

新健康大系

营养与保健系列

设计每一个阶段婴幼儿所需的菜单
轻松制作营养又美味的食物
掌握孩子均衡营养的成长脚步

幼儿饮食指南

打造 0~6 岁的健壮宝贝

YOU ER YIN SHI ZHI NAN

郭玉芳 著



2. 16

60



科学出版社
www.sciencep.com



怎样调配幼儿饮食，让小宝贝吃的壮壮、吃出健康呢？本书是献给妈妈们的食谱工具书。通过书中“分龄成长”的概念，以最浅显易懂的营养观念和食材料理，来设计每一个阶段婴幼儿所需的菜单，让妈妈们轻松制作兼具营养又美味的食物，传达对小宝贝无限的珍爱。

图书在版编目(CIP)数据

幼儿饮食指南：打造0-6岁的健壮宝贝/郭玉芳著.
—北京：科学出版社，2004.1
(营养与保健系列)
ISBN 7-03-012550-9
I.幼… II.郭… III.婴幼儿-食谱 IV.TS972.162
中国版本图书馆CIP数据核字（2003）第109224号

书名/作者 幼儿饮食指南：打造0-6岁的健壮宝贝/郭玉芳
本书中文繁体字版于2003年由“邦联文化事业有限公司”出版
中文简体字版于2003年经“邦联文化事业有限公司”
安排授权由“科学出版社”在中国内地出版发行



设计制作：腾莺图文设计公司

策划编辑：李 夏 / 文案编辑：邱 璐 / 责任校对：宋玲玲
责任印制：赵德静 / 封面设计：东方上林 张 放

2004年1月第 一 版 开本：787×1092 1/20
2004年1月第一次印刷 印张：6
印数：1-6 000 字数：84 000

定价：22.00元

(如有印装质量问题，我社负责调换)

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

http://www.sciencecp.com

中国科学院印刷厂印刷

科学出版社总发行 各地新华书店经销

华北水利水电学院图书馆



208735822

TS972. 16

G860

新健康大系

营养与保健系列

幼·儿·饮·食·指·南

打造0~6岁的健壮宝贝

郭玉芳 著



科学出版社

87358

北京



作者序 \ 用爱调理幼儿饮食

当我看着可爱的乔乔，用他那小手生涩地抓着汤匙，舀着我亲手为他做的羹汤时，心中感到无比的喜悦。我怀孕时因前置胎盘出血而住院，所以知道自己只有维持正常的营养才能帮助小生命稳定地成长和发育，我就特别用心设计每一个阶段胎儿所需的营养来源，因此我用感恩和喜悦的心，写了健康怀孕280天和读者们分享，希望借由书中营养的美食，让准妈妈们都能健康又愉悦地孕育胎中的小宝贝。

如今乔乔已经1岁6个月了，除了平时的牛奶外，我更为他增加了许多既



营养又健康的副食品，如可减低过敏的糙米、薏仁、百合等粗糙食物，并利用休息时间制作冷冻的高汤，以方便随时能为乔乔烹煮食物。在和孩子生活的时光中，虽然孩子会闹，但终究是在学习如何从生活中取得平衡，这都是需要经历一切后，才会了解的。除了生活上的照顾和教育外，营养上的均衡摄取也是一门需要费心思考的学问，所以这本幼儿食谱除了延续上一本轻松调理出营养美味的精神之外，更是妈妈们掌握孩子成长脚步的手册，希望能借由书中营养的佳肴和妈妈们产生共鸣，也祝福每个孩子都有健康快乐的童年记忆——那就是吃着妈妈亲手烹调的食物，过着幸福、快乐的生活，祝福大家，也感谢上帝赐福的每一天。

郭云芳



推荐序一\迎接新生命是喜悦，但也是一个责任的开始



从无拘无束的单身生活到结婚生子，面对的是一连串的责任。期间的转变，让有些人对婚姻却步，有些人则因而影响到婚姻生活；而我在老婆的体谅和老人们的关心下从中获得成长，继续学习如何享受亲子生活。

