



宝宝健康成长计划

主编 李红萍

健康宝宝吃出来



0~3岁

中国宝宝同步成长的
营养解决方案

轻轻松松培养宝宝
良好的饮食习惯

营养均衡的阶梯美食

百余款简单易做、
营养美味的宝宝餐



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

◎实用的喂养知识◎同步的喂养指导◎科学的辅食添加◎合理的营养配餐◎悉心的育儿指导



宝宝健康成长计划

主编 李红萍

健康宝宝吃出来



主	编	李红萍		
副	主	王娟	谢英彪	
编	编	朱红萍	麻倩	包桥生
	委	武婷婷	朱庆	鲍琳
		张艳娜	陆正娟	



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书从婴幼儿的基础知识入手,以问答的形式对0~3岁宝宝的不同月龄的饮食及喂养进行了全面的解答,并根据不同月龄宝宝的生理特点列举了百余款简单易做、营养美味的益智宝宝餐,为宝宝的成长提供全方位的指导。本书内容丰富、专业权威、文字通俗易懂,适合大众阅读。

图书在版编目(CIP)数据

健康宝宝吃出来/李红萍主编. —西安:西安交通大学出版社, 2011. 12

ISBN 978-7-5605-3988-1

I. ①健… II. ①李… III. ①婴幼儿—饮食营养学—问题解答 IV. ①R153.2-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 150240 号

书 名 健康宝宝吃出来

主 编 李红萍

责任编辑 王华丽 王丽娜

出版发行 西安交通大学出版社

(西安市兴庆南路10号 邮政编码710049)

网 址 <http://www.xjtpress.com>

电 话 (029) 82668357 82667874

(029) 82668315 82669096 (总编办)

传 真 (029) 82668280

印 刷 陕西宝石兰印务有限责任公司

开 本 880mm×1230mm 1/24 印张 10 字数 132千字

版次印次 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5605-3988-1/R·179

定 价 24.00元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线: (029) 82665248 (029) 82665249

投稿热线: (029) 82665546

读者信箱: xjtumpress@163.com

版权所有 侵权必究

写给家长的话

拥有一个健康、聪明、漂亮的小宝宝是每一位家长的共同愿望。在宝宝的成长过程中,无时无刻不浸透着父母的心血和深深的爱。养育一个活泼可爱的健康宝宝是一项崇高而神圣的事业。在漫长的育婴过程中,年轻的父母要随时关注宝宝的变化,为宝宝创造良好的生活环境,给宝宝无微不至的呵护,这样才能让宝宝充分享受快乐的每一天。

照顾好宝宝最基本也最关键的问题就是饮食,食物是宝宝健康成长的营养来源。年轻父母面对孩子的营养可能会有这样那样的诸多问题,本书专门针对0~3岁的孩子的饮食安排,为年轻父母提供了一个喂养宝宝的知识锦囊。

本书从宝宝的饮食特点谈起,对不同月龄、年龄宝宝的饮食安排作了详尽描述。本书作者是从儿童保健工作多年的专家,他们多年积累的经验对年轻父母养育健康聪明的宝宝具有一定的指导意义。相信年轻父母能从这本书中吸取到喂养宝宝的丰富知识,衷心祝愿您的宝宝健康成长!

谢英彪

2011年10月

基础知识须知道

- 婴儿期生长发育的特征 /2
- 婴幼儿的饮食特点 /6
- 婴幼儿所需的三大营养物质 /10
- 宝宝不可缺少的生命元素 /18
- 宝宝饮食中必需的膳食纤维 /23
- 平衡膳食利于宝宝长身体 /26
- 宝宝的平衡膳食谱 /29
- 培养宝宝好的饮食习惯 /33

0~3个月宝宝的饮食安排

- 0~3个月宝宝的总食谱 /36
- 母乳喂养有利于宝宝骨骼发育 /39
- 母乳喂养有利于提高宝宝免疫力 /41
- 母乳不足怎么办 /47
- 母乳喂养期间积极预防维生素K缺乏 /51

- 幼儿期的行为与饮食 /3
- 婴幼儿的热能消耗 /8
- 维生素——宝宝不可缺少的营养元素 /13
- 宝宝所需的水量 /22
- 啥是平衡膳食 /24
- 均衡营养利于宝宝脑发育 /28
- 宝宝膳食的合理烹调 /31

