

Book 好孕优生系列图书由

北京协和医院专家携多家医院专家联合打造

聪明宝宝 吃出来

吃出健康、聪明乖宝宝
抓住宝宝大脑发育的黄金期
科学饮食合理搭配
让你的宝宝更聪明

搜狐母婴频道 独家推荐 搜狐母婴 baby.sohu.com

清华大学第一附属医院

主治医师
搜狐母婴专家顾问团队成员

郑东旗 主编

吉林科学技术出版社

Book  好孕优生系列图书



清华大学第一附属医院
预防保健科医学硕士
主治医师

郑东旖  主编

聪明宝宝 吃出来



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

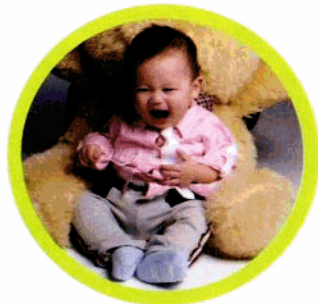
聪明宝宝吃出来 / 郑东旖主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 10
ISBN 978-7-5384-4377-6

I. 聪… II. 郑… 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 126650 号

聪明宝宝吃出来

- 主 编 郑东旖
编 委 张 明 赵海欧 冷 冰 陈望利 徐冬松 赵海燕
责任编辑 宛 霞 端金香 郭家贺
模特宝宝 崔瀚宇 金北辰 赵曼羽 徐心澄 车星伯 朱 晨 杨笑涵
侯盛楠 王烁婷 王子维 潘思源 柴颢宸 刘美含 韩承峻
夏盛道 赵娱含 赵俊博 赵子轩 王添铄 吕品一 孙艺菲
- 封面设计 一行设计 于 通
技术插图 于 通 王 舒 王廷华 苏秀芝 邹吉晨 李壮壮
林 敏 梁 晶 王 平 王泽良 邓美娜 李双双
- 出版发行 吉林科学技术出版社
社 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
- 发行部电话 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016
- 编辑部电话 0431-85674016 85635186
储运部电话 0431-84612872
- 网 址 <http://www.jstp.com>
实 名 吉林科学技术出版社
印 刷 长春新华印刷有限公司
规 格 880mm×1230mm 20开
印 张 12
字 数 220千字
版 次 2009年10月第1版 2009年10月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5384-4377-6
定 价 29.90元



版权所有 翻版必究
如有印装质量问题 可寄出版社调换





前言



PREFACE

让自己的宝宝健康成长是每一位父母的心愿，0~3岁是宝宝大脑发育的黄金时期，0~3岁也是宝宝身体发育的关键时期，此时也是宝宝一生中发育最快的时期，同时也是营养需要最多最全面的重要阶段，如何满足宝宝发育的营养需要，就是宝宝成长的重中之重。

人的一生都不应该断乳，所以现在已不叫“断乳期”，叫“换乳期”更合适，即母乳越来越少，逐渐换为其他乳类，同时，换乳食物添加越来越多，至1岁时，逐渐过渡到以食物为主的儿童食物。但即便是1岁以上的幼儿，每天奶量也应保证在400毫升左右。

现在，很多父母不知如何给宝宝制作泥糊状食物。通过本书可以帮助父母解决这一烦恼，对于在换乳过程中出现的各类难题，本书都给予专家指导。比如，何时开始给宝宝喂泥糊状食物，哪些食物此阶段可以吃，哪些食物此阶段不可以吃。应该选择什么样的食物……本书都有详细的解答，会让父母以自信、积极的态度来应对各种换乳难题。