得知老婆怀孕，非常高兴；但对于毫无经验的我来说，却也是考验的开始。首先是获知老婆怀孕的状况是前置胎盘，在分娩之前必须特别小心，否则容易危及母亲和小孩的生命；此外，对于老婆内心的紧张与害怕，我这个没有经验的新手爸爸，更不知该如何去体贴和安慰。换来的便是一连串的抱怨。

在漫长的等待之后，和儿子在手术室外第一次眼神相遇，儿子笑了，我笑了，世界也笑了，再也没有比这一天更值得高兴的事了。“母子平安”，生命是如此美妙。我要告诉每个人他是我的儿子，还有，老婆辛苦了！

换尿布，半夜冲牛奶，帮儿子洗澡，我都愿意学习，即使带着黑眼圈上班也可以忍耐。但在他成长的过程中，对奶粉的选择和副食品的调配，就只好依靠厨艺精湛和对营养观念特别有心得的老婆了。其中，我想“用心”是很重要的，每个小生命都不一样，但需要的爱和照顾是一样的。

郭玉芳老师通过这本食谱告诉我们，爱孩子无需繁复高深的烹饪技巧，用她自己的亲身体验，把她爱孩子的心得告诉每个人，她做得到，我们也做得到。

赖金钊

3



推荐序二 \ 浅谈婴幼儿保健

0~2岁

新生儿诞生，就像春天进出的新芽，带给人的是喜悦和希望。在成长的过程中，除了提供足够、均衡的营养及优质的环境外，6岁以下的婴幼儿由于抵抗力差，容易感染疾病，需要更细心和耐心的照顾，才能达到身心健康。

刚出生的婴儿，因为体内有来自母亲的抗体，通常是不太容易感冒的。3个月以后，体内抗体消失，这时就容易被感染。换句话说，3个月以后的婴儿如果发热，千万别掉以轻心；虽然80%仍是一般的感冒，但20%可能是较严重的疾病，如脑膜炎、败血症或泌尿道感染所引起的病症，若延误治疗，可能会造成终身遗憾。

2岁以下的婴幼儿尽量避免进出公共场所，并按时接受例行性的疫苗接种，如水痘、B型流行性感冒嗜血杆菌及流行性感冒疫苗等，对抵抗力较弱的幼儿也可考虑自费接种。

会引起感冒的细菌或病毒近百种，6个月以上到学龄前的幼儿，平均每个月感染一次是很正常的，尤其是刚上托儿所或幼儿园的第一年，由于团体生活交互感染的结果，感冒的频率更是达到高峰。只有在成长的过程中经历过几十次的感染，自己体内才能产生抗体。以后，再碰到同类型的病毒，就有抵抗力了。

2~4岁

除了一般感冒，2岁以上也是过敏性鼻炎及气喘的好发年龄。据统计，高达1/3的幼儿是过敏儿。在季节交替，天气不稳定时，或接触到过敏源时，会有流鼻涕、打喷嚏、鼻塞、咳嗽有痰，甚至有“咻咻”的喘鸣声。除了不发热以外，这与病毒所引起的感冒症状是一样的，只是它会反复地发作，给父母与幼儿带来很大的困扰！预防之道在于居家的控制，不要铺地毯，不要饲养宠物，不要有布缝填绵的玩具！布窗帘及布沙发要常换洗，寝具用防尘螨套子套住，如情况仍未改善，可考虑使用口服抗过敏药或喷雾吸入剂预防过敏的发作。

4~6岁

在6岁以前，膀胱训练也是一个令父母亲困扰的问题。据了解，3岁的幼儿在每周至少尿床一次，到了10岁还有一成的幼儿会发生尿床的情形。引起尿床的原因除了遗传因素与膀胱容量太小等因素之外，更要考虑尿崩症、糖尿病及尿道感染、泌尿系统异常等疾病。

