

育儿新概念专家指导版

宝宝营养 益智饮食

0~3岁完全成长必备

中国父母
必备的跨世纪
育儿经典

北京大学第三医院
儿科主任、主任医师

童笑梅 主编



育儿新概念专家指导版

宝宝营养 益智饮食

0~3岁完全成长必备



童笑梅/主编

山东省地图出版社

图书在版编目(CIP)数据

宝宝营养益智饮食 / 童笑梅主编. — 济南: 山东省
地图出版社, 2009. 7

ISBN 978-7-80754-284-1

I. 宝… II. 童… III. ①婴幼儿—营养卫生②婴幼儿—
保健—食谱 IV. R153.2 TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第124140号

责任编辑: 王怀宝

贴 心 育 儿



宝宝营养益智饮食

Baobao Yingyang Yizhi Yinshi

出版发行: 山东省地图出版社

社址邮编: 济南市二环东路6090号, 250014

咨询电话: 010-83556712-612 010-83532733

发行电话: 0531-88930993 010-83556709

传 真: 0531-88586949

印 刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

开 本: 720 × 1000mm 1/16

印 张: 15.5

版 次: 2009年8月第1版

2009年8月第1次印刷

定 价: 26.80元

(如对本书有建议与意见, 敬请致电本社; 如本书有印装问题, 本社负责调换)

专家团队&模特宝宝

北斗贴心育儿丛书专家团队由北京大学第三医院儿科童笑梅主任
领衔医院5位资深医师执笔而成。

童笑梅 北京大学第三医院儿科主任，主任医师，硕士生导师，北京市
儿科医师培训基地评审专家，《中华儿科杂志》、《新生儿科
杂志》、《国际儿科学杂志》编委，中华医学会北京围产学会
和北京儿科学会委员。

汤亚南 北京大学第三医院副主任医师。

崔蕴璞 医学博士，现从事专业为新生儿疾病及儿童保健，并有多篇相
关学术论文在国内核心期刊发表。

韩彤妍 北京大学第三医院儿科主治医师，医学博士。

张娟 医学博士，从事儿科新生儿学、普通儿科及儿保等专业多年。

邢燕 北京大学第三医院儿科主治医师，医学博士，从事儿科临床科
研工作，并有多篇相关学术论文在国内外核心期刊发表。

恭喜各位宝宝成为我们北斗生活贴心育儿丛书的小模特

在这里我们由衷地恭喜这些宝宝成为我们贴心育儿丛书的模特宝
宝。你们灿烂的笑容、天真的表情、淘气的动作甚至是哭泣时张着的小
嘴，都带给我们无限的感动和欣喜。下面是模特宝宝的名单：

王博阳 陈浩然 刘奕 李宗正 桂云龙 管文博 刘缪希 尤雅 徐靖熙
武姝含 西优里 吕章煌 梁格格 金梓滢 方天爱 张博涵 陈姝蓉 马雅 朱奕文 王
天怡 徐杨米多 张乔恺 刘庭旭 王燕 张景溪 吴梓严 肖昱婷 武悠然 吴佳懿 黄
捷政 黄光玮 李乃雅 陈志轩 陈欣然 傅艺涵 张倍嘉 李书越 安逸然 丁源 王玮
含 梅钰涵 张笑语 李潘越 范乙萱 陈天乐 小西瓜 蒋肖楠 陈亦堂 杨帆 戴月丞

图书中大量穿插了宝宝的图片，他们丰富的表情、顽皮的动作，让人忍俊不
禁。作为感谢我们即将送出精美图书，相信爸爸妈妈们收到后一定会惊喜万分，
此书可作为宝宝成长路上的一个证明与纪念哟！





如何使用本书

宝宝的成长是一件很具体的事，从吃喝拉撒睡，到他（她）的心理、教育等问题，到处都是学问。碰上难题，遇到困惑，怎么办？**天域北斗最新贴心育儿图书出版**，让新生儿科专家、早教专家、护理专家、营养专家给您答疑解惑，并与您一同呵护宝宝健康成长。

