

0~1岁  
适用

儿童益智营养  
丛书之

# 婴幼儿 聪明食谱

● 北京儿童医院  
儿童保健中心主任  
张峰 著

资深专家详解益智饮食  
奶、粥、羹、菜助推智力发育

权威 可靠 实用  
赢在起跑线

中国轻工业出版社

儿童益智营养丛书之

2

# 婴儿宝宝 聪明食谱

北京儿童医院  
儿童保健中心主任  
张峰 著



**图书在版编目 ( CIP ) 数据**

婴儿宝宝聪明食谱 / 张 峰著. —北京: 中国轻工业出版社, 2006.7

ISBN 7-5019-5397-X

I. 婴... II. 张... III. 婴幼儿—脑—保健—食谱

IV. TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 041177 号

责任编辑: 胡玫娟      责任终审: 滕炎福      装帧设计: 沈 琳  
策划编辑: 王恒中      排版制作: 谢群香

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京媛明印刷厂

经销: 各地新华书店

版次: 2006年7月第1版第1次印刷

开本: 880 × 1230    1 / 24      印张: 8

字数: 79千字

书号: ISBN 7-5019-5397-X/TS · 3143      定价: 19.80元

读者服务部邮购热线电话: 010 - 65241695    85111729

传真: 010-85111730

发行电话: 010 - 85119845    65128898    传真: 010-85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60111S0X101HBW



## 张峰

首都医科大学附属北京儿童医院儿童保健中心主任，主任医师。毕业于首都医科大学医疗系，从事儿内科临床工作5年，从事儿童保健工作近20年。现为中华医学会儿科分会儿童保健学组成员兼秘书，中国优生科学协会小儿营养专业委员会委员。参与撰著《家庭育儿百科》、《圣龙天使育儿全书》、《现代育儿新书》、《儿科用药ABC》等8本育儿科普书籍。

# 目 录



## 打造聪明婴儿宝宝的预备课 ..... 11

**解析聪明** ..... 11

**大脑的秘密** ..... 15

**聪明新起点** ..... 19

**0-1岁宝宝脑部发育的重头戏** ..... 20

## 婴儿宝宝智能发育全记录 ..... 23

**宝宝的智能发育有哪些监测项目** ..... 23

·大运动 /23

·感觉 /24

·情绪与情感 /26

·精细动作 /23

·注意 /24

·意志 /26

·适应能力 /23

·记忆 /25

·个性与性格 /26

·语言 /23

·思维 /25

·社交行为 /24

·想象 /25

**婴儿宝宝智能发育的正常历程** ..... 27

· 1 个月的宝宝 / 27	· 5 个月的宝宝 / 33	· 9 个月的宝宝 / 39
· 2 个月的宝宝 / 28	· 6 个月的宝宝 / 34	· 10 个月的宝宝 / 41
· 3 个月的宝宝 / 29	· 7 个月的宝宝 / 36	· 11 个月的宝宝 / 42
· 4 个月的宝宝 / 31	· 8 个月的宝宝 / 38	· 12 个月的宝宝 / 43

