

6~12个月
阶梯营养辅食

1~2周岁
科学的营养搭配

2~3周岁
花样翻新营养餐

常见不适
饮食调养

协和0~3岁

小儿营养与辅食添加全书

陈伟 编著

吃对了，宝宝拥有好身体、好头脑、好性格
手把手教你做好宝宝舌尖上的美味辅食



辅食0~3岁

小儿营养与辅食添加全书

陈伟 编著

 江苏凤凰科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

协和0~3岁小儿营养与辅食添加全书 / 陈伟编著.

-- 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.7

ISBN 978-7-5537-6102-2

I. ①协… II. ①陈… III. ①婴幼儿 - 营养卫生②婴

幼儿 - 食谱 IV. ①R153.2②TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第025967号

协和0~3岁小儿营养与辅食添加全书

编 著 陈 伟

责任编辑 樊 明 倪 敏

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏凤凰科学技术出版社

出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.pspress.cn>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 北京东方宝隆印刷有限公司

开 本 715 × 868 mm 1/12

印 张 20

字 数 200 000

版 次 2016年7月第1版

印 次 2016年7月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-6102-2

定 价 39.80元

图书如果有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

CONTENTS

目录

第1章

为宝宝提供全面、均衡的营养



Part1 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

Part2 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	31
甜食不可过量	32
垃圾食品要少吃	33

Part3 宝宝营养素的来源

谷物	34
蔬菜	34
豆类及其制品	35
水果和坚果	35
肉类	36

Part4 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
纤维素多存在于素食中	40
纤维素保护宝宝肠道	40
热量维持身体基本活动	41
热量的来源	42
各种营养保持平衡	42
钙是构成骨骼和牙齿的重要成分	43
钙的来源	44
维生素D配合钙的吸收	44
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





第2章

0~3岁宝宝的成长与营养方案



碘的来源	46
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	48
均衡B族维生素	49
B族维生素的来源	49
叶酸能促进神经细胞和脑细胞发育	50
叶酸的来源	51
维生素C帮助身体发育	51
维生素C的来源	53
维生素C要适量摄取	53
维生素D能强壮骨骼	53
晒太阳是最好的维生素D补充方法	54
维生素D过量的危险	54
维生素E保护智力，保护早产儿	55
维生素E的来源	55

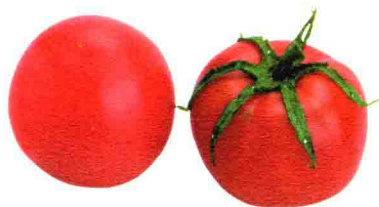
Part I 新生儿至1周

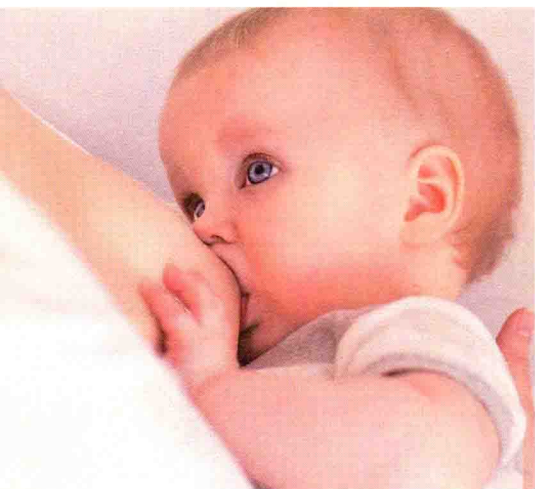
新生宝宝的样子	58
---------------	----

宝宝在干什么	59
新生宝宝的个性	59
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	63
早产宝宝的营养配方	64
母乳与维生素K有什么关系	64
应尽早喂母乳	64
帮宝宝吸到乳头	65
前奶、后奶都要喂	66
按需哺乳	66
宝宝一哭就喂奶	67
宝宝拒绝吸奶怎么办	67
当母乳不足时	68
增加母乳的办法	69
哪种情况不能喂养母乳	70
配方奶的配制	71
把奶粉冲得浓一点好吗	71
正确使用奶瓶	72
早产儿该如何喂养	73