本书还详细介绍了在宝宝成长的过程中，如何针对成长发育的每一步，进行科学喂养，让宝宝吃出聪明健康来。

目录 Contents

Part 1 让宝宝聪明的营养素



脂肪 16

营养解读	16
主要来源	16
生理功效	16
缺乏表现	16

碳水化合物 17

营养解读	17
主要来源	17
生理功效	17
缺乏表现	17



蛋白质 18

营养解读	18
主要来源	18
生理功效	18
缺乏表现	18

水 19

营养解读	19
主要来源	19
生理功效	19
缺乏表现	19

维生素A 20



营养解读	20
主要来源	20
生理功效	20
缺乏表现	20



维生素B₁ 21

营养解读	21
主要来源	21
生理功效	21
缺乏表现	21

维生素B₂ 22

营养解读	22
主要来源	22
生理功效	22
缺乏表现	22

叶酸 23



营养解读	23
主要来源	23
生理功效	23
缺乏表现	23

维生素C 24

营养解读	24
主要来源	24
生理功效	24
缺乏表现	24

维生素D 25



营养解读	25
主要来源	25
生理功效	25
缺乏表现	25

维生素E 26

营养解读	26
主要来源	26

生理功效	26
缺乏表现	26

● 维生素K 27



营养解读	27
主要来源	27
生理功效	27
缺乏表现	27

● 维生素P 28

营养解读	28
主要来源	28
生理功效	28
缺乏表现	28

● 钙 29



营养解读	29
主要来源	29
生理功效	29
缺乏表现	29

● 铁 30

营养解读	30
主要来源	30
生理功效	30
缺乏表现	30

● 镁 31



营养解读	31
主要来源	31
生理功效	31
缺乏表现	31

● 锌 32

营养解读	32
主要来源	32
生理功效	32
缺乏表现	32

● 硒 33



营养解读	33
主要来源	33
生理功效	33
缺乏表现	33

● 碘 34

营养解读	34
主要来源	34
生理功效	34
缺乏表现	34

Part2 让宝宝聪明的食物

● 金枪鱼 36



营养解读	36
专家指点	36
禁忌提示	36
细节关注	36

● 三文鱼 37



营养解读	37
专家指点	37
禁忌提示	37
细节关注	37

目录 Contents

● 鸽子蛋 38



营养解读	38
专家指点	38
禁忌提示	38
细节关注	38

● 鸡蛋 39

营养解读	39
专家指点	39
禁忌提示	39
细节关注	39

● 鸭蛋 40



营养解读	40
专家指点	40
禁忌提示	40
细节关注	40

● 鹌鹑蛋 41

营养解读	41
专家指点	41
禁忌提示	41
细节关注	41

● 核桃 42



营养解读	42
专家指点	42
禁忌提示	42
细节关注	42

● 杏仁 43

营养解读	43
专家指点	43

禁忌提示	43
细节关注	43

● 花生 44



营养解读	44
专家指点	44
禁忌提示	44
细节关注	44

● 黄豆 45

营养解读	45
专家指点	45
禁忌提示	45
细节关注	45

● 瘦肉 46



营养解读	46
专家指点	46
禁忌提示	46
细节关注	46

● 南瓜 47

营养解读	47
专家指点	47
禁忌提示	47
细节关注	47

● 胡萝卜 48



营养解读	48
专家指点	48
禁忌提示	48
细节关注	48

栗子 49

营养解读	49
专家指点	49
禁忌提示	49
细节关注	49

黑木耳 50

营养解读	50
专家指点	50
禁忌提示	50
细节关注	50

苹果 51

营养解读	51
专家指点	51
禁忌提示	51
细节关注	51

红枣 52

营养解读	52
专家指点	52
禁忌提示	52
细节关注	52

Part3

0~4个月：单纯哺乳期

01.. 宝宝发育特点 54

1月龄宝宝发育特点	54
2月龄宝宝发育特点	56
3月龄宝宝发育特点	57
4月龄宝宝发育特点	59

02.. 新妈妈喂养经 61

坚持母乳喂养	61
母乳喂养的方法	61
促进乳汁分泌的方法	62
母乳喂养的姿势	62
用奶瓶喂养的正确姿势	63
正确的挤奶方法	63
白天母乳哺喂怎么进行	63
夜间母乳哺喂怎么进行	64
乳房的保护	64
患乳腺炎怎么办	64
母乳的六个阶段	65
母乳可以提高宝宝的智商	65
新妈妈如何拥有好奶水	66
不要运动后给宝宝喂奶	67
要适当喂一些果汁	67
怎样进行混合喂养	68
如何选用橡胶乳头	68
怎样喂养2~3个月的宝宝	69
添加换乳食物的方法	70

