

送给孩子最有益身体健康的营养美食方案



营养师妈妈的

# 小儿饮食

照顾经

培养宝宝良好的饮食习惯  
营养师妈妈多年总结的营养经验让宝宝营养又健康  
针对各个阶段饮食特点制定最科学的饮食计划

国家高级营养师 博士

吴莹 著



YZLI 0890089113

吉林科学技术出版社

营养师妈妈的

# 小儿饮食照顾经

国家高级营养师 博士

吴莹



YZLI 0890089113

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

营养师妈妈的小儿饮食照顾经 / 吴莹著. — 长春:  
吉林科学技术出版社, 2010. 6  
ISBN 978-7-5384-4779-8

I. ①营… II. ①吴… III. ①儿童—食品营养 IV.  
①R153. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 086656 号

## 营养师妈妈的小儿饮食照顾经

|       |                                                            |
|-------|------------------------------------------------------------|
| 著     | 吴 莹                                                        |
| 责任编辑  | 宛 霞 王 皓                                                    |
| 封面设计  | 一行设计 于 通                                                   |
| 制 版   | 长春市一行平面设计有限公司                                              |
| 模特宝宝  | 小 宇 解 然 徐心澄 赵俊博 朱 晨 车星伯<br>魏安然 小葡萄 曾悦宸 刘诗瑶 niki            |
| 出版发行  | 吉林科学技术出版社                                                  |
| 社 址   | 长春市人民大街4646号                                               |
| 邮 编   | 130021                                                     |
| 发行部电话 | 0431-85635177 85651759 85651628 85677817 85600611 85670016 |
| 编辑部电话 | 0431-85674016 85635186                                     |
| 储运部电话 | 0431-84612872                                              |
| 网 址   | <a href="http://www.jlstp.com">http://www.jlstp.com</a>    |
| 实 名   | 吉林科学技术出版社                                                  |
| 印 刷   | 长春百花彩印有限公司                                                 |
| 规 格   | 710mm×1000mm 16开 16印张                                      |
| 字 数   | 200千字                                                      |
| 版 次   | 2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷                                    |
| 书 号   | ISBN 978-7-5384-4779-8                                     |
| 定 价   | 29.90元                                                     |

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题 可寄本社调换

# 前言

《营养师妈妈的小儿饮食照顾经》这本书是我总结多年经验，为我国每年新增的准父母和新生婴儿提供的一套科学全面的营养方案，既有继承又有创新。根据0~3岁宝宝不同生长阶段特点，分阶段详细介绍了新生宝宝的喂养、辅食添加、换乳技巧、断奶后宝宝食谱的安排、宝宝的日常营养、食疗保健方案。

本书不仅有宝宝喂养指导，还提供给家长可以方便直接地判断儿童的营养与健康状况的资料。在实现饮食与健康有机结合的同时，也将科学、健康的生活理念带给读者。用我专业的知识成功地养育我的宝宝。



