

快乐妈咪育儿金典

宝宝越来越调皮

低幼期Ⅱ（2～3岁）



快乐妈咪，育儿壮壮，枕边读物，“宝贝大学”！

从准备怀孕到宝贝上学，全程式科学育儿金典！



2岁的宝宝俨然已经是“小大人”了，各方面能力都有很大进步，内

心世界也更为丰富细腻。这个阶段是他们最“多动”的时期，变得越来越“自主”，父母应

该更多地关心宝宝的情感需要。

“亲子空间”，讲故事做游戏，开发孩

子早期智力！



主编/谭地洲 王艳 编者/张海生

世界图书出版公司

PDG

快乐妈咪育儿金典

宝宝

越来越调皮

低幼期 II (2~3岁)

主编 谭地洲

王 艳

编者 张海生



世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

宝宝越来越调皮:2~3岁/谭地洲 王艳主编.
-西安:世界图书出版西安公司,2005.7

(快乐妈咪育儿金典)

ISBN 7-5062-7502-3

I.宝... II.①谭...②王... III.①婴幼儿-
哺育②婴幼儿-家庭教育 IV.TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第055367号

快乐妈咪育儿金典 宝宝越来越调皮低幼期Ⅲ(2~3岁)

主 编 谭地洲 王 艳
编 者 张海生
责任编辑 雷 丹
视觉设计 飞洋视觉设计中心

出版发行 世界图书出版西安公司
地 址 西安市南大街17号 邮编 710001
电 话 029-87214941 87233647(市场营销部)
029-87232980(总编室)
传 真 029-87279675 87279676
经 销 全国各地新华书店
印 刷 西安建筑科技大学印刷厂
开 本 880×1230mm 1/32
印 张 6.75
字 数 120千字

版 次 2005年9月第1版 2005年9月第1次印刷
书 号 ISBN 7-5062-7502-3/Z·122
定 价 15.00元

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

目录



第一章 吃出一个乖宝宝

一 饮食巧安排	2
1 2岁宝宝的饮食	3
2 宝宝的食谱	6
3 食物和智力	9
4 让宝宝说了算	11
二 好食品的选择	13
1 怎样选好食品	13
2 奶类食品	14
3 蔬菜和肉蛋食品	17
4 喝点什么好	20
三 宝宝的饮食习惯	23
1 不要偏食	23
2 贪吃不好	25
3 厌食怎么办	29
4 合理吃零食	32
四 宝宝的营养问题	36
1 几种营养素	36
2 营养素的补充	43
3 营养过剩	45
4 平衡膳食	47
五 亲子空间	50
1 亲子故事	50
2 亲子游戏	52

第二章 开开心心过日子



一 宝宝小屋的布置.....	55
1 舒适的环境.....	55
2 如何布置.....	56
3 讲究的小屋.....	58
4 小屋的个性.....	60
二 日常生活料理.....	63
1 宝宝的睡眠.....	63
2 怎样看电视.....	68
3 节假日的安排.....	70
4 宝宝的衣着打扮.....	71
5 给宝宝洗澡理发.....	74
6 意外伤害.....	77
7 老想跑出去.....	79
三 宝宝是个小大人.....	80
1 培养宝宝的自理能力.....	80
2 与父母分床睡觉.....	82
3 盥洗习惯和能力培养.....	84
4 穿衣习惯和能力.....	86
四 带着宝宝去运动.....	88
1 家庭总动员.....	88
2 多运动好处多.....	89
3 锻炼中的学问.....	91
4 运动中的意外伤害.....	92
5 2~3岁宝宝的体育运动.....	94
五 亲子空间.....	99
1 亲子故事.....	99
2 亲子游戏.....	101

