

会说话的食疗书

儿童健脑益智 这样吃就对了



主编

胡维勤

●前国家领导人专职保健医生 ●著名医学科学家 ●中国人民解放军总参警卫局保健处主任医师



扫描我，看看土豆豌豆泥怎么做



果



蔬

补肝明目◎健脾和胃◎润肠通便◎增强免疫力

蔬菜富含维生素，可刺激皮肤的新陈代谢，增进血液循环，还能预防儿童便秘。



粮

健脾益胃◎促进睡眠◎补血健脑◎缓解消化不良

粗粮营养丰富，含有较多的蛋白质和必需脂肪酸，都是有益儿童大脑发育的营养素。



肉

补中益气◎养血健骨◎易于吸收◎提高机体抗病能力

肉类富含蛋白质和多种微量元素，对于儿童的脑部发育有重要的作用。

中国首套O2O互动食疗丛书

饮食需知+益智优选食谱+阶段益智食谱+功能食谱+生活益智法

扫描二维码，海量视频同步教你轻松做儿童健脑益智餐

长江出版传媒 | 湖北科学技术出版社

中国首套O2O互动食疗丛书

会说话的食疗书

儿童健脑益智 这样吃就对了

著名医学科学家、主任医师

胡维勤 / 主编



长江出版传媒 | 湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童健脑益智这样吃就对了/胡维勤主编. —武汉:湖北科学技术出版社, 2014. 11
(会说话的食疗书)
ISBN 978-7-5352-6902-7

I. ①儿… II. ①胡… III. ①儿童—饮食营养学
IV. ①R153. 2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第169671号

策划编辑/刘焰红 黄 佳
责任编辑/刘焰红 赵襄玲
封面设计/伍 丽
出版发行/湖北科学技术出版社
网 址/<http://www.hbstp.com.cn>
地 址/武汉市雄楚大街268号
湖北出版文化城B座13~14层
电 话/027-87679468
邮 编/430070
印 刷/深圳市雅佳图印刷有限公司
电 话/0755-82426000
邮 编/518000
开 本/723×1020 1/16
印 张/16
字 数/250千字
2014年11月第1版
2014年11月第1次印刷
定 价/29.80元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

序言 ---- PREFACE

孩子是每个家庭的希望，也是爸爸妈妈捧在手心里的宝贝。在基本的温饱早已解决的今天，爸爸妈妈对孩子投入更多的精力和物力，希望自己的孩子能够健康、聪明，有一个好的未来。但是在现实生活中，很多爸爸妈妈由于缺乏相关的营养学知识，在孩子的饮食方面有不少疏忽。很多健康的食材摄入不够，碳酸饮料、零食、油炸快餐等不利于孩子健康的食品却经常给孩子吃，这样对孩子的健康成长是很不利的。

孩子要健康、聪明，首先就需要爸爸妈妈在饮食上多注意。我们知道，孩子要聪明，最重要的是大脑要处于良好的状态，身体能够为大脑提供充足的能量和全面的营养。所以，怎么样为孩子准备科学的健脑益智餐，是每一位爸爸妈妈都需要学习的。

在本书中，我们首先介绍儿童健脑益智在饮食方面需要了解的基本信息，包括儿童健脑益智所需要的营养、怎样养成良好的饮食习惯以及儿童饮食禁忌等，爸爸妈妈一定要仔细阅读。其二我们精选了64种有益于儿童健脑益智的食材，包括谷物、蔬菜、水果、肉类、鱼类和干果类。每一种食材我们都详细介绍其健脑益智方面的优势所在，并且列出了每日适用量、食用注意事项、营养搭配和搭配禁忌等，方便爸爸妈妈全面了解食材的特性。每一种食材后面还配有两道二维码食谱，让爸爸妈妈学做菜的时候既可以看文字，又可以扫二维码看视频，方便又直观，一看就懂，一学就会。在第三章中，我们详细介绍了儿童各个阶段的健脑益智餐，包括婴儿期（0~1岁）、幼儿期（1~3岁）、学龄前儿童（3~6岁）、学龄期儿童（6~12岁）几个阶段，每个阶段配有18道二维码食谱，爸爸妈妈可以根据自己家孩子的年龄段来选择。第四章我们介绍了9种儿童健脑益智辅助功能食谱，包括增强记忆力、增强免疫力、补钙、补锌、补铁、健脾开胃、保护视力、帮助睡眠和应考几个方面，每个方面也配有二维码食谱。最后，介绍了几种有益于儿童健脑益智的运动和游戏，爸爸妈妈可以参考。这里，我们衷心希望每个孩子都能健康又聪明！



