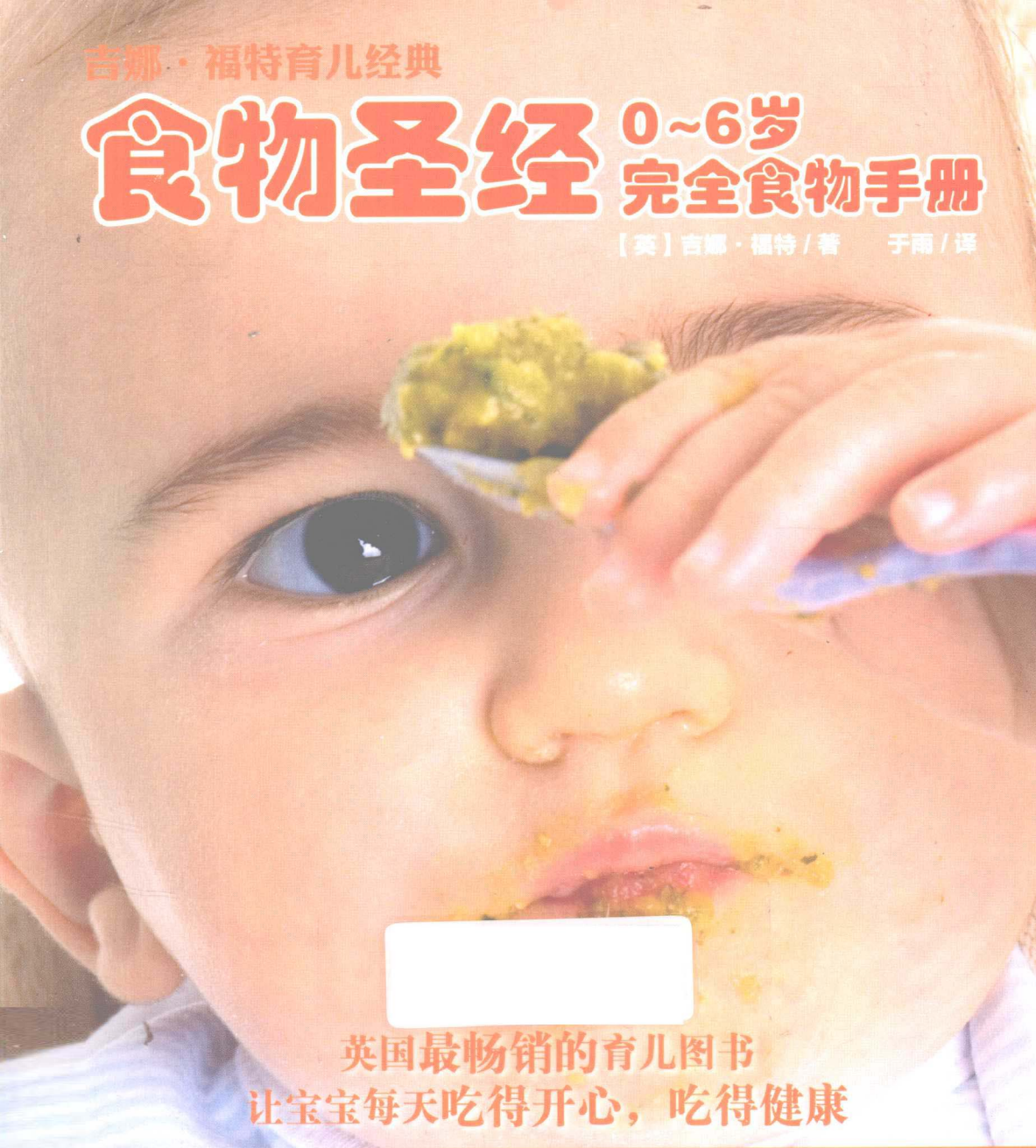


吉娜·福特育儿经典

食物圣经 0~6岁 完全食物手册

【英】吉娜·福特 / 著 于雨 / 译



英国最畅销的育儿图书
让宝宝每天吃得开心，吃得健康

超级保姆吉娜·福特——英国备受欢迎的育儿专家
30多年来亲手照顾过 300多名 新生宝宝
英国社会名流抢着预约的育儿顾问

 中国纺织出版社

吉娜·福特育儿经典

食物圣经

0~6岁完全食物手册

(英) 吉娜·福特著 于雨 译



 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食物圣经: 0~6岁完全食物手册 / (英) 福特
(Ford, G.) 著; 于雨译. — 北京: 中国纺织出版社,
2013.1