Part2 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

Part3 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

Part4 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	90
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	92
不要过早让宝宝吃米粉	93
观察宝宝的排泄	94

Part5 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
怎样给宝宝喂果汁	99
肥胖儿和瘦小儿是喂养不当造成的吗	100

Part6 4~5个月

眼神会追逐物体了	101
手眼有了协调能力	101
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
先给宝宝练习使用勺子	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
营养食谱 鲜菠菜汤	111
营养食谱 香蕉奶昔	111
一日饮食参考	111

Part7 5~6个月

身高、体重增长放慢了	112
宝宝的感觉、智力发育迅速	113
宝宝开始不安分了	113
母乳、其他乳制品为主	114
辅食的种类	115



摄取铁是本月的重点	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
甜点不宜过量	117
宝宝用牙床咀嚼	118
警惕宝宝食物过敏	118
寻找腹泻的原因	118
由细菌或病毒引起的腹泻	119
吃得过多、过杂	119
营养食谱 牛奶鸡蛋糊	120
营养食谱 奶藕羹	120
一日饮食参考	120



Part8 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	123
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	125
宝宝爱吃水果	126
不要忽略补水	126
选择适宜的断奶时间	127
断奶不等于停乳	128
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 燕麦南瓜糊	131
一日饮食参考	131

Part9 7~8个月



身体发育趋于稳定	132
宝宝技能发育更进一步	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	133
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	136
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 鸡蛋羹	140
一日饮食参考	140

Part10 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类食物	145
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 鱼片蒸蛋	148
营养食谱 蔬菜拌牛肝	148
一日饮食参考	148





Part11 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	150
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	152
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 蛋奶糕	155
一日饮食参考	155

Part12 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	158
需要的营养物质	158

含钙高的食物	159
向幼儿食物过渡	159
避免消化不良	160
宝宝不爱吃蔬菜时	160
不能给宝宝吃的食物	161
宝宝便秘了	161
营养食谱 南瓜小甜饼	162
营养食谱 赤小豆粥	162
一日饮食参考	162



Part13 11~12个月

健康的小身段	163
宝宝动作更加敏捷	163
宝宝希望“自己来”	164
营养素的需求	164
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 奶香三文鱼	168
营养食谱 海带肉末粥	168
一日饮食参考	168





Part14 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
宝宝可以原地起跳了	170
消化系统逐渐成熟	170
营养要全面均衡	171
谷物类与豆类搭配	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	173
糖类供给要充足	173
维生素D预防佝偻病	174
矿物质和碳水化合物	174
牛奶最好每天坚持喝	174
合理的饮食搭配	175
给宝宝适当吃些较硬的食物	175
不可取的喂食方式	176
豆浆饮用的注意事项	176
宝宝的零食	177
让宝宝自己用勺子	177
宝宝食欲下降的对策	178
营养食谱 玉米薄饼	179



营养食谱 酱香面	179
一日饮食参考	179

Part15 1岁半~2岁

身体发育状况	180
宝宝的四肢灵活有力	180
大脑发育最迅速	181
谷物提供热量	182
鱼、肉、蛋类提供蛋白质	182
蔬菜提供维生素和矿物质	182
肉类是铁的良好来源	183
健脑食品	183
安排健脑食物的注意事项	184
鼓励宝宝自己吃饭	184
宝宝不愿意自己吃饭	185
宝宝玩的时候喂饭不好	185
正确给宝宝加餐	186
饮食要粗细搭配	186
选好食物原料	187
食物加工要细心	187
挑选合适的生日蛋糕	187
营养食谱 西红柿牛肉面	188
一日饮食参考	188

Part16 2~3岁

体型趋于成人了	189
---------------	-----

