



宝宝

科学喂养

完美方案

金海豚婴幼儿早教课题组 编 著



权威营养专家团队，再次创新

图解喂养良方，逐月阐述

让宝宝爱上吃饭的饮食计划



BAO BAO
KE XUE WEI YANG
WAN MEI FANG AN

时代出版
APOTIME

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社



宝宝

科学喂养

完美方案

BAO BAO KE XUE WEI YANG
WAN MEI FANG AN

金海豚婴幼儿早教课题组 编 著



APETITE
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社



前言

FOREWORD

每一个新出生的宝宝都是圣洁的天使，是父母生命的延续，是家庭的希望。相信新手爸爸妈妈们早已做好充分的准备，为宝宝的健康成长保驾护航。

出生后至3岁，是宝宝体格发育的关键时期，也是宝宝脑部发育的黄金阶段，是宝宝生命中的起点，也是宝宝生命中的重要时期，需要爸爸妈妈细心呵护，喂养就是第一关。

为宝宝提供科学的喂养方案是每一对父母义不容辞的职责。但在食品工业化的今天，人们经常面临着农药残留、添加剂滥用、环境污染等问题。如何喂养才能让宝宝健康成长，度过这无比关键的婴幼儿时期呢？

为此，我们邀请了著名的营养学专家精心打造了这本书，根据宝宝在不同月龄段的体格、智力发育特点，为宝宝制订出科学、合理的完美饮食方案。

这本书首先列举了爸爸妈妈必知的营养知识，接着介绍了宝宝必须的营养和营养来源，然后详细地介绍了我们如何按照宝宝在不同时期里的不同饮食特点，为宝宝选择合适的喂养方式，比如说分别介绍了母乳喂养、辅食喂养、幼儿时期的健康

喂养等方案，并解答了新手爸爸妈妈在喂养过程中可能出现的疑难问题。

另外，本书还给新手爸爸妈妈们介绍了一些宝宝常见疾病的饮食调理方法，为爸爸妈妈们协助宝宝抵抗疾病的侵袭提供更多的帮助。

本书还特意开设了“一日饮食参考”小栏目，给爸爸妈妈们举例介绍一些科学的饮食调配方案和适合宝宝的营养菜谱。不但可以让宝宝的餐桌锦上添花，而且能让宝宝的营养更均衡，身体更健康。

本书内容丰富，通俗易懂，具有很强的实用性，希望能成为新手爸爸妈妈们养育宝宝的得力助手。宝宝的饮食营养安全，宝宝的成长才会更健康。相信通过我们深入浅出的剖析和科学专业的指导，一定能帮助您为宝宝营造一个健康又充满活力的世界，让宝宝健康成长每一天。