03.. 育儿专家指导 71

喂哺的三种方式	71
哺乳的六大注意事项	71
不宜母乳喂养的情况	73
母乳喂养的六大误区	73
宝宝拒绝吃奶该怎么办	75
如何提高母乳质量	75
母乳喂养与人工喂养相比	76
采用人工喂养	77
配方奶的安全选购	78
便秘与喂养的关系	79
腹泻与喂养的关系	79
添加换乳食物的原因	79
换乳期的四个阶段	79

目录 Contents

04. 单纯哺乳期的问答 81



- 可以给宝宝喂酸奶奶吗.....81
- 在牛奶中加什么糖好.....81
- 宝宝要不要补碘.....81
- 煮牛奶时为什么不要时间过长.....81
- 怎样给人工喂养的宝宝补充维生素C 81
- 宝宝很爱喝果汁,但可以多喝吗.....82
- 多榨些果汁,放在冰箱保存可以吗.....82
- 宝宝喝果汁有难受的表情,
是水果选的不合适吗.....82
- 宝宝吃的很多,甚至是其他宝宝的
一倍,这正常吗.....82
- 新榨的果汁需要每天都喂吗.....82
- 所有器具都要煮沸消毒吗.....82
- 宝宝3个月大时开始喂米汤行吗.....82
- 以前宝宝吃的很多,但不知道为什么
最近吃的很少,怎么办.....82



05. 蔬果汁的制作 83



- 甜瓜汁.....83
- 苹果胡萝卜汁.....83
- 橘子汁.....84
- 梨汁.....84
- 桃汁.....84
- 胡萝卜汁.....85
- 苹果汁.....85
- 苹果淀粉汁.....85



- 蔬菜汁.....86
- 香蕉蔬果汁.....86
- 栗子卷心菜汁.....86

Part 4

5~7个月: 宝宝味觉敏感期

01. 宝宝发育特点 88

- 5月龄宝宝发育特点.....88
- 6月龄宝宝发育特点.....89
- 7月龄宝宝发育特点.....90

02. 新妈妈喂养经 91



- 给宝宝添加新的换乳食物.....91
- 换乳初期喂养的注意点.....92
- 换乳食物的选择与用量.....93
- 影响宝宝智商的六大因素.....93
- 宝宝的营养需要.....94
- 咀嚼的健脑作用.....95
- 各类换乳食物的喂食过程.....96
- 换乳食物的添加原则.....96
- 常见辅食汤料的制作方法.....98
- 泥糊状食物的制作工具.....99
- 巧计量轻松做换乳餐.....101

03. 育儿专家指导 102



- 制作换乳食物的要诀.....102
- 换乳初期的喂养标准.....103
- 重视宝宝的咀嚼训练.....104
- 让宝宝爱上换乳食物的方法.....105

04.. 各阶段换乳食物的 软硬程度 106

05.. 各阶段换乳食材的种类 108

谷类	108
薯类	109
蔬菜类	110
豆、蛋、乳制品	112
水产类	113
水果类	114
畜肉类	115



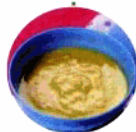
06.. 换乳初期的问答 116

把喂饭的小匙放到宝宝嘴边时， 宝宝就哭的不张嘴，怎么办	116
体型较胖的宝宝能否提前换乳	116
宝宝不肯用匙怎么办	116
什么时候给宝宝添加新的食物好呢	116
只喂蔬菜汤可以吗	116
宝宝吃换乳食物后拉肚子怎么办	116



07.. 小婴儿换乳食谱 117

地瓜蛋黄粥	117
香蕉泥	117
南瓜碎末	118
鳕鱼香菇粥	118
核桃小米粥	118
胡萝卜汤	119
碎菜粥	119
南瓜浓汤	119
地瓜大米粥	120
翡翠羹	120
牛奶麦片粥	120



鳕鱼粥	121
鱼肉松粥	121
金枪鱼牛奶粥	121
菠菜大米粥	122
蛋黄菜糊	122
蛋黄粥	122
小米糊	123
蔬菜清汤	123
胡萝卜牛奶汤	123
南瓜土豆糊	124
蛋黄糊	124
胡萝卜甜粥	124
菠菜蛋黄粥	125
油菜粥	125
南瓜粥	125
橙汁南瓜羹	126
豆腐蔬菜汤	126
海带蛋黄糊	126

