

宝宝吃饭

白玉等 编著

很容易



最有效的**喂饭**小窍门
最实用的应对**厌食**法

最简单的**烹饪**小技巧
最科学的**食物**搭配法

你试过用**水果碗**给宝宝吃饭吗?

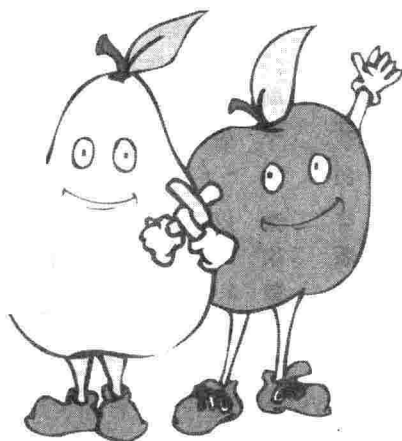
农村读物出版社



宝宝吃饭 很容易

白玉 周末 武越明
韩啸 赵丽 编 著

农村读物出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

宝宝吃饭很容易/白玉等编著. —北京: 农村读物出版社, 2004.10

ISBN 7-5048-4638-4

I. 宝... II. 白... III. 婴幼儿—营养卫生
IV. R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 109511 号

出 版 人	傅玉祥
责任编辑	杨桂华
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	787mm×960mm 1/24
印 张	$7\frac{2}{3}$
字 数	126 千
版 次	2005 年 2 月第 1 版 2005 年 2 月北京第 1 次印刷
印 数	1~10 000 册
定 价	15.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

序

最让新妈妈头疼的事情，莫过于宝宝挑食。面对你精心准备的菜肴，他竟然毫不领情，不吃这个不吃那个。上帝呀！吃喝这等人间美事，居然被这“小家伙”搅和得全家毫无兴致。绞尽脑汁尝试各种“独门秘籍”，可宝宝依然只对肯德基爷爷，麦当劳叔叔情有独钟。伤心呀！真想一狠心，让他就此一日三餐吃洋快餐过日子，宝宝高兴，妈妈省心。可专家说了，一定要有科学的饮食习惯和结构，才能有个健康的宝宝！总不能明知故犯，为了赌一时气，而影响了宝宝一生的健康！

可究竟怎样才能让宝宝爱上我做的饭菜，即使普普通通的萝卜、白菜，也能变成他爱吃的美食？

别着急！先选一些宝宝喜欢的**漂亮餐具**，再挑选一些简简单单就可变换出不同形状的**可爱模具**……然后进入我们精心准备的**“魔法学校”**，认真记好每一条**“咒语”**，再轻轻挥动手上的**“仙女棒”**，一桌宝宝喜爱又营养的可爱料理就能立刻出现在眼前。还等什么？面对这些好吃又好玩的东西，我敢保证，宝宝的吃饭问题，从此不会再困扰你的家庭！

让宝宝从此**迷恋上你所做的美食**，其实就这么简单！

目 录

◎ 序

Part 1 引起宝宝兴趣的漂亮餐具.....1

1. 香香蜜蜜的水果碗 / 2
2. 多彩蔬菜做器皿 / 6
3. 让食物与餐盘做个漂亮搭配 / 11
4. 创意另类餐具 / 17
5. 7个当心：为宝宝选食盘 / 18
6. 清洁餐具不简单 / 25

Part 2 如何让普通的食物吸引宝宝.....27

1. 充满生机的宝宝餐 / 28
2. 来点颜色，多点趣味 / 36
3. 影响宝宝食欲的客观原因 / 39

Part 3 给每道菜赋予一个清新可爱的名字..... 41

1. 盘子里的小动物 / 42
2. 宝宝的几何美食 / 46
3. 给宝宝的食物起个色彩美名 / 53
4. 由食物的名字幻化出菜名 / 55
5. 让这道菜成为孩子熟悉或喜欢的东西 / 57

Part 4 给每道菜赋予个童趣盎然的故事..... 61

1. 饭桌上的卡通片 / 62
2. 去童话世界品尝美味 / 66
3. 传奇故事中的传奇食物 / 68
4. 蕴含在宝宝餐中的历史小典故 / 70
5. 小动物们的可爱法宝 / 73
6. 怎样让所讲故事更吸引宝宝 / 76

Part 5 让宝宝乖乖吃饭的亲子游戏..... 79

1. 提升宝宝食欲的游戏 / 80
2. 跟宝宝玩吃东西的输赢游戏 / 83
3. 我猜、我猜、我猜猜猜 / 85
4. 让宝宝吃自己做的美食 / 86

Part 6 阳光早餐..... 94

1. 宝宝不吃早餐怎么办 / 94
2. 宝宝早餐误区·TOP·10 / 96
3. 一周简易早餐全推荐 / 101
4. 吸引宝宝的阳光早餐 / 102

Part 7 盛宴午餐..... 107

1. 营养午餐全攻略 / 108
2. 让宝宝一见钟情的午餐 / 110
3. 宝宝午餐中的常客 / 111
4. 宝宝中午不挑食 / 113
5. 优质宝宝的营养午餐单 / 115
6. 宝宝午餐三禁忌 / 121
7. 午餐中不宜出现的食物 / 122
8. 午餐中应有八类健康食品 / 123

