

宝宝
营养全方案

好妈妈圣经

Haomama Shengjing



新妈妈最想要的 宝宝营养全书



新时代出版社
New Times Press

曲东◎主编 首都儿科研究所 主任医师
专为中国宝宝精心设计的营养方案



新妈妈最想要的 宝宝营养全书



曲东◎主编

首都儿科研究所 主任医师

 新时代出版社
New Times Press

图书在版编目(CIP)数据

新妈妈最想要的宝宝营养全书 / 刘晶晶编著. -- 北京 : 新时代出版社, 2013.11

(好妈妈圣经 / 曲东主编)

ISBN 978-7-5042-2109-4

I. ①新… II. ①刘… III. ①婴幼儿—营养卫生—基本知识 IV. ①R153.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第294748号



新时代出版社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路23号 邮政编码100048)

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

新华书店经售

*

开本 710×1000 1/16 印张 20 字数 350千字

2013年11月第1版第1次印刷 印数 1-6000册 定价 68.00元

(本书如有印装错误, 我社负责调换)

国防书店: (010) 88540777

发行邮购: (010) 88540776

发行传真: (010) 88540755

发行业务: (010) 88540717

上篇

第1章

0~4个月
宝宝喂养手记

- 14 · 新生儿喂养首选母乳
- 14 · 如何提高母乳质量
- 15 · 乳汁的分泌原理
- 15 · 产后要及时进行乳房护理
- 16 · 不同阶段的母乳分类
- 17 · 母乳成分中的营养素生理功能
- 18 · 母乳喂养成功的措施
- 18 · 开始母乳喂养的时间
- 19 · 喂奶的间隔时间
- 20 · 喂奶的姿势
- 21 · 如何缓解妈妈“涨奶”的痛苦
- 22 · 母乳喂养的好处
- 24 · 母乳喂养的要点（宝宝3个月）
- 25 · 喂奶后的必要程序：正确帮宝宝拍打嗝
- 28 · 影响宝宝腹胀、打嗝的因素
- 29 · 喂奶的注意事项
- 29 · 夜间哺喂母乳的方法
- 30 · 母乳不足的解决方法
- 31 · 哪些代乳品可用于人工喂养
- 31 · 哪一种奶粉更适合宝宝
- 32 · 怎样安全选购配方奶粉
- 32 · 如何给宝宝选购奶瓶和奶嘴
- 33 · 人工喂养新生儿四要点
- 33 · 给宝宝喂水注意事项
- 34 · 第5周，适当给宝宝加餐
- 35 · 厌奶期的开始
- 35 · 厌奶大作战！开胃药&亲子关系
- 36 · 厌奶大作战！鹅口疮
- 37 · 纠正宝宝的坏习惯
- 38 · 给宝宝冲调配方奶的7个注意事项
- 40 · 如何人工喂养婴幼儿
- 40 · 如何判断母乳是否够吃
- 41 · 正确冲调配方奶的10个步骤
- 42 · 宝宝喂养时如何母婴交流
- 43 · 怎样消毒宝宝的奶瓶
- 45 · 习惯性溢奶要注意
- 46 · 喂养不当为何容易引起宝宝腹泻
- 47 · 新生儿的吐奶问题
- 48 · 频繁吐奶快就医



第2章 4~8个月 宝宝喂养手记

- 52 · 宝宝离不开的营养素——蛋白质
- 53 · 宝宝离不开的营养素——脂肪
- 54 · 添加辅食前宝宝会有哪些信号
- 55 · 什么时候可以开始添加辅食
- 55 · 辅食添加准则
- 56 · 辅食添加禁忌
- 57 · 辅食添加的10个标准
- 58 · 各类辅食的添加顺序
- 59 · 添加辅食后出现“消化不良”
- 59 · 妈妈学做菜泥
- 60 · 为宝宝做好饮食过渡
- 61 · 培养良好的饮食习惯
- 61 · 小心宝宝误食异物
- 62 · 4~6个月：小小品尝家
- 63 · 辅食添加最关心的问题
- 65 · 有机食物对宝宝更好吗
- 65 · 怎样预防宝宝食物过敏
- 66 · 辅食种类更加丰富
- 67 · 可以在宝宝的辅食里放盐吗
- 68 · 宝宝可以吃蜂蜜吗
- 69 · 喂养不当为何容易引起宝宝腹泻
- 69 · 宝宝腹泻时强调要继续饮食
- 70 · 宝宝患病时应如何喂养
- 70 · 宝宝6个月喂养注意事项
- 71 · 帮宝宝顾好肠胃三要诀（一）：透视成长曲线
- 72 · 帮宝宝顾好肠胃三要诀（二）：正



