



Baby Food

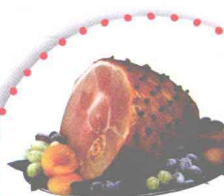
0-3岁

吃出健康 聪慧宝宝

林怡育儿工作室◎编著 特邀专家◎陈学存 徐青梅

宝宝营养指南

给宝宝吃多少才合适?
给宝宝补充多少营养才科学?
什么年龄该吃什么?
哪些该吃, 哪些不该吃?
不同的身体状况又该如何调整饮食?
当宝宝生病的时候该怎么吃?
缺乏营养时, 怎样食补才有功效?
怎样预防宝宝出现营养缺乏症?
怎样防止宝宝出现不良的饮食习惯?
如何纠正宝宝的不良饮食习惯?
应该避开哪些常见的喂养与饮食误区?
怎样为宝宝制作色香味俱全的营养美食?



吃出健康聪慧宝宝

宝宝营养指南

林怡育儿工作室 编著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

怎样才能让宝宝结实又聪明呢?面对宝宝捉摸不定的小嘴,妈妈们难免有诸多疑惑。看起来简简单单的一个“吃”字,操作起来可并不简单。管理宝宝的小胃就好比练功夫,要练就九成十成的功力,没有“武林秘笈”指点迷津,还真不是那么容易实现的事情。

摆脱喂养经验匮乏的苦恼,需要的只是一本好的喂养全书。本书传递给你九成十成的喂养功力,让你紧绷的神经松弛下来,轻轻松松就可以走出喂养迷途,养育一个健康聪慧的可心宝贝。

图书在版编目(CIP)数据

吃出健康聪慧宝宝:宝宝营养指南/林怡育儿工作室编著. — 北京:中国水利水电出版社, 2010.6
ISBN 978-7-5084-7581-3

I. ①吃… II. ①林… III. ①婴幼儿—营养卫生②婴幼儿—保健—食谱 IV. ①R153.2②TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第107020号

策划编辑:杨庆川

责任编辑:陈艳蕊

加工编辑:纪丹

书 名	吃出健康聪慧宝宝:宝宝营养指南
作 者	林怡育儿工作室 编著
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038) 网址:www.waterpub.com.cn E-mail: mchannel@263.net (万水) sales@waterpub.com.cn 电话:(010) 68367658 (营销中心)、82562819 (万水)
经 售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京万水电子信息有限公司
印 刷	北京市天竺颖华印刷厂
规 格	170mm×230mm 16开本 20.5印张 390千字
版 次	2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷
印 数	0001—7000册
定 价	36.00元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换
版权所有·侵权必究



序



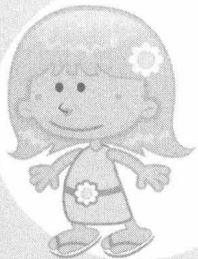
儿童是祖国的未来，大家都在关注着新一代儿童的健康发展。人们常把儿童比作幼苗，因为他们脆弱，需要外力加以保护和爱抚。在儿童成长过程中，良好的环境和合理的喂养，可以保证他们成为体魄健壮、人格完美的建设者，能为世界和平与国家建设作出自己应有的贡献。

我国现在有3亿儿童，并以每年增加两千万新生儿的速度发展着。少生优生是我国国策，由于每家通常只有一个孩子，年轻的父母就会很精心地抚育，都想把独生子女培养成优秀的接班人。但是遗憾的是，有些父母缺乏必要的营养知识，喂养不得法，妨碍了婴幼儿的健康成长，因此有必要大力推广科学的育儿知识和合理喂养方法，来提高儿童的身体素质。

鉴于此，我们编写了这本《吃出健康聪慧宝宝：宝宝营养指南》，它通俗易懂，指导操作，接近实际，希望能得到读者们的喜爱。

陈学存 于北京

2010年6月





吃出健康聪慧宝宝

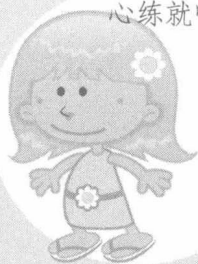


民以食为先。对宝宝来说，吃更是头等的大事。0-3岁是宝宝体格、大脑发育最迅速的阶段，小家伙长小身子，长小心眼，全都离不开一个吃字。没有吃为宝宝身心发育提供坚实的物质基础，其他一切都是空谈，如同无源之水，无本之木一样虚无飘渺。

谁不想养个宝宝结实又聪明呢？可是，面对他那张捉摸不定的小嘴，妈妈难免有诸多的疑惑：给宝宝吃多少才合适？给宝宝补充多少营养才科学？哪些该吃，哪些不该吃？什么年龄该吃什么？宝宝处在不同的身体状况又该如何调整饮食？当宝宝生病的时候该怎么吃？当宝宝缺乏某些营养素的时候，怎样食补才有功效？怎样预防宝宝出现营养缺乏症？怎样防止宝宝出现不良的饮食习惯？如何纠正宝宝的不良饮食习惯？应该避开哪些常见的喂养与饮食误区？怎样为宝宝制作色香味俱全的营养美食？

.....

