

快乐育儿营养餐



0~1岁聪明宝宝 断奶营养餐

名师文化生活编委会◎编著



三好系列

让宝宝胃口好、营养好、身体好

长江出版传媒 湖北科学技术出版社

快乐育儿营养餐

名师文化生活编委会◎编著



图书在版编目(CIP)数据

0 ~ 1 岁聪明宝宝断奶营养餐 / 名师文化编著. — 武汉:
湖北科学技术出版社, 2014.8
ISBN 978-7-5352-6166-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 199322 号

责任编辑: 刘虹 曾菡

封面设计: 戴旻

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027-87679468

地址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网址: <http://www.hbstp.com.cn>

印刷: 武钢实业印刷总厂

邮编: 430080

787 × 1092 1/16

8 印张 160 千字

2014 年 9 月第 1 版

2014 年 9 月第 1 次印刷

定价: 19.80 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换



抓住营养小细节,让宝宝赢在起跑线上

影响婴幼儿身心发育的后天因素中,营养至关重要,如果在婴幼儿时期宝宝营养摄取不足,那以后无论怎样调养,损失也很难挽回。

毫无例外,每个父母都希望给予孩子尽可能完美的营养和照护,但却常常不清楚什么样的食物最适合宝宝?什么色彩的食物最能吸引宝宝?什么样的做法和吃法最利于宝宝的健康和聪明?怎么样才能让宝宝爱上吃饭?问题林林总总,困扰着年轻的父母。为此,我们特意编辑制作了这套“宝贝爱吃:育儿配餐食谱金方案”图书,专门从孩子的科学饮食这一主题出发,内容从细节着手,尽可能给广大家长以详尽、细致、贴心的指导,希望能让您的孩子在起跑线上就加足养分和能量。

“宝贝爱吃:育儿配餐食谱金方案”丛书分为《0~1岁聪明宝宝断奶营养餐》、《1~3岁聪明宝宝健康营养餐》和《3~6岁聪明宝宝成长营养餐》3册,针对0~6岁不同年龄阶段的儿童发育的特点和营养饮食需求介绍营养配餐知识,并推荐精心设计的食谱,侧重于科学实用的饮食方法、配餐技巧和不同年龄段孩子的营养配餐。

作为本系列书系的第一册,《0~1岁聪明宝宝断奶营养餐》为您开启了如何科学准备婴儿期宝宝营养辅食的一扇窗,分别从初期断奶、中期断奶、后期断奶等三个不同阶段入手,详细介绍了0~1岁宝宝的营养辅食的添加和营养餐。另外,还专门加入了与婴儿发育息息相关的健康调理营养餐,包括补脑益智、补钙、补铁、补锌等四个部分。

“宝贝爱吃:育儿配餐食谱金方案”系列图书的文字通俗易懂,可读性、知识性与实用性并重,针对性强,编排条理清晰,图文并茂,现学现用,即刻让您轻松成为做育儿营养餐的高手,让您的孩子时刻都“养分充足”。