(吉娜·福特育儿经典)

书名原文: The Contented Child' Food Bible: The Complete Guide to Feeding 0~6 Year
Olds

ISBN 978-7-5064-8989-8

I. ①食… II. ①福… ②于… III. ①婴幼儿营养
—卫生—基本知识 IV. ①R153.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第268279号

THE CONTENTED CHILD' S FOOD BIBLE: THE COMPLETE GUIDE TO FEEDING 0~6 YEAR OLDS
AUTHOR: GINA FORD

Copyright: © 2004 by Gina Ford, Paul Sacher

This edition arranged with Ebury Publishing

through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2013 Beijing Chutianyue cultural development corporation(group)

ALL rights reserved.

著作权合同登记号 图字: 01-2012-8987

策划编辑: 樊雅莉 责任编辑: 张天佐 特约编辑: 陈娟 责任印制: 刘强
装帧设计: 北京天元晟然文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www. c-textile. com E-mail: faxing@ c-textile. com

三河汇鑫印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年1月第1版第1次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 13

字数: 20万 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

喂养问题不应该成为父母或宝宝焦虑不安的根源，其实，简单有效的建议便能解决普通家庭关于宝宝喂养中的食物问题。在写作《食物圣经——0~6岁完全食物手册》的过程中，为了更好地指导父母解决0~6岁宝宝出现的种种问题，我们把各种经验和知识结合在一起。在本书中，我们会：

（1）有针对性地帮助父母避免他们经常遇到的陷阱，当父母面对和宝宝喂养有关的问题时帮助他们恢复信心。

（2）设法解释宝宝阶段性的营养需求，提供针对性的意见以解决从宝宝断奶到6岁时遇到的各种问题。现在年轻人的肥胖指标越来越高，尽管报纸和杂志上有无数的建议，但是恐怕你很难知道要听取什么样的建议。宝宝的饮食习惯是从他观察附近食物的过程中慢慢形成的，电视中看到的也会影响他。儿童食品产业是一个庞大的产业，目前它的趋势是推动许多食物向高脂肪、高糖和高盐发展。有很多证据清楚地表明，宝宝的营养和他未来的智力、身体发育水平有重要的联系。

（3）提供最新的营养信息。每个宝宝都是独一无二的。我们希望能父母经常担心的问题找到解决方法，像鼓励宝宝多吃蔬菜水果，更重要的是当宝宝喜欢吃一些没营养的食物时该怎么办。我们觉得在父母的关心和正确方法的指导下，每个宝宝都能养成良好的饮食习惯，不仅健康快乐地成长，而且在以后的日子里养成不挑食的好习惯。

文中的建议只适用于健康的宝宝，对患有消化系统紊乱或者因药物影响饮食的宝宝则不适用。同样也不适用于有心理或者行动问题而需要药物治疗甚至心理干预的宝宝。本书不能代替医学的忠告。如果你关心宝宝的健康，那么无论在任何时候，都应该从正规的医生或健康专家那里寻求帮助。

目录 Contents

第1章 成长中的宝宝需要的健康食物	1
食物组.....	2
第一组：奶和奶制品.....	2
第二组：含碳水化合物或淀粉的食物.....	7
第三组：蔬菜和水果.....	8
第四组：肉和肉的替代品.....	17
第五组：不经常食用的食物.....	18
必须的营养成分——为健康的一生打下基础.....	23
有机食物.....	52
转基因食物.....	53
液体.....	54
评估宝宝的成长.....	65
 第2章 人生的第一阶段	72
怀孕期间.....	73
母乳喂养.....	77
人工喂养.....	79
断奶.....	86
大一点宝宝的喂养问题.....	103
吃、喝的发展阶段.....	117
关于宝宝挑食.....	123