这诸多的疑问说明了一个问题——看起来简简单单的一个“吃”字，操作起来可并不简单。管理宝宝的小胃就好比练功夫，要练就九成十成的功力，没有“武林秘笈”指点迷津，还真不是那么容易实现的事情。因为这其中实在是包含了太多的学问。想做个好妈妈，让宝宝吃得聪慧又健壮，那就跟着我们一起来苦心练就喂养宝宝的真功夫吧！



目 录

序

吃出健康聪慧宝宝



上篇 喂养篇

Part 1 0-12 个月宝宝喂养方案	2
母乳喂养篇	2
母乳喂养带来什么样的好处?	2
哪些妈妈不宜母乳喂养?	3
哪些宝宝不宜母乳喂养?	4
成功母乳喂养注意事项	4
怎样正确给宝宝授乳?	6
怎样养成喂养规律?	7
母乳喂养小常识	8
母乳喂养常见问题及解决方案	9
母乳喂养常见误区	14
母乳喂养用品特选窗	16
怎样喂养乳糖过敏的孩子?	17
催乳调养营养餐	19
配方奶粉知识导读篇	21
配方奶粉及其特点	21
特殊配方奶粉及其功效	22
怎样为宝宝选择优质配方奶粉?	23
如何让宝宝顺利接受配方奶粉?	24
补充配方奶粉从何时开始合适?	25
补充配方奶粉的最好方法是什么?	25

母乳和配方奶粉可以混合在一起喂吗?	26
补充配方奶粉后宝宝会有哪些变化?	26
宝宝换配方奶后腹泻怎么办?	26
吃配方奶粉还需额外补充营养素吗?	27
早产儿和剖腹产儿应该选用什么奶粉?	27
怎样为宝宝科学冲喂配方奶粉?	28
选用奶瓶小常识	29
辅食添加篇	30
为什么要给宝宝添加辅食?	30
添加辅食注意事项	31
为宝宝分月添加辅食	34
成功添加辅食备忘录	42
顺利断乳篇	43
怎样给宝宝断奶最合适?	43
断奶后饮食注意事项	46
0-12 个月宝宝喂养常见问题 Q&A	47
Part 2 1-3 岁宝宝喂养方案	67
1-3 岁宝宝的生长发育有哪些特点?	67
1-3 岁宝宝每天需要哪些营养?	68
给 1-3 岁宝宝制定食谱的原则	70
1-3 岁宝宝饮食安排要点	71
不宜给宝宝进食的食物	72
哪些食物有助于增强宝宝免疫力?	73
常见食物有哪些特殊功能?	76
哪些喂养方式会导致宝宝生病?	78
哪些喂养方式有益宝宝健康?	84
1-3 岁宝宝常见喂养问题 Q&A	87
Part 3 儿童常见营养缺乏症	92
营养缺乏可能导致的常见问题	92
矿物元素营养缺乏症	94
矿物元素营养缺乏症之一: 缺钙	94
矿物元素营养缺乏症之二: 缺铁	98
矿物元素营养缺乏症之三: 缺锌	100

矿物元素营养缺乏症之四：缺碘	103
维生素营养缺乏症系列	105
维生素营养缺乏症之一：缺 VA	105
维生素营养缺乏症之二：缺 VB1	108
维生素营养缺乏症之三：缺 VB2	110
维生素营养缺乏症之四：缺 VC	112
宝宝营养缺乏警示信号及饮食提示	115
补充营养素常见问题 Q&A	117
Part 4 培养良好的饮食习惯	123
怎样让宝宝学会自己吃？	123
怎样防止宝宝厌食和挑食？	127
零食：究竟该吃还是不该吃？	129
宝宝爱吃零食一定要改掉吗？	129
怎样给宝宝吃零食才科学？	130
怎样巧妙控制宝宝过度吃零食？	131
给宝宝吃零食有哪些注意事项？	132
Part 5 走出喂养迷途	134
11 个常见喂养错误	134
关于糖的是是非非	138
过量食糖会带给宝宝哪些伤害？	138
怎样防止宝宝多吃糖？	139
需要让糖消失在宝宝视线外吗？	140
怎样避免宝宝长成小胖墩？	140
怎样判断宝宝超重？	141
宝宝体重判断及测量方法	141
宝宝怎么会变成小胖墩？	143
继发性肥胖 3 个缘由	144
如何识别单纯性与继发性肥胖？	145
肥胖给宝宝带来的危害有哪些？	145
宝宝太胖怎样瘦下来？	147
宝宝减肥有哪些特别的注意事项？	149
Part 6 智慧喂养宝宝的学问	150
怎样判断宝宝营养状况是否良好？	150

