

幸福妈咪 营养育儿经

3岁

安健华 编著

用爱铸造营养根基，给宝贝的健康点赞！

绿色环保印刷 呵护母婴健康 >>>

11种常见小病食疗宝典

32个热点营养专题

138款经典美味健康食谱，包括N款哺乳妈妈营养餐，
妈妈吃得好，母乳质量高

速查
速用



辅食添加 **转奶断奶** **食品安全** **饮食宜忌**

青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

营养堂
www.yingyangtang.org

绿色印刷产品

幸福妈咪

营养育儿经

安健华◎编著



辅食添加 **转奶断奶** **食品安全** **饮食宜忌**



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福妈咪营养育儿经 / 安健华编著. — 青岛 : 青岛出版社, 2014. 1

ISBN 978-7-5552-0010-9

I. ①幸… II. ①安… III. ①婴幼儿—营养卫生—基本知识 IV. ①R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 302696 号

编委会

安健华 张 靖 王海玲 郝小峰 顾 勇 陈凤艳 李 鑫
王 程 顾 菡 汤仁荣 陈丽娟 崔雪梅 孔劲松 陈建军
郝云龙 王业波 梁学娟 王泽宇 王 云 田 颖 魏晓佳

书 名 幸福妈咪营养育儿经

编 著 安健华

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

责任编辑 徐 瑛 E-mail: my_xuying@sohu.com

装帧设计 杨小艺

照 排 青岛乐喜力科技发展有限公司

印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司

出版日期 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

开 本 16开 (710mm × 1010mm)

印 张 15

字 数 260千

书 号 ISBN 978-7-5552-0010-9

定 价 32.8元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: (0532) 68068629

幸福妈咪

营养育儿经

安健华◎编著



辅食添加 **转奶断奶** **食品安全** **饮食宜忌**



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

幸福妈咪营养育儿经 / 安健华编著. — 青岛 : 青岛出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5552-0010-9

I. ①幸… II. ①安… III. ①婴幼儿—营养卫生—基本知识 IV. ①R153.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第302696号

编委会

安健华 张 靖 王海玲 郝小峰 顾 勇 陈凤艳 李 鑫
王 程 顾 菡 汤仁荣 陈丽娟 崔雪梅 孔劲松 陈建军
郝云龙 王业波 梁学娟 王泽宇 王 云 田 颖 魏晓佳

书 名 幸福妈咪营养育儿经

编 著 安健华

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026

责任编辑 徐 瑛 E-mail: my_xuying@sohu.com

装帧设计 杨小艺

照 排 青岛乐喜力科技发展有限公司

印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司

出版日期 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

开 本 16开(710mm×1010mm)

印 张 15

字 数 260千

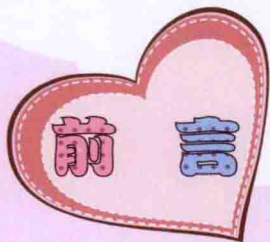
书 号 ISBN 978-7-5552-0010-9

定 价 32.8元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话:(0532)68068629



♥ 妈妈是宝宝最好的营养师

面对刚刚来到这个世界的宝宝，妈妈满心欢喜和激动的同时又难免慌张失措，这么小小的、柔软的崭新生命要怎样抚养、保护才能茁壮成长呢？育儿的各种难题中，妈妈最头痛的就是给宝宝吃什么、吃多少、怎么吃。吃得好，宝宝会长得又聪明又健康，吃得不好轻则厌食、闹肚子，重则会耽误宝宝的生长发育。

妈妈是照顾宝宝的主力军，更是宝宝最好的营养师。当宝宝依偎在妈妈怀里时，妈妈用甘甜的乳汁哺育宝宝，宝宝4~6个月时开始添加辅食，妈妈更加忙了；当宝宝可以吃饭时，妈妈的任务更重了，合理、科学地搭配宝宝的饮食成为妈妈的必修课。了解宝宝的生理特点、营养需求、喂养误区，根据宝宝的年龄段制订合理的饮食方案，学习婴幼儿食疗知识，能够帮助妈妈解决喂养宝宝的诸多难题，让宝宝吃出一个美好光明的未来。

