



0-3岁分阶段科学喂养
让宝宝爱上吃饭
培养一生饮食好习惯
打造健康防火墙



张晔 主编

解放军309医院营养科前主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家

0~3岁

顿顿吃得香，宝宝成为小超人
宝宝不生病，少去医院少吃药

断奶与营养辅食

百科

0~3岁

断奶与营养辅食

百科

张晔 主编

解放军309医院营养科前主任

中央电视台《健康之路》特邀专家

北京电视台《养生堂》特邀专家



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

0~3岁断奶与营养辅食百科 / 张晔主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5384-7308-7

I. ①0… II. ①张… III. ①婴幼儿—食谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第308368号

本社广告经营许可证号: 2200004000048

0~3岁断奶与营养辅食百科

主 编 张 晔

出 版 人 李 梁

策划责任编辑 许晶刚 赵洪博

封面设计 悦然文化

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 448千字

印 张 28

印 数 1-10000册

版 次 2014年9月第1版

印 次 2014年9月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037698

网 址 www.jlstp.net

印 刷 沈阳天择彩色广告印刷股份有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7308-7

定 价 49.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究

0~3岁

断奶与营养辅食

百科

张晔 主编

解放军309医院营养科前主任

中央电视台《健康之路》特邀专家

北京电视台《养生堂》特邀专家



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁断奶与营养辅食百科 / 张晔主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5384-7308-7

I. ①0… II. ①张… III. ①婴幼儿—食谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第308368号

本社广告经营许可证号: 2200004000048

0~3岁断奶与营养辅食百科

主 编 张 晔

出 版 人 李 梁

策划责任编辑 许晶刚 赵洪博

封面设计 悦然文化

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 448千字

印 张 28

印 数 1-10000册

版 次 2014年9月第1版

印 次 2014年9月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037698

网 址 www.jlstp.net

印 刷 沈阳天择彩色广告印刷股份有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7308-7

定 价 49.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究



前言

有了宝宝以后，恨不得所有的时间都陪他一起成长，一边幸福着，一边又时刻担心着宝宝的健康，这是很多为人父母的共性。而在宝宝的成长过程中，喂养显得尤为为重要，因为宝宝的很多不良症状是由喂养不当造成的，不同的营养基础会影响宝宝一生的健康。0~3岁是人生中的第一个生长高峰，为了维持快速生长的需要，宝宝对营养的需求比较高。但另一方面，由于这个时期的宝宝消化吸收功能还不成熟，如果喂养不当会出现呕吐、腹泻甚至营养不良等营养疾病，从而影响宝宝的健康与生长发育。因此，新爸新妈学习和掌握一些科学的喂护理方法成为刻不容缓的事情。

面对娇嫩的新生宝宝，初为父母的你可能会不知所措，不知道一天喂几次奶，该喂多少，什么时候开始补充鱼肝油和钙制剂，添加辅食的最适合时机，怎样断奶更科学，怎样添加辅食能使宝宝获得全面的营养，怎样做出宝宝爱吃而又营养的辅食，各种食材怎么搭配更有营养，宝宝对哪些食物容易过敏……随着宝宝的成长，一系列的喂养难题便会接踵而至。这对于新爸新妈来说无疑是一次重大的考验与修炼。最终能不能“修成正果”，除了平时积累的生活经验外，一本断奶与营养辅食百科的工具书必不可少。

本书从科学与实用的角度出发，指出了0~3岁宝宝在成长过程中的营养需求、添加辅食的步骤、如何科学断奶，提供了一些常见喂养难题的解决方法，并按月龄提供了适合宝宝生长发育的营养菜谱，推荐了24种有利于宝宝成长的最佳食材，还推荐了适合这个时期宝宝生长发育的营养素食谱、特效功能食谱。同时本书还介绍了宝宝常见疾病的饮食调理法。