确添加辅食

- 74 · 帮宝宝顾好肠胃三要诀（三）：正视肠胃不适
- 75 · 适当补充微量元素
- 76 · 进入喂养新阶段
- 77 · 及时更换辅食种类
- 78 · 适当添点粗粮益处多
- 79 · 含蛋白食物有益健康
- 79 · 7~8个月：学咀嚼，练吞咽
- 80 · 根据宝宝喜好选择食物
- 81 · 辅食添加要灵活

第3章 8~12个月 宝宝喂养手记

- 84 · 先喂辅食后喂奶
- 85 · 宝宝发“牙”了
- 86 · 爱护宝宝的口腔与牙齿
- 87 · 合理摄入各种营养素

目录>> contents

- 88 · 10~12个月：建议规律饮食模式
- 88 · 如何防治宝宝的便秘
- 89 · 过胖宝宝的饮食护理
- 90 · 让宝宝的食物更丰富
- 91 · 警惕餐桌上可能出现的危险
- 92 · 宝宝不爱吃米饭怎么办
- 93 · 宝宝可以和大人一起用餐
- 94 · 给宝宝断奶的误区
- 95 · 逐渐进入断奶期
- 96 · 怎样给宝宝顺利断奶
- 97 · 预防宝宝断奶综合征
- 98 · 改变宝宝的饮食规律
- 99 · 合理添加断奶食物
- 100 · 辅食逐渐成为主食
- 101 · 避免宝宝营养过量
- 102 · 给宝宝多准备小点心
- 103 · 一日三餐加两点
- 104 · 养成宝宝良好的饮食习惯
- 104 · 宝宝的零食怎么吃
- 105 · 宝宝的消化能力增强
- 106 · 铁含量丰富并利于吸收的食物
- 106 · 宝宝不宜吃的食物
- 107 · 如何科学地为宝宝烹调食物
- 111 · 蔬菜对宝宝健康的作用
- 112 · 1~2岁宝宝的营养方案
- 113 · 1岁~1岁3个月：“小大人”多样化饮食
- 114 · 1岁4个月~1岁6个月：照顾娇嫩的消化系统
- 115 · 1岁7个月~1岁9个月：让宝宝愉快进餐
- 116 · 1岁10个月~2岁：粗细搭配，营养更好
- 116 · 合理喂养预防宝宝贫血
- 117 · 宝宝吃饭的注意事项
- 118 · 循序诱导宝宝自己吃饭
- 119 · 具有增智益脑作用的食物
- 120 · 哪些食物对儿童的智力发育有影响
- 121 · 给宝宝补充水果的方法
- 122 · 注意给宝宝补钙
- 123 · 宝宝怎样补充维生素
- 124 · 小心变成胖宝宝（一）：肥胖的定义
- 125 · 小心变成胖宝宝（二）：肥胖的形成原因
- 126 · 小心变成胖宝宝（三）：肥胖的影响
- 126 · 小心变成胖宝宝（四）：预防方法
- 127 · 儿童营养存在的九大误区
- 128 · 损害宝宝智商的三类零食
- 129 · 奶酪：宝宝的精华食源
- 130 · 烹调方式的选择
- 131 · 注重营养搭配