本书共分五章，前四章分为宝宝生长发育特征、营养均衡的表现、喂养细节、妈咪厨房几个板块，全面介绍了宝宝喂养过程中的难题、误区、应对方法。鉴于母乳对宝宝的重要性，第一章还增设了哺乳妈妈营养经板块，帮助妈妈科学安排日常饮食，为宝宝提供优质的乳汁。0~3岁的宝宝容易生病，因此本书第五章专门介绍了各种宝宝易患的常见病，详细地分析了病因，给出了科学的饮食建议以及各种食疗方。

千里之行始于足下，愿本书能够成为妈妈科学育儿道路上的一块铺路石，愿天下的宝宝健康、快乐地成长。

编者

2014年6月

目录

第1章 母乳，给宝宝的最好礼物/0-3个月

第1周 生长发育特征

身体发育指标.....	16
智能发展特点.....	16
营养均衡的表现.....	16

本期喂养细节

早开奶的益处.....	17
人之初，食母乳.....	17
初乳让宝宝赢在健康起跑线.....	18
混合喂养的注意事项.....	18
如何进行人工喂养.....	19
怎样选购奶粉.....	20
如何给一周内的宝宝冲调奶粉.....	20

新手妈咪喂养误区

开奶前给宝宝喂代乳品.....	20
宝宝哭泣说明饿了.....	21
塑料奶瓶比玻璃奶瓶好.....	21

哺乳妈妈营养经

剖宫产妈妈怎么吃.....	21
产后第一周怎么吃.....	22
坐月子能吃盐吗.....	22
补身体别吃老母鸡.....	22

★一周饮食方案推荐.....	23
----------------	----

幸福妈妈厨房宝典

红豆甜汤.....	24
双红姜汤.....	24
草鱼菠菜粥.....	25
薏米红枣粥.....	25

第2周 生长发育特征

身体发育指标.....	26
智能发展特点.....	26
营养均衡的表现.....	26

本期喂养细节

宝宝没吃饱的表现.....	26
奶嘴奶瓶如何清洗消毒.....	26
宝宝溢奶怎么办.....	27
应该给宝宝喂水吗.....	27

新手妈咪喂养误区

夜里频繁给宝宝喂奶.....	28
给宝宝喝糖水.....	28
硅胶奶嘴比橡胶奶嘴好.....	28
妈妈脾气坏，宝宝喝毒奶.....	28

哺乳妈妈营养经

产后第二周怎么吃.....	29
---------------	----

红糖养人需适量	29
素食妈妈如何补身体	29
★一周饮食方案推荐	30

幸福妈妈厨房宝典

红糖小米粥	31
黄豆排骨汤	31
清炖猪蹄	32
木瓜排骨汤	32

第3~4周 生长发育特征

身体发育指标	33
智能发展特点	33
营养均衡的表现	33

本期喂养细节

适量给宝宝喂点鱼肝油	33
母乳喂养应兼顾前后奶	34
患乳腺炎的妈妈如何哺乳	34
如何止住宝宝打嗝	34

新手妈咪喂养误区

吃奶时间长就是吃饱了	35
母乳喂养要无菌	35
奶瓶刷没有差别	35

哺乳妈妈营养经

产后第3、4周怎么吃	36
患病妈妈的饮食	36
月子里不适合吃的食物	37
坐月子适合吃的水果	37
★一周饮食方案推荐	38

幸福妈妈厨房宝典

黄豆炖猪蹄	39
山药烧排骨	39
油菜粥	40

清蒸鲈鱼	40
------------	----

第2个月 生长发育特征

身体发育指标	41
智能发展特点	41
营养均衡的表现	41

本期喂养细节

宝宝生理性腹泻怎么办	42
如何预防宝宝维生素K缺乏	42
