



最适合中国宝宝
体质发育的
健康喂养定本百科

吴光驰 著

中国聪明宝宝 营养膳食指南 0~6岁



SPM

南方出版传媒
广东科技出版社



SPM

南方出版传媒
广东科技出版社
· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

中国聪明宝宝营养膳食指南：0~6岁 / 吴光驰著.
—广州：广东科技出版社，2015.2
ISBN 978-7-5359-5973-7

I. ①中… II. ①吴… III. ①婴幼儿—饮食营养学—
指南 IV. ①R153.2-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 223495 号

Zhongguo Congming Baobao Yingyang Shanshi Zhinan (0~6sui) 中国聪明宝宝营养膳食指南(0~6岁)

责任编辑：马霄行	责任印制：何小红
特约编辑：冷寒风	装帧设计：韩慕华 韩少杰
责任校对：蒋鸣亚	美术编辑：王道琴

出版发行：广东科技出版社
(广州市环市东路水荫路 11 号 邮政编码：510075)

http : //www.gdstp.com.cn

E-mail : gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail : gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销：广东新华发行集团股份有限公司

印 刷：北京缤索印刷有限公司

规 格：720mm×1 000mm 1/12 印张16 字数200千

版 次：2015年2月第1版

2015年2月第1次印刷

定 价：42.00元

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。

0~1岁



FOREWORD

前言

0~6岁是宝宝人生的初始阶段，这一阶段的营养根基打得是否牢固直接关系到宝宝一生的健康。这一时期宝宝的膳食营养主要分为0~1岁、1~3岁和4~6岁三个阶段，不同阶段宝宝有不同的喂养特点。

0~1岁是从母乳喂养（或配方奶粉喂养）到添加辅食再到全面饮食的过渡阶段，也就是说此阶段宝宝的食物是由液体状食物逐渐过渡到泥状食物，再到固体食物，宝宝的营养状况会直接影响其身体、心理、智能的发育和对疾病的抵抗力。家长们在宝宝的喂养上应遵循宝宝咀嚼和消化机能的发育规律，因为此阶段宝宝的消化能力较弱，不能充分消化和吸收食物中的营养，所以要根据宝宝的年龄特点和消化水平选择食物，食物要软烂好消化。

1~3岁是宝宝成长的关键时期，饮食要多样化是宝宝大脑和骨骼成长的关键，往往这时期宝宝对单调食物容易产生厌倦感。为了增进宝宝的食欲，保持充分合理的营养，避免宝宝偏食，家长们应使食物品种丰富多样，色、香、味俱全，主食粗细交替，菜品荤素搭配，每天加1~2次点心。对宝宝不喜欢的食物，可在

烹调上下工夫，以期让宝宝的膳食达到平衡。此外家长还要避免宝宝偏食，不盲目喂食含有维生素、矿物质、蛋白质等营养素的强化食品，让宝宝从多样化的日常健康饮食中获得更多的营养。

4~6岁宝宝到了学龄前期，身体进入一个新的阶段，其大脑发育逐渐成熟，对新鲜事物敏感，学习能力强，而这些恰恰都需要大量的营养作为支持。学龄前宝宝有了主动进食的要求和能力，喜欢吃这个、挑那个，容易造成摄食营养不均衡，出现营养不良、维生素或矿物质缺乏或肥胖等情况。因此，关注宝宝的饮食健康是至关重要的，家长们一定不要孩子想吃什么就给什么，而是应该遵循正确的喂养原则，让宝宝的膳食合理、均衡。

针对0~6岁宝宝的成长特点，本书在不同阶段都有科学的饮食指导以及相关注意事项的详细说明，此外还介绍了让宝宝健康成长的亲子操、让宝宝更聪明的益智游戏、铸就宝宝强健体魄的经络按摩常识，提供了宝宝大运动发展检测表和宝宝常见病用药指导，帮助妈妈们更轻松、科学地养育健康宝宝。

PART 1

0~1岁 宝宝出生了

——科学断奶，强健骨骼、促进大脑发育

- 母乳喂养的 15 个热点话题……2
- 添加辅食要选对时间把握量……7
- 怎么知道哪种配方奶粉最接近母乳？……10
- 配方奶粉选购的 8 个关键点……12
- 宝宝辅食轻松制作有技巧……14

