

——| 父母必备的宝宝健康法宝书 |——

廖康强 编著

宝宝吃好 妈妈放心

——0~6岁宝宝
健康食谱



0 ~ 6 岁



气象出版社
China Meteorological Press

BAORAO CHIHAO MAMA FANGXIN



ISBN 978-7-5029-4876-4



9 787502 948764 >

定 价：38.00元

宝宝吃好,妈妈放心

——0~6岁宝宝健康食谱

廖康强 编著

图书在版编目(CIP)数据

宝宝吃好,妈妈放心:0~6岁宝宝健康食谱/廖康强
编著. —北京:气象出版社,2009.11
ISBN 978-7-5029-4876-4

I. 宝… II. 廖… III. 婴幼儿-保健-食谱
IV. TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 209542 号

出版发行:气象出版社

地址:北京市海淀区中关村南大街 46 号

总编室:010-68407112

网址:<http://www.cmp.cma.gov.cn>

责任编辑:方益民

封面设计:博雅思企划

印刷:北京奥鑫印刷厂

开本:710mm×1000mm 1/16

字数:365 千字

版次:2009 年 11 月第 1 版

定 价:38.00 元

邮政编码:100081

发行部:010-68409198

E-mail: qxcbs@263.net

终 审:朱文琴

责任技编:吴庭芳

印 张:21.5

印 数:1—6000

印 次:2009 年 11 月第 1 次印刷

本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等,请与本社发行部联系调换

前 言

对于宝宝来说,“吃啥样,长啥样”是再正确不过了。每天简单喂养的孩子,与按饮食需求精心喂养的孩子是无法比较的。在得到生长和发育所需的营养后,宝宝会表现出头脑清晰、睡眠良好、精力充沛的良好状态,并且远离多动症。

每个父母都是爱孩子的,并且总想着给孩子最好的营养,这一点毋庸置疑。可是,让我们感到痛心的是,随着人们生活水平的逐步提高,广大父母因为日常食物的丰富,反而会忽略孩子的健康饮食问题,常造成营养过剩或营养不良,影响孩子的生长。例如,有的父母误信了保健品厂商的广告神话,以为给宝宝补充营养越多越好,便一味地滥用维生素补剂,结果严重影响了宝宝的正常发育。

为保证婴幼儿身心健康,父母必须合理调配与补充婴幼儿所需的营养,而要做到这一点,首先要了解宝宝身体功能及生长的所需,了解宝宝究竟该吃些什么,吃多少。特别是0~6岁的宝宝,无论是身体还是心理都处于发育的关键时期,父母应对这个阶段宝宝各种营养素的摄入有一个全面的认识。

为了帮助每一位宝宝都能在生命之初就获得高质量的营养,特编写了这本《宝宝吃好,妈妈放心——0~6岁宝宝健康食谱》。书中

介绍了大量的食谱,能给家长们合理的、现实可行的帮助,确保为宝宝们提供营养合理、健康美味的饮食。本书不只是一本简单的食谱书,书中提供了深入浅出的儿童营养学知识和喂养宝宝的各种窍门,让初为父母或有经验的父母对儿童的健康饮食都能得到一些感悟,让家长既学会为宝宝量身定制营养膳食,同时又能培养宝宝的良好饮食习惯。这样,宝宝才不会对营养摄入产生被强迫感而排斥,家长也不会在一两天后就陷入厨技黔驴技穷的尴尬境地。

