

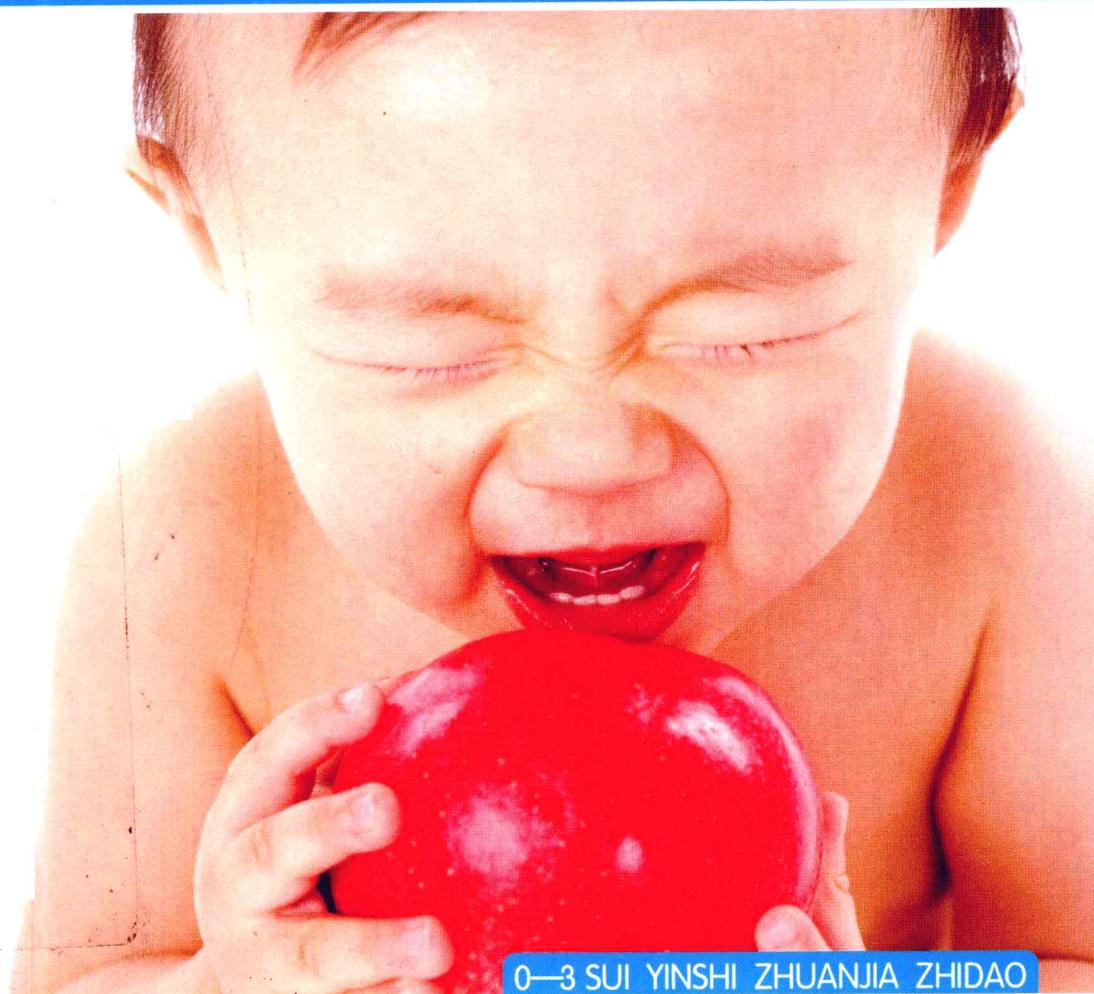


家藏天下

0—3岁饮食专家 指南



关爱全家人的身心健康 ■ 缔造新生命的快乐成长 ■ 引领优质生活的时尚指南 ■ 开创完美的阅读空间
■ 做您身边的健康顾问 ■ 为您答疑解惑常伴身边



0—3 SUI YINSHI ZHUANJIA ZHIDAO



哈尔滨出版社

0—3岁饮食
专家指导



图书在版编目(CIP)数据

0—3岁饮食专家指导 / 崔钟雷主编. —哈尔滨:

