

之宝贝书系62

北京协和医院
知名营养专家
权威打造·同步指导



彩图版

0~3岁 育儿营养 同步全书

陈伟 编著

中国人口出版社

之宝贝书系62。

0~3岁
彩图版
育儿营养
同步全书

陈伟 编著



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁育儿营养同步全书 / 陈伟编著. —北京: 中国人口出版社, 2010.3

ISBN 978-7-5101-0367-4

I. ①0… II. ①陈… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识
IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第013099号

0~3岁育儿营养同步全书

陈伟 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京人教方成彩色印刷有限公司
开 本 635×965 1/12
印 张 20
字 数 160千字
版 次 2010年4月第1版
印 次 2010年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0367-4
定 价 34.80元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电 话 (010)83519390
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮政编码 100054



版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

■ 前言 ■

“吃”是人类的基本活动，看似简单，背后掩藏的学问却不浅。这一点从迅速成长的孩子身上就能看出来：“吃”得不对，宝宝很难健康。相反，“吃”得对，宝宝就会聪明健康，给家庭增添更多的幸福。

0~3岁是宝宝生命的最开始，父母有责任在这时给宝宝铺垫健康的一生。关注宝宝的成长，就必须关注宝宝的营养。随着科学的发展，我们已经逐渐认识到，营养对人们的影响已经是多方面的了，不仅关乎健康，还决定智商、情商的高低。宝宝是否健康，是否聪明，是否能拥有好性格，都离不开营养。

父母都希望把最好的给予宝宝。然而让宝宝吃得贵——山珍海味，并不意味着宝宝就能摄取到身体所需的各种营养素；而吃得便宜——蔬果粗粮，也未必会使宝宝营养不良。其实关键是吃得对，肉、蔬果、主食要合理搭配，还要考虑到宝宝的消化能力及过敏情况。喂养过程中，这些琐碎却重要的问题逐一浮现：母乳喂养好还是配方奶粉好，何时添加辅食，生病了怎样用饮食调理，哪些食物能预防疾病……

这本书中，我们根据0~3岁婴幼儿生长发育的阶段性特点，以科学喂养的原则，按照月龄和各阶段所需的营养，做出了同步、具体的营养规划。对于父母在喂养宝宝过程中出现的疑问和误区，我们为您一一解答指正。另外，根据宝宝大脑发育的特点，我们还特意推荐了营养益智的美味食谱。

让每一位父母都能在科学的指导下，把握宝宝身体发育的最佳时机，轻松地一日三餐中，喂出聪明健康的宝宝！



第一章 为宝宝提供全面、均衡的营养

均衡的营养对宝宝意义重大

智力发展的物质基础是大脑	26
营养是大脑发育的保障	27
免疫力是宝宝健康的保卫者	27
均衡营养是宝宝的免疫之源	28
营养保障了宝宝的骨骼发育	28
均衡的营养能使宝宝拥有好性格	30

宝宝的饮食原则

营养不可摄取过少	31
摄取过多营养对宝宝的发育不利	32
甜食不可过量	33
垃圾食品少摄取	33

宝宝营养素的来源

谷物	34
蔬菜	34
豆类及其豆制品	35
水果和坚果	35
肉类	36

宝宝必需的营养

适量摄取动物蛋白	37
蛋白质是大脑发育的关键营养	37
饱和与不饱和脂肪酸	38
脂肪不可或缺	39
糖类的来源	39
糖类需要不断补充	40
纤维素多在素食中含有	40
纤维素保护宝宝肠道	41
热量维持身体基本活动	41
热量的来源	42
各营养保持平衡	43
钙帮助构成骨骼和牙齿	43
钙的来源	43
维生素D配合钙的吸收	43
几乎所有的食物都含磷	44
铁是造血原料	45
铁的来源	45
碘与宝宝智力	46
碘的来源	47
维生素A对生长发育的影响	47
维生素A对免疫力的影响	48
维生素A对视觉的影响	48
维生素A的来源	49