怎样给宝宝喝牛奶最健康?	151
怎样给宝宝补水最健康?	153
怎样给宝宝吃水果最健康?	155
怎样给宝宝摄取膳食纤维最健康?	158
怎样给宝宝烹调食物最科学?	159
怎样给宝宝喝汤最科学?	161
怎样为宝宝选择益智食物?	162
怎样为宝宝选择益眼食物?	162
怎样喂养体弱多病的宝宝?	163
怎样科学地为宝宝选购食品?	165
怎样让宝宝吃好蔬菜?	168
蔬菜对宝宝的健康有什么作用?	168
宝宝不吃蔬菜带来的危害	169
什么时候开始给宝宝吃蔬菜?	170
选吃蔬菜有哪些注意事项?	170
吃蔬菜需要避开哪些营养陷阱?	171
怎样让宝宝爱上吃蔬菜?	174
Part 7 四季科学饮食营养方案	175
春季饮食营养方案	175
怎样科学地为宝宝春补?	175
怎样为宝宝准备防病抗病菜单?	176
春季饮食有哪些营养陷阱?	177
夏季饮食营养方案	177
科学认识宝宝的脾胃	178
调理宝宝脾胃的方略	178
夏季给宝宝喝什么?	180
夏季需要给宝宝吃些什么?	182
夏季怎样调动宝宝的食欲?	183
夏季饮食注意事项	183
秋季饮食营养方案	184
什么是秋燥?	184
宝宝秋燥 3 大表现	185
怎样给宝宝科学地补水养肺?	187

哪些蔬菜和水果可养肺去燥?	188
白萝卜与胡萝卜的不同吃法	190
如何给宝宝进补防燥养阴的食物?	192
秋天需要避开哪些美食“陷阱”?	192
冬季饮食营养方案	194
怎样提供保温御寒的饮食?	194
多提供富含维生素的饮食	195
多提供可调理脾胃增强体质的饮食	196
调理脾胃功能的方法	197
增补宝宝体质的方法	197
Part 8 宝宝常见病症饮食调理与护理策略	198
小儿惊厥	198
小儿便秘	199
小儿中耳炎	201
异食癖	202
小儿寻麻疹	203
反复呼吸道感染	204
出汗不止	204
神经性尿频	205
小儿遗尿	206
杨梅舌	207
舌苔粘厚	207
地图舌	208
镜面红舌	208
口舌生疮	209
食物过敏	210
风寒感冒	211
风热感冒	211
积食感冒	212
中暑	213
咳嗽	213
秋燥咳喘	216
小儿川崎病	217

小儿哮喘·····	218
幼儿急疹·····	220
手足口病·····	220
疱疹性咽峡病·····	221
水痘·····	222
腹泻·····	223
虫咬皮炎·····	224
皮肤干燥或干裂·····	225
疖夏·····	225
夏季热·····	226
流口水·····	228
小儿紫癜·····	230
湿疹·····	230
小儿扁桃体炎·····	231
热疹·····	232



