



> 母乳喂养好处多

> 循序渐进加辅食

> 鱼肉好吃要注意

新/妈/妈/宝/宝/丛/书

Baby



婴幼儿

郑宝俊 / 编著
上海科学普及出版社

营养餐桌

新/妈/妈/宝/宝/丛/书

郑宝俊 / 编著

Baby



婴幼儿

营养餐桌



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

婴幼儿营养餐桌/郑宝俊编著. —上海: 上海科学普及出版社, 2006. 1

(新妈妈宝宝丛书)

ISBN 7-5427-2161-5

I. 婴… II. 郑… III. 婴幼儿—食谱 IV. TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 136963 号

策划编辑 胡名正

责任编辑 张吉容

婴幼儿营养餐桌

郑宝俊 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

[http: //www. pspsh. com](http://www.pspsh.com)

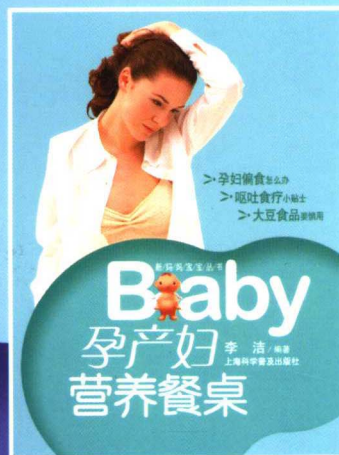
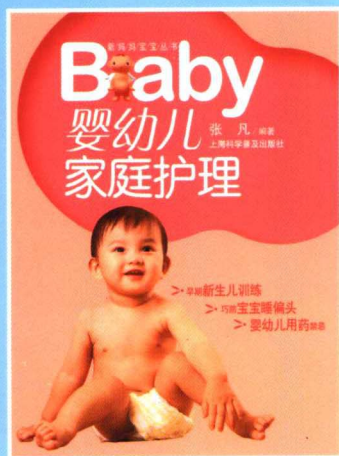
各地新华书店经销 北京业和印务有限公司印刷

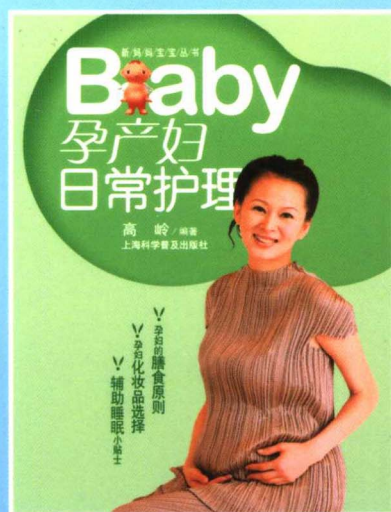
开本 880×1300 1/32 印张 9.875 字数 202000

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 7-5427-2161-5/R·180

定价: 18.00 元





策划编辑：胡名正

责任编辑：张吉容

装帧设计：青布衣设计工作室

e-mail: qing_buyi@163.com

1
Baby
母乳喂养好处多

2
Baby
循序渐进加辅食

3
Baby
鱼肉好吃要注意

序 言

新 妈 妈 宝 宝 丛 书

怀孕生育是人类繁衍的重要途径，关系着人类的未来和世界的发展，是人类的重要使命和神圣责任。尽管随着现代科学技术的发展，产生了“试管婴儿”、“人工授精”等孕育方法，但人类赖以生存和发展的基础，主要还是依靠自身的怀孕与生育。

怀孕生育作为一门学科，在国内外受到广泛重视，取得了许多研究成果。自古以来，人们都将怀孕、生育和成长视为自然而然的事情。随着科学的发展和认识的提高，人们充分认识到了讲究科学方法，提高怀孕、生育、培养的质量的必要性。

科学的怀孕生育能够为婴幼儿身心成长奠定坚实的基础。早期教育，特别是胎教，更是一门新兴的学科，希望我们每一位年轻的父母自觉学习和接受。

为了使我们每一位父母全面、准确、科学、系统地掌握怀孕、生产、育儿的有关知识，为了使广大父母顺利、如意地孕育出身心健康、活泼可爱的小宝宝，培养出高素质的人才，我们在有关专家的指导下，综合国内外最新研究成果，编辑了这套《新妈妈宝宝丛书》，为广大年轻父母奉献科学的孕产育儿“圣经”。

编 者



目 录

C O N T E N T S

第一章 科学喂养,让宝宝吃好人世“第一餐”(0~3个月)

第一节 母乳喂养,让你的宝宝更健康 3

新生儿需要适量营养 3

新生儿到底需要哪些营养呢 3

初乳贵如金 5

母乳喂养好处多 9

母乳喂养的注意事项 12

早产儿的喂养 17

第二节 人工喂养,让你的宝宝吃得快乐 21

用配方奶喂养新生儿 21

怎样冲调配方奶呢 24

别忽视喂养用具的卫生消毒 26



怎样消毒奶瓶 27

1~3个月婴儿辅食配置方法 30

人工喂养的注意事项 32

第三节 新妈妈为宝宝吃好每一餐 36

新妈妈的饮食误区 36

坐月子妈妈的营养食谱 39

哺乳期妈妈的催奶食谱 44

哺乳期妈妈的营养食谱 49

哺乳期妈妈的用药原则 54



第二章 及时转奶,吃出宝宝的健康与聪明(4~12个月)