第3章 宝宝的特殊饮食	140
素食	141
纯素主义者的饮食	143
排斥饮食	144
减肥饮食	145
不在家中的饮食	147
第4章 与营养相关的医学问题	152
对食物过敏	153
贫血症	159
绞痛	161
便秘	164
腹泻	173
过重和肥胖	175
发育不良	179
吐奶、反流和呕吐	184
寻求专业帮助	196

第1章

成长中的宝宝需要的健康食物

好的营养需要平衡——保证宝宝能从各种食物中摄入必需的营养成分。为了帮助宝宝达到需要的营养平衡，要熟悉四组主要的食物，每一组都包含有相似营养成分的食物。例如，第一组中的所有食物都是牛奶制品，它能提供能量、蛋白质和高水平的钙。

当你为宝宝准备一顿饭时，要试图把这几组食物具体化，从这四组食物中各选至少一种食物，能帮你达到饮食的平衡。例如，肉丸（第四组）、加黄油（第二组）和牛奶（第一组）的土豆泥和豌豆（第三组），就是一顿营养很均衡的饭。坚持给宝宝从这四组食物中选取食物能保证他摄入必需的营养并且达到平衡。

食物组

第一组：奶和奶制品

母乳，奶粉，牛奶，酸奶，奶酪。

主要的营养成分

乳糖和脂肪中的能量（卡路里）；蛋白质，钙，维生素A和维生素B，锌，铁和维生素D（只存在于母乳和奶粉中）。

6~7个月

每天至少600毫升的母乳或配方奶粉，包括加入了奶的固态食品，像奶酪、固体酸奶。你也可以试试天然的全脂酸奶、不加糖的奶酪和沙司。如果宝宝4~6个月大，总是显得很饥饿，请你马上去询问专业的保健医生寻找最好的解决方法。

7~9个月

每天至少600毫升的母乳或配方奶粉，包括加入了奶的固体食品。沙司中可以使用硬奶酪，把硬奶酪切成小方块作为一种零食吃。做饭时可以在粥里加一些配方奶，如果宝宝没有达到母乳或配方奶粉的最低摄入量，就可以在做饭时使用这种方法。可以给宝宝全脂、平滑型的酸奶和奶酪，也可以试试奶制的甜品，如牛奶布丁和不加糖的水果慕斯。

9~12个月

每天至少500~600毫升的母乳或配方奶粉，包括添加了奶的固体食品。可以给宝宝吃一些全脂的酸奶和添加水果切块的奶酪。



1~6岁

1岁以后每天喝足够的奶能保证宝宝摄入充足的钙来促进骨骼发育。建议1~2岁宝宝每天喝500毫升（至少350毫升）的奶，2岁以后每天喝至少350毫升。但并不是仅仅指牛奶，也包括其他的奶制品。举个例子，一瓶125克的酸奶或者30克的奶酪能代替210毫升的奶。所以，如果一天中5岁大的宝宝在早晨喝了210毫升的奶，然后又喝了一瓶酸奶，那么就刚好符合我的建议。请记住，每天至少要给宝宝准备3次奶制品。



【吉娜·福特的小提醒】

如果宝宝对早餐里的麦片不感兴趣，可以试试在麦片中加一些酸奶来代替牛奶。

Q 宝宝不喜欢喝纯牛奶，怎么办？

A 可以在饮料中加入牛奶，像奶昔可以添加到早餐的麦片粥、布丁和沙司里。为了保证宝宝对钙的摄入量充足，可以把奶酪当成零食或者把奶酪切成小三角形放在午餐里。在肉和蔬菜里撒一些碎的通心粉奶酪或花菜奶酪。酸奶和奶酪中包含着充足的钙，并能形成不同的味道。不要给宝宝使用低脂的食物，因为宝宝的成长需要脂肪，低脂食物中的脂肪可能会被糖所包裹，影响吸收。日常食物中的钙含量请参照本书第39页。