2



CHAPTER 01 3 ~ 4 个月 无牙期营养辅食

- 鲜果时蔬汁……18
- 苹果汁 / 香瓜汁……19
- 猕猴桃汁 / 雪梨汁……20
- 生菜苹果汁 / 山楂水……21
- 葡萄汁……22
- 黄瓜汁 / 番茄汁……23
- 小白菜汁 / 玉米汁……24
- 大米汤 / 绿豆汤……25

18



CHAPTER 02 5 ~ 6 个月 2~4 颗牙的初期断乳辅食

- 牛奶香蕉糊……26
- 香蕉米糊 / 青菜糊……27
- 蛋黄泥 / 鱼肉泥……28
- 番茄糊 / 红枣蛋黄泥……29
- 牛奶粥 / 红豆粥……30
- 饼干粥 / 蛋黄粥……31
- 牛奶藕粉 / 芹菜米粉汤……32
- 蔬菜牛奶羹……33

26



CHAPTER 03 7 ~ 8 个月 4~8 颗牙的中期断乳辅食

- 豌豆糊……34
- 豆腐蛋黄泥 / 芋头玉米泥……35
- 胡萝卜豆腐泥 / 番茄猪肝泥……36
- 香菇鸡肉粥 / 牛肉粥……37
- 肉泥米粉 / 番茄土豆羹……38
- 鱼泥豆腐 / 团圆果……39
- 南瓜浓汤 / 时蔬浓汤……40
- 黄瓜蒸蛋 / 法式薄饼……41

34



CHAPTER 04

9 ~ 10 个月

8~10 颗牙断乳辅食

炖鱼泥……42

酸奶香米粥 / 百合银耳粥……43

小白菜玉米粥 / 馒头菜粥……44

虾仁粥……45

肉末碎菜粥 / 玉米排骨粥……46

山药羹 / 鸡蛋羹……47

牛肉碎菜细面汤 / 三角面片……48

什锦炒软饭 / 磨牙小馒头……49

虾末菜花 / 蛋皮鱼卷……50

新鲜水果汇 / 猕猴桃果冻……51

42



CHAPTER 05

11 ~ 12 个月

向幼儿膳食过渡

果仁黑芝麻糊……52

木瓜泥 / 山药粥……53

鸡丝面片 / 酱汁面条……54

鲜汤小饺子 / 猪肝圆白菜……55

鲜肉馄饨……56

小肉松卷 / 鸡蛋饼……57

肉泥洋葱饼 / 土豆蛋白糕……58

52

枣泥软饭 / 大米红小豆软饭……59

清蒸豆腐丸子 / 荸荠小丸子……60

鱼肉拌茄泥 / 豆腐太阳花……61

虾菇油菜心 / 双色豆腐……62

清香翡翠汤 / 番茄洋葱鸡蛋汤……63

亲子操：让宝宝健康成长……64

PART 2

1~3岁

宝宝在长大

——均衡营养，提高学习能力

宝宝吃得少怎么办……68

聪明宝宝健脑饮食新概念……69

如何保护宝宝的牙齿……74

从宝宝便便看健康……75

68



CHAPTER 01

1 ~ 1.5 岁

软烂型食物，养好小牙是关键

- 鸡肉拌南瓜……76
- 芝麻拌芋头 / 红薯拌胡萝卜……77
- 鸡蓉西兰花 / 玉米菜心……78
- 玉米火腿油菜 / 蜜饯胡萝卜……79
- 素炒豆腐 / 八珍豆腐……80
- 豆腐鱼蒸蛋 / 蒸红薯芋头……81
- 素蒸冬瓜盅 / 奶油冬瓜球……82
- 香菇炒三素……83
- 双菇炒丝瓜 / 七彩香菇……84
- 芹菜焖豆芽 / 双色蛋片……85
- 牛肉土豆饼 / 蒸白菜卷……86
- 肉末海带面 / 肉松饭……87
- 豆腐水晶饺 / 香鸡汤小馄饨……88
- 虾仁蛋饺 / 鸡汤水饺……89
- 双米银耳粥 / 鸭蓉米粉粥……90
- 牛肉蓉粥 / 鸡肉油菜粥……91
- 木耳银鱼煮馒头糕 / 鱼菜米糕……92
- 油菜三丝羹 / 山药红小豆羹……93
- 萝卜疙瘩汤……94
- 萝卜丝汤 / 鸡蛋黄瓜面片汤……95

