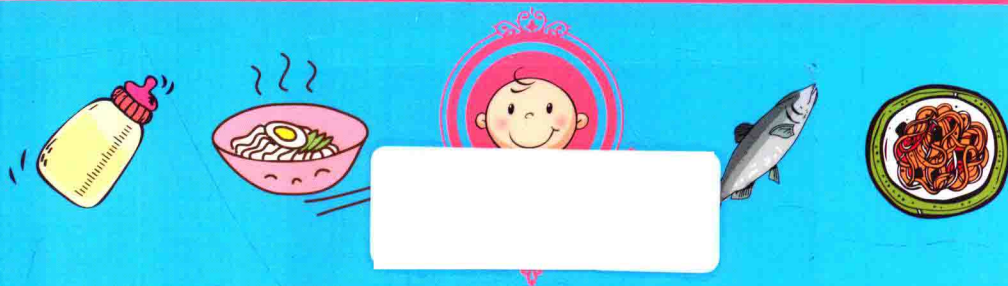


健康时报
人民日报社主办

健康中国

左小霞 谈0~3岁宝宝 怎么吃

左小霞◎著



● 健康时报总编辑 **孟宪励** 推荐 ●

中国人民解放军第三〇九医院营养科主任
北京卫视《养生堂》专家 左小霞 诚意奉献
一本适合中国家庭0~3岁宝宝的喂养枕边书

江苏凤凰科学技术出版社

左小霞谈 0~3岁宝宝 怎么吃

— 左小霞◎著 —

图书在版编目 (CIP) 数据

左小霞谈 0 ~ 3 岁宝宝怎么吃 / 左小霞著. — 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2018.12
(含章·健康中国系列)
ISBN 978-7-5537-9639-0

I. ①左… II. ①左… III. ①婴幼儿—饮食营养学
IV. ①R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 207488 号

左小霞谈 0~3 岁宝宝怎么吃

著 者	左小霞
责任编辑	樊 明 陈 艺
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

出版发行	江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
印 刷	天津旭丰源印刷有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	13
版 次	2018 年 12 月第 1 版
印 次	2018 年 12 月第 1 次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-9639-0
定 价	36.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

Chapter 1

0 ~ 3 岁宝宝生长发育分期及特点

010 | 婴幼儿生长发育的分期

011 | 婴幼儿生长发育的特点

011 | 体格发育

012 | 脑发育

013 | 肠发育

013 | 胰腺发育

013 | 肝脏发育

Chapter 2

0 ~ 3 岁宝宝需要的十大营养素

016 | 维生素A：维护宝宝视力、增强身体抵抗力

018 | 维生素B₂：缓解和消除宝宝口腔炎症

020 | 维生素C：宝宝提高免疫力的“法宝”

022 | 铁：促进宝宝生长发育、参与造血

024 | 锌：宝宝的“智慧元素”

026 | 蛋白质：宝宝生长发育的基本原料

028 | 卵磷脂：让您的宝宝更聪明

030 | DHA：宝宝智力提高的“脑黄金”