第4章

1~2岁

宝宝喂养手记

- 110 · 宝宝满1岁了
- 111 · 让宝宝爱上吃蔬菜



第5章 2~3岁 宝宝喂养手记

- 134 · 2岁~2岁3个月：更多热量，更多能量
- 135 · 2岁4个月~2岁6个月：合理补充营养
- 136 · 2岁10个月~3岁：与大人一起进餐
- 137 · 为2岁以后的宝宝建立饮食习惯
- 138 · 注意科学合理的膳食
- 139 · 拒绝快餐饮食
- 140 · 导致宝宝偏食的原因
- 141 · 宝宝偏食如何在食物上下工夫
- 142 · 影响钙吸收的因素
- 143 · 让宝宝多吃蔬菜的好办法
- 144 · 宝宝患病时应如何喂养
- 145 · 宝宝挑食怎么办
- 146 · 保持宝宝良好的食欲
- 147 · 让宝宝聪明的营养物质
- 148 · 瘦宝宝的增肥计划
- 150 · 宝宝饮食上的问题及对策（一）：食欲不振
- 151 · 宝宝饮食上的常见的问题及对策（二）：偏食
- 152 · 宝宝饮食上的问题及对策（三）：营养不良&吃的慢
- 153 · 宝宝饮食上的问题及对策（四）：自己吃饭
- 154 · 宝宝早用筷子的三点好处

- 155 · 吃饭训练大成功
- 157 · 关于吃饭训练的Q&A

第6章 聪明宝贝一定要吃的 健康食材 TOP30

- 160 · 酸奶
- 161 · 豆腐
- 162 · 黄豆
- 163 · 猪肉
- 164 · 牛肉
- 165 · 鸡肉
- 166 · 鸡蛋
- 167 · 黑木耳
- 168 · 海带
- 169 · 紫菜
- 170 · 南瓜
- 171 · 西兰花
- 172 · 胡萝卜
- 173 · 番茄/黄瓜
- 174 · 冬瓜/茄子
- 175 · 洋葱/白萝卜
- 176 · 土豆/苹果
- 177 · 梨/香蕉
- 178 · 猕猴桃/草莓
- 179 · 燕麦
- 180 · 小米
- 181 · 玉米/薏米
- 182 · 核桃



下篇

第1章

0~1岁聪明宝贝
营养食谱

- 186 · 3~4个月流质型辅食
- 186 · 南瓜汁/大米汤/苹果胡萝卜汁
- 187 · 胡萝卜山楂汁/番茄苹果汁/白萝卜生梨汁
- 188 · 苹果葡萄汁/胡萝卜汤/猕猴桃汁
- 189 · 绿豆汤/水梨米汤
- 190 · 鲜果时蔬汁/生菜苹果汁
- 191 · 菠菜汁
- 192 · 5~6个月吞咽型辅食
- 192 · 燕麦鸡蛋糊/蛋黄泥
- 193 · 红枣蛋黄泥/小米粥/鳕鱼肉泥
- 194 · 拇指饼干粥/奶香米粥/香蕉大米粥
- 195 · 蔬菜牛奶羹/蛋黄大米粥/香芹米粉粥
- 196 · 二米粥/水果藕粉/青菜糊
- 197 · 7~8个月蠕嚼型辅食
- 197 · 蛋黄嫩豆腐泥/羊肝番茄泥
- 198 · 芋头玉米泥/胡萝卜豆腐泥/香甜玉米饼
- 199 · 肉泥米粉/鸡汤豌豆糊/牛肉泥蒸豆腐
- 200 · 黄金南瓜汤/红薯团团
- 201 · 时蔬浓汤/白菜段段面/牛肉菠菜粥
- 202 · 香菇鸡肉粥/番茄土豆羹/牛肉蛋花粥

- 203 · 三鲜豆腐羹/大米紫薯粥
- 204 · 8~10个细嚼型辅食
- 204 · 时蔬鲜虾粥/牛肉油菜汤面
- 205 · 牛奶小馒头/鲜嫩四宝蛋羹
- 206 · 清香萝卜鱼泥/小白菜玉米粥
- 207 · 银耳百合粥/馒头青菜粥
- 208 · 酸奶香米粥/肉末青菜粥/玉米排骨粥
- 209 · 莲藕火腿粥/山药羹/花样面片汤
- 210 · 什锦炒软饭/双色虾肉菜花/蛋皮鱼肉卷
- 211 · 10~12个月咀嚼型辅食
- 211 · 奶香木瓜泥/什锦水果蛋奶羹/金黄山药蒸饭
- 212 · 牛奶燕麦粥/玉米羊肉粥
- 213 · 鱼肉馄饨/鸡丝面片
- 214 · 果仁黑芝麻糊/鲜汤小饺子
- 215 · 酱汁面条/小笼牛肉包/早餐肉松卷
- 216 · 番茄香芹饭卷/番茄鸡蛋饼/洋葱肉肉饼
- 217 · 红枣发糕/玉米土豆泥/双料小丸子
- 218 · 大米红豆软饭/清蒸豆腐丸子
- 219 · 鸡汤猪肝白菜卷/豆腐太阳花
- 220 · 虾仁油菜心/蔬菜小杂炒/番茄洋葱鸡蛋汤
- 221 · 翡翠白玉汤/蛋饺

