

BABY

成长阶梯

新手父母必修课之 1

0-3岁宝宝

营养与饮食

- ★ 一本教你认识0-3岁宝宝成长特点的书
 - ★ 一本教你如何给宝宝补充健康能量的书
 - ★ 一本教你如何做个“全能营养好妈妈”的书
- 关爱你的宝贝，让他健康无忧成长，从营养美食开始！

与妈妈共同分享喜悦
和宝宝一起健康成长

适合您的育儿读本



随书赠送
中华医学会育儿科普光盘
VCD



前言

给新手父母的话

G61/82

一个小宝宝呱呱落地了，幸福的您还没来得及细细品味新生命带来的喜悦，接踵而来的就是您要如何照顾好小宝宝这等大事了。“天下事，食为先”！没有合理的营养，别说教育，就连宝宝的健康成长都可能无法保证。特别是小宝宝们正处在一个生长发育最快的阶段，每一天都在进步当中，爸爸妈妈们更要抓住这个有利时机，科学地给宝宝补充营养和能量，让宝宝吃出健康、吃出聪明。

本套碟加书从配合新手父母照顾好宝宝的角度出发，坚持实用性和权威性并重的原则，特别邀请著名营养专家及保健医师，根据幼儿0-3岁的生长周期和发育特点，有针对性地推荐一些色香味俱全的营养食谱，让宝宝吃得开心，同时又能强身益智。营养美食，让您的宝宝绝不输在起跑线上。

我们要提醒新手父母们，保证宝宝健康的最大秘诀就是对宝宝持之以恒的爱。您要关心自己的宝贝多一点，爱护自己的宝贝多一点，您还应该坚持培养宝宝有规律的作息习惯；多带您的宝宝到户外呼吸新鲜空气，活动一下小手、小脚；饮食一定要牢记无糖适量的原则，对啦，别忘记……要多和宝贝们沟通，多和宝贝们交流，多多拥抱自己的宝贝！

最后，祝愿您的宝贝在您的精心呵护下，每一天都可以健健康康，快快乐乐，像天使一样快乐，可爱！



目录 CONTENTS

01 课前练兵：宝宝膳食有门道 1-2

- 01) 0-3岁宝宝的身体发育特点
- 02) 安排1-3岁宝宝膳食您需要做到的六点

02 第一章：0到12个月宝宝饮食介绍 3-20

- 01) 0-6个月母乳喂养宝宝有什么特点？
- 02) 0-6个月牛奶喂养宝宝有何特点？
- 03) 如何安排6-12个月宝宝的膳食？

- ① 怎样喂养6-7个月的宝宝？
- ② 怎样喂养7-8个月的宝宝？
- ③ 怎样喂养8-9个月的宝宝？
- ④ 怎样喂养10-12个月的宝宝？

04) 0-12个月宝宝辅食推荐

- ① 红枣泥
- ② 蛋黄羹
- ③ 鸡蛋小稀饭
- ④ 鱼泥
- ⑤ 白果粥
- ⑥ 鱼肉水饺
- ⑦ 肝泥肉泥
- ⑧ 皮蛋瘦肉粥
- ⑨ 小米瘦肉粥
- ⑩ 银丝小面条
- ⑪ 蒸豆腐
- ⑫ 鱼松

03 课中小知识：宝宝四季健康有学问 21-23

- 1) 春季
- 2) 夏季
- 3) 秋季
- 4) 冬季



04 第二章 宝宝，今天吃什么？24-41

- 01) 1-3岁宝宝食谱小提示
- 02) 1-3岁宝宝食谱搭配要点
- 03) 1-3岁宝宝食谱范例
- 04) 温馨提示：宝宝膳食五个小贴士
- 05) 1-3岁宝宝菜谱系列

