036-1

I. 0… II. 吴… III. 婴幼儿—哺育 IV. TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第183697号



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

汉竹 ● 我爱宝贝系列

0~3岁健康宝宝这样养

1~3岁篇

0~3 SUI JIANKANG BAOBAO ZHEYANG YANG

1~3 SUI PIAN

吴光驰 主编

☐ 出版 北京出版社

☐ 地址 北京北三环中路6号

☐ 邮编 100011

☐ 网址 www.bph.com.cn

☐ 总发行 北京出版社

☐ 经销 新华书店

☐ 印刷 北京美通印刷有限公司

☐ 开本 1/16

☐ 印张 7

☐ 版次 2008年1月第1版

☐ 印次 2008年1月第1次印刷

☐ 印数 1—20 000

☐ ISBN 978-7-200-07036-1/TS·203

☐ 定价: 16.80元

☐ 质量投诉电话: 010-58572393

前言

好父母必须具备三颗心

“一直知道要当一个好父母不容易，可是心里还是这样要求自己。”——很多父母这样说。如果你有这样的想法，做一个好父母并不是很难的事，因为你已经具有了做好父母的三颗心。

细心

细心在于对宝宝的观察，宝宝的行为都不是孤立存在的，他的一举一动都是在平时养成，只有平时充分地观察宝宝才能了解行为背后的秘密，了解宝宝的需求。

耐心

有很多事情，只有在妈妈 100% 的耐心下，才会结出果实。比如，给宝宝把便便，让宝宝按时入睡，教宝宝自己吃饭……凡是对孩子有利的东西，父母就应该想办法做好。

童心

只有拥有一颗童心，父母才能真正理解宝宝的需要，必须回到宝宝的原点，俯下身来观察你的孩子，在这样的角度给宝宝指导。我们以一颗纯洁的童心跟宝宝一起长大，才能发现宝宝世界里有许多奇妙美丽的东西。我们让宝宝觉得亲切，宝宝也让我们觉得更可爱。