Part5 8~9个月：食物质地 敏感期

01.. 宝宝发育特点 128

8月龄宝宝发育特点	128
9月龄宝宝发育特点	130

02.. 新妈妈喂养经 131

这个时期宝宝需要的营养	131
训练宝宝自己吃东西	131

目录 Contents

不宜喂过浓的奶粉	131
培养宝宝慢慢独立	132
不宜给宝宝的食物加调料	132
不宜给宝宝多吃甜食	132

03.. 育儿专家指导 133



错误的换乳方法	133
正确的换乳方法	134
这个时期宝宝需要的营养	135
宝宝换奶粉为何拉肚子	136
如何为宝宝清理牙齿	136

04.. 换乳中期的问答 137

宝宝可以吃点心吗	137
给宝宝喂蔬菜汁需不需要加盐	137
宝宝能喝含糖饮料吗	137
宝宝可以喝豆奶吗	137
水果能完全替代蔬菜吗	137

05.. 锻炼宝宝咀嚼的食谱 138



卷心菜南瓜汤	138
苹果梨粥	138
牛肉粥	139
番茄鱼粥	139
鸡肝胡萝卜粥	139
虾皮香芹燕麦粥	140
蛋花鱼	140
鲈鱼粥	140
核桃小米粥	141
芹菜牛肉粥	141
鸡脯菜花粥	141
肉蛋豆腐粥	142
红枣泥	142
玉米胡萝卜糊	142

Part6

10~12个月：逐渐过度期

01.. 宝宝发育特点 144

10月龄宝宝发育特点	144
11月龄宝宝发育特点	146
12月龄宝宝发育特点	147

02.. 新妈妈喂养经 148

宝宝吃饭的方法和原则	148
如何改善宝宝的免疫力	149
宝宝换乳食物的改变	150
宝宝的饮食要点	151
注意肉食的用量	152
宝宝换乳的预热	153
换乳期的宝宝	153

03.. 育儿专家指导 155

宝宝换乳后的注意事项	155
宝宝饮食要注意	155
宝宝偏食厌食怎么办	156
宝宝的能量需求	157
怎样喂养10~11个月的宝宝	157
不要给宝宝吃过多的鱼松	157
营养补充方式和缺乏表现	158



04.. 逐渐过度期的问答 159

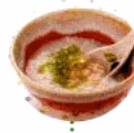
怎样让宝宝适应多种换乳食物	159
宝宝吃饭时总是边玩边吃	
该怎么办	159
比起换乳食物，宝宝还是很喜欢母乳，怎么办好呢	159



- 宝宝吃饭时总是来回走动怎么办····· 159
- 宝宝很喜欢奶嘴，但是不使用杯子
怎么办呢好····· 159
- 每次应该让宝宝吃几种食物····· 159

05.. 细嚼型换乳食谱 160

- 香菇鸡肉羹····· 160
- 豆苗碎肉粥····· 160
- 鸡肝软饭····· 161
- 黑芝麻糙米粥····· 161
- 莲藕粥····· 161
- 菠菜洋葱牛奶羹····· 162
- 肉末番茄汤····· 162
- 蛋黄香蕉羹····· 162
- 蛋黄奶酪粥····· 163
- 南瓜糕····· 163
- 地瓜苹果羹····· 163
- 菠菜土豆肉末粥····· 164
- 红枣小米粥····· 164
- 牛奶菜花泥····· 164
- 苹果麦片粥····· 165
- 萝卜泥杂烩粥····· 165
- 芝麻粥····· 165
- 山药红米粥····· 166
- 榛子杞子粥····· 166
- 香菇肉粥····· 166
- 豆腐鱼泥汤····· 167
- 蒸南瓜粥····· 167
- 杏仁苹果豆腐羹····· 167
- 鸡肉什锦稀饭····· 168
- 菠菜紫菜粥····· 168
- 鲜鱼丁····· 168
- 地瓜橙子杂煮····· 169
- 冬瓜粥····· 169
- 香甜水果粥····· 169