哈尔滨出版社, 2010.7

(家藏天下)

ISBN 978-7-5484-0126-1

I. ①0… II. ①崔… III. ①婴幼儿—保健—食谱

IV. ①TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 074924 号

家藏天下。

书 名: 0—3岁饮食专家指导

主 编: 崔钟雷

副 主 编: 王丽萍 安 阳

责任编辑: 任 环 李毅男

责任审校: 陈大霞

装帧设计: 稻草人工作室 

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京朝阳新艺印刷有限公司

网 址: www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 889 × 1194 1/16 印张: 13.5 字数: 170 千字

版 次: 2010 年 7 月第 1 版

印 次: 2010 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-0126-1

定 价: 19.90 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。服务热线: (0451) 87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

前言

在物质生活越来越丰富的今天，人们在追求物质基础的同时，更加向往获得身体的健康和内心的安宁。的确，让自己拥有健康，让自己保持健康，是一件幸福的事。而让自己和家人生活得快乐、健康，则是每个人送给自己和家人最好的礼物。

怀着这样美好的愿望，我们特地编写了这套《家藏天下》丛书。她像是一位益友，在你身体不舒服的时候，只要牢记她的叮嘱，必定可以使你重新绽放笑颜；她像是一位智者，将她所知道的养生知识倾囊相授，让你为自己的健康负起责任来，树立起“关爱生命，远离疾病”的观念，并且在追求长寿的道路上获益良多；她更像是一位常住家中的私人医生，随时随地为你的健康出谋划策，保证健康常伴左右。因为有了她的存在，家庭主妇再也不必劳苦于厨房之中，学会书中的妙招就能轻松搞定；因为有了她的存在，读者朋友可以通过自我按摩，从此远离亚健康；因为有了她的存在，新手妈妈不再无助，书中的喂养知识和智力开发方法可以让宝宝茁壮成长；因为有了她的存在，中年人可以健康常在，老年人可以笑口常开。

罗丹曾说，生活中不是缺少美，而是缺少发现美的眼睛。生活的美千姿百态，绚丽缤纷，只要你细心观察，用心体验，平淡繁杂的生活就能变得井井有条、情趣丰富。我们衷心地希望读者能在《家藏天下》中感受到生活的一种从容之美。



目录

Contents

PART 1	宝宝的生长动力.....	13
PART 2	0—1岁宝宝喂养全指导.....	19
PART 3	1—2岁宝宝喂养全指导.....	99
PART 4	2—3岁宝宝喂养全指导.....	137
PART 5	宝宝健康食疗菜谱.....	173

PART1 宝宝的生长动力

1. 热量	14	6. 微量元素	15
2. 蛋白质	14	7. 蔬菜和水果的营养价值	15
3. 脂肪	14	8. 防止营养素的流失	16
4. 碳水化合物	14	9. 6—12个月宝宝适合食用的优质食物	17
5. 矿物质	15	10. 2—3岁孩子适合食用的优质食物	18

PART2 0—1岁宝宝喂养全指导

一、新生宝宝

● 新生宝宝的生理状况 ●

1. 新生宝宝的身体形态	20
2. 新生宝宝的头部	20
3. 新生宝宝的皮肤	20
4. 新生宝宝的脐带	21
5. 新生宝宝的呼吸	21
6. 新生宝宝的心率	21
7. 新生宝宝的体温	21
8. 新生宝宝的排便状况	22

● 宝宝科学饮食全攻略 ●

1. 一定要吃的初乳	22
2. 学会给新生宝宝哺乳	22
3. 哺乳的时间	23
4. 判断母乳是否充足的方法	23
5. 母乳不足怎么办	24
6. 宝宝人工喂养要注意	24
7. 用奶瓶给宝宝喂奶时的注意事项	25
8. 为宝宝调配牛奶要注意	25