鸣 谢

特邀模特：王梦然

宝宝模特：黄煜宸 姜佳妮 刘腾文 鼎 鼎
牙 牙 樱 桃 王诺晗 王云钧美
王露晨之

摄影师：李永雄 栾梦媛



目 录



CONTENTS

第一章 爸爸妈妈必知的营养新主张

了解营养知识

营养与智力2

大脑是智力发展的物质
基础 2

营养是大脑发育的基本
条件2

营养与免疫力3

抗体——宝宝的
保卫者3

均衡营养——宝宝的免疫
之源4

制订膳食计划

宝宝的饮食原则5

营养摄取要均衡5

好营养，好骨骼5

好营养，好性格6

营养摄取不可过多7

甜食摄取不可过量8

制订膳食计划9

以蛋白质为主的

食物9

以维生素、胡萝卜素和

矿物质为主的蔬菜和

水果9

以热量为主的谷类、

油脂和蔗糖9

健康食品和垃圾食品10

健康食品10

垃圾食品10

健康饮食须知10



培养宝宝的良好饮食习惯和就餐礼仪

良好的饮食习惯很重要 11

让宝宝爱上吃饭 11

宝宝吃饭不宜过快 12

让宝宝爱上蔬菜 14

给宝宝吃油炸食品要

慎重 15

宝宝不宜多吃的肉食 15

饭菜要清淡、丰富、有

营养 16

就餐礼仪 16

训练宝宝的餐桌

秩序感 16

饭前先洗手 16

等家人和饭菜都齐备时再

吃饭 17

允许宝宝自己拿汤匙 17

不可用诱惑等办法让宝宝

吃饭 17

把吃饭当做愉快的

游戏 18

餐桌上的话题应是宝宝

感兴趣的话题 18

第二章 宝宝必需的营养

蛋白质

大脑发育的关键营养 20

适量摄取植物蛋白 21

要有热量配合 21

适量摄取，以免引起

肥胖 23

糖类

糖类的来源 24

糖类需不断补充 24

脂肪

饱和脂肪酸与不饱和

脂肪酸 22

脂肪量不可或缺 23

纤维素

素食中含有丰富的

纤维素 25

保护宝宝肠道	26
预防疾病	26

热量

维持身体基本活动	27
热量的来源	28
各营养保持平衡	28

钙

构成骨骼和牙齿	29
维生素D配合吸收	29
钙的来源	29

磷

几乎所有食物都含磷	31
磷与钙的抵抗关系	32

铁

铁是造血原料	33
铁的来源	33
铁剂的危险性	34

碘

碘与宝宝智力	35
--------------	----

碘的来源	36
------------	----

维生素A

对生长发育的影响	37
对视觉的影响	38
维生素A的来源	38

B族维生素

均衡摄入B族维生素	39
B族维生素的来源	39
维生素B ₁	40
维生素B ₂	40
维生素B ₆	41
维生素B ₁₂	41

叶酸

生血是主要功能	42
叶酸的来源	42

维生素C

帮助身体发育	43
可以避免疾病和过敏	43
维生素C的来源	44
均衡摄取	44



维生素D

- 强壮骨骼 45
- 晒太阳是维生素D最好的来源 46

维生素E

- 保护智力，保护早产儿 47

- 维生素E的来源 48

维生素K

- 解读维生素K的功能 49
- 维生素K缺乏的表现 49
- 维生素K的食物来源 49
- 如何让宝宝不缺维生素K 50

第三章 0~3个月，母乳喂养时期的完美方案

新生儿期，我们尽心喂养

- 宝宝的营养需求 52
 - 母乳是最好的选择 52
 - 初乳的作用不可取代 53
 - 新生儿期重要的营养物质
 - 有哪些 53
 - 早产宝宝的营养配方 54
 - 鱼肝油到底好还是不好 54
- 母乳喂养 55
 - 母乳的营养成分 55

- 母乳喂养的宝宝
 - 抵抗力强 56
- 母乳喂养能促进宝宝生理功能的健康 56
- 母乳喂养有利于培养宝宝健全的个性 57
- 母乳喂养对社会的
 - 好处 57
- 母乳喂养能提高宝宝的
 - 智商 57
- 母乳喂养可以治疗宝宝的
 - 焦虑症 57
- 母乳喂养是最好的补钙

方式	57	原因	68
正确的哺乳姿势是		应对牛奶过敏的宝宝	69
怎样的	58	鲜牛奶不适合新生儿	69
哺乳妈妈营养与宝宝		喂养疑难	69
营养	59	怎样看出宝宝是否	
乳汁分泌不足怎么办	59	吃饱	69
哺乳的妈妈应如何注意		如何用奶瓶给宝宝	
营养	60	喂奶	70
哺乳妈妈应该吃什么	60	宝宝吐奶如何解决	71
哺乳妈妈应该喝什么	61	宝宝能不能空腹喝奶	72
哺乳妈妈的饮食		宝宝患湿疹怎么喂养	72
禁忌	61	宝宝排气特别多	
哺乳妈妈为什么要		怎么办	73
补钙	61	宝宝不同性状粪便表示	
哺乳妈妈如何补钙	62	什么	73
母乳稀薄是否影响宝宝的		早产儿该如何喂养	74
营养	62	早产儿有抗病能力吗	75
按需哺乳很重要	62	宝宝为何体重增长	
人工喂养	63	不足	75
人工喂养是怎么回事	63		
人工喂养需要准备哪些		第2个月，大口大口吮吸	
用具	63	乳汁	
怎样选择奶嘴	64	宝宝的营养需求	76
怎样选择奶瓶	64	坚持母乳喂养	76
配方奶的种类	65	重要的营养物质	76
如何更换奶粉	66	适当喝些果汁	77
如何判断奶粉的品质	66	早产宝宝要补铁	78
如何冲调配方奶	67	母乳喂养	78
给奶嘴和奶瓶消毒	68	吃奶时间缩短别担心	78
引起宝宝牛奶过敏的			