Part 2 4~6个月宝宝

4~6个月宝宝的营养需求

营养小提示

018

4 宝宝营养饮食

4个月宝宝辅食指南

020

5个月宝宝辅食指南

024

6个月宝宝辅食指南

028

4 母婴热线

Q1 宝宝辅食怎么加？

032

Q2 宝宝辅食添加后出现过敏反应怎么办？

032

Q3 宝宝辅食添加后出现便秘怎么办？

032

Q4 宝宝辅食添加后出现腹泻怎么办？

032

Part 3 7~9个月宝宝

7~9个月宝宝的营养需求

营养小提示

026

4 宝宝营养饮食

7个月宝宝辅食指南

027

8个月宝宝辅食指南

031

9个月宝宝辅食指南

045

4 母婴热线

Q1 给宝宝添加配方奶的宝宝是否需要再添加母乳？

050

Q2 宝宝辅食添加后出现便秘怎么办？

050

Q3 宝宝辅食添加后出现腹泻怎么办？

050

Q4 宝宝辅食添加后出现过敏反应怎么办？

050

Part 4 10~12个月宝宝

10~12个月宝宝的营养需求

营养小提示

054

★ 038

不同的篇章用不同的色块区分，便于读者快速查找

清晰的标题级别，让读者快速浏览后便知本书主要内容

绿色纸张、环保纸——轻型纸，轻型纸顺应国际纸张白度不高于84度的环保潮流，色调温和儒雅含蓄，反射率低，保护读者的眼睛

重点内容，用不同的色块区分，让读者一目了然

彩色印刷，更加丰富图书的版面，使之由静到动

特色小栏目一，让专家给读者更多的帮助

特色小栏目二，让读者意外地获得更多的知识，我们力求做到实用至上

精美的模特宝宝图片，让大家来晒一晒自己宝宝的靓照吧





前言

Foreword



 一个宝宝的到来，不知带给家庭多少欢乐，可是初为父母者对于如何喂养小宝宝却知之甚少。面对宝宝稚嫩的小胃和他那捉摸不定的小嘴，妈咪难免会产生许多疑问：给宝宝补充多少营养才科学？什么年龄该吃什么？给宝宝吃多少才合适？哪些该吃，哪些不该吃？应该注意哪些常见的喂养与饮食误区？怎样为宝宝制作色香味俱全的营养美食？当宝宝生病的时候该怎么吃？宝宝缺乏营养素的时候，该如何补充？什么样的营养素可以提高宝宝智商？什么食物最适合培养聪明的宝宝？怎样搭配最有利于宝宝大脑的发育？这些都是新手爸妈们关心的问题。

 宝宝0~3岁正处于身体发育和大脑发育的关键时期，所有家长都想让自己的宝宝赢在起跑线上，但是，家长们有所不知，宝宝与同龄孩子的第一次“竞争”其实是喂养。在宝宝0~3岁这个关键年龄段，没有给宝宝吸收足够的营养，会给宝宝今后的健康成长带来负面影响，甚至有可能在宝宝的成长中留下缺憾哦。





 我们这本书将宝宝从新生儿期到3岁的成长过程划分成几个重要阶段，详细介绍了各阶段的营养需求，并根据这些需求为宝宝提供了既丰富又全面的营养益智食谱，不仅教新手爸妈如何为宝宝制作食物，还介绍了每道菜的营养成分和特别功效，使爸爸妈妈们掌握更多和宝宝的食物有关的知识，为宝宝做出更营养的美食。另外，每个食谱都设有妈咪须知栏目，不但提醒新手爸妈做菜时应该注意什么，还能从中学到很多科学实用的烹饪技巧。针对大量的家常蔬菜，我们专门为宝宝设计了上百款美味健康的辅食，使新手爸妈在喂养宝宝时得心应手，毫不费力。是新手爸妈在喂养宝宝时的必备指导书。