# ★PART 01★

## 从宝宝出生的第一次吮吸做起

### 第一个月

22

初乳喂养..... 22

初乳的营养成分..... 22

最初几天的喂养..... 22

初乳的6大珍贵之处..... 22

初乳保鲜法..... 23

母乳喂养..... 24

食量与次数..... 24

时间表..... 25

人工喂养..... 25

食量与次数..... 25

时间表..... 26

混合喂养..... 26

食量与次数..... 26

时间表..... 26

喂养中的常见问题..... 27

母乳喂养中的常见问题..... 27

宝宝出生多久开始喂奶..... 27

宝宝总是吃吃停停怎么办..... 27

定时喂奶还是按需喂奶..... 27

初为人母学喂奶..... 27

母乳喂养需要早准备..... 29

母乳的5大珍贵之处..... 30

母乳喂养事关宝宝一生健康..... 32

母乳喂养很多事要知道..... 33

让宝宝尽快喝到母乳..... 35

帮您解决哺乳中的乳头问题..... 36

可以用奶瓶给宝宝喂母乳吗..... 37

剖宫产之后能不能立即喂奶..... 37

剖宫产的产妇怎么样喂奶..... 37

母乳中的主要营养成分..... 39

不能坚持母乳喂养怎么办..... 39

人工喂养中的常见问题..... 41

什么情况下需要人工喂养..... 41

人工喂养方法..... 42

人工喂养的利弊..... 44

人工喂养宝宝需要什么器具..... 45

如何让宝宝适应奶瓶..... 45

混合喂养中的常见问题..... 46

喂奶时奶瓶的角度..... 46

怎样进行混合喂养..... 46

哺乳妈妈饮食..... 47

如何维护哺乳妈妈的营养与健康..... 47

哺乳妈妈重点饮食推荐..... 47

哺乳期应避免的食物..... 48

哺乳妈妈的6个不宜..... 49

人工喂养饮食..... 50

新生宝宝吃牛初乳好吗..... 50

新生宝宝能喂鲜牛奶吗..... 50

奶水温度要适宜..... 51

混合喂养饮食..... 51

感觉奶量不够，还要坚持纯母乳喂养吗..... 51

宝宝不吃人工乳头怎么办..... 51

宝宝喂养食谱..... 52

☆ 橙汁南瓜羹..... 52

☆ 甜瓜汁..... 52

☆ 蔬菜清汤..... 52

☆ 小米糊..... 53

☆ 胡萝卜牛奶汤..... 53

☆ 苹果梨粥..... 53

## 第二个月 54

### 母乳喂养..... 54

食量与次数..... 54

时间表..... 54

### 人工喂养..... 54

食量与次数..... 54

时间表..... 55

### 混合喂养..... 55

食量与次数..... 55

时间表..... 55

### 喂养中的常见问题..... 56

#### 母乳喂养中的常见问题..... 56

哺乳时间缩短不意味乳汁少了..... 56

患乳腺炎怎么办..... 56

夜间给宝宝喂奶要注意安全..... 56

新妈妈如何拥有好奶水..... 57

#### 人工喂养中的常见问题..... 58

不吃配方奶，是否可以添加辅食..... 58

人工喂养2种不当喂养方式..... 58

#### 混合喂养中的常见问题..... 59

混合喂养的原则..... 59

混合喂养的最佳方法..... 60

#### 哺乳妈妈饮食..... 60

补 水..... 60

补微量元素..... 61

#### 人工喂养饮食..... 61

如何为人工喂养宝宝选食物..... 61

合理添加营养物..... 62

#### 混合喂养饮食..... 63

喂奶期间喂水..... 63

注意合理喂水..... 63

### 宝宝喂养食谱..... 63

☆ 桃 汁..... 63

☆ 橘子汁..... 63

## 第三个月 64

### 母乳喂养..... 64

食量与次数..... 64

时间表..... 64

### 人工喂养..... 64

食量与次数..... 64

时间表..... 64

### 混合喂养..... 65

食量与次数..... 65

时间表..... 65

### 喂养中的常见问题..... 65

#### 母乳喂养中的常见问题..... 65

不要运动后给宝宝喂奶..... 65

宝宝拒绝吃奶该怎么办..... 65

如何提高母乳质量..... 66

便秘与喂养的关系..... 66

腹泻与喂养的关系..... 66

#### 人工喂养中的常见问题..... 67

人工喂养影响宝宝智力吗..... 67

人工喂养的7个误区..... 67

配方奶的安全选购..... 69

#### 混合喂养中的常见问题..... 69

注意每次母乳喂养量与人工喂养量是否有数

量上的变化..... 69

进行混合喂养要注意以下几点..... 69

|             |    |
|-------------|----|
| 哺乳妈妈饮食      | 70 |
| 补  水        | 70 |
| 补微量元素       | 70 |
| 人工喂养饮食      | 70 |
| 人工喂养的宝宝如何喂水 | 70 |
| 不同宝宝喝水量不同   | 70 |
| 混合喂养饮食      | 70 |
| 每次先喂母乳      | 70 |
| 采用一次喂母乳     | 70 |
| 宝宝喂养食谱      | 71 |
| ☆ 苹果汁       | 71 |
| ☆ 梨  汁      | 71 |
| ☆ 苹果胡萝卜汁    | 71 |