感冒的妈妈如何喂宝宝	42
如何减轻夜间喂奶压力	43

新手妈咪喂养误区

警惕怪味宝宝	44
边喂奶边逗宝宝	44
化着浓妆喂奶	44

哺乳妈妈营养经

别急着减肥	45
妈妈偏食影响乳汁质量	45
多吃海产品的益处	45
★一周饮食方案推荐	46

幸福妈妈厨房宝典

娃娃菜炒香菇	47
杂拌木耳核桃	47
红枣莲藕排骨汤	48
银耳水果沙拉	48

第3个月 生长发育特征

身体发育指标	49
智能发展特点	49
营养均衡的表现	49

本期喂养细节

给宝宝喂药的注意事项	50
冷藏母乳如何加热	50

冲奶粉先加水还是奶粉 50

新手妈咪喂养误区

腿不直是佝偻病 51

药物混合母乳后喂宝宝 51

哺乳妈妈营养经

蔬菜也能催乳 52

妈妈仍需多喝汤水 52

远离烟酒，母子安康 52

★一周饮食方案推荐 53

幸福妈妈厨房宝典

黑米核桃粥 55

番茄肉丸汤 55

萝卜丝鲫鱼汤 56

紫米芝麻粥 56

第2章 别让辅食添加成心病/ 4~12个月

第4个月 生长发育特征

身体发育指标 58

智能发展特点 58

营养均衡的表现 58

本期喂养细节

宝宝辅食添加有顺序 59

添加辅食须讲科学 59

米粉是辅食的第一选择 60

宝宝可以吃蛋黄啦 60

制作辅食的工具 60

如何轻松度过厌奶期 61

正确挤奶的方法 61

储存母乳的正确方法与时间 62

新手妈咪喂养误区

辅食添加一刀切 62

强迫宝宝吃辅食 62

母乳喂养到此为止 62

让宝宝饿着肚子吸空奶嘴 63

哺乳妈妈营养经

产后瘦身怎么吃 63

产后瘦身的饮食代替法 64

乳汁中不可缺少的微量元素 64

★一周饮食方案推荐 65

幸福妈妈厨房宝典

番茄焖牛肉 67

胡萝卜水 67

西瓜汁 68

蛋黄泥 68

第5个月 生长发育特征

身体发育指标 69

智能发展特点 69

营养均衡的表现 69

本期喂养细节

牛奶羊奶，孰优孰劣 70

及时添加辅食 71

辅食以泥糊状为主 71

如何选购辅食	71
辅食制作的注意事项	72
磨牙食物巧制作	72

新手妈咪喂养误区

给宝宝吃冷饮	73
水果都可以生吃	73
米粉放进冰箱里	73
蜂蜜出现在宝宝的食物清单上	73

哺乳妈妈营养经

健康饮食让宝宝告别夜啼	74
妈妈需要勤补钙	74
妈妈可以恢复正常饮食了	74
★一周饮食方案推荐	75

幸福妈妈厨房宝典

胡萝卜番茄汁	78
南瓜泥	78
茄泥	79
奶香白菜糊	79

第6个月 生长发育特征

身体发育指标	80
智能发展特点	80
营养均衡的表现	80

本期喂养细节

适时给宝宝补铁	81
如何判断辅食添加是否充足	81
谨防宝宝辅食过敏	81
怎样应对辅食添加的难题	82
哪些宝宝不宜喝配方羊奶粉	83

新手妈咪喂养误区

辅食添加过晚	83
给宝宝喂酸奶	84
频繁更换奶粉品牌	84

市售辅食优于自制辅食	84
★一周饮食方案推荐	85

幸福妈妈厨房宝典

鱼泥	87
梨泥	87
鲜玉米糊	88
肉末烂面	88

第7个月 生长发育特征

身体发育指标	89
智能发展特点	89
营养均衡的表现	89

本期喂养细节

及时添加半固体食物	90
断夜奶的学问	90
辅食并非多多益善	90
宝宝干呕别慌神	90
制作辅食可以加油吗	91
如何给宝宝转奶	91
让宝宝爱上辅食的方法	91