在此，编者祝愿所有的宝宝都能健康、聪明地成长。





目录

Contents



Part

1

0~3个月宝宝



新生儿的营养需求

热量	002
蛋白质	002
脂肪	002
糖类	002
维生素	003
矿物质、微量元素	003
水	003



母乳喂养的宝宝最聪明

母乳喂养的重要性	004
母乳比牛奶营养更全面	005
新手妈咪要了解的正确哺乳姿势	006



母乳妈咪的营养和宝宝息息相关

母乳妈咪营养指南	008
母乳喂养也有禁忌	010
妈咪用药须注意	012
贴心小叮咛	013



专家热线

Q1: 新生儿光吃母乳就足够了吗?	014
Q2: 妈咪有必要吃保健品和补品之类吗?	014
Q3: 喂母乳, 母亲是不是不能吃精盐或味精?	014

Part 2 4~6个月宝宝



4~6个月宝宝的营养需求

喂养小叮咛 018



宝宝营养饮食

4个月宝宝饮食指导 020

5个月宝宝饮食指导 024

6个月宝宝饮食指导 028



专家热线

Q1: 宝宝厌奶怎么办? 032

Q2: 宝宝吃配方奶粉还用添加营养伴侣吗? 032

Q3: 怎样为宝宝选择优质配方奶粉? ... 032



Part 3 7~9个月宝宝



7~9个月宝宝的营养需求

喂养小叮咛 036



宝宝营养饮食

7个月宝宝饮食指导 037

8个月宝宝饮食指导 041

9个月宝宝饮食指导 046



专家热线

Q1: 给宝宝冲泡配方奶的白开水在煮沸后可以放多久? 050

Q2: 宝宝不爱喝水怎么办? 050

Q3: 什么样的水最健康? 050

Part 4 10~12个月宝宝



10~12个月宝宝的营养需求

喂养小叮咛 054



宝宝营养饮食

- 10个月宝宝饮食指导..... 055
11个月宝宝饮食指导..... 060
12个月宝宝饮食指导..... 064



专家热线

- Q1: 宝宝挑食怎么办? 068
Q2: 为什么0~1岁宝宝不宜吃蜂蜜及花粉类制品? 068
Q3: 宝宝很难断奶, 是否可强行断奶? 068



Part 5 13~18个月宝宝



13~18个月宝宝的营养需求

喂养小叮咛 071



宝宝营养饮食

- 13~15个月宝宝饮食指导 072
16~18个月宝宝饮食指导 086



专家热线

- Q1: 宝宝不吃饭怎么办? 099
Q2: 哪些食物有损宝宝大脑发育? ... 100
Q3: 哪些食物含钙较多? 100

Part 6 1.5~2岁宝宝



1.5~2岁宝宝的营养需求

喂养小叮咛 103



宝宝营养饮食

- 1岁7~9个月宝宝饮食指导 104
1岁10~12个月宝宝饮食指导 116



专家热线

- Q1: 乳酸菌饮料是奶吗? 129
Q2: 益生菌真的有那么多好处吗? ... 130
Q3: 益生菌是不是越多越好? 130

Part 7 2~3岁宝宝



2~3岁宝宝的营养需求

喂养小叮咛 133



宝宝营养饮食

2岁1~3个月宝宝饮食指导 135

2岁4~6个月宝宝饮食指导 147

2岁7~9个月宝宝饮食指导 159

2岁10~12个月宝宝饮食指导 170



专家热线

Q1: 宝宝查出有营养不良, 该吃什么来补充营养呢? 182

Q2: 宝宝喝豆奶好还是牛奶好? 182



Part 8 宝宝常见病的 饮食调理



宝宝锌缺乏症

病因 184

症状 185

食疗 185



宝宝碘缺乏症

病因 187