- ⑬ 鱼肉糊
- ⑭ 鲜虾肉泥
- ⑮ 西式牛奶白米粥
- ⑯ 红薯粥
- ⑰ 黄瓜沙拉
- ⑱ 白菜肉卷
- ⑲ 鸡丝烩白菜
- ⑳ 豆腐鸡肉末
- ㉑ 两色蛋片
- ㉒ 银耳豆腐
- ㉓ 虾肉黄瓜片
- ㉔ 豆腐鲜虾丸
- ㉕ 虎皮鹌鹑蛋
- ㉖ 清炒百合黄瓜
- ㉗ 蔬果珍烩
- ㉘ 肉末番茄烧豆腐
- ㉙ 鲜菜拼盘
- ㉚ 炸香椿
- ㉛ 香香炒米饭
- ㉜ 芹菜炒猪肝
- ㉝ 拔丝白薯
- ㉞ 糖醋藕片
- ㉟ 栗子烧鸡块
- ㊱ 火腿烧花椰菜
- ㊲ 黄瓜拌墨斗鱼
- ㊳ 花生煲猪手
- ㊴ 珍珠丸子



05 第三章 宝宝营养补给站 (小点心系列)

42-47

- ④① 葡萄汁
- ④② 果酱薄饼
- ④③ 鱼味蛋饼
- ④④ 豆腐饼
- ④⑤ 豌豆生梨饼
- ④⑥ 南瓜饼
- ④⑦ 芥菜小兔蛋脯
- ④⑧ 葡萄丝糕

06 第四章 聪明宝宝喝出来 (营养汤煲菜谱系列)

48-53

- ④⑧ 猪血豆腐青菜汤
- ④⑨ 猪肝汤
- ⑤① 莲藕薏米排骨汤
- ⑤② 鸡汤水饺
- ⑤③ 虾仁丸子汤面
- ⑤④ 鸽蛋益智汤
- ⑤⑤ 海带炖肉
- ⑤⑥ 芡实鲫鱼汤

54-56

07 附录 常见食物营养成分速查表



课前练兵：

宝宝膳食有门道

第一节 0-3岁宝宝的发育特点

- 1: 0-1岁时期，宝宝的消化能力逐步加强，饮食已从奶类为主转为以混合食物为主，但其消化系统仍未发育成熟。
- 2: 在1-2岁时期，宝宝的体能仍处于初期发展阶段，胃容量很小，咀嚼和胃肠道蠕动调节能力不完善，各种消化酶的存在和活性都还不如成人，所以容易引起宝宝身体的一些消化系统疾病。
- 3: 1-3岁时期，宝宝身体发育很快，而且活动量增加，对热能、蛋白质和其他营养物质的需求旺盛。其中对热能和蛋白质的需求相当于成人的一半，对一些维生素和矿物质的需求甚至要高于成人。
- 4: 从1岁到3岁，宝宝与外界接触增多，而自身的免疫抵抗力却还很弱，容易被传染疾病。



营养与饮食 ● 课前练兵：宝宝膳食有门道

第二节:安排1-3岁宝宝膳食您需

要做到的六点

- 1 必须让宝宝得到一日所需的能量,在一日食物安排中要为宝宝提供充足的热能和蛋白质。
- 2 食物种类多样化。荤素菜搭配,多种粗粮和细粮配合制作。给宝宝提供富含大量的维生素C和矿物质的水果和蔬菜。
- 3 食物要软、碎,烹调要讲究色、香、味,以适应宝宝的消化能力。烹调时采用不同颜色的食物搭配和同一种食物用不同方法烹调,避免食物的单一化,食物制作时应注意碎、软、细、烂。
- 4 不宜采用刺激性强的食物:诸如酸、辣、麻的食品;或兴奋性的咖啡、浓茶等。
- 5 用餐次数:以三餐一点为合适,每次间隔约4小时。
- 6 除主食以外,奶制品仍为宝宝的基本食物,每日至少保证250—500毫升。



第一章 0到12个月宝宝饮食介绍

宝宝出生了，你该如何好好照顾他？初为人母的您有绝对的把握吗？下面我们就宝宝1-12个月来生理成长特点以及宝宝的营养膳食特点做一个全面的介绍，让您对您的宝宝多一些了解，让他能享受到您更细致的关爱！