**妈妈应警惕的早期信号** ..... 45

婴儿宝宝智能培养备忘录 ..... 49

**打造聪明婴儿宝宝的 4 大关键** ..... 49

**宝宝智能发展的 8 个关键期** ..... 51

**婴儿宝宝智能培养的 3 大原则** ..... 52

**婴儿宝宝智能培养的 5 大基本方法** ..... 54

**测测宝贝多聪明** ..... 55

智商是怎么回事 ..... 55

智商不是绝对标准 ..... 56

背唐诗或多认字不是智能培养的全部 ..... 57

婴儿宝宝的饮食阶梯 ..... 61

**婴儿宝宝消化系统的特点** ..... 61

**婴儿宝宝的三个饮食阶段** ..... 62

**婴儿宝宝进食技能训练的关键期** ..... 62

<b>婴儿宝宝辅食的添加顺序</b> .....	62
<b>液体食物阶段的喂养难点</b> .....	63
母乳喂养儿如何建立良好的哺喂习惯 .....	63
如何判断母乳量是否足够 .....	64
如何保证母乳喂养成功 .....	65
如何保存母乳 .....	67
何时断母乳 .....	68
宝宝为什么厌奶 .....	68
怎样应对宝宝厌奶 .....	70
宝宝每天应喝多少水 .....	70
怎样补钙效果最好 .....	72
<b>液体食物阶段常见的喂养误区</b> .....	74
遗弃初乳 .....	74
摇醒宝宝喂奶 .....	75
母乳喂养改变体形 .....	76
鲜奶优于配方奶 .....	77
酸奶代替奶制品 .....	78
乳酸饮料替代奶制品 .....	78
冲调奶粉的要求可有可无 .....	79
3个月开始添加米粉 .....	80
用奶代替水 .....	81
用饮料代替水 .....	82

果汁喝得越多越好 .....	83
<b>泥糊状食品阶段的喂养难点</b> .....	84
为什么要添加换乳期食品 .....	84
应该什么时候开始添加换乳期食品 .....	86
添加换乳期食品有什么原则 .....	87
添加换乳期食品有什么注意事项 .....	88
自制与工业化生产的泥糊状食品哪一种更好 .....	89
<b>泥糊状食品阶段常见的喂养误区</b> .....	90
过早添加换乳期食品 .....	90
过晚添加换乳期食品 .....	91
米粉加在牛奶中喂养 .....	93
蛋黄补铁 .....	93
嚼过的食物喂婴儿易消化 .....	94
<b>固体食物阶段的喂养难点</b> .....	95
什么是平衡膳食 .....	95
为什么需要膳食纤维 .....	96
<b>固体食物阶段常见的喂养误区</b> .....	96
1岁以内的宝宝均应食用泥糊状食品 .....	96
禁止宝宝抓食 .....	97
汤的营养比肉多 .....	98
水果代替蔬菜 .....	99
便秘的宝宝用蜂蜜 .....	100



**培养宝宝良好的饮食习惯** ..... 102

何为良好的饮食习惯 ..... 102

如何培养宝宝良好的进餐习惯 ..... 102

## 益智营养素大盘点 ..... 104

**能量：大脑所不可缺少的燃料** ..... 104

**蛋白质：复杂智力活动的基础** ..... 105

**脂肪：促使大脑功能健全的材料** ..... 108

**碳水化合物：脑活动的能源** ..... 113

**维生素A：大脑判别能力的增强剂** ..... 115

**维生素D：脑组织活动的得力“助手”** ..... 117

**维生素E：大脑生命的延长剂** ..... 119

**维生素K：颅内出血的“克星”** ..... 121

**维生素C：大脑的润滑剂** ..... 122

**维生素B<sub>1</sub>：关乎宝宝的记忆力** ..... 124

**维生素B<sub>2</sub>：大脑的除锈剂** ..... 126

**维生素B<sub>6</sub>：关乎宝宝的注意力** ..... 128

**维生素B<sub>12</sub>：一种补脑维生素** ..... 130

**矿物质：脑发育不可缺少之物** ..... 132

碘 / 132

铁 / 132

锌 / 133

铜/133

硒/134

钙/134

## 益智食品大本营 ..... 136

### 蛋白类 ..... 136

- 母乳/136
- 牛奶/137
- 大豆、豆腐及豆制品/140
- 配方奶/137
- 鸡蛋/139

### 肉类 ..... 141

- 鱼肉/141
- 羊肉/143
- 动物器官/144
- 猪肉/142
- 禽肉/143
- 虾和蟹/145
- 牛肉/142
- 动物肝脏/144

### 干果种子类 ..... 145

- 核桃/145
- 花生/146
- 莲子/147
- 芝麻/146
- 栗子/147
- 桂圆/147

### 蔬菜类 ..... 148

- 菠菜/148
- 红萝卜/150
- 番茄/151
- 芹菜/148
- 山药/150
- 香菇/151
- 黄花菜/149
- 百合/150
- 南瓜/149
- 海带/151