写作是一件辛苦的事,倘若广大家长们能从这本书中找到非常有用的信息,给宝宝们提供正确、合理的饮食,使其能够茁壮成长,那我的所有辛苦都是值得的。

廖康强

2009年10月于北京

目 录

Contents

前言

第一部分 宝宝营养总原则

一、宝宝的营养均衡原则 / 1

二、宝宝的科学喂养原则 / 36

第二部分 宝宝每月健康食谱

一、宝宝第 1 月 / 45

二、宝宝第 2 月 / 58

三、宝宝第 3 月 / 70

四、宝宝第 4 月 / 81

五、宝宝第 5 月 / 93

六、宝宝第 6 月 / 104

七、宝宝第 7 月 / 117

八、宝宝第 8 月 / 128

九、宝宝第 9 月 / 140

十、宝宝第 10 月 / 153

十一、宝宝第 11 月 / 165

十二、宝宝第 12 月 / 178

十三、宝宝 1 岁零 1~3 月 / 191

十四、宝宝 1 岁零 4~6 月 / 205

十五、宝宝 1 岁零 7~9 月 / 219

十六、宝宝 1 岁零 10~12 个月 / 229

十七、宝宝 2 岁零 1~6 个月 / 241

十八、宝宝 2 岁零 7~12 个月 / 254

十九、宝宝 3~6 岁 / 268

第三部分 宝宝患病期间的健康饮食

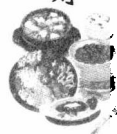
一、发热 / 282

二、咳嗽 / 285

三、腹泻 / 290

四、呕吐 / 294

五、感冒	/ 297	十二、肥胖	/ 319
六、便秘	/ 301	十三、佝偻病	/ 322
七、夜啼	/ 304	十四、湿疹	/ 326
八、贫血	/ 307	十五、多动症	/ 329
九、遗尿	/ 310	十六、暑热	/ 332
十、厌食	/ 313	十七、痄子	/ 335
十一、伤食	/ 316		



第一部分 宝宝营养总原则

一、宝宝的营养均衡原则

营养是宝宝生长发育的物质基础,只有在良好的营养饮食情况下,宝宝才能够正常地生长发育和发展智力。

0~3岁是宝宝发育的关键期。这个时期,宝宝发育迅速,所需的热量和营养较多,但是,宝宝的胃肠消化功能尚不成熟,消化能力相对较弱,所以,在这个阶段应该根据宝宝的生理特点给予合理的饮食。

0~3岁宝宝生理发育情况

年龄	体重(千克)	身高(厘米)	头围(厘米)	胸围(厘米)
新生婴儿	2~4	47~53	32~36	30~35
3岁男孩	12~17	90~102	47~51	49~55
3岁女孩	12~16	88~100	46~50	47~53

从这个表中可以发现宝宝在36个月生长发育的情况,单从身体的这些指标就可以看出,宝宝在这个阶段发育是非常迅速的。在这个时期,宝宝的大脑也在迅速发育,脑神经细胞数在不断地增加。

0~3岁的宝宝生长发育迅速,新陈代谢旺盛,每一个月都会给父母带来新的欢乐和新的问题。而宝宝并不能独立,甚至不能很好地表达自己的需要,在很大程度上依赖父母给予体格上、营养上、感情上各个方面的需要和照顾。因此,父母应当了解婴儿的生理需求,为宝宝提供均衡的营养,满足宝宝对热量和各种营养素的需求,这对保证宝宝体力与智力的正常发育有着至关重要的作用。



蛋白质

蛋白质是构成人体细胞的重要成分，也是保证生理作用的物质基础，是维持人体生长发育和生命的主要营养素。人体除尿和单质不含蛋白质外，其他器官和组织都含有一定比例的蛋白质。蛋白质的生理作用在于生成和修复组织细胞，也是能量的重要来源，还能维持酸碱平衡。

蛋白质由氨基酸组成，已经发现的有20余种。蛋白质的营养价值要看所含氨基酸的种类及比例是否符合人体需要而定。宝宝在生长发育时期需要8种必需氨基酸，即：赖氨酸、色氨酸、蛋氨酸、苯丙氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、苏氨酸、缬氨酸。这些氨基酸在体内不能合成，需要从食物中供给，几种食物混合食用时，各种食物蛋白质的氨基酸在体内互相补足，使混合食物蛋白质的氨基酸组成比较接近婴幼儿所需的模式，这就是蛋白质的互补作用。

常见食物的8种必需氨基酸的含量表(毫克/100克)

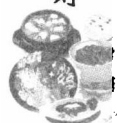
食物名称	异亮氨酸	亮氨酸	赖氨酸	蛋氨酸	苯丙氨酸	苏氨酸	缬氨酸	色氨酸
小麦面粉(标准粉)	506	1060	350	260	760	420	590	110
小麦粉(富强粉)	400	830	230	200	680	300	550	120
粳米(小站稻米)	290	510	190	150	400	190	320	60
香米	300	560	220	180	400	230	360	50
玉米面(黄)	280	1110	170	190	480	270	460	40
小米	120	130	110	370	610	350	480	120
荞麦面	370	670	540	220	500	390	470	110
苡麦面	470	960	490	230	690	460	660	100
黄豆	1250	2370	1990	240	1860	1190	1140	450

供给量

1岁以内母乳喂养的宝宝，每天每千克体重需要人乳蛋白质1.5~3.0克，而人工喂养的宝宝每天每千克体重约需要3.5~4.0克；稍大的宝宝及学龄前儿童每天每千克体重需要2.5~5.5克。

橙色警示

蛋白质对于宝宝骨骼(包括骨头、软骨、韧带、牙齿和指甲)的生长、内分泌



系统、肌肉的化学反应及神经系统都是非常重要的。蛋白质摄入不足,宝宝就会发育迟缓,体重不增或减轻,免疫力下降,甚至影响智力。而蛋白质供给过多,则会引起大便秘结,食欲不振。