Part 8 宝宝的下午茶..... 125

1. 可爱点心简单做 / 126
2. 给身体加分的 15 款宝宝营养饮品 / 129

Part 9 趣味晚餐..... 139

1. 宝宝吃晚餐时的两大基本误区 / 140
2. 清清淡淡的一周营养晚餐 / 141
3. 不会变胖的餐后甜点 / 148

Part 10 让吃饭变成宝宝的开心事..... 155

1. 面对吃饭难的宝宝，你该怎么办 / 156
2. 宝宝为何会偏食、厌食呢 / 162
3. 家有挑食宝宝，你要做些什么 / 164

附：1~5岁宝宝四季饮食注意 169

引起宝宝兴趣的漂亮餐具

为什么有很多宝宝平时吃饭时是那么费劲，可就是偏偏喜欢麦当劳、肯德基这样的洋快餐呢？其实答案很简单，很多时候，他们喜欢吃洋快餐里的汉堡、薯条加可乐，是被麦当劳叔叔和肯德基爷爷所率领的众多鲜艳可爱的小玩具所吸引。宝宝什么时候是最开心的？当然是在玩的时候了。

玩，是孩子的第一任务，爱玩也是每个孩子的天性。对于以玩为兴趣中心的宝宝们来说，除了睡觉，其余的时光都是在玩中慢慢成长，慢慢进步的。

由此可见，对于宝宝来说，就算是在吃东西的时候，有时也要拿玩为诱饵，才能使宝宝们心甘情愿、开开心心地吃掉所有食物，而结合了玩具和使用于一身的，漂亮、鲜活、有趣的餐具，不仅会吸引宝宝的目光，也会提升宝宝的进餐乐趣。



1. 香·香·蜜·蜜·的·水·果·碗

炎热的夏天来了，宝宝们都热衷于甜甜冰冰的各式冷饮和多汁的水果，可一到吃饭的时候，就全不在状态上了。

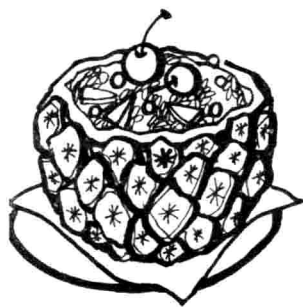
丫丫爸爸又出差了，丫丫妈妈只好带着丫丫一直在外面吃，因为丫丫妈妈烧的饭菜一向被全家人评为最难吃的东西。这天，丫丫妈妈终于良心发现了，在厨房里忙活着为丫丫做饭吃，就让丫丫一个人在屋里自己先吃点西瓜。

不过当她进屋准备开饭时才发现，坏了！宝贝女儿吃西瓜的速度还真是不慢，丫丫好像已经要吃饱了，自己好不容易做的晚饭看来又要白做了！丫丫妈妈无可奈何地看着自己手里被丫丫吃剩下的那半个西瓜，突然灵机一闪，迅猛地回到厨房，把菜和饭一齐加到了西瓜皮里，然后拿回屋里放在桌上。丫丫看到，好奇地说：“咦，西瓜的碗！”

丫丫在兴奋加好奇中慢慢品尝西瓜碗里的饭和菜，看着女儿有兴趣地吃着，丫丫妈妈也为自己的杰作而暗暗自喜。

如果小孩子不愿意吃饭，可以试试用一些比较新奇的方法来

引诱他们的食欲，把一些水果稍微处理一下，用它们盛饭菜，宝宝觉得新奇，自然会一尝为先，而且既经济又实惠。下面，就教妈妈们如何轻松地做一些水果碗，特别把这种方法推荐给像丫丫妈妈这样的厨艺不精的妈妈们！



凤 梨 碗

凤梨，就是菠萝了。把凤梨厚厚的外皮去掉，其实，如果是给大人用，去不去皮都无所谓了，可是给宝宝用就不一样了，凤梨的外皮会刺痛宝宝娇嫩的小手，所以最好把外皮削掉。然后，去头尾并切掉约各 1/3，保留中段，挖空成碗状就行了。

优质搭配：肉菜 \ 海鲜 \ 炒饭

凤梨的果香很独特，细腻清甜。在用凤梨碗装食物时，可以是肉菜、海鲜，这可以从味道上缓解菜本身的油腻。还有，在凤梨碗中装上什锦炒饭，也是不错的，吃到最后，底部的炒菜就会有浓浓的凤梨香气。