治愈方面可给予药物治疗，并同时施予膀胱训练，更需要爱心与耐心，以鼓励代替责骂，这样才可改善尿床的情况。

小儿科医师

李宗德



推荐序三 \ 正确的婴幼儿口腔保健

0~2岁

婴儿期所需的营养以母乳为最佳。母乳中的钙、铁、蛋白质最完整，而完整的营养对乳牙发育有很大的影响。所以当母亲不能亲自哺乳时，应选择营养价值完整的奶粉。而宝宝每次喝完牛奶，更应喂些凉开水帮助口腔内的清洁，以预防蛀牙。此外，也可借助软质牙刷套帮小宝宝按摩牙床和小牙牙，以保持牙齿和口腔内的清洁。

宝宝到4~5个月时，牛奶的营养不足以帮助口腔整体的发育，而应该用糊状的副食品喂养宝宝，让孩子除了增加营养外，更有助于口腔整体发展。

而口腔整体发展除了咬、嚼外，还包含口齿的咬合、语言的学习及食物的吞咽。所以建议妈妈们应该每天用汤匙喂给小宝宝副食品，而不是将副食品放入牛奶中，让宝宝吸吮。麦粉、米粉之类，应与蔬菜汤或去油高汤调成糊状喂食。除了补充营养，让小宝宝用口品尝食物，还能使宝宝对食物有美味的好感。

1岁以后的小宝宝，奶期已无法满足他，他会学习和大人一起上桌共餐，更会想自己使用汤匙、筷子。此时，你应为他准备自己的餐具，让他和大人一起在安静、舒适的环境中用餐。让孩子学习正确的用餐习惯，千万别因小宝宝不熟练的动作弄脏了桌子而嫌麻烦，那会使小宝宝失去学习的信心，影响孩子的心智发展。

饭前应让宝宝彻底洗净双手，避免病从口入。饭后指导小孩漱口或刷牙，可预防蛀牙，从小培养起好的习惯，长大必有一口健康又漂亮的牙齿。

2~4岁

此时小朋友约有12颗牙，除了平日牙齿的一般清洁刷洗之外，还应多吃些水果以利于牙齿的清洁和牙床的健康，如苹果、芭乐（又名台湾番石榴）、梨等水果。另外，更应均衡摄取各种营养。维生素C可减少口齿的细菌感染，维生素B可预防牙床浮肿和口角炎，维生素A可帮助口腔内黏膜的健康，钙质可帮助牙齿的完整发育。所以，营养均衡和清洁工作是口腔牙齿健康的不二法门。但别忘了每3个月应做牙齿的检查，如此可及早发现问题，及早治疗。

4~6岁

此时应就读幼儿园了，牙齿大致都快长完整了。这时小朋友既活泼又调皮，所以应教导小朋友不可以用牙齿咬较硬的东西，以免造成牙齿的损毁。

另外，小朋友可能非常喜欢吃零食和喝甜的饮料，这些应尽可能避免，以免造成蛀牙。多帮孩子检查牙齿，是否有因清洁不足而造成的蛀牙。切记小朋友可能故意隐瞒，所以家长应时常检查，叮嘱洁净牙齿和避免过多的零食和甜性饮料。每2~3个月应固定到牙医诊所做例行检查，才可预防牙病和蛀牙的发生，这对牙齿的美观有很大的帮助。

家长须切记，孩子有一口健康的牙齿，才能享受美食，进而才能有强壮的体魄和好的脑力。所以，父母应为孩子做好把关的守门工作。

牙医师



编辑手记\让你家的宝贝 吃出均衡营养

每个母亲在小生命诞生之初,除了为人母的喜悦之外,相信也会产生不知所措的感受。尤其是从0~6岁这个阶段,正是孩子从婴儿转变为幼儿的关键时期。而这个时期的心智与身体发展,也关系着未来的成长。做父母的当然也希望自己所珍爱的小人儿,能在起跑点上就拥有最完善的健康状况与体能。