## 第四个月 72

|            |    |
|------------|----|
| 母乳喂养       | 72 |
| 食量与次数      | 72 |
| 时间表        | 72 |
| 人工喂养       | 72 |
| 食量与次数      | 72 |
| 时间表        | 72 |
| 混合喂养       | 73 |
| 食量与次数      | 73 |
| 时间表        | 73 |
| 喂养中的常见问题   | 73 |
| 母乳喂养中的常见问题 | 73 |
| 白天母乳哺喂怎么进行 | 73 |
| 母乳喂养的6大误区  | 73 |

|                   |    |
|-------------------|----|
| 人工喂养中的常见问题        | 75 |
| 宝宝为何突然厌吃配方奶       | 75 |
| 当宝宝拒绝奶瓶喂养怎么办      | 76 |
| 人工喂养的宝宝奶粉过敏怎么办    | 76 |
| 混合喂养中的常见问题        | 77 |
| 开始尝试前最好确保宝宝已经满4个月 | 77 |
| 如何开始混合喂养          | 77 |
| 哺乳妈妈饮食            | 78 |
| 补  水              | 78 |
| 补微量元素             | 78 |
| 人工喂养饮食            | 78 |
| 人工喂养宝宝乳类如何选择      | 78 |
| 如何调配鲜牛奶           | 79 |
| 混合喂养饮食            | 79 |
| 宝宝缺钙的影响           | 79 |
| 混合喂养的宝宝要加鱼肝油吗     | 80 |
| 宝宝喂养食谱            | 81 |
| ☆ 胡萝卜汁            | 81 |
| ☆ 海带蛋黄糊           | 81 |
| ☆ 苹果淀粉汁           | 81 |

## 第五个月 82

|       |    |
|-------|----|
| 母乳喂养  | 82 |
| 食量与次数 | 82 |
| 时间表   | 82 |
| 人工喂养  | 82 |
| 食量与次数 | 82 |
| 时间表   | 82 |

## 为宝宝添加第一口营养美食

|                      |    |
|----------------------|----|
| 混合喂养.....            | 83 |
| 食量与次数.....           | 83 |
| 时间表.....             | 83 |
| 喂养中的常见问题.....        | 83 |
| 母乳喂养中的常见问题.....      | 83 |
| 正确的挤奶方法.....         | 83 |
| 乳房的保护.....           | 83 |
| 人工喂养中的常见问题.....      | 84 |
| 配方奶剩下怎么办.....        | 84 |
| 宝宝吃一顿奶会吃很长时间.....    | 84 |
| 如何正确冲调奶粉.....        | 84 |
| 混合喂养中的常见问题.....      | 85 |
| 早产宝宝、低出生体重宝宝的喂养..... | 85 |
| 铁的补充.....            | 86 |
| 哺乳妈妈饮食.....          | 86 |
| 补 水.....             | 86 |
| 补微量元素.....           | 86 |
| 人工喂养饮食.....          | 86 |
| 奶粉喂养的多个问题.....       | 86 |
| 人工喂养注意事项.....        | 88 |
| 混合喂养饮食.....          | 90 |
| 尽早添加饮食.....          | 90 |
| 钙的吸收.....            | 90 |
| 宝宝喂养食谱.....          | 91 |
| ☆ 蔬菜汁.....           | 91 |
| ☆ 香蕉蔬果汁.....         | 91 |
| ☆ 胡萝卜汤.....          | 91 |
| ☆ 栗子卷心菜汁.....        | 92 |
| ☆ 碎菜粥.....           | 92 |
| ☆ 南瓜浓汤.....          | 92 |

## 第六个月 94

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 母乳喂养.....               | 94  |
| 食量与次数.....              | 94  |
| 时间表.....                | 94  |
| 人工喂养.....               | 94  |
| 食量与次数.....              | 94  |
| 时间表.....                | 94  |
| 混合喂养.....               | 95  |
| 食量与次数.....              | 95  |
| 时间表.....                | 95  |
| 辅食喂养.....               | 95  |
| 辅食喂养中常见问题.....          | 95  |
| 宝宝为什么不爱吃辅食.....         | 95  |
| 怎么训练宝宝吃辅食.....          | 96  |
| 可以给宝宝喂酸奶吗.....          | 98  |
| 在牛奶中加什么糖好.....          | 98  |
| 煮牛奶时为什么不要时间过长.....      | 98  |
| 宝宝要不要补碘.....            | 99  |
| 怎样给人工喂养的宝宝补充维生素C.....   | 99  |
| 辅食食物的选择与用量.....         | 99  |
| 影响宝宝智商的6大因素.....        | 100 |
| 合理的给宝宝添加辅食食物.....       | 101 |
| 从何时开始喂果汁.....           | 101 |
| 喂食物时要使用专用匙.....         | 101 |
| 喂食宝宝蔬菜汁.....            | 101 |
| 辅食添加饮食.....             | 102 |
| 纯母乳喂养的宝宝什么时候开始添加辅食..... | 102 |
| 各类辅食食物的喂食过程.....        | 102 |
| 及时加辅食保证宝宝成长需要.....      | 102 |