9.小心为宝宝选择奶嘴	26
10.宝宝吐奶怎么办	26
11.小心处理宝宝打嗝儿	27
12.患了母乳性黄疸的宝宝的喂养方法	27
13.产妇多“下奶”的方法	28
14.妈妈乳头干裂的哺乳方法	28
15.哺乳妈妈感冒也可以给宝宝喂奶	28

二、2个月的宝宝

● 宝宝的生长发育 ●

1.2个月大的宝宝的生长发育特点	29
2.宝宝的听觉	29
3.宝宝的视觉	30
4.宝宝的身体发育	30

● 宝宝科学饮食全攻略 ●

1.看看宝宝是否吃饱了	30
2.用牛奶喂养宝宝时的注意事项	31
3.宝宝吃牛奶要注意节奏	31
4.让宝宝练习吃奶粉	31
5.防止宝宝过胖	31
6.注意宝宝水分的补充	32
7.2个月大的宝宝可以喝果汁吗	32
8.饮用果汁帮助宝宝通便	33
9.宝宝睡觉时也要叫醒喂奶	33

● 营养食谱特别介绍 ●

苹果汁	33
黄瓜汁	34

三、3个月的宝宝

● 宝宝的生长发育 ●

1.3个月大的宝宝的生长发育特点	34
2.宝宝的睡眠	34
3.人际性微笑	34
4.宝宝的视觉	35
5.宝宝的语言	35

● 宝宝科学饮食全攻略 ●

1.灵活掌握喂奶时间	36
2.宝宝每天的食奶量	36
3.使用安抚奶嘴的利弊	36
4.适当减少哺乳次数	37

5.宝宝还不能吃“咸”	37
-------------------	----

● 营养食谱特别介绍 ●

葡萄汁	37
绿豆汁	38

四、4个月的宝宝

● 宝宝的生长发育 ●

1.4个月大的宝宝的生长发育特点	38
2.体格特征	38
3.视听发展	39
4.运动机能	39
5.情绪与人际性的发展	39

● 宝宝科学饮食全攻略 ●

1.给宝宝添加辅食的方法	40
2.宝宝吃鸡蛋要注意	41
3.宝宝食量小是否正常	41
4.让宝宝练习吃有形食品	42
5.宝宝突然不喝奶怎么办	42
6.4个月宝宝的参考食谱	43

● 营养食谱特别介绍 ●

营养羹泥	
青菜泥	43
苹果泥	44
燕麦糊	44
蛋黄泥	44
鱼肉绿豆泥	45
蔬菜牛奶羹	45
牛奶香蕉糊	45
水果藕粉	46

美味粥品

小米粥	46
牛奶粥	46
蛋黄粥	47

五、5个月的宝宝

● 宝宝的生长发育 ●

1.5个月大的宝宝的生长发育特点	47
2.宝宝的心理发育	48

目录

CONTENTS

● 宝宝科学饮食全攻略 ●

1. 锻炼宝宝用小勺吃食物	48
2. 控制宝宝牛奶的摄入量	49
3. 给宝宝喂辅食的方法	49
4. 小心宝宝会食物过敏	50
5. 5个月宝宝的参考食谱	51

● 营养食谱特别介绍 ●

营养羹泥	
胡萝卜豆腐泥	51
苹果红薯糊	51
豆腐蛋黄泥	52
番茄猪肝泥	52
豌豆糊	52

营养汤粥	
南瓜浓汤	53
时蔬浓汤	53
红枣鸡肉粥	54

六、6个月的宝宝

● 宝宝的生长发育 ●

1. 6个月大的宝宝的生长发育特点	54
2. 宝宝睡眠的特点	55

● 宝宝科学饮食全攻略 ●

1. 6个月宝宝的喂养指导	55
2. 给宝宝喂辅食应注意的问题	55
3. 宝宝大便异常的应对方法	56
4. 准备向断奶过渡	56
5. 不能用酸奶和炼乳来代替牛奶喂养	57
6. 不要把食物嚼碎后喂给宝宝吃	57
7. 让宝宝更加健康聪明的辅食	57
8. 6个月宝宝的参考食谱	58