第2章

1~3岁聪明宝贝
健康食谱

- 224 · 1~1.5岁牙齿初成期：软烂型食物

- 224 · 肉末拌丝瓜/鸡蓉西兰花
- 225 · 南瓜鸡丝沙拉/玉米火腿油菜
- 226 · 奶油蘑菇烩青菜/山楂方糕
- 227 · 素烧豆腐/鱼肉蒸蛋
- 228 · 八珍豆腐/奶油冬瓜球/清蒸冬瓜盅
- 229 · 丝瓜烩双菇/香菇素三鲜/素炒三丝
- 230 · 虾皮冬瓜/三彩香菇
- 231 · 香芹炒豆芽/番茄炒鸡蛋/猪肝摊鸡蛋
- 232 · 双色肠煎蛋/双色蛋片/鸡丝炒青椒
- 233 · 软煎猪肝/奶油焖虾仁/清煮鱼肉丸
- 234 · 橙香鱼排/菠菜蛋卷
- 235 · 豆腐海苔卷/蒸白菜卷
- 236 · 冬瓜肝泥卷/豆腐水晶饺/肉松饭
- 237 · 鸡肉油菜粥/萝卜疙瘩汤
- 238 · 山药红豆羹/豆蓉面片汤
- 239 · 排骨白菜汤/虾皮丝瓜汤
- 240 · **1.5~3岁牙齿成熟期：全面型食物**
- 240 · 洋葱爆羊肉/香菇肉片
- 241 · 番茄炒草菇/肉炒茄丝/肉末芹菜
- 242 · 海带炒肉丝/绿豆芽炒肉丝/奶酪土豆碗
- 243 · 天妇罗炸虾/蜜汁烤鸡翅
- 244 · 肉末炒三丁/糖醋肝条/芹菜炒猪肝
- 245 · 西芹牛柳/香芋炒牛肉/蒸鸡翅
- 246 · 红烧鸡块/酱炒鸡丁/肉松拌豆腐
- 247 · 鸡蛋炒莴笋/拌杂菜
- 248 · 蒸煮猪排骨/鲷鱼炒蛋
- 249 · 栗子白菜/醋熘圆白菜/香菇油菜
- 250 · 酱汁油菜/双耳炒黄瓜
- 251 · 鸡蛋炒丝瓜/海米冬瓜/胡萝卜炒鸡蛋
- 252 · 松仁玉米/清蒸基围虾
- 253 · 蟹棒小油菜/汆素丸子

