

补对钙铁锌

宝宝更专注
少生病



梁芙蓉 | 北京大学第一医院妇产儿
编 著 | 中国优生科学协会临床营

北大第一医院儿科主任医师
专为 0~6 岁宝宝打造

直面钙铁锌 补充方案

为“生命最初”量身定制，营养元素不缺席！



 中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

补对钙铁锌

宝宝更专注
少生病

梁芙蓉
编 著

北京大学第一医院妇产儿童医院儿科主任医师
中国优生科学协会临床营养工作组委员会委员



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

补对钙铁锌宝宝更专注少生病 / 梁芙蓉编著. —

北京: 中国轻工业出版社, 2019. 4

ISBN 978-7-5184-2355-2

I. ①补… II. ①梁… III. ①儿童—微量元素营养

IV. ①R153. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 010804 号

责任编辑: 侯满茹

策划编辑: 翟燕 侯满茹 责任终审: 张乃东 整体设计: 杨丹

版式设计: 悦然文化 责任校对: 晋洁 责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2019 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 14

字数: 270 千字

书号: ISBN 978-7-5184-2355-2 定价: 49.80 元

邮购电话: 010-65241695

发行电话: 010-85119835 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

171222S3X101ZBW

目录

part 1

开启宝宝健康的钥匙， 从正确认识钙开始

宝宝缺钙、维生素 D 的信号	12	需要加强补钙的几个时期	19
是什么偷走了宝宝体内的钙	14	与补钙有关的营养细节	20
这样补钙，宝宝从小不缺钙	15	宝宝晒太阳讲究多	21
确定钙的摄入量	15	儿科营养师小课堂	
缺多少补多少	15	了解晚了会留下遗憾	22
不同阶段的补钙重点	17		

part 2

食物补钙， 宝宝身体强壮长得高

补钙明星食材	24	芝麻酱 / 补钙健骨	32
牛奶 / 促进骨骼发育	24	海带 / 预防缺钙	33
酸奶 / 钙吸收率高	25	紫菜 / 促进骨骼健康	34
奶酪 / 保持牙齿健康	26	小白菜 / 预防佝偻病	35
黄花鱼 / 钙和维生素 A 的好来源	27	油菜 / 补钙固齿	36
泥鳅 / 预防佝偻病	28	芥菜 / 促进骨骼发育	37
鲈鱼 / 促进体内钙吸收	29	苋菜 / 促进骨骼生长	38
虾 / 补钙和蛋白质	30	补钙明星食谱	39
豆腐 / 增强骨骼	31	0~6 个月哺乳妈妈补钙食谱	39



花生牛奶	39	花豆腐	55
生滚鱼片粥	39	1~2 岁宝宝补钙食谱	56
冬笋黄花鱼汤	40	小白菜丸子汤	56
三丁豆腐羹	41	虾皮黄瓜汤	56
山药鱼头汤	41	日本豆腐蒸虾仁	57
木瓜鲫鱼汤	42	牛奶西兰花	58
鱼头海带豆腐汤	43	核桃花生牛奶羹	58
6~9 个月宝宝补钙食谱	44	牛奶蒸蛋	59
米汤蛋黄糊	44	牛奶小馒头	60
鱼肉香糊	44	鱼肉羹	60
蔬菜米糊	45	鲜虾烧卖	61
蛋黄南瓜羹	46	双色饭团	62
蛋黄稠粥	46	海带黄瓜软饭	62
紫菜蛋黄粥	47	蛋包饭	63
油菜土豆粥	48	2~4 岁宝宝补钙食谱	64
油菜蒸豆腐	48	蛋黄豆腐羹	64
炖鱼泥	49	草菇烩豆腐	64
虾肉泥	50	紫菜鲈鱼卷	65
豆腐软饭	50	牛奶玉米汤	66
9~12 个月宝宝补钙食谱	51	黄鱼粥	66
海带豆腐粥	51	虾仁鱼片炖豆腐	67
双色豆腐	51	海带木瓜百合汤	68
鱼肉土豆泥	52	清蒸鲫鱼	68
香菇苹果豆腐羹	53	莲蓬虾蓉	69
胡萝卜小鱼粥	53	黄鱼饼	70
黑芝麻木瓜粥	54	清蒸小黄鱼	70
鲜汤小饺子	54	番茄鱼丸汤	71