● 营养食谱特别介绍 ●

营养羹泥	
栗子羹	59
苹果羹	59
鱼肉香糊	59
水蒸蛋黄	60

美味粥品

橘皮粥	60
翠衣粥	60
玉米牛奶粥	60
酸奶香米粥	61
肉末碎菜粥	61

七、7个月的宝宝

● 宝宝的生长发育 ●

1. 7个月大的宝宝的生长发育特点	62
2. 体格特征	62
3. 运动能力	62

● 宝宝科学饮食全攻略 ●

1. 7个月宝宝的喂养指导	62
2. 给宝宝断奶需要逐步进行	63
3. 选用强化食品时应遵守的原则	63
4. 鼓励宝宝自己动手吃饭	64
5. 宝宝不能靠蜂蜜降火	64
6. 7个月宝宝的参考食谱	65

● 营养食谱特别介绍 ●

营养羹泥	
草莓羹	65
山药羹	66

美味主食

鱼肉松粥	66
火腿鲜藕粥	66

八、8个月的宝宝

● 宝宝的生长发育 ●

1. 8个月大的宝宝的生长发育特点	67
2. 认人	67
3. 语言发育	68

● 宝宝科学饮食全攻略 ●

1. 8个月宝宝的喂养指导	68
2. 宝宝罐头可以适当做辅助食品	68
3. 锻炼宝宝的咀嚼能力	68

目录

CONTENTS

4.不要强行给宝宝喂饭	69
5.在宝宝的饭菜中要少放盐,不放糖	69
6.可以慢慢地锻炼宝宝使用勺子	70
7.预防宝宝的断奶综合征	71
8.8个月宝宝的参考食谱	72

● 营养食谱特别介绍 ●

营养主食	
木瓜百合粥	72
香菇油菜粥	72
三鲜豆腐脑	73
美味汤羹	
紫菜海味汤	73
番茄土豆羹	73
香菇鸡肉羹	74

九、9个月的宝宝

● 宝宝的生长发育 ●

1.9个月大的宝宝的生长发育特点	74
2.依恋妈妈	74
3.好奇心强	75

● 宝宝科学饮食全攻略 ●

1.9个月宝宝的喂养指导	75
2.宝宝不吃辅食的应对方法	75
3.宝宝“偏食”的应对方法	76
4.鲜牛奶PK婴幼儿配方奶粉	76
5.9个月宝宝的参考食谱	77

● 营养食谱特别介绍 ●

营养主食	
百合银耳粥	77
蒸全蛋	78
草莓蛋糕	78
美味菜品	
奶油豆腐	78
什锦猪肉菜末	79

十、10个月的宝宝

● 宝宝的生长发育 ●

1.10个月大的宝宝的生长发育特点	79
2.体格特征	79
3.运动能力	80

● 宝宝科学饮食全攻略 ●

1.10个月宝宝的喂养指导	80
2.10个月宝宝的食物要求	80
3.帮宝宝选好餐具	81
4.10个月宝宝的参考食谱	82

● 营养食谱特别介绍 ●

营养菜品	
蛋黄豆腐羹	82
牛奶玉米汤	83
营养蘑菇豆花	83
美味菜品	
蒸地瓜芋头	83
蔬菜五宝杂烩	84

十一、11个月的宝宝

● 宝宝的生长发育 ●

1.11个月大的宝宝的生长发育特点	84
2.记忆力	85
3.语言能力	85

● 宝宝科学饮食全攻略 ●

1.11个月宝宝的喂养指导	86
2.11个月的宝宝可以吃米饭	87
3.宝宝不吃蔬菜怎么办	87
4.不要让宝宝吃过多的冷饮	87
5.11个月宝宝的参考食谱	88