那么，请带着这三颗心，还有我们的这本书，伴随着你的宝宝一起健康快乐地成长吧！

如何阅读这本书

避免手忙脚乱的父母找不到这篇内容搁在哪一页，在“索引”和“目录”中你还可以查到这个标题。

言简意赅的小标题，告诉你应该在这些方面多花些心思。

为你提供有效并可行的建议。

养成良好的卫生习惯

宝宝自己动手，好习惯养成更快

1岁 1~2 3~4 5~6 7~8 9~10 11~12

宝宝

会走后，眼界开始开阔，学习机会逐渐增多，学习的积极性也很高，此时，让宝宝主动参加一些盥洗活动，正是从小培养讲究清洁卫生好习惯的时机。

你可以做的

一保持皮肤清洁

每天早晨起床后，宝宝必须洗手、洗脸、学习漱口。



洗澡后不用肥皂清洗宝宝已会爬，能听懂简单指令并会洗澡。一旦能听懂洗澡指令，宝宝的洗澡能力就自然提高。

睡觉前养成洗手、洗脸、洗脚、洗屁股、漱口的习惯。

定期为宝宝洗头、洗澡、理发、剪指甲，培养随时注意仪表整洁的习惯。

二勤洗手

饭前、便后洗手是保证卫生的基本条件。教育宝宝要随脏随洗，也可使用消毒湿纸巾。

三养成使用手帕的好习惯

教宝宝用手帕擦汗、擦鼻涕、擦眼睛、擦嘴上的食物残渣、擦手、擦衣服上的污物等。从小培养宝宝在咳嗽、打喷嚏时用手帕捂住口鼻的好习惯。但要注意手帕必须每天清洗。

四注意口腔卫生

每日三餐后及吃点心、水果、零食后均应用温开水漱口。

五从小养成卫生习惯

不随地吐痰，不随地大小便。父母还要耐心纠正宝宝吮手指、挖鼻孔、抠耳朵等坏习惯。

父母要为宝宝创造和准备洗澡的环境和用品。每天坚持，从不间断，久而久之就能养成好习惯。

六榜样力量

父母以身作则，更有利于宝宝良好卫生习惯的养成。

学习观察，培养思维

鼓励宝宝多看、多听、多触摸

1岁 1~2 3~4 5~6 7~8 9~10 11~12

幼儿

期的思维特点是“用形象、声音、色彩和感觉”来思维。所以，培养宝宝的思维能力，要采取形象直观的教育方法，也就是观察和思考。

你可以做的

一观察事物的特点

会比较，慢慢学会分析和综合。如去动物园之后，启发宝宝根据观察到的动物特点，试着按份、禽、鱼分一下类。指导宝宝观察植物的生长繁殖过程等等。

二鼓励宝宝多动脑筋

多问几个为什么。为促进观察，父母也要善于向宝宝发问，并启发宝宝对所提问题进行独立思考，得出正确答案。善于观察、勤于思考的宝宝，思维活跃、能力强、智力发展也较快。

三重视语言锻炼

语言不仅是思维的表达形式和工具。反过来也会加速宝宝思维能力的提高。另外，不要忽视让宝宝与稍大一点的宝宝一起玩，通过伙伴之间的“思维感应”来促进宝宝思维能力的提高。



户外活动时让宝宝多观察、多触摸、多思考，能培养宝宝的观察力和思维能力。宝宝对周围事物的好奇心，是宝宝思维发展的基础。

小贴士

1岁半到2岁幼儿的生活制度

1岁半到2岁幼儿，睡眠时间要在12-13小时，其中夜间睡眠11小时，时间为10-10.5小时，白天睡眠1次，时间为2-2.5小时，一日饮食4-5次，每次间隔4小时，全日活动时间为4-5小时，其中户外活动3小时以上。

是好好补充一些相关知识的时候了。

事无巨细，这些小贴士贴心考虑到育儿的每一个细节，不断提升你的“好父母”指数。



目录

1岁1~2个月

会走的宝宝吃饭难	2
合理添加蛋白质	3
果冻的安全隐患	4
脂肪摄入要适量	5
扔东西也是学习	5
宝宝牙牙学语了	6
如果宝宝不开口说话	7
私家车的安全隐患	8

1岁3~4个月

吃出个健康宝宝	12
如果宝宝挑食	14
宝宝不宜吃太多	15
如果宝宝患食积	15
不宜多吃的食品	16
添加粗纤维食品	18
宝宝别跟宠物太亲密	19
拖拉玩具	20
宝宝鞋子选择要点	21
左撇子，不必纠正	21

1岁5~6个月

碳水化合物是能量的主要来源	24
果汁饮料不能代替鲜果汁	25
睡出个健康宝宝	26
宝宝睡得不安稳的原因	27
毛绒玩具的选购与使用要点	28
服装也有安全隐患	29





1岁7~8个月

健康不能缺少的物质——矿物质	32
含钙多的食物	34
训练宝宝自己大小便	36
身体长高的窍门	36
噪声的安全隐患	37
准备好，宝宝语言发展进入突发期	37

1岁9~10个月

如何为宝宝选择营养品	40
维生素不是补得越多越好	41
1~2岁宝宝的饮食安排	43
教宝宝使用餐具	44
宝宝要看电视	44
防止1岁半到2岁的宝宝发生危险	44
保护宝宝的好奇心	45

1岁11~12个月

宝宝的喝水问题	48
幼儿不宜多吃冷饮	49
吃蔬菜的科学	50
强化食品不可以随便添加	51
养成良好的卫生习惯	52
学习观察，培养思维	53
宝宝也会“害怕”	54
宝宝的“否定年龄段”	55



2岁1~3个月

良好饮食习惯的形成	58
偏食的纠正	60
2~3岁——自理能力培养的最佳时期	62
学习刷牙漱口	64
鼓励宝宝自己穿脱衣服	66
正确对待宝宝的独占行为	67



2岁4~6个月

家庭应有公用筷和勺	70
零食的选择	71
表扬宝宝的艺术	72
表扬宝宝的艺术	73
宝宝胆小、怯懦的原因	74
2~3岁宝宝意外多	75
宝宝咬人怎么办	75

2岁7~9个月

按需喂养	78
肥胖儿的饮食	79
鼓励宝宝参加家务劳动	80
学习遵守纪律	81
异性装扮有害无益	81
注意给宝宝检查视力	82
纠正宝宝对父母的依赖	83
让宝宝广交小朋友	83
玩具与智力开发	84