牛奶枸杞银耳羹	72	虾皮腐竹	76
清蒸基围虾	73	水晶虾仁	77
4~6岁宝宝补钙食谱	74	火龙果牛奶	78
海带烧豆腐	74	奶香玉米饼	78
香干肉丝	74	麻酱拌茄子	79
虾皮鸡蛋羹	75	海苔卷	80
银鱼烧豆腐	76		



正确认知铁， 宝宝缺铁不可怕

宝宝缺铁的信号	82	与补铁有关的营养细节	89
是什么偷走了宝宝体内的铁	84	促进铁吸收的因素	89
这样补铁，宝宝从小不贫血	85	抑制铁吸收的因素	90
确定铁的摄入量	85	烹调方法有讲究	91
缺多少补多少	85	儿科营养师小课堂	
不同阶段的补铁重点	87	缺铁性贫血如何食补	92



part 4

食物补铁， 宝宝注意力集中，不贫血

补铁明星食材

猪血 / 预防缺铁性贫血

鸭血 / 补铁

猪肝 / 补血，调节免疫力

鸡肝 / 调节免疫力

牛瘦肉 / 调节免疫力

猪瘦肉 / 补充蛋白质和脂肪酸

鸡蛋 / 健脑益智，保护肝脏

带鱼 / 养肝补血

黑芝麻 / 养血润肠

红豆 / 减少贫血的发生

红枣 / 补铁

木耳 / 补气血，清肠胃

金针菇 / 有利营养素吸收

桃子 / 益气补血

樱桃 / 补血

葡萄 / 预防缺铁性贫血

补铁明星食谱

0~6 个月哺乳妈妈补铁食谱

柿子椒炒牛肉片

猪肝菠菜粥

银耳木瓜排骨汤

94 花生鸡脚汤

94 红枣桂圆粥

95 鸭血木耳汤

96 红枣党参牛肉汤

97 双耳羹

98 花生红枣鸡汤

99 6~9 个月宝宝补铁食谱

100 牛肉汤米糊

101 瘦肉泥

102 菠菜鸭肝泥

103 蛋黄泥

104 蛋黄土豆泥

105 猪肝蛋黄粥

106 9~12 个月宝宝补铁食谱

107 牛肉蓉粥

108 番茄泥猪肝

109 圆白菜西蓝花糊

110 冬瓜球肉丸

110 肉末蛋羹

110 番茄蛋黄粥

110 鸡肉木耳粥

111 菠菜瘦肉粥

112

112

113

114

114

115

116

116

116

117

118

118

119

120

120

120

121

122

122

123

124

124

红枣核桃米糊	125	黑芝麻豆浆	135
1~2 岁宝宝补铁食谱	126	牛肉萝卜汤	136
鸡蛋饼	126	三黑粥	136
玉米肉圆	126	鲜茄肝扒	137
温拌双泥	127	4~6 岁宝宝补铁食谱	138
鸡蛋炒莴笋	128	菠菜炒猪肝	138
红枣莲子粥	128	鸡血炖豆腐	138
黄瓜酿肉	129	猪肉韭菜水饺	139
鹅肝蔬菜泥	130	土豆烧牛肉	140
菠菜猪血汤	130	鸭肝粥	140
胡萝卜猪肝面	131	鸭血豆腐汤	141
2~4 岁宝宝补铁食谱	132	豉香牛肉	142
芹菜洋葱蛋花汤	132	木耳炒肉片	142
燕麦芝麻豆浆	132	蔬菜蛋包饭	143
牛肉蔬菜粥	133	胡萝卜烩木耳	144
鸭血鲫鱼汤	134	牛肉炒西蓝花	144
桂圆红枣豆浆	134		