从饮食着手,注重营养的细节,让您的孩子无论是在身体方面还是智力方面都得以茁壮成长,从而赢在起跑线上。



第一章

用心准备爱： 婴儿期的营养和辅食

008 宝宝添加辅食和喂养要求早知道

008 为什么要给宝宝添加辅食

008 婴儿期营养护理的重要性

009 辅食添加要遵循的原则

011 0~1岁婴儿喂养指南

014 婴儿期不可缺少的那些营养

014 能量营养素

016 矿物质类

018 维生素类

021 水和膳食纤维

022 给准备营养辅食必知的那些事

022 准备做辅食的常用工具

025 基础辅食如何做

026 几种常用婴儿辅食巧手做

第二章

初期断奶： 4~6个月宝宝断奶营养餐

030 4~6个月宝宝的营养饮食指南

030 初期断奶辅食的添加和喂养

031 宝宝膳食安排的宜和忌

032 4~6月龄婴儿辅食摄入参考

033 初期断奶营养餐食谱推荐

033 小白菜汤

034 鲜煮油菜水

034 苋菜水

035 鲜煮西红柿汤

035 苹果糖水

036 美味橘汁

037 鲜榨葡萄汁

037 香甜西瓜汁

038 浓香米汤

038 胡萝卜水米汤

039 奶香胡萝卜麦粉糊

039 果蔬蛋黄牛奶糊

040 奶香哈密瓜汁

040 苹果香浓米汤

041 鲜香苹果泥

041 牛奶苹果汁麦糊

042 香甜葡萄米糊

043 奶香蛋黄泥

044 豌豆蛋黄米糊

045 骨汤蛋黄粥

045 浓香牛奶粥

046 牛奶紫薯泥

047 奶香土豆泥

048 蛋黄高汤土豆泥

048 香浓米汤菠菜泥

第三章

中期断奶： 7~9个月宝宝断奶营养餐

050 7~9个月宝宝的营养饮食指南

050 中期断奶辅食的添加和喂养

051 宝宝膳食安排的宜和忌

053 7~9月龄婴儿辅食摄入参考

054 中期断奶营养餐食谱推荐

054 奶香胡萝卜苹果泥米汤

054 香浓胡萝卜西红柿汤

055 苹果香蕉奶

055 土豆胡萝卜泥大骨汤

056 什锦珍珠汤

057 冰糖水果藕粉羹

057 梨香牛奶蛋黄羹

- | | | |
|--------------|---------------|-------------|
| 058 米汤鱼泥 | 065 蔬果豆腐泥 | 071 蛋香四鲜菜泥 |
| 059 鲜鱼蒸蛋羹 | 066 奶香什锦果蔬土豆泥 | 072 甜香牛奶南瓜泥 |
| 060 双蔬蒸蛋 | 067 葡萄火龙果泥 | 073 鲜香芝麻芋泥 |
| 060 双黄香浓米糊 | 068 三果藕粉羹 | 073 多味水果面包粥 |
| 061 鸡汤鱼糊 | 068 奶香苹果红薯泥 | 074 甜蜜南瓜粥 |
| 062 什锦蔬菜米糊 | 069 香甜枣泥 | 075 鲜蔬猪肝粥 |
| 062 香浓米汤小白菜泥 | 069 鲜肝泥 | 076 骨汤白菜粥 |
| 063 鸡汤面包泥 | 070 蔬菜火腿土豆泥 | 077 菠菜鱼末粥 |
| 064 菜肉豆腐糊 | 071 甜甜核桃豌豆泥 | 078 鲜汤鲑鱼面 |
| 065 米汤豆腐泥 | | |

第四章

后期断奶：

10~12个月宝宝断奶营养餐

080 10~12个月宝宝的营养饮食指南

- 080 后期断奶辅食的添加和喂养
- 081 宝宝膳食安排的宜和忌
- 082 10~12月龄婴儿辅食摄入参考
- 082 怎样轻松科学地给宝宝断奶

085 后期断奶营养餐食谱推荐

- 085 鸡汤蔬菜虾泥
- 086 鸡香麦片糊
- 086 鲜甜双果米糊
- 087 奶香南瓜浓汤
- 087 什锦珍珠羹
- 088 骨汤鲜蔬鸡肉麦片
- 088 奶香煮双蔬
- 089 芋头蛋奶粥

- 089 鲜香鸡肉粥
- 090 玉米芹香鸡蓉粥
- 090 肉蓉菠菜粥
- 091 蛋奶核桃小米粥
- 091 枣豆小米粥
- 092 骨汤三鲜豆腐泥
- 093 红小豆泥
- 093 甜香土豆泥
- 094 鸡汤炖豆腐软饭
- 095 骨汤芋头米线
- 095 葡萄干奶米糕
- 096 鲜汤番茄碎面
- 097 鲜甜绿豆沙
- 097 果酱蛋奶薄饼

- 098 滋味蛋卷饭
- 099 鸡汤双鲜煮蛋片
- 100 双鲜浇汁蛋羹
- 100 蔬菜鸡汤黄鱼羹
- 101 鲜爽鱼肉松
- 102 肉泥卷心菜
- 102 什锦蔬菜瘦肉汤
- 103 清蒸鸡泥豆腐
- 103 鸡蛋三鲜炖豆腐
- 104 四鲜菜煎蛋卷
- 105 可口猕猴桃煎蛋饼
- 106 什锦奶香土豆饼
- 106 鲜美鱼肉饺