母乳喂养次数	78
让母乳更有营养	79
人工喂养	79
人工喂养的标准	79
选择适宜的奶粉	80
不要把奶粉调配得 过浓	80
定期更换奶瓶和奶嘴	80
判断牛奶温度是否合适的 方法	81
换奶粉的注意事项	81
要给人工喂养的宝宝 喂水	81
牛奶和米汤能掺在一起 喂吗	81
人工喂养的宝宝要添加的 食品	82
喂养疑难	82
如何应对宝宝的 “直肠子”	82
喂养不当会导致颌骨 异常吗	83
 第3个月，尝点香甜的果汁	
宝宝的营养需求	84
继续提倡母乳喂养	84
重要的营养物质	85
补充维生素C	85
补充水分	86

母乳喂养	86
母乳喂养的次数和 间隔	86
适当调整夜间的喂奶 时间	86
不要把睡觉的宝宝叫醒 喂奶	87
母乳分泌减少了	88
人工喂养	88
宝宝为什么厌食牛奶	88
不要过早让宝宝 吃米粉	89
让宝宝摄入足够的 维生素	89
3个月大的宝宝需要加 果汁吗	90
怎样给宝宝挑选果汁	90
怎样给宝宝喂果汁	91
喝果汁的最佳时间	92
给宝宝选择围嘴	92
宝宝的菜汁中不能添加 味精	92
让宝宝吃蛋黄	93
喂养疑难	93
宝宝突然不喜欢喝奶是怎么 回事	93
为什么要观察宝宝的 排泄物	94
宝宝发生便秘怎么办	95

什么原因导致宝宝小便次数 变少	95
如何培养宝宝规律性	

大小便	96
妈妈上班后怎么喂宝宝 吃奶	96

第四章 4~12个月，婴儿期的辅食添加方案

第4个月，尝尝新的味道

宝宝的营养需求	98
适当添加辅食	98
重要的营养物质	98
母乳喂养	98
喂养的次数和间隔	98
母乳喂养需要补充	
配方奶	99
保证母乳的质量	99
辅食喂养	99
什么是辅食	99
添加辅食的好处	99
需要添加辅食的信号	100
提前给宝宝练习用勺子	
吃饭	100
喂养疑难	101
宝宝消化不良出现稀便	
怎么办	101
宝宝总含着奶嘴睡觉	
行吗	101

喂奶中间需要拔出奶嘴	
透气吗	101
一日饮食参考	102
苹果杏泥	102

第5个月，一不小心爱上辅食啦

宝宝的营养需求	103
营养物质的需求和月龄	
相关	103
热量	103
钙质	104
谷类和其他碳水	
化合物	104
绿叶蔬菜和黄色的蔬菜	
水果	104
维生素C	104
其他蔬菜水果	105
高脂肪食物	105
铁质及补充品	105



盐	105	为主	114
水分	106	铁	114
其他维生素的补充	106	钙、磷、镁、氟	115
添加辅食	106	维生素A	115
适合宝宝的辅食种类	106	维生素C	116
添加辅食的原则	107	维生素D	116
喂饭要点	107	辅食喂养	116
给宝宝吃水果	108	添加辅食不要影响母乳	
适合宝宝的水果	108	喂养	116
不要用水果代替蔬菜	108	添加辅食的顺序	117
不宜给宝宝吃的辅食	109	及时更换辅食品种	117
喂养疑难	109	添加辅食需注意的	
宝宝出牙早晚与营养		问题	118
有关吗	109	宝宝辅食的基本要求	119
如何合理地添加辅食	110	食用辅食的餐具	119
如何让宝宝适量喝水	110	不要强制性喂食	120
宝宝过于依赖奶瓶		辅食不要以米面为主	120
怎么办	111	成人饮食不一定适合	
宝宝只喝奶不喝菜汤		宝宝	120
怎么办	111	甜甜的点心不宜过量	121
宝宝不愿吃辅食		宝宝用牙床咀嚼	121
怎么办	112	警惕宝宝食物过敏	121
一日饮食参考	113	掌握辅食的制作要点	121
玉米毛豆糊	113	给宝宝添加辅食要有	
		耐心	122
		喂养疑难	123
		宝宝添加辅食后腹泻是怎么	
		回事	123
		辅食自己做好还是买	
		成品好	123