要特别提醒的是,很多父母错误地认为必须大量地摄入蛋白质,但我们现在所面临的危险是蛋白质摄入太多而不是太少。蛋白质会产生一种氨基酸副产品,这种副产品的过量将会给孩子的肾脏带来过重的负担。

食物来源

各种食物中,不仅蛋白质的含量各不相同,而且其质量差异也很大。其中母乳蛋白质的质量最好,能被婴幼儿完全吸收。

含动物蛋白质多的食物有牛奶、鸡蛋、鸡肉、牛肉、猪肉、羊肉、鸭肉、鱼肉等。其中鸡蛋、牛奶、鱼类所含的蛋白质为优质蛋白质。植物蛋白质含量最多的是大豆,其次是麦和米,花生、核桃、葵花子、西瓜子等也含有较多的蛋白质。

虽然母乳中只含有15%的蛋白质,但在最初的6个月,婴儿只需要这些身体就可以长到原来的两倍。

常见食物的蛋白质含量(克/100克)

食 物	蛋白质含量	食 物	蛋白质含量
小麦面粉(标准粉)	15.7	小麦粉(富强粉)	12.3
粳米(小站稻米)	6.9	香米	8.4
玉米面(黄)	8.5	小米	8.9
荞麦面	11.3	莜麦面	13.7
大豆	33.1	蚕豆(煮)	4.8
土豆	2.6	甘薯	0.7

一点诀

为充分发挥蛋白质的互补作用,吃的食物种类应广泛,米、豆、畜、禽、鱼、虾、奶都属于不同种类,应互相搭配来吃,同时食用。

喂食宝宝时,父母要培养宝宝各种食物都吃的良好习惯,克服食物结构单



调和偏食的不良习惯。

脂肪

脂肪也称脂类，是人体能量的主要来源之一。人体生理活动如消化、循环、组织合成、细胞代谢、体温维持、肌肉活动等都需要能量。1克蛋白质产生3.99千卡的热能，1克碳水化合物供热能3.99千卡，而1克脂肪可供热能9千卡。初生婴儿的脂肪与成人不同，不饱和脂肪酸含量少，经母乳喂养一年之后，脂肪组成即与成人相仿。

脂肪还是人体组织细胞的重要组成成分，如细胞膜、神经组织、激素等都含有必需脂肪酸。婴幼儿食物中要有充足的脂肪才能保证大脑的高度发育。

脂肪主要由甘油和脂肪酸组成，脂肪酸可分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。人体不能合成的某些不饱和脂肪酸，称为必需脂肪酸。膳食中主要的不饱和脂肪酸为亚油酸和亚麻酸，由于人体不能自行合成，必须由膳食提供，因此称必需脂肪酸。亚油酸在人体内的代谢产物花生四烯酸(AA)及其亚麻酸的代谢产物二十二碳六烯酸(DHA)对婴儿大脑和视网膜的发育有重要作用，脑重量的20%由必需脂肪酸构成。如果膳食中缺乏脂肪可导致大脑和视觉功能受损。

必需脂肪酸缺乏可引起生长迟缓、生殖障碍、皮肤受损(出现皮疹等)，还可引起肝脏、肾脏、神经和视觉等方面的多种疾病。

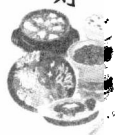
母乳中含不饱和脂酸多，牛奶中含饱和脂肪酸多，因此母乳喂养对宝宝更有益。

供给量

随着年龄的增长，脂肪占总能量的比例逐渐下降。1岁以内的宝宝每天每千克体重需要脂肪4克；1~3岁的宝宝每天每千克体重需要脂肪3克；3岁以上的宝宝每天每千克体重约需脂肪2.5克。

橙色警示

脂肪摄入量不足时，宝宝会身体消瘦，面无光泽，还会造成脂溶性维生素A、维生素D、维生素K的缺乏，从而引发相应的疾病。而且，宝宝的视力发育



会受到严重影响,表现为视力功能较差,出现弱视等倾向。

同时,脂肪的摄入量必须适度。长期进食高脂肪食品的宝宝,会导致肥胖、维生素缺乏、智力发育较同龄儿缓慢、运动能力差等表现。

食物来源

除食用油脂含约 100% 的脂肪外,含脂肪丰富的食物为动物性食物和坚果类食物。猪肉含脂肪量在 30%~90% 之间(腿肉和瘦猪肉脂肪含量只有 10%)。牛、羊肉脂肪含量比猪肉低很多,仅为 2%~5%。禽肉和鱼肉脂肪含量一般在 10% 以下,但多为不饱和脂肪酸。蛋黄含脂肪 30%。坚果类含脂肪较高,最高可达 50% 以上,且多以亚油酸为主。