第一节 从四个月开始,及时为宝宝添加辅食 59

宝宝的营养需求有哪些改变 59

单纯母乳喂养的弊端 60

添加辅食的注意事项 60

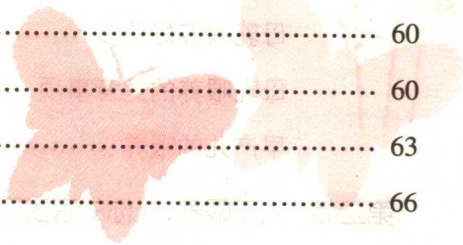
循序渐进加辅食 63

不同月龄宝宝的辅食添加 66

何时可以开始添加副食品 66

4~6个月的辅食添加 67

7~9个月的辅食添加 67





10~12个月的辅食添加	68
--------------------	----

第二节 正确转奶好处多

70

为什么宝宝4~6个月要转奶	70
---------------------	----

如何选择较大婴儿配方奶粉	72
--------------------	----

转奶的注意事项	76
---------------	----

转奶与添加辅食要协调一致	78
--------------------	----

第三节 转奶期宝宝的饮食方案

80

转奶初期(5~6个月)宝宝的营养食谱	80
--------------------------	----

转奶中期(7~9个月)宝宝的营养食谱	87
--------------------------	----

转奶末期(10~11个月)宝宝的营养食谱	95
----------------------------	----

第四节 宝宝的饮食禁忌

106

最好不要吃蜂蜜	106
---------------	-----

婴儿不宜喝豆奶	109
---------------	-----

补钙过量危害大	110
---------------	-----

不宜用微波炉加热食物	113
------------------	-----



第三章 饮食搭配,让宝宝快乐进餐(1~2岁)

第一节 宝宝的营养需求 117

宝宝必需的营养素有哪些 117

宝宝每天应吃多少食物 119

如何让宝宝的饮食多样化 121

断了母乳不能断牛奶 124

宝宝怎样摄入蛋白质 126

健脑食品,吃出宝宝的聪明与健康 129

宝宝补钙的学问 132

微量元素,不用药补 136

第二节 让宝宝胃口大开的四季食谱 139

春季,宝宝的营养食谱 139

夏季,宝宝的清凉食谱 149

秋季,宝宝的润燥食谱 160

冬季,宝宝的进补食谱 169

第三节 宝宝的饮食顾问 180

怎样防治偏食,挑食 180

怎样防治宝宝营养不良 189

怎样预防宝宝缺锌 193



第四节 宝宝的饮食禁忌	196
不要让宝宝多吃肥肉	196
不要多吃油炸食品	197
吃膨化食品要适量	199
宝宝吃水果的学问	202
不宜饮用浓果汁	206



第四章 营养均衡,让宝宝茁壮成长(2~4岁)



第一节 宝宝的营养需求	211
宝宝必需的营养素有哪些	211
为宝宝平衡膳食	213
如何做到科学合理“平衡膳食”呢	214
如何给宝宝添加零食	215
补充维生素要适量	218
粗纤维食品,别让孩子多吃	220
聪明又健康,碘盐不可少	222
鼓励宝宝多吃蔬菜	224
给孩子适当吃点“苦”	227
鱼肉好吃要注意	228
不要让孩子离开粗粮	230





粗粮食品推荐	233
--------------	-----

第二节 宝宝的四季食谱	235
--------------------------	-----

丰富多彩的春季食谱	235
-----------------	-----

清凉可口的夏季食谱	242
-----------------	-----

宝宝的一周食谱	243
---------------	-----

花样繁多的秋季食谱	249
-----------------	-----

营养丰富的冬季食谱	258
-----------------	-----

宝宝的“御用”药膳	264
-----------------	-----

第三节 宝宝的饮食顾问	273
--------------------------	-----

不要吃出缺铁性贫血	273
-----------------	-----

厌食的原因	276
-------------	-----

怎样预防宝宝厌食呢	277
-----------------	-----

不要让宝宝“积食”	278
-----------------	-----

避免食物太过精细	279
----------------	-----

吃出宝宝的健康	280
---------------	-----

食疗小贴士	283
-------------	-----

防止食物中毒	283
--------------	-----

你会给宝宝补水吗	287
----------------	-----

宝宝的高矮与食物	289
----------------	-----

第四节 宝宝的饮食禁忌	292
--------------------------	-----

不要多吃鱼片干	292
---------------	-----

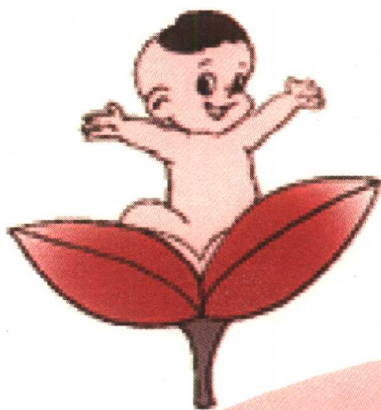


吃洋快餐要适量	293
不要给宝宝吃补品	296
果冻好吃要适量	297
宝宝不宜多吃的十六种食物	300



第一章

科学喂养，让宝宝吃好 人世“第一餐” (0~3个月)





第一节

母乳喂养，让你的宝宝更健康

● 新生儿需要适量营养 ● ● ● ● ●



一个小生命的降生，对他（她）的亲人来说再没有什么比这更快乐的了，可是往往很多父母不了解孩子到底需要多少营养，给予孩子过多或过少的营养，从而导致新生儿营养过剩或不足。如果新生儿营养摄入过量或不足，就会使新生儿生理性体重减轻，严重的会导致其肝脏损害以及代谢负担加重等问题。因此，初为父母的爸爸妈妈可要注意喽！要注意新生儿合理的营养供给量。

● 新生儿到底需要哪些营养呢 ● ● ● ● ●



（1）脂肪：新生儿需要各种脂肪酸和脂类，其中必需脂肪酸的摄入量应占每天新生儿摄入总热能的1%~3%，即新生儿每日摄入的脂肪应为15~18克。