卵磷脂

辅助制造脑部神经信息传导物质



蛋白质

影响神经传导物质的制造



维生素A

促进大脑发育



碳水化合物

脑细胞的能源



B族维生素

预防精神障碍



脂肪

健全脑功能



Part 1



儿童健脑益智饮食需知

聪明的孩子是个宝，健脑益智很重要.....	002
脑是聪明智慧的源泉.....	002
儿童健脑益智，好处影响一生.....	003
智力发育与营养相关，吃对是关键.....	004
婴儿期（0~1岁）宝宝智力发育的特点与饮食营养.....	004
幼儿期（1~3岁）宝宝智力发育的特点与饮食营养.....	005
学龄前儿童（3~6岁）智力发育的特点与饮食营养.....	006
学龄期儿童（6~12岁）智力发育的特点与饮食营养.....	008
大脑发育三大黄金阶段饮食，吃得健康才益智.....	010
第一阶段——（怀孕期3个月~产后6个月）.....	010
第二阶段——（新生儿6个月~3岁）.....	011
第三阶段——（3~6岁）.....	012
儿童健脑益智备忘录——那些不可或缺的营养素.....	013
蛋白质——影响神经传导物质的制造.....	013
碳水化合物——脑细胞的能源.....	013
脂肪——健全脑功能.....	014
卵磷脂——辅助制造脑部神经信息传导物质.....	015
维生素C——使脑功能敏锐.....	015
B族维生素——预防精神障碍.....	016
维生素A——促进大脑发育.....	017
维生素E——保持脑的活力.....	017
钙——可使大脑持续工作.....	018
铁——帮助神经传导.....	018
锌——与智力发展密不可分.....	019



牛磺酸——提高脑部机能.....	019
叶酸——预防胎儿神经管畸形.....	020
儿童健脑益智，从养成良好的饮食习惯开始.....	021
食物种类多样化，合理搭配.....	021
多吃新鲜蔬菜和水果.....	021
常吃鱼、禽、蛋、瘦肉.....	022
三餐合理分配，早餐一定吃好.....	022
不挑食、不偏食，培养良好的饮食习惯.....	023
讲究烹调方法.....	023
儿童健脑益智饮食有禁忌，小心“雷区”陷阱多.....	024
忌食过咸食物.....	024
忌食含味精多的食物.....	024
忌食含过氧脂质的食物.....	025
忌食含铅食物.....	025



儿童健脑益智优选食材

黄豆.....	028	豆腐.....	034
小米黄豆粥.....	029	胡萝卜豆腐泥.....	035
茭白烧黄豆.....	029	鱼泥西红柿豆腐.....	035
豆浆.....	030	小米.....	036
黄豆豆浆.....	031	小米香豆蛋饼.....	037
核桃仁黑豆浆.....	031	南瓜小米糊.....	037
红豆.....	032	小麦.....	038
黑米红豆粥.....	033	小麦红豆玉米粥.....	039
红豆豆浆.....	033	小麦红米地瓜粥.....	039