- 254 · 海米油菜/烩蔬菜五宝
- 255 · 豌豆炒虾仁/虾仁豆腐

第 3 章 1~3岁聪明宝贝 特效食谱

- 258 · **宝贝补锌餐**
- 258 · 肉蛋羹/鸡肝泥粥
- 259 · 白萝卜鱼泥/小白菜牛肉粥
- 260 · 碎菜牛肉/核桃坚果粥
- 261 · 肉味薯蛋/虾米花蛤蒸蛋羹
- 262 · 奶香薄饼/奶酪蛋饺
- 263 · 牡蛎汤/金针菇菜胆
- 264 · 油泼莴笋/萝卜番茄汤
- 265 · 圆白菜炒肉丝
- 266 · **宝贝补铁餐**
- 266 · 枣泥猪肝羹/猪肝蔬菜粥
- 267 · 黄瓜炒猪肝/鱼肉豆腐羹
- 268 · 四彩珍珠汤/猪血豆腐青菜汤
- 269 · **宝贝补钙餐**
- 269 · 牛奶粥/油菜粥
- 270 · 虾皮鸡蛋羹/豆腐骨汤羹
- 271 · 金针菇豆腐/肉松豆腐羹
- 272 · 虾皮香菇油菜/虾皮碎菜包
- 273 · 香香骨汤面
- 274 · **宝贝维生素餐**
- 274 · 青菜小米粥/菜花糊
- 275 · 肉丁西兰花/肉末番茄
- 276 · 咸蛋黄冬瓜条/橘子柠檬酸奶
- 277 · 肉丝炒甜椒/牛奶开花甜
- 278 · 香菇炒三素

目录>> contents

279 • 宝贝长高餐

279 • 肝泥蛋羹/蔬菜鸡蛋羹

280 • 猪肝鸡蛋粥/鸡蓉豆腐

281 • 胡萝卜鸡蛋青菜饼/韭菜煎饼

282 • 香草烤鸡翅/生菜银鱼饭卷

283 • 金针牛肉/金针菇炒蟹柳

284 • 宝贝益智餐

284 • 核桃花生牛奶羹/牛奶香蕉糊

285 • 蛋黄奶/干贝菠菜羹

286 • 香菜豆腐鱼头汤/鱼丁生菜

287 • 山药鲑鱼/芝麻肝

286 • 宝贝开胃消食餐

288 • 苹果薯团/番茄土豆鸡肉粥

289 • 番茄沙司通心粉/香香炒米饭

290 • 桂花糖藕/糖醋排骨

291 • 酸菜炖排骨/野菜珍珠丸子

286 • 宝贝明目餐

292 • 胡萝卜豆腐泥/南瓜浓汤

293 • 鲜果时蔬汁/红枣蛋黄泥

294 • 玉米菜心/鲜汤小饺子

295 • 胡萝卜饼/虾味鸡

296 • 韭黄炒鸡柳/明目鸡肝酱香饭

297 • 宝贝去火餐

297 • 双豆百合粥/红豆沙

298 • 冬瓜火腿面条汤/虾酱鸡肉豆腐

299 • 清蒸豆腐丸子/蛋饼苦瓜

300 • 火腿冬瓜夹/牛肉酿丝瓜

301 • 三文鱼茶泡饭/照烧鸡腿饭

附录1 婴幼儿成长三大阶段发育标准

302 • 新生儿期体格发育水平

303 • 新生儿大动作发育水平

304 • 新生儿精细动作发育水平

304 • 新生儿适应能力发育水平

304 • 新生儿语言能力发育水平

305 • 新生儿社交行为发育水平

305 • 婴儿期体格发育水平

305 • 婴儿大动作发育水平

306 • 婴儿精细动作发育水平

306 • 婴儿适应能力发育水平

307 • 婴儿语言能力发育水平

307 • 婴儿社交行为发育水平

307 • 幼儿期体格发育水平

307 • 幼儿大动作发育水平

308 • 幼儿精细动作发育水平

308 • 幼儿适应能力发育水平

309 • 幼儿语言能力发育水平

309 • 幼儿社交行为发育水平

附录2 宝宝健康监测及用药就诊常识

310 • 新生儿的健康指数

311 • 新生儿的全面检查

313 • 怎样测量宝宝体温

314 • 怎样测量宝宝血压

315 • 宝宝就医注意事项

317 • 怎样看药品说明书

318 • 宝宝用药的剂量和最佳服药时间

318 • 宝宝用药途径选择

319 • 给宝宝喂口服药的技巧

319 • 如何预防药物不良反应

319 • 不同药品的最佳用药时间





新妈妈最想要的 宝宝营养全书



曲东◎主编

首都儿科研究所 主任医师

 新时代出版社
New Times Press

图书在版编目 (CIP) 数据

新妈妈最想要的宝宝营养全书 / 刘晶晶编著. -- 北京 : 新时代出版社, 2013.11

(好妈妈圣经 / 曲东主编)