- 母乳——给宝宝最好的礼物 /37
- 母乳喂养有利于宝宝智力发育 /40
- 母乳喂养的要点及技巧 /44
- 特殊情况下如何母乳喂养 /49
- 哪些情况下不宜哺乳 /52

黄疸宝宝如何母乳喂养 /54

躺着吃奶危害多 /56

4~6个月宝宝的饮食安排

4~6个月宝宝的总食谱 /58

及时给婴儿添加辅食好处多多 /59

如何让宝宝爱上辅食 /62

宝宝长牙吃什么 /66

7~12个月宝宝的饮食安排

7~12个月宝宝的总食谱 /74

宝宝只吃奶不吃饭怎么办 /76

嚼过的食物喂宝宝危害多 /79

合理膳食预防肥胖 /81

多大的宝宝可以吃零食 /83

10~12个月宝宝的合理配餐及精选食谱 /99

警惕宝宝患牛奶蛋白过敏症 /55

宝宝吃饱了吗 /58

宝宝不爱吃辅食的原因有哪些 /61

为过敏宝宝添加辅食有讲究 /65

4~6个月宝宝精选食谱 /67

宝宝断奶何时最好 /74

断奶时期增强免疫力的食谱 /77

防偏食应从乳婴期开始 /80

应当心宝宝过食性腹泻 /82

7~9个月宝宝的合理配餐及精选食谱 /84

1~2岁宝宝的饮食安排

- 1~2岁宝宝的饮食安排 /116
- 如何让宝宝爱上蔬菜 /120
- 白开水是宝宝最好的补水方式 /123
- 宝宝偏食易得牙病 /126
- 1~2岁宝宝的合理配餐及精选食谱 /128

2~3岁宝宝的饮食安排

- 2~3岁宝宝的饮食安排 /164
- 为宝宝选择食品应注意的问题 /166
- 宝宝不宜吃罐头食品 /169
- 过食白糖危害多 /171
- 宝宝不宜多吃的零食有哪些 /174
- 常吃爆米花危害多 /177
- 宝宝不宜常吃鱼松 /178
- 宝宝不宜吃太多的巧克力 /180

- 如何教宝宝自己吃饭 /117
- 为宝宝选择肉蛋类食物要适量 /122
- 宝宝不宜喝的饮料 /125
- 如何纠正宝宝偏食 /127

- 培养宝宝良好的吃饭习惯 /165
- 过食冷饮危害多多 /168
- 适量摄入纤维性食物好处多 /170
- 怎样吃零食才能让宝宝更健康 /172
- 常吃糕点危害多 /176
- 适量摄入花生米好处多 /177
- 宝宝不宜吃太多的水果 /179
- 宝宝不宜常吃西式快餐 /182

低盐饮食保健康 /183

嗜食火腿肠危害多 /186

如何纠正宝宝挑食 /189

宝宝厌食的原因有哪些 /191

2~3岁宝宝的合理配餐及精选食谱 /194

就餐方式很重要 /185

常吃食用菌好处多 /187

如何纠正宝宝异食 /190

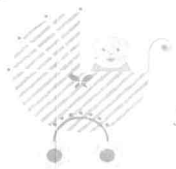
为什么宝宝吃得好不等于营养好 /193



基础知识须知道

JI CHU ZHI SHI XU ZHI DAO





婴儿期生长发育的特征

婴幼儿机体总是处在生长发育的动态变化过程中，但发育速度不均衡，一般年龄越小，增长越快。在婴儿期，尤其是头6个月，生长最快，可以说婴儿期是生长发育的加速期。

● 体重

新生儿平均体重为3.0千克，6个月内平均每月增长0.6千克，至半岁时为初生体重的2倍。后6个月平均每月增长0.5千克，至1岁时增至9千克以上，超过出生体重的3倍。1岁后增长速度减慢，平均每月增长0.25千克，至2岁时体重约12千克，为出生时的4倍。2岁以后的体重增长更慢，每年保持增长在2.3千克左右，形成规律性的增长。

● 身长

婴儿出生时约50厘米，出生后头半年内共增长约16厘米，后半年内共增长不足9厘米，全年增长约25厘米。1岁时身长平均增至75厘米。在幼儿期身长增长的速度减慢，1~2岁全年增加约10厘米，2~3岁平均增加约5厘米，在整个幼儿期共增长25厘米，因此，3岁时身长约为100厘米，为出生时身长的2倍。