## 宝宝喂养食谱..... 103

- ☆ 地瓜蛋黄粥..... 103
- ☆ 香蕉泥..... 103
- ☆ 鲤鱼粥..... 104
- ☆ 南瓜碎末..... 104
- ☆ 鳕鱼香菇粥..... 104

## 第七个月..... 105

### 母乳喂养..... 105

#### 食量与次数..... 105

#### 时间表..... 105

### 人工喂养..... 105

#### 食量与次数..... 105

#### 时间表..... 105

### 混合喂养..... 106

#### 食量与次数..... 106

#### 时间表..... 106

### 辅食喂养..... 106

#### 辅食喂养中常见问题..... 106

#### 给宝宝添加辅食应该注意的问题..... 106

#### 辅食食物的添加原则..... 107

#### 辅食食物添加顺序..... 107

#### 第一次食用辅食食物添加注意事项..... 107

#### 给宝宝添加新的辅食食物..... 109

#### 辅食初期喂养的注意要点..... 110

#### 辅食添加饮食..... 111

#### 添加辅食引起不适..... 111

#### 牢记添加辅食的要领..... 111

## 宝宝喂养食谱..... 114

- ☆ 鳕鱼粥..... 114
- ☆ 鱼肉松粥..... 114
- ☆ 蛋黄菜糊..... 114
- ☆ 金枪鱼牛奶粥..... 115
- ☆ 菠菜大米粥..... 115
- ☆ 蛋黄粥..... 115

## 第八个月..... 116

### 母乳喂养..... 116

#### 食量与次数..... 116

#### 时间表..... 116

### 人工喂养..... 116

#### 食量与次数..... 116

#### 时间表..... 116

### 混合喂养..... 117

#### 食量与次数..... 117

#### 时间表..... 117

### 辅食喂养..... 117

#### 辅食喂养中常见问题..... 117

#### 这个时期宝宝需要的营养..... 117

#### 训练宝宝自己吃东西..... 117

#### 不宜喂过浓的奶粉..... 118

#### 培养宝宝慢慢独立..... 118

#### 不宜给宝宝的食物加调料..... 118

#### 不宜给宝宝多吃甜食..... 118

#### 辅食期的宝宝..... 118

#### 辅食添加饮食..... 120

#### 宝宝可以喝豆奶吗..... 120

#### 宝宝可以吃点心吗..... 120

|                     |            |
|---------------------|------------|
| 给宝宝喂蔬菜汁需不需要加盐 ..... | 120        |
| 宝宝能喝含糖饮料吗 .....     | 120        |
| 水果能完全替代蔬菜吗 .....    | 120        |
| <b>宝宝喂养食谱 .....</b> | <b>121</b> |
| ☆ 豆腐蔬菜汤 .....       | 121        |
| ☆ 红枣莲子百合粥 .....     | 121        |
| ☆ 胡萝卜甜粥 .....       | 121        |
| ☆ 油菜粥 .....         | 122        |
| ☆ 番茄鱼粥 .....        | 122        |
| ☆ 南瓜粥 .....         | 122        |
| ☆ 南瓜土豆糊 .....       | 123        |
| ☆ 香蕉糊 .....         | 123        |
| ☆ 红枣泥 .....         | 123        |
| ☆ 牛肉粥 .....         | 124        |
| ☆ 菠菜蛋黄粥 .....       | 124        |
| ☆ 鸡肝胡萝卜粥 .....      | 124        |

## 第九个月 125

|                   |            |
|-------------------|------------|
| <b>母乳喂养 .....</b> | <b>125</b> |
| 食量与次数 .....       | 125        |
| 时间表 .....         | 125        |
| <b>人工喂养 .....</b> | <b>126</b> |
| 食量与次数 .....       | 126        |
| 时间表 .....         | 126        |
| <b>混合喂养 .....</b> | <b>126</b> |
| 食量与次数 .....       | 126        |
| 时间表 .....         | 126        |