第一节 0—6个月母乳喂养宝宝有什么特点？

1-2个月

只要每周体重能增加150-200克，说明喂养效果很理想。如果每周体重增加不足100克，说明母乳不够，需要适当增喂牛奶。

增加一次或是两次牛奶，都应根据宝宝的体重来决定。

2-3月

母乳充足时，2-3个月的宝宝体重平均每天增加30克左右，身高每月增加2厘米左右。宝宝在这个时候，胃已经可以存食了，可以根据宝宝实际情况，对宝宝的喂食次数和时间进行更改。



开始增加果汁、菜水以补充维生素。

3-4 月

母乳喂养的宝宝此时还不宜给宝宝增加代乳辅食，仍主张用母乳喂养。10天称一次体重，每次增加200克，说明母乳喂养可以继续，不需加任何代乳品。如果达不到200克，要考虑配合其他代乳品的使用。增加菜泥、胡萝卜泥、果酱等辅食，以补充维生素A、维生素C、维生素B、维生素D及无机盐。

4-5 月

只要体重增加正常（平均每天增长15-20克），就不用急于增加各类辅食。如果母乳越来越少，宝宝与以前相比体重在10天之内只增加100克左右，就需要加牛奶或其他辅食了。

5-6 月

用母乳喂养的宝宝，如果每天平均增加体重15克左右，或10天之内只增重120克左右，就应该给宝宝添加200毫升的牛奶。

增加辅食，5-6个月宝宝可加的辅食应以粗颗粒食物为好。因为此时的宝宝已经准备长牙，可以通过咀嚼食物来训练宝宝的咀嚼能力。同时，这一时期已进入离乳的初期，每天可给宝宝吃一些鱼泥、全蛋、肉泥、猪肝泥等食物，可补充铁和动物蛋白，也可给宝宝吃煮烂的粥和面条等补充热量。如果现在宝宝对吃辅食很感兴趣，可以酌情减少一次奶量。

一般情况下，在这个月中宝宝吃奶的次数是规律的，除夜里以外，白天只要喂5次，每次间隔4小时，半夜只喂一次母乳即可。



第二节 0—6个月牛奶喂养宝宝有何特点？

1—2个月期间

最重要的是不要使宝宝吃过量，以免加重水化器官的负担。按照一般的标准，出生时体重为3—3.5千克的宝宝，在1—2个月期间，每天以吃600—800毫升左右的牛奶为宜，每天分7次吃，每次100—200毫升，如果吃6次，每次吃140毫升。

对食量过大的宝宝，最好也不要超过150毫升，否则会加重肾脏、消化器官的负担。如果宝宝吃完150毫升后好像还没有吃饱并啼哭时，可让宝宝喝30毫升左右的白开水，可适量加一些白糖或蜂蜜。用奶粉冲调牛奶时不要再加糖，否则会使宝宝过胖。





2-3个月 期间

此时的宝宝食欲旺盛，如果按照宝宝的欲望不断加奶就有可能过量，体内积存不必要的脂肪，加重心脏、肾脏和肝脏的负担。虽然吃母乳的宝宝也有肥胖的，但由于母乳易于消化，不会加重肝肾负担。

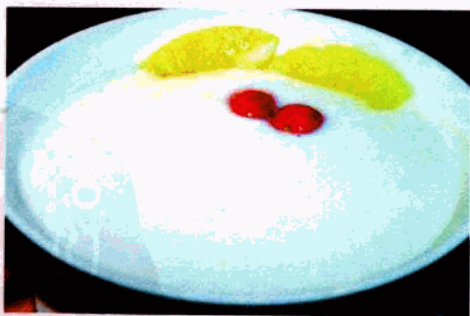
为了不使宝宝过胖，这时牛奶的日用量应限制在900毫升以下，计算900毫升产生的热量为2427千焦，足够宝宝的需要。一天喂5-6次，开始增加果汁、菜水以补充维生素。

3-4个月 期间

宝宝唾液腺的分泌逐渐增加，开始为接受谷类食物提供了消化的条件。宝宝现在喜欢吃乳类以外的食品了。

继续用牛奶喂，每次的食用量为200毫升，一天喂5次。如果每天喂6次，则每次的量不得超过200毫升，180毫升较为适宜。每天的总奶量保持在1000毫升以内，如果超过1000毫升容易使宝宝发生肥胖，有的还会导致厌食牛奶。