2岁10~12个月

提倡平衡膳食	88
养成良好的生活习惯	89
到大自然中去	90
让宝宝乐意接受父母的要求	91
宝宝“脾气大”怎么办	91
宝宝要上幼儿园了	92
运动玩具促进动作发展	93

附录	94
0~36个月儿童体格发育值	94
婴儿膳食营养参考摄入量	95



索引 / 1~3岁养护技能关键词速查 (以拼音和页码为序)



A

安全

果冻的安全隐患	4
私家车的安全隐患	8
宝宝别跟宠物太亲密	19
服装也有安全隐患	29
噪声的安全隐患	36
防止1岁半到2岁的宝宝发生危险	44
2~3岁宝宝意外多	74

F

肥胖

脂肪摄入要适量	5
肥胖儿的饮食	79

H

护理

宝宝别跟宠物太亲密	19
身体长高的窍门	36
注意给宝宝检查视力	82

Q

情商培养

宝宝要看电视	44
宝宝也会“害怕”	54
宝宝的“否定年龄段”	55
正确对待宝宝的独占行为	67
表扬宝宝的艺术	72
宝宝胆小、怯懦的原因	73
宝宝咬人怎么办	75
鼓励宝宝参加家务劳动	80
异性装扮有害无益	81
纠正宝宝对父母的依赖	83
让宝宝广交小朋友	83
到大自然中去	90
让宝宝乐意接受父母的要求	91
宝宝“脾气大”怎么办	91

S

睡眠

睡出个健康宝宝	26
宝宝睡得不安稳的原因	27

W

玩具

拖拉玩具	20
毛绒玩具的选购与使用要点	28
玩具与智力开发	84
运动玩具促进动作发展	93

喂养

会走的宝宝吃饭难	2
合理添加蛋白质	3
吃出个健康宝宝	12
如果宝宝挑食	14
宝宝不宜吃太多	15
如果宝宝患食积	15
不宜多吃的食品	16
添加粗纤维食品	18
碳水化合物是能量的主要来源	24
果汁饮料不能代替鲜果汁	25
健康不能缺少的物质——矿物质	32
含钙多的食物	33
如何为宝宝选择营养品	40
维生素不是补得越多越好	41
1~2岁宝宝的饮食安排	42
宝宝的喝水问题	48
幼儿不宜多吃冷饮	49
吃蔬菜的科学	50
强化食品不可以随便添加	51
偏食的纠正	60
家庭应有公用筷和勺	70
零食的选择	71
按需喂养	78
肥胖儿的饮食	79
提倡平衡膳食	88

X

习惯

养成良好的卫生习惯	52
良好饮食习惯的形成	58
偏食的纠正	60
家庭应有公用筷和勺	70
养成良好的生活习惯	89

学习

扔东西也是学习	5
左撇子，不必纠正	21
教宝宝使用餐具	43
保护宝宝的好奇心	45
学习观察，培养思维	53
学习刷牙漱口	64
鼓励宝宝自己穿脱衣服	66
学习遵守纪律	81

Y

幼儿用品

宝宝鞋子选择要点	21
服装也有安全隐患	29

幼儿园

宝宝要上幼儿园了	92
----------	----

语言

宝宝牙牙学语了	6
如果宝宝不开口说话	7
准备好，宝宝语言发展进入突发期	37

Z

自理

训练宝宝自己大小便	34
教宝宝使用餐具	43
2~3岁——自理能力培养的最佳时期	62
学习刷牙漱口	64
鼓励宝宝自己穿脱衣服	66

1岁1~2个月

● 养护清单

- 合理营养，平衡膳食。
- 多方向行走，发展动作能力。
- 搭积木，玩套塔、形板，促进手的精细动作能力的发展。
- 认颜色、形状、图片，学涂鸦，辨大小。
- 启发宝宝用语言表达自己的要求。
- 提供宝宝与同伴交往的机会，促进语言和社交能力。
- 培养独立生活的能力和习惯。

● 记录宝宝的成长

男

满12个月时的体重 千克 (正常范围 10.49 ± 1.15 千克)