均衡B族维生素	49
B族维生素的来源	50
叶酸能促进神经细胞和脑细胞发育	51
叶酸的来源	51
维生素C帮助身体发育	52
维生素C的来源	53
维生素C的适量摄取	53
维生素D能强壮骨骼	54
晒太阳是最好的维生素D来源	54
维生素D过量的危险	55
维生素E保护智力, 保护早产儿	55
维生素E的来源	55

第二章 0~3岁宝宝的成长与营养方案

新生儿至1周

新生宝宝的样子	58
宝宝在干什么	59
新生宝宝的个性	60
母乳是最好的营养选择	60
初乳必不可少	61
宝宝必需的营养物质	62
水分是必需的营养需要	64
早产宝宝的营养配方	64
母乳与维生素K有什么关系	65

应尽早喂母乳	65
帮宝宝吸到乳头	65
前奶、后奶都要喂	66
按需哺乳	67
宝宝一哭就喂奶	67
宝宝拒绝吸奶怎么办	68
当母乳不足时	69
增加母乳的办法	69
哪种情况不能喂养母乳	71
配方奶的配制	71
把奶粉冲得浓一点好吗	72
正确使用奶瓶	73
早产儿该如何喂养	73

1周~1个月

宝宝的可爱样子	74
在睡觉中成长	74
母乳仍是首选	75
一些重要的矿物质和维生素	76
鱼肝油到底好不好	77
母乳喂养次数	77
乳汁的味道	77
宝宝吐奶了	78
选择合适的奶嘴	78
母乳之外的喂养	79





1~2个月

宝宝长高长胖了	80
宝宝爱动爱笑了	81
重要的营养物质	81
适当喝些果汁	82
早产宝宝要补铁了	83
吃奶时间缩短别担心	83
让母乳更营养	84
人工喂养	84
选择适宜的奶粉	85
怎样解决宝宝牛奶过敏的问题	85
宝宝体重下降有危险吗	86
宝宝为何体重增长不足	87

2~3个月

人见人爱的宝宝	88
宝宝会翻身了	88
重要的营养物质	89
补充维生素C	90
母乳喂养次数和间隔	91
适当调整夜间喂奶时间	91



母乳分泌减少了	92
宝宝为什么厌食牛奶	93
不要过早让宝宝吃米粉	93
观察宝宝的排泄	94

3~4个月

宝宝好抱了	95
宝宝尝试“社交”	96
不要急于添加辅食	96
重要的营养物质	96
继续摄入充足的维生素	97
喂养的次数和间隔	98
人工喂养的宝宝要添加哪些食品	98
消化不良出现“稀便”	99
怎样给宝宝喝果汁	99
肥胖儿和瘦小儿是喂养不当造成的吗	100

4~5个月

眼睛会追逐物体了	101
手眼有了协调能力	102
记忆力增强了	102





开始学说话了	102
宝宝能够辨别味道	102
宝宝有了咀嚼能力	103
营养素的需求和月龄有关	103
热量不必费心计算	103
给宝宝补充各种营养素	104
注意盐分和水分的摄入	105
其他维生素的补充	105
需要添加辅食的信号	105
适合宝宝的辅食种类	106
添加辅食的原则	106
怎样让宝宝接受辅食	107
添加辅食先给宝宝练勺	107
喂饭要点	108
怎样让宝宝吃蛋黄	108
给宝宝吃水果	108
不要用水果代替蔬菜	109
不宜给宝宝吃的辅食	110
营养菜谱之鲜菠菜汤	111
营养菜谱之香蕉奶昔	111
一日饮食参考	111



5~6个月

身高、体重增长放慢了脚步	112
宝宝的感觉、智力发育迅速	113
宝宝开始不安分了	113
母乳、其他乳品制为主	114
辅食的种类	115
摄取铁是本月的侧重点	115
钙、磷、镁、氟帮助牙齿发育	115
维生素的好处	116
添加辅食不要影响母乳喂养	117
成人饮食不一定适合宝宝	117
甜甜的点心不宜过量	118
宝宝用牙床咀嚼	118
警惕宝宝食物过敏	118
寻找腹泻的原因	119
营养食谱之牛奶鸡蛋糊	120
营养食谱之奶藕羹	120
一日饮食参考	120