### 水果类 ..... 152

- 香蕉/152
- 荔枝/153
- 柠檬/154
- 苹果/152
- 猕猴桃/153
- 红枣/154
- 菠萝/153
- 葡萄/154

谷类 ..... 155

- 粳米 / 155
- 小米 / 155
- 小麦 / 155
- 玉米 / 156
- 全麦面包 / 156
- 土豆 / 157
- 红薯 / 157

优质母乳全攻略 ..... 159

乳妈妈的身体特点 ..... 159

怎样调理出优质母乳 ..... 160

能为母乳加分的食谱 ..... 160

- 鲫鱼通乳汤 / 160
- 鲢鱼补血汤 / 161
- 甲鱼枸杞子汤 / 161
- 海带粥 / 162
- 木耳粥 / 162
- 黑芝麻粥 / 162
- 骨汤花生粥 / 163
- 清炖乌鸡 / 163
- 牛奶莴笋 / 163
- 芝麻鱼片 / 164

婴儿宝宝的聪明食谱 ..... 166

适宜于5个月宝宝的益智食谱 ..... 166

汤类

- 浓米汤 / 166
- 芝麻花生豆奶 / 166
- 胡萝卜豆奶 / 166

适宜于6个月宝宝的益智食谱 ..... 167

汤类

- 鸡蛋香蕉奶 / 167

## 粥类

- 蛋黄粥 / 167
- 南瓜粥 / 168
- 香蕉粥 / 168
- 玉米粥 / 167
- 菠菜粥 / 168

适宜于7个月宝宝的益智食谱 ..... 168

## 汤类

黑芝麻粉汤 / 168

## 粥类

- 鱼肉松粥 / 169
- 花生粥 / 169
- 芹菜粥 / 170
- 健脑粥 / 169
- 鸡肉粥 / 169

## 菜肴类

清蒸武昌鱼 / 170

适宜于8个月宝宝的益智食谱 ..... 171

## 粥类

- 补益大枣粥 / 171
- 肉末麦片粥 / 172
- 大米苹果粥 / 171
- 番茄蛋花麦片粥 / 172

## 菜肴类

豆腐蒸蛋 / 172      清蒸鳕鱼 / 173

适宜于9个月宝宝的益智食谱 ..... 173

## 米面食

- 豆腐软饭 / 173
- 高汤水饺 / 174
- 挂面汤 / 174
- 鱼肉水饺 / 174

## 菜肴类

虾仁豆腐 / 175      太阳肉 / 175

适宜于10个月宝宝的益智食谱 ..... 175

## 粥类

：龙眼芝麻粥 / 175      ：水果藕粉 / 176      ：肉末菜粥 / 177  
：虾球粥 / 176      ：香菇牛肉粥 / 176      ：赤小豆花生红枣粥 / 177