- 鹌鹑粥····· 170
- 鱼泥豆腐苋菜粥····· 170
- 鸡蛋肉末羹····· 170
- 营养蛋饼····· 171
- 蔬菜面线····· 171
- 南瓜麦片粥····· 171
- 乌龙面糊····· 172
- 菠菜小银鱼面····· 172
- 大米肉菜粥····· 172
- 鸡丝凉拌面····· 173
- 牛肉蔬菜粥····· 173
- 地瓜苹果杂煮····· 173
- 黄瓜鸡肉粥····· 174
- 鸡肉软饭····· 174
- 芋头粥····· 174

Part7

1~1.5岁：牙齿初成期

01.. 宝宝发育特点 176

- 1~1.5岁宝宝发育特点····· 176

02.. 新妈妈喂养经 178

- 宝宝科学合理的饮食····· 178
- 给宝宝添加粗粮····· 180

03.. 育儿专家指导 182

- 宝宝食物的变化····· 182
- 换乳后期烹饪要点····· 183
- 水果的吃法····· 184
- 不要强迫宝宝吃米饭····· 184
- 蔬菜的处理····· 184



目录 Contents

04.. 牙齿初成期的问答 185



- 宝宝早餐可以吃糕点吗..... 185
- 宝宝可以吃油炸的食物吗..... 185
- 面食选哪种比较好呢..... 185
- 无论把肉切得多碎，宝宝都吐出来，怎么办..... 185
- 宝宝已经1岁多了，在制作换乳食物里能不能放调料呢..... 185
- 不喜欢喝牛奶会不会缺钙..... 185

05.. 软烂型营养食谱 186



- 肉末软饭..... 186
- 豌豆稀饭..... 186
- 虾片粥..... 187
- 绿豆薏仁粥..... 187
- 虾仁豆腐豌豆泥粥..... 187
- 文思豆腐..... 188
- 水晶南瓜包..... 188
- 甜椒鱼丝..... 188
- 荠菜肉馄饨..... 189
- 虾酱炒豆腐..... 189
- 青菜肉饼..... 189
- 虾仁豆腐汤..... 190
- 黄花菜瘦肉粥..... 190
- 鸡肉马铃薯丸..... 190
- 山药萝卜粥..... 191
- 小米鸡蛋粥..... 191
- 胡萝卜玉米碴粥..... 191



- 金针菇面..... 192
- 火腿狮子头..... 192
- 馄饨..... 192

Part8

1.5~2岁：牙齿成熟期

01.. 宝宝发育特点 194

- 1.5~2岁宝宝发育特点..... 194

02.. 新妈妈喂养经 196



- 宝宝换乳不宜太晚..... 196
- 不要强迫宝宝进食..... 197
- 饮用酸奶的六大注意事项..... 197
- 注意腌制品的食用..... 198
- 宝宝饮食要清淡..... 199
- 宝宝饮食要注意..... 199

03.. 育儿专家指导 200



- 宝宝需要的营养..... 200
- 如何控制宝宝吃零食..... 200
- 培养宝宝正确的饮食习惯..... 200
- 不适合宝宝吃的食物..... 201
- 饮食的注意事项..... 202
- 营养补充和缺乏表现..... 203

04.. 牙齿成熟期的问答 204

- 为什么宝宝要少吃冷饮..... 204
- 为什么宝宝不宜多吃膨化食品..... 204
- 宝宝能常吃果冻吗..... 204
- 宝宝可以多吃肥肉吗..... 204



05.. 全面型营养食谱 205

煮鱼丸	205
什锦水果羹	205
葱油虾米面	206
凉拌猪皮冻	206
鱼肉水饺	206
虾皮冬瓜	207
生姜红枣粥	207
鲫鱼汤	207
白菜豆腐牛肉汤	208
葡萄丝糕	208
番茄碎面条	208
木耳海参汤	209
小米面发糕	209
比萨三明治	209
荷兰豆炒虾仁	210
红烧土豆	210
草鱼烧豆腐	210

Part9

2~3岁：益智关键期

01.. 宝宝发育特点 212

2~3岁宝宝发育特点	212
------------	-----

02.. 新妈妈喂养经 213

科学饮食的六大注意	213
如何避免重口味食物的诱惑	214

03.. 育儿专家指导 216

保证均衡营养	216
合理营养对宝宝的重要性	216
专家支招纠正宝宝挑食行为	216

04.. 益智关键期的问答 218

宝宝还离不开奶瓶，也不好吃饭，怎么办呢	218
宝宝偏食或者不喜欢吃某种食物怎么办	218
怎么给宝宝换新的换乳食物	218
营养过剩对宝宝有哪些不良影响	218

