

3岁前 吃对食物， 孩子一生好体质

《西尔斯亲密育儿百科》
· 东方喂养版 ·

用心做好每一餐饭，
让孩子不挑食、不过敏、不生病

北京儿童医院
儿童保健中心 主任医师

张峰 



每一口母乳，都携带着妈妈的身体信息和遗传密码
每一餐辅食，都奠定了宝宝的营养基础和健康根基
每一顿幼儿餐，都增强了宝宝的强健体魄和御病能力

100多道最适合中国宝宝的营养餐，
带给您的孩子100%的健康！

3岁前 吃对食物， 孩子一生好体质

北京儿童医院
儿童保健中心 主任医师
张峰 



图书在版编目(CIP)数据

3岁前吃对食物, 孩子一生好体质 / 张峰著. —南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.12

ISBN 978-7-5537-5846-6

I. ①3… II. ①张… III. ①婴幼儿—食谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第000281号

3岁前吃对食物, 孩子一生好体质

著 者 张 峰
责任编辑 孙连民
全案策划 安雅宁
策划编辑 赵 娅
特约编辑 张凤莲
责任校对 郭慧红

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京市雅迪彩色印刷有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 10
字 数 167千字
版 次 2016年3月第1版
印 次 2016年3月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-5846-6
定 价 45.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



用心做好每一餐饭，让孩子不挑食、不过敏、不生病





目录 CONTENTS



科学喂养，奠定宝宝一生好体质 · 6

Part 1

吃得好，宝宝才能身体好

- 01 母乳喂养：世间最好的爱 · 10
- 02 配方奶粉：爱的补充 · 14
- 03 辅食：用爱做好宝宝的每一餐饭 · 16
- 04 餐具：选得对才能吃得好 · 22

Part 2

孕期这样吃，身体底子打得牢

- 01 宝宝最初的营养，由妈妈决定 · 28
- 02 孕期这样吃，胎儿长得好 · 38
- 03 这些食品，孕妈妈千万不要碰 · 44
- 专题：孕期滋补妈妈的食谱 · 49

Part 3

0~1岁这样吃，宝宝生长发育好

- 01 0~6个月，母乳是最好的食物 · 52
- 专题：特殊情况，宝宝应该怎么吃？偏胖 / 偏瘦 · 61
- 02 4~6个月，为宝宝添加第一顿辅食 · 62
- 专题：特殊情况，宝宝应该怎么吃？消化不良 · 70
- 03 7~9个月，增强宝宝的咀嚼能力 · 72
- 专题：特殊情况，宝宝应该怎么吃？腹泻 / 厌食 · 80

04 10 ~ 12 个月，让食物逐渐替代母乳 · 82

专题：特殊情况，宝宝应该怎么吃？过胖 / 吃得少 · 88

Part 4 1 ~ 2岁这样吃，头脑聪明身体壮

01 1 ~ 1.5 岁，跟进大脑成长期的营养 · 92

专题：特殊情况，宝宝应该怎么吃？有口气 / 贫血 / 挑食 · 102

02 1.5 ~ 2 岁，合理膳食让宝宝更“结实” · 106

专题：特殊情况，宝宝应该怎么吃？佝偻病 / 积食 · 114

Part 5 2 ~ 3岁这样吃，增强体质少生病

01 2 ~ 2.5 岁，吃对食物增强免疫力 · 118

02 2.5 ~ 3 岁，吃对食物呵护宝宝身体 · 124

专题：特殊情况，宝宝应该怎么吃？上火 / 肝火旺 / 胃火大 / 脾胃不和 / 贫血 / 虚胖 / 湿热 / 燥热 · 132

Part 6 生病时这样吃，宝宝身体好得快

01 风寒感冒 · 142 02 风热咳嗽 · 143

03 风寒咳嗽 · 144 04 肠炎 · 145

05 湿疹 · 146 06 中暑 · 147

07 消化不良 · 148 08 肺炎 · 149



实用速查表，让妈妈更省心 · 150





作者序



科学喂养，奠定宝宝一生好体质

对现代家庭而言，新生儿的降生给每一位父母都带来从未有过的幸福和喜悦，而宝宝的健康成长则成为家人们的最大诉求。

很多家长认为儿童保健科只是一个给宝宝打疫苗、做身体检查、提供体检报告的地方。其实在日常的门诊中，儿童保健医生还肩负着很多重要的其他工作，比如对宝宝的神经心理发育水平进行综合而科学的评估、对家长进行小儿常见疾病预防和宝宝科学喂养的指导等。