满12个月时的身长 厘米 (正常范围 78.3 ± 2.9 厘米)

满12个月时的头围 厘米 (正常范围 46.8 ± 1.3 厘米)

女

满12个月时的体重 千克 (正常范围 9.80 ± 1.05 千克)

满12个月时的身长 厘米 (正常范围 76.8 ± 2.8 厘米)

满12个月时的头围 厘米 (正常范围 45.5 ± 1.3 厘米)

- 注：1. 以上数据摘自《中华儿科杂志》2007年8期第609页。
2. 宝宝13个月和14个月时的生长变化不大，具体数据参见12个月时。

会走的宝宝吃饭难

让宝宝乖乖吃饭需要技巧

1岁



3~4

5~6

7~8

9~10

11~12

2岁

1~3

4~6

7~9

10~12

2



0-3岁健康宝宝

这样养(1-3岁篇)

宝宝 1周岁后，快速的生长就开始缓慢下来，需要的食物量要比前几个月少。同时，这个月份是宝宝自我意识开始萌芽的时期，想自己动手吃饭，从而造成不好好吃饭的现象。

二 你可以做的

一 让宝宝自己吃

准备一套摔不碎的碗勺，让宝宝自己拿勺吃饭。父母可趁他不注意时，喂一勺进他嘴里。

一 提高宝宝的食欲

软的、易嚼的、松脆的、色彩鲜艳的食品更受宝宝的青睐；食物的温度以微热为合适；吃饭前不应玩耍过度。

一 不要勉强宝宝吃饭

宝宝的食量因人而异，当他不肯吃饭时，就别逼他多吃，餐间吃点营养丰富的小吃。“过食”常常引发小儿厌食。

一 让宝宝学会咀嚼

有些宝宝停留在吃汤汁或糊状食物阶段，不会咀嚼致使喂饭难，此时应鼓励宝宝咀嚼，习惯于咀嚼后，吃饭会变得容易些。

一 多陪陪宝宝

有些父母工作繁忙，忽视与宝宝的交流，使宝宝感到孤独。宝宝以不好好吃饭来吸引父母的注意力，以此让自己受到重视。



宝宝的餐具最好选择塑料制品，它质量轻，方便抓握，也不容易割伤，不会误伤宝宝。

合理添加蛋白质

豆、蛋、奶是优质蛋白的最佳来源

1岁



3~4

5~6

7~8

9~10

11~12

2岁

1~3

4~6

7~9

10~12

3

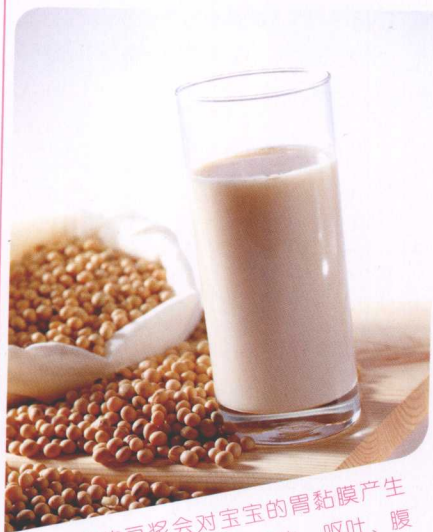


一岁一
个月

宝宝需要蛋白质，蛋白质建造新组织和修补更新组织，宝宝处于生长时期，因此需要量较成人多。缺乏蛋白质可使宝宝免疫功能下降，容易生病。蛋白质还能调节人体渗透压，也是人体能量的来源之一。

动物性蛋白：由动物性食物提供的蛋白质，称为动物性蛋白，为优质蛋白，主要来源于肉类、鸡蛋等。

植物性蛋白：由植物性食物提供的蛋白质，称为植物性蛋白。谷类、豆类在供给蛋白质方面有重要的作用。



未经煮熟的豆浆会对宝宝的胃黏膜产生强烈刺激，短时间内导致恶心、呕吐、腹泻等症状。所以，生豆浆在饮用前一定要煮沸 5~10 分钟。

二 你可以做的

— 适量食用

若食物中蛋白质供给不足，宝宝不能正常生长，并会丧失应有的生理功能，但供应过量，对人体健康也不利，吃蛋、肉过多时，会增加肾脏的负担，在体内产生有毒物质，对身体有害。