05.. 补锌食谱 219

软煎鸡肝	219
海米拌油菜	219
黄鱼小馅饼	220
鳕鱼蔬菜丸	220
萝卜牛肉粥	220

06.. 补铁食谱 221

三色肝末	221
鸡肝蔬菜粥	221
芝麻猪肝	222
八宝粥	222
牛肉碎菜	222

07.. 补钙食谱 223

嫩肉丸子	223
虾皮清炖豆腐	223
什锦虾仁蒸蛋	224
豆腐皮鹌鹑蛋汤	224
麻酱小花卷	224

目录 Contents

08.. 补维生素食谱 225



枣核肉	225
鸡丝粥	225
红汁番茄米粉	226
蒜蓉油菜	226
海米油菜	226

09.. 健脑食谱 227

栗子鸡块	227
什锦鳕鱼丁	227
花生核桃大米粥	228
桃仁鸡丁	228
可口三文鱼炒饭	228

10.. 增强免疫力食谱 229



白糖豆浆	229
山药芝麻粥	229
海参冬菇汤	230
鲜菇炒豌豆	230
冬菇白菜	230

11.. 促进长高食谱 231



羊排粉丝汤	231
酱鸭	231
三丝银耳	232
蛋皮饭包寿司卷	232
虾肉水饺	232

12.. 预防龋齿食谱 233

黄豆烧海带结	233
竹笋肉粥	233
四宝菠菜	234

鸡丝拌银芽	234
花生粥	234

13.. 开胃食谱 235



三鲜冬瓜	235
甜藕粥	235
桂皮鲫鱼	236
美味火腿粥	236
红枣莲子百合粥	236

14.. 改善偏食食谱 237



蔬菜豆皮卷	237
姜汁炒章鱼	237
三鲜汤面	238
鲤鱼粥	238
番茄鸡片	238

15.. 明目食谱 239



琵琶豆腐	239
清蒸大虾	239
咸鱼寿司	240
正宗日式咖喱鸡饭	240
麻酱素包	240





1

Part

让宝宝聪明的 营养素





ZHIFANG

脂肪



营养解读

脂肪在人体营养中占有重要的地位，人体所需总能量的10%~40%是由脂肪所提供的。脂肪的主要功能是供给热量，此外，还提供人体所需的“必需脂肪酸”，缺少它们就会产生一系列缺乏症状，如生长迟缓等。



主要来源

脂肪的食物来源分可见的脂肪和不可见的脂肪。可见的脂肪是指那些已经从动植物中分离出来的，能鉴别和计量的脂肪，例如猪油、黄油、人造黄油、酥油、色拉油、花生油、豆油等烹调油。不可见的脂肪是指没有从动植物中分离出来的脂肪，如食用的肉类、鸡蛋、奶酪、牛奶、坚果和谷物中的脂肪。



生理功效

脂肪是人体内的重要物质，它具有保持人体正常体温的作用，脂肪在人体内氧化后变成二氧化碳和水，供给人体热量。由脂肪所产生的热量约为等量的

蛋白质或碳水化合物的2.2倍。脂肪是构成身体细胞的重要成分之一，尤其是脑神经、肝脏、肾脏等重要器官中都含有很多的脂肪。在宝宝可以食用换乳食物的时候，可以适当的给宝宝添加一些不饱和脂肪酸和卵磷脂等，这些食物可以促进宝宝的大脑发育，对促进宝宝的智力发育有很好的促进作用。



缺乏表现

挑食的宝宝容易出现缺乏脂肪的现象，当宝宝脂肪摄入量不足时，会出现生长发育缓慢，身体消瘦，抵抗力下降，容易被病菌浸染，会影响大脑和神经的发育，还会造成脂溶性维生素A、维生素D、维生素E、维生素K的缺乏，从而发生相应的疾病。而且，宝宝的视力发育也会受到严重影响，表现为视力功能较差、出现弱视等倾向。