新手妈咪喂养误区

催促宝宝快速吃饭	92
以妈妈的口味判断辅食的味道	92
各种强化食品当饭吃	92
★一周饮食方案推荐	93

幸福妈妈厨房宝典

肝泥	95
什锦补钙粥	95
菠菜土豆肉香粥	96
菠菜蛋黄粥	96

第8个月 生长发育特征

身体发育指标	97
智能发展特点	97

营养均衡的表现	97
---------------	----

本期喂养细节

进入断奶过渡期	98
断奶过渡期的饮食准备	98
宝宝多大能吃盐	98
宝宝为什么不爱吃蔬菜	98
脑发育黄金期需要的营养素	98
长牙时期必需的营养素	100

新手妈咪喂养误区

阻止宝宝用手抓东西吃	100
用豆奶代替配方奶	100
★一周饮食方案推荐	102

幸福妈妈厨房宝典

南瓜粥	104
冬瓜肉末面条	104
奶香土豆泥	105
鲜鱼末	105

第9个月 生长发育特征

身体发育指标	106
智能发展特点	106
营养均衡的表现	106

本期喂养细节

辅食开始当家了	107
宝宝需要补充益生菌吗	107
宝宝吃撑了怎么办	107
春燥的宝宝怎么吃	107
厌奶现象巧应对	108

新手妈咪喂养误区

奶粉冲得越浓越好	108
吸盘碗最适合宝宝	108
喂粥去米油	108

★一周饮食方案推荐	109
-----------------	-----

幸福妈妈厨房宝典

水果沙拉	111
红汤豆腐	111
菠菜肉松粥	112
虾蓉小馄饨	112

第10个月 生长发育特征

身体发育指标	113
智能发展特点	113
营养均衡的表现	113

本期喂养细节

粗暴断奶伤害宝宝身心	114
什么时候不适合断奶	114
最适合断奶的时节	114
断奶后如何安排宝宝饮食	115
适合宝宝的健康烹调法	115
宝宝餐的烹调禁忌	116

新手妈咪喂养误区

断奶就是断掉所有奶	116
宝宝腹泻了，赶紧禁食	116
断奶哭闹不必理会	116
★一周饮食方案推荐	117

幸福妈妈厨房宝典

香甜芝麻粥	119
香菇萝卜球粥	119
山药小米粥	120
双蔬猪肉饺	120

第11个月 生长发育特征

身体发育指标	121
智能发展特点	121
营养均衡的表现	121

本期喂养细节

警惕断奶后营养不良	122
如何让宝宝爱上主食	122
预防宝宝变成小胖墩儿	122
消化不良如何饮食调理	123
按照宝宝年龄段选择调味料	123

新手妈咪喂养误区

出牙晚是缺钙	124
头发稀黄要补锌	124
给宝宝用彩色餐具	124
★一周饮食方案推荐	125

幸福妈妈厨房宝典

什锦小馄饨	127
芹菜鸡肉粥	127
清蒸小肉丸	128
蔬菜豆腐汤	128

第12个月 ▶ 生长发育特征

身体发育指标	129
智能发展特点	129

营养均衡的表现	129
---------------	-----

本期喂养细节

这些食物宝宝不能多吃	129
粗粮怎么吃才健康	130
海鱼、淡水鱼哪个适合宝宝	130
如何选购好鱼	130
这些水果不能空腹吃	131
均衡膳食有助免疫力提高	131
菌类食物提升免疫力	132

新手妈咪喂养误区

餐桌椅可有可无	132
用水果代替蔬菜	132
★一周饮食方案推荐	133

幸福妈妈厨房宝典

三色鸡丁	135
枣泥甜面卷	135
黄鱼羹	136
虾蓉肉包	136

第3章 告别母乳，吃大人饭 / 1~2岁

1岁1~3个月 ▶ 生长发育特征

身体发育指标	138
智能发展特点	138
营养均衡的表现	138

本期喂养细节

良好饮食习惯早养成	139
-----------------	-----

宝宝饭量减少怎么办	139
消除宝宝不爱吃饭的因素	139
让宝宝远离水果病	140
谋杀智力的食物	140
五色饮食，宝宝健康	141
反式脂肪来自哪里	141
有益生长发育的好油	142