## 米面食

：片儿汤 / 177      ：肉末面条 / 178  
：八宝饭 / 178      ：鸡蛋饼 / 179

适宜于11个月宝宝的益智食谱 ..... 179

## 米面食

：鸡蛋馄饨 / 179      ：肉末软饭 / 180  
：玉米蜂糕 / 180      ：鸡蛋面片汤 / 180

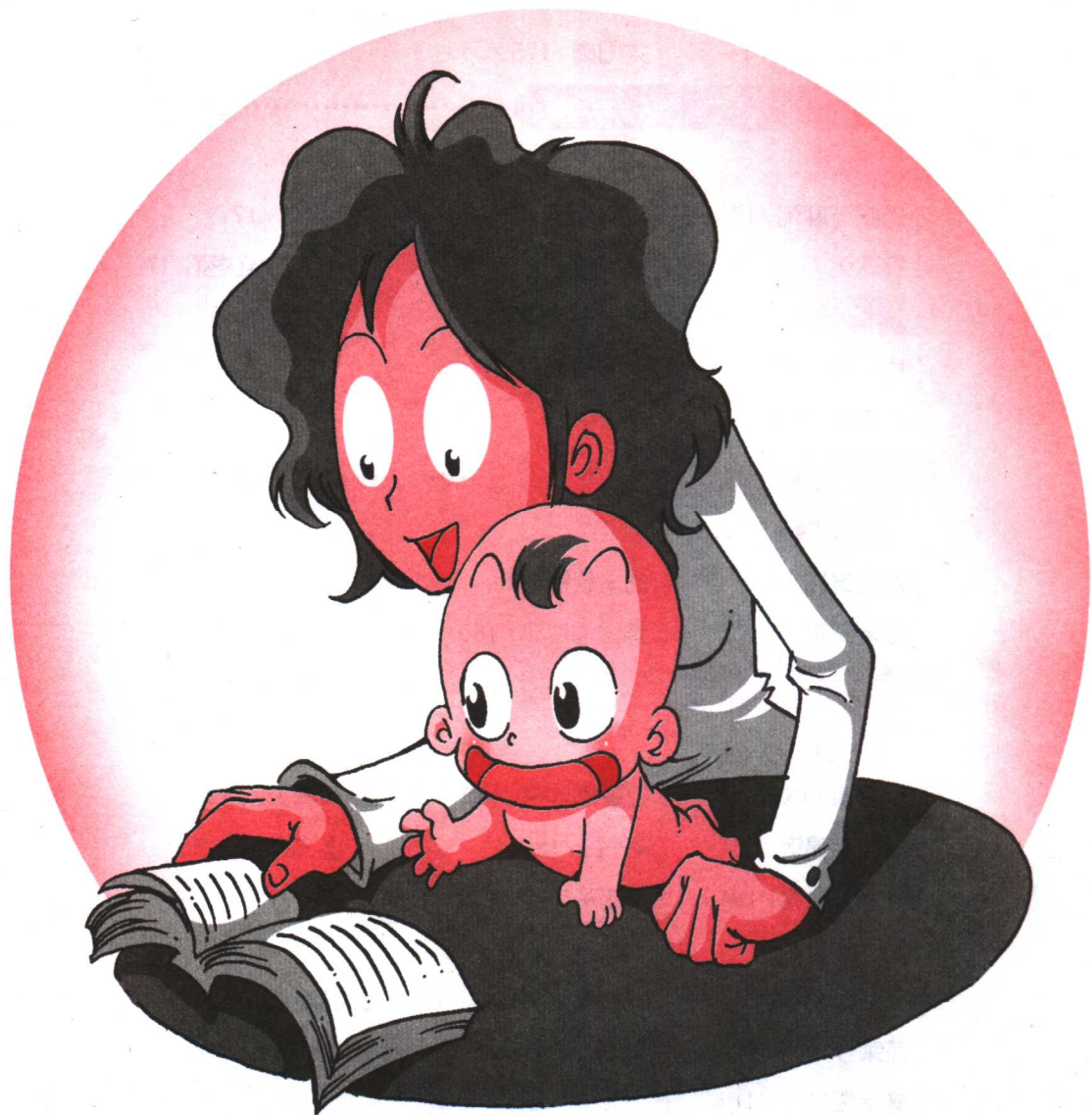
适宜于12个月宝宝的益智食谱 ..... 181

## 米面食

：香菇饭 / 181      ：红薯椰丝饼 / 182      ：果料窝头 / 183  
：松仁什锦饭 / 181      ：栗子饼 / 182      ：筱面猫耳朵 / 183  
：素馅荞麦包 / 181      ：黄花菜肉包 / 182

## 菜肴类

：板栗烧鸡 / 183      ：黄花菜炒牛肉丝 / 184      ：什锦沙拉 / 185  
：芹菜炒猪心 / 184      ：金针菇炒鸡丝 / 185      ：烩什锦丝 / 186  
：蘑菇瘦肉片 / 184





## 打造聪明婴儿宝宝的预备课

### ◎ 解析聪明

每一位年轻的爸爸妈妈都希望自己的宝宝聪明健康。我们通常所说的聪明，在专业上称为智能（或智力）优秀。那么什么是智能呢？

#### 心理学家的说法

**皮亚杰**（Piaget, Jean, 1896~1980），瑞士著名的儿童心理学家，他关于儿童智力发展的理论，受到世界各国学术界的重视。

他认为培养儿童逻辑思维能力和抽象思维的能力是认识发展的理想目标，也是教育的最高目标。他强调的是数理逻辑。

**维果茨基**（Vygotsky, 1896~1934），前苏联杰出的教育家、心理学家。他的思想在儿童心理学领域产生了极大的影响。

他认为人的高级心理机能是社会历史文化的产物，这些高级心理机能，比如观察、抽象思维、高级情感等，是相对主动地、有目的地适应自然与人类社会的心理形式，因而是在人际交往活动中产生的，所以受社会规律的制约。他强调了智力的社会性，强调了外部环境对促进宝宝智力发展的重要性。