了解牛奶

很多普通的营养问题都是由于宝宝喝不正确种类的牛奶引起的，有的种类太多，有的种类太少，有的甚至是错误的，所以一定

要确保宝宝不会跌进这个陷阱中。因为没有摄入足够的牛奶，就不能满足宝宝对能量、蛋白质、维生素和矿物质的需求，就会影响发育。另外，如果摄入过多的能量会使体重增长过快，这可能导致宝宝长大后过度肥胖。为了保证宝宝能摄入符合他年纪的最适量的牛奶，请参照表1的标准。

表1 不同年龄宝宝对奶的需求

年龄	奶的类型
0~6个月	母乳或配方奶
6个月~1岁	母乳或配方奶
1~2岁	全脂牛奶或其他配方奶
2~5岁	低脂牛奶（如果你担心这会影响宝宝发育，可以继续食用全脂牛奶）
5岁以后	低脂牛奶（如果宝宝发育很好也可以使用脱脂牛奶）

关于断奶问题的一些建议

每个宝宝都是不同的，所以观察宝宝可以断奶的信号很重要。一旦给宝宝喂母乳，最好坚持1年左右时间，如果坚持不了1年至少也要4~6个月，等宝宝能吃一些固态食物时再断母乳。由世界卫生组织提出并推动的2003年标准，建议在婴儿0~6个月时用母乳喂养，不要给婴儿食用固体食品或婴儿配制食品。然而，之前的一些专家建议在婴儿4~6个月时可中断母乳，所以很多妈妈希望宝宝6个月之前就不再喂养母乳。但是婴儿不到4个月请不要给他吃固态食物，不管婴儿是喝母乳还是喝配方奶粉。

世界卫生组织的建议只是一个借鉴，并不是所有的宝宝都要遵循这个方针，还是要学会判断宝宝自身的需求。

- 不论母乳喂养或者给宝宝吃婴儿配制食品，或者两者都有，只要宝宝没有表现出太饥饿的信号，那么你就需要坚持在6个月大之前都不给宝宝吃固态食物。
- 如果你觉得宝宝能在6个月之前吃固态食物，切记不要在4个月之前就试图给宝宝喂固态食物。

Q 牛奶和配方奶粉哪个好？

A 宝宝满12个月以后，牛奶能代替母乳和配方奶粉，但是请注意牛奶里面的铁含量不高，一些宝宝会厌食、焦虑、拒绝吃含铁的食物，针对这些情况，配方奶粉也许是个解决方法。因为配方奶粉中添加了维生素和矿物质，包括铁。1~2岁的宝宝每天喝500毫升的配方奶粉，2岁以后每天喝350毫升的配方奶粉就能提供每天身体所需铁的60%左右。这能使焦虑不安的宝宝慢慢达到饮食平衡。然而，配方奶粉不能当成唯一摄入铁的来源，应该经常给宝宝提供一些铁含量丰富的食物。给宝宝提供肉和蔬菜可选择的食物组（详见本书第41页），可以让他们不挑食，相对于牛奶会好一些。

根据最近的食物调查，许多家庭喜欢吃鱼肉和鸡肉，很少吃猪肉，这样就损失了猪肉中含量丰富的铁。像这些家庭，配方奶粉可以帮助他们弥补铁摄入量的不足。

同样的，如果只给宝宝吃素食会导致缺铁性贫血发病率的增加。所以，再次强调，配方奶粉可以很有效地弥补铁摄入量的不足。

关于豆奶

随着素食妈妈的增多，1980年起众多妈妈逐渐食用豆奶，并希

望用它能避免或治疗宝宝牛奶过敏症（详见本书第156页）。然而，人们忽视了一点：豆奶中包含一种雌性激素，这种激素对人体的影响可能会持续很久。最近一项研究显示，如果给刚出生的公猴喝豆奶，它的雄性激素指标就会不正常。另一项研究表明，用豆奶喂养女婴会影响到将来每月的例假。

英国儿童饮食协会建议，为防止对婴儿身体产生不良反应，在未来的研究能够证明它的安全性之前，建议宝宝6个月大时不要食用以黄豆为主的豆奶。不是母乳喂养宝宝的素食妈妈是使用豆奶的唯一人群，因为她们没有其他更多的选择。如果宝宝不能忍受以牛奶为主的配方奶粉，那么应该给他喝大量的水溶性奶粉。（关于医学专门配方奶的更多细节请咨询儿童营养专家）

