



婴儿的健康快车

健康来自于日常的保健，而日常保健中重要的一点就是日常饮食。因此，本书特别列出一个章节，向读者系统全面的介绍了生活中常见疾病的饮食疗法。本书以浅显的文字，讲解了各饮食方的制作方法。

而且还介绍了饮食方中的各主料的功效及适用病症，使读者能对症饮食。

0-1岁宝宝 营养食谱

爱心(医学博士)◎主编

宝宝的健康饮食大全

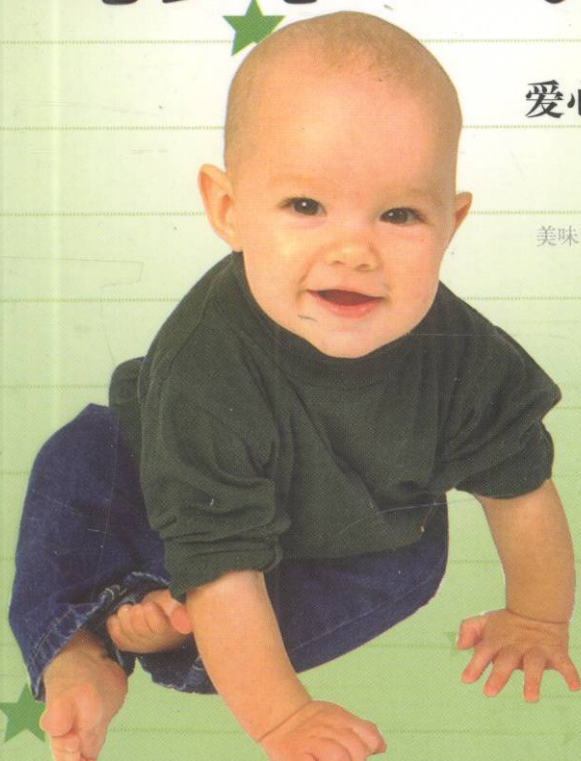
喂养孩子的圣经

婴儿的专属厨房

美味饮食吃出健康而聪明的宝宝

婴儿健康的饮食宝典

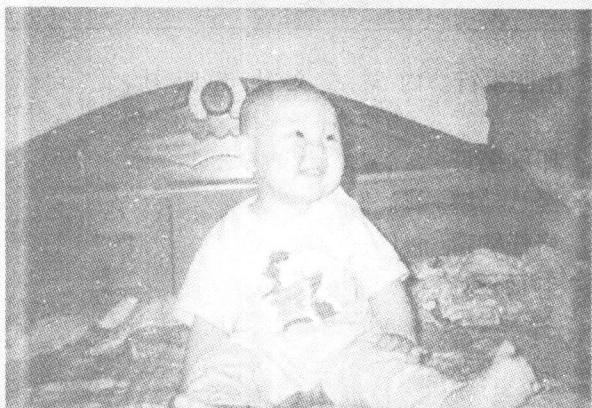
婴儿保健计划书



④ 内蒙古文化出版社

1岁宝宝营养食谱

爱心医学博士 主编



00013093

内蒙古文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~1岁宝宝营养食谱 / 爱心主编. — 海拉尔: 内蒙古文化出版社, 2004.11

ISBN 7-80506-867-4

I. 0... II. 爱... III. 营养食谱汇编 IV. ~~H130.3~~ ^{759.631}

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 020142 号

0~1 岁宝宝营养食谱

爱 心 主 编

出版发行 内蒙古文化出版社
(海拉尔市河东新春路 08 号)

印刷装订 北京秋豪印刷有限公司

经 销 新华书店

责任编辑 格日乐

封面设计 纸衣裳

开 本 880×1230 毫米 1/32

印 张 8.625 字数 140 千

2004 年 11 月第 1 版

2004 年 11 月第 1 次印刷

印数 1-5000 册

ISBN 7-80506-867-4/G·177

定价: 15.80 元

前 言

随着社会的发展和科学技术的进步,优生、优育、优教已经提高到一个新的水平,有了许多新的内容。尤其是家庭独生子女的增多,科学育儿正在受到社会和家长的重视。而饮食对优育的作用至关重要。所以我们特编著此书为广大家长朋友们提供喂养宝宝的饮食指南。