给宝宝科学补锌， 妈妈应该知道的事儿

宝宝缺锌的信号	146	缺多少补多少	149
是什么偷走了宝宝体内的锌	148	不同阶段的补锌重点	151
这样补锌，宝宝从小不缺锌	149	儿科营养师小课堂	
确定锌的摄入量	149	几个补锌误区，新手宝妈别中招	154



part 6

食物补锌，宝宝食欲好、 眼睛亮、脑瓜灵

补锌明星食材	156	补锌明星食谱	176
牡蛎 / 补锌首选	156	0~6 个月哺乳妈妈补锌食谱	176
扇贝 / 增进食欲	157	牡蛎豆腐汤	176
蛤蜊 / 促进生殖器官正常发育	158	清炖鲫鱼	176
鲤鱼 / 健脑、明目	159	牛肉小米粥	177
鲫鱼 / 维持味觉和食欲	160	花生炖猪蹄	178
鸡肉 / 促进大脑发育	161	花生红豆汤	178
小米 / 补锌	162	三丝黄花汤	179
大米 / 增强抵抗力	163	香菇胡萝卜面	180
黄豆 / 促进皮肤伤口愈合	164	海鲜巧达浓汤	180
绿豆 / 避免细菌感染	165	红菇炖蒸鸡	181
花生 / 促进智力发育	166	百合干贝蘑菇汤	182
松子 / 益智、明目、通便	167	鸡丝豌豆汤	182
核桃 / 有利于智力发育	168	熘鱼片	183
鸭蛋 / 补脑、明目	169	6~9 个月宝宝补锌食谱	184
口蘑 / 调节免疫力	170	西蓝花鳕鱼泥	184
菠菜 / 维持视力正常	171	菠菜鸡肝泥	184
韭菜 / 改善食欲不振	172	番茄鳕鱼泥	185
菜花 / 保持正常味觉	173	鸡肉青菜粥	186
胡萝卜 / 有助于改善夜盲症	174	芋头鲫鱼泥	186
苹果 / 开胃促食	175	核桃燕麦米汁	187
		菜花鸡肉糊	188

胡萝卜鲑鱼粥	188	2~4 岁宝宝补钙食谱	207
豆腐肉末粥	189	奶油菠菜	207
玉米绿豆米糊	190	奶油虾仁	207
鱼头汤	190	鸡肉丸子汤	208
南瓜鲈鱼糊	191	鹌鹑蛋菠菜汤	209
9~12 个月宝宝补锌食谱	192	香椿肉末豆腐	209
鸡蓉汤	192	培根焗扇贝	210
鸡汤馄饨	192	胡萝卜西芹鸡肉粥	211
栗子蔬菜粥	193	茄汁黄豆	211
胡萝卜牛肉粥	194	清蒸牡蛎	212
黑芝麻小米粥	194	奶油口蘑培根面	213
蔬菜排骨汤面	195	三文鱼汤	213
鱼肉青菜粥	196	蜜汁烤鸡翅	214
鸡丝粥	197	奶香口蘑面包	215
生菜虾仁粥	197	玉米苹果沙拉	215
黄花菜瘦肉粥	198	肉镶口蘑	216
1~2 岁宝宝补锌食谱	199	4~6 岁宝宝补锌食谱	217
胡萝卜鸡蛋碎	199	牡蛎南瓜羹	217
虾仁菜花	199	扬州炒饭	217
干贝蒸蛋	200	罗勒蛤蜊汤	218
蘑菇奶油烩油菜	201	三彩菠菜	219
肉末胡萝卜黄瓜丁	201	板栗油菜炒香菇	219
水果沙拉	202	香煎鲑鱼	220
鸡肝小米粥	203	粉丝扇贝南瓜汤	221
木耳蒸鸭蛋	203	胡萝卜炒肉丝	221
鱼肉豆芽粥	204	蒜煎虾	222
鸡蛋菠菜泥	205	鲫鱼汤	223
韭菜炒鸭肝	205	松子薯泥	223
南瓜黄豆粥	206	虾仁山药	224

