



初为父母必读

B—宝宝的 营养与食谱

魏静心 主编

农村读物出版社



初为父母必读

——宝宝的营养与食谱

魏静心 主编



农村读物出版社

图书在版编目(CIP)数据

宝宝的营养与食谱/魏静心主编. —北京: 农村读物出版社, 2001. 10

(初为父母必读)

ISBN 7-5048-3508-0

I. 宝... II. 魏... III. ①婴幼儿—营养卫生②婴幼儿—食谱 IV. R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 065085 号

出 版 人	沈镇昭
责任编辑	赵 勤
出 版	农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京市密云县印刷厂
开 本	787mm×960mm 1/32
印 张	5.75
字 数	110 千
版 次	2002 年 1 月第 1 版 2003 年 3 月北京第 2 次印刷
印 数	8 001~12 000 册
定 价	7.50 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误,
请向出版社发行部调换)

主 编 魏 静 心

副主编 毛凤星

编写者 (按姓氏笔画排序)

毛凤星

付秋月

冯桂玲

李桂华

杨志华

魏 静 心

献给

年轻的爸爸和妈妈

随着婴儿的一声啼哭，一个幼小的生命来到了人世间。虽然，他对这个世界一无所知，但他却有天生的本能——吸吮与觅食。从此刻开始，怎样让宝宝吃饱、吃好，就成了年轻父母们面临的重大问题。

宝宝一天一天长大，每一天都会有新的问题出现：应该喂什么？喂多少合适？怎样喂才能使宝宝更健康、聪明和活泼？——都是刚刚做了爸爸妈妈们迫切要了解的。

为什么在目前物质生活极大丰富的情况下，仍有那么多的宝宝存在着不同程度的贫血、缺锌、肥胖，甚至发生营养不良和以往多发于成人身上的疾病？营养专家们认为，这些营养性疾病的发生多与儿童的不良饮食习惯及不合理的膳食结构密切相关。

北京儿童医院专门从事儿童营养的专家和技术人员为给年轻的父母们提供一些实用、可操作的喂养方案，根据多年的实践经验编写了本书，回答了年轻父母在婴幼儿营养与喂养问题上面临的各种问题。

编 者

2001 年 6 月

目 录

宝宝的营养需求 / 1

蛋白质——生命的基础 / 3

脂肪——生命活动的动力 / 3

碳水化合物——生命能量的来源 / 5

维生素——生命的调节剂 / 5

富含维生素的食物 / 6

矿物质——人体的枝干 / 7

宝宝最易缺乏的微量元素 / 7

富含矿物质的食物 / 8

谷类食物的营养 / 9

豆类食物的营养 / 10

薯类食物的营养 / 10

肉类食物的营养 / 11

水产类食物的营养 / 11

蛋类食物的营养 / 12

乳类食物的营养 / 13

各种蔬菜的营养 / 13

各种水果的营养 / 15

油脂类食物的营养 / 16



婴幼儿期的喂养 / 17

新生儿期(出生~1个月) / 19

- 初乳喂养的最佳时间 / 20
- 根据宝宝的需要喂养 / 20
- 间隔多长时间喂一次母乳 / 21
- 每次喂奶持续的时间 / 22
- 给宝宝喂乳的方法 / 23
- 预防新生儿漾奶、吐奶 / 23
- 如何让妈妈的奶满足宝宝 / 24
- 有催乳作用的食物 / 25
- 母乳喂养期间不要加糖水 / 25
- 判断婴儿是否喝足了奶 / 25
- 人工喂养 / 26
- 冲调婴儿奶粉 / 27
- 用母乳还是用牛奶喂宝宝 / 27
- 不用脱脂奶喂宝宝 / 28
- 用牛奶喂养宝宝时不要忘记喂水 / 29
- 随意增加奶粉浓度的危害 / 30
- 母乳与牛奶混合喂养宝宝 / 30
- 常用的代乳品 / 30
- 什么时候添加鱼肝油 / 31
- 怎样观察宝宝的异常粪便 / 31

婴儿期(1个月~1岁) / 32

- 给宝宝添加辅食 / 32
- 添加辅食的最佳时机 / 33
- 添加蛋黄的方法 / 34





为宝宝合理安排餐次 / 34

断母乳的最适时间 / 34

宝宝一日参考食物量 / 35

宝宝每日需水量 / 36

宝宝体格发育的正常范围 / 36

宝宝餐厅——婴儿辅食与制作 / 37

蔬菜、果品类 / 37

青菜水 (37) 胡萝卜水 (37) 苹果水 (38)

梨水 (38) 山楂水 (38)