目录 CONTENTS

燕麦.....040	佛手瓜.....062
南瓜燕麦粥.....041	佛手瓜炒鸡蛋.....063
奶香水果燕麦粥.....041	佛手瓜炒虾米.....063
荞麦.....042	土豆.....064
荞麦猫耳面.....043	西蓝花土豆泥.....065
荞麦馒头.....043	草莓土豆泥.....065
玉米.....044	豌豆.....066
玉米面糊.....045	豌豆鸡肉稀饭.....067
苹果玉米粥.....045	核桃豌豆泥.....067
黄花菜.....046	蚕豆.....068
黄花菜健脑汤.....047	蚕豆豆浆.....069
黄花菜鸡蛋汤.....047	韭菜虾米炒蚕豆.....069
芹菜.....048	香菇.....070
芹菜炒黄豆.....049	鳕鱼香菇青菜.....071
芹菜胡萝卜柑橘汁.....049	香菇扒生菜.....071
菠菜.....050	金针菇.....072
菠菜洋葱牛奶羹.....051	菠菜拌金针菇.....073
菠菜拌鱼肉.....051	金针菇面.....073
包菜.....052	黑木耳.....074
鸡肉包菜米粥.....053	肉末木耳.....075
包菜稀糊.....053	核桃木耳粥.....075
西红柿.....054	银耳.....076
鸡蛋西红柿粥.....055	胡萝卜银耳汤.....077
鲜菇西红柿汤.....055	花生银耳牛奶.....077
胡萝卜.....056	大蒜.....078
胡萝卜炒蛋.....057	蒜蓉空心菜.....079
苹果胡萝卜泥.....057	蒜香蒸南瓜.....079
山药.....058	鲫鱼.....080
山药鸡蛋糊.....059	牛奶鲫鱼汤.....081
蓝莓山药泥.....059	黄花菜鲫鱼汤.....081
茼蒿.....060	三文鱼.....082
茼蒿鲫鱼汤.....061	三文鱼泥.....083
茼蒿排骨粥.....061	蔬菜三文鱼粥.....083



CONTENTS

虾.....	084	猪肉.....	106
玉子虾仁.....	085	肉泥洋葱饼.....	107
虾仁豆腐泥.....	085	芦笋鲜蘑菇炒肉丝.....	107
鱿鱼.....	086	鸽肉.....	108
鱿鱼丸子.....	087	香菇蒸鸽子.....	109
茄汁鱿鱼丝.....	087	菌菇鸽子汤.....	109
虾皮.....	088	鹌鹑.....	110
虾皮炒冬瓜.....	089	胡萝卜鹌鹑汤.....	111
虾皮肉末青菜粥.....	089	白萝卜炖鹌鹑.....	111
鳕鱼.....	090	猪肝.....	112
茄汁鳕鱼.....	091	猪肝炒木耳.....	113
香菇蒸鳕鱼.....	091	猪肝瘦肉泥.....	113
生蚝.....	092	羊肝.....	114
生蚝汤.....	093	韭菜炒羊肝.....	115
煎生蚝鸡蛋饼.....	093	枸杞羊肝汤.....	115
蛤蜊.....	094	鸡蛋.....	116
蛤蜊蒸蛋.....	095	水蒸鸡蛋糕.....	117
西蓝花蛤蜊粥.....	095	鸡蛋蔬菜羹.....	117
紫菜.....	096	鹌鹑蛋.....	118
紫菜豆腐羹.....	097	豆腐蒸鹌鹑蛋.....	119
紫菜鱼片粥.....	097	鹌鹑蛋牛奶.....	119
鸡肉.....	098	牛奶.....	120
五彩鸡肉粒.....	099	黑豆花生牛奶.....	121
鸡肉胡萝卜碎米粥.....	099	红薯牛奶.....	121
牛肉.....	100	菠萝.....	122
牛肉海带碎米糊.....	101	菠萝蒸饭.....	123
鲜蔬牛肉饭.....	101	菠萝苹果汁.....	123
排骨.....	102	苹果.....	124
青豆排骨汤.....	103	苹果米糊.....	125
排骨黄金面.....	103	苹果红薯泥.....	125
羊肉.....	104	香蕉.....	126
羊肉胡萝卜丸子汤.....	105	乳酪香蕉羹.....	127
羊肉山药粥.....	105	冰糖蒸香蕉.....	127

