



世纪金榜

全能宝贝环保认知书

环保大豆油墨印刷，众多权威机构认证：



美国大豆油协会认证



中国环境标志认证

食物

◎丛书主编/张 泉



本书亮点

认物品

学育儿

读百科

唱儿歌

(0~3岁)



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社

蛋糕 (dàn gāo)



妈妈需知

蛋糕对于能吃固体食物的宝宝来说，是可以吃的，但蛋糕里含有添加剂，较小的宝宝最好不吃。

俩娃分蛋糕，中间切一刀，
两半一样多，娃娃乐陶陶。

棒棒糖 (bàng bàng táng)



妈妈需知

宝宝口含棒棒糖时不要让其跑跳，跑跳容易噎到，而且糖吃得过多容易引起龋齿，尽量让其少吃。

一个小个子，顶个花帽子，
宝宝见到它，舔舔笑哈哈。

馒头 (mán tou)



妈妈需知

馒头的主要营养成分是碳水化合物，常吃馒头有利于保护肠胃，并能锻炼宝宝的咀嚼能力。

妈妈揉馒头，妞妞来帮忙，
小手搓又捏，做个小厨娘。

月饼 (yuè bing)



妈妈需知

月饼馅有粘性，三岁以下的宝宝咀嚼吞咽能力不强，食用时易呛到气管，故不宜食用。

桂花吐芬芳，月饼甜又香，
月儿明又亮，佳节思故乡。

粽子 (zòng zi)



妈妈需知

粽子多由糯米包制，因糯米不易消化，宝宝吃易引起消化不良，故不宜给三岁以下的宝宝吃粽子。

身穿绿衣裳，浑身嘟嘟胖，
待到端午节，香飘满街巷。

汉堡 (hàn bǎo)



妈妈需知

汉堡是西式快餐，其脂肪含量大，热量高，不利于儿童健康，不主张给宝宝吃。

可爱小汉堡，好像小城堡，
轻轻咬一口，都说味道好。

米饭 (mǐ fàn)



妈妈需知

七八个月的宝宝可喝米粥，十个月后可以吃较软的米饭了。吃米饭能锻炼宝宝的咀嚼能力。

白白大米饭，营养香又甜，
宝宝吃一碗，妈妈笑开颜。

果汁 (guǒ zhī)



爸爸榨果汁，宝宝喝果汁，
果汁酸又甜，宝宝喜滋滋。

妈妈需知

果汁中含有丰富的维生素C，
宝宝适当喝果汁可以帮助消化，现
榨果汁较适合宝宝。

面条 (miàn tiáo)