说到宝宝的科学喂养，国内外的医学及营养学的专家们一致认为：人类产生疾病的第一原因，或者说至少90%以上的疾病是由饮食结构不合理造成的。我们都知道，宝宝的体质一部分取决于先天禀赋，但是后天的调养同样起着至关重要的作用，其中又以饮食的营养最为关键。可以说婴幼儿时期良好的营养，能够奠定孩子一生的好体质，还可以有效地预防很多成年期慢性疾病的发生。

有些宝宝先天体质良好，但因为后天的喂养不当使体质变弱，这在门诊中有大量的案例。有的是因为老人对宝宝过度关爱，在饮食上只给宝宝吃他们认为最好的食物，而没有去考虑这些是不是最适合宝宝的；也有的是因为父母的科学饮食知识匮乏，没有树立良好的饮食习惯，逐渐让宝宝的肠胃不堪重负，从而阻碍了宝宝的健康成长，甚至造成过敏、鼻炎、哮喘、呕吐、腹泻等各种疾病，使宝宝的免疫力不断下降。当然也有很

多宝宝先天条件不足，比如早产的宝宝在婴儿期容易患病，但是经过后天的科学护理、膳食调养，同样可以变得体格强壮。

儿童保健医生经常跟家长强调：爱孩子就要了解孩子。0～3岁是孩子生长发育最快速的阶段，对各种营养素的需求都比成年人高，但是这个阶段又是身体各种机能尚未发育成熟的阶段，宝宝的胃容量很小，肠道的消化吸收能力也比较差。同时每个宝宝之间都存在个体差异，完全复制别人家宝宝的喂养方式也是不科学的，需要遵循个体化的原则。

家长应了解宝宝每一个阶段生长发育的特点，以及对营养物质的需求。比如宝宝在5个月和1岁时的体重分别是出生时体重的2倍和3倍，这时随着体重的增加，血容量也会增加，因此6个月后要及时给宝宝补铁；4～10个月是宝宝牙齿萌出的时间段，这时则需要关注宝宝是否需要额外补钙。如何补充这些营养素，如何从食物中获取，怎样补充才能做到最有效的吸收……这些知识都是父母需要掌握的，在宝宝成长的每个时期，给予他最合理的营养补充，才能为宝宝的好体质打下坚实的基础。

我也经常遇到父母跟我抱怨宝宝挑食严重或者进食太少，所以在掌握如何给宝宝合理补充营养素的前提下，还要学会为宝宝精心搭配每一餐。任何年龄段的宝宝都需要遵循平衡膳食的原则，父母们要掌握粗细粮的搭配、荤素的搭配，甚至色彩的搭配等，我想，这些不仅仅需要对宝宝有足够的爱，还需要做到足够用心。

针对宝宝每个阶段的身体发育特点和营养需求合理搭配膳食，是为宝宝好体质打下基础的第一步，也是最重要的一步。本书内容浅显易懂，适合每一位新手父母，它告诉大家不同体质的宝宝适合吃什么食物、怎么吃可以使小儿常见疾病尽早康复、在宝宝每个发育阶段都应该注意什么问题。要知道在宝宝成长的道路上，科学喂养的知识浩瀚如海，希望本书可以让新手父母不再迷茫，找到方向。

张峰

2016年3月1日

3岁前吃对食物，孩子一生好体质





Part 1

吃得好，
宝宝才能身体好

01 母乳喂养：世间最好的爱

母乳是最佳食物

母乳含有丰富的蛋白质、脂肪及各种微量元素，并且比例合理，容易吸收，**能完全满足6个月以内宝宝生长发育的需要，是宝宝的最佳食物。**

很多妈妈担心自己的母乳质量。其实，绝大多数的妈妈都能进行母乳喂养，不能主动放弃；更不能被配方奶粉的广告忽悠，因为再好的配方奶也代替不了母乳。除非因为身体健康的原因实在没奶，才需要给宝宝选择配方奶粉；少奶的话也不要气馁，母乳很神奇，越吸越多。