果汁类 / 38

鲜橘汁 (38) 西瓜汁 (38) 番茄汁 (39)

菜、肉、鱼泥类 / 39

猪肉泥 (39) 鱼泥 (39) 青菜泥 (39)

胡萝卜泥 (39) 苹果泥 (40) 鸡蛋羹 (40)

鲜贝羹 (40) 猪肝菜泥 (40)

粥、汤类 / 40

肉末菜泥粥 (40) 红小豆紫米粥 (41) 二米粥 (41)

玉米粥 (41) 牛奶麦片粥 (41) 胡萝卜粥 (41)

红薯粥 (42) 鸡蛋龙须面 (42) 小馄饨 (42)

幼儿期(1~3岁) / 42

1~2岁食谱 / 43

春季食谱 / 44

夏季食谱 / 45

秋季食谱 / 45

冬季食谱 / 46

2~3岁食谱 / 47

春季食谱 / 48





夏季食谱 / 49

秋季食谱 / 49

冬季食谱 / 50

宝宝食品制作 / 51

汤类 / 51

黄瓜豆腐汤 (51)

萝卜汆丸子汤 (51)

鲜奶菜花汤 (52)

虾仁油菜汤 (52)

莼菜木耳汤 (52)

虾皮紫菜汤 (52)

菠菜鲜贝汤 (53)

豆苗鸡丝汤 (53)

翡翠白玉汤 (53) 三丝汤 (53) 百合银耳汤 (54)

三鲜汤 (54) 鲤鱼冬瓜汤 (54) 改良罗宋汤 (54)

炒菜类 / 55

肉末胡萝卜 (55) 蒸鸟窝 (55) 香菇油菜 (55)

番茄牛肉 (56) 肉炒茄丝 (56) 肉丝莴笋 (56)

鸡肝黄瓜 (56) 炒四丁 (57) 蚝油生菜 (57)

虾仁烧菜花 (57) 清蒸平鱼 (58) 红烧黄鱼 (58)

红白豆腐 (58) 什锦冬瓜球 (59) 糖醋排骨 (59)

米奇石榴鸡 (59) 翡翠虾仁 (60) 焖扁豆丝 (60)

肉片烧小萝卜 (60) 肉片炒丝瓜 (61)

豆芽炒粉丝 (61) 肉丝炒香菜 (61)

白菜肉卷 (61) 翡翠蛋饺 (62) 五彩绣球 (62)

酿豆腐 (63) 炒榆钱 (63)

主食类 / 64

果酱包 (64) 开花馒头 (65) 糊塌子 (65)

小刺猬 (65) 肉龙 (65) 麻酱糖花卷 (66)

千层饼 (66) 豆沙包 (66) 小包子 (67)

金银卷 (67) 蜂糕 (67) 枣荷叶 (68)

四喜蒸饺(68) 翡翠烧卖(69) 肉丁馒头(69)
肉丝炒面(70) 什锦炒饭(70)

好吃坊 / 71

夏季清凉食品 / 73

什锦果盅(73) 椰汁水晶冻(73) 水果沙拉(74)
果汁酸奶(74) 果香藕片(74) 果汁瓜条(75)
苹果羹(75) 山楂羹(75) 鲜桃羹(76)

小食品 / 76

什锦蛋羹(76) 香芋饼(76) 果酱薄饼(77)
土豆饼(77) 红薯饼(77) 什锦鸡蛋饼(78)
鱼肉蛋饼(78) 胡萝卜盒子(78)

微波食品 / 79

鲜果香芋泥(79) 水果银耳羹(80) 水果冻(80)
奶油布丁(80) 红莲百合银耳羹(81) 草莓酱(81)
猪肝粥(81) 皮蛋瘦肉粥(82) 鲜贝瘦肉粥(82)
番茄肉丸汤(83) 肉松(83) 蔬菜蛋黄塌(84) 烧卖(84)
什锦炒饭(84) 番茄酿肉(85) 煎酿灯笼椒(85)
红烧鸡腿(85) 红烧排骨(86) 红烧羊肉(86)

宝宝生病时的营养餐 / 87

发烧 / 89

咳嗽 / 89

便秘 / 90

小儿厌食 / 91

婴儿腹泻 / 93





- 小儿肺炎 / 94
- 小儿心肌炎 / 95
- 小儿消化不良 / 96
- 急性胃肠炎 / 97
- 急性肾炎 / 99
- 病毒性肝炎 / 100
- 痢疾 / 102
- 水痘 / 103
- 流行性腮腺炎 / 104
- 麻疹 / 105
- 小儿风疹 / 106
- 幼儿急疹 / 107
- 婴儿湿疹 / 107
- 荨麻疹 / 108
- 儿童糖尿病 / 109
- 小儿单纯性肥胖病 / 112
- 小儿佝偻病 / 114
- 小儿缺铁性贫血 / 115
- 锌缺乏症 / 116
- 维生素 A 缺乏症 / 117
- 烧伤 / 119
- 扁桃体手术后 / 121
- 外科手术后 / 121
- 小儿铅中毒 / 123