第6个月，辅食也可以很丰富

宝宝的营养需求	114
以母乳和其他乳品	

怎样保护宝宝的乳牙	123
舌苔的变化与宝宝的饮食有	
哪些关联	124
宝宝什么时候开始吃	
咸食好	125
如何预防宝宝肥胖	125
一日饮食参考	126
玉米牛奶饮	126

第7个月，细嚼慢咽享受美味

宝宝的营养需求	127
母乳、牛奶是主要	
来源	127
添加有营养的辅食	127
有利于乳牙的营养	
物质	128
鸡蛋、鱼类	128
水果	128
不要忽略补水	128
辅食喂养	129
喂奶前要先吃些辅食	129
辅食添加要灵活	129
对于习惯辅食的宝宝	129
对于吞咽能力好的	
宝宝	129
对于吞咽能力不好的	
宝宝	129
对于吃辅食慢的宝宝	129

对于减少吃奶的宝宝	129
对于半夜要吃奶的	
宝宝	130
妥善储存宝宝的辅食	130
可以把各种辅食混在一起喂	
宝宝吗	130
如何留住食物中的	
营养	130
为什么要教宝宝细嚼	
慢咽	131
喂养疑难	131
断奶等于停乳吗	131
如何补充早产宝宝断奶后的	
营养	132
宝宝特别喜欢吃某种食物	
怎么办	132
怎样应对宝宝吃饭时没有	
咀嚼动作	133
宝宝一天可以吃三次	
辅食吗	133
宝宝出牙时拒食	
怎么办	133
一日饮食参考	134
什锦猪肉菜末	134

第8个月，试试固体食物

宝宝的营养需求	135
母乳不必轻易断掉	135
继续添加辅食	135



碳水化合物、脂肪和	
蛋白质	135
铁	136
维生素A、维生素D	136
叶酸	136
钙	136
辅食喂养	136
适当增加固体食物	136
停掉宝宝的夜间奶	137
让宝宝适应谷物	137
给宝宝固定的餐位和	
餐具	137
让宝宝习惯奶杯	137
让宝宝自己喝奶	138
养成饮食好习惯	138
喂养疑难	139
什么是“牛奶贫	
血症”	139
宝宝大便稀软是	
生病了吗	139
宝宝腹泻时要完全	
禁食吗	139
一日饮食参考	140
三色肝末	140
第9个月，快要和爸妈一起吃饭啦	
宝宝的营养需求	141
母乳喂养渐渐停止	141
乳类仍为主食	141
辅食多样化	142
适当添加点心和水果	142
增加粗纤维食物、茎秆类	
蔬菜	142
面粉类食物的添加	142
营养补充避免过量	142
辅食喂养	143
灵活添加辅食	143
泥糊类食物换成固体	
食物	143
辅食尽量少放糖	143
和大人一起吃饭	
要注意	143
喂养疑难	144
宝宝食欲低怎么办	144
宝宝开始偏食了	
怎么办	144
不安全的食品有哪些	144
如何避免宝宝食物	
过敏	145
哪些食物易引起宝宝	
不适	145
需要制止宝宝用手	
抓饭吗	146
一日饮食参考	147
鱼片蒸蛋	147

第10个月，一日三餐越来越规律

宝宝的营养需求 148

- 从辅食中获取营养 148
- 水果 149
- 蔬菜 149
- 维生素A、维生素D 149
- 水 149

辅食喂养 150

- 母乳仍可继续喂养 150
- 逐渐改为一日三餐制 150
- 吃点心的时间 150
- 让宝宝愉快进餐 150
- 泥糊类食物应换成
 - 固体 151
- 能给宝宝吃肉吗 152
- 辅食尽量采用蒸煮
 - 方式 152
- 宝宝不喜欢使用杯子
 - 怎么办 152
- 怎样给宝宝制定均衡营养的
 - 饮食 153