常见食物的脂肪含量(克/100 克)

食物	脂肪含量	食物	脂肪含量
猪肉(肥)	90.4	南瓜子仁	48.1
猪肉(脖子)	60.5	花生(炒)	48.0
猪肉(肋条肉)	59.0	西瓜子仁	45.9
核桃	58.8	北京填鸭(炒)	41.3
松子(炒)	58.5		

一点诀

活动量大或在冬季身体需要保暖的时候,宝宝消耗的热量多,这时应该给宝宝多吃高脂食品的时候。

碳水化合物

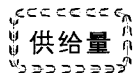
碳水化合物包括食物中的单糖(葡萄糖、果糖),双糖(蔗糖、麦芽糖)、多糖(淀粉)和膳食纤维。碳水化合物是人体最主要和最经济的供能营养素。我国居民从食物中摄取的营养素以碳水化合物所占的比重最大,一般说来,机体所需能量的 50% 以上都是由食物中的碳水化合物提供的。

食物中的碳水化合物经消化产生的葡萄糖被吸收后,有一部分以糖原的形



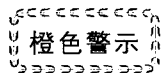
式贮存在肝脏和肌肉中，一旦机体需要便迅速分解为葡萄糖以提供能量。碳水化合物释放能量快，是神经系统和心肌的主要能源，也是肌肉活动时的主要燃料。脑组织消耗的能量相对较多，在通常情况下，脑组织消耗的能量均来自碳水化合物在有氧条件下的氧化，因而脑组织对缺氧非常敏感。另外，脑组织细胞贮存的糖原极少，代谢消耗的碳水化合物主要来自血糖，所以脑功能对血糖水平有很大的依赖性。

碳水化合物是婴幼儿一切内脏器官、神经、四肢、肌肉等器官发育及活动的强大动力。婴幼儿大脑细胞的增殖和神经系统的发育也都需要大量葡萄糖。糖类也是维持心脏及神经系统正常生理功能不可缺少的物质。保证身体糖类的供给，保持肝脏含有丰富的糖原，既可保护肝脏本身免受有害因素的损害，又能保持肝脏正常的解毒功能；同时它还具有抗酮作用，能帮助脂肪氧化，使婴幼儿机体免于酸中毒。



供给量

1岁以内的宝宝母乳喂养的每天每千克体重需要12克，人工喂养儿略高；1岁以上的宝宝每天每千克体重需要10克。



橙色警示

膳食中碳水化合物供给不足，宝宝会全身无力，精神疲乏不振，有的宝宝会有便秘现象发生。由于热量不足，会引起体温下降，宝宝表现为在正常的温度下也畏寒怕冷。如果长期得不到足够的碳水化合物，还会影响其他营养素的消化、吸收和利用，使体内蛋白质和脂肪消耗增加，因而形成营养不良症，使身体消瘦，发育也不好。

但是，如果宝宝食物中含碳水化合物过多，则碳水化合物会在肠内经细菌发酵、产酸、产气并刺激肠蠕动引起腹泻。而且，还会影响蛋白质和脂肪摄入，引起宝宝虚胖和免疫力低下，容易感染各种传染性疾病。

因此，要适当控制碳水化合物的量，既不能过多，也不能过少。



食物来源

膳食中淀粉的来源主要是粮谷类和薯类食物。粮谷类一般含碳水化合物为60%~80%，薯类含量为15%~20%，豆类为40%~60%。单糖和双糖的来源主要是蔗糖、糖果、甜食、糕点、甜味水果、含糖饮料和蜂蜜等。

常见食物的碳水化合物含量(克/100克)

食物	碳水化合物含量	食物	碳水化合物含量
小麦面粉(标准粉)	70.9	小麦粉(富强粉)	74.9
粳米(小站稻米)	79.2	香米	77.2
玉米面(黄)	78.4	小米	77.7
荞麦面	70.2	莜麦面	67.7
黄豆	37.3	蚕豆(煮)	10.1
土豆	17.8	甘薯	15.3