第五章

身体壮壮：

0~1岁宝宝健康调理营养餐

108 宝宝的补脑益智营养餐

108 大脑发育的黄金期

108 抓住宝宝的补脑益智营养素

110 宝宝适宜的补脑食物

111 宝宝补脑益智食谱推荐

111 鲜煮鸡蛋粥

111 鸡蛋豆腐粥

112 蛋蔬蒸豆腐

112 三鲜豆腐羹

113 米汤山药蛋泥

113 果香牛奶蛋黄羹

114 宝宝的补钙营养餐

114 怎样知道宝宝缺钙了

115 怎样给宝宝补钙

115 宝宝适宜的补钙食物

116 宝宝补钙食谱推荐

116 骨汤豆腐糊

116 奶香花生黑芝麻米糊

117 银鱼蒸蛋羹

117 三鲜蒸蛋羹

118 香甜牛奶蛋

118 蒸鸡汤海米豆腐

119 宝宝补铁营养餐

119 怎样给宝宝补铁

120 宝宝适宜的补铁食物

121 宝宝补铁食谱推荐

121 糖水樱桃

121 高汤奶油煮鱼末

122 鲜汤番茄煮肝末

122 鲜肝泥蒸蛋羹

123 鱼汤三鲜煮面

123 菠菜猪血粥

124 宝宝的补锌营养餐

124 怎样给宝宝补锌

125 宝宝适宜的补锌食物

126 宝宝补锌食谱推荐

126 奶蛋香蕉糊

126 蛋黄牛奶粥

127 杞子蛋奶小米粥

127 牛肉末滑蛋粥

128 土豆鸡肝粥

128 肉蓉鲜虾面





第一章

用心准备爱：
婴儿期的营养和辅食





宝宝添加辅食和喂养要求早知道

为什么要给宝宝添加辅食

◆补充母乳中营养素的不足

随着婴儿的生长发育和营养素的需要量增加,仅依靠母乳已经不能满足婴儿所需的能量和营养素,加之母乳的分泌量会逐渐减少,而婴儿出生4个月后体内储存的铁逐渐被消耗殆尽,加上母乳含铁量也相对较低,婴儿必须从辅助食品中获得足够的铁和其他营养来满足生长发育的需要。

◆促进消化机能和神经系统发育

精心制作、添加辅食可刺激增加婴儿唾液及其他消化液的分泌量,增强消化酶的活性,促进牙齿的发育和增强消化机能,训练婴儿的咀嚼吞咽能力。还有助于婴儿精神发育,刺激味觉、嗅觉、触觉和视觉。让宝宝接触品尝到多种食物口味,会为顺利断奶和接受各种食物打下良好基础,降低了宝宝在长大后发生偏食、挑食的可能。

◆培养良好的饮食习惯和独立性

辅食添加期是婴儿对食物形成第一印象的重要时期,在辅食的选择及制作方法上,要注意营养丰富、易消化和食物卫生。方法应用得当是将来养成良好习惯的基础,可以使婴儿学会用勺、杯、碗等餐

具,最后停止母乳和奶瓶吸吮的摄食方式,逐渐适应普通的混合食物。辅食添加期以完全断母乳为终结,这也是让宝宝学会独立和迈向独立的重要一步。而学吃泥状食物其实就是减少婴儿对母乳依赖和精神断奶的开始。

◆让宝宝更加聪明

给宝宝喂辅食,也是一种融入家庭日常生活的小儿早期教育。其实就是利用宝宝眼睛的视觉、耳朵的听觉、鼻子的嗅觉、舌头的味觉、身体的触觉等,给予宝宝多种刺激,并力争更多地感受新鲜的事物,以达到早期开发脑力、启迪智力的目的。

婴儿期营养护理的重要性

从出生到满1周岁前为婴儿期,是从完全依赖母乳营养到依赖母乳以外食物营养的过渡期,也是生长发育最迅速的时期,其营养供给比任何年龄阶段都更为关键和重要。婴儿生长所需的营养,除去出生前在母体获得的一定量的储备外,主要来自母乳和饮食。婴儿对热能和各类营养素尤其是蛋白质的需要比较多,但其消化吸收功能尚不完善,易发生消化紊乱和营养不良,因此以母乳喂养和在合理的营养指导下添加辅食十分重要,直至婴儿