幼儿的成长速度极快,特别是脑部的发育在幼儿期最为显著,同时身体各部位的发展也在此时打下基础,影响日后的发育。但是,一般传统的育儿经验却较为缺乏医学或是营养学方面的观念,在调理幼儿饮食的时候常会产生过咸、过油或热量过高的状况,抑或是在食物搭配上发生营养素或是纤维质缺乏的问题。因此,近年来肥胖儿多的情形也特别严重,这都是由于父母太宠爱孩子,让他们吃进大量的垃圾食物,忽略了营养均衡的观念。

一旦在幼儿期身体的新陈代谢便已失调,日后想要恢复正常,会变得极为困难。如果能在一开始便注意孩子在各阶段所需要的营养,并加以细心调理,比起事后的补救其实要有效得多,也省事得多。所以,不要因为一时的宠溺或是方便,就以现成的垃圾食物喂养宝宝,因为这样不仅无法省事,还会为日后留下更多的问题。一个孩子的成长期一生只有一次,做父母的又怎能不当心呢?

因此,这本幼儿食谱除了完整呈现母亲的爱心及巧手厨艺之外,更重要的是以“分龄成长”的概念,来设计每一阶段宝贝们所需的营养。

书中首先针对“0~2岁脑部发育期”,制作出适合吸收的液状或流质的果汁、粥类及糊状的食物,再斟酌添加一些清淡营养的菜肴,让宝宝们习惯除了牛奶以外的副食品。

接着是“2~4岁跨步学习期”,食谱设计的重点放在促进消化并帮助宝宝咀嚼的食物上。例如,剁成泥状的肉类、海鲜类及较松软的蔬菜,还有些营养成分高的汤类。





最后是“4~6岁成长茁壮期”，这时小孩们的运动量极大，也是最容易造成营养不均衡或是发生过胖、过瘦问题的时期。所以，调理食物时，便需注重美味与营养兼顾的要求。这样才能让宝宝们吃得既开心又开胃。

以上清楚的年龄区分，目的就是希望看见这本书的妈妈们，能明白地了解且掌握，面对小孩的各个成长阶段，应该给予不同的照料，尤其在最重要的一日三餐上，更应针对孩子所需要的营养，去制作出既符合营养健康又能兼具美味的食物。

此外，每一章节起头还附上“宝宝日记”，透过文字详细传递各类育儿的知识，让初为人母者所会遭遇的种种问题，有最正确的解答及建议，进而在陪伴宝宝的成长过程中，能够顺利又安心。

由衷希望这本为妈妈们编制的食谱工具书，能帮助不善烹调的妈妈也能为孩子准备最均衡的营养食物，并借着这份用心，完整地将爱传递给孩子，建立起更亲密的亲子关系，让普天下所有的新生命，能更有力量去面对这个世界，以及掌握他或她的未来。



Contents

目 录

- 02 作者序\用爱调理幼儿饮食
- 03 推荐序一\迎接新生命是喜悦,但也是一个责任的开始
- 04 推荐序二\浅谈婴幼儿保健
- 05 推荐序三\正确的婴幼儿口腔保健
- 06 编辑手记\让你家的宝贝吃出均衡营养
- 10 Part.1 0~2岁脑部发育期
- 22 妈妈厨房示范图
- 27 菜汤米糊、米汤麦粉糊
- 27 木瓜、苹果泥
- 29 鸡肝土豆泥、蛋黄麦粉糊、胡萝卜米糊
- 31 柳橙胡萝卜汁、蜜桃果汁
- 33 柳橙西洋梨汁、苹果樱桃汁
- 35 小鱼糙米粥、鱼末豆腐粥
- 37 苋菜面线、南瓜面线
- 39 草莓蜜桃果泥、芭乐果泥
- 41 牛肉山药麦粥
- 41 鸡蛋蔬菜麦粥
- 43 鱼肉镶豆腐、清蒸鱼片
- 44 健康糙米浆
- 45 地瓜麦片粥
- 47 三鲜馄饨、蔬菜汤面
- 49 牛肉番茄汤、豌豆薯泥汤
- 50 Part.2 2~4岁跨步学习期
- 56 妈妈厨房示范图
- 60 蒸肉饼
- 61 香煎蛋豆腐
- 63 镶冬瓜、虾泥镶瓜
- 64 开阳菜豆
- 65 蛋炒土豆
- 66 圆白菜卷
- 67 活力水果色拉