● 营养食谱特别介绍 ●

美味羹粥	
胡萝卜土豆肉末羹	88
油菜鸡肉粥	89

目录

CONTENTS

营养菜品

素炒菠菜	89
豆腐太阳花	89
素炒豆腐	90

十二、12个月的宝宝

●宝宝的生长发育●

1.12个月大的宝宝的生长发育特点	90
2.追随妈妈	90

●宝宝科学饮食全攻略●

1.12个月宝宝的喂养指导	91
2.宝宝可以适当吃一些父母常吃的菜	92
3.宝宝不宜太早喝全脂牛奶	92
4.宝宝需要的营养	92
5.要给宝宝补充微量元素	92
6.不利于宝宝大脑发育的饮食	94
7.12个月宝宝的参考食谱	95

●营养食谱特别介绍●

美味菜品

五色煎蛋	96
翡翠汤	96
冬瓜香菇肉丸	96

营养菜品

芋头丸子汤	97
番茄烩牛腩	97
大米地瓜粥	98
黄油三文鱼	98

PART 3

1—2岁宝宝喂养全指导

一、1岁1—3个月的宝宝

●宝宝的生长发育●

1.身体	100
2.动作	100
3.语言	101

4.心理	101
------	-----

●宝宝科学饮食全攻略●

1.宝宝吃饭时喜欢玩耍的应对方法	102
2.给宝宝喂食水果的注意事项	103
3.给宝宝吃水果要适度	103
4.帮宝宝补充微量元素	103
5.1岁1—3个月宝宝的参考食谱	104

●营养食谱特别介绍●

美味羹粥

鱼香茄子羹	104
梨汁糯米粥	105

营养菜品

百合西蓝花	105
肉末拌丝瓜	106
奶香鳕鱼	106
玉米粒炒肉	106

二、1岁4—6个月的宝宝

●宝宝的生长发育●

1.身体	107
2.动作	107
3.语言	108
4.心理	109

●宝宝科学饮食全攻略●

1.正确为宝宝挑选零食	110
2.不要让宝宝“积食”	110
3.宝宝多吃肥肉无益	111
4.宝宝不可多吃油炸食品	112
5.宝宝消瘦不一定是病	112
6.养育出健康宝宝	113
7.1岁4—6个月宝宝的参考食谱	113

●营养食谱特别介绍●

美味荤菜

爆炒牛肉	114
太阳肉	114
煎白菜肉卷	114

目录

CONTENTS

冬瓜牛筋煲	115
小丸子卷心菜	115

营养素菜	
芝麻拌菠菜	115

美味靓汤	
菠菜豆腐汤	116

健康主食	
鱼肉饼	116
大米胡萝卜粥	116

三、1岁7—9个月的宝宝

●宝宝的生长发育●

1.身体	117
2.动作	117
3.语言	118
4.心理	118

●宝宝科学饮食全攻略●

1.吃饭时要细嚼慢咽	119
2.粗粮吃出健康	120
3.多喝白开水好	121
4.常吃坚果类食物益智	121
5.1岁7—9个月宝宝的参考食谱	123

●营养食谱特别介绍●

营养禽蛋	
特色炒蛋	123
蛋黄豆腐	124
番茄炒蛋	124
美味荤菜	
汆丸子	124
奶油焖虾仁	125
美味素菜	
蜜制胡萝卜	125
蘑菇番茄炖豆腐	126

营养荤菜	
肉片烧茄子	126
炖牛尾汤	126

健康主食	
金银蛋饺	127
娃娃饭	127

四、1岁10—12个月的宝宝

●宝宝的生长发育●

1.身体	128
2.语言	128
3.动作	129
4.心理	130

●宝宝科学饮食全攻略●

1.宝宝的益智食物	130
2.虾皮是宝宝的好食品	131
3.宝宝慎吃爆米花	131
4.1岁10—12个月宝宝的参考食谱	132

●营养食谱特别介绍●

美味素菜	
八珍豆腐	132
芝麻拌芋头	133
糯米藕	133
菠菜蛋卷	133

营养荤菜	
煎鸡肝	134
橙汁鱼片	134
排骨汤焖海带丝	134
腊肠煎蛋	135
清蒸鳕鱼	135

健康主食	
牛奶葡萄糯米糕	136
肉汤面条	136

目录

CONTENTS

PART 4

2—3岁宝宝喂养全指导

一、2岁1—3个月的宝宝

●宝宝的生长发育●

1.身体	138
2.语言	138
3.动作	139
4.心理	139

●宝宝科学饮食全攻略●

1.加强咀嚼训练	141
2.保证营养均衡	141
3.补充维生素和钙	142
4.适量摄取甜食	142
5.零食的添加	142
6.2岁1—3个月宝宝的参考食谱	143