补对钙铁锌

宝宝更专注
少生病

梁芙蓉
编 著

北京大学第一医院妇产儿童医院儿科主任医师
中国优生科学协会临床营养工作组委员会委员



中国轻工业出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目 (CIP) 数据

补对钙铁锌宝宝更专注少生病 / 梁芙蓉编著. —
北京: 中国轻工业出版社, 2019. 4
ISBN 978-7-5184-2355-2

I. ①补… II. ①梁… III. ①儿童—微量元素营养
IV. ①R153. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 010804 号

责任编辑: 侯满茹

策划编辑: 翟 燕 侯满茹 责任终审: 张乃东 整体设计: 杨 丹

版式设计: 悦然文化 责任校对: 晋 洁 责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2019 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 14

字 数: 270 千字

书 号: ISBN 978-7-5184-2355-2 定价: 49.80 元

邮购电话: 010-65241695

发行电话: 010-85119835 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

171222S3X101ZBW

前言

现在宝宝对营养的要求非常高，父母要正确认识各种营养素在宝宝成长中的作用，为他做到膳食均衡，以利于他在身体、心理、智力等方面都能均衡发展。

由于小朋友现在面临的课业压力大，竞争激烈，因此需要聪明的头脑、良好的体力和充沛的精力。这就给家长提出更高的要求，不仅要提供宝宝均衡的膳食，更要了解如何正确为宝宝补充营养。

家长忙着为宝宝补充营养，很容易被铺天盖地的保健品广告迷了眼，往往白花了钱，还伤害宝宝的身体。尤其现在有些厂商为了卖产品，宣称宝宝缺钙、缺铁、缺锌。家长要对钙铁锌这些矿物质有正确认知，弄清宝宝是否缺这些营养素，千万不能乱补。

那么，补充钙铁锌，怎样做才算是科学、安全、有效呢？

“工欲善其事，必先利其器”“药补不如食补”，只有清楚了解钙、铁、锌缺乏的表现和补充技巧，才能为宝宝补对这些矿物质。

基于此，本书依据宝宝生理发育情况和营养需求，结合宝宝的饮食特点，精选出各种补钙、补铁、补锌食材，并对每种食材的营养成分、补充原理、最佳搭配等进行介绍，另附上实用的营养提醒，让家长不再烦恼：补充钙铁锌应该吃什么、怎么吃、吃多少。

在宝宝成长的每个阶段，家长都该为他烹制出集色、香、味于一体的美味佳肴，让宝宝在简单的一日三餐中轻松获取充足的营养，为成长加分。

目录

part 1

开启宝宝健康的钥匙， 从正确认识钙开始

宝宝缺钙、维生素 D 的信号	12	需要加强补钙的几个时期	19
是什么偷走了宝宝体内的钙	14	与补钙有关的营养细节	20
这样补钙，宝宝从小不缺钙	15	宝宝晒太阳讲究多	21
确定钙的摄入量	15	儿科营养师小课堂	
缺多少补多少	15	了解晚了会留下遗憾	22
不同阶段的补钙重点	17		

part 2

食物补钙， 宝宝身体强壮长得高

补钙明星食材	24	芝麻酱 / 补钙健骨	32
牛奶 / 促进骨骼发育	24	海带 / 预防缺钙	33
酸奶 / 钙吸收率高	25	紫菜 / 促进骨骼健康	34
奶酪 / 保持牙齿健康	26	小白菜 / 预防佝偻病	35
黄花鱼 / 钙和维生素 A 的好来源	27	油菜 / 补钙固齿	36
泥鳅 / 预防佝偻病	28	芥菜 / 促进骨骼发育	37
鲈鱼 / 促进体内钙吸收	29	苋菜 / 促进骨骼生长	38
虾 / 补钙和蛋白质	30	补钙明星食谱	39
豆腐 / 增强骨骼	31	0~6 个月哺乳妈妈补钙食谱	39