032 | 叶酸：完善宝宝血液系统功能

034 | 钙：宝宝骨骼、牙齿发育的基石

Chapter 3

合理喂养宝宝的方式

038 | 母乳喂养

038 | 混合喂养

038 | 人工喂养

039 | 配方奶的正确冲泡方法

039 | 人工喂养宝宝时如何掌握奶汁温度

039 | 给宝宝加辅食6个原则

Chapter 4

不同月龄宝宝怎样吃

042 | 0~3个月宝宝：提倡母乳喂养为主

044 | 4个月宝宝：辅食添加从米汤、蔬果汁开始

048 | 5个月宝宝：可开始添加蛋黄、米糊

052 | 6个月宝宝：蔬菜和水果可适量增加，注意补铁

056 | 7个月宝宝：可以吃些鱼泥、肉泥啦

060 | 8个月宝宝：不妨尝尝“烂”面条

064 | 9个月宝宝：开始吃半固体食物了

069 | 10个月宝宝：能吃软米饭了

074 | 11个月宝宝：可以咀嚼食物了

080 | 12个月宝宝：能吃蒸全蛋了

086 | 1~2岁宝宝：试着像大人一样吃饭

091 | 2~3岁宝宝：多吃健脑益智的食物



Chapter 5

适宜宝宝的断奶食材与经典搭配

098 | 五谷豆类

101 | 蛋奶肉类

108 | 水产类

112 | 蔬菜类

121 | 水果类

124 | 坚果豆类

131 | 菌藻类

Chapter 6

对宝宝生长发育有益的健康食谱

136 | 健脑益智

139 | 强壮骨骼

142 | 明目护眼

144 | 健脾养胃

146 | 排毒通便

149 | 乌发护发

151 | 清热去火

153 | 增强免疫力

Chapter 7

宝宝不舒服、生病了这样吃

158 | 水痘

159 | 过敏

160 | 湿疹

161 | 腹泻

162 | 贫血

164 | 便秘

166 | 流涎

167 | 遗尿

168 | 夜啼

169 | 荨麻疹

170 | 流感

171 | 咳嗽

172 | 肥胖症

173 | 多汗

174 | 厌食

175 | 鹅口疮

176 | 风热感冒

177 | 扁桃体炎

178 | 流行性腮腺炎

Chapter 8

宝宝的四季营养食谱

180 | 春季

186 | 夏季

193 | 秋季

199 | 冬季

附录：关于宝宝喂养的释疑解惑

左小霞谈 0~3岁宝宝 怎么吃

—— 左小霞◎著  ——

图书在版编目 (CIP) 数据

左小霞谈 0 ~ 3 岁宝宝怎么吃 / 左小霞著. — 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2018.12
(含章·健康中国系列)
ISBN 978-7-5537-9639-0

I. ①左… II. ①左… III. ①婴幼儿—饮食营养学
IV. ①R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 207488 号

左小霞谈 0~3 岁宝宝怎么吃

著 者	左小霞
责任编辑	樊 明 陈 艺
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

出版发行	江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
印 刷	天津旭丰源印刷有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	13
版 次	2018 年 12 月第 1 版
印 次	2018 年 12 月第 1 次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-9639-0
定 价	36.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

有健康相伴，才能走得更远！

十月怀胎，一朝分娩，宝宝从一出生起，就成为整个家庭日常生活围绕的核心。因为这样一个期盼已久的小天使的降生，将会给家庭带来无尽的欢乐，让未来充满美好的希望。宝宝哭了、笑了、饿了、尿了、不舒服了……一举一动都牵动着全家人的心。父母们最想看到的情形，莫过于宝宝满足地吃饭、开心地玩耍、舒服地睡觉、健康地成长了。确切地说，宝宝吃饭香、身体棒，是为人父母此时最大的心愿。

对于0~3岁宝宝的父母们来说，要想完成这个心愿，必须掌握的就是正确喂养宝宝的方式方法。对于0~3岁的宝宝们来说，吃什么、怎么吃是人生头等大事。0~3岁的宝宝正处于体格生长、智力发育、免疫机制建立的关键时期，也是由母乳喂养过渡到幼儿膳食的关键阶段，为了给孩子一生的身体素质和饮食习惯打下良好的基础，必须充分重视其营养和喂养问题。尤其是在宝宝4~6个月添加辅食后，其对辅食的要求比较高，既要营养均衡，又要易于消化，同时还要提防过敏，确保安全。因此，喂养0~3岁的宝宝并不是一件简单事。为了帮助父母们科学合理地喂养婴幼儿，使每一位婴幼儿得以健康成长和发育，著名营养专家左小霞，结合自己多年的临床经验，将在本书中，全方位、多角度地来跟您谈谈0~3岁宝宝怎么吃的问题。

对于0~6个月的宝宝，提倡以母乳喂养为主。在这个时期，母乳可提供给宝宝生长发育所需的全部营养，而且又能完美地适应其尚未成熟的消化功能。从宝宝4个月开始，就要注意观察宝宝对食物的反应和兴趣，选择恰当的时机开始给宝宝添加辅食。宝宝1岁时需要开始断奶，在此之前就要有意识地帮助宝宝适应母乳逐渐减少、辅食逐渐增加的过渡

阶段，使宝宝顺利度过断奶期。在宝宝添加辅食后，尤其是在完全断奶后，其生长发育所需的营养物质就要全部靠母乳之外的食物来获取了。食物中蕴含着人体需要的所有营养成分，通过合理的搭配和饮食，可以有针对性地选择食材、烹饪菜肴，来帮助宝宝生长发育、调补身体。

由此可见，对于0~3岁这个阶段来说，除了必要的母乳喂养之外，大部分的营养和能量还是需要从母乳以外的各种食物中获取的。那么，面对琳琅满目的食材、各种各样的宝宝菜谱，到底该如何搭配？如何选择？怎么通过饮食去调理宝宝的身体？这正是本书讨论的主题。

第一，从0~3岁宝宝发育的各阶段特征来说，每个月龄段宝宝的饮食各有不同，本书将此阶段细分为12个具体的月龄段，方便父母们根据自家宝宝的月龄来快速查阅相关的饮食指导和食谱；