- 68 芝麻鱼片
- 69 茄汁肉丸子
- 71 水果鸡块
- 73 圆白菜肉水饺、三鲜煎饺
- 74 排骨糙米粥
- 75 养生补气汤
- 76 南瓜面疙瘩
- 77 翡翠鸡丝汤面
- 79 番茄豆腐丸子汤、三喜鲜汤
- 80 萝卜煲
- 81 萝卜牛肉汤
- 83 香蕉综合果汁、活力蔬果汁
- 84 Part.3 4~6岁成长茁壮期
- 88 妈妈厨房示范图
- 91 家常鱼香丝
- 93 冬菇红烧鸡
- 94 八珍豆腐煲
- 95 香卤猪心
- 96 豆豉肉丝
- 97 干贝冬瓜浓汤
- 99 南瓜蘑菇汤、奶油焗蔬菜
- 101 南瓜可乐饼、蔬菜香酥饼
- 103 水果综合酸奶、水果奶昔
- 104 蔬菜水果色拉、咖喱双拼
- 105 炸猪排、炸虾排
- 107 家常拌拌面、番茄排骨汤
- 109 山药排骨汤、清炒圆白菜、火腿肉丝蛋炒饭
- 111 香煎鲑鱼、星星胡萝卜、番茄意大利面
- 113 罗宋汤、橙汁鸡排
- 115 牛肉滑蛋粥、凉拌三丝
- 117 新鲜玉米浓汤、香菇鲜肉烧麦
- 119 当归鸡汤面线、苋菜小鱼



宝宝出生的头两年，是脑部成长的关键期，光是宝宝出生的头一年，

大脑就从 400 克惊人地增长到将近 1000 克！

妈妈别小看这短短两年，宝宝未来是不是爱因斯坦，就靠你为

他打下的基础了！

P a r t • 1
脑部发育期

0~2

0~2岁·宝宝日记

妈妈可知道，你是宝宝完全的依赖。你的动作、你的眼神、你的声音、你的手势，都深深维系着宝宝所有的一切，宝宝哭了、笑了、醒了、睡了，也都成为你最关切的重心。0~2岁，就是宝宝一生与您最相互依恋的阶段……

可爱的娃娃国语言，宝宝“最可爱好玩”的时期！

宝宝从刚生下来到大约1岁半的时期，由于口、舌等发音器官还没发育完成，所以我们发现宝宝只能用哭声或咿咿呀呀来“告诉”妈妈他想要或不要什么。大约五六个月左右，宝宝可以发出可爱的“咕噜”或“呀呀”来回应妈妈的声音。7个月大的宝宝很喜欢“说话”，会不时发出各种有趣的声音，有时会发出不具意义的“玻啊”或“摸啊”等声音，如果受到鼓励，宝宝就会经常发出类似这样的声音。当你第一次听见宝宝“好像”开口叫妈妈，你会有多兴奋开心！宝宝到8个月大，音调及音量开始有变化，这时就比较像在说话了，也开始对自己与家人的名字有反应，这是为人父母觉得照顾宝宝“最好玩”的时期，电视上经常看到两眼咕溜咕溜的宝宝广告，大约都是6~8个月的可爱宝宝呢！

