



好孕优生
— 钻石系列 —

聪明

宝宝营养

全书

北京协和医院儿科主任医师、
中国协和医科大学儿科教授
鲍秀兰审定推荐！

梁毓 · 编著



中国纺织出版社

好孕优生
— 钻石系列 —

聪明

宝宝营养 全书

梁毓·编著

BAOBAO YINGYANG QUANSHU

中国纺织出版社



图书在版编目(CIP)数据

聪明宝宝营养全书 / 梁毓编著. — 北京 : 中国纺织出版社, 2012.7

(好孕优生钻石系列)

ISBN 978-7-5064-8562-3

I. ①聪… II. ①梁… 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 (2012) 第072131号

策划编辑: 尚雅 刘艳红 责任编辑: 卞嘉茗 责任印制: 刘强
美术编辑: 沈红玉 装帧设计: 赵静

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年7月第1版第1次印刷

开本: 720×1020 1/16 印张: 20

字数: 350千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录

Part 1

合理营养是宝宝健康聪明的保障

宝宝健康聪明，营养必不可少 / 18

了解营养、合理营养与宝宝健康的关系 / 18

营养充足是宝宝大脑发育的关键 / 19

营养不足易导致营养缺乏症 / 19

规避补充营养的常见误区 / 21

不清楚宝宝的营养需求特点 / 21

盲目地给宝宝选用保健品 / 22

盲目地给宝宝服用强化食品 / 22

给宝宝吃过量的高蛋白食物 / 22

让宝宝远离脂肪 / 23

宝宝营养需求要讲究均衡 / 24

什么是营养均衡 / 24

营养均衡的好处 / 24

坚持营养均衡的5个注意 / 25

宝宝实现营养均衡的方法 / 26

宝宝喂养科学才能营养好 / 27

什么是科学喂养 / 27

宝宝的几种喂养方式 / 27

识别常见的喂养误区 / 29

宝宝最不能缺的营养素 / 32

优质蛋白质——提高宝宝智力和免疫力的好帮手 / 32



有益脂肪——宝宝能量的提供者 / 34
碳水化合物——宝宝身体的超级燃料 / 36
膳食纤维——宝宝润肠通便的天然佳品 / 38
各种维生素——呵护宝宝身心健康的保护伞 / 40
经典矿物质——宝宝必需的营养素 / 43
水——宝宝的生命之源 / 46

专题1 解析宝宝营养状况的衡量标准 / 48

关注宝宝的体格发育状况 / 48
关注宝宝的外貌状况 / 49
关注宝宝的精神状态 / 49
关注宝宝皮下脂肪的厚度 / 49

Part 2

吃好了宝宝当然更健康

良好的饮食习惯，让宝宝更健康 / 52

注重培养宝宝按时进餐 / 52
正确引导宝宝的饮食口味 / 53
教会宝宝细嚼慢咽 / 53
让宝宝接受用勺子吃东西 / 53
让宝宝熟悉杯碗的使用 / 54
让宝宝坐起来吃东西 / 54
训练宝宝与大人同桌吃饭 / 55
鼓励宝宝自己用餐 / 55