ISBN 978-7-5042-2109-4

I. ①新… II. ①刘… III. ①婴幼儿—营养卫生—基本知识 IV. ①R153.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第294748号



新时代出版社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路23号 邮政编码100048)

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

新华书店经售

*

开本 710×1000 1/16 印张 20 字数 350千字

2013年11月第1版第1次印刷 印数 1-6000册 定价 68.00元

(本书如有印装错误, 我社负责调换)

国防书店: (010) 88540777

发行邮购: (010) 88540776

发行传真: (010) 88540755

发行业务: (010) 88540717

卷首语

FORWARD



本系列旨在帮助准妈妈、新妈妈孕育、养育聪明健康的好宝宝，指导家人更好地照顾新生儿，给宝宝最健康的护理、最科学的营养保障。

胎教育儿：胎教的目的，不是教胎儿唱歌、识字、算算术，而是通过各种适当的、合理的信息刺激，促进胎儿各种感觉功能的发育成熟，为出生后的早期教育打下一个良好的基础。适宜的开发，大脑越发育大脑皮质的沟回相应地也就会越多，孩子也就越聪明。

读懂婴语：婴语就是婴儿的“特有语言”，是婴儿与外界交流和表达情绪的重要途径，同时也是婴儿表达需求和生理情况的一种能力。在养育宝宝的过程中，父母与婴儿之间的互动非常重要，对于宝宝的“婴语”表达，得到父母的及时回应与处理，对婴儿健康成长有着重要的意义。

婴幼儿护理：初为人母，你的身边一定充满了各种建议，但你要相信，没有人比你更了解你的宝宝！在掌握正确的婴幼儿护理知识的同时，相信自己的直觉，并且记住无尽关爱，安睡畅玩才是重要的！

宝宝营养：对于刚刚来到这个世界的小宝宝，让他们健康快乐地成长，哺乳期强调母乳喂养；4~6个月后要注意合理添加辅食；会吃东西后又要注意营养均衡。宝宝的营养健康始终是父母最关心的话题，宝宝身体发育所必须的各类维生素，合理地摄取不但在宝宝身体免疫力差时尤为重要，且在日常生活中也不可忽略。

这是一套实实在在的孕期胎教、新生儿护理、宝宝营养和读懂宝宝婴语的实用宝典。本套图书就像是经验丰富而充满热情的私人儿科医生，无微不至地解答准妈妈、新妈妈在育儿过程中可能遇到的所有问题，帮助新手爸妈打消顾虑、摆脱压力，轻松享受育儿生活。

上篇

第1章

0~4个月
宝宝喂养手记

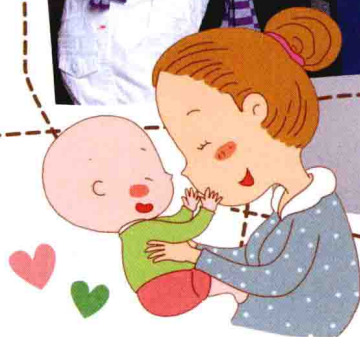
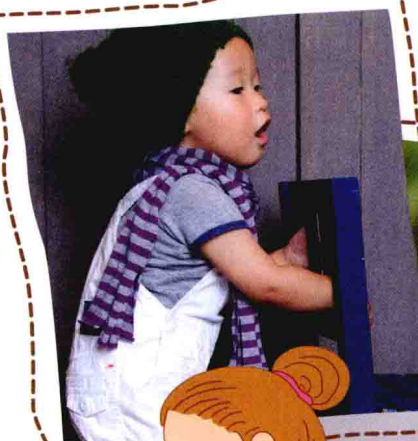
- 14 · 新生儿喂养首选母乳
- 14 · 如何提高母乳质量
- 15 · 乳汁的分泌原理
- 15 · 产后要及时进行乳房护理
- 16 · 不同阶段的母乳分类
- 17 · 母乳成分中的营养素生理功能
- 18 · 母乳喂养成功的措施
- 18 · 开始母乳喂养的时间
- 19 · 喂奶的间隔时间
- 20 · 喂奶的姿势
- 21 · 如何缓解妈妈“涨奶”的痛苦
- 22 · 母乳喂养的好处
- 24 · 母乳喂养的要点（宝宝3个月）
- 25 · 喂奶后的必要程序：正确帮宝宝拍打嗝
- 28 · 影响宝宝腹胀、打嗝的因素
- 29 · 喂奶的注意事项
- 29 · 夜间哺喂母乳的方法
- 30 · 母乳不足的解决方法
- 31 · 哪些代乳品可用于人工喂养
- 31 · 哪一种奶粉更适合宝宝