关于羊奶

一些人相信羊奶更适合那些对牛奶过敏的宝宝。新鲜的羊奶和粉末状的羊奶配方奶都可食用。然而，至今也没有以羊奶为主的婴儿配方奶的标准，所以羊奶并不适合治疗宝宝的牛奶过敏症（详见本书第156页）。对牛奶过敏的宝宝应该避免食用所有哺乳动物的奶，羊奶也要避免。如果你觉得行，可以在宝宝1岁之后给他喝羊奶，但一定要保证羊奶是经过巴氏消毒的。如果不是，请把羊奶煮两分钟，再放凉。

像牛奶、羊奶的铁含量都很低，所以宝宝在1~2岁时不要让他每天喝超过500毫升的牛奶（或羊奶）。2岁以后，不要每天喝超过350毫升的牛奶（或羊奶），同时也要注意多吃些铁含量丰富的食物，以保证宝宝饮食的平衡。



第二组：含碳水化合物或淀粉的食物

面包，婴儿麦片粥，强化的早餐麦片粥，燕麦和其他谷类（如大麦、黑麦），饼干，土豆，山药，小米粥，意大利面，粗粒小麦粉和大米。

主要的营养成分

这组食物能提供宝宝饮食中绝大多数的能量，这些能量对于宝宝大脑和身体的发育非常重要。富含碳水化合物、淀粉的食物是硫氨酸（维生素B₁），烟酸，叶酸（维生素B₉），维生素B₆，维生素H，锌和纤维（只存在于全麦、全粒或未经加工的产品中）的重要来源。

6~7个月：初次尝试

可以给宝宝吃少量的脱麦、低纤维（如大米）的婴儿谷类，把富含淀粉的蔬菜和水果捣碎或做成浓汁，像土豆、红薯、香蕉和山药。也可以把大米煮熟做成浓浆。

7~9个月：2~3份食物

宝宝对食物有了更结实、成块的口感需求，可以开始给宝宝提供一些零食，像成片的全麦面包。可以把谷物碾碎，像小麦饼干或麦片粥，也可以把土豆和小米捣碎或切成小块给宝宝拿着吃。面包条、薄饼干和糯米糕都是非常理想的零食。

9~12个月：3~4份食物

这一期间鼓励宝宝吃全麦食品；不鼓励添加糖的食物，像饼干和蛋糕。富含淀粉的食物应该是一种固体的质地。所有成人吃的谷类，除了那些加了糖、蜂蜜或巧克力的食物，都可以给宝宝食用。

可以试试一整片的面团或剁碎的土豆，或煮熟的大米粥。推荐给宝宝吃绿茶蛋糕、烤饼、软面包、英式松糕或薄饼。

1岁以后：每天每顿饭至少3~4份食物

相对于经过提炼的产品，用纯谷物做的麦片粥和面包是养分和纤维最好的来源。大多数的早餐麦片粥都是强化了铁和维生素B的。

试着给宝宝每顿饭至少提供一种富含碳水化合物的食物，像一片面包或一个小的烤土豆，一些加了肉、土豆或奶酪沙司的意大利面。

不要定期给宝宝吃高脂肪、高盐的食物，像甜点、炸薯片和咸辣的零食。

第三组：蔬菜和水果

叶状、花状绿色蔬菜（卷心菜，白菜，甘蓝，菜花和西兰花）；根状蔬菜（胡萝卜）；沙拉蔬菜（西红柿，黄瓜），蘑菇，玉米，西葫芦；水果（苹果，香蕉，桃，橙子，柠檬）和果汁。