相信，每位妈妈都能修炼成宝宝的特级营养师。

目录

宝宝所吃辅食大小按月查 / 22
宝宝分阶段特制断奶粥 / 26
为宝宝烹制美味高汤 / 28
远离易致过敏的食物 / 30
宝宝饮食之 YES OR NO / 32



上篇 0~3岁宝宝分阶段饮食

第1章 0~1个月

新生儿期，母乳是最好的营养

- **新生儿的营养需求** / 38
足月新生儿每日所需营养 / 38
重点营养素关注： α -乳清蛋白 / 39
- **母乳喂养** / 40
初乳最为珍贵 / 40
母乳喂养的正确姿势 / 41
新生儿最好能按需哺乳 / 42
母乳喂养的新生儿不用喂水 / 42
妈妈喂奶后不要倒头就睡 / 42
有效减少溢乳的方法 / 42
- **人工喂养** / 43
人工喂养的乳类选择 / 43
如何调配奶粉的浓度 / 43
- **混合喂养** / 44
混合喂养的最佳方法 / 44
早产儿的喂养 / 45
低体重儿的喂养 / 45
- **专家热线：0~1个月 Q&A** / 46

健康妈妈催乳餐 / 48
豆浆莴笋汤 利尿通乳 / 48
海鲜炖豆腐 丰乳通乳 / 49
清炖乌鸡 改善缺铁性贫血 / 50
红薯粥 缓解便秘 / 50
花生炖猪脚 益血养阴、通乳 / 51
鸡丝豌豆汤 补中益气、增加乳汁量 / 52
鲢鱼冬瓜汤 补气血 / 52

第2章 2~3个月

快速生长期，营养要跟上

- **2~3个月宝宝营养需求** / 54
重点营养素关注：DHA、ARA / 54
- **母乳喂养** / 55
继续坚持按需哺乳的原则 / 55
防止混合喂养儿的产生 / 55
对没有兴趣吃奶的宝宝要缩短喂奶时间 / 56
妈妈要保护好乳头 / 56
- **人工喂养** / 57
人工喂养的标准 / 57

给宝宝选择好奶粉 / 57
给宝宝喂配方奶的姿势 / 57
奶液调配的时间 / 58
人工喂养的宝宝可喂食菜汤了 / 58

• 混合喂养 / 59

不要攒母乳，有了就喂 / 59
不要放弃母乳 / 59
添加配方奶的依据 / 59
锻炼宝宝接受橡皮奶头或奶粉 / 59

• 专家热线：2~3个月 Q&A / 60

健康妈妈催乳餐 / 62

豌豆炖排骨 补钙、生肌、清肠胃 / 62

猪骨炖莲藕 通络下乳、补充钙质 / 63

油菜炒豆腐 益气补中、增乳下乳 / 63

冬笋黄花鱼汤 补虚益气、下乳催奶 / 64

豆芽炒鱼片 防治便秘、增加营养 / 64

第3章 第4个月

辅食添加准备期，初尝果汁

• 第4个月宝宝营养需求 / 66

从乳类中获得所有营养 / 66
重点营养素关注：水 / 66

• 母乳与配方奶喂养指南 / 67

怎样判断母乳不足 / 67
添加配方奶困难怎么办 / 67
夜间吃奶情况 / 67
上班的妈妈要继续母乳喂养 / 67
宝宝会厌食配方奶 / 67

• 专家热线：辅食添加准备期 Q&A / 68

聪明宝宝断奶餐 / 70

南瓜汁 防治便秘 / 70

苹果汁 助消化、润肠道 / 71

小白菜汁 清热解烦、利尿解毒 / 72

第4章 5~6个月

断奶初期，添加吞咽型辅食

• 断奶初期宝宝营养需求 / 74

每餐必备营养素 / 74
重点营养素关注：牛磺酸 / 75

• 母乳与配方奶喂养指南 / 76

添加辅食不要影响母乳喂养 / 76
慎重添加配方奶 / 76
尊重宝宝的食量 / 76

• 断奶与辅食添加原则 / 77

可以尝试辅食的信号 / 77
母乳喂养为主，适当添加辅食 / 77
断奶初期选择流质断奶食 / 78
大米糊是第一个断奶食 / 79
每周添加一种蔬菜 / 79
多更换辅食的品种 / 79
宝宝的辅食不能以米面为主 / 79
可以给宝宝添加鸡蛋黄 / 79
饿着宝宝不是添加辅食的好办法 / 80
慎重对待市场上的婴儿辅食 / 80
婴儿营养米粉——最好的起始辅食 / 81
蔬菜的营养优于水果 / 81
在喂奶之前喂辅食 / 81