第三章 聪明能干的乖宝宝

一 宝宝的智力开发..... 102

- 1 早期教育和智力 104
- 2 2岁宝宝的早期教育 108
- 3 智力开发 109
- 4 什么在影响智力 110
- 5 测试宝宝的智力 111



二 语言训练 113

- 1 口语的表达 113
- 2 口语障碍 115
- 3 提高能力 117
- 4 语言情境 121
- 5 和宝宝说话 123

三 能力训练 124

- 1 注意力 124
- 2 记忆力 126
- 3 想像力 127
- 4 思维能力 128
- 5 创造力 129

四 音乐书画的魅力 131

- 1 音乐训练 131
- 2 音乐欣赏 134
- 3 宝宝的绘画训练 137
- 4 欣赏宝宝的绘画 140

五 亲子空间 143

- 1 亲子故事 143
- 2 亲子游戏 145

第四章 当好宝宝的保健顾问

一 及时发现和就医 148

- 1 细心观察 148
- 2 带孩子就医 150



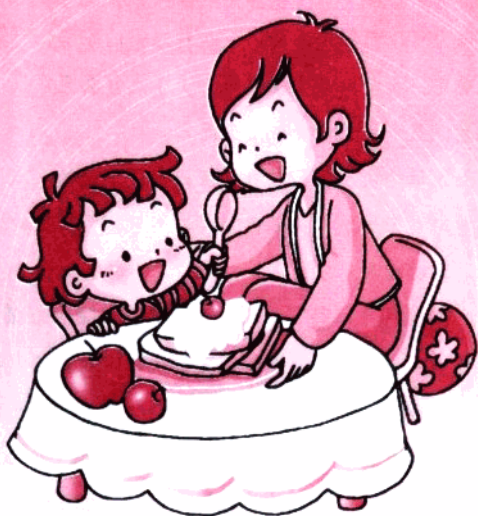
3 搬运护送	152
4 宝宝的看护	152
二 常见问题及其护理	156
1 感冒咳嗽的护理	156
2 保护牙齿	157
3 给耳朵做保健	159
4 防止鼻出血	159
5 视力保护	161
6 便秘的治疗	164
7 不要忽视贫血	165
三 用药的学问	166
1 宝宝用药特点	166
2 家有百宝箱	167
3 怎样给宝宝吃药	169
4 药物的不良反应	172
四 亲子空间	173
1 亲子故事	173
2 亲子游戏	174

第五章 宝宝不要再调皮

一 远离品行障碍	177
1 什么是品行障碍	177
2 孩子的谎言	178
3 不友好的行为	180
4 宝宝的冲动行为	183
二 任性的宝宝	185
1 对待宝宝的任性	185
2 脾气大的宝宝	186
3 怎样拒绝孩子	187
三 品德教育	188
1 不讲脏话	188
2 不自私	189

3 爱惜物品	190
4 有同情心	193
5 慷慨	194
④ 表扬和批评	196
1 适当地表扬	196
2 受点挫折好	197
3 批评和惩罚	198
4 让宝宝听话	201
五 学着与人交往	202
1 交往能力	202
2 让孩子学会分享	204
3 合群的宝宝	206
六 亲子空间	207
1 亲子故事	207
2 亲子游戏	208





1 吃出一个乖宝宝



5月21日

宝宝睡了，屋子一下变得很安静。

还以为可以舒服地享受一下这种难得的宁静，可是一杯咖啡还没喝完，我却开始不安起来。少了点什么呢？没有宝宝稚嫩的童音，整个屋子都变得陌生起来。

初为人母是快乐的，看着宝宝成长是幸福的。放下咖啡，我轻轻地走到床边，把头靠在宝宝的胸口，听着他的呼吸，有一种满足感动着我。

想听宝宝叫“妈妈”，想看宝宝调皮之后，扭着PP蹒跚而去的样子。在我每天沉醉于宝宝带给我的欢乐之中的时候，我们的宝宝也在长大，正在悄悄地学会很多东西。就在昨天，他居然叫出了爸爸的名字，这个小家伙什么时候在我这儿偷学的呢？学会了也不应该直呼其名啊，爸爸会生气的。

睡梦中的宝宝，静静的，圣洁得像个天使。我缓缓地直起身来，不忍心打破这种和谐的安静。

中午了，该给宝宝做点什么吃的呢？

——摘自一位妈妈的日记





饮食巧安排

1 2岁宝宝的饮食

当孩子长到2岁以后，很多家长会惊喜地发现宝宝走路已经十分自如，活动范围也开始不断地扩大。这个时期的宝宝智力发展正处于关键时期，家长一定要在这一阶段给宝宝补充足够的热量和营养来满足他们的需要。