主要的营养成分

维生素A和维生素C，叶酸（维生素B）和纤维，加上大量的能增进健康的营养成分，像微量元素和矿物质，它们在人体的功能是作为抗氧化剂。

6~7个月：初次尝试（也可能出现食物过敏：详见本书第153页）

推荐把蔬菜轻微煮过捣成浓浆，像胡萝卜、西兰花、菜花、豌豆、玉米和西葫芦。宝宝通常也喜欢水果做的浓浆，像煮过的苹果，成熟的鸭梨、香蕉、桃、芒果、李子和柠檬。

7~9个月：每天至少2份食物

推荐一些生的软一点的水果和蔬菜当做零食，像香蕉、柠檬和西红柿。煮过的蔬菜和水果会有粗糙的、磨碎的口感。不要给宝宝吃任何生的蔬菜或很硬的水果，像胡萝卜和苹果，因为它们可能会造成宝宝窒息。

9~12个月：3~4份食物

推荐把一些轻微煮过或生的食物切成小块作为零食。给宝宝吃一些维生素C含量丰富的水果或蔬菜，或者少量的稀释橙汁（橙汁和水的比例是1:5），和饭搭配在一起（每天不要超过150毫升未稀释的果汁），特别是当饭里没有肉时。也可以将水果和蔬菜做成沙拉来搭配每顿饭。

1岁之后：争取每天5份食物

如果宝宝拒绝吃蔬菜，可以试着给他吃不太甜的水果。宝宝可以吃一些固态的食物，虽然像芹菜、小萝卜这样含纤维的食物可能很难咀嚼。尽可能提供生的蔬菜，像捣碎的胡萝卜和切碎的西红柿，或者也可以把它们做成汤或沙锅（让宝宝看不见里面有蔬菜），也可以在三明治中夹一些切成片的蔬菜。试着给宝宝提供蔬菜沙拉，周围放一些吸引人的酱汁或沙拉调料。做一些带水果的零食，像水果沙拉，脆皮水果甜点和水果馅饼。那些罐装和冷冻的蔬菜水果与新鲜的一样有营养。在汤和沙锅中加一些混合的蔬菜，装饰之后放在盘子里。



【吉娜·福特的小提醒】

如果宝宝越来越不爱吃蔬菜，可以试着做一些表面非常平滑的蔬菜浓浆，里面加一些凉开水或牛奶，把它装在杯子里给宝宝喝。



【保罗·扎赫尔的小提醒】

为了增进铁的吸收，每餐都给宝宝提供些富含维生素C的食物或饮料，像草莓、猕猴桃、少量的（100毫升左右）纯橙汁或其他富含维生素C的饮料。

Q新鲜的水果和蔬菜一直是最佳选择么？

A许多人认为水果和蔬菜都是越新鲜越有利于健康，这不是完全正确的。冷冻、罐装、干的或果汁产品有些时候比新鲜水果更健康，因为有些新鲜蔬菜水果经过长时间的低温贮藏，维生素成分会逐渐流失。一定要问超市或果蔬商贩你想买的水果或蔬菜贮存多久了。罐装和冷冻的产品通常用的是刚采下来的水果或蔬菜，这样能锁住其中的营养。

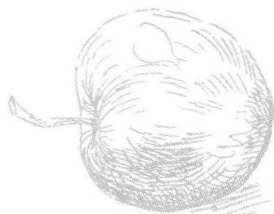




表2 1~6岁宝宝每份食物的标准

食物	每份的量
生的、煮过的、冷冻的或罐装的蔬菜	1汤勺
混合沙拉	半个甜点碗
苹果、梨或香蕉	半个中等大小的水果
瓜或菠萝	1小片
杏、小橘子或猕猴桃	1个小的水果
草莓或葡萄	半杯
新鲜的、罐装的或炖的水果沙拉	1~2汤匙
水果干	半汤匙
水果或蔬菜汁	150毫升

【你知道吗】

从营养学角度，土豆不是蔬菜，应该被归类为含淀粉的食物，因为它提供了饮食中的大部分能量，而不是维生素和矿物质。

Q求助！宝宝一点蔬菜和水果都不吃，怎么办？

A下面的一些办法，能让宝宝的饮食中含有蔬菜和水果。

- 把新鲜的、脆的蔬菜切成手指大小，配上美味的蘸酱，像豆蓉酱，奶酪酱，沙拉或黄瓜酸奶。