叽叽呱呱的鹦鹉，妈妈最贴心的小捣蛋！

婴儿大约是在9个月的时候，对大人的语言开始学习理解。到了13个月大的时候，他大约已经可以明了20~100个单字的意思了，但不一定能够说得出口。8~18个月的时候，宝宝就已经可以回应你的要求了，包括姓名及玩具等。大约到了18个月，他们的语言发展更加快速，几乎大部分的宝宝已经能把几个单字拼凑使用。2岁的宝宝则大概可以使用3个字的短句，但是由于模仿成人的长句子学习不全，所以会像鹦鹉一样重复大人说话时的最后几个字，这样表达残缺不全的时期约会持续半年，这是正常状况，妈妈不用过分操心，以后他们使用的语言会越来越多，包括抽象化的句子也能理解使用。2岁左右的宝宝，他们对童话和故事，都会极为感兴趣。多跟宝宝对话，讲讲故事，是刺激脑部学习的不二法门哦！

非常黏人的无尾熊，不只是会哭闹的动物！

宝宝初生的头一年，和父母是一种非常依恋的关系。当宝宝哭时，你抱着他，他就不哭；当你离开一下，他会黏着不让你走；当你回来了，他会撒娇更黏着你。这是正常的现象。满足孩子这种爱的需要，等他日后长大，会有很好的人格气质与应变能力。所以，只要在安全合理范围下，妈妈不用担心出生的头一年对宝宝投入太多的爱，会养出骄纵的孩子来。

互动式的关爱，才是预防未来偏差行为的利器！

宝宝长大之后，和家庭以外的社会关系如何，与出生的头两年也有很大关联哦！宝宝的语言器官逐渐成熟之后，“说话”成为继手势、声音之后，亲子沟通的利器。亲子的口语沟通品质良好，对日后宝宝长大的人际关系有很大帮助，会促使他以建设性的方式正面思考问题，这对于日后的偏差行为具有免疫作用，所以，多关爱孩子就是预防子女产生偏差行为的捷径！

[宝宝成长日记]

4~6个月，抓了就吃！

- 可以仰卧、侧睡，可扶着坐，双脚已能支撑上半身的重量。
- 宝宝会好奇地用手去触摸或抓握身边的物品，甚至拿到东西就放进口中。
- 开始喜欢手脚并用行动。自己抱着奶瓶已经很熟练，也会换手了。
- 对于不喜欢的食物会闭起嘴巴或直接吐出来。
- 有的宝宝开始长牙了，这也就是咀嚼能力开始要发挥作用的时间到了，固体食物扮演的角色愈来愈重要啰！
- 为宝宝准备吃饭用的高椅子，选择底座宽、四只脚，椅座上有安全带者，这样宝宝才不会摇动而翻倒或滚落下来。



7~9个月，用爬爬扩张游戏领土！

- 俗话说“七坐八爬”，就是此时宝宝已经从自己独自坐着，然后开始学习爬行，接着扶墙站立。
- 刚开始他会肚子贴在地上像时钟一样原地打转，或向前或后退爬行，之后可以跪着爬行。
- 小小的肌肉开始发展了，从玩游戏中可以发现，宝宝会设法爬到远处拿他想要的玩具，抢他的玩具时会用力抵抗；双手灵活地游戏，会学大人抱抱摸摸绒毛玩具，还喜欢拿到纸就将其撕破！
- 已经有自己喜欢亲近的对象，看到熟人，会立即张开手臂撒娇呢！
- 会试着自己吃东西，喜欢直接用手抓东西吃，这时可为宝宝准备手抓的食物，像面包片、婴儿饼干等。