花生牛奶	39	花豆腐	55
生滚鱼片粥	39	1~2 岁宝宝补钙食谱	56
冬笋黄花鱼汤	40	小白菜丸子汤	56
三丁豆腐羹	41	虾皮黄瓜汤	56
山药鱼头汤	41	日本豆腐蒸虾仁	57
木瓜鲫鱼汤	42	牛奶西兰花	58
鱼头海带豆腐汤	43	核桃花生牛奶羹	58
6~9 个月宝宝补钙食谱	44	牛奶蒸蛋	59
米汤蛋黄糊	44	牛奶小馒头	60
鱼肉香糊	44	鱼肉羹	60
蔬菜米糊	45	鲜虾烧卖	61
蛋黄南瓜羹	46	双色饭团	62
蛋黄稠粥	46	海带黄瓜软饭	62
紫菜蛋黄粥	47	蛋包饭	63
油菜土豆粥	48	2~4 岁宝宝补钙食谱	64
油菜蒸豆腐	48	蛋黄豆腐羹	64
炖鱼泥	49	草菇烩豆腐	64
虾肉泥	50	紫菜鲈鱼卷	65
豆腐软饭	50	牛奶玉米汤	66
9~12 个月宝宝补钙食谱	51	黄鱼粥	66
海带豆腐粥	51	虾仁鱼片炖豆腐	67
双色豆腐	51	海带木瓜百合汤	68
鱼肉土豆泥	52	清蒸鲫鱼	68
香菇苹果豆腐羹	53	莲蓬虾蓉	69
胡萝卜小鱼粥	53	黄鱼饼	70
黑芝麻木瓜粥	54	清蒸小黄鱼	70
鲜汤小饺子	54	番茄鱼丸汤	71

牛奶枸杞银耳羹	72	虾皮腐竹	76
清蒸基围虾	73	水晶虾仁	77
4~6岁宝宝补钙食谱	74	火龙果牛奶	78
海带烧豆腐	74	奶香玉米饼	78
香干肉丝	74	麻酱拌茄子	79
虾皮鸡蛋羹	75	海苔卷	80
银鱼烧豆腐	76		



正确认知铁， 宝宝缺铁不可怕

宝宝缺铁的信号	82	与补铁有关的营养细节	89
是什么偷走了宝宝体内的铁	84	促进铁吸收的因素	89
这样补铁，宝宝从小不贫血	85	抑制铁吸收的因素	90
确定铁的摄入量	85	烹调方法有讲究	91
缺多少补多少	85	儿科营养师小课堂	
不同阶段的补铁重点	87	缺铁性贫血如何食补	92



part 4

食物补铁， 宝宝注意力集中，不贫血

补铁明星食材

猪血 / 预防缺铁性贫血

鸭血 / 补铁

猪肝 / 补血，调节免疫力

鸡肝 / 调节免疫力

牛瘦肉 / 调节免疫力

猪瘦肉 / 补充蛋白质和脂肪酸

鸡蛋 / 健脑益智，保护肝脏

带鱼 / 养肝补血

黑芝麻 / 养血润肠

红豆 / 减少贫血的发生

红枣 / 补铁

木耳 / 补气血，清肠胃

金针菇 / 有利营养素吸收

桃子 / 益气补血

樱桃 / 补血

葡萄 / 预防缺铁性贫血

补铁明星食谱

0~6 个月哺乳妈妈补铁食谱

柿子椒炒牛肉片

猪肝菠菜粥

银耳木瓜排骨汤

94 花生鸡脚汤

94 红枣桂圆粥

95 鸭血木耳汤

96 红枣党参牛肉汤

97 双耳羹

98 花生红枣鸡汤

99 6~9 个月宝宝补铁食谱

100 牛肉汤米糊

101 瘦肉泥

102 菠菜鸭肝泥

103 蛋黄泥

104 蛋黄土豆泥

105 猪肝蛋黄粥

106 9~12 个月宝宝补铁食谱

107 牛肉蓉粥

108 番茄泥猪肝

109 圆白菜西蓝花糊

110 冬瓜球肉丸

110 肉末蛋羹

110 番茄蛋黄粥

110 鸡肉木耳粥

111 菠菜瘦肉粥

112

112

113

114

114

115

116

116

116

117

118

118

119

120

120

120

121

122

122

123

124

124