第二，对于宝宝需要补锌、补铁、补钙等各种问题，本书专门进行讨论，详细解读0~3岁宝宝所需十大营养成分的补充问题，并推荐相关的营养食谱。

第三，本书全面地分析了适宜0~3岁宝宝食用的各种食材，详解其营养作用、营养搭配、饮食宜忌等相关问题，并推荐适合宝宝的相关食谱。

第四，考虑到四季气候不同，宝宝的营养饮食也需要做出相应调整，本书详细解读了春夏秋冬各季节的护理重点和饮食要点，推荐应季的健康食谱。

第五，除了日常的辅食外，书中还针对一些宝宝常见的小病痛，如咳嗽、感冒、过敏、腹泻等给出了相应的食疗方；并针对如何让宝宝提高智力、强壮骨骼、明目护眼等问题，提供了日常保健食谱。

书中的每一道食谱都凝聚着对宝宝无微不至的爱。针对书中所有食谱，在此特别提醒，1岁以内的宝宝辅食中不提倡加盐，以免加重宝宝的肾脏负担。

总之，书中的一切都是为了让父母们把握住宝宝0~3岁这一成长的关键期，从零开始为宝宝打下一个良好的体质基础，并养成一个良好的饮食习惯。0~3岁宝宝在不同情况下，需要添加的不同食物及其相关食谱，父母们都可以在本书中得到科学的建议和指导。真诚地希望本书能对0~3岁宝宝的父母们有所帮助，愿宝宝们都能健康地茁壮成长！

Chapter 1

0 ~ 3 岁宝宝生长发育分期及特点

010 | 婴幼儿生长发育的分期

011 | 婴幼儿生长发育的特点

011 | 体格发育

012 | 脑发育

013 | 肠发育

013 | 胰腺发育

013 | 肝脏发育

Chapter 2

0 ~ 3 岁宝宝需要的十大营养素

016 | 维生素A：维护宝宝视力、增强身体抵抗力

018 | 维生素B₂：缓解和消除宝宝口腔炎症

020 | 维生素C：宝宝提高免疫力的“法宝”

022 | 铁：促进宝宝生长发育、参与造血

024 | 锌：宝宝的“智慧元素”

026 | 蛋白质：宝宝生长发育的基本原料

028 | 卵磷脂：让您的宝宝更聪明

030 | DHA：宝宝智力提高的“脑黄金”