76



CHAPTER 02

1.5 ~ 3 岁

全面型食物，全面补充长得快

- 水果布丁……96
- 水果沙拉 / 鸡肉沙拉……97
- 肉末芹菜 / 肉末炒胡萝卜……98
- 绿豆芽炒肉丝 / 海带炒肉丝……99
- 西芹牛柳 / 香芋炒牛肉……100
- 蒸鸡翅 / 酱炒鸡丁……101
- 鱼松 / 三色鱼丸……102
- 清蒸带鱼 / 白玉鲈鱼片……103
- 豌豆炒虾仁 / 腰果虾仁……104
- 海米油菜 / 蟹棒小油菜……105
- 香菇炒笋片 / 炒素什锦……106
- 冬菇烧白菜 / 烩蔬菜五宝……107
- 荷叶烙饼……108
- 黄鱼小馅饼 / 鱼蛋饼……109
- 开花馒头 / 虾肉小笼包……110
- 三鲜面 / 绿豆芽拌面……111
- 猪肉茴香水饺 / 鸡蛋虾仁水饺……112
- 花样炒饭 / 五彩饭团……113
- 核桃粥 / 牛肉蔬菜粥……114
- 蔬菜鸡肉羹 / 南瓜玉米羹……115

96

12 个益智游戏：让宝宝更聪明……116

PART 3

4~6岁

宝宝变聪明

——全脑开发，提升智能关键期

提高宝宝免疫力，好食物来帮忙 /120

食品安全危机下的育儿之道 /122

120



CHAPTER 01

健康菜品——强壮体质

凉拌空心菜……124

姜汁松花蛋 / 胡萝卜拌莴笋……125

蒜泥蚕豆 / 腐竹烧肉……126

炒三色肉丁 / 肉片面筋菠菜……127

干烧鲤鱼……128

红烧排骨 / 香肠炒油菜……129

肉炒三丁 / 爽滑鸭丝……130

三鲜炒粉丝 / 茭白炒鸡蛋……131

酸甜鱼块 / 香酥带鱼……132

腐竹烧丝瓜 / 奶煎茄盒……133

124



CHAPTER 02

营养主食——补充能量

鲜肉茄饼……134

胡萝卜饼 / 海鲜山药饼……135

翡翠包 / 鲜虾烧卖……136

葡萄三明治 / 肉松三明治……137

香菇烧肉面……138

冬瓜火腿面条汤 / 小黄瓜虾仁龙须面……139

蘑菇通心粉 / 香菇疙瘩汤……140

三鲜水饺……141

羊肉萝卜馄饨 / 金针火腿馄饨……142

鸡肝酱香饭 / 香葱豆子炒饭……143

134



CHAPTER 03

美味汤羹——帮助消化

银耳珍珠汤……144

白菜柚子汤 / 小白菜冬瓜汤……145

蜂蜜黄瓜汤 / 山药胡萝卜排骨汤……146

冬瓜乌鸡汤 / 胡萝卜牛肉汤……147

儿童经络按摩——铸就宝宝强健体魄……148

144

特别附赠

聪明、强壮、不生病

——0~6岁聪明宝宝特效功能食谱



CHAPTER 01 补钙食谱

- 糖醋红曲排骨……156
- 鲜蘑核桃仁 / 上汤娃娃菜……157
- 清蒸对虾 / 清炒全蟹……158
- 柠檬乳鸽汤 / 奶油鱼丸子汤……159

156



CHAPTER 02 补铁食谱

- 清蒸肝糊……160
- 胡萝卜羊肉丝 / 香菇烧豆腐……161

160



CHAPTER 03 补锌食谱

- 虾仁青豆饭……162
- 玛瑙豆腐 / 肉末炒芹菜……163
- 淡菜瘦肉粥 / 猪肝粥……164
- 芹菜牛肉丝 / 鳕鱼片……165

162



CHAPTER 04 益智食谱

- 青鱼划水……166
- 芝麻肉丝 / 百合猪蹄……167

166



CHAPTER 05 助消化食谱

- 北沙参甘蔗汁……168
- 清煮嫩豆腐 / 雪梨山楂粥……169
- 山楂糕 / 消食脆饼……170
- 山药汤圆 / 海蜇荸荠汤……171

168



CHAPTER 06 护眼食谱

- 绿豆藕……172
- 拌海带 / 鸡肉炒藕丝……173

172

0~3岁宝宝大运动发展检测表……174

Baby, 越玩越聪明……175

妈妈的用药手边书……176

PART 1

0~1岁 宝宝出生了

——科学断奶，强健骨骼、促进大脑发育

随着宝宝的成长，单纯的母乳喂养已不能满足宝宝的成长需求，科学断奶、添加辅食就成为喂养的关键。妈妈们应该根据宝宝的身体状况，选择配方奶粉和喂食比例，不断调整辅食的种类和搭配，给宝宝身体必需的能量和营养，使宝宝大脑和骨骼健康发育。