椰 子 碗

将椰子剥去外衣和硬壳，在椰子的蒂部，约 1/3 处切开，取出椰肉和椰汁，同时椰子碗也就做好了，然后放在清水浸泡一会，就可以为宝宝装饭菜了。

优质搭配：汤品 \ 炖品

用椰子碗，最适合就是盛放清淡的汤品和炖品，淡淡的椰香会溶进美味的汤汁中，入口润滑，会使汤品和炖品的味道别具风韵。

小 橘 碗

把橘子清洗干净，然后在橘子蒂部约 1/3 处切下，取出橘

瓣，小橘碗就做好了。

优质搭配：肉菜

橘子的味道酸酸甜甜的，最适合为宝宝配上油腻的饭菜，如油大的肉菜等，让橘子的果香来解除饭菜的油油腻腻。

密瓜碗

将哈密瓜清洗干净，由上端横切一刀，然后将里面的瓜子用勺子挖出来就OK了，如果觉得空间不够大，也可以把果肉挖下来一些。

优质搭配：沙拉\蛋羹

用哈密瓜做的水果碗，较一般水果来说都会大一点，而哈密瓜甜香浓郁的果香最适合跟水果沙拉配搭在一起，而用哈密瓜碗制作蛋羹，也是既营养又美味的，宝宝们肯定会爱不释手。

木瓜碗

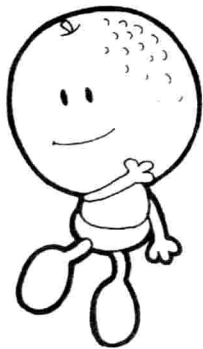
先将木瓜清洗干净，竖切一刀，把木瓜从中间一分为二，然后将里面的瓜子用勺子挖出来，如果觉得空间不够大，也可以把果肉挖下来一些。

优质搭配：汤品\炖品

木瓜中含有丰富的维生素C，有清理肠胃的功效，在木瓜碗中装入汤品和炖品是再合适不过的了，汤汁中会融入木瓜的果汁，可以提升宝宝的食欲。

柚子碗

柚子跟橘子一样，都属于柑橘类水果。这类水果虽然模样普通，却富含维生素和多种营养成分，是一种味道好、健康多汁的水果。将柚子先清洗干净，然后从 1/3 处切开，用勺子挖出果肉，柚子碗就做好了。



优质搭配：肉菜\沙拉\冷饮

柚子碗与橘子碗一样，适合配上肉菜。不过，柚子一般比橘子要大，味道也比橘子香，在柚子碗里为宝宝拌份沙拉或盛入些冷饮，也是不错的选择。

火龙碗

火龙果看起来红红的，很受小孩子们的喜欢。并且火龙果含有多种维生素，可以预防便秘、贫血、感冒等现代流行疾病。其中磷的含量相当高，可促进细胞膜的生成，促进眼睛的健康。将火龙果先清洗干净，然后从头部 1/3 处切开，用勺子挖出果肉，火龙碗就做好了。

优质搭配：海鲜沙拉

对于好吃又好看的火龙碗来说，最好的配搭就是装入海鲜沙拉，火龙果本身的果香不但不会影响到海鲜沙拉的味道，还有画龙点睛的作用。

夏天，水果都很便宜，只要几元钱，除了正常的食用，还

可以做成宝宝专用的小碗。在宝宝吃饭吃菜的同时，还能吃到甜甜蜜蜜的果肉。能做成小碗的水果有很多，只要妈妈们平时多观察一点，发挥自己的灵感与想像力，还有很多水果可以做成宝宝们喜欢的水果碗。

2. 目·彩·蔬·菜·做·器·皿

笑笑今年3岁，和她的名字一样，平时见到人不笑不说话，总是忽闪着那双会说话的大眼睛，非常可爱。笑笑的妈妈是一名舞蹈演员，她最大的愿望就是笑笑能够成为一名比她更加出色的舞者。可是让笑笑妈妈苦恼的是，笑笑从小就不喜欢吃蔬菜，什么方法都试过了依然不见起色，即使包成饺子，如果蔬菜多了，宝贝也是吃两个就不动了。眼看着笑笑到了该去学舞蹈的年龄了，可是小家伙却一天天地往横向发展，真让人急死了！

直到有一天，奶奶买了一些新鲜的生菜，洗干净后，就对笑笑说：“笑笑，咱们今天用菜叶当盘子吃饭好不好？”笑笑很高兴地同意了，并且一幅跃跃欲试的样子。于是，奶奶在菜叶上放了一点米饭、肉丝，让笑笑拿着吃。笑笑看着米饭、肉丝趴在碧绿的生菜叶上，一小碟一小碟的，顿时来了兴致，不一会儿就把菜叶和饭菜一起吃了下去。就这样，一顿饭吃了不少蔬菜。看着孩子终于开始吃蔬菜了，大人们不由得松了一口气。