专家答疑 / 125

- 为什么要特别重视宝宝的补钙问题 / 127



- 宝宝缺钙后的表现 / 127
- 用什么方法补钙 / 128
- 宝宝为什么会缺锌 / 129
- 宝宝缺锌后的症状 / 130
- 如何治疗锌缺乏病 / 130
- 检查头发时发现锌偏低是否要补锌 / 130
- 宝宝爱吃异物是怎么回事 / 131
- 宝宝为什么会缺铁 / 131
- 宝宝缺铁后的表现 / 132
- 如何预防宝宝缺铁性贫血 / 132
- 缺碘对宝宝的危害 / 133
- 应用碘盐应注意的问题 / 134
- 为什么宝宝的膳食中不能缺少奶 / 134
- 宝宝吃鲜奶好还是吃配方奶好 / 135
- 为什么酸奶是宝宝的营养佳品 / 136
- 为什么要经常给宝宝吃豆制品 / 136
- 食用豆浆要充分加热 / 138
- 提倡在 2 岁以上宝宝膳食中加些粗粮 / 138
- 为什么要给宝宝加餐 / 138
- 为什么不要让宝宝每餐吃得过饱 / 139
- 从小养成良好的饮食习惯 / 139
- 为什么不要在嬉戏或哭闹时进餐 / 139
- 为什么不要让宝宝含着食物睡觉 / 140
- 为什么幼儿易患气管异物 / 140
- 为什么提倡吃天然食品 / 140
- 为什么预防肥胖要从小做起 / 141
- 为什么不能用饮料当水喝 / 141

- 为什么不能常吃洋快餐 / 141
- 宝宝为什么食欲不好 / 142
- 如何为宝宝调配适合其口味的饮食 / 143
- 为什么宝宝的早餐要吃好 / 143
- 如何保证“吃素”宝宝的营养 / 144
- 给宝宝吃蜂蜜时要注意的问题 / 145
- 宝宝需要服用营养品吗 / 146
- 如何培养宝宝良好的饮食习惯 / 146
- 为什么吃肉要择优限量 / 147
- 为什么将胡萝卜比喻为“小人参” / 148
- 为什么给有的宝宝添加辅食困难 / 149
- 如何为宝宝选购零食 / 149

警示篇 / 153

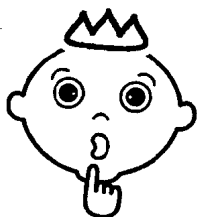
- 钙补多了的危害 / 155
- 碘补多了的危害 / 155
- 不能用高浓度的牛奶喂宝宝 / 156
- 吃生鸡蛋不科学 / 156
- 吃动物肝脏也会中毒 / 157
- 宝宝最好不吃烧烤食品 / 158
- 不宜给宝宝吃生鱼、生肉类食品 / 158
- 吃荔枝也会得病 / 159
- 吃菠萝会使宝宝过敏 / 160
- 不要给宝宝吃街头食品 / 160
- 给宝宝吃果冻为什么要特别慎重 / 161
- 少吃色彩鲜艳的糖果 / 162
- 会使宝宝中毒的维生素 / 162



附录 / 165

0~3岁宝宝成长记录与标准值对照 / 167

0~3岁宝宝膳食营养素参考摄入量 / 169



宝宝的 营养需求







宝宝生长发育过程中需要 40 多种营养素,可将含这些营养素的食物分为六大类,即蛋白质、脂肪、碳水化合物(也称糖类)、维生素、矿物质(无机盐)和水。

蛋白质——生命的基础

蛋白质是生命的物质基础,人体所有细胞和组织的基本成分都是蛋白质。人体内各种组织要不断更新,组织受到创伤时需要修复,这些过程都需要蛋白质的参与。

宝宝生长发育时期,体重的增加、身高的增长及体内各器官逐渐发育成熟都离不开蛋白质,他们对蛋白质的需要量比成年人相对要高。而且,年龄越小蛋白质需要量相对越高。所以宝宝的膳食中要有足够的蛋白质。鱼、肉、奶、蛋及豆类制品中均含丰富的蛋白质。

缺乏蛋白质的婴幼儿易患营养不良。

脂肪——生命活动的动力

脂肪包括中性脂肪和类脂。中性脂肪由脂肪