• 添加的食材及烹饪要点 / 82

5个月宝宝可以放心吃的食物 / 82
6个月宝宝可以放心吃的食物 / 83
宝宝断奶初期辅食大小 / 84

• 断奶食材常规处理方法 / 85

压碎 / 85
研磨 / 85
榨汁 / 85

• 常见基础辅食轻松学 / 86

- **专家热线：断奶初期 Q&A** / 90
- 聪明‘宝’宝断奶餐 / 92
- 菜花米糊 提高宝‘宝’免疫力 / 92
- 大米汤 助消化、促进脂肪吸收 / 93
- 挂面汤 增强免疫力、平衡营养 / 93
- 大米糊 促进消化、增加营养 / 94
- 圆白菜米糊 促进消化、预防便秘 / 94
- 蛋黄泥 促进神经系统发育 / 95
- 香蕉粥 润肠通便 / 95
- 玉米米糊 清热解毒、健脾胃 / 96
- 糯米糊 健脾养胃 / 96

第5章 7~8个月

断奶中期，添加蠕嚼型辅食

- **断奶中期宝宝营养需求** / 98
- 每餐必备营养素 / 98
- 重点营养素关注：维生素 D / 98
- **母乳与配方奶喂养指南** / 99
- 添加辅食不等于断奶 / 99
- 不要浪费母乳 / 99
- 每天至少 3~4 次母乳 / 99
- 人工喂养的宝宝配方奶仍然很重要 / 100
- 宝宝的配方奶不应该过浓 / 100
- 可在配方奶中适当添加营养伴侣 / 100
- 配方奶和辅食要合理安排 / 100
- **断奶与辅食添加原则** / 101
- 让宝宝慢慢适应半固体食物 / 101
- 食物种类应丰富多样 / 102
- 通过吃肉来补充铁质 / 102
- 开始一天喂一次零食 / 102
- 饭菜肉类要分开 / 103
- 宝宝不爱吃辅食怎么办 / 104

- 让宝宝自己吃饭 / 105
- 培养宝宝好的饮食习惯 / 105
- 教会宝宝用杯子 / 105

- **添加的食材及烹饪要点** / 106
- 7 个月宝宝可以放心吃的食物 / 106
- 8 个月宝宝可以放心吃的食物 / 107
- 宝宝断奶中期辅食大小与软硬程度 / 108
- 宝宝断奶中期辅食大小 / 108
- 制作断奶餐一定要知道的烹调原则 / 108
- 制作断奶餐的常用工具 / 110
- 断奶食材冷冻储存要点 / 111
- 各类断奶食材的冷冻方法 / 111

- **专家热线：断奶中期 Q&A** / 112

- 聪明‘宝’宝断奶餐 / 114
- 菠菜鸡肝泥 明目、预防缺铁性贫血 / 114
- 芋头玉米泥 健脑益智 / 115
- 菠菜排骨面 润肠助消化 / 116
- 鸡蛋稠粥 预防软骨病、健脾养胃 / 116

第6章 9~10个月

断奶后期，添加细嚼型辅食

- **断奶后期宝宝营养需求** / 118
- 每餐必备营养素 / 118
- 重点营养素关注：维生素 A / 118
- **母乳与配方奶喂养指南** / 119
- 母乳喂养的重要性开始减弱 / 119
- 要减少宝宝对乳头的依恋 / 119
- **断奶与辅食添加原则** / 120
- 喂奶次数逐渐减少 / 120
- 辅食摄入量 / 120
- 辅食的种类可以多种多样 / 121