断奶，营养丰富的多样食物逐步取代乳类成为主食。

婴儿期营养护理的重点是合理喂养和让宝宝合理地获取营养，合理喂养是指保持营养素的平衡，满足婴儿体格、智力、心理等全面发育的需要。

婴儿需要经历“液体食物—泥糊状食物—固体食物”这样一个喂养过程，特别是以出生后第4~6个月的启动阶段最为关键。这时除母乳（包括人工喂养的牛奶）外，要开始添加半流质（慢慢过渡到固体）食物，即必须按时、按量、按食物种类及时添加辅助食品。这不但是让宝宝能从流质食物过渡到固体食物，满足快速生长发育的需要，防止发生佝偻病、贫血等疾病，而且还有重要的生存意义，即补充婴儿4月龄后母乳分泌量及营养的不足；锻炼宝宝咀嚼和吞咽功能的发育，帮

助乳牙萌出；通过进食和接触多种食物，促进语言能力的发展；扩大味觉感受范围；为断奶做好准备，早期建立均衡且多样化的良好饮食习惯。

辅食添加要遵循的原则

婴儿的生长发育及对食物的适应性和爱好都存在着一定的个体差异，辅食食品添加的时间、数量和快慢等要根据实际情况灵活掌握，为了宝宝摄取营养的全面和健康发育，添加辅食必须遵循一些必要的原则。

在品种上，要从一种到多样。开始时，宝宝对食物的适应能力较差，不能多种食物一起添加，要一样一样地逐一添加，循序渐进，等宝宝适应一种后再添加另一种。一般添加新的食物最好在上午。若宝宝拒食





或出现消化不良时要及时更换,千万不可勉强,以免宝宝产生逆反心理。一种食物添加后,最好持续喂3~5天再更换另一种新的食物。随着月龄的增加,如果几种食物宝宝都适应了,可逐渐同时将两三种或几种宝宝已经熟悉的食物混合着添加。另外,要注意选择搭配一些富含矿物质元素,特别是含钙、铁、锌、碘丰富的食物。

在数量上,要由少到多。添加的食物量要根据宝宝的营养需要和消化道的成熟程度,开始时应从少量开始,每天1次,逐渐增加次数和量。一旦宝宝出现大便性状异常、腹泻等症状时,应减少辅食量或停止喂食,等宝宝恢复正常后再从少量试喂开始。比如从1小勺米糊、一天1次

开始,让婴儿尝试,并注意其大便的变化,如果大便没有异常,可慢慢增加到2勺,每天尝2次,直到可成为单独的一餐。

在质量上,要由稀到稠、由软到硬、由细到粗。开始添加时,辅食要稀、要软,逐渐从稀到稠,逐渐增加食物的黏稠度,例如从米汤、烂粥、稀粥,最后到稠粥、软饭。给予食物的性状从细到粗,例如从喂菜汤开始,逐渐试喂细菜泥、粗菜泥、碎菜到煮烂的蔬菜。

在口味上,要以清淡为主。在8个月龄以前,宝宝的消化和排泄功能还比较娇嫩,辅食中最好不要添加食盐和各类调味品,以免增加肝、肾的负担。

在喂食方式上,应以使用小勺和

碗为主。刚开始用小汤勺喂食时，可将食物送到宝宝唇边让他自己吸吮。这可让宝宝逐步适应日常餐具的使用，减少对乳头的依赖，从而为断奶打好基础。另外，宝宝生病期间，应减少或停止添加辅食，以减轻胃肠道负担。

注意观察婴幼儿的消化能力和有无过敏。添加一种新的食物后，如宝宝有呕吐、腹泻、出疹子等消化不良反应或过敏症状时，要暂缓添加，但不能认为是不适应此种食物而从此不再添加。可以待症状消失后再从少量试着开始添加，如果仍有不良反应，则应暂停食用并咨询医生。婴儿患病时最好停止添加新的食物。

不要强迫进食。当宝宝不愿意吃某种新食品时，切勿强迫，可以改变烹调方法和喂食的方式，如在宝宝口渴时给予菜汁。还应注意千万不能在进餐时训斥宝宝。

单独制作。宝宝的辅助食品要单独制作，食物选择一定应新鲜，制作过程要卫生，防止宝宝因食入不干净的食物而患病。给宝宝的辅食最好现做现喂，一般不要喂食存留的食物。

0~1岁婴儿喂养指南

◆0~6个月坚持纯母乳喂养

母乳是6月龄之内婴儿最理想的天然食品，所含营养物质齐全，各种营养素比例合理，含有其他动物乳类不可替代的免疫活性物质，非常适宜生理功能尚未发

育成熟的婴儿身体的快速生长发育的需要。而且母乳喂养还有利于增进母子感情，并有助于母体的复原，经济安全又不易发生过敏。一般纯母乳喂养能满足6月龄以内婴儿所需要的能量和营养素。