除了营养丰富，母乳还有以下几个优势：

- 母乳喂养经济方便，并且乳汁安全卫生，温度适宜，完全符合宝宝的需要。
- 母乳中有一种叫作牛磺酸的物质，可使人脑神经细胞的总数增加，从而促进宝宝的脑部发育。
- 妈妈可以将体内的抗体通过乳汁传递给宝宝，从而保护宝宝免受或减轻疾病的侵害。
- 母乳喂养时宝宝在母亲怀中得到爱抚，有利于母婴感情的交流，对宝宝的心理、语言和智力发育有很重要的作用。
- 母乳喂养有利于产妇子宫收缩和身体的恢复。

另外，母乳喂养的妈妈需要注意以下几点：

- 妈妈们一定要保持良好状态、充足的睡眠、丰富的营养，喂乳前要清洁双手和乳头。
- 母乳过程中宝宝和妈妈都要保持舒适的姿势，让宝宝的头和身体在同一直线上，帮助宝宝吸吮和吞咽；喂完奶后抱起宝宝，轻拍其背部1~2分钟，排出宝宝胃内空气，防止吐奶。
- 少带1岁以内的宝宝去人多的地方。



5 ~ 6 个月开始为断奶做准备

这个时期的宝宝开始尝试辅食，并开始为断奶做准备。有些宝宝在吃过辅食后发生厌奶现象，拒绝接受母乳。这时候很多妈妈会觉得宝宝喜欢辅食，辅食也能提供丰富的营养，干脆让母乳退居二线。

这种做法很不可取。辅食之所以称为辅食，就是因为它无法代替母乳（或配方奶）的主食地位，仅起到营养辅助作用。

1岁以内的宝宝，应以奶（母乳或配方奶）作为主食。无论是母乳还是配方奶，都能给宝宝提供高密度的能量，满足其正常生长发育的需要。因此，1岁以前的宝宝即便偏爱辅食，也不能急于减少奶的摄入量。



6个月以前，提倡纯母乳喂养；6~12个月，保证每天摄入600~800毫升奶；12~18个月，保证每天摄入不少于400毫升奶。



如何避免宝宝厌奶？

很多时候宝宝出现厌奶情况，并不是因为他不喜欢母乳或配方奶的味道，也不是母乳或配方奶无法满足他的营养需求，而只是因为他接触了一种新鲜的辅食，发现辅食的味道好，因而本能地产生偏好。

这时父母就应该及时检讨，是否过早地向宝宝辅食中加入了调味品，使辅食味道过甜、过咸，或者使用味精、鸡精、浓汤宝等烹制辅食，让宝宝敏感的味蕾“爱上”了这些新奇的味道，从而拒绝味道寡淡的母乳或配方奶。一旦发现以上问题，要及时纠正。

另外，每次宝宝饥饿时先喂奶制品，再喂辅食，这样能在一定程度上减轻厌奶。

11 ~ 12 个月开始试着断奶



母乳喂养仍不能停

此阶段对于宝宝来说，母乳仍然是最理想的天然食物。母乳营养丰富而全面，且各类营养素，如钙、蛋白质、维生素A的配比更有利于宝宝消化吸收。母乳中的免疫活性物质，更是再高级的配方奶粉都无法复制的成分，可以保护宝宝免受疾病的侵害。

建议断奶的时间

但在宝宝长到12个月左右时，身体发育较快，需要更加丰富的营养补充进来，而这时母乳的分泌量及营养成分都减少了很多，变成稀薄的奶水，已经不能完全满足宝宝的营养所需。若不及时断奶，宝宝就可能会患上佝偻病、贫血等营养不良性疾病，造成食欲不佳，甚至拒食，出现喂养困难的情况。

母乳喂养的目的在于帮助宝宝健康成长，因此，**何时断奶取决于宝宝的生长发育状况**。父母从宝宝出生时就应该坚持监测他的身高体重增长的速度，绘制生长发育曲线，并根据生长发育曲线调整母乳与辅食的比例。1岁以后，宝宝辅食种类更加丰富，数量更加充足，并且在养成了规律的进食习惯之后，他会逐渐降低对于母乳的依赖。



循序渐进地减少母乳摄入量，观察生长发育曲线，发现并未影响宝宝正常发育时，可以自然离乳。

自然离乳，帮宝宝做好过渡

★ 科学添加辅食，让宝宝“不饿”

辅食的地位由“辅助”到“主角”，食物种类、数量都要不断增加，并合理搭配。若能按照辅食添加的原则进行喂养，宝宝9个月之后就能吃相当数量的食物，此时即便将母乳的次数减少，也不会严重影响宝宝的生长发育。