不要自行为宝宝购买营养品 / 122
 宝宝不爱吃某种辅食有妙招 / 122
 宝宝跟大人一起吃饭的注意事项 / 122
 巧妙纠正宝宝挑食 / 123

• **添加的食材及烹饪要点** / 124
 为宝宝选择最健康的食材 / 124
 9个月宝宝可以放心吃的食物 / 125
 10个月宝宝可以放心吃的食物 / 126
 宝宝断奶后期辅食大小与软硬程度 / 127

• **专家热线：断奶后期 Q&A** / 128

聪明宝宝断奶餐 / 130
蛋皮鱼卷 增强食欲 / 130
炖鱼泥 促进生长发育 / 131
百合银耳粥 润肺防咳嗽 / 131
燕麦南瓜粥 健胃明目 / 132

第7章 11~12个月 断奶完成期，添加咀嚼型辅食

• **断奶完成期宝宝营养需求** / 134

每餐必备营养素 / 134
 重点营养素关注：碘、硒 / 134

• **母乳与配方奶喂养指南** / 135

尽量不给宝宝吃母乳 / 135
 断奶并不意味着不喝奶 / 135
 省事的喂养方式 / 135

• **断奶与辅食添加原则** / 136

断奶进行时 / 136
 基本可以吃常规食物 / 136
 一日三餐断奶食成为主食 / 136
 断母乳时机的选择 / 137
 宝宝的饮食呈现个性化 / 137

- **添加的食材及烹饪要点** / 138
11~12个月宝宝可以放心吃的食物 / 138
宝宝断奶完成期辅食大小 / 139
- **宝宝外带断奶餐全攻略** / 140
到邻近的地方 / 140
出远门 / 141
宝宝外出常用辅食盛具 / 141
- **专家热线：断奶完成期 Q&A** / 142
聪明宝宝断奶餐 / 144
胡萝卜小鱼粥 护眼、强骨健齿 / 144
什锦烩饭 明目、强筋健骨 / 145
鸡蓉汤 提高免疫力 / 145
米团汤 均衡营养 / 146

第8章 1~2岁

牙齿初成期，软烂型食物让宝宝吃得香

- **1~2岁宝宝营养需求** 148
1~2岁宝宝每日膳食总量表 / 148
均衡摄取5种营养素 / 148
重点营养素关注：钙 / 148
- **宝宝喂养指南** 149
喂母乳的注意事项 / 149
停止授乳的宝宝要开始喂配方奶 / 149
可以食用各种各样的食物 / 149
喂碎软的食物 / 149
一天喂2次零食 / 150
直接吃大人的饭菜还过早 / 150
让宝宝自己吃饭 / 151
宝宝出现断奶综合征怎么办 / 152
- **添加的食材及烹饪要点** / 153
1~2岁宝宝可以放心吃的食物 / 153

- **专家热线：牙齿初成期 Q&A** / 156
聪明宝宝营养餐 / 158
蘑菇奶油烩青菜 增强免疫力、促进肠道代谢 / 158
海带黄瓜饭 清热去火、利尿 / 159
爱心饭卷 防治贫血、增强记忆 / 160

第9章 2~3岁

牙齿成熟期，全面型食物让宝宝营养均衡

- **2~3岁宝宝营养需求** / 162
2~3岁宝宝每日膳食总量表 / 162
重点营养素关注：铜、锌 / 162
- **宝宝喂养指南** / 163
宝宝的食物要多样化 / 163
胖孩子喝低脂肪配方奶 / 163
饮食要清淡 / 163
可以跟大人吃相似的食物 / 163
宝宝的进餐教养 / 163
练习使用筷子 / 164
让宝宝乖乖吃饭的方法 / 164
给宝宝添加补品要适当 / 165
2~3岁宝宝可以放心吃的食物 / 165
- **专家热线：断奶后期 Q&A** / 166
聪明宝宝营养餐 / 168
海苔卷 均衡营养 / 168
水果豆腐 增强免疫力 / 169
三鲜小馄饨 促进智力发育 / 169
五彩饭团 增强食欲 / 170
香菇菜心 提高免疫力、增强体质 / 171
芝麻南瓜饼 护发乌发 / 171