目录 CONTENTS

葡萄.....	128	核桃仁.....	142
香蕉葡萄汁.....	129	核桃糊.....	143
葡萄芹菜汁.....	129	核桃黑芝麻酸奶.....	143
樱桃.....	130	松子.....	144
草莓樱桃苹果煎饼.....	131	松子仁粥.....	145
樱桃鲜奶.....	131	松子玉米粥.....	145
猕猴桃.....	132	榛子.....	146
猕猴桃蛋饼.....	133	榛子小米粥.....	147
猕猴桃橙奶.....	133	榛子腰果酸奶.....	147
蓝莓.....	134	板栗.....	148
蓝莓果蔬沙拉.....	135	板栗腰果酸奶.....	149
蓝莓牛奶西米露.....	135	板栗枸杞炒鸡翅.....	149
桑葚.....	136	葵瓜子.....	150
桑葚粥.....	137	红枣葵瓜子糯米饭.....	151
桑葚黑芝麻糊.....	137	瓜子仁南瓜粥.....	151
红枣.....	138	芝麻.....	152
红枣南瓜麦片粥.....	139	芝麻米糊.....	153
红枣花生豆浆.....	139	黑芝麻核桃粥.....	153
葡萄干.....	140	花生.....	154
葡萄干炒饭.....	141	鸡肉花生汤饭.....	155
椰蓉葡萄干黄米糕.....	141	花生核桃糊.....	155



Part 3



儿童各阶段健脑益智餐

婴儿期(0~1岁)宝宝健脑益智

小秘密.....	158
胡萝卜泥.....	159

小米胡萝卜泥.....	159
肉末茄泥.....	160
薯泥鱼肉.....	160



CONTENTS

蛋黄菠菜泥.....	161	嫩豆腐稀饭.....	177
南瓜泥.....	161	学龄前儿童(3~6岁)健脑益智	
土豆豌豆泥.....	162	食谱.....	178
水果泥.....	162	香蕉牛奶糊.....	179
茄子泥.....	163	玉米奶露.....	179
蔬菜豆腐泥.....	163	奶香口蘑烧花菜.....	180
香蕉泥.....	164	牛奶薄饼.....	180
猕猴桃泥.....	164	奶酪蘑菇粥.....	181
包菜稀糊.....	165	奶酪蔬菜煨虾.....	181
豌豆糊.....	165	奶香玉米烙.....	182
蛋黄糊.....	166	哈密瓜酸奶.....	182
青菜面糊.....	166	核桃杏仁豆浆.....	183
玉米面糊.....	167	水煮猪肝.....	183
肉蔬糊.....	167	蛋黄豆腐碎米粥.....	184
幼儿期(1~3岁)宝宝健脑益智		豆浆蒸蛋.....	184
食谱.....	168	蛋黄银丝面.....	185
板栗糊.....	169	菠菜粥.....	185
豆腐黄油稀饭.....	169	果味酸奶.....	186
菌菇稀饭.....	170	牛奶蛋黄粥.....	186
鲜虾蔬菜稀饭.....	170	葡萄苹果汁.....	187
土豆稀粥.....	171	苹果蔬菜沙拉.....	187
白萝卜稀粥.....	171	学龄期儿童(6~12岁)健脑益智	
西红柿稀粥.....	172	食谱.....	188
板栗雪梨稀粥.....	172	核桃枸杞肉丁.....	189
橘子上海青稀粥.....	173	木耳鸡蛋西蓝花.....	189
雪梨菠菜稀粥.....	173	黄花菜拌海带丝.....	190
橘子稀粥.....	174	双米银耳粥.....	190
松子银耳稀饭.....	174	松子豌豆炒干丁.....	191
甜南瓜稀粥.....	175	莴笋烧板栗.....	191
菠菜牛奶稀粥.....	175	黄花菜蒸草鱼.....	192
雪梨稀粥.....	176	糖醋菠萝藕丁.....	192
苹果柳橙稀粥.....	176	菠菜银耳粥.....	193
雪梨板栗核桃稀粥.....	177	吉利香蕉虾枣.....	193