症状 187

食疗 187



宝宝钙缺乏症

病因 189

症状 189

食疗 189



宝宝龋齿

病因 191

症状 191

食疗 192



宝宝厌食症

病因 193



症状	194
食疗	195



宝宝贫血

病因	196
症状	197
食疗	197



宝宝汗症

病因	199
症状	199
食疗	199



宝宝鹅口疮

病因	201
症状	201
食疗	201



宝宝荨麻疹

病因	203
----------	-----

症状	203
食疗	204



宝宝百日咳

病因	205
症状	205
食疗	206



宝宝风寒感冒

病因	207
症状	208
食疗	208



宝宝风热感冒

病因	209
症状	209
食疗	210



宝宝伤食

病因	211
症状	211
食疗	212



宝宝水痘

病因	213
症状	213
食疗	213



宝宝肥胖

病因	215
症状	215
食疗	215



宝宝惊风

病因	217
症状	217
食疗	217



宝宝便秘

病因	219
症状	219
食疗	219



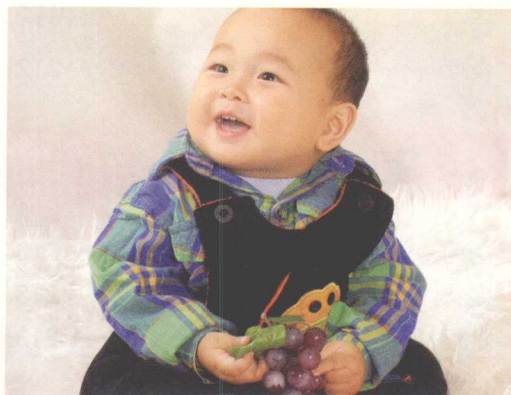
宝宝腹泻

病因	221
症状	221
食疗	221

附录



健康宝宝不可缺少的营养素	224
聪明宝宝不可缺少的营养素	230
10种益智“明星级”食物	231
5种损脑“杀手级”食物	233
其他神奇的食物	234





Part 1

0~3个月宝宝

🐟 宝宝营养益智饮食 🐟



1

新生儿的营养需求



热量

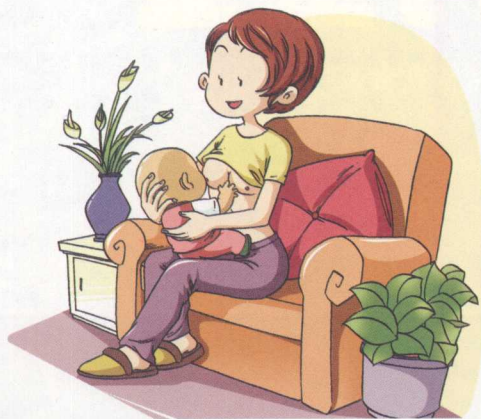
热量是人体不可缺少的能量。正常的新生儿每天所需要的热量是成人的3~4倍。正常婴儿出生时需要的热量约每日每千克体重100~120千卡，成人每日每千克体重30~40千卡。宝宝对热量的需求在刚出生时为最高，以后随着月龄的增长逐渐减少。



蛋白质

人体的大部分是由蛋白质所组成，皮肤、肌肉、内脏、毛发、指甲、大脑甚至骨骼等，都是由蛋白质构成的。蛋白质充足时，才能维持细胞正常的功能和新陈代谢。所以，新生儿需要大量的优质蛋白质。母乳可以为婴儿提供高生物价的蛋白质，但是人工喂养的孩子蛋白质的质量低于母乳，所以，蛋白质的需求量要高于母乳喂养。

但是过量的蛋白质对宝宝也是有害



脂肪

脂肪也是宝宝必不可少的营养素。出生时脂肪在人体中占总热量的45%，随着月龄的增加，逐渐减少到占总热量的30%~40%，母乳中不饱和脂肪酸占51%，其中的75%可被吸收。脂肪酸是婴儿神经系统发育所必需的，所以脂肪酸提供的热量不应低于总热量的1%~3%。母乳中含有脂肪（易消化的脂肪酸），因而母乳可为宝宝提供这类所必需的营养素亚麻脂酸和花生四烯酸是人体必需的脂肪酸，亚麻脂酸缺乏时往往出现皮疹和生长迟缓，花生四烯酸对婴幼儿的生长发育以及大脑和视网膜的功能完善具有特别重要的意义。但是脂肪的摄入不宜过多，过多可引起食欲不振、消化不良及肥胖。



糖类

糖类的功用是供给机体热能和构成人体组织，促进生长发育。一个健康的宝宝，



有28%~63%的热能由糖类获得。足月儿每天需糖(碳水化合物)12克/千克体重。

母乳的组成中乳糖占37%~38%的热量,一般不主张用牛乳代替母乳喂养,可用配方奶代替,而配方奶中各种成分含量接近母乳。由于婴儿要到3个月以后才有淀粉酶产生,所以多糖类食物要等到4~6个月大时才能开始慢慢添加。