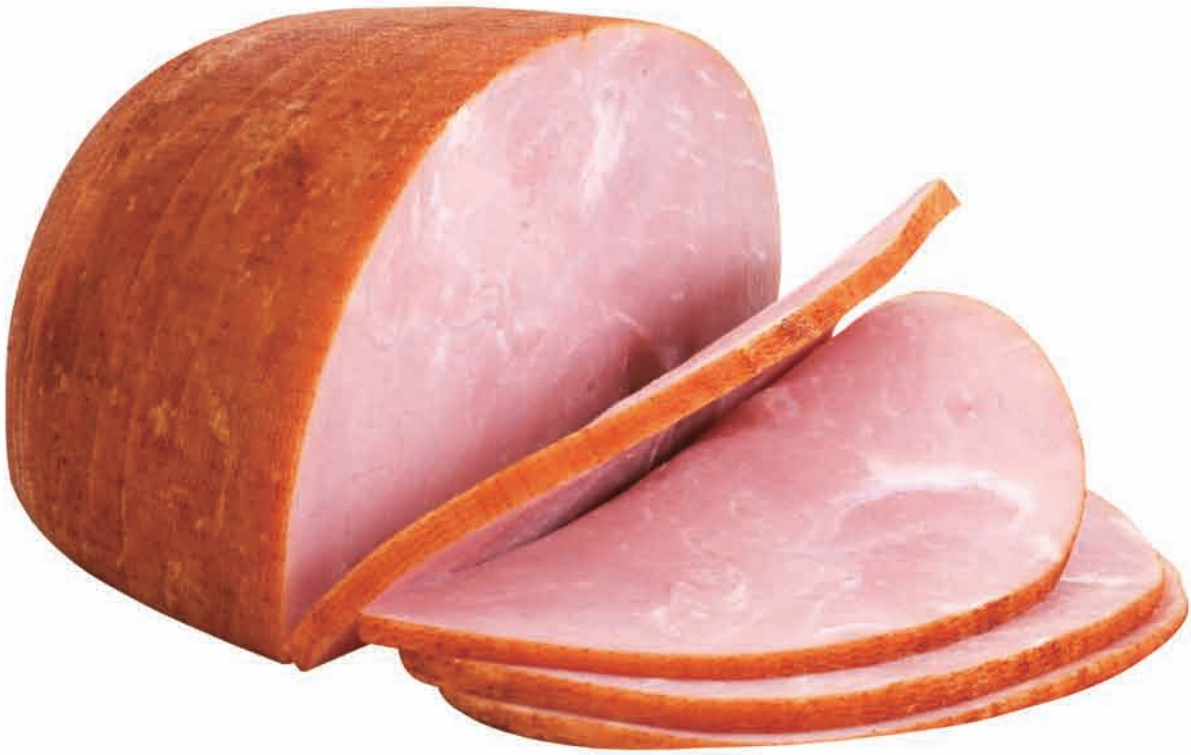


妈妈需知

面条营养丰富，非常适合作为宝宝的辅食。给宝宝吃的面条要煮久一些，以便宝宝吞咽和消化。

阿哥放学堂，阿妈擀面忙，
面条细又长，好似竹帘帘。

火腿 (huǒ tuǐ)

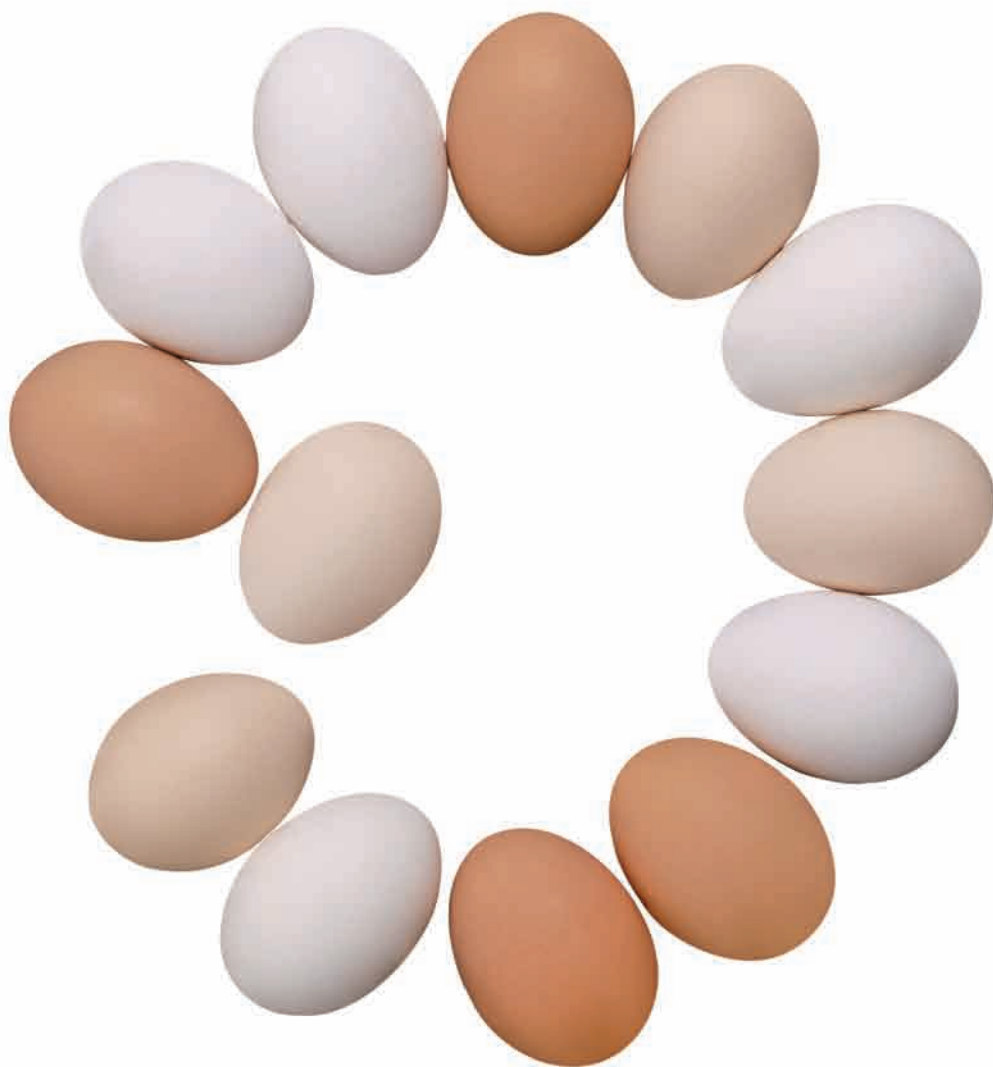


妈妈需知

火腿添加剂较多，这些添加剂对成人来说安全，对宝宝来说可能有害，最好不要给宝宝吃火腿。

火腿小胖胖，裹着皮衣裳，
脱掉小皮衣，闻闻扑鼻香。

鸡蛋 (jī dàn)