孩子是否聪明健康,除了遗传因素以外,其营养与饮食最重要的外在因素。而婴儿期是一个孩子面世后的第一个阶段,因而,其营养状况如何将直接影响着孩子一生的健康与智力。为了帮助广大的年轻父母们在孩子的培养上决胜于起步阶段,我们编著本书时参考了国内外的许多权威著述。

婴儿期是成长最快的时期,宝宝的健康成长需要各种营养要素的供给。但是食物的种类太多了,也让家长们不知如何选择。为此,我们编写了《婴儿食谱大全》一书,以帮助广大家长了解和掌握婴儿营养有关常量元素方面的知识。

本书还详细介绍了婴儿在成长过程中经常遇见的疾病,如夜啼、腹泻等,针对婴儿常见的疾病的不同症状,给出了相应的食疗方,以达到辨证施治的目的。并对每个药方的主料、辅料、主料的药

用价值、做法、用法及作用进行了详细的介绍。

本书的各种药膳食疗菜品、汤羹、饮品,这些营养方剂,既有古方,又有创新方;每个配方根据药食性味、功能、特点、营养成分,科学配伍;这些方剂菜肴、汤羹、饮品的所用药物在中药店都可购到,所用肉类、蔬菜,在集贸市场易于取得,其保健要求、效果,可根据各家庭情况选用。本书知识性与实用性并重,重点突出,深入浅出,通俗易懂,是一本推广营养配餐的科普读物。全书具有系统性、连贯性,内容丰富多彩。希望本书成为您的宝宝的健康指南。

本书形象生动,一目了然。语言通俗易懂,内容编排清晰晓畅,资料丰富全面,针对性强、实用性强、可操作性强。能帮助家长详尽地了解宝宝成长过程中各系统的机能及运作;科学地指导家长的育儿饮食,让孩子更聪明、更健康;为家长制定出循序渐进的孩子成长的健康计划。

本书知识性与实用性并重,重点突出,深入浅出,图文并茂,通俗易懂。

目 录

第一章 怀孕期间母亲的饮食

第一节 怀孕期间母亲饮食的注意 / 2

- 1、怀孕早期补充叶酸有何作用 / 2
- 2、孕早期的饮食应该怎么调节 / 2
- 3、妊娠早期的孕妇应该多吃些什么食物 / 3
- 4、妊娠早期的孕妇需补充钙吗 / 3
- 5、钙是越多越好吗 / 4
- 6、孕期营养原则 / 4
- 7、为什么营养进补不能少也不能多 / 5
- 8、注意平衡膳食和合理营养 / 5
- 9、上班族孕妇怎样科学补充营养 / 5
- 10、妊娠各期的膳食侧重点有何不同 / 6
- 11、如何预防孕期营养性贫血 / 6
- 12、孩子就要生了,可以不补了吗 / 7





0~1岁宝宝营养食谱

- 13、食物卫生不卫生很要紧吗 / 7
- 14、能不能吃过咸、过甜或油腻的食品 / 8
- 15、怀孕后可以食用含有添加剂或色素的食物吗 / 8
- 16、人参桂圆可以多多进补吗 / 8
- 17、还有什么不宜作为进补的营养品 / 9
- 18、孕期该进补什么 / 9
- 19、我喜欢吃辛辣和煎炸食物,怀孕了还可以吃吗 / 9
- 20、我喜欢吃腌泡菜,怀孕后还可以吃吗 / 10
- 21、怀孕后可以吃火锅吗 / 10
- 22、孕妇可以喝咖啡吗 / 10
- 23、孕妇可以喝冷饮吗 / 11
- 24、孕妇喝酒对胎儿会造成什么危害 / 11
- 25、孕妇能抽烟吗 / 11
- 26、我需要补充维生素吗 / 12
- 27、孕妇在孕期应补充哪些食物 / 12
- 28、孕妇孕期应避免吃什么食物 / 13
- 29、我应该怎样补锌 / 13
- 30、我想补钙,多喝点骨头汤行吗 / 11
- 31、怀孕后需要补碘吗 / 11
- 32、我需要补充DHA吗 / 15
- 33、需要使用净水器吗 / 15

第二节 怀孕期间食谱 / 16

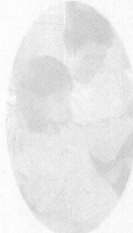
- 1、怀孕早期食谱 / 16
- 2、怀孕中期食谱 / 23
- 3、怀孕后期食谱 / 22