蔬菜含有丰富的维生素和矿物质，是人类不可缺少的食物种类。但是我们常常看到有的孩子不爱吃蔬菜，或者不爱吃某些种类的蔬菜。孩子不爱吃蔬菜有的是不喜欢某种蔬菜的特殊

味道；有的是由于蔬菜中含有较多的粗纤维，孩子牙床细嫩，咀嚼能力差，不容易嚼烂，难以下咽；还有的是由于你家宝贝有挑食的习惯。用蔬菜器皿给孩子吃饭不仅能让吃进很多的蔬菜，还能让孩子更感兴趣，不知不觉地吃进更多的营养。

清新白菜盘

将白菜叶整个剥下来，用清水浸泡 20 分钟后洗净，白菜梗切掉，留下菜叶的部分给孩子做盛放饭菜的小盘子。

优质搭配：米饭+炒菜

白菜能解毒清热，富含维生素 C，用白菜叶做成小碗搭配米饭和炒菜，包起来，让孩子自己拿着吃，不仅好吃有营养，而且孩子还感兴趣，不喜欢吃蔬菜的孩子就可以高高兴兴地吃进很多蔬菜。

金色南瓜盅

选择漂亮的小南瓜煮熟，从中间剖开，把瓜子和瓜瓤挖干净，晾凉后就是一个可爱的橘黄色小盅盅了。

优质搭配：各种米粥

南瓜补脾利水，消炎止痛，解毒杀虫，适合作为孩子夏日食欲不振时的补品，用南瓜小碗装各种粥，南瓜甜丝丝的滋味融合在粥里，热乎乎的粥还能将南瓜中的维生素和矿物质溶解出来，让孩子更容易吸收。另外，还可以让孩子在南瓜皮上刻出自己喜欢的图案，宝宝吃饭就会变得更开心、更容易。

红番茄小桶

大番茄把顶去掉,将中间的部分挖掉,就是一个漂亮的番茄碗,切掉的顶部则可以作为番茄碗的盖子。远远地看过去是一个漂亮的大番茄,打开盖子原来里面装满了好吃的饭菜,孩子一定惊喜不已,爱不释手。挖出来的番茄心还可以给宝贝做成好吃的沙拉。



优质搭配：炒饭/拌面

番茄比较软,不适合装汤、粥之类的食物,而适合用来装炒饭或拌面。番茄中含有丰富的维生素和微量元素,这些原来都是宝贝成长中所必需的。还有最重要的是,番茄中富含的番茄红素,能够提高宝宝的免疫力,还能够预防孩子因过敏长小红疙瘩。用番茄装炒饭,不仅漂亮,番茄中酸溜溜的味道混合在饭中,宝宝一定会很喜欢的!

甜椒小盏

选择没有辣味、形状漂亮的甜椒,把甜椒的上部分切开,中间的辣椒子和白色的丝状物弄干净,然后用冰水浸泡 20 分钟,即是漂亮的甜椒小盏。切掉的部分可以保留完整后用来做成碗盖。为了让孩子喜欢,可以选择多种颜色、大小不一的甜椒搭配起来做成一套。看到这么漂亮的小碗,即使你的宝贝是蜡笔小新也会对这种小碗情有独钟的。

优质搭配：汤品/炒菜

甜椒质地较硬，所以可以用来盛装很多食物。甜椒中所含的维生素C极高，是普通水果无法比拟的，每天让孩子吃一个中型的甜椒，就能补充一天所需的维生素C。并且优质的甜椒不仅不辣还会有一种清香气味，盛放汤品也好、炒菜也好都会变得更加引人食欲。

紫色茄子船

用圆圆胖胖的小型长茄子作为茄子船的材料。将茄子洗干净，纵向从中间剖开，将茄子中心的部分挖出来，就成了一个漂亮的船型。注意不要为了漂亮而留下茄子的蒂，不然上面的小刺会很容易刺伤小宝宝的手。

优质搭配：炒菜/蛋羹

鲜嫩的小茄子会有一种甜甜的味道，用来装炒熟的菜，孩子一定很喜欢。还可以在中间装上调过味的鸡蛋、肉馅、青菜末，用烤箱或者微波炉做成蛋羹，让孩子一起吃下去，不仅味道好，茄子中蕴含的丰富铁质还可以预防孩子贫血，是宝宝不可多得的营养美味。

晶莹冬瓜盅

听起来好像有点过于隆重的样子，但你完全可以换一种方法为宝宝做一个新鲜好玩的冬瓜盅。买一个小一点的冬瓜，从中间切开，把子和瓤掏干净，并适当将瓜肉挖出一些，这样就