- 32 · 怎样安全选购配方奶粉
- 32 · 如何给宝宝选购奶瓶和奶嘴
- 33 · 人工喂养新生儿四要点
- 33 · 给宝宝喂水注意事项
- 34 · 第5周，适当给宝宝加餐
- 35 · 厌奶期的开始
- 35 · 厌奶大作战！开胃药&亲子关系
- 36 · 厌奶大作战！鹅口疮
- 37 · 纠正宝宝的坏习惯
- 38 · 给宝宝冲调配方奶的7个注意事项
- 40 · 如何人工喂养婴幼儿
- 40 · 如何判断母乳是否够吃
- 41 · 正确冲调配方奶的10个步骤
- 42 · 宝宝喂养时如何母婴交流
- 43 · 怎样消毒宝宝的奶瓶
- 45 · 习惯性溢奶要注意
- 46 · 喂养不当为何容易引起宝宝腹泻
- 47 · 新生儿的吐奶问题
- 48 · 频繁吐奶快就医



第2章 4~8个月 宝宝喂养手记

- 52 · 宝宝离不开的营养素——蛋白质
- 53 · 宝宝离不开的营养素——脂肪
- 54 · 添加辅食前宝宝会有哪些信号
- 55 · 什么时候可以开始添加辅食
- 55 · 辅食添加准则
- 56 · 辅食添加禁忌
- 57 · 辅食添加的10个标准
- 58 · 各类辅食的添加顺序
- 59 · 添加辅食后出现“消化不良”
- 59 · 妈妈学做菜泥
- 60 · 为宝宝做好饮食过渡
- 61 · 培养良好的饮食习惯
- 61 · 小心宝宝误食异物
- 62 · 4~6个月：小小品尝家
- 63 · 辅食添加最关心的问题
- 65 · 有机食物对宝宝更好吗
- 65 · 怎样预防宝宝食物过敏
- 66 · 辅食种类更加丰富
- 67 · 可以在宝宝的辅食里放盐吗
- 68 · 宝宝可以吃蜂蜜吗
- 69 · 喂养不当为何容易引起宝宝腹泻
- 69 · 宝宝腹泻时强调要继续饮食
- 70 · 宝宝患病时应如何喂养
- 70 · 宝宝6个月喂养注意事项
- 71 · 帮宝宝顾好肠胃三要诀（一）：透视成长曲线
- 72 · 帮宝宝顾好肠胃三要诀（二）：正



确添加辅食

- 74 · 帮宝宝顾好肠胃三要诀（三）：正视肠胃不适
- 75 · 适当补充微量元素
- 76 · 进入喂养新阶段
- 77 · 及时更换辅食种类
- 78 · 适当添点粗粮益处多
- 79 · 含蛋白食物有益健康
- 79 · 7~8个月：学咀嚼，练吞咽
- 80 · 根据宝宝喜好选择食物
- 81 · 辅食添加要灵活

