



健康孕育丛书

JIAN KANG YUN YU CONG SHU

婴幼儿营养 食谱



妈妈宝宝编写组
编著



 北方妇女儿童出版社

健康孕育丛书

婴幼儿营养食谱

YING YOU ER YING YANG SHI PU

主编 曲莉莉



 北方妇女儿童出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

婴幼儿营养食谱 / 曲莉莉主编. — 长春: 北方妇女儿童出版社, 2007.2

(健康孕育丛书)

ISBN 978 - 7 - 5385 - 3098 - 8

I. 婴... II. 曲... III. 婴幼儿—食谱 IV. TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 156050 号

健康孕育丛书之

婴幼儿营养食谱

出版发行: 北方妇女儿童出版社

(长春市人民大街 4646 号 电话: 0431 - 85644803 邮编: 130021)

责任编辑: 李少伟

主 编: 曲莉莉

封面设计: 三竹

印 刷: 长春市金源印刷有限公司

版 次: 2007 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

规 格: 880 × 1230 毫米 1/32

印 张: 40

字 数: 720 千字

书 号: ISBN 978 - 7 - 5385 - 3098 - 8

定 价: 99.20 元(全四册)

前 言

众所周知,充足且合理的营养可以保证婴幼儿的体格和精神的发育,增强其机体抵抗力,预防疾病。与此同时,许多科学家对不同国家儿童的智力发育与营养关系进行了研究,得出结论,智商高低与脑细胞数量多少成正比,而脑细胞的多少又与营养的充足与否有着密切的关系。

《婴幼儿营养食谱》就是根据婴幼儿不同生长发育阶段各自的特点,阐述婴幼儿在不同生长发育阶段所需要的营养素种类、需要量,及以哪些食物为主要来源。我们根据营养素的配餐源,科学、系统、全面地调配婴幼儿营养食谱,认真总结了婴幼儿营养调理的方法,以及相关的饮食禁忌,并精心挑选了适合婴幼儿营养需要的营养食谱。本书力求做到结构简单明了,易于查阅;内容丰富实用,涵盖面广。

从新生儿时期到学龄前,正是孩子们生命的奠基阶段。这一阶段的饮食营养,其重要性是毋庸置疑的。编者真诚地希望,本书能成为您育儿道路上一个足智多谋的好帮手!

编 者

目 录

CONTENTS

第一章 婴幼儿健康成长营养素

蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素和水是人体必需的六大营养素，对婴儿来说也不例外而且至关重要。他们每日各种营养素的需要量与成人不同，过多或过少的补充都会影响婴幼儿的成长发育。

一、婴幼儿所需营养素及其特点 3

（一）蛋白质 3

（二）脂肪 4

（三）碳水化合物 5

（四）矿物质 5

（五）维生素 7

（六）水 10

二、婴幼儿各种营养素需要量 11

（一）婴幼儿每日各种营养素需要量 11

（二）婴幼儿所需营养素的食物来源 13





第二章 0~1岁婴儿的喂养

出生后1个月到1周岁这一阶段，是婴儿生长发育的旺盛时期，补充营养固然重要，但怎样补充才会使营养均衡、在饮食中有哪些禁忌也是准爸爸妈妈常遇到的难题，本章的内容不仅给你作了解答而且还有专家推荐的营养食谱，可供参考。

一、新生儿的喂养 17

- (一) 珍惜宝贵的初乳 17
- (二) 母乳喂养成功的关键 18
- (三) 母乳喂养对宝宝的好处 19
- (四) 如何促进妈妈奶水的分泌 20
- (五) 初学喂奶 24
- (六) 新生儿不会吮奶或不愿吃奶怎么办 27
- (七) 宝宝出现母乳性黄疸怎么办 29
- (八) 夜间喂奶要注意 29
- (九) 人工喂养须知 30
- (十) 人工喂养的食品选择 31
- (十一) 人工喂养宝宝的进奶量 33
- (十二) 人工喂养的宝宝为何易患病 34
- (十三) 怎样进行混合喂养 35
- (十四) 怎样给宝宝顺利断奶 36
- (十五) 断奶宝宝饮食要点 37

二、营养调理 38

- (一) 营养的摄取与情感 38
- (二) 怎样才能让宝宝摄入均衡营养 39
- (三) 宝宝营养中的新宠 40
- (四) 添加婴儿辅食的重要性 41
- (五) 科学地为宝宝添加辅食 42
- (六) 怎样让宝宝不排斥辅食 44
- (七) 三月吃咸四月吃硬 45
- (八) 怎样预防婴幼儿饮食过敏 46
- (九) 婴儿患奶癣怎么办 47
- (十) 宝宝含食不下咽该怎么办 48
- (十一) 钙片会让宝宝长得又高又壮吗 49
- (十二) 和宝宝进行快乐的补碘运动 50
- (十三) 怎样喂养1~2个月的宝宝 51
- (十四) 怎样喂养2~3个月的宝宝 52
- (十五) 怎样喂养3~4个月的宝宝 53
- (十六) 怎样喂养4~5个月的宝宝 54
- (十七) 怎样喂养5~6个月的宝宝 55
- (十八) 怎样喂养6~7个月的宝宝 57
- (十九) 怎样喂养7~8个月的宝宝 58
- (二十) 怎样喂养8~9个月的宝宝 59
- (二十一) 怎样喂养9~10个月的宝宝 60
- (二十二) 怎样喂养10~11个月的宝宝 61