● 头围、胸围、上臂围

新生儿头围平均为34厘米，1岁时增至46厘米，而第二年头围只增长2厘米，5岁时达50厘米。头围的大小与脑的发育有关。出生时胸围比头围小1~2厘米，1岁时与头围基本相等，并开始超过头围，反映出胸廓和胸背肌肉的发育。上臂围在出生后第1年内由11厘米增至16厘米，随后维持到5岁左右。

可见，婴儿期体格变迁的速度很大，而营养是保证婴幼儿生长发育的物质基础，每个细胞的增大和数目的增多，都需要大量蛋白质、脂肪、糖类、维生素、无机盐、水等作为细胞构成的最基本成分。与成人相比，一切营养物质不仅要供给能量及细胞组织更新的需要，而且要供给其生长发育的需要，因此，婴儿的营养需要不同于成人，按每千克体重计算，其营养需要比成人要多，且质量要好。婴儿期，尤其是出生后头6个月生长更快，这个时期营养需要量更大，要特别注意婴儿的合理喂养，预防营养不良。

幼儿期的行为与饮食

过了1周岁，婴儿进入幼儿期，此期是由以乳类为主食的婴儿食物向以谷类为主食，加蛋、肉、鱼、菜等混合的家庭膳食过渡的时期，也是一个人饮食习惯形成的关键时

期。了解幼儿期的生理、心理特征及饮食需要的变化，才能做到幼儿的合理营养，保证其正常生长发育。

● 体格发育

进入幼儿期后，婴幼儿生长发育速度减慢，因此，其对食物的兴趣及需要也减低，常表现为食欲下降，摄食减少，有些家长十分担忧，往往认为是幼儿有病或需要在正常膳食以外补充维生素和无机盐等。事实上这是该时期的正常发育现象。只要这一阶段持续的时间不长，不伴有昏睡、疲劳、易感染等营养不足的症状，就不用担心。

● 技巧发育

幼儿已具备了对身体的控制能力，同时精细的肌肉运动也得到了发展。这一时期，幼儿开始能通过小管吸饮料，用杯喝水，用匙进餐，当口和手的动作能相互配合，协调动作以后便能独立进食。幼儿的好奇心很大，有时可能把注意力放在其他事物上而忘了吃东西，因而要注意引导，把他们的好奇心和热忱引导到有成效而安全的活动上，如玩面团、参加摆放桌椅等进餐前准备活动，以增进他们的食欲。

●心理、行为特征

这一阶段的另一特点是心理方面的改变。孩子希望并需要独立，爱显示自己能独立行事的本领。因此，应该掌握他们的心理变化，不应强迫其做某件事情，包括强迫他吃东西，否则可能使其产生对食物的厌恶，而造成厌食的后果。有时他们会以不吃饭为手段，并以此来观察父母的反应，如果父母很焦虑，他们就借此来满足自己的要求。因此，容易养成许多不良习惯，如要人哄、喂、边吃边玩、不按时就餐、爱吃零食、偏食等，所以家长必须认清这些事实，正确处理。幼儿的模仿力很强，会极力效仿其父母的行为，父母的饮食模式对幼儿的饮食习惯影响很大，家庭其他成员应为孩子树立良好的榜样，使其摄食多样化的食物，并养成良好的进餐习惯，以得到充分的营养。

●消化特点

进入幼儿期后乳牙陆续萌出，胃容量从6个月的200克增大至300克，消化酶功能和胃肠发育也较婴儿更为成熟。但较之年长儿童和成年人来说，其消化功能仍很弱，因所摄取的食物正从乳汁逐渐过渡到各种食物混合的固体膳食，而咀嚼和消化吸收的功能仍未十分健全，故一时还难以适应。因此，不应把幼儿视为已成熟的“小大人”，过早地让他们进食一般家庭膳食。在食物的选择及烹调方法上应注意幼儿的特点，供给其易于消