10~12个月，跨步探索，手手很灵活了哦！

- 这时候的宝宝不需旁人的扶持便能够站立，而且能够扶着墙或桌子自己学走。父母可帮助宝宝，用双手牵着宝宝向前走，为日后跨步走路做准备。
- 手指头已经相当灵活了，喜欢敲敲打打；用食指及拇指熟练地捏起小东西；也喜欢用自己的汤匙喝汤；用单手抱奶瓶喝奶。
- 会做一些简单的手势，来代表语言。“拍拍手”表示开心；“摇摇头”表示再见；会用手指比来比去地“指挥”他想去的地方或想要的东西；他还会模仿大人拿到笔就到处涂鸦呢！
- 穿衣或换尿布时，已经能熟练地配合大人的动作，越来越喜欢模仿啰！

1岁~1岁半，“这是我的！”

- 大约1岁左右，在宝宝的心中，已经可以分辨出有些东西是归他所有的，因此，“这是我的”会开始挂在他的嘴上。他会开始习惯出去都带着心爱的东西。
- 从第2年开始，宝宝开始独自行走，喜欢自行探索，经常不接受父母的意见，十分的拗哦！

1岁半~2岁，“这是谁的？”

- 大约从21个月开始，开始懂得“自己的与别人的”概念，因此，他们会将不属于他的东西，放在跟自己东西不同的地方，倘若他知道东西是属于谁的，他也会主动替别人分类或者拿给该人。
- 在2岁左右，对一个孩子而言是一个挣扎时期，在自我发展上，也十分的脆弱，因此，在这个时期中，父母对孩子的行为，在生活上必须给予一个适当的规范与教养，以免发生偏差，造成日后不易矫正的缺陷。

宝宝玩具大排档

- 0~2个月——旋转音乐铃，借此训练宝宝的视觉与听觉发展。
- 3~6个月——布娃娃，引发孩子的好奇心，练习触摸能力。练习抓卧，组合能力的安全玩具。此外，玩具可能是细菌的温床，需要重视清洁。
- 6~8个月——球类、积木，练习抓卧能力，刺激视觉发展，训练小肌肉发展。颜色鲜明的球，是每位小孩都喜欢的玩具，可以让他练习抓取、滚动，大小的安全性需要注意！积木可以培养组合概念，父母不妨可以观察孩子每次的组合，会让你有意想不到的惊奇唷！
- 9~10个月——学步车、摇摇椅，除为走路奠定基础外，还能刺激动作发展，训练平衡感，培养方向能力。学步车是每位小孩在学走路前的基石，只要给他空间，他们会很喜欢自己独立行走的感觉，但要注意，宝宝要先学会站立，才能坐学步车，以免脚受伤。
- 11~12个月——图画书，增加对色彩的感觉，促进语言发展。虽然图画书孩子看不懂，但是他而言，多彩多姿的色彩是美丽的，如果父母可以陪孩子阅读，相信是可以帮助孩子在语言上的发展。



[成长小儿科]

- 婴儿乳齿共有20颗，大约在2岁半以前会全部长出来。一般而言，宝宝的月龄再减6，就可以约略计算出应长出的乳齿数目。
- 婴儿不大会吞口水，所以婴儿时期，甚至到1岁以后的幼儿，流口水是正常现象，妈妈不必疑惑。
- 宝宝的睡眠形态，随着年龄增加，睡眠时间也会越来越短。一般而言，最初几个月睡眠为18~20小时；6个月为16~18小时；1岁约是14~16小时；2岁为12~14小时。
- 宝宝到了1岁半，才能有较好地控制小便。日间小便训练，可在2岁左右开始；夜间小便训练则在3岁左右开始比较合适。
- 宝宝到了18个月，大致上已能使用20~50个单字。一个幼儿过度地使用动作来表达，可能是他的听觉有问题，妈妈就要多注意。
- 宝宝吐奶，若是健康情形良好、体重照常增加，就是正常现象不须治疗。但在特殊情况下，例如感冒时，或被某些微生物感染，则容易患腹泻。
- 长牙会不会发热？这个问题，可能很久很久之后都不会有答案。孩子本来就很容易受病毒感染，感染都是会发热的。在长牙的时候，当然也容易被病毒感染。孩子若是发热，应该留心其他可能的原因，不要全都怪“长牙”。
- 当大人抱着婴儿在沙发上休息时，千万不可以睡着，因为，大人一旦在沙发上睡着，宝宝猝死的风险将增加50倍。
- 让宝宝“趴”着睡虽然能够修正脸形，但是却有“婴儿猝死症”的危险，因此小儿科医学界这几年来开始流行让宝宝“躺”着睡。
- 小朋友最喜欢用卡通造型的杯、盘、碗、筷吃饭，但是要小心这些可爱的塑胶碗盘可能残留毒素！
妈妈请千万记得，要选购有信誉、有保障的产品，并且尽量不要用塑胶餐具盛装热腾腾的食物，也尽量不要把它们放入微波炉。
- 开始会爬、会走的宝宝，喜欢探索充满危险性的东西。研究发现，妈妈平均每9分钟就对宝宝发出一次“不可以”的警告，这时期就常会看到宝宝随之而来的难过表情。大约在14个月大时，宝宝已经会出现尴尬的情绪反应，所以，妈妈记得！在下达“不可以”或责备的指令之后，要换一种鼓励的方式，让孩子赶快从羞耻感中复原过来，否则日久会让宝宝产生自我封闭、易怒，甚至有暴力的倾向。