(二十三) 怎样喂养 11~12 个月的宝宝 62

三、饮食禁忌 63

- (一) 不要给婴儿吃嚼过的食物 63
- (二) 不宜让婴儿吃过量的蛋 63
- (三) 给新生儿配制奶粉不宜太浓 64
- (四) 切勿将牛奶与巧克力同时喂宝宝 65
- (五) 不宜只用豆奶喂养婴儿 65
- (六) 不宜只用米粉喂养婴儿 66
- (七) 婴儿不宜喝成人饮料 67
- (八) 婴儿不宜食蜂蜜 67
- (九) 婴儿食物不宜太咸 68
- (十) 婴幼儿腹泻后不宜停食 68
- (十一) 婴儿要忌冷食 68
- (十二) 不可用茶水给婴儿喂药 69

四、营养食谱 70

- (一) 宝宝可以吃什么辅食(上) 70
- (二) 宝宝可以吃什么辅食(中) 73
- (三) 宝宝可以吃什么辅食(下) 75
- (四) 宝宝营养早餐五款 77
- (五) 7~12 月婴儿粥品五款 82
- (六) 0~1 岁专家推荐营养食谱 84

第三章 1~3 岁幼儿的喂养

宝宝到了1岁左右，主食就不是母乳或配方奶了，而应该是丰富多样的食物了。随着他们体能与智力的快速发展，营养配方也应该加以调整，同时还要注意一些新的饮食禁忌。因此，合理、科学的营养食谱对幼儿的快速成长和大脑发育都大有益处。

一、营养调理 89

- (一) 幼儿的饮食原则 89
- (二) 怎样安排1~2岁宝宝的饮食 90
- (三) 怎样安排2~3岁宝宝的饮食 91
- (四) 1岁宝宝的喂养艺术 92
- (五) 1岁半宝宝的喂养艺术 95
- (六) 2岁宝宝的喂养艺术 96
- (七) 3岁宝宝的喂养艺术 98
- (八) 幼儿膳食营养的三种重要平衡 100
- (九) 培养宝宝良好的饮食习惯 103
- (十) 宝宝营养不良的特殊信号 103
- (十一) 营养不良会影响宝宝视力 105
- (十二) 宝宝厌食的原因 107
- (十三) 宝宝厌食怎么办 108
- (十四) 怎样对待偏食的宝宝 110
- (十五) 怎样让宝宝爱吃肉 111





- (十六) 宝宝适当吃辣也有益 111
- (十七) 刚长牙宝宝吃面食须知 112

二、饮食禁忌 113

- (一) 宝宝就餐三不宜 113
- (二) 乱补会导致儿童营养不良 114
- (三) 幼儿多吃鱼肝油有副作用 115
- (四) 幼儿饭前、饭后半小时内要忌水 116
- (五) 幼儿饭前不应吃糖 116
- (六) 幼儿饭前忌服维生素类药物 117
- (七) 幼儿饭菜内不宜加味精 118
- (八) 幼儿睡前不可再加一顿饭 118
- (九) 幼儿忌含着食物睡觉 119
- (十) 幼儿忌喝啤酒 119
- (十一) 幼儿不宜常吃糕点 119
- (十二) 幼儿不宜吃彩色食品 120
- (十三) 幼儿不宜用吃水果代替吃蔬菜 121
- (十四) 幼儿不宜常进餐馆 122

三、营养食谱 122

- (一) 1岁宝宝多钙食谱 122
- (二) 1岁宝宝多铁食谱 124
- (三) 1岁宝宝四季食谱 125
- (四) 2岁宝宝四季食谱 127

- (五) 3岁宝宝四季食谱 129
- (六) 宝宝爱吃的四则餐点 130
- (七) 五款宝宝营养粥 132
- (八) 两款宝宝聪明菜 135

第四章 学龄前小儿的喂养

儿童生长发育迅速，代谢旺盛，所需的能量和各种营养素相对比成年人高。如果他们营养状况不好，生长发育不良，就会给以后的生长发育及健康带来不利影响。因此，只有均衡营养、科学补充、走出饮食误区、避免肥胖，才能促进儿童的健康发育。

一、营养调理 139

- (一) 中国儿童营养缺什么 139
- (二) 给孩子准备早餐三原则 142
- (三) 儿童早餐举例 143
- (四) 儿童饮食与智力发育 144
- (五) 使孩子聪明的营养食物 144
- (六) 少给孩子吃“损脑食品” 146
- (七) 儿童增高与饮食的关系 147
- (八) 孩子如何吃才长得高 149
- (九) 换牙时多吃耐嚼食品 150
- (十) 可防龋齿的食物 150
- (十一) 六龄牙与营养保健 151