**罗伯特·斯登伯格** (Robert Sternberg), 美国心理学家、教育改革家。他提出了三元智能的概念。

他认为人有三种基本智能,即分析、创造和实用,这三种能力是可以  
通过培养而获得的。他更注重的是个体解决现实问题的能力。

**霍思和卡特尔** 传统的智力理论学者。他们认为人类有两种不同的智能:

▲ 流体智能,指人类各种奇特的天赋能力,涉及推理、数学逻辑、视觉感官的协调、思考方法等各个方面,使个体具有思维敏捷度等处理信息的能力。这种能力无需经过训练即可具有,且个体差异极大,受遗传因素影响明显,即便经过后天的训练也难以提高。宝宝的操作能力即非语言能力就与流体智能密切相关。流体智能可能与大脑的右半球活动有关。

▲ 晶体智能,指个体的记忆力、吸纳处理和提取各种信息等能力。语言能力可反应出某一个体晶体智能水平的高低。一个人晶体智能水平的高低取决于其受教育的程度、社会的文化背景以及教养的环境,就是说晶体智能是可以通过经验的积累而后天所获得的,是流体智能与环境刺激或个体自身努力相互作用的结果。晶体智能可能与大脑的左半球活动有关。

**加德纳** (Howard Gardner) 美国哈佛大学教育研究院客座教授,哈佛大学《零点计划》项目的负责人,波士顿大学医学院神经学兼职教授,著名的教育学家、心理学教授。他在20世纪80年代提出了多元智能的理论,并因此而闻名于全球的教育界。

他认为人的智能是多元化的,他将人的智能分为八个方面:

▲ 语言智能,个体具有善于运用口头语言或书写文字进行交流的能力。语言智能高的宝宝善于记忆,能较为快速地背诵电视或书本中的妙语或警句,能绘声绘色地给旁人讲故事。这些宝宝日后有望成为诗人和作家等。



▲ 空间智能，指个体能准确感觉视觉空间，并有把所感觉到的东西表现出来的能力。这种智能水平高的宝宝喜欢长时间地观察各种不同的物体，具有丰富的想象力，能凭借着自己的想象力画画或者按照模型临摹和绘画。空间智能高的宝宝日后有望从事建筑师、雕塑家或飞行员等职业。

▲ 音乐智能，指个体觉察、辨别、改变和表达音乐的能力。具有此种能力的宝宝喜欢听音乐，只要有乐器的伴奏、音乐一响起，他就会伴随着音乐的节奏翩翩起舞，凭声响能准确地分辨出乐器的种类，换句话说就是乐感很好。音乐智能高的宝宝日后有望成为作曲家和演奏家。

▲ 逻辑—数理智能，指个体能有效运用数字进行推算和推理的两种基本能力。具有此种能力的宝宝多表现出对抽象东西的特别喜好，尤其是对几何形状的东西感兴趣，常常在玩耍中对自己玩具的大小、形状进行分类。逻辑—数理智能高的宝宝今后有可能成为数学家或科学家。

▲ 肢体运动智能，指个体运用整个身体来表达想法和感觉，并能运用自己灵巧的双手制作出精美作品的的能力。具有此种能力的宝宝动手的能力特别强，能使用工具组装玩具，而且他们在完成翻跟头、游泳等项目的时候感觉很容易。肢体运动智能高的宝宝今后有可能成为舞蹈家、运动员、外科医生或教练员等。

▲ 人际关系智能，指个体察觉并区分他人的情绪、意向、动机及感觉的能力。人际关系智能高的宝宝今后有望成为外交家、社会活动家等。

▲ 个人内省智能，指有自知之明，并据此而做出适当行为的能力。

▲ 自然观察者智能，指通过自然事件或自然形态进行思考，探索自然秘密的能力。

加德纳的这一理论不但质疑了传统智能，而且还强调了智能的公