化且营养丰富的食物，以免导致消化吸收紊乱，造成营养不良。

● 营养需要的特点

1~6岁幼儿和幼童的营养需要与成人比较起来仍相对较高，这是因为在这一成长阶段中，其生长发育虽然不像婴儿期那样迅猛，但与成人比较，仍然是非常旺盛的。如1~2岁幼儿其能量需要量为每日4.6~5.0千焦，蛋白质需要量为35~40克，为其母亲的一半(轻度活动妇女每日热能供给量为9.6千焦，蛋白质为70克)，无机盐及维生素的需要量也约为成人的一半甚至更多。6岁这一年龄组的能量及蛋白质需要量约为其母亲的75%~80%左右。有的养育者往往按婴幼儿的体形大小来判断他们的需要，就会偏低估计他们的生理要求。由于幼儿有限的消化能力与机体所需相对大量的营养物质之间存在不同程度矛盾，在食物的选择、烹调、膳食安排上应注意幼儿的特点，以保证幼儿得到充足的营养，促进其生长发育。

婴幼儿的饮食特点

婴幼儿对食物有着较严格的要求。营养对婴幼儿来说，显得特别重要，既要求各种营养素齐全，还要求其优质。如果食物营养供应不足，轻则因营养不够而影响生长发

育，久之还可以发生营养缺乏疾病，由此造成消化不良，还容易导致其他疾病的发生。婴幼儿除了需要维持每日生理功能所需的能量之外，还需有更多一些能量来供其生长的需要。年龄越小，生长发育越快，所需的能量越多。一般说来，活动多的孩子，比活动少的孩子需要的能量多。食物中的米面(糖类)、肉(脂肪)和蛋(蛋白质)三种营养素可供给能量，而维生素、无机盐则不能供给能量。婴幼儿期的饮食特点如下。

●满足婴幼儿的生长发育

该时期婴幼儿正不断地生长、发育，所以每日必须供给足够的营养物质，特别是蛋白质、无机盐类，来满足身体构成新的组织的需要。

●适合婴幼儿的消化功能

婴幼儿年龄越小，相对需要的能量越高，而其消化机能又不完善。所以，在食物的形态上，一般婴幼儿只能适应流质，渐渐地改为半流质、软质食物。如果食物超过其消化机能，就会造成消化不良、腹泻等。

●营养素搭配合理

饮食安排中，不能只偏重一方面。例如，只重视蛋白质食品，而限制糖类的食品，



健康宝宝吃出来

Jiān Kāng Bǎo Bǎo Chī Chū Lái

这样营养就会失去平衡，从而发生某些营养素缺乏的疾病。

● 注意调味

味香可口，能增进婴幼儿的食欲。要以食欲好、吃得饱、易消化为原则。

婴幼儿的热能消耗

婴幼儿的能量消耗主要决定于其体格大小、生理活动和生长速度。通常婴幼儿的热能消耗包括以下五个方面。

● 维持基础代谢需要

婴幼儿时期基础代谢的需要约占总热能需要量的60%。由于婴幼儿体表面积相对较大，代谢组织所占比例大，故基础代谢率高于成年人。1岁以内婴儿每千克体重每日约需热能230千焦，随着年龄增长，需要渐减，到7岁时每千克体重每日约需热能184千焦，到12~13岁时约需126千焦，和成人相近。婴幼儿期基础代谢的消耗，男女间差别不大。

● 生长需要

生长所需热能为婴幼儿所特有，每增加1克的体内新组织，约需18.4~23.8千焦的能



量。1岁以内增长最快，此项所需约占总热能的25%~30%。初生数月以内的婴儿每千克体重每日需要的热能可高达167~209千焦，1岁时约需65千焦，以后逐渐减低，1岁以上此项所需约占总热能的15%~16%，至青春期又增高。

●活动所需

不同年龄组的婴幼儿、同一年龄组中不同个体、同一个体在不同的时间内所消耗的热能变化很大。活动所需热能决定于活动的类型、时间和强度。好动多哭的婴幼儿比年龄相仿的安静孩子，需要的热能可高3~4倍。初生婴儿只能啼哭、吮吸，需要热能较少，长大后能行动玩耍，则需要量增加，1岁以内婴儿每千克体重约需热能63~84千焦，到12岁时每千克体重约需126千焦。

●食物特殊动力作用

食物特殊动力作用，即由于摄取食物而引起的机体能量代谢的额外增多。婴儿期约有8%的总能量用于食物特殊动力作用，但因食物不同而有差异，喂母乳者最低，而喂牛奶或混合喂养者较高。