目录 CONTENTS

椰蓉葡萄干黄米糕.....	194
茄汁鸡肉丸.....	194
猕猴桃银耳羹.....	195
虾仁四季豆.....	195

松仁豌豆炒玉米.....	196
银耳拌芹菜.....	196
橘子豌豆炒玉米.....	197
桂圆炒虾球.....	197



Part 4



儿童健脑益智辅助功能食谱

增强儿童记忆力.....	200
香煎三文鱼.....	200
鲑鱼蒸鸡蛋.....	201
小米南瓜粥.....	201
西红柿煮口蘑.....	202
糙米燕麦饭.....	202
草莓酸奶.....	203
果仁燕麦粥.....	203
增强儿童免疫力.....	204
肉末包菜.....	204
鸡肉布丁饭.....	205
胡萝卜炒口蘑.....	205
火腿青豆焖饭.....	206
鲜鱿鱼炒金针菇.....	206
三鲜豆腐.....	207
冬瓜烧香菇.....	207
儿童补钙增高.....	208
玉米笋焖排骨.....	208
海藻鸡蛋饼.....	209
山药蒸鲫鱼.....	209

南瓜炒虾米.....	210
鸡肉蒸豆腐.....	210
红薯板栗排骨汤.....	211
大良炒牛奶.....	211
儿童补锌促生长.....	212
莴笋炒蛤蜊.....	212
丝瓜虾皮猪肝汤.....	213
核桃南瓜子酥.....	213
炖鱼泥.....	214
虾菇油菜心.....	214
猪肝炒花菜.....	215
金针菇拌黄瓜.....	215
儿童补铁防病.....	216
胡萝卜炒鸡肝.....	216
泥鳅烧香芋.....	217
紫菜凉拌白菜心.....	217
菠菜牛奶碎米糊.....	218
山楂蒸鸡肝.....	218
紫菜鱼片粥.....	219
木耳烩豆腐.....	219



CONTENTS

儿童健脾开胃.....	220
芝麻猪肝山楂粥.....	220
浇汁莲藕.....	221
小米山药粥.....	221
清蒸莲藕丸子.....	222
白萝卜海带汤.....	222
荷兰豆炒香菇.....	223
山药鸡丁米糊.....	223
保护儿童视力.....	224
洋葱西红柿通心粉.....	224
鸡肉拌南瓜.....	225
虾泥萝卜.....	225
肉末南瓜土豆泥.....	226
玉米粒炒杏鲍菇.....	226
肉末胡萝卜炒青豆.....	227
南瓜西红柿面疙瘩.....	227

促进儿童睡眠.....	228
牛奶西米露.....	228
燕麦南瓜泥.....	229
枣泥小米粥.....	229
核桃露.....	230
枸杞百合豆浆.....	230
紫薯桂圆小米粥.....	231
橙子南瓜羹.....	231
儿童应考.....	232
虾仁西兰花.....	232
黄瓜炒土豆丝.....	233
炒黄花菜.....	233
黄豆芽炒莴笋.....	234
包菜肉末卷.....	234
菠菜蛋黄粥.....	235
苹果梨香蕉粥.....	235



Part 5



生活细节开发儿童智力

做做手指操，开发大脑又益智.....	238
互拍掌运动.....	238
拱指运动.....	239
拳掌运动.....	239
互握运动.....	240
弹指运动.....	240
运动来帮忙，健脑益智很轻松.....	241
能健脑益智的头部小动作.....	241

能健脑益智的手部小动作.....	241
能健脑益智的腿部小动作.....	242
健脑益智小动作组合.....	242
休闲娱乐也益智，培养聪明宝贝.....	243
奇妙的音乐能健脑.....	243
观光旅游能健脑益智.....	243
小游戏也能健脑益智.....	244