(1) 饮食如何安排

① 给宝宝的食物一定要多样化。粮食、豆类、肉、鱼、蛋白、蔬菜、水果等各种各样的食物都要让宝宝吃到。各类食物之间的搭配要得当，荤素食、粗细粮食物的摄入比例要适当，不能偏食，要保证营养的均衡。宝宝每天应该吃主食100~150克，肉、蛋、鱼类食物约75克，蔬菜100~150克，外加250克左右的牛奶。

② 家长们还会发现，2岁以后的孩子已经长出一些乳牙，有了一定的咀嚼功能，因此在给孩子做饭时可以将蔬菜、肉类等食物切成细丝、小片或者小丁。这样既能满足宝宝对营养的需要，又能适应宝宝的咀嚼能力。另外，米饭、水饺和包子等面食对宝宝来说也都是适宜的。

③ 宝宝的饮食还要考虑到色、香、味、形及品种的变化，以此来增加孩子的食欲，但是不可以给孩子吃刺激性的食物，比如辣椒、咖喱、酒类、咖啡等，也不宜给孩子吃油条、油饼等油炸类食物。

④ 根据孩子食量的大小，家长每天应该给孩子安排早中晚三餐再加一次点心，以保证他们每天摄入足够的食物和营养。可以选择用牛奶、酸奶、水果或营养饼干等作为点心，但是家长应该控制孩子吃点心的时间和数量，以免影响正餐。

(2) 肥胖宝宝的饮食安排

现在的胖宝宝越来越多，给他们安排饮食，家长就要下一番苦



心了。

一般来说，孩子肥胖的主要原因都是营养过剩，也就是每天吃得太多，所以控制孩子的饮食就显得很重要。宝宝与大人不一样，他们正是长身体的时候，饮食安排必须要满足基本营养和生长发育的需要。肥胖宝宝的食欲旺盛，多习惯于每餐吃到十一二分饱，让他只吃到八九分饱是比较困难的，这就要求家长要多选用一些热量少而体积大的食物来满足孩子的饱腹感觉，比如富含纤维素的芹菜、韭菜，还有萝卜、黄瓜、西红柿以及适量的粗粮。

在宝宝的生长发育过程中需要很多优质蛋白，这些都包含在鱼、瘦肉、鸡蛋、奶、豆制品等食品之中，但是为了减少因热量摄入过多而导致的肥胖，最好以鱼和豆制品代替肉，以脱脂奶代替普通牛奶(牛奶脱掉脂肪热量明显减低)，只吃蛋清不吃蛋黄。

家长应该清楚，脂肪产生热量是最高的，因此肥胖的宝宝要少吃油腻食物，不吃肥肉。肯德基和麦当劳的快餐食品热量也非常高，尽量少吃。

同时还要少吃或不吃甜食、巧克力、冰淇淋，一些含糖饮料也尽量少喝，口渴喝白开水是最好的。由于宝宝都对甜食有特殊的喜爱，所以父母一定要控制孩子甜食的摄入量，切不可因孩子哭闹就做出让步，用甜食去哄孩子更是不对的。

肥胖的孩子常常会有一些不良的饮食习惯，比如经常吃零食，睡前吃东西等。家长一定要督促他们改正。睡前吃东西最容易让脂肪堆积在体内，增加肥胖，所以不仅睡前不要吃东西，晚饭也要少吃，晚餐应占全天食量的30%以下。吃饭不要过快，应细嚼慢咽，吃到八九分饱最好。

对于肥胖孩子来说，每天供给多少热量合适呢？

小于5岁：热量限制在每天600~800卡。

具体来说，一些食物所包含的热量为：

100克米饭提供127卡热量，100克馒头提供226卡热量，100克瘦猪肉提供330卡热量，100克牛肉提供144卡热量，100克鸡肉提供111卡热量，100克带鱼提供139卡热量，100克鸡蛋提供