下篇 做宝宝最好的食疗保健师

第1章

用家常食材做出美味营养餐

五谷杂粮类

• 小米 呵护宝宝的小脾胃 / 176

挑选食材有妙招 / 176

妈妈必知的红黑名单搭配 / 177

营养食谱推荐 / 178

鸡肝小米粥 补血、养脾胃 / 178

小米黄豆面煎饼 健胃止呕 / 179

• 玉米 让宝宝头脑聪明身体棒 / 180

挑选食材有妙招 / 180

妈妈必知的红黑名单搭配 / 181

营养食谱推荐 / 182

番茄枸杞玉米羹 促进生长发育 / 182

牛奶玉米粥 补充钙质、健脾开胃 / 183

玉米面发糕 增强宝宝记忆力 / 183

• 芝麻 宝宝的天然护肤品 / 184

挑选食材有妙招 / 184

妈妈必知的红黑名单搭配 / 185

营养食谱推荐 / 186

黑芝麻木瓜粥 加速宝宝新陈代谢 / 186

黑芝麻核桃粥 健脑益智 / 187

• 豆腐 蛋白质绝佳补充剂 / 188

挑选食材有妙招 / 188

妈妈必知的红黑名单搭配 / 189

营养食谱推荐 / 190

花豆腐 增强免疫力 / 190

水果杏仁豆腐羹 有益心脏健康 / 191

银鱼酱豆腐 补钙、开胃 / 191

蔬菜类

• 胡萝卜 吃出宝宝红润小皮肤 / 192

挑选食材有妙招 / 192

妈妈必知的红黑名单搭配 / 193

营养食谱推荐 / 194

香菇胡萝卜面 护眼、提高免疫力 / 194

胡萝卜鸡蛋碎 预防呼吸道感染 / 195

南瓜胡萝卜汁 增强抵抗力 / 195

• 红薯 宝宝体内酸碱平衡的调节师 / 196

挑选食材有妙招 / 196

妈妈必知的红黑名单搭配 / 197

营养食谱推荐 / 198

香蕉泥拌红薯 促进宝宝食欲 / 198

红薯鸡蛋饼 营养丰富、促进成长 / 199

红薯酸奶 促排便、温胃 / 199

• 菠菜 宝宝理想的叶酸补充剂 / 200

挑选食材有妙招 / 200

妈妈必知的红黑名单搭配 / 201

营养食谱推荐 / 202

奶油菠菜 维护宝宝视力 / 202

鹌鹑蛋菠菜汤 强壮筋骨、健脑益智 / 203

• 西兰花 吃出宝宝自己的免疫力 / 204

挑选食材有妙招 / 204

妈妈必知的红黑名单搭配 / 205

营养食谱推荐 / 206

西兰花汤 增加食欲、提高免疫 / 206

西兰花豆浆汁 缓解便秘、增强抵抗力 / 207

• **番茄 守卫宝宝健康的抗氧化剂** / 208

挑选食材有妙招 / 208

妈妈必知的红黑名单搭配 / 209

营养食谱推荐 / 210

番茄荷包蛋 增强免疫力 / 210

腊肠番茄 增进食欲 / 211

• **洋葱 宝宝的健康卫士** / 212

挑选食材有妙招 / 212

妈妈必知的红黑名单搭配 / 213

营养食谱推荐 / 214

洋葱摊蛋 提高宝宝食欲 / 214

什锦烩饭 补虚、酸碱平衡 / 215

青菜洋葱粥 杀菌、开胃 / 215

• **香菇 赶走宝宝身边的感冒病毒** / 216

挑选食材有妙招 / 216

妈妈必知的红黑名单搭配 / 217

营养食谱推荐 / 218

香菇豆腐汤 增强食欲、提高免疫 / 218

香菇烧豆腐 改善宝宝食欲 / 219

七彩香菇 健脾开胃、排毒 / 219

• **木耳 宝宝消化系统的清道夫** / 220

挑选食材有妙招 / 220

妈妈必知的红黑名单搭配 / 221