增加菜泥、胡萝卜泥、果酱等辅食，以补充维生素A、维生素C、维生素B、维生素D及无机盐。



4-5个月 期间

宝宝消化器官及消化机能逐渐完善，而且活动量增加，消耗的热量也增多。牛奶的喂养量仍维持在每天在1000毫升左右。因为宝宝在4-5个月时体重增加情况与3-4个月期间区别不大，可给予同样喂养，补充糖分以及水分。

5-6个月 期间

要适当控制宝宝的饮奶量，肥胖儿多半是在这个时期奠定的“根底”。控制的标准仍以体重的增长为依据，一般来说，每天牛奶总量不要超过1000毫升，不足的部分用代乳食品来补足。

增加辅食。5-6个月宝宝可加的辅食应以粗颗粒食物为好，可以通过咀嚼食物来训练宝宝的咀嚼能力，同时，这一时期已进入离乳的初期，每天可给宝宝吃一些鱼泥、全蛋、肉泥、猪肝泥等食物，可补充铁和动物蛋白，也可给宝宝吃烂粥、烂面条等补充热量。



第三节 如何安排6-12个月宝宝的膳食？

1: 怎样喂养6-7个月的宝宝？

在这段时期，宝宝的身体机能开始有了长足的发展，他的味觉以及食物消化系统都得到了进一步的提高，随着对外界的逐步认知和模仿意识的增强，他开始对其他食物感兴趣。

一、无论是吃母乳还是吃牛奶，此时宝宝的主食仍以乳类为食品为主，代乳食品只能作为一种试喂品让宝宝练习吃。

二、增加半固体的食物，如米粥或面条，一天只加一次。因为粥和面条的营养价值与牛奶、人奶相比要低得多。此外，米粥和面条中还缺少宝宝生长所必需的动物蛋白，因此，可以将鸡蛋，鱼肉，瘦肉或者是猪肝等含动物蛋白质以及营养成分较为丰富的食物碾碎后掺合在粥或面条里面煮匀，再给宝宝食用。

三、观察体重，每隔10天给宝宝称一次体重，如果体重增加不理想，奶量就不能减少。体重正常增加，可以停喂一次母乳或牛奶。

宝宝6个月后，可以吃一般的水果。可将香蕉、水蜜桃、草莓等类的水果压给宝宝吃，苹果和梨要用匙刮碎吃，也可给宝宝吃葡萄、橘子等水果。





2: 怎样喂养7-8个月的宝宝?

宝宝长到7个月时,已开始萌出乳牙,有了咀嚼能力,同时舌头也有了搅拌食物的功能,对饮食也越来越多地显出了个人的爱好,喂养上也随之有了一定的要求。

一、继续吃母乳和牛奶。但是因为母乳或牛奶中所含的营养成分,尤其是铁、维生素、钙等已不能满足宝宝生长发育的需要,乳类食品提供的热量与宝宝日益增多的运动量中所消耗的热量不相适应,不能满足宝宝的需要。因此,此时应该是宝宝进入离乳的中期了,奶量只保留在每天500毫升左右就可以了。

二、增加半固体性的代乳食品,用谷类中的米或面来代替两次乳类品。在每日奶量不低于500毫升的前提下,减少两次奶量,用两次代乳食品来代替。

三、代乳食品的选择。应选择馒头、饼干、肝末、动物血、豆腐等。



3: 怎样喂养8-9个月的宝宝?

一、用母乳喂养的宝宝一过8个月，应该逐渐实行半断奶。原因是母乳中的营养成分不足，不能满足宝宝生长发育的需要。因此不能再以母乳为主，一定要加多种代乳食品。

二、用牛奶喂养宝宝，此时也不能把牛奶作为宝宝的主食，要增加代乳食品，但是每天牛奶的量仍要保持在500-600毫升之间。

三、继续增加辅食，可食用碎菜、鸡蛋、粥、面条、鱼、肉末等。辅食的性质还应以柔嫩、半固体为好，少数宝宝此时不喜欢吃粥，而对成人吃的米饭感兴趣，也可以让宝宝尝试吃一些，如未发生消化不良等现象，以后也可以喂一些软烂的米饭。

四、给宝宝做的蔬菜品种应多样，如：胡萝卜、西红柿、洋葱等，对经常便秘的宝宝可选菠菜、卷心菜、萝卜、葱头等含纤维多的食物。

五、宝宝满8个月后，可以把苹果、梨、香蕉、葡萄、橘子等水果切成薄片，让宝宝拿着吃。

六、增加点心，比如在早午饭中间增加饼干、烤馒头片等固体食物。



4: 怎样喂养10-12个月的宝宝?