注意饮食卫生和烹调技巧 / 56

注意饮食卫生 / 56
掌握烹调技巧 / 56

五谷杂粮类 / 58

常见的几种营养主食 / 58

大米 / 58

小米 / 59

玉米 / 60

甘薯 / 61

新鲜蔬菜 / 62

给宝宝吃蔬菜需要知道的细节 / 62

常见的几种营养蔬菜 / 63

白菜 / 63

胡萝卜 / 64

南瓜 / 65

土豆 / 66

菠菜 / 67

吃水果有讲究 / 68

吃水果的好处 / 68

吃水果的注意事项 / 68

常见的几种营养水果 / 69

苹果 / 69

猕猴桃 / 70

香蕉 / 71

肉食类 / 72

常见的几种营养肉食 / 72

羊肉 / 72

猪肉 / 73

鸡肉 / 74

牛肉 / 75



美味鱼肉 / 76

宝宝吃鱼的好处 / 76

吃鱼应注意的细节 / 76

常见的几种营养鱼 / 77

鲤鱼 / 77

三文鱼 / 78

谨慎添加调味料 / 79

辅食中需要添加调味料吗 / 79

不宜给宝宝添加的调味料 / 79

零食的吃与不吃 / 80

给宝宝合理吃零食 / 80

控制宝宝对零食的依赖 / 81

宝宝可以吃的零食 / 82

宝宝不宜多吃的零食 / 82

专题2 宝宝食物宜忌组合一览表 / 84

相宜组合 / 84

相忌组合 / 85



Part 3 0~1岁宝宝的科学营养方案

第1个月——初生宝宝 / 88

宝宝的成长变化 / 88

营养方案有重点之母乳喂养 / 90

营养方案有重点之人工喂养 / 96

0~1月宝宝一日营养方案 / 100

营养专家在线Q&A / 101

催乳功效显著的完美食谱 / 104

第2个月——宝宝满月了 / 108

宝宝的成长变化 / 108

营养方案有重点 / 109

2月宝宝一日营养方案 / 113

营养专家在线Q&A / 114

让母乳更优质的完美食谱 / 116

第3个月——宝宝快速长大 / 120

宝宝的成长变化 / 120

营养方案有重点 / 121

3月宝宝一日营养方案 / 124

营养专家在线Q&A / 125

让宝宝喜欢的完美蔬果汁 / 126

专题3 哺乳妈妈吃得好宝宝更强壮 / 130

第4个月——宝宝要添加辅食了 / 132

宝宝的成长变化 / 132

营养方案有重点之科学添加辅食 / 133

4月宝宝一日营养方案 / 137

营养专家在线Q&A / 138

让宝宝依恋的完美食谱 / 140

第5个月——宝宝适应辅食了 / 146

宝宝的成长变化 / 146

营养方案有重点 / 147

5月宝宝一日营养方案 / 148

营养专家在线Q&A / 149

让宝宝依恋的完美食谱 / 150

第6个月——宝宝营养好，免疫力更佳 / 156

宝宝的成长变化 / 156

营养方案有重点 / 157

6月宝宝一日营养方案 / 159

营养专家在线Q&A / 160

让宝宝依恋的完美食谱 / 162

第7个月——宝宝营养好，牙齿才健康 / 168

宝宝的成长变化 / 168

营养方案有重点 / 169

7月宝宝一日营养方案 / 170

营养专家在线Q&A / 171

让宝宝依恋的完美食谱 / 172

专题4 添加辅食的必备器具 / 178

制作辅食的器具 / 178

喂养辅食的器具 / 179

第8个月——宝宝吃好，也要玩好 / 180

宝宝的成长变化 / 180

营养方案有重点 / 181

8月宝宝一日营养方案 / 182

营养专家在线Q&A / 183

让宝宝依恋的完美食谱 / 184

第9个月——宝宝要准备断奶了 / 190

宝宝的成长变化 / 190

营养方案有重点 / 191

9月宝宝一日营养方案 / 193

营养专家在线Q&A / 194

让宝宝依恋的完美食谱 / 196

第10个月——锻炼宝宝的咀嚼力 / 204

宝宝的成长变化 / 204

营养方案有重点 / 205

10月宝宝一日营养方案 / 206

营养专家在线Q&A / 207

让宝宝依恋的完美食谱 / 208

第11个月——宝宝断奶黄金期 / 216

宝宝的成长变化 / 216

营养方案有重点 / 217

11月宝宝一日营养方案 / 218

营养专家在线Q&A / 219

让宝宝依恋的完美食谱 / 220

第12个月——宝宝告别母乳 / 228

宝宝的成长变化 / 228

营养方案有重点 / 229

12月宝宝一日营养方案 / 230

营养专家在线Q&A / 231

让宝宝依恋的完美食谱 / 232

专题5 食物喂养的时间表 / 240