营养食谱推荐 / 222

木耳蒸鸭蛋 缓解宝宝咳嗽 / 222

核桃木耳大枣粥 调理血虚、血小板缺少 / 223



水果类

• 苹果 让宝宝头脑好用的“记忆果” / 224

挑选食材有妙招 / 224

妈妈必知的红黑名单搭配 / 225

营养食谱推荐 / 226

苹果沙拉 促进宝宝智力发育 / 226

苹果馅饼 增强宝宝记忆力 / 227

樱桃苹果汁 促进胃肠蠕动 / 227

• 猕猴桃 呵护健康的维C之王 / 228

挑选食材有妙招 / 228

妈妈必知的红黑名单搭配 / 229

营养食谱推荐 / 230

猕猴桃薏米粥 提高免疫 / 230

猕猴桃泥 解热止咳，补充脑力 / 231

猕猴桃杏汁 清热降火、润燥通便 / 231

• 橙子 让宝宝少生病的酸甜精灵 / 232

挑选食材有妙招 / 232

妈妈必知的红黑名单搭配 / 233

营养食谱推荐 / 234

香橙胡萝卜汁 增强免疫 / 234

鲜橙泥 补充维C、预防感冒 / 235

• 红枣 味道甜美的天然维生素丸 / 236

挑选食材有妙招 / 236

妈妈必知的红黑名单搭配 / 237

营养食谱推荐 / 238

山楂红枣汁 消食化滞、补铁 / 238

红枣花卷 健脾养胃、抗过敏 / 239

红枣粟米羹 健胃止呕、宁心安神 / 239

• 牛肉 让宝宝身体强壮的肉食 / 240

挑选食材有妙招 / 240

妈妈必知的红黑名单搭配 / 241

营养食谱推荐 / 242

西湖牛肉羹 润喉开胃 / 242

牛肉蔬菜粥 健脾养胃、抗过敏 / 243

豆腐烧牛肉末 安中益气、补养暖腹 / 243

• 猪肝 宝宝的天然补铁食物 / 244

挑选食材有妙招 / 244

妈妈必知的红黑名单搭配 / 245

营养食谱推荐 / 246

肝黄粥 保护眼睛、预防烂嘴角 / 246

芝麻肝 补血、养肝、明目 / 247

• 鸡蛋 价格低廉的婴幼儿营养库 / 248

挑选食材有妙招 / 244

妈妈必知的红黑名单搭配 / 249

营养食谱推荐 / 250

蛋黄汤 健脑益智、提高记忆力 / 250

虾皮鸡蛋羹 补钙、健脑益智 / 251

奶酪炒鸡蛋 提高宝宝抗病能力 / 251

• 牛奶 宝宝最好的钙质来源 / 242

挑选食材有妙招 / 252

妈妈必知的红黑名单搭配 / 253

营养食谱推荐 / 254

木瓜鲜奶 补充钙质、促进排毒 / 254

酸奶牛肉球 滋养脾胃、壮骨 / 255

水产类

• 黄鱼 宝宝的天然保健食品 / 256

挑选食材有妙招 / 256

妈妈必知的红黑名单搭配 / 257

营养食谱推荐 / 258

黄鱼馅饼 补钙、健脑 / 258

鱼肉香糊 促进宝宝大脑发育 / 259

• 虾 鲜美的补钙能手 / 260

挑选食材有妙招 / 260

妈妈必知的红黑名单搭配 / 261

营养食谱推荐 / 262

清蒸基围虾 促进食欲、增强体质 / 262

鲜虾蛋羹 补钙、提高免疫力 / 263

虾末菜花 预防感冒、促进骨骼生长 / 263

• 海带 宝宝摄取钙铁的宝库 / 264

挑选食材有妙招 / 264

妈妈必知的红黑名单搭配 / 265

营养食谱推荐 / 266

海带柠檬汁 促进宝宝大脑发育 / 266

海带冬瓜汤 清热化湿 / 266

坚果类

• 核桃 宝宝的“益智果” / 268