应按需喂奶，每天可喂6~8次，在从4~6个月龄开始尝试添加辅食的同时，应继续母乳喂养。喂奶时应坐着，两侧乳房轮流喂，吸尽一侧再吸另一侧。如果一侧已经够宝宝吃了，应将另一侧乳汁用吸奶器吸出。喂完奶后，不要马上把宝宝平放，应将其竖直抱起，让头靠在妈妈的肩上，轻轻拍背部，排出吞入胃里的空气，以防止溢奶。

母乳喂养的妈妈还应注意，产后要尽早开奶，初乳的营养最好。在分娩后7天内，乳母分泌的乳汁为淡黄色，质地黏稠，称之为初乳，营养最为丰富，还含有免疫活性物质，在产后1小时内即可开始喂奶，尽早开奶可减轻新生儿生理性黄疸、生理性体重下降和低血糖的发生。在因为各种原因而不能用纯母乳喂养时，应首选婴儿配方奶粉和婴儿食品喂养，婴儿配方奶粉是除了母乳外，最适合宝宝生长发育需要的食品，其营养构成与含量相对较为接近母乳。

◆预防维生素D和维生素K缺乏

妈妈还要尽早抱宝宝到户外空气清新场所活动一下，多晒晒太阳，或在医生指导下适当补充维生素D制剂，这对预防维生素D和钙的缺乏很有帮助。

给新生儿和1~6月龄宝宝及时补充适量维生素K也很重要。因为母乳中的维生素K含量低,为了预防新生儿和1~6月龄宝宝出现与维生素K缺乏相关的出血性疾病,建议在专业人员的指导下,注意及时给0~6个月的宝宝补充维生素K。控制0~6月龄婴儿维生素K缺乏的关键措施是预防,包括孕妇和乳母都要多食用富含维生素K的食物。而从给4~6月龄的婴儿开始添加辅食时,也需加入富含维生素K的食物。

◆及时合理添加辅食

到婴儿6月龄时,还是要坚持奶类优先,继续母乳喂养。这时母乳仍然是婴儿的重要营养来源,但是单靠母乳已经不能满足婴儿的全部营养需求,因此在继续母乳喂养的基础上,从6月龄开始(早可从4月龄),就需要逐渐给婴儿补充一些非乳类食物,包括果汁、菜汁等液体食物,米粉、果泥、菜泥等半固体食物以及软饭、烂面和切成小块的水果、蔬菜等固体食物,这一类食物统称为辅助食品,即辅食。辅食添加的顺序为:首先添加谷类食物(如婴儿米粉),对于母乳喂养的婴儿,第一种辅食也可以是配方奶粉。其次添加蔬菜汁、蔬菜泥,然后是水果汁、果泥,最后添加动物性食物(如蛋羹和鱼、禽、畜肉泥或肉松等),专家建议动物性食物添加以蛋黄泥、鱼肉泥(剔净骨和刺)、全蛋(如蒸蛋羹)、肉末的顺序较好。

辅食中每添加一种新食物,都要由

少到多、由稀到稠,循序渐进,再逐渐增加辅食的种类,并由半固体食物逐渐过渡到固体食物。一般建议从6月龄时开始添加半固体食物(如米糊、菜泥、果泥、蛋黄泥、鱼泥等),7~9月龄时可由半固体食物逐渐过渡到可咀嚼的软固体食物(如烂面、碎菜、全蛋、肉末),10~12月龄时,大多数婴儿可逐渐转为以进食固体食物为主的膳食。

提供婴儿营养的辅助食品形式有3种:液体食物、半固体食物、固体食物。液体食物包括菜汁、水果汁等;半固体食物有稀粥、米糊、蔬菜泥(深色蔬菜叶、胡萝卜、西红柿、土豆等)、水果泥(苹果、香蕉、橙子、猕猴桃、葡萄、桃子等)、蛋黄泥、鱼肉泥、蒸鸡蛋羹、肝泥、豆腐泥等;固体食物有软饭、烂面、馒头片、碎菜、水果片或块、肉末(如肉丸子)、碎肉等。