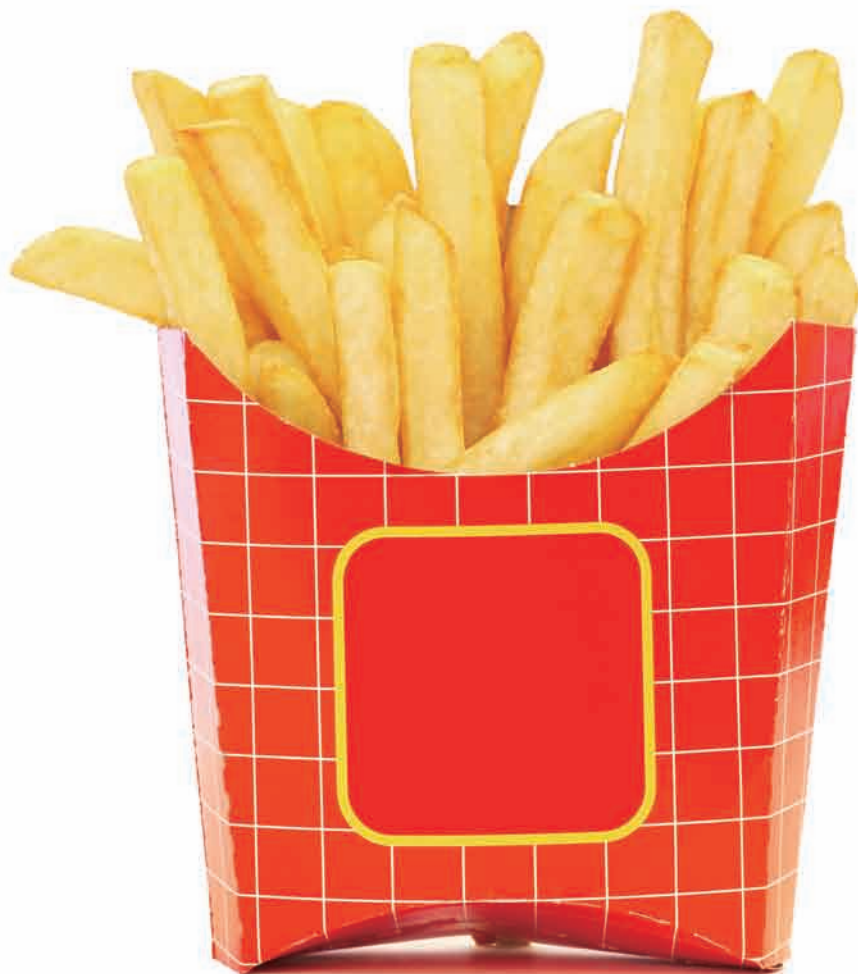


妈妈需知

鸡蛋较适合作为宝宝的辅食，待宝宝十个月后再吃蛋白，蛋白易引起过敏，需注意。

小白鸡下白蛋，小花狗来偷看，
小儿郎撵狗去，老阿婆来捡蛋。

薯条 (shǔ tiáo)



妈妈需知

油炸薯条含有大量油脂，多吃易导致肥胖，而且油炸破坏了多种营养，故不宜作为宝宝的零食。

小小薯条，穿黄衣裳，
放进小嘴，甜脆又香。

牛奶 (niú nǎi)



妈妈需知

宝宝胃肠发育尚不成熟，一岁以内的宝宝禁止喝纯鲜牛奶，两岁以下的宝宝最好也不要喝。

宝宝喝牛奶，小嘴嘟起来，
奶瓶肚肚空，妈妈乐开怀。

油条 (yóu tiáo)



妈妈需知

油条是高温油炸食品，常吃对人体的危害较大，应让宝宝尽量少吃或不吃。

两个小兄弟，高矮差不离，
拉手洗个澡，穿上黄衣衣。

爆米花 (bào mǐ huā)



妈妈需知

爆米花是膨化食品，松脆易消化，可作为宝宝的可口零食。但一岁以下的宝宝避免食用。

淘气玉米粒，兄妹一大家，
蹦进热炉中，开出朵朵花。

汤圆 (tāng yuán)



妈妈需知

汤圆粘度大，宝宝不易下咽，且容易烫伤口腔黏膜，因此不宜给宝宝吃汤圆。

汤圆水中漂，灯笼挂得高，
元宵真热闹，欢聚迎春到。