## 辅食喂养 .....

|                        |            |
|------------------------|------------|
| <b>辅食喂养中常见问题 .....</b> | <b>127</b> |
| 体型较胖的宝宝能否提前离乳 .....    | 127        |
| 什么时候给宝宝添加新的食物好 .....   | 127        |
| 宝宝吃离乳食物后拉肚子怎么办 .....   | 127        |
| 只喂蔬菜汤可以吗 .....         | 127        |
| <b>辅食添加饮食 .....</b>    | <b>127</b> |
| 制作辅食食物的要诀 .....        | 127        |
| 辅食初期的喂养标准 .....        | 128        |
| 重视宝宝的咀嚼训练 .....        | 129        |

## 宝宝喂养食谱 .....

|                |     |
|----------------|-----|
| ☆ 蛋花鱼.....     | 130 |
| ☆ 虾皮香芹燕麦粥..... | 131 |
| ☆ 核桃小米粥.....   | 131 |
| ☆ 鱼泥豆腐苋菜粥..... | 131 |
| ☆ 鸡脯菜花粥.....   | 132 |
| ☆ 肉蛋豆腐粥.....   | 132 |
| ☆ 地瓜橙子杂煮.....  | 132 |
| ☆ 玉米胡萝卜糊.....  | 133 |
| ☆ 美味火腿粥.....   | 133 |
| ☆ 鲈鱼粥.....     | 133 |

## 第十个月 134

|                   |            |
|-------------------|------------|
| <b>母乳喂养 .....</b> | <b>134</b> |
| 食量与次数 .....       | 134        |
| 时间表 .....         | 134        |
| <b>人工喂养 .....</b> | <b>134</b> |
| 食量与次数 .....       | 134        |
| 时间表 .....         | 135        |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 混合喂养.....       | 135 |
| 食量与次数.....      | 135 |
| 时间表.....        | 135 |
| 辅食喂养.....       | 135 |
| 辅食喂养中常见问题.....  | 135 |
| 如何改善宝宝的免疫力..... | 135 |
| 宝宝辅食食物的改变.....  | 138 |
| 辅食添加饮食.....     | 138 |
| 宝宝的饮食要点.....    | 138 |
| 宝宝辅食的预热.....    | 140 |
| 宝宝喂养食谱.....     | 141 |
| ☆ 黑芝麻糙米粥.....   | 141 |
| ☆ 菠菜洋葱牛奶羹.....  | 141 |
| ☆ 蛋黄香蕉羹.....    | 141 |
| ☆ 地瓜苹果羹.....    | 142 |
| ☆ 南瓜糕.....      | 142 |
| ☆ 肉末番茄汤.....    | 142 |
| ☆ 莲藕粥.....      | 143 |
| ☆ 豆苗碎肉粥.....    | 143 |
| ☆ 花生粥.....      | 143 |

## 第十一个月 144

|            |     |
|------------|-----|
| 母乳喂养.....  | 144 |
| 食量与次数..... | 144 |
| 时间表.....   | 144 |
| 人工喂养.....  | 145 |
| 食量与次数..... | 145 |
| 时间表.....   | 145 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 辅食喂养.....           | 145 |
| 辅食添加中常见问题.....      | 145 |
| 宝宝的能量需求.....        | 145 |
| 怎样喂养10~11个月的宝宝..... | 146 |
| 辅食添加饮食.....         | 146 |
| 不要给宝宝吃过多的鱼松.....    | 146 |
| 保证正常的氟化物摄入.....     | 146 |
| 宝宝喂养饮食.....         | 147 |
| ☆ 菠菜紫菜粥.....        | 147 |
| ☆ 冬瓜粥.....          | 147 |
| ☆ 南瓜麦片粥.....        | 147 |
| ☆ 香菇肉粥.....         | 148 |
| ☆ 榛子杞子粥.....        | 148 |
| ☆ 蒸南瓜粥.....         | 148 |
| ☆ 鸡肉什锦稀饭.....       | 149 |
| ☆ 营养蛋饼.....         | 149 |
| ☆ 鲜奶鱼丁.....         | 149 |
| ☆ 香甜水果粥.....        | 150 |
| ☆ 鸡蛋肉末羹.....        | 150 |
| ☆ 鹌鹑粥.....          | 150 |