下篇 食谱篇

Part 9 4-6 个月宝宝食谱····· 234

汤汁类 4 个月以上····· 234

粳米油

小白菜汁

葡萄汁

挂面汤

菠菜汁

莲藕汤

鲜果时蔬汁

猕猴桃汁

芹菜米粉汤

玉米奶露

胡萝卜橙汁

绿豆汤

泥糊类 5-6 个月以上····· 237

胡萝卜泥

香蕉土豆泥

鱼肉香糊

红薯苹果泥

牛奶花生糊

青菜泥

蛋黄土豆泥

栗子羹

胡萝卜饼干泥

红枣泥

番茄鱼糊

鸡肉南瓜泥

红枣蛋黄泥

鱼菜米糊

牛奶木瓜泥

番茄糊

粥类 6个月以上.....241

青菜粥

菠菜粥

酸奶香米粥

蛋黄豆腐粥

牛奶麦片粥

胡萝卜粥

Part 10 7-9个月宝宝食谱.....244

汤羹类 7-8个月以上.....244

南瓜浓汤

时蔬浓汤

香菇鸡肉羹

蛋黄汤

紫菜海味汤

牛肉汤

土豆汤

百宝豆腐羹

泥糊类 7-9个月以上.....246

香蕉冻

三色肝糊

炖鱼泥

蛋黄豆糊

肉酱菜花泥

香蕉芒果奶昔

鲜虾肉泥

洋葱虾泥

什锦蛋羹

肉泥

粥类 7-9个月以上.....249

银鱼蛋黄菠菜粥

芝麻糙米粥

玉米排骨粥

黄金翠玉粥

核桃仁粥

馒头菜粥

香蕉奶粥

苋菜粥

山药麦片粥

草莓麦片粥

芹菜小米粥

牛肉冬菇粥

肉蛋豆腐粥

火腿莲藕粥

固体类 7-9个月以上.....253

三色营养丁

清香西瓜冰淇淋

蛋皮鱼卷

水蒸鸡蛋糕

草莓蛋糕

芝麻豆腐

番茄肝末

百花豆腐

什锦猪肉菜末

肉末豆腐

牛奶水果汇

肉松面片

肉末卷心菜

草莓果冻

什锦炒软饭

面包布丁

奶油豆腐

豆腐软饭

Part 11 10-12个月宝宝食谱.....258

汤羹类 10-12个月以上.....258

咸蛋黄豆腐羹

疙瘩汤

米团汤

羊血羹

胡萝卜鱼丸汤

鸳鸯豆腐

蔬菜浓汤

胡萝卜丝汤

罗宋汤

番茄面包鸡蛋汤

香甜翡翠汤

海带肉末羹

粥类 10-12 个月以上.....262

土豆粥	苹果鸡肉粥	清爽双瓜粥
芋头粥	胡萝卜鱼粥	两米芸豆粥

固体类 10-12 个月以上.....264

牛奶玉米脆	素炒菠菜	红豆大米软饭
胡萝卜鸡蛋碎	奶味西兰花	肉末鸡蛋软饭
奶香菜花	肝泥圆白菜	奶香缤纷煎蛋
三色豆腐虾泥	番茄土豆鱼	番茄鸡蛋片
芋香紫菜饭	蒸鱼饼	生菜肉卷
鸡米饭	番茄鱼蛋饼	肉末茄泥
苹果色拉	虾菇菜心	肉末木耳
蛋皮寿司	什锦水果糕	汽锅鸡
甘薯饭	玲珑牛奶馒头	什锦烩饭
番茄饭卷	土豆饼	双菇烩饭
土豆胡萝卜肉末羹	南瓜饼	时蔬肉饼
莲藕酥汁丸	鱼泥饼	葱花牛奶饼
珍珠玉米小丸子	番茄饭卷	鸡蛋肉饼
清蒸豆腐丸子	翡翠炒饭	鱼肉韭菜饺
海鲜总动员	芹香鸡肉饭	鱼泥馄饨