到1岁之后，除了食物形态与大人不同，宝宝可以吃大多数种类的食物，且能量供应以一日三餐为主。整个过程辅食提供的营养充足，过渡到自然离乳也就顺理成章。

* 自然离乳 ≠ 拒绝

有的妈妈为了让宝宝快速离乳，会采取一些方法强行拒绝宝宝对母乳的渴望。比如在乳头上涂辣椒水、清凉油等具有刺激性的东西，或者将宝宝暂时带离妈妈身边。这两种做法都会引起宝宝焦虑、哭闹不安、缺乏安全感，以及对母亲的不信任感，还有可能让宝宝因此拒绝其他食物，造成营养不良。因此，自然离乳绝不等同于强行拒绝。

* 不主动喂乳，让宝宝“忘记”

很多时候宝宝吃母乳并非因为饥饿，而是出于对母亲的依赖，是一种寻求爱和安全感的行为。只要让宝宝感到环境很安全，同时让他参与一些有趣的事情，比如玩耍、听音乐等，分散宝宝的注意力，而妈妈也不主动喂乳，很可能宝宝会逐渐忘记吃母乳这件事。

Tips

宝宝在6个月到1岁的阶段添加辅食的时候，可以加一点食用油，用量以每天5~10克为宜，相当于小瓷勺的半勺到一勺的量。

* 循序渐进，别太快

宝宝自然离乳的过程需要循序渐进，不能操之过急。比如可以先停止晨起喂乳的习惯，改为给宝宝讲故事、做游戏，度过起床期的哭闹时间。坚持一段时间后停止睡前喂奶的习惯，采用陪伴、抚摸、玩耍等方式哄宝宝入睡，让宝宝慢慢接受离开母乳的生活。这样宝宝就不会产生焦虑、孤独感。

专家推荐



奶香土豆饼

材料：土豆、面粉、牛奶、洋葱、西蓝花各适量。

做法：①土豆煮熟剥皮捣成泥，加面粉、牛奶、洋葱末拌匀，捏成小饼。
②锅中放少许油加热后，放小饼两面煎黄。③入盘，西蓝花煮熟，摆盘即可。

解读：土豆味甘、性平，富含维生素、优质纤维、矿物质和微量元素，能够补脾益气，和胃调中。

02 配方奶粉：爱的补充

为宝宝挑选最适合的配方奶粉

我们说母乳是世界上最适合宝宝的完美食物，遗憾的是部分妈妈乳汁产量难以喂饱自家宝贝，这时就需要配方奶粉来帮忙。尽管配方奶粉的成分比例十分接近母乳，但每个宝宝都存在个体差异，如何挑选最适合自家宝贝的配方奶粉就成了“贫乳”妈妈们关心的问题。

按宝宝月龄选择

我国奶粉市场上常将配方奶粉按照其所适合宝宝的月龄进行划分，常见的分法是：1段配方奶粉，0～6月龄；2段配方奶粉，6～12月龄；3段配方奶粉，12～36月龄。但是，不同品牌的分法略有差异，所以说按照月龄选择配方奶粉的标准可能并没有那么精准。

按配方奶粉的基质选择

市场上常见的配方奶粉基质有牛乳、羊乳和豆类。从理论上说，羊乳的营养成分更接近母乳，更有利于宝宝的消化吸收，不过羊乳为基质的配方奶粉可能会有少许腥膻味。豆类基质的配方奶粉因为不含乳糖，更适合乳糖不耐受的宝宝。



按宝宝健康状况选择

除了适合一般健康宝宝食用的配方奶粉之外，还有一类医学配方奶粉，用于满足生理上有特殊缺陷的儿童的营养需求。例如为早产儿研制的添加了铁、牛磺酸和维生素D的配方奶粉，为苯丙酮尿症儿童研制的无苯丙氨酸配方奶粉，适合乳糖不耐受宝宝的无乳糖、低乳糖配方奶粉，以及为蛋白质过敏宝宝开发的部分水解配方奶粉、深度水解配方奶粉和游离氨基酸配方奶粉。