挑选食材有妙招 / 268

妈妈必知的红黑名单搭配 / 269

营养食谱推荐 / 270

枣泥核桃露 提高宝宝智力 / 270

核桃奶酪 健脑益智、补钙壮骨 / 271

核桃鸡丁 补脑、强身健体 / 262

第2章

营养素食谱，宝宝的能量来源

• 碳水化合物 宝宝成长不可缺 / 274

营养师建议 / 274

黄金搭档 / 274

正确摄入量 / 274

食物摄取途径 / 275

营养食谱推荐 / 275

肉末海带面 补充能量、健脑益智 / 275

• 蛋白质 宝宝大脑发育的功臣 / 276

营养师建议 / 276

黄金搭档 / 276

正确摄入量 / 276

食物摄取途径 / 277

营养食谱推荐 / 277

鸡蛋玉米羹 提高宝宝视力 / 277

• 脂肪 宝宝成长发育离不了 / 278

营养师建议 / 278

黄金搭档 / 278

正确摄入量 / 278

食物摄取途径 / 279

营养食谱推荐 / 279

花生排骨汤 补血、增强记忆力 / 279

• DHA 让宝宝聪明又明目 / 280

营养师建议 / 280

黄金搭档 / 280

正确摄入量 / 280

食物摄取途径 / 281

营养食谱推荐 / 281

清蒸带鱼 促进智力发育、乌发美肤 / 281

• **卵磷脂 促进宝宝脑细胞发育** / 282

营养师建议 / 282

黄金搭档 / 282

正确摄入量 / 282

食物摄取途径 / 283

营养食谱推荐 / 283

香椿豆腐 清热化湿、增强食欲 / 283

• **维生素 D 帮助宝宝骨骼钙化** / 284

营养师建议 / 284

黄金搭档 / 284

正确摄入量 / 284

食物摄取途径 / 285

营养食谱推荐 / 285

五彩菠菜 通便清热 / 285

• **维生素 E 让宝宝神经系统正常发育** / 286

营养师建议 / 286

黄金搭档 / 286

正确摄入量 / 286

食物摄取途径 / 287

营养食谱推荐 / 287

核桃花生牛奶羹 健脑、润燥 / 287

• **B 族维生素 宝宝智力发育的维护者** / 288

营养师建议 / 288

黄金搭档 / 288

正确摄入量 / 288

食物摄取途径 / 289

营养食谱推荐 / 289

花生大米粥 健胃、促进宝宝成长发育 / 289



• **叶酸 宝宝不贫血，气色好身体棒** / 290

营养师建议 / 290

黄金搭档 / 290

正确摄入量 / 290

食物摄取途径 / 291

营养食谱推荐 / 291

菠菜鸡肝泥 预防缺铁性贫血 / 291

• **铁 宝宝血液的缔造者** / 294

营养师建议 / 294

黄金搭档 / 294

正确摄入量 / 294

食物摄取途径 / 295

营养食谱推荐 / 295

牛肝拌番茄 补气益血 / 295

• **钙 令宝宝骨骼壮牙齿健** / 292

营养师建议 / 292

黄金搭档 / 292

正确摄入量 / 292

食物摄取途径 / 293

营养食谱推荐 / 293

腐皮鹌鹑蛋 补气益血 / 293

• **锌 令宝宝过目不忘** / 296

营养师建议 / 296

黄金搭档 / 296

正确摄入量 / 296

食物摄取途径 / 297

营养食谱推荐 / 297

牡蛎南瓜羹 补锌 / 297