Part 1

儿童健脑益智 饮食需知

人要聪明，就必须保证大脑处在一个良好的状态。那么我们的大脑究竟需要什么来维持状态呢？答案是——能量和营养。

大脑是人体的“耗能大户”，虽然其重量只占体重的2%，但却需要消耗约20%的血氧和25%的葡萄糖，部分脑力劳动者的消耗量可达30%。不但如此，大脑还是个不知疲倦的“总司令”，是人体各种活动的指挥中心，并掌管着思维和意识活动，大脑中的神经元总在不断地产生或传送信号，所以大脑对能量的消耗也是持续不断的。因此，为大脑补充足够而且优质的营养，就成了健脑益智的关键所在。饮食是人体获取能量和营养的最佳途径。大脑需要哪些营养？怎么吃才能为大脑科学供能？如何在食物上花点小心思，就能轻轻松松益智健脑？本章就将为您解答这些问题。

聪明的孩子是个宝， 健脑益智很重要



脑是聪明智慧的源泉

人们常说聪明的人“脑子好使”，看来脑的状态与一个人聪明与否息息相关。

从生理学上说，人脑大致可分为大脑、小脑和脑干等部分。小脑主要调节身体的平衡能力，维持肌肉的张力，保持运动姿势的协调。脑干是大脑、小脑、脊髓往来的“桥梁”，还是许多重要神

经核的“发源地”，其功能

主要是维持个体生命，包

括心跳、呼吸、消化、

体温、睡眠等重要生理

功能。大脑是人脑最大

的部分，约占整脑重的

80%。大脑分为左、右

两个半球，通常称大脑左半

球为“左脑”，称大脑右半球

为“右脑”，半球的表面是厚约3毫米的

灰质，紧紧包裹着里面的髓质。灰质通常

称为“大脑皮层”，它有许多深浅不一的

沟回，如果把这些沟回铺展成平面，其大

小相当于一张展开的报纸。科学家通过研

究发现，沟回是高级神经活动的基础，沟

回这种复杂的褶皱可使体积不大的脑拥有



很大的表面积，从而产生较高的智能。在大脑的发育过程中，主要的沟回在妊娠中迅速发展，并在婴儿出生时完全形成。随着大脑在婴幼儿期的进一步发育，大脑沟回的形状和深度继续发生相对变化，这一过程直至成年为止。而各种各样的脑部和

神经疾病都可能会影响沟回的正常

形成，造成不同程度的智能障

碍。这些沟回和智力有什么

关系呢？科学家们为了

知道爱因斯坦聪明的秘

密，于是对他的大脑的

照片进行了仔细研究，

结果发现了许多不同寻

常的沟回结构。科学家们认

为，很可能正是这些变化多端的

沟回，造就了爱因斯坦与众不同的天才。

在智能方面，我们的“左脑”和“右

脑”具有不同的分工。左脑主要负责语

言、逻辑、分析、代数、抽象思维以及复

杂运算。而右脑则主要负责形象思维、综

合、几何、绘图等，对音乐、美术、舞蹈

等艺术活动有超常的感悟力的人一般右脑

较为发达。右脑支配左手、左脚、左耳等人体的左半身神经和感觉，而左脑支配右半身的神经和感觉。

人脑像一台复杂的机器，共有100多亿个大小不等的神经细胞，当大脑进行学习、记忆、思考等智能活动时，需要脑细

胞进行快速、复杂的生化反应才能完成，而这些反应都需要氨基酸、脂肪酸、葡萄糖等营养物质才能完成，因此我们的大脑随时都需要大量的能量，才能保证其正常的生理功能，发挥其智能。