●营养食谱特别介绍●

美味素菜	
豌豆炒雪菜	144
双色什锦	144

营养荤菜

浓汁鱼丸	144
山药炖排骨	145
五彩卷	145

健康主食

黑芝麻布丁	146
肉味煎饼	146

二、2岁4—6个月的宝宝

●宝宝的生长发育●

1.体格发育	147
2.感觉运动发育	147
3.宝宝的自我意识	147
4.语言的发展	148
5.情绪和情感的发展	149

●宝宝科学饮食全攻略●

1.注意“两素”对宝宝的危害	149
2.多给宝宝吃蔬菜	150
3.防止宝宝铅中毒	151
4.2岁4—6个月宝宝的参考食谱	151

●营养食谱特别介绍●

健康主食	
香浓鱼蛋饼	152
奶味软饼	152
牛肉土豆饼	152
韭菜合子	153
抹面包片	153
白菜番茄鸡蛋面	153
鸡汤小馄饨	154
鸡蛋黄瓜面片汤	154

三、2岁7—9个月的宝宝

●宝宝的生长发育●

1.体格发育	155
2.语言、适应性行为发育	155
3.感觉运动发育	155
4.睡眠与心理	155

●宝宝科学饮食全攻略●

1.每天需要喝牛奶	156
2.保证宝宝充足的热量供给	156
3.宝宝喝水的注意事项	157
4.饮食习惯的培养	157
5.2岁7—9个月宝宝的参考食谱	158

●营养食谱特别介绍●

美味素菜	
银耳莲子绿豆羹	158
海米油菜心	158
甜橙烩蔬菜	159
沙锅豆腐	159
什锦蛋丝	160

营养荤菜

糖醋里脊	160
清蒸鱼肉	161

目录

CONTENTS

四、2岁10—12个月的宝宝

●宝宝的生长发育●

1. 大脑发育	161
2. 语言、适应性行为发育	161
3. 感觉运动的发育	162
4. 睡眠	162
5. 身体与智能发育	162
6. 心理发育特征	162
7. 情感特征	163

●宝宝科学饮食全攻略●

1. 培养宝宝良好的饮食习惯	166
2. 注意食物的营养搭配	166
3. 注意食物的形式	167
4. 如何喂养肥胖和偏瘦的宝宝	167
5. 保证宝宝每日所必需的水量	168
6. 2岁10—12个月宝宝的参考食谱	169