喂养疑难 154

- 肥胖的宝宝要控制
 - 饮食吗 154
- 怎样解决宝宝流口水的问题 154

一日饮食参考 155

- 奶香蔬菜什锦 155

第11个月，向幼儿食物过度喽

宝宝的营养需求 156

- 仍可继续喂哺母乳 156
- 谷类为主 156
- 营养物质 156
- 正确地摄入脂肪 157
- 充足的蛋白质 157
- 充足的碳水化合物 157

辅食喂养 157

- 断奶期的食谱 157
- 向幼儿食物过渡 157
- 避免消化不良 158
- 有选择地添加点心 158
- 不宜给宝宝吃的食物 158
- 断奶的合适月龄 159
- 断奶最适合的季节 159
- 如何给宝宝断奶 159
- 给宝宝断奶的方法 160
- 断奶期哪些食品应该让宝宝
 - 少吃 161
- 断奶后期可以给宝宝增添
 - 哪些食品 162
- 让宝宝的餐桌色香味
 - 俱佳 163

喂养疑难 163

- 如何科学把握断奶
 - 时间 163



宝宝不爱吃蔬菜	
怎么办	163
宝宝便秘了怎么办	164
如何防止小儿积食	164
宝宝断奶不当容易引起哪些	
不适	164
一日饮食参考	166
蛋皮寿司	166

第12个月，断奶期结束啦

宝宝的营养需求	167
营养元素的需求	167
断奶但不断奶制品	167
鱼、肉、蛋、奶类	
不可少	167
高蛋白不可替代谷物	168
豆制品补充要限量	168
额外补充维生素	168

辅食喂养	168
断奶期结束了	168
怎样合理分配用餐	
时间	169
注重规律的饮食	169
选择天然未加工的	
食物	169
根据宝宝的体质选用	
水果	169
给宝宝选择优质蛋白质	169
培养宝宝低盐的饮食	
习惯	170
喂养疑难	170
宝宝总是断不了母乳	
怎么办	170
宝宝不喜欢吃主食	
怎么办	170
要追着宝宝喂饭吗	171
一日饮食参考	172
奶香三文鱼	172

第五章 1~3岁，幼儿期的健康饮食方案

1~1.5岁，学习用勺子享受每一餐

宝宝的营养需求	174
营养要全面均衡	174

谷类与豆类搭配	174
乳类食品要适量	174
肉蛋类食品营养好	175
蔬菜、水果不可少	175
含维生素的强化豆奶	175

多摄入动物性蛋白	175	喝奶吗	182
维生素D	175	宝宝光吃奶不吃饭	
含钙多的食物	176	怎么办	183
科学喂养	176	宝宝食欲下降怎么办	184
给宝宝适当吃些较硬的		给宝宝吃瓜果为什么要洗净	
食物	176	和削皮	184
选择易消化的食物	176	经常吃汤泡饭对宝宝有哪些	
少吃含味精过多的		影响	185
食物	176	哪些食物能促进宝宝的	
少吃过咸的食物	176	睡眠	185
豆浆饮用的注意事项	176	一日饮食参考	186
宝宝的零食应如何		玉米薄饼	186
选择	177		
为宝宝营造良好的进餐			
环境	178		
让宝宝学会自己用			
勺子	178		
对宝宝应当及时给予鼓励和			
表扬	179		
合理的饮食搭配	179		
让宝宝合理吃粗粮	179		
宝宝吃饭慢应如何			
应对	180		
宝宝的进餐时间有			
限制吗	181		
宝宝多吃鱼会变得			
聪明吗	181		
能给宝宝吃芝麻酱吗	182		
喂养疑难	182		
宝宝满1岁还需要每天			

1.5岁~2岁，可以自己吃饭啦

宝宝的营养需求	187
谷物提供热量	187
鱼、肉、蛋类提供	
蛋白质	187
蔬菜提供维生素和	
矿物质	187
肉类是铁的好来源	187
健脑食品	188
健脑的几类食物	188
科学喂养	189
安排健脑食物应注意哪些	
问题	189
鼓励宝宝自己吃饭	190