— 适当混食

按照宝宝的咀嚼能力和消化能力的具体情况，在选择供给宝宝蛋白质的食物时，做到动物、植物性食物混食，谷类、薯类混食，达到蛋白质互补，提高蛋白质利用率。

— 多吃豆制品

即使膳食中鱼、肉、蛋量不太多，也可以合理分配于各餐，细水长流，使各种必需氨基酸齐备，利于幼儿健康成长。

为了改善饮食品种过于单调的现象，可适当采用豆制品。大豆蛋白也属于优质蛋白，豆制品的种类繁多，豆腐、豆浆、豆腐皮，不但食用方便，味道鲜美，能增进宝宝的食欲，而且易于消化；各类豆制品发酵成豆腐乳、豆豉，使大豆中的氨基酸游离出来，更加提高了吸收率。

果冻的安全隐患

3岁以下宝宝禁食果冻

1岁



3~4

5~6

7~8

9~10

11~12

2岁

1~3

4~6

7~9

10~12

宝宝吃果冻的时候，往往是边挤边使劲吸，经常是整块突然吸入口中。由于果冻较光滑，稍不留神容易呛入气管，引起剧烈呛咳，严重者甚至会卡在气管中，引起窒息，若抢救不及时可危及生命。

二 你可以做的

如果宝宝不慎食用果冻哽噎窒息，父母切不可惊慌失措，应立即拨打急救电话，同时开始抢救：施行5次拍背法，将宝宝的体位伏于父母的前臂上，头部向下，父母用手支撑宝宝头部及颈部，用另一手掌掌根在宝宝背部两肩胛骨之间拍击5次。

如堵塞物未被排除，施行5次压胸法。将宝宝翻转使其仰于父母的前臂上，头部向下，父母用手支撑宝宝头部及颈部，用另一手的两指在胸骨适当位置压迫5次。

重复施行，直至堵塞物排出或急救人员赶到。

果冻色彩鲜艳、包装花哨，很容易吸引宝宝。但是，果冻滑溜的质地容易在食用时堵塞气道，导致窒息的严重后果。因此，无论是购买还是食用，都要慎重。





脂肪摄入要适量

脂肪过量易导致宝宝肥胖

1岁



3~4

5~6

7~8

9~10

11~12

2岁

1~3

4~6

7~9

10~12

如果 脂肪摄入过多，宝宝易发生肥胖症。宝宝膳食中脂肪摄入要适量，儿童脂肪供给量一般占每日热能供给量的 25%~30% 为宜。

膳食中的脂肪，包括烹调油和和各种食物本身所含的脂肪；母乳喂养和吃植物油可以摄入较多的必需脂肪酸；幼儿配方食品中加有植物油，是必需脂肪酸的良好来源。

扔东西也是学习

促进精细动作能力和思维的发育

1岁



3~4

5~6

7~8

9~10

11~12

2岁

1~3

4~6

7~9

10~12

婴儿 在发育的进程中，手的探索动作的发育是一个重要的方面。6~7 个月的婴儿已学会比较准确地抓住玩具；8~9 个月的婴儿已学会手指抓捏物体，但因手的伸肌发育不完善，所以，一旦抓住物体后尚不会随意放开，而是无意识地将玩具滑落或掉下；1 岁左右，幼儿手的伸肌发育趋于成熟，能随意松手，他能自然地向前方抛球。

这个时期，他的思维有很大进步，能有意识地抛掷玩具来观察玩具落地的情景，并对此感兴趣；通过抛扔不同质地的玩具，如绒毛狗、皮球、积木块，他自己尝试和区别物体的性质；父母和宝宝对坐一起玩滚接球的游戏，可促进他与成人间的交往。

给宝宝不同形状、不同颜色、不同质地的玩具让他抛掷，可以通过感知来促进宝宝的思维发育。



二 你可以做的

给宝宝准备的玩具应是不怕摔，有弹性的。

理解宝宝扔东西行为，耐心配合，促进宝宝的手、眼协调能力和智力的发展。