Part 4

1~3岁宝宝的科学营养方案

1~1.5岁——宝宝营养要全面 / 244

宝宝的成长变化 / 244

营养方案有重点 / 245

1~1.5岁宝宝一日营养方案 / 246

营养专家在线Q&A / 247

让宝宝依恋的完美食谱 / 248

1.5~2岁——宝宝要平衡膳食 / 254

宝宝的成长变化 / 254

营养方案有重点 / 255

1.5~2岁宝宝一日营养方案 / 256

营养专家在线Q&A / 257

让宝宝依恋的完美食谱 / 258

2~2.5岁——宝宝规律进餐 / 264

宝宝的成长变化 / 264

营养方案有重点 / 265

2~2.5岁宝宝一日营养方案 / 266

营养专家在线Q&A / 267

让宝宝依恋的完美食谱 / 268

2.5~3岁——宝宝强化进餐习惯 / 274

宝宝的成长变化 / 274

营养方案有重点 / 275

2.5~3岁宝宝一日营养方案 / 276

营养专家在线Q&A / 277

让宝宝依恋的完美食谱 / 278

专题6 宝宝一年四季的饮食特点 / 284

春季以补为主 / 284

夏季以调为主 / 285

秋季抵抗秋燥 / 285

冬季抵御寒冷 / 285

Part 5

宝宝常见病症解析及对症食疗

吐奶 / 288

病因解析 / 288

症状表现 / 288

喂养建议 / 288

鹅口疮 / 289

病因解析 / 289

症状表现 / 289

喂养建议 / 289

便秘 / 290

病因解析 / 290

症状表现 / 290

喂养建议 / 290

让宝宝健康的完美食谱 / 291

腹泻 / 292

病因解析 / 292

症状表现 / 292

喂养建议 / 292

让宝宝健康的完美食谱 / 293

感冒 / 294

病因解析 / 294

症状表现 / 294

喂养建议 / 294

让宝宝健康的完美食谱 / 295



发热 / 296

病因解析 / 296

症状表现 / 296

喂养建议 / 296

让宝宝健康的完美食谱 / 297

咳嗽 / 298

病因解析 / 298

症状表现 / 298

喂养建议 / 298

让宝宝健康的完美食谱 / 299

贫血 / 300

病因解析 / 300

症状表现 / 300

喂养建议 / 300



让宝宝健康的完美食谱 / 301

湿疹 / 302

病因解析 / 302

症状表现 / 302

喂养建议 / 302

让宝宝健康的完美食谱 / 303

水痘 / 304

病因解析 / 304

症状表现 / 304

喂养建议 / 304

让宝宝健康的完美食谱 / 305

积食 / 306

病因解析 / 306

症状表现 / 306

喂养建议 / 306

让宝宝健康的完美食谱 / 307

扁桃体炎 / 308

病因解析 / 308

症状表现 / 308

喂养建议 / 308

让宝宝健康的完美食谱 / 309

上火 / 310

病因解析 / 310

症状表现 / 310

喂养建议 / 310

让宝宝健康的完美食谱 / 311



夜啼 / 312

病因解析 / 312

症状表现 / 312

喂养建议 / 312

让宝宝健康的完美食谱 / 313

手足口病 / 314

病因解析 / 314

症状表现 / 314

喂养建议 / 314

百日咳 / 315

病因解析 / 315

症状表现 / 315

喂养建议 / 315

佝偻病 / 316

病因解析 / 316

症状表现 / 316

喂养建议 / 316



腮腺炎 / 317

病因解析 / 317

症状表现 / 317

喂养建议 / 317

专题7 预防宝宝春季过敏 / 318

坚持科学喂养 / 318

衣食住行规律生活 / 319

远离过敏原 / 319

注：1千卡=4.184千焦

好孕优生
— 钻石系列 —

婴幼儿摄影：南京远景婴幼儿图库摄影 陈广义

静物摄影：赵 洋

图片支持：【(c) IMAGE MORE Co., Ltd.】
北京全景视觉网络科技有限公司

宝宝模特：杨 益 程欣昂 吕子嫣
王季霖 何兰朵 关果果

杨斐然 高 阳 陆禹宁

李宇辰 王晨晨 吕静恩

项目总监：王晓慧

图文编创：史颖超

图文统筹：孙晓瑜 南 宁

编创团队向读者致以深深的感谢！



宝宝的小样子

宝宝出生了，快来记录一下宝宝的小样子吧！





新爸妈们记录宝宝的成长心得

宝宝不断长大，每个月都会给爸爸妈妈带来不同的惊喜哦！