◆尝试多种多样的食物

婴儿6月龄后,每餐的安排可逐渐尝试搭配谷类、蔬菜、动物性食物,每天要有水果。让婴儿逐渐开始尝试和熟悉多种多样的食物,特别是蔬菜类。随着月龄的增加,也应根据婴儿需要,增加食物的品种和数量,调整进餐次数,并逐渐增加到每天三餐(不包括乳类进餐次数)。要注意限制果汁的摄入量和避免提供低营养价值的饮料或其他饮品。制作辅助食品时应尽可能少糖、不放盐或少盐,不放调味品,选择新鲜、卫生的食物原料,根据婴儿的需要制作液体、半固体、固体辅助



食品；多选择蒸、煮或炖的方式，可加少量食用油。

在食物选择上，要注意水果不能代替蔬菜，果汁不能代替水果。尽管蔬菜和水果在营养成分和健康效应方面有很多相似之处，但它们毕竟是两类不同的食物。一般来说，蔬菜（特别是深色蔬菜）的维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物质的含量要高于水果，故水果不能代替蔬菜；而水果中的碳水化合物、有机酸和芳香物质比新鲜蔬菜多，且水果食用前不用加热，营养成分不受影响，故蔬菜也不能代替水果。

果汁是由水果经压榨去掉残渣而制成，但加工过程会使水果的营养成分如维生素C、膳食纤维等发生一定量损失。所以，当婴儿能够进食半固体和固体食物时，应尽量选择新鲜水果切碎来喂。

◆培养婴儿良好的进食习惯

专家建议，要以小勺喂给婴儿食物。7~8月龄的婴儿，可开始允许其自己用手握或抓食物吃，到10~12个月时，应鼓励婴儿自己用小勺进食，这样可锻炼婴儿手眼协调功能，促进精细动作的发育，因为良好的饮食习惯正是从婴儿时期就开始培养的。

婴儿正确的饮食习惯应该是：固定就餐时间和位置，食物量适宜和品尝各种各样的食物味道，就餐时情绪良好并专心致志，不偏食不挑食。良好的饮食习惯是保证婴儿营养全面和身心正常发育的重要前提，能保证婴儿对食物的喜好，还对婴儿今后的饮食和健康非常重要。

培养婴儿良好的饮食习惯首先要为婴儿创造良好的进餐环境，最好能固定吃饭的时间和喂食者；其次要避免婴儿分心，多与他进行眼神、语言的交流，帮助他养成专心进食的好习惯，还要多注意调整食物种类、搭配、性状、花色、口味，以提高婴儿的进食兴趣。

婴儿期不可缺少的那些营养

宝宝从出生到满1周岁之间为婴儿期。在婴幼儿期时，消化系统、神经系统和体格发育等各方面都不完善，存在着营养物质的消化吸收能力不足和对营养物质需求量较大两个相互矛盾的问题。如果婴幼儿膳食的营养供给不足或比例失衡，将会直接影响到正常的生长发育。中国营养学会修订并发布的《中国孕期、哺乳期妇女和0~6岁儿童膳食指南》中针对婴儿的膳食营养内容指出，鼓励、提倡母乳喂养；纯母乳喂养4个月后应逐步添加营养辅助食品。

0~1岁的宝宝对各种营养素的需求非常旺盛，父母在给宝宝准备辅食时要注意科学调配，对于那些保证健康发育必不

可缺的营养素及食物，应予以一定了解并做到心中有数，这样才利于做好宝宝的日常美食营养师。

能量营养素

◆蛋白质

蛋白质是生命存在的形式，也是一切生命的物质基础，它一般占人体总重量的16%~18%，在体内不断地进行合成与分解，是构成、更新、修补组织和细胞的重要成分，它参与物质代谢及生理功能的调控，保证机体的生长、发育、繁殖、遗传并供给一定能量，还维持体内酸碱平衡、体液平衡、代谢平衡。蛋白质是大脑和各种



器官功能发育、儿童体格增长等生命活动的基础。婴儿期需要有足够的蛋白质供给,如果蛋白质摄入不足,会造成发育缓慢、抗病力减弱、体重减轻、易发贫血,还可造成营养不良性水肿,甚至影响大脑的发育而造成智力问题。

蛋白质是由20多种氨基酸组成,其中人体不能合成或合成速度太慢,必须由食物蛋白质供给的氨基酸为“必需氨基酸”,存在于各种食物蛋白质中,食物中的必需氨基酸越多,其营养价值越高。动物蛋白如各种肉类、蛋类、乳类和大豆及其制品的蛋白质中均含所有必需氨基酸,又称优质蛋白,在营养学上属“完全蛋白质”或“全价蛋白质”。另外,坚果类、菌藻类、干果类也是蛋白质不错的食物来源。在摄取蛋白质时,最好是动物蛋白与植物蛋白搭配,以增强不同类型蛋白质的互补,对婴幼儿的营养补充会更全面。