这些特殊的配方奶粉针对宝宝特殊的健康状况，对其中影响宝宝身体健康的营养成分进行了调整，让不适合吃母乳或一般配方奶粉的宝宝也能获得奶类提供的丰富营养。

解决宝宝不爱喝配方奶的问题

配方奶的口感、营养物质配比都与母乳十分接近，因此如果是宝宝开始吃母乳时就同时搭配配方奶，就很少会出现拒绝配方奶的情况。但在 10 个月以后随着辅食比例的增加，不少宝宝会变得对辅食充满兴趣，从而拒绝配方奶。

先找到宝宝拒绝配方奶的原因

尽管我们提倡母乳喂养，但在母乳不足时，或离乳期，需要配方奶为宝宝提供必要的营养。因此，在探究宝宝拒绝配方奶的原因之前，首先要确定你的宝宝是否确实需要添加配方奶。如果需要，那么宝宝拒绝配方奶的可能原因有以下几种：

- 宝宝已经习惯了母乳，不喜欢配方奶的味道。
- 短时间内更换了配方奶粉的种类或品牌，造成宝宝不适应。
- 宝宝因为讨厌奶嘴或奶瓶而拒绝配方奶。
- 喂养环境的变化也可能引起宝宝的不安，从而拒绝进食配方奶。

花点心思，让宝宝对配方奶重燃激情

如果能准确判断宝宝拒绝配方奶的原因，对症调整，就可以有效地改变现状。若无法清楚地判断原因，则可以尝试以下方法：

- 换一种品牌的配方奶粉，并试着将配方奶调稀一些。
- 多尝试不同的奶瓶和奶嘴，让宝宝选择自己喜欢的奶瓶和奶嘴喝配方奶。
- 宝宝饥饿时，先喂配方奶，再喂辅食，让宝宝接受配方奶是主要食物这一事实。
- 不强迫宝宝喝下他拒绝的配方奶，而是逐次尝试，由少到多。

对于那些无论如何都无法接受配方奶的宝宝，无论是采取“母乳 + 辅食”的喂法，还是纯粹辅食喂养，都要保证其辅食种类和数量丰富，能提供充足的营养，不会影响宝宝的生长发育。



03 辅食：用爱做好宝宝的每一餐饭

辅食是重要的营养补充

宝宝从满6个月开始，光吃母乳或配方奶已经无法满足全部营养需求，所以这段时间，除了继续喂母乳或配方奶之外，还需要喂给宝宝一些奶以外的食物，这就是我们所说的辅食。辅食包括米粉、泥糊状食物以及其他的一些自制食物。

添加辅食对宝宝的帮助主要有以下几个方面：

✦ 培养宝宝的味觉习惯

宝宝4~6个月时是味觉发育的关键期。如果在这个时期让宝宝尝试各种食物的味道，以后他就会乐于接受各种食物。如果此阶段接受的食物比较单一，宝宝的味觉发育就可能不够发达，这样他以后接触到从未体验过的食品及其味道，就会有抗拒心理了。

✦ 训练宝宝的咀嚼与吞咽能力

7~9个月是宝宝发展咀嚼和吞咽技巧的关键期，一旦错过此时机，宝宝就会失去学习的兴趣，日后再加以训练往往会事倍功半，而且技巧也会不够纯熟，往往嚼两三下就吞下去。逐渐增加辅食是宝宝锻炼吞咽和咀嚼能力的最好办法。

✦ 促进宝宝牙齿的发育

适时添加或改变辅食状态能够为宝宝牙齿萌出、生长提供足够的营养，而牙齿的萌出又能帮助宝宝更好地咀嚼，更好地吸收和利用辅食的营养。

✦ 促进宝宝语言能力的发育

添加辅食对宝宝的智力发育，特别是语言能力发育非常有帮助。因为不同硬度、不同形状和大小的食物可以训练宝宝的舌头、牙齿以及口腔之间的配合，能促进口腔功能，特别是舌头的发育，使表达语言的“硬件设备”趋于成熟。

✦ 促进宝宝肠道的发育

宝宝吃进去的食物在经过口腔的咀嚼和胃的初步消化后，要在肠道内进行再次消化。肠道将食物分解成各种营养素，配送到宝宝身体各处，对他的成长起着至关重要的作用。

✦ 学习成人的饮食方式

喂宝宝吃辅食，不但可以让他尝试不同的口味，逐渐接受母乳或配方奶以外的食物，更是为日后宝宝断奶做准备，帮助宝宝练习告别吸吮期、学习大人的饮食方式。