170 卡热量，200 毫升牛奶提供 138 卡热量。

土豆、白薯、糖、巧克力、甜饮料、点心、快餐、油炸食品、膨化食品、果仁、肥肉、黄油等为尽量不吃的食品。

另外，因为孩子处于生长发育阶段，所以在减肥的过程中绝对不能让孩子有饥饿感，但也不能让孩子多吃。

以下这些方法可以避免孩子多吃：

★ 让孩子多吃蔬菜、水果，这些食物体积较大并容易产生饱腹感。

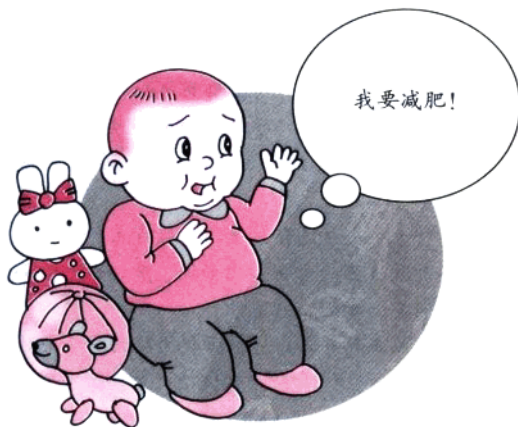
★ 进餐时先吃蔬菜、水果，然后喝汤，最后吃主食，这样就不会过度进食。

★ 吃饭时让孩子细细地咀嚼，进食速度要慢，但时间不要过长，以免吃太多食物。

★ 吃过饭后要漱口刷牙，去掉食物气味，免得刺激食欲。

★ 不要给孩子视觉刺激，如把甜食在家中放得到处都是。

★ 以一些有趣的活动转移孩子总是想吃的念头。



宝宝的食谱

给宝宝制定一个科学合理的健康食谱是每个家庭所必须的。

(1) 食谱如何安排

为了保证孩子能得到合理营养，就应当对膳食进行科学的调配。一份科学的食谱可以反映出孩子每天生活所补充的各种食物的种类、数量和制作方式等。食谱安排是否合理直接关系到为孩子提供的营养物质是否合适，影响到宝宝的生长发育。宝宝在不同的时期，每天应该摄入的营养物质的种类和数量都是不同的。所以，在为宝宝提供膳食时必须根据一定的要求进行安排，这就需要制定食谱，来确定为孩子提供的营养是否充足，比例是否合适。

很多家长都错误地认为只要在给孩子提供食物的时候，做到数量充足、质量好，就不会有什么问题，以为给孩子的食物安排应该是多多益善的。但事实上，营养物质的过量不仅不能被身体充分利用，还可能给宝宝的身体带来不利影响。只有根据科学的标准来制定食谱，将孩子一天所需要的各种营养物质合理地安排在三餐中，才能确保宝宝健康。

父母在给宝宝安排食谱的时候，应该遵照这样的原则：

- ★ 要能够保证孩子得到一日所需要的热能和优质的蛋白质。
- ★ 食物的种类要多样化，可以轮流选用鸡肉、牛肉、猪肉、鱼等作为提供优质蛋白质的食物，荤素菜搭配，粗细粮配合制作。
- ★ 食物的制作方式应该适合孩子的年龄特点。
- ★ 不宜采用刺激性强的食物，比如酸、麻、辣的食品；或者兴奋性的酒类、咖啡、浓茶等。
- ★ 进餐的次数以三餐一点为宜，每餐间隔大约4小时。

(2) 早餐食谱

2岁的宝宝正处于生长发育的旺盛期，早餐一定要“吃饱、吃





好”。现在许多家长往往因为早晨时间匆忙，来不及为孩子认真准备早餐，或因为缺乏营养知识，不会为孩子科学地安排早餐，这样都是不行的。由于孩子的胃容量有限，上午的活动量又比较大，所以早晨这顿饭尤为重要。早餐要吃饱吃好，并不是说吃得越多越好，也不是说吃得越高档、越精细越好，而是应该进行科学搭配。

科学的早餐食谱应该由三部分组成：蛋白质、脂肪和糖类。比如，现在最常见的孩子早餐是牛奶加鸡蛋、馒头加咸菜或是油条加豆浆等，这样看起来似乎是吃饱吃好了，实际上营养搭配还不够均衡。