幼儿版的“冲·脱·泡·盖·送”！

据统计，刚会走路、跑动，又没有危险意识的1~2岁幼儿，是家庭烧烫伤的高危险族群。调查显示，“烧烫伤急救措施”的普及在一般家庭已展现成效，多数烧烫伤患者在送往医院前都会施行“冲、脱、泡、盖、送”。但对于2岁幼儿急救的方法，在此须注意，应与平常略有不同。一般而言，成人或较大儿童冲水时间需要10~20分钟，但是因为幼儿体温调节功能不成熟，且体积小，因此，冲水时间请父母注意缩短至3~5分钟，或保持20℃的温度即可，以防宝宝因为体温下降，免疫力降低，反而造成“冷伤害”。

所以居家烧烫伤的知识不可不知，不可不慎啊！

[0~2岁的发育状况]

2岁前的宝宝发育神速，一眠大一寸！

家有小小橄榄球球员！

2岁前的宝宝，是人生成长最快速的时期，这个时期的主要发育是脑部、骨骼、牙齿和身体器官的成熟。经过实验证实，周岁大的宝宝，1个小时的活动量与体力，远超过一个橄榄球球员！因此，这时候的营养补充极为重要哦！

脑部发育黄金期！

先来瞧瞧这个时期宝宝的脑部发育，初生婴儿的脑部重量只有成人的1/4，光是宝宝出生的头一年，脑部的发育就会从400克惊人地成长到将近1000克！2岁时脑部完成发育，一直持续到6岁，重量可达成人的90%。我们的脑部发育，主要是由基因控制的，但是真正影响宝宝脑部发展的人为因素，却是要靠“黄金时期”的营养补充！

好的“骨本”，就看第一年！

再来看看宝宝的骨骼发育，在出生的第一年骨骼发育最快，到第二年成长逐渐趋缓，直到20岁才会停止。骨髓的发育非常重要，尤其宝宝第二年的学步期，有了良好的骨骼才会有良好的姿势，并且关系到人体内脏的保护。

乳牙关系未来是否一口烂牙！

还有，宝宝的乳齿共有20个，大约6个月开始出牙，在2岁半以前会全部长出来。乳牙照顾不周，未来恒齿的蛀牙机会也会增加，还会导致乳牙下面的恒齿发育不全，造成食欲不振、偏食、抵抗力减退，影响生长发育等。

让孩子赢在起跑线！

由上述种种可知，从出生到2岁，为宝宝打下良好的营养基础，是孩子未来能聪明伶俐（脑部发育）、高人一等（骨骼强壮）、笑脸迎人（牙齿成长）的开始，也是未来发育良好的原动力。