宝宝不宜多吃的食用油 143

新手妈咪喂养误区

宝宝还小，吃饭东张西望不要紧 143

跟别人的宝宝攀比饭量 143

宝宝不爱蔬菜就可以不吃 144

★一周饮食方案推荐 145

幸福妈妈厨房宝典

花样早餐 147

★蒸水蛋 147

★豆沙刺猬包 147

营养午餐 147

★清炖狮子头 147

★番茄虾饺 148

美味晚餐 148

★紫薯塔 148

★绿波漾鸡丸 148

1岁4~6个月 生长发育特征

身体发育指标 149

智能发展特点 149

营养均衡的表现 149

本期喂养细节

秋季如何调养宝宝脾胃 150

让宝宝适量吃点硬食 150

留住营养的烹调方法 150

适合宝宝的饼干 151

如何烹调出好吃的鱼 151

鱼丸、鱼松怎么做 152

宝宝吃水果的最佳时间 153

利用天然食物为菜肴增鲜 153

新手妈咪喂养误区

宝宝渴了再喝水 154

早餐奶代替早餐 154

★一周饮食方案推荐 155

幸福妈妈厨房宝典

花样早餐 157

★香煎鱼饼 157

★南瓜蒸蛋 157

营养午餐 157

★鸡汤芋头 157

★鸡蛋蒸豆腐 158

美味晚餐 158

★核桃芝麻粥 158

★香菇肉末面 158

1岁7~9个月 生长发育特征

身体发育指标 159

智能发展特点 159

营养均衡的表现 159

本期喂养细节

宝宝缺锌早知道 160

喝酸奶的学问 160

如何选购酸奶 161

如何自制健康果汁 161

怎样喝果汁才健康 162

宝宝出游带什么吃食 162

保护视力的营养素 163

警惕节后食积 164

新手妈咪喂养误区

用豆浆代替奶 164

给宝宝吃汤泡饭 164

★一周饮食方案推荐 165

幸福妈妈厨房宝典

花样早餐 167

★香葱花卷.....	167
★萝卜糕.....	167
营养午餐	167
★萝卜炖牛肉.....	167
★猪肉松.....	168
美味晚餐	167
★番茄鸡蛋面.....	168
★鱼泥小馄饨.....	168

1岁10~12个月 生长发育特征

身体发育指标.....	169
智能发展特点.....	169
营养均衡的表现.....	169

本期喂养细节

正式开始三餐两点.....	170
食物中毒的处理方法.....	170
让宝宝远离高盐饮食.....	171
高盐零食大盘点.....	171
若要小儿安，三分饥与寒.....	172

早餐吃不好，智力有损伤.....	172
宝宝在外就餐的原则.....	172
宝宝不宜吃月饼.....	173

新手妈咪喂养误区

宝宝磨牙是肚里长虫.....	173
饮食一味高蛋白.....	174
喝奶必喝高钙奶.....	174
★一周饮食方案推荐.....	175

幸福妈妈厨房宝典

花样早餐	177
★山药南瓜粥.....	177
★鸡蛋煎面包片.....	177
营养午餐	177
★山药排骨玉米.....	177
★花藕合.....	178
美味晚餐	178
★牛肉面.....	178
★草菇时蔬丁.....	178

第4章 均衡营养，宝宝聪明健康/2~3岁

2岁1~3个月 生长发育特征

身体发育指标.....	180
智能发展特点.....	180
营养均衡的表现.....	180

本期喂养细节

配方奶不能停.....	181
警惕甜食综合征.....	181

坚果让宝宝更聪明.....	181
四季不同，饮水有别.....	182
烧开水的学问.....	182
中西式早餐孰优孰劣.....	182
营养早餐的标准.....	183
预防近视的饮食要点.....	183

新手妈咪喂养误区

给宝宝吃隔夜菜	183
给宝宝吃含磷钙制剂	183
饭前饭后吃冰淇淋	184
★一周饮食方案推荐	184

幸福妈妈厨房宝典

花样早餐	186
★鲜奶软饼	186
★自制甜豆浆	186
营养午餐	186
★鸡汤豆苗	186
★鲜虾烩豆腐	187
美味晚餐	187
★时蔬蛋炒饭	187
★韭黄香干肉丝	187

2岁4~6个月 生长发育特征

身体发育指标	188
智能发展特点	188
营养均衡的表现	188

本期喂养细节

夏季饮食不宜过度清淡	189
适当给宝宝吃点发酵食品	189
养子十法与忌食寒凉	189
保护乳牙的食物	190
这些零食都高糖	190
辨清体质吃水果	191
鱼生火，肉生痰，萝卜白菜保平安	192