一点诀

婴儿在出生后数月即能消化果糖、葡萄糖、乳糖、蔗糖等,但由于缺乏淀粉酶,淀粉类食物应在4个月后添加。

宝宝做了较大的运动后,吃点糖可以补充体内消耗的能量。为保护牙齿,在吃糖后要立即给宝宝刷牙。

水

水是机体必需的营养素之一,它的重要性仅次于空气。水是构成人体组织细胞及血液、淋巴液、消化液、汗液、内分泌液和尿液等体液的主要成分。水在人体内的含量约占体重的60%以上,血液中90%以上是水。婴幼儿体内65%~80%是水。同时,由于婴幼儿新陈代谢旺盛,热量需要较多,肾脏浓缩功能较差,使身体水分的排出量增加,因此所需的水量相对要多。

小宝宝都贪玩,往往顾不上喝水。不要等到宝宝渴急了,才给喝水。因为当有口渴的感觉时,宝宝体内的细胞已经脱水了。提倡让宝宝定时定量饮水,



这样有利于保持体内经常性的水平衡，维护肌体生理功能和新陈代谢。

供给量

1岁以下的宝宝每天每千克体重需水量125~150毫升，以后每长3岁，每天每千克体重需水量减少25毫升。

此外，每天需水量还与宝宝活动量大小、外界气温高低和食物种类有关。

橙色警示

宝宝如果因排汗过多、供水不足而缺水，特别是腹泻引起脱水时，会造成体内代谢紊乱，水盐代谢失去平衡。假若失水量超过体重的20%以上就会引起死亡。如果缺水造成便秘尿少则容易引起中毒。

很多妈妈愿意给宝宝买饮料喝，他们认为饮料营养多，宝宝愿意喝，这种认识是不对的。饮料中含有添加剂、防腐剂，对宝宝身体有害。此外，饮料中的糖分过多，会影响宝宝食欲，日久天长导致宝宝身体黄瘦。

食物来源

婴幼儿需每日定时饮水喝汤，以便摄取大量的水分。此外，从水果中也能获得水分。

一点诀

给宝宝喝水，最好喝白开水，因为它口感清爽，不甜腻，不影响食欲，对宝宝生长发育最有利。

各种维生素

维生素是人体内含量甚微的有机物质。它们不提供热量，也不能构成身体的成分，但对维持人体正常的生理功能有极重要的作用。大部分维生素在体内不能合成，或合成量不足，必须通过食物补充。通常按其溶解性分为水溶性维生素和脂溶性维生素两大类。水溶性维生素包括维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素B₁₂、维生素C等，在烹饪过程中容易损失，被肌体吸收后不能贮存，组织达到饱和后，余者随尿排出。脂溶性维生素包括维生素A、维生素D、维生



素 E、维生素 K 等,它们的吸收与脂肪密切相关,吸收后可在体内贮存,过量则会蓄积中毒。

1. 维生素 A

维生素 A 以视黄醇和维生素 A 原两种形式存在于食物中,维生素 A 原在小肠黏膜和肝细胞内转变成维生素 A。维生素 A 是免疫刺激剂,主要生理功能是构成视觉细胞内的感光物质;保护上皮组织结构的完整与健全,促进伤口愈合;促进骨骼与牙齿发育。维生素 A 不足可导致暗适应能力降低,夜盲、结膜炎、泪腺上皮不健全,干眼病、角膜软化,甚至穿孔、失明;皮肤和黏膜角化;骨骼和牙釉发育障碍,生长发育受阻;免疫功能下降,极易患消化道和呼吸道感染。

供给量

1 岁以内的宝宝推荐摄入量约为每天 400 国际单位*。母乳中含有较丰富的维生素 A,用母乳喂养的宝宝一般不需额外补充。牛奶中的维生素 A 仅为母乳含量的一半,因此用牛奶喂养的宝宝需要每天额外补充维生素 A 150~200 国际单位。

1 岁以上的宝宝推荐摄入量约为每天 500 国际单位。

橙色警示

维生素 A 缺乏的宝宝皮肤会变得干涩、粗糙,浑身起小疙瘩,形同鸡皮;头发稀疏、干枯、缺乏光泽;指甲变脆,形状改变;眼睛结膜与角膜(俗称黑眼仁)亦发生病变,轻者眼干、畏光、夜盲,重者黑眼仁混浊,形成溃疡,最后穿孔而失明。

维生素也不可超量,否则会引起中毒。中毒的表现为食欲不振,易于激动,严重的会毛发脱落,肝脾肿大,皮肤干燥、奇痒难忍、皲裂。

食物来源

维生素 A 含量较高的食物主要有动物的肝脏、乳类及蛋类,以鸡肝的含量最高,其次为羊、牛、鸭、猪的肝脏等。

植物中的维生素 A 以胡萝卜素的形式存在,富含胡萝卜素的植物如芥菜、

* 0.3 微克维生素 A 为 1 个国际单位;1 微克的维生素 D 相当于 40 个国际单位。