第三节 产妇健康食谱 / 36

第二章 新生儿的喂养知识

第一节 母乳喂养的注意事项 / 45

- 1、母乳喂养有什么好处 / 45
- 2、怎样做好哺乳的准备工作 / 46
- 3、怎样给新生儿喂奶 / 46
- 4、乳房太小会影响乳汁分泌吗 / 47
- 5、初乳又稀又少,是否不能喂给孩子 / 47
- 6、分娩后什么时候开始喂奶好 / 47
- 7、什么样的姿势有利于哺乳 / 48
- 8、怎样判断乳房所分泌的乳汁是否充足 / 48
- 9、我应该怎样帮助孩子顺利咽下母乳 / 49
- 10、上班后没有时间喂孩子,该怎么办 / 49
- 11、哺乳期间母亲需要忌口吗 / 49
- 12、哺乳期妇女可以吸烟、喝酒吗 / 50
- 13、哺乳期妇女可以喝咖啡吗 / 50
- 14、怎样判断宝宝有没有吃饱 / 50
- 15、宝宝吐奶怎么办 / 51
- 16、宝宝拒绝吃奶,该怎么办 / 51
- 17、为什么不能在被窝里喂孩子 / 52
- 18、为什么乳母不宜浓妆艳抹 / 52
- 19、为何不宜穿着工作服喂奶 / 52
- 20、新生儿的嘴一碰就动是饿了吗 / 53
- 21、如何用手挤奶 / 54
- 22、母亲吃什么才能使乳汁营养更全面合理 / 54
- 23、在什么时候给婴儿断奶好 / 55





0~1岁宝宝营养食谱

第二节 哺乳期妈妈的困惑 / 56

- 1、哺乳期的母亲用药原则是什么 / 56
- 2、哺乳期的女性应避免使用哪些药物 / 56
- 3、母亲如果感冒了还可以给孩子哺乳吗 / 57
- 4、母亲患有高血压可以哺乳吗 / 57
- 5、母亲患有糖尿病可以哺乳吗 / 58
- 6、母亲患有心脏病可以哺乳吗 / 59
- 7、母亲患有癫痫可以哺乳吗 / 59
- 8、低能母亲能哺喂自己的孩子吗 / 60
- 9、产褥期患病可否哺乳 / 61
- 10、月经来潮后还能喂母乳吗 / 61
- 11、哺乳期妈妈食谱 / 61

第三节 人工喂养疑问 / 69

- 1、有什么东西可以替代母乳 / 69
- 2、人工喂养婴儿时应该注意哪些问题 / 70
- 3、什么样的奶瓶适合宝宝使用 / 70
- 4、怎样使用奶瓶给孩子喂奶 / 70
- 5、使用奶瓶时注意些什么 / 71
- 6、如何消毒奶瓶、橡皮奶头 / 72
- 7、为什么说孩子吃空的橡皮奶头坏处多 / 72
- 8、喂哺时将奶嘴放到宝宝嘴里就可以了 / 73
- 9、宝宝离不开奶瓶怎么办 / 73
- 10、人工喂养的技巧有哪些 / 74
- 11、为什么医生建议喂婴儿配方奶 / 74
- 12、可以给刚出生的新生儿喂糖水或牛奶吗 / 75
- 13、可以用麦乳精喂哺宝宝吗 / 75
- 14、用甜炼乳喂哺婴儿好吗 / 75

- 15、人工喂养的宝宝很容易生病吗 / 76
- 16、可以用米汤跟牛奶调配吗 / 76
- 17、可以把煮好的牛奶放在保温瓶里吗 / 76
- 18、我可以往牛奶里面加什么糖 / 77
- 19、为什么不能煮好牛奶就放糖 / 77
- 20、为什么长期吃牛奶容易引发贫血 / 77
- 21、宝宝喝了牛奶后,为什么老腹泻 / 78
- 22、宝宝发生便秘怎么办 / 78
- 23、怎么才能知道奶粉的质量是好是坏 / 79
- 24、奶粉越浓营养就越高吗 / 79
- 25、用多高温度水冲奶粉最合适 / 79
- 26、可以用酸奶喂养新生儿吗 / 80
- 27、新生儿喝完牛奶后立即喝橘子汁好吗 / 80
- 28、为啥豆浆要烧热煮透后才能吃 / 80