- (十二) 适合儿童饮用的三类饮料 152
- (十三) 儿童吃“苦”好处多 153
- (十四) 儿童宜常吃食用菌 154
- (十五) 宝宝吃蔬菜全攻略 155
- (十六) 给宝宝补钙 健康新“钙”念 165
- (十七) 儿童应适量补充维生素 A 169
- (十八) 别让孩子缺了锌 169
- (十九) 幼儿缺乏维生素会引起的症状 171
- (二十) “超薄型”瘦弱儿童的喂养 173
- (二十一) 让孩子尽早使用筷子吃饭 174
- (二十二) 儿童的假日饮食 174
- (二十三) 儿童冬季饮食应该注意的问题 175
- (二十四) 学龄前儿童 1 周食谱安排举例 177

二、饮食禁忌 177

- (一) 儿童喂养的误区 177
- (二) 儿童不宜多吃的 20 种食物 180
- (三) 儿童不宜吃汤泡饭 182
- (四) 儿童不宜常吃香肠 183
- (五) 儿童不宜多吃山楂 183
- (六) 儿童不宜多喝彩色汽水 184
- (七) 儿童不宜长期饮用矿泉水或纯净水 185
- (八) 儿童不宜喝酒 185
- (九) 儿童不宜多吃冷饮 186
- (十) 儿童不宜多吃笋 187
- (十一) 儿童不宜吃脑白金 188

(十二) 儿童不宜嗜食甜食及甜味饮料	189
(十三) 不可让薯条快餐成家常便饭	190
(十四) 膨化食品每天少吃	190
(十五) 儿童补充营养须得当	191
(十六) 宝宝补钙过量危害大	193
(十七) 不可混食的食物	194
三、营养食谱	200
四、特别关注：儿童肥胖与饮食	217
(一) 肥胖的概念	218
(二) 肥胖的危害	218
(三) 肥胖的原因	219
(四) 饮食减肥法	220
(五) 肥胖儿童的饮食方案	223

第五章 婴幼儿营养食疗

婴幼儿的免疫能力、抗感染能力均较差，很容易感染病菌而生病。俗话说：“药补不如食补。”本章我们就为婴幼儿提供了易患疾病的食疗食谱，有些不仅有食疗作用，而且味道鲜美，不妨试试看！

一、婴幼儿呕吐食疗	227
二、婴幼儿湿疹食疗	230
三、婴幼儿暑热症食疗	233
四、婴幼儿五软食疗	236



五、婴幼儿营养缺乏食疗	240
六、婴幼儿夜啼食疗	242
七、婴幼儿惊风食疗	244
八、婴幼儿厌食食疗	248
九、婴幼儿伤食食疗	251
十、婴幼儿便秘食疗	255
十一、婴幼儿打嗝食疗	258
十二、婴幼儿疳积食疗	261
十三、婴幼儿尿道感染食疗	264
十四、婴幼儿腹泻食疗	266
十五、婴幼儿汗症食疗	269
十六、婴幼儿感冒食疗	272
十七、婴幼儿咳嗽食疗	277
十八、婴幼儿鼻出血食疗	280
十九、婴幼儿佝偻病食疗	282
二十、婴幼儿贫血食疗	286
二十一、婴幼儿疔疮痈肿食疗	290
二十二、婴幼儿肥胖食疗	292
二十三、婴幼儿寄生虫病食疗	295
二十四、婴幼儿遗尿食疗	298
二十五、婴幼儿水痘食疗	301
二十六、婴幼儿流涎食疗	303
二十七、婴幼儿消化不良食疗	305

第一章

婴幼儿健康 成长营养素

YINGYOUERJIANKANG

CHENGZHANGYINGYANGSU



第一章





一、婴幼儿所需营养素及其特点

● 人体必需的六类营养素

蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素和水，平常我们将其简称为六大营养素，其中蛋白质、脂肪及碳水化合物能供给人体热量，矿物质、维生素和水则起到调节机体生理的作用。



(一) 蛋白质

蛋白质是构成人体一切细胞和组织结构的重要成分，是生命的物质基础，在所有生命现象中起着决定性的作用。人体中的肌肉、血液、膜、腱、骨骼、头发和牙齿等，没有一样不是由蛋白质组成的，蛋白质还有调节生理的功能。婴幼儿正处于身体生长的突增阶段，蛋白质的质和量都对其有极其重要的影响，倘若缺欠，就会产生疾病，甚至导致死亡。蛋白质在小儿体内的代谢特点是：合成远远超过分解。婴幼儿正处于生长发育阶段，如果体内蛋白质合成不足或蛋白质的分解大于合成，就会导致氮的负平衡，影响婴幼儿的生长发育。蛋白质对婴幼儿生长发育的重要性，实际上就是氨基酸的重要性，食物中的蛋白质在消化道中，经胃和胰液中蛋白酶的作用，合成氨基酸后被机体吸收，在体内再合成蛋白质。人体蛋白质的合成，除了机体自身