●营养食谱特别介绍●

美味素菜	
素什锦	169
水果沙拉	169

营养荤菜	
肉片炒油菜	170
芋头蒸肉	170
肉末烧茄子	170
鸡肉串串香	171

健康主食	
番茄酱蛋饺	171
红烧兔肉饭	172
蔬菜牛肉粥	172
栗子粥	172

PART 5

宝宝健康食疗菜谱

一、蛋白质—热能营养不良

1. 概述	174
2. 食疗菜谱特别推荐	176

鲫鱼汤	176
虾味鸡	176

二、缺铁性贫血

1. 概述	177
2. 食疗菜谱特别推荐	178
桂圆紫米甜粥	178
卤猪肝	178
山楂糕	179
余鱼片	179
茄子肝扒	179

三、锌缺乏

1. 概述	180
2. 食疗菜谱特别推荐	180
番茄酱豆腐	180
牛奶鱼丁	181
猪肝丸子	181
三色鸡片	181
蛋黄肉汤羹	182

四、铜缺乏

1. 概述	182
2. 食疗菜谱特别推荐	183
鱼头豆腐汤	183
白菜狮子头	183
火腿扒鲜蘑	183
蔬菜虾饼	184
酱爆墨鱼丝	184

五、硒缺乏

1. 概述	184
2. 食疗菜谱特别推荐	185
茄子鸡肉末	185
肉丝米粉	185
蛋花鱼	185
鲜蘑羊排	186
虾仁丸子面	186

六、碘缺乏

1. 概述	186
2. 食疗菜谱特别推荐	187
紫菜饭团	187

目录

CONTENTS

海带鸭条	187
豆腐海苔卷	188
干贝香菇豆腐	188
甘蓝海带丝	188

七、维生素 A 缺乏症

1.概述	189
2.食疗菜谱特别推荐	190
鲜红薯泥	190
鲜藕汁	190
番茄猪肝	190
莲藕猪肉丸	191
蛋黄豆腐粥	191
山楂汤	191

八、维生素 B₁ 和维生素 B₂ 缺乏症

1.概述	192
2.食疗菜谱特别推荐	192
玉米面豆粥	192
豆腐水晶饺	193

九、维生素 B₁₂ 缺乏症

1.概述	193
2.食疗菜谱特别推荐	194
卤牛心	194
炆猪心片	194

十、维生素 C 缺乏症

1.概述	194
2.食疗菜谱特别推荐	195
奶汁番茄	195
清爽菜菇粥	195

十一、营养性维生素 D 缺乏性佝偻病

1.概述	196
2.食疗菜谱特别推荐	197
海带炒肉丝	197
木耳熘肝尖	198

十二、湿疹

1.概述	198
2.食疗菜谱特别推荐	199
绿豆海带汤	199
莲藕羹	200

十三、感冒

1.概述	200
2.食疗菜谱特别推荐	201
豆腐葱花汤	201
白菜绿豆汤	201

十四、腹泻

1.概述	202
2.食疗菜谱特别推荐	202
番石榴蜂蜜汁	202
淮山药扁豆猪肉汤	203

十五、夜啼

1.概述	203
2.食疗菜谱特别推荐	203
姜糖饮	203
灯芯雪梨汁	204

十六、溢乳

1.概述	204
2.食疗菜谱特别推荐	204
丁香酸梅汤	204
藕汁生姜露	205

十七、支气管哮喘

1.概述	205
2.食疗菜谱特别推荐	205
冰糖杏仁汤	205
核桃菠萝汁	206
鸡肝冬笋汤	206
玉米球蒸蛋	206

附录	207
----------	-----



宝宝的

生长动力

1 热量

营养素的摄取有一个量的标准,并不是越多越好,而且要按照婴幼儿的生长发育阶段的变化来设定标准。以单位体重为基准,正常的婴儿每天所需的热量为每千克体重478—502千焦,正常的成年人每天每千克体重126—167千焦,这就是说,婴儿每天所需要的能量是成年人的3—4倍,而且这种高能量的需求在婴儿刚出生时为最高,并随着月龄的增加逐渐减少。

2 蛋白质

婴幼儿的正常新陈代谢、各种组织器官的成熟和身体的生长发育都离不开蛋白质的支持。宝宝这时正处于正氮平衡状态,对蛋白质的质和量的要求都非常高。新生宝宝如果是用母乳喂养,每天额外补充的蛋白质的量为每千克体重2克。因为母乳中含

有营养价值很高的蛋白质,所以需要另外补充的不是很多。如果是用奶粉喂养的宝宝,因为其他食物中蛋白质的质和量都比母乳要低,所以宝宝需要补充的蛋白质的量就要比母乳喂养的宝宝高。奶粉喂养时每天每千克体重为3.5克,待宝宝稍大些,以豆类 and 谷类蛋白质食物为主时每日需要再补充4克。注意不要给宝宝补充过量的蛋白质,否则会引发腹泻、高渗性脱水、酸中毒、发热等症状,给宝宝的身体造成伤害。