举例来说，光喝牛奶吃鸡蛋还不够，这里已经有了脂肪和蛋白质，但缺少糖类，即提供热量的淀粉类食品，如果除牛奶鸡蛋外再几片面包营养就全面了。油条加豆浆的早餐缺少蛋白质，应该加 1 个鸡蛋。只吃馒头咸菜的早餐就更不科学了，倒不如做一个鸡蛋挂面更好些。

另外，从孩子摄入的热量上来说，有些妈妈给 2 岁宝宝的早餐只准备一个蒸鸡蛋和半杯牛奶，这些食物提供给孩子的热量是远远不够的。2 岁的宝宝已经可以用牙齿咀嚼食物，他的膳食品种应该是广泛的、多样的，这样才能使孩子获得多种营养，促进其生长发育。

长期以鸡蛋和牛奶为早餐，在获取蛋白质方面可以得到满足，但牛奶和鸡蛋中的含铁量却很少。膳食品种的单调，使孩子失去对某些营养的摄入机会。因此，在选择早餐食物时，既要注意摄入充分的蛋白质、碳水化合物，又要注意摄入无机盐、维生素及微量元素，以满足孩子生长发育的需要。

在这里给家长推荐一周的早餐食谱：

周一 加糖牛奶(200 毫升)，奶油蛋糕一块。

周二 番茄、香莱末挂面汤甩鸡蛋，小花卷。

周三 加糖豆浆，芝麻酱酥油饼。



周四 绿(红)豆小米粥, 鸡蛋、豆馅包。

周五 白米粥, 肝泥酱, 饼干。

周六 肉末菠菜末烩饭, 枣泥包。

周日 虾仁、小白菜末挂面汤甩鸡蛋, 油条。

合理的膳食搭配, 除粮食外, 还应该选择瘦肉、蛋类、奶类、鱼虾、青菜以及菌类、新鲜水果等, 使膳食结构既科学又富有营养价值。牛奶作为睡眠前的加餐, 有利于孩子的睡眠, 父母应该把这个也放在孩子的食谱安排中。

★ 2~3岁小儿全日食谱举例:

早餐 大米粥, 鸡蛋面饼。

午餐 软米饭, 肉末炒胡萝卜, 虾皮紫菜汤。

加餐 牛奶, 饼干。

晚餐 肉末碎青菜面。

早餐 牛奶, 面包夹果酱。

午餐 豆沙包, 小米粥, 猪肝炒黄瓜。

加餐 水果, 点心。

晚餐 软米饭, 油菜炒香菇, 海米冬瓜汤。

早餐 玉米面粥, 小烧饼, 蒸蛋羹。

午餐 软米饭, 红烧鱼, 炒青菜, 西红柿鸡蛋汤。

加餐 豆浆, 饼干。

晚餐 馒头, 炒绿豆芽、青菜肉丸汤。

早餐 牛奶, 葱油花卷。

午餐 菜肉小包子, 豆腐小白菜汤。

加餐 水果, 点心。

晚餐 软米饭, 西红柿炒鸡蛋, 炒碎菠菜。

早餐 碎菜粥, 面包片, 煮鸡蛋。





午餐 馒头，红烧鸡块，炒青菜，菠菜粉丝汤。

加餐 牛奶，饼干。

晚餐 菜肉馄饨。

早餐 牛奶，煎鸡蛋，馒头片。

午餐 葱油饼，肉末炒青菜，丝瓜蘑菇汤。

加餐 水果，饼干。

晚餐 菜包，葱油蛋花汤。

早餐 面片肉松粥，枣泥包。

午餐 菜肉水饺。

加餐 牛奶，点心。

晚餐 软米饭，肉末蒸蛋羹。

3 食物和智力

父母都想自己的宝宝聪明，时刻关心着宝宝的智力发育，为了提高宝宝的智商，很多家长绞尽脑汁在饮食上下功夫。

智力的发育需要充足的营养。

人脑细胞有两次分裂的高峰。即妊娠 26 周和出生后的一个短时期。人脑神经细胞的数目在出生后 6 个月内还在继续增加，而这种细胞的增加必须要保证蛋白质、核酸以及一些辅