第四节 婴儿营养知识 / 31

- 1、热能 / 32
- 2、蛋白质 / 32
- 3、脂肪 / 33
- 4、碳水化合物 / 33
- 5、钙和磷 / 34
- 6、铁 / 34
- 7、锌 / 34
- 8、维生素 / 35
- 9、水 / 35





0~1岁宝宝营养食谱

第三章 人工喂养的营养知识

第一节 婴儿的辅食喂养 / 88

第二节 人工喂养的食品选择 / 93

第三节 多种营养推荐食谱 / 95

第四节 均衡营养推荐食谱 / 99

第五节 自制健康饮品 / 112

第六节 每日食谱举例 / 115

第七节 婴儿不宜食用的食品 / 117

第四章 1岁婴儿营养食谱

第一节 1~3月的婴儿营养 / 120

- 1、母乳喂养为主 / 120
- 2、混合喂哺为辅 / 123
- 3、辅助食品的添加 / 125

第二节 4~6 月的婴儿营养 / 126

- 1、4~6 月婴儿的生理特征 / 126
- 2、生长的特征 / 127
- 3、喂哺的方法 / 127
- 4、4~6 月婴儿的食谱 / 129

第三节 7~12 月的婴儿营养 / 134

- 1、婴儿的生理特征 / 134
- 2、生长的特征 / 135
- 3、营养素的需要 / 135
- 4、7~12 月婴儿的食谱 / 137

第五章 宝宝蔬菜总动员

第一节 让宝宝科学地吃蔬菜 / 148

- 1、蔬菜对宝宝的作用 / 148
- 2、选吃蔬菜的科学尺度 / 149
- 3、避免吃蔬菜的误区 / 151
- 4、纠正蔬菜的误吃法 / 153

第二节 怎样让宝宝爱吃蔬菜 / 154

- 1、宝宝不爱吃蔬菜的坏处 / 154
- 2、什么时候开始让宝宝吃蔬菜 / 156





0~1岁宝宝营养食谱

3、妈妈们应该掌握的原则 / 156

4、巧吃蔬菜的妙招 / 158

第三节 健康宝宝大厨房 / 161

1、宝宝什么时候开始添加辅食 / 161

2、制作辅食应该注意的问题 / 162

3、宝宝的食量 / 162

4、让宝宝不排斥吃辅食的好办法 / 163

5、过敏儿的饮食注意 / 164

6、不同成长阶段的婴儿吃辅食的建议 / 165

第六章 四季营养食谱

春季营养补充 / 168

夏季营养补充 / 172

秋冬营养补充 / 179

第七章 婴儿常见疾病食疗

第一节 感冒 / 190

第二节 咳嗽 / 195

第三节 鼻出血 / 200

第四节 泄泻 / 203

第五节 厌食 / 208

第六节 呃逆 / 212

第七节 呕吐 / 215

第八节 疳积 / 218

第九节 便秘 / 221

第十节 佝偻病 / 225

第十一节 贫血 / 228

第十二节 汗症 / 233

第十三节 暑热症 / 237

第十四节 暑热烦渴 / 241

第十五节 五软 / 245

第十六节 夜啼 / 247

第十七节 疔疮痈肿 / 250





0~1岁宝宝营养食谱

第十八节 湿疹 / 254

第十九节 异食癖 / 257

* 附录:全日营养成份搭配表 / 259

第一章

怀孕期间母亲的饮食



本世纪初，人们已经知道，怀孕期间，母亲的身体，是个非常重要的

第一节 怀孕期间母亲饮食的注意

1、怀孕早期补充叶酸有何作用

据世界卫生组织(WHO)统计,目前全世界每年出生先天性无脑儿和脊柱裂儿童约 30 万~40 万,中国约占 1/4,为 8 万~10 万,高发区为中国北方地区,初步调查主要原因是北方冬季蔬菜品种单一而致孕妇叶酸缺乏,缺乏叶酸可引起唇裂、腭裂、无脑儿、脑积水等,也可引起胎盘早剥、胎膜早破等并发症。

孕妇怀孕早期,应多吃含叶酸的蔬菜如菠菜、青椒、萝卜等必要时可口服叶酸片,一次 2~4 片(10~20 毫克),一日 3 次就可以明显降低先天性无脑儿和脊柱裂患儿的出生率;若同时加服复合维生素 B,效果可能更好。

2、孕早期的饮食应该怎么调节

怀孕的前三个月,胎儿生长较慢,孕妇的进食量与怀孕前基本