6~7个月

身体发育趋于平缓	121
----------------	-----





宝宝的表情越来越丰富	121
宝宝开始认生了	121
开始理解语言	122
手的操作能力更灵活	122
宝宝出牙了	122
出牙早晚与营养的关系	123
添加有营养的辅食	124
宝宝可以吃点盐了	124
出牙时拒食的喂养方案	125
面包牛奶粥好于米粥	125
鸡蛋、鱼类及时添加	126
宝宝爱吃水果	126
不要忽略补水	126
选择适宜的断奶时间	128
断奶不等于停乳	129
喂奶前先吃些辅食	129
对于减少吃奶的宝宝	130
保护宝宝的乳牙	130
营养食谱之燕麦南瓜糊	131
一日饮食参考	131

7~8个月

身体发育趋于稳定	132
宝宝技能发育更近一步	132
母乳不必轻易断掉	133

继续添加辅食	133
碳水化合物、脂肪和蛋白质	134
其他营养素	134
适当增加固体食物	135
让宝宝适应谷物	135
给宝宝吃肉	135
让宝宝习惯奶杯	136
让宝宝练习自己吃饭	137
养成饮食好习惯	138
舌苔的变化与宝宝饮食的关联	139
营养食谱之鸡蛋羹	140
一日饮食参考	140

8~9个月

宝宝体型的变化	141
宝宝的本领真不小	141
母乳喂养渐渐停止	142
循序渐进地给宝宝断奶	142
乳类仍为主食	143
辅食多样化	143
适当增加点心和水果	144
增加粗纤维食物、茎秆类蔬菜	144
面粉类食物的添加	145
营养补充避免过量	145
灵活添加辅食	145





泥糊类食物换成固体	146
辅食尽量少放糖	146
和大人一起吃饭要注意	146
宝宝食欲低怎么办	146
宝宝开始偏食了	146
避免不安全的食品	147
营养食谱之鱼片蒸蛋	148
营养食谱之蔬菜拌牛肝	148
一日饮食参考	148

9~10个月

越来越漂亮的体型	149
宝宝会站了	149
从辅食中获取营养	150
宝宝能吃原样水果了	150
让宝宝接受蔬菜	150
维生素A、维生素D和铁	151
及时补充水	151
母乳仍可继续喂养	152
逐渐改为一日三餐制	152
辅食尽量采用蒸煮方式	153
吃点心的时间	153
让宝宝愉快进餐	153
宝宝用手吃东西	154
对牛奶过敏的宝宝	154

营养食谱之蛋奶糕	155
一日饮食参考	155

10~11个月

宝宝会走了	156
宝宝在模仿大人说话	156
宝宝开始学习坐下来	157
宝宝有了长时间的记忆	157
宝宝的饮食	157
需要的营养物质	158
含钙高的食物	158
向幼儿食物过渡	159
避免消化不良	159
宝宝不爱吃蔬菜时	160
不能给宝宝吃的食物	160
宝宝便秘了	161
营养食谱之南瓜小甜饼	162
营养食谱之赤豆粥	162
一日饮食参考	162

11~12个月

健康的小身段	163
宝宝动作更加敏捷	164
宝宝希望“自己来”	164
营养素的需求	165



奶制品要坚持喂养	165
高蛋白不可替代谷物	166
额外补充维生素	166
要增加固体食物的摄入量	166
宝宝不喜欢吃主食怎么办	167
宝宝患了口腔炎	167
营养食谱之奶香三文鱼	168
营养食谱之海带肉末粥	168
一日饮食参考	168

1岁~1岁半

身体状况与发育特点	169
稳步不跌倒的学步期	169
宝宝可以原地起跳	170
消化系统开始逐渐成熟	171
营养要全面均衡	171
谷类与豆类搭配	171
乳类食品要适量	172
肉蛋类食品营养好	172
蔬菜水果不可少	172
含维生素的强化豆奶	173
多摄入动物性蛋白	173
脂肪供给要充足	174
糖类供给要充足	174
维生素D预防佝偻病	174