一、宝宝长到10个月以后，乳牙已经萌出4-6颗，有一定的咀嚼能力，消化机能也有所增强，此时可以断掉母乳，用代乳食品和牛奶喂养。

二、用牛奶喂养宝宝的，此时应减少牛奶的量，最好将喂牛奶的时间安排在上、下午，每天牛奶的量不超过500毫升。

三、增加辅食。此时的宝宝已有了一定的消化能力，可以吃点烂饭之类的食物，辅食的量也应比上个月略有增加。如果以往辅食一直以粥为主，而且宝宝能吃完一小碗，此时可加一顿米饭试试。开始时可在吃粥前喂宝宝2-3匙软米饭，让宝宝逐渐适应。如果宝宝爱吃，而且消化良好，可逐渐增加。

四、宝宝离乳后，谷类食品成为宝宝的主食，热能的来源大部分也靠谷类食品提供。因此，宝宝的膳食安排要以米、面为主，同时搭配动物食品及蔬菜、豆制品等。

五、随着宝宝消化功能的逐渐完善，在食物的搭配制作上也可以多样化，最好能经常更换花样，如小包子、小饺子、馄饨、馒头、花卷等，以提高宝宝进食的兴趣。



第四节 0 - 12个月宝宝辅食推荐

01 红枣泥

适宜对象：4个月以上宝宝

原料：红枣100克，白糖20克，水适量。

- 制作：
- 1：将红枣洗净，放入锅内，加清水煮15-20分钟，至烂熟。
 - 2：去掉红枣皮、核，加入白糖，调匀即可喂食。
 - 3：注意红枣在制作时要去净皮和核。

特点：大枣含有丰富的维生素C（尤以鲜枣含量最高）、优质蛋白质、游离氨基酸、脂肪、果糖、葡萄糖、胡萝卜素、维生素B1、维生素B2、尼克酸及矿物质等，具有健脾胃，养血益气等作用。

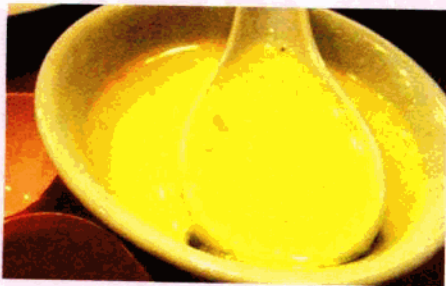


02 蛋黄羹

适宜对象：4个月以上宝宝

原料：煮鸡蛋黄1个，肉汤40克，精盐少许。

制作：1：将熟蛋黄放入碗内研碎，注意蛋黄要研碎、研匀，不能有小疙瘩。加入肉汤研磨至均匀光为止。
2：将研磨好的蛋黄放火锅内，加入精盐，边煮边搅拌，混合均匀。



特点：蛋黄含有卵磷脂，有营养大脑，促进大脑发育的作用。

03 鸡蛋小稀饭

适宜对象：2-6个月宝宝均可

原料：奶米粉2匙，鸡蛋黄半个，红萝卜15克，青菜2片。

制作：1：鸡蛋连壳放入水中煮熟，剥壳取出蛋黄半个，然后将蛋黄碾碎。
2：红萝卜用水泡熟后拍成泥状，青菜烫熟剁成泥，待用。
3：将奶米粉加入稀饭，拌成糊状，再加入碾碎的蛋黄及泥状的青菜和红萝卜拌匀即可喂食。

特点：鸡蛋富含蛋白质，易消化，营养价值高，还含有一定的铁质等。