新手妈咪喂养误区

晚餐吃半饱	192
给宝宝吃太烫的食物	192
★一周饮食方案推荐	193

幸福妈妈厨房宝典

花样早餐	195
★蓝莓山药	195
★虾皮白菜饼	195
营养午餐	195
★蔬果金字塔	195
★浇汁彩蔬鳕鱼	196
美味晚餐	196
★彩椒虾仁炒饭	196
★果仁糖包	196

2岁7~9个月 生长发育特征

身体发育指标	197
智能发展特点	197
营养均衡的表现	197

本期喂养细节

提升免疫力的营养素	197
降低宝宝智力的饮食习惯	198
如何让宝宝爱上吃饭	198
养成良好餐桌规矩	199
高脂零食带来健康隐患	199
高脂零食有哪些	199
宝宝能吃中药类零食吗	200
带宝宝出门吃饭如何点菜	200

新手妈咪喂养误区

给宝宝买彩色食品	201
吃胡萝卜不限量	201
给宝宝吃果冻	201
★一周饮食方案推荐	202

幸福妈妈厨房宝典

花样早餐	203
★烤枣馍片	203
★简易寿司	203

营养午餐	203
★彩椒蒸鳕鱼	203
★砂锅煲鱼头	204
美味晚餐	204
★手工阳春面	204
★豆干芹菜	204

2岁10~12个月 生长发育特征

身体发育指标	205
智能发展特点	205
营养均衡的表现	205

本期喂养细节

不时不食的智慧	206
宝宝吃零食应分级别	206
如何安排健康的节日饮食	206
宝宝秋季怎么吃	207
抓住培养餐桌礼仪的时机	208

尊老爱人从餐桌礼仪开始	208
宝宝冬季饮食如何安排	208

新手妈咪喂养误区

给宝宝吃泡泡糖	209
奶片代替牛奶	209
盲目补充蛋白粉	209
★一周饮食方案推荐	209

幸福妈妈厨房宝典

花样早餐	211
★苹果麦片粥	211
★肉菜卷	211
营养午餐	211
★木耳彩椒盅	211
★煎豆腐	212
美味晚餐	212
★香糯南瓜饼	212
★五色排骨煲	212

第5章 宝宝小毛病的健康吃法/1~3岁

贫血	214
原因及症状 / 饮食建议	214
妈咪食疗宝典	214
★菠菜鸡蛋汤	214
★海带炖肉	215
★白菜猪肝汤	215
腹泻	216
原因及症状 / 饮食建议	216
妈咪食疗宝典	217

★苹果泥	217
★焦米甜汤	217
★橘皮枣茶	217
便秘	218
原因及症状 / 饮食建议	218
妈咪食疗宝典	219
★香蕉粥	219
★松仁玉米	219
★红薯泥	220

感冒	220
原因及症状 / 饮食建议	220
妈咪食疗宝典	221
★姜丝萝卜汤	221
★陈皮粥	221
★葱姜糯米粥	221
咳嗽	222
原因及症状 / 饮食建议	222
妈咪食疗宝典	222
★香菜胡萝卜粥	222
★葱白梨汤	223
★红糖姜蒜水	223
湿疹	223
原因及症状 / 饮食建议	223
妈咪食疗宝典	224
★薏米甜汤	224
★冬瓜汤	224
★玉米心须汤	225
食欲不振	225
原因及症状 / 饮食建议	225
妈咪食疗宝典	226
★山楂甜粥	226

★山药红枣粥	226
夜啼	226
原因及症状 / 饮食建议	226
妈咪食疗宝典	227
★莲子心茶	227
★葱姜红糖汁	227
食积	228
原因及症状 / 饮食建议	228
妈咪食疗宝典	228
★山药米糊	228
★白萝卜粥	229
★焦山楂茶	229
单纯性肥胖	230
原因及症状 / 饮食建议	230
妈咪食疗宝典	230
★冬瓜粥	230
★酸奶水果沙拉	231
★山药薏米粥	231
手足口病	231
原因及症状 / 饮食建议	231
妈咪食疗宝典	232
★鲜荷叶粥	232

附 录

附录一：0~3岁宝宝成长需要的营养素	233
附录二：婴幼儿不同阶段的营养要点	235

附录三：宝宝食物禁忌表	236
附录四：专题索引	238
附录五：不同功效食谱速查表	240