Part 12 宝宝补铁营养餐.....277

蛋黄粥	红白圆圆汤	高粱红枣粥
肝泥蛋羹	鸡丝蛋花粥	炒三丁
枣泥肝羹	茄泥肝扒	五彩卷
葡萄干土豆泥	猪肝丸子	

Part 13 宝宝补锌营养餐.....280

虾味三明治	鱼茸鲜奶豆腐	鱼味小饺
肉味薯蛋	鸭蛋蛎肉	金苹果公主

Part 14 宝宝补碘营养餐.....282

紫菜虾皮汤	紫菜河鳗卷
蟹味黄鱼羹	橘味海带丝

Part 15 宝宝补 VA 营养餐.....284

香甜果薯泥	蛋皮肝泥卷	炸胡萝卜盒
蔬菜肝泥	海米炒菠菜	玉米饼沙拉

Part 16 宝宝补 VB1 营养餐..... 286

香香稠奶

番茄肉泥

全麦三明治

Part 17 宝宝补 VB2 营养餐..... 287

苹果麦奶粥

迷你豆腐肉末

玉米饼蔬菜沙拉

鸡肝萝卜粥

水果色拉

炒鳝糊

Part 18 宝宝益智营养餐..... 289

黑芝麻糊

木耳氽鱼片

菠菜松仁拌菜

鱼菜米糊

奶油三文鱼

金针菇鲜蔬沙律

柠檬鲑鱼

麻香猪肝

核桃鸡丁

核桃腰果露

果仁黑芝麻糊

鹌鹑肉片

核桃仁粥

小米桂圆粥

红烧野兔肉

龙眼莲子粥

鲜虾肉泥

海鲜大荟萃

鱼肉蒸糕

荔枝饮

核桃布丁

鱼头汤

Part 19 肥胖宝宝营养食谱..... 296

豆腐汤

柠檬土豆

麦片红豆粥

冬瓜海米粥

豌豆黄

春笋烧兔肉

素炒豆腐

五仁面茶

海米冬瓜汤

Part 20 春补营养餐..... 299

鸡茸豆腐

牡蛎豆腐饺

小香排

煎芥菜豆腐圆饼

翡翠鸡丸汤

芥菜香干

Part 21 消暑饮食居家制作..... 301

三豆凉饮

梅子凉饮

黄瓜猪肉盅

甜桃泥

甜薯果泥

香瓜鸡肉盅

西瓜西米露

三叶香茶

自制比萨饼

绿豆翠衣粥

山药沙拉

菊花凉饮

白兰瓜泥

彩色水果盅

猕猴桃麦片粥

优酪乳小凉菜

Part 22 宝宝秋燥 3 大表现家庭食疗..... 305

宝宝秋燥表现之一——咳嗽..... 305

冰糖川贝雪梨汤

萝卜蜂蜜饮

核桃鸭子

百合粥

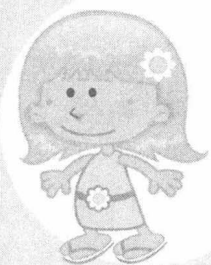
丝瓜粥

宝宝秋燥表现之二——鼻衄..... 307

自制五汁饮	莲藕冰糖饮	薏米山药花生粥
冰糖银耳汤	荸荠萝卜汤	
宝宝秋燥表现之三——受凉腹痛	308	
苹果泥	白萝卜汁	小米红枣粥
宝宝防秋燥粥	309	
胡萝卜粥	梨粥	松仁粥
菊花粥	黑芝麻粥	
百合粥	银耳粥	
秋季萝卜宴	310	
胡萝卜炒蛋	萝卜虾仁粉丝汤	胡萝卜素丸子
Part 23 冬季御寒美味粥	312	
鸡肉粥	白木耳苹果瘦肉粥	
甘薯粥	罗汉粥	
附录 常见蔬菜的营养保健作用及食用提示与禁忌	314	



上篇 喂养篇



Part 1 0-12 个月宝宝喂养方案

0-12 个月宝宝喂养的重心主要体现在两方面，一是母乳喂养，二是辅食添加。母乳是上天赐给婴儿的最佳食粮。母乳易于消化吸收，因此，吃母乳的宝宝食量也比较大；母乳喂养的宝宝很少出现溢奶现象；母乳中适量的胆固醇含量能增强宝宝的心脏功能；母乳含有大量的免疫球蛋白，能够增强宝宝的免疫力，协助宝宝抵抗各种疾病，保证宝宝健康快乐地成长。母乳再好，宝宝也不可能吃一辈子奶，因此，科学适时地添加辅食非常必要，只有这样，他们才能成为适应性强、身强体壮、不挑食偏食，具有良好饮食习惯的棒小孩。



母乳喂养篇



母乳喂养带来什么样的好处？



母乳是上天赐给婴儿的最佳食粮，分为初乳（产后 12 天）、过渡乳（产后 13-30 天）、成熟乳（产后 1-9 个月）和晚乳（10 个月以上）。母乳有着其他奶类不可比拟的优越性，对宝宝的生长发育非常有好处，主要体现在以下几点：

1. 随着宝宝月龄的增长，母乳的成分也会根据宝宝生长发育的需要自行调整。新生儿消化能力比较差，热能需求较少，这时母体分泌的初乳就比较稀薄，含脂肪量也较少，蛋白质较多，而且大部分为球蛋白，既适合新生儿的消化能力和营养需要，又可把母亲的抗体带给

新生儿，以增强新生儿的抗病能力。随着宝宝一天天长大，他的消化能力逐渐增强，妈妈的乳量也会随之增多，乳汁随之变浓，脂肪成分增加。

2. 母乳的各种营养成分比例适当，易于消化、吸收。

*母乳中乳蛋白含量较高，凝块小，在胃内易形成较细软的凝块，便于消化。

*母乳脂肪含不饱和脂肪酸较多，并含有较多的脂肪酶，脂肪颗粒较小，易于消化、吸收。

*母乳中乳糖含量较高，且完全溶解于乳汁中。乳糖不仅能促进肠道生成乳