0~1岁

宝宝出生了



母乳喂养的15个热点话题

母乳是宝宝成长发育中最自然、最安全、最完整的天然食物，含有宝宝所需的一切营养和抗体。母乳中富含脂肪、钙、磷、免疫球蛋白、双歧因子和寡糖等，除了给宝宝身体发育提供热量外，还可使宝宝的发育强健，有效预防疾病感染，抑制肠道病菌，并有助于宝宝消化。母乳喂养有很多的好处，但许多妈妈仍然存在着一些疑问，下面就一些母乳喂养中常见的疑问进行解答。

Q01: 宝宝是纯母乳喂养，但是却比吃配方奶粉的宝宝长得慢，这和母乳喂养有关系吗？

宝宝长得快慢与是不是母乳喂养没有直接关系，更不能通过父母的感觉判定，要用科学的评判标准，也就是婴幼儿生长发育曲线作为评定标准。父母定期将宝宝的身高、体重等指标写在生长发育曲线表上，对宝宝的发育生长情况进行观察，这样得出来的结论才是准确的。

Q02: 宝宝有1个多月了，之前一直是混合喂养，宝宝排便正常，自从开始纯母乳喂养后，宝宝一直没有排便，这是怎么回事？

宝宝对母乳的吸收率比配方奶粉要高，所以纯母乳喂养后，宝宝的便便肯定会比吃



配方奶粉时要少。只要宝宝进食正常，没有不适表现，而且肚子也不胀，体重增长正常，就不用担心排便少。

Q03: 宝宝3个月了，妈妈的奶水突然减少了很多，需要给宝宝添加配方奶粉吗？

妈妈是否真的奶水减少了，喂养效果是最科学的评判标准。例如，喂奶间隔时间是否缩短，宝宝的生长是否有延缓趋势，宝宝因为饥饿而哭闹的次数是否增加。如果真的是妈妈的奶水有所减少，应该先咨询医生，明确奶水减少的真正原因，再考虑是否应该添加配方奶粉。

Q04: 宝宝4个月了，妈妈因为出差不能给宝宝哺乳，那么怎样才可以保证母乳不减少？

如果妈妈必须离开宝宝，又想保证母乳不会减少，就必须按时用吸奶器抽压乳房，尽可能模拟宝宝对乳房的吮吸。如果条件容许，可以将抽吸的母乳进行冷冻，带回家后作为宝宝的食物。母乳在 $-15\sim-5^{\circ}\text{C}$ 的温度下冷冻，可以保存3~6个月， -20°C 的环境下则可保存6~12个月。

Q05: 宝宝5个月了，突然出现厌奶现象，每次吃奶时喜欢东张西望，对吃奶的兴趣降低，进食奶量减少，这是为什么？

宝宝的厌奶现象较为常见，主要是心理因素造成的。一些外在干扰可以影响宝宝吃奶的情绪，导致宝宝对吃奶的兴趣降低。妈妈喂奶时要专心，环境不能过于嘈杂，不能看电视、听音乐或者与其他人说话，也不要四处走动或者做其他事情，这些举动都会影响宝宝吃奶的情绪，会引发宝宝对外界事物的好奇感。另外，给宝宝添加辅食时，比如果汁、豆浆等，不要使用奶瓶，否则会令宝宝对奶头产生混淆，感觉食物的味道差别太大，因而出现厌奶。

Q06: 有人说6个月之后母乳的营养价值就没那么丰富了，也有人说坚持母乳可以一直喂，母乳喂养多久最好？

母乳喂养的时间长短，要依据宝宝的生长发育情况来决定。如果母乳喂养加上适当的辅食，能使宝宝的正常生长和发育得到保证，母乳喂养就可以一直坚持到宝宝一两岁，不需被具体时间所困扰。