婴幼儿时期,随着宝宝日常活动量、生长趋势和所处环境的不同,对蛋白质的需求量也有区别。一般年龄越小,生长发育越快,所需要的蛋白质也越多。1岁以内母乳喂养的婴儿,蛋白质日需量为每千克体重2.5克;1岁以内以其他方式喂养的婴儿,蛋白质日需量为每千克体重3~4克;1~2岁幼儿蛋白质日需量为35克;2~3岁幼儿蛋白质日需量为40克。

◆脂肪

脂肪是人体重要的组成部分,脑组织也是以脂肪为主,它还是为人体提供



能量的三大产热营养素之一,为生长发育提供着充足的能量。营养学上脂类主要有甘油酯、磷脂、固醇类,通常所说的脂肪包括脂和油,常温情况下呈固体状态的称“脂”,呈液体状态的叫“油”。

脂肪供给维持生命必需的热能,贮存热能,维持体温的恒定及保护身体器官,它为人体的生长发育提供必需的必需脂肪酸,对婴幼儿智力的发育有重要作用,还可提高免疫功能。脂肪中的磷脂、固醇是形成新组织和修补旧组织、调节代谢、合成激素所不可缺少的物质,脂肪是脂溶性维生素的载体,可促进脂溶性维生素(如维生素A、维生素D、维生素E、维生素K)的吸收和利用,延长食物在消化道内停留的时间,有利于各种营养素的消化吸收。

一般由脂肪提供的能量占成人每日所需总能量的20%~30%,而儿童年龄越小所占比重越大。婴幼儿可达35%,一般每

天每千克体重需要5~6克脂肪。

脂肪的食物来源主要有:植物油类、动物肉、动物内脏、各类坚果(如核桃仁、花生仁)、豆类(如黄豆、红小豆、黑豆等,对于婴儿宜选用豆类制品)、谷类食物(如玉米、大米、小米、小麦等)。

◆碳水化合物

碳水化合物又称糖类,与蛋白质、脂肪构成人体的能量来源,是人体最重要、最经济、来源最广泛的能量营养素。碳水化合物是人类机体正常生理活动、生长发育和体力活动时的主要能量来源,也是构成细胞和组织的重要成分,维持脑细胞和机体的正常功能,保证蛋白质不被过多地分解,还有解毒、增加胃充盈感和改善胃肠道功能的作用。碳水化合物被消化后,主要以葡萄糖的形式被吸收,而葡萄糖为婴儿代谢所必需,若供应不足,会对婴儿的大脑和神经系统造成一定危害,引起生长发育迟缓、体重减轻、易疲劳,还可能造成功能障碍。

一般人体所需要能量的60%以上来自碳水化合物,婴幼儿则在50%以上。碳水化合物的每日供给量为:1岁以下婴儿50%;1~2岁幼儿55%~62%;2岁以上儿童55%~65%。一般每天每千克体重约需10~20克。

谷类食物是可利用碳水化合物的最主要来源,我国以水稻(大米)、小麦(面)为主,其他来源有玉米、小米、高粱米、根茎类(如土豆、红薯)、新鲜水果、干果等。



矿物质类

矿物质元素是构成人体的基本成分,对人体的生长、发育与健康起着极其重要的作用。

矿物质根据占人体重量多少分为常量元素与微量元素两大类。常说的常量元素包括钙、磷、镁、钾、钠、氯、硫共7种元素;常被提及的人体必需微量元素有:锌、铁、碘、硒、铜、钼、铬、钴、锰等。

0~1岁婴儿发育旺盛,需要充足的营养,为其科学地安排饮食是基本保证。常见的需要父母注意在饮食中给宝宝充足摄取的矿物质元素主要有钙、铁、锌、碘。

◆钙

钙是骨骼的主要组成成分,其绝大部分存在于骨骼和牙齿之中,维系着骨骼和牙齿的健康,不仅是构成机体完整性不可缺少的组成部分,还在各种生理和生化过程中对维持生命至关重要,保证心脏、神经和肌肉的正常功能。钙还帮助铁的代谢,对婴儿发育至关重要。