维生素

新生儿是否缺乏维生素,需根据妈咪在孕期的身体状况来进行判断。一般健康孕妇分娩的新生儿,很少缺乏维生素,因此不需要额外补充。如果孕妇妊娠期维生素摄入严重不足、胎盘功能低下或发生早产,新生儿就可能缺乏维生素D、维生素C、维生素E和叶酸等营养元素,所以,需根据新生儿维生素的缺乏情况,及时给予补充。妈咪可以跟医生咨询一下,自己宝宝是否缺乏维生素。如缺少该补充多少。



矿物质、微量元素

钠

食盐能提供人体必需的钠,新生儿期宝宝通过母乳吸收营养,包括盐。0~3个月宝宝应该限制钠的摄入,所以,妈咪在哺乳期间饭食不宜吃得太咸,但也并不是越淡越好。因为新生儿在生长过程中,同样需要一定的盐。

钾

新生儿期宝宝对钾的需求量,可从母乳和奶粉中获得。

钙

母乳中的钙,有50%~70%在新生儿肠道中被吸收。

磷

新生儿对磷的吸收一般比较好,不易缺乏。

镁

镁和钙相互作用,相互影响。镁缺乏时影响钙的平衡,因此,要保证宝宝对镁的需求量。一般新生儿也可以从母乳和奶粉中获得。

铁

母乳中铁的含量不高,一般足月儿铁的储存量,仅供4~6个月的宝宝使用。母乳喂养的新生儿,如果妈咪在孕期就缺乏铁,新生儿就可能出现铁储备不足,因此应及时给新生儿补充铁。对于早产儿,铁的储备量更少,只够出生后8周所用,如果不及及时补充,则会出现缺铁性贫血,这对早产儿机体的完善以及今后的生长发育,会造成极大的影响。

锌

新生儿很少缺锌,一般不需要额外补锌。头发所测得的发锌不能代表目前宝宝的缺锌情况。因此,不要以发锌来衡量是否缺锌,发锌低不能代表血锌也低,应结合血锌综合考虑。



水

宝宝处于生长发育时期,新陈代谢旺盛,热量需求多,但肾脏浓缩功能差,因此所需水分相对较多。摄入蛋白质和矿物质多者,水的需求量增加。正常的婴儿每日对水的需求量大约为每千克体重75~100毫升。但由于婴儿从肾、肺和皮肤丢失水较多,代谢率较高,因而易发生脱水、失水的后果。因此,建议每日给宝宝的供水量为每千克体重150毫升。婴幼儿每日摄入量少于60毫升/千克,即可发生脱水症状。



2

母乳喂养的宝宝最聪明

母乳喂养的重要性



宝宝吃得更营养

母乳是婴儿最理想的天然食品，母乳中含有婴幼儿生长发育必需的各种营养成分。它不仅能提供宝宝需要的各种营养物质，且可以增强宝宝对疾病的抵抗力，也有利于母亲产后康复。特别是最初分泌的乳汁（初乳），含有丰富的蛋白质、脂溶性维生素、钠、锌、人体所需的各种酶类、抗氧化剂等物质。对婴幼儿存活、生长、发育、健康和营养都极为重要。一些研究结果显示，纯母乳喂养4个月的婴儿

要比非纯母乳喂养的婴儿平均身长多1.2厘米，非纯母乳喂养的婴儿患生长迟缓的危险性比纯母乳喂养的要高2.19倍。尽管母乳喂养不能保证孩子得到最佳营养，但是，母乳是宝宝最好的食物，尤其是对于那些营养状况达到最佳水平的母亲而言，她们的乳汁中营养物质的均衡性比普通牛奶高出许多。世界卫生组织也提倡4个月以内的宝宝母乳喂养率要达到80%以上。



宝宝更聪明

提倡母乳喂养的另一个关键性因素是母乳中的必需脂肪酸的含量颇高，而这一物质是智力发育必不可少的。研究证明，用配方奶喂养的婴儿脑中多不饱和脂肪酸水平要低于母乳喂养的婴儿。对婴儿智力发育的研究表明，母乳喂养儿的精神发育指数(MDI)明显高于非母乳喂养儿；同时，母乳喂养与儿童的智商(IQ)及入学后学习成绩的关系进行研究后发现，母乳喂养儿在智商(IQ)指数、阅读能力、计算能力以及学习成绩等方面同非母乳喂养儿相比具有显著优势，并且如果母

◆ 胡贺宝宝在等着妈妈来喂奶呢。