Q07: 宝宝1岁了，除了母乳以外，对其他辅食没有食欲，这是因为吃母乳而引起的吗？

宝宝对辅食没兴趣，与母乳喂养没有太大的关系，而是由喂养环境造成的。对于1岁的宝宝来说，如果与大人一起吃饭，并且可以参与进食过程，会明显提高他的吃饭兴趣。需要注意的是，1岁宝宝的辅食还是应该单独制作，不要让宝宝吃大人的食物，因为大人的食物味道比较重，宝宝吃了之后，会影响他对辅食的兴趣。

Q08: 一直都坚持纯母乳喂养宝宝，听说月经期会对母乳质量有所影响，再继续喂下去会影响宝宝的生长，是这样吗？

母乳喂养期间妈妈来月经并不会对母乳质量产生不良影响。只要宝宝生长正常，就可以一直坚持母乳喂养。



Q09: 纯母乳喂养宝宝时，如果妈妈平时爱吃辣的食物，会对宝宝产生影响吗？妈妈需要忌口吗？

如果妈妈在吃了某种食物后宝宝并没有不舒服的状况，那么吃这种食物就没有太大问题。只是任何食物都不能过量，尤其是一些刺激性食物，应尽量少吃或者不吃，以免通过乳汁影响宝宝肠胃。建议母乳喂养宝宝时，妈妈每星期吃的食物种类多于50种，这样才能保证乳汁有丰富的营养。



Q10: 如果妈妈在母乳喂养期间出现身体不适，需要停止喂养母乳吗？

母乳喂养期间，妈妈出现一些不适的情况是正常的。只要不是传染性疾病，不是特别药物治疗期间，不是乳房局部出现感染，母乳喂养一般就可以坚持。

Q11: 医生说宝宝是母乳过敏，并且要求宝宝断奶。宝宝真的会对母乳过敏吗？

如果发现母乳喂养的宝宝有过敏表现，妈妈可以对自己的饮食种类进行限制，比如鸡蛋、牛奶、大豆、带壳的海鲜等都要少吃。如果这样做有效，再一种一种食物地添加，根据实际情况确定宝宝对哪种食物过敏。如果不见效，可以带宝宝去看医生，寻找真正的原因。

Q12: 奶水不够，如何将母乳喂养进行下去？

如果妈妈怀疑自己的母乳不够，更需要按时让宝宝吸吮妈妈的乳房，给乳房以规律的刺激。如果母乳真的不够宝宝吃，可以在每次母乳喂养15~20分钟后再添加适量的配方奶粉。另外，在宝宝充分吸吮乳房之后，再用吸奶器对乳房进行抽吸，这样可以疏通乳管，并促进乳汁产生。

Q13: 剖宫产影响乳汁分泌吗?

很多父母认为剖宫产妈妈进行纯母乳喂养具有一定难度，事实上这不是必然的，大多数纯母乳喂养困难的情况与早期的准备不够有关。另外，如果过早给孩子添加食用配方奶粉，会影响宝宝对母乳的兴趣。只有当宝宝出生后体重下降超过出生体重的7%时，才有加配方奶粉的需要，而且要在每次吃完母乳后才添加配方奶粉。

Q14: 宝宝是混合喂养的，最近妈妈的奶水多了，想停止配方奶粉的添加，这样可以吗?

如果妈妈的乳汁增多，就应逐渐减少或停掉配方奶粉，同时还要观察宝宝的生长是否正常。如果宝宝的生长发育属于正常情况，建议母乳喂养的宝宝尽量不用配方奶粉。

Q15: 给宝宝喂奶的时候，宝宝经常吃一阵睡一阵，但一直吸吮奶头，如果不继续喂下去，宝宝就哭闹。这种情况是不是宝宝吃不饱？是否需要格外添加配方奶粉？

宝宝长时间吸吮奶头，一般情况属于吸吮需求，而不是吃不饱。这是宝宝的心理需求，是他在寻求妈妈的拥抱和安慰，以获得足够的安全感。遇到这种情况，妈妈不要急于给宝宝添加配方奶粉，在判断宝宝生长发育正常之后，平时多与宝宝说话交流，拥抱宝宝，使宝宝获得足够的安全感和心理安慰，这样宝宝就会逐渐放弃过度的吸吮需求。