3 脂肪

各种脂肪酸和脂类也是婴幼儿生长发育所必需的。刚出生的宝宝,脂肪占所需总热能的45%,随着月龄的增加,逐渐减少到30%—40%。必需脂肪酸是婴幼儿神经系统的发育所必需的,其所提供的热量应不低于总热量的1%—3%。宝宝如摄入过多的脂肪,会导致消化不良、食欲不振及肥胖等病症。

4 碳水化合物

由母乳喂养的宝宝,其所需热量的一半都来自碳水化合物。如果宝宝的饮食中缺少碳水化合物,会引发酮症。新生儿可以消化淀粉、乳糖、葡萄糖、蔗糖等糖类。婴儿能够充分吸收母乳中的乳糖,因为婴儿



体内的乳糖酶的活性比成人的要高。宝宝在4个月左右就能够较好地消化淀粉类食品。

5 矿物质

一般来说,母乳中含有宝宝发育所需的各种维生素,只有维生素D的供给量稍低。我国规定,1岁以内的婴儿,每天的维生素A的供给量为200微克。维生素D的需要量随婴儿接受日照时间的长短有所不同,建议摄取量为每天10微克。维生素B₁和维生素B₂的量是随热能供给量变化而变化的,每摄取1000千卡热能,维生素B₁和维生素B₂的供给量各0.5毫克;烟酸的供给量是维生素B₁和维生素B₂的10倍,即5毫克,10000千卡。

6 微量元素

铁、锌、镁、硒、钾等微量元素对宝宝的生长发育同样重要。铁可以治疗并预防宝宝的缺铁性贫血,提高宝宝机体的免疫力。锌可以控制宝宝肌肉的收缩,并保持体内的酸碱平衡。镁可以帮助宝宝保护心血管系统。硒可以让宝宝的身体组织和肌肉富有弹性。钾可以帮助宝宝排出体内多余的废物,对宝宝的过敏性疾病的治疗可起到促进作用。所以父母不应该忽视宝宝对微量元素的摄取。



7 蔬菜和水果的营养价值

蔬菜中含有大量的氨基酸、维生素、矿物质、酶、抗氧化剂和植物化学物质,营养价值非常高。这些物质能够为人体提供大量的食物纤维、维生素、蛋白质、热量、无机盐和各种微量元素。蔬菜中含有的一些植物化学物质,对人体十分有益。像红辣椒中含有大量的辣椒素,它能够防止DNA被破坏;绿叶蔬菜中的大量的叶绿素可以杀死细菌,能够抑制癌细胞和阻挡部分辐射,具有很强的疗伤作用,而且叶绿素对人体制造血液也很有益。而黄瓜和柑橘类水果中含有很多生物类黄酮,这种物质对人体有许多

好处,它能够与有毒金属结合并将有毒物质排出体外,对细菌有抑制作用,具有较强的抗感染性,对致癌物质也有一定的抵抗作用。葱属植物中含有丰富的矿物质和维生素;大蒜能够增强人体免疫力并预防癌症,这些食物对宝宝均十分有益。

8 防止营养素的流失

俗话说:“民以食为天”,人类所需要的营养素大部分都是从食物中取得的,但是随着人类饮食越来越精细,食物在烹饪加工过程中营养会有不同程度的流失,为了宝宝的营养充足、均衡,父母要注意食物的烹调过程。

在烹调果蔬类食品的过程中,要注意少用水浸泡,不要将菜汁挤出,

烹调时间不宜太长,蔬菜最好不要煮太久,不要在阳光下暴晒,而且青菜最好是现吃现炒,炒好后不要放置时间太长。加淀粉调芡汁可使蔬菜中维生素C的流失减少,烹饪过程中加少许醋可使B族维生素和维生素C的损失减小。盛装青菜最好不要用铜质器皿,以免破坏蔬菜中的维生素。

谷类食物不适合精加工,其加工精度越高,营养素流失得就越多,所以淘米的时候要避免过分揉搓和反复淘洗。为避免营养素的流失,可选择用盆或碗蒸饭,这样米汤不会溢出。

豆类制成各种豆制品如豆浆、豆腐等,这样的消化吸收率要比整粒煮熟的高,所以说,豆类制成各种豆制品营养价值会增加。