儿童健脑益智，好处影响一生

有句俗话叫“3岁看大，7岁看老”，如果一个3岁左右的孩子很聪明，那么他长大后智力状况一定不会差。从大脑的生长发育特点来看，这句话是有一定的科学道理的。

人脑的发育有一个特点是“先快后慢”。比如从脑的重量上看，胎儿16周时，其脑重量仅为20~70克；新生儿的脑重平均为390克，约为成人脑重的1/3；36周时脑重量为660克；2岁的幼儿脑重量达990~1011克，相当于成人脑重的2/3；到6岁时脑重达1200克，而到了7岁，则增加到了1300克，已接近成年人。其中整个脑的将近75%的发育过程集中在2周岁之前，到7周岁时，脑部的发育已基本完善，所以7周岁之前是儿童脑部发育的关键期。如果这个时期能够保证幼儿的脑部营养供应充足，可以说，他的人生已经具有了一个非常不错的起点，将来学习、工作等用脑的事情都会比较容易。如果这个时期营养不足，将

对儿童的大脑发育造成无法逆转的损失，将来再补也补不回来了。

脑的发育还有一个特点，就是脑细胞的数量增加是一次性完成的，即从胎儿10~18周开始，到胎儿8个月时便基本结束了。之后脑细胞的数量不会再增加，只是现有脑细胞将发育得更加完善、成熟而已。因此，这又是一个需要“从小把握”的益智健脑关键时期。

在脑细胞增殖期，如果补充充足的营养，脑细胞的数量就会比较多，功能也发育得更加完善，日后自然更加聪明，如果营养不足，脑细胞数量不够，则很容易造成智能低下。

综上所述，在儿童时期，如果能恰当地把握住孩子大脑发育的关键时间段，科学地补充各种营养，孩子就等于已经拿到了一张“聪明护身符”，其好处将影响孩子的一生。孩子成长的关键期就那么几年，因此，学习如何做出科学的健脑益智餐，是每一位爸爸妈妈必须掌握的本领。



智力发育与营养相关，吃对是关键



婴儿期（0~1岁）宝宝智力发育的特点与饮食营养

0~1岁的宝宝心智处在一个从无序状态向有序状态过渡的阶段。他们的感觉能力正在慢慢形成。在视觉上，能分辨一些线条明显、简单，颜色对比强烈的物体，这时候如果让婴儿的视觉受到一些适当的刺激，可以促进大脑轴突的成长与连接。宝宝的听觉也越来越敏感，应避免给他们听过于刺激的音乐，而应以音

律稳定、节奏明确的音乐为

主，这样可以为宝宝建立乐感，缓和宝宝的情绪，开发宝宝的智力。

在触觉上，多给予婴儿抚摸及按摩，加强其感觉训练，这有助于增加大脑的神经连结及信息传导，

从而让婴儿的学习能力增强、反应速度变快。此外，“爬行”对婴儿感觉统合、肢体平衡及语言发展相当重要，要尽量让宝宝多爬。

在味觉方面，应尽量减少味觉刺激，给婴儿吃的食物以原味、清淡为主。实验证实，出生第2天的婴儿就有味觉能力，

1个月以内的婴儿已能辨别香、甜、柠檬汁和奎宁等不同味道。当把甜的液体放到婴儿嘴里时，他们表现出很愉快的表情，但对咸、酸或苦味液体则作出皱鼻子、噘嘴和不规则的呼吸等拒绝性的反应。4~5个月的宝宝对食物味道的微小改变已很敏感。到了6个月~1岁这一阶段，宝宝的味觉变得最为灵敏。



0~1岁的宝宝身体和内脏都还比较脆弱，这时期的喂养应该以母乳为主，后期可适当添加一些细软的辅食。需要注意的是，由于婴幼儿的味蕾在舌面的分布比成人更广，所以味觉更敏感、更丰富，

父母千万不要根据自己的口味为宝宝选择和制作食物，以免伤害到宝宝的健康，并养成重口味的坏习惯。

研究认为，味觉感受性较低的孩子会比较“贪吃”，对食物的热情比较大，这并不完全是出于身体对营养素的需要，而是因为他们对味道不敏感。所以对新生儿