032 | 叶酸：完善宝宝血液系统功能

034 | 钙：宝宝骨骼、牙齿发育的基石

Chapter 3

合理喂养宝宝的方式

038 | 母乳喂养

038 | 混合喂养

038 | 人工喂养

039 | 配方奶的正确冲泡方法

039 | 人工喂养宝宝时如何掌握奶汁温度

039 | 给宝宝加辅食6个原则

Chapter 4

不同月龄宝宝怎样吃

042 | 0~3个月宝宝：提倡母乳喂养为主

044 | 4个月宝宝：辅食添加从米汤、蔬果汁开始

048 | 5个月宝宝：可开始添加蛋黄、米糊

052 | 6个月宝宝：蔬菜和水果可适量增加，注意补铁

056 | 7个月宝宝：可以吃些鱼泥、肉泥啦

060 | 8个月宝宝：不妨尝尝“烂”面条

064 | 9个月宝宝：开始吃半固体食物了

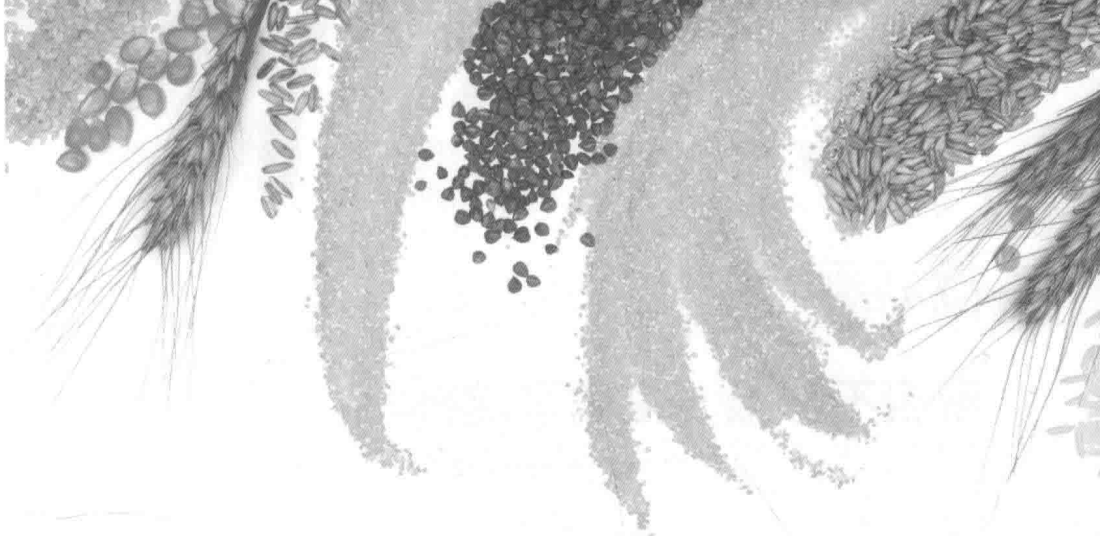
069 | 10个月宝宝：能吃软米饭了

074 | 11个月宝宝：可以咀嚼食物了

080 | 12个月宝宝：能吃蒸全蛋了

086 | 1~2岁宝宝：试着像大人一样吃饭

091 | 2~3岁宝宝：多吃健脑益智的食物



Chapter 5

适宜宝宝的断奶食材与经典搭配

098 | 五谷豆类

101 | 蛋奶肉类

108 | 水产类

112 | 蔬菜类

121 | 水果类

124 | 坚果豆类

131 | 菌藻类

Chapter 6

对宝宝生长发育有益的健康食谱

136 | 健脑益智

139 | 强壮骨骼

142 | 明目护眼

144 | 健脾养胃

146 | 排毒通便

149 | 乌发护发

151 | 清热去火

153 | 增强免疫力

Chapter 7

宝宝不舒服、生病了这样吃

158 | 水痘

159 | 过敏

160 | 湿疹

161 | 腹泻

162 | 贫血

164 | 便秘

166 | 流涎

167 | 遗尿

168 | 夜啼

169 | 荨麻疹

170 | 流感

171 | 咳嗽

172 | 肥胖症

173 | 多汗

174 | 厌食

175 | 鹅口疮

176 | 风热感冒

177 | 扁桃体炎

178 | 流行性腮腺炎

Chapter 8

宝宝的四季营养食谱

180 | 春季

186 | 夏季

193 | 秋季

199 | 冬季

附录：关于宝宝喂养的释疑解惑

Chapter 1

0 ~ 3 岁宝宝 生长发育分期及特点

0 ~ 3岁宝宝的生长发育可以分为新生儿期、婴儿期、幼儿期这三个时期。宝宝在各个时期体现出不同的生长发育特点，必须根据其在每个时期相应的生理及发育特点，科学合理地安排每日饮食，才能帮助宝宝健康成长，为宝宝的未来打下坚实的身体和智力基础。那么，0 ~ 3岁宝宝的生长发育具体是怎么分期的？每个时期的发育特点到底如何呢？

本章将为你详细解答这些问题。



婴幼儿生长发育的分期

♥ 新生儿期：胎儿娩出至出生后 28 天内为新生儿期

特点：胎儿在母体内依赖母体生存，新生儿从脱离母体开始，逐渐发展到独立个体的过程，是一个重要的转折时期。

1. 新生儿大脑皮层发育不全，身体抵抗力差，体温调节中枢、呼吸中枢等调节机能很差。新生儿特别容易发生细菌感染，可导致小儿肺炎、败血症等；新生儿物质代谢不完善，消化能力差，酶的活性不足，容易患消化系统疾病。

2. 新生儿生命力弱，死亡率高。新生儿因出生后生活环境发生显著变化，适应环境还需要一定的时间，因此在护理中稍一疏忽，便可能威胁生命。所以新生儿期死亡率特别高，占新生儿死亡率的 60% ~ 70%。其中又有大半在出生后 24 小时内死亡，死亡原因主要是新生儿发育未成熟、先天畸形、产伤、先天与后天感染等。在此期内，除应注意分娩过程中的各项注意事项外，还应加强新生儿护理，严密观察，及时发现各种异常现象，并认真处理，如脐炎、口腔炎、红臀、黄疸等都不可忽视。

♥ 乳儿期或婴儿期：从出生后 28 天至 1 岁为婴儿期

特点：生长发育快，营养需求高，免疫能力差，疾病易扩散。

1. 生长发育最迅速和最旺盛的阶段。体重比出生时增加两倍以上，身长比出生时增加一半，脑部发育也很迅速。由只会仰卧哭叫，到能起立行走，到会认亲人，会说简单的话；从吸吮乳汁，到会吃成人膳食。此时如营养摄入不足，就容易引起营养不良、贫血、佝偻病等疾病。因此，在此时期更应细心保育，注意摄入的营养，多让宝宝在户外接触阳光和空气，进行体格锻炼。

2. 对营养需求高，但胃肠道消化功能弱，易引起消化功能紊乱或营养吸收障碍。因此在哺乳期，尤其是人工喂养的小儿和小儿断奶前后，蛋白质、钙、铁很容易不足，更应注意辅助食品的添加。

3. 先天免疫力逐渐消失，后天免疫力尚未完善，所以容易感染各种急性传染病。而且疾病的局限能力差，容易扩散至全身，出现中毒症状。因此必须按期做好各项预防接种，以防止急性传染病的发生。

4. 大脑皮层迅速发育，皮层调节中枢逐渐占主要地位，但大脑的兴奋与抑制过程容