第3章 8~12个月 宝宝喂养手记

- 84 · 先喂辅食后喂奶
- 85 · 宝宝发“牙”了
- 86 · 爱护宝宝的口腔与牙齿
- 87 · 合理摄入各种营养素

目录>> contents

- 88 · 10~12个月：建议规律饮食模式
- 88 · 如何防治宝宝的便秘
- 89 · 过胖宝宝的饮食护理
- 90 · 让宝宝的食物更丰富
- 91 · 警惕餐桌上可能出现的危险
- 92 · 宝宝不爱吃米饭怎么办
- 93 · 宝宝可以和大人一起用餐
- 94 · 给宝宝断奶的误区
- 95 · 逐渐进入断奶期
- 96 · 怎样给宝宝顺利断奶
- 97 · 预防宝宝断奶综合征
- 98 · 改变宝宝的饮食规律
- 99 · 合理添加断奶食物
- 100 · 辅食逐渐成为主食
- 101 · 避免宝宝营养过量
- 102 · 给宝宝多准备小点心
- 103 · 一日三餐加两点
- 104 · 养成宝宝良好的饮食习惯
- 104 · 宝宝的零食怎么吃
- 105 · 宝宝的消化能力增强
- 106 · 铁含量丰富并利于吸收的食物
- 106 · 宝宝不宜吃的食物
- 107 · 如何科学地为宝宝烹调食物
- 111 · 蔬菜对宝宝健康的作用
- 112 · 1~2岁宝宝的营养方案
- 113 · 1岁~1岁3个月：“小大人”多样化饮食
- 114 · 1岁4个月~1岁6个月：照顾娇嫩的消化系统
- 115 · 1岁7个月~1岁9个月：让宝宝愉快进餐
- 116 · 1岁10个月~2岁：粗细搭配，营养更好
- 116 · 合理喂养预防宝宝贫血
- 117 · 宝宝吃饭的注意事项
- 118 · 循序诱导宝宝自己吃饭
- 119 · 具有增智益脑作用的食物
- 120 · 哪些食物对儿童的智力发育有影响
- 121 · 给宝宝补充水果的方法
- 122 · 注意给宝宝补钙
- 123 · 宝宝怎样补充维生素
- 124 · 小心变成胖宝宝（一）：肥胖的定义
- 125 · 小心变成胖宝宝（二）：肥胖的形成原因
- 126 · 小心变成胖宝宝（三）：肥胖的影响
- 126 · 小心变成胖宝宝（四）：预防方法
- 127 · 儿童营养存在的九大误区
- 128 · 损害宝宝智商的三类零食
- 129 · 奶酪：宝宝的精华食源
- 130 · 烹调方式的选择
- 131 · 注重营养搭配

第4章

1~2岁

宝宝喂养手记

- 110 · 宝宝满1岁了
- 111 · 让宝宝爱上吃蔬菜



第5章

2~3岁

宝宝喂养手记

- 134 · 2岁~2岁3个月：更多热量，更多能量
- 135 · 2岁4个月~2岁6个月：合理补充营养
- 136 · 2岁10个月~3岁：与大人一起进餐
- 137 · 为2岁以后的宝宝建立饮食习惯
- 138 · 注意科学合理的膳食
- 139 · 拒绝快餐饮食
- 140 · 导致宝宝偏食的原因
- 141 · 宝宝偏食如何在食物上下工夫
- 142 · 影响钙吸收的因素
- 143 · 让宝宝多吃蔬菜的好办法
- 144 · 宝宝患病时应如何喂养
- 145 · 宝宝挑食怎么办
- 146 · 保持宝宝良好的食欲
- 147 · 让宝宝聪明的营养物质
- 148 · 瘦宝宝的增肥计划
- 150 · 宝宝饮食上的问题及对策（一）：食欲不振
- 151 · 宝宝饮食上常见的问题及对策（二）：偏食
- 152 · 宝宝饮食上的问题及对策（三）：营养不良&吃的慢
- 153 · 宝宝饮食上的问题及对策（四）：自己吃饭
- 154 · 宝宝早用筷子的三点好处

155 · 吃饭训练大成功

157 · 关于吃饭训练的Q&A

第6章

聪明宝贝一定要吃的 健康食材 TOP30

- 160 · 酸奶
- 161 · 豆腐
- 162 · 黄豆
- 163 · 猪肉
- 164 · 牛肉
- 165 · 鸡肉
- 166 · 鸡蛋
- 167 · 黑木耳
- 168 · 海带
- 169 · 紫菜
- 170 · 南瓜
- 171 · 西兰花
- 172 · 胡萝卜
- 173 · 番茄/黄瓜
- 174 · 冬瓜/茄子
- 175 · 洋葱/白萝卜
- 176 · 土豆/苹果
- 177 · 梨/香蕉
- 178 · 猕猴桃/草莓
- 179 · 燕麦
- 180 · 小米
- 181 · 玉米/薏米
- 182 · 核桃