## 第十二个月 151

|            |     |
|------------|-----|
| 母乳喂养.....  | 151 |
| 食量与次数..... | 151 |
| 时间表.....   | 151 |
| 人工喂养.....  | 152 |
| 食量与次数..... | 152 |
| 时间表.....   | 152 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 混合喂养.....        | 152 |
| 食量与次数.....       | 152 |
| 辅食喂养.....        | 152 |
| 辅食喂养中常见问题.....   | 152 |
| 辅食后饮食禁忌.....     | 152 |
| 添加辅食后如何搭配食物..... | 153 |
| 添加辅食后进食次数.....   | 153 |
| 辅食添加饮食.....      | 153 |
| 宝宝饮食要注意.....     | 153 |
| 宝宝偏食厌食怎么办.....   | 154 |
| 宝宝喂养食谱.....      | 154 |
| ☆ 鸡丝凉拌面.....     | 154 |
| ☆ 山药红米粥.....     | 155 |
| ☆ 杏仁苹果豆腐羹.....   | 155 |
| ☆ 豆腐鱼泥汤.....     | 155 |
| ☆ 虾皮冬瓜.....      | 156 |
| ☆ 生姜红枣粥.....     | 156 |
| ☆ 鲫鱼汤.....       | 156 |
| ☆ 乌龙面糊.....      | 157 |
| ☆ 菠菜小银鱼面.....    | 157 |
| ☆ 大米肉菜粥.....     | 157 |
| ☆ 鸡肉软饭.....      | 158 |
| ☆ 芋头粥.....       | 158 |
| ☆ 黄瓜鸡肉粥.....     | 158 |



## 离乳前期 160

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 离乳前期喂养原则.....   | 160 |
| 食量与次数.....      | 160 |
| 喂养时间表.....      | 160 |
| 喂养中常见问题.....    | 161 |
| 什么时候离乳.....     | 161 |
| 离乳的时间安排.....    | 161 |
| 离乳要循序渐进.....    | 161 |
| 离乳的最佳时机.....    | 162 |
| 离乳攻略.....       | 163 |
| 给宝宝离乳的5个窍门..... | 164 |
| 宝宝科学合理的饮食.....  | 165 |
| 合理的营养膳食.....    | 165 |
| 宝宝要注意饮食细节.....  | 166 |
| 平衡膳食也是动态的.....  | 167 |
| 给宝宝添加出粮.....    | 167 |
| 常吃粗粮果蔬好处多.....  | 168 |
| 防范儿童糖尿病.....    | 168 |
| 有益于皮肤健美.....    | 168 |
| 粗粮细作.....       | 168 |
| 离乳不宜太晚.....     | 169 |
| 宝宝应及时离乳.....    | 169 |
| 宝宝不宜吃纯糖食物.....  | 169 |
| 离乳食谱.....       | 169 |
| ☆ 蛋黄奶酪粥.....    | 169 |
| ☆ 红枣莲子百合粥.....  | 170 |
| ☆ 虾酱炒豆腐.....    | 170 |
| ☆ 荠菜肉馄饨.....    | 170 |

## 离乳后期 171

|                  |     |
|------------------|-----|
| 离乳后期喂养原则.....    | 171 |
| 食量与次数.....       | 171 |
| 喂养时间表.....       | 171 |
| 喂养中常见问题.....     | 172 |
| 不要强迫宝宝进食.....    | 172 |
| 饮用酸奶的6大注意事项..... | 172 |
| 注意腌制品的食用.....    | 173 |
| 宝宝饮食要清淡.....     | 174 |
| 宝宝饮食需要四少一多.....  | 174 |
| 合理饮食摄入量.....     | 174 |
| 宝宝饮食注意事项.....    | 174 |
| 饱餐后不要马上喝汽水.....  | 174 |
| 少吃多餐才是好.....     | 175 |
| 水果的吃法.....       | 175 |
| 离乳后期烹饪要点.....    | 175 |
| 由稠粥到软米饭.....     | 175 |
| 面条切成2厘米长度.....   | 175 |
| 加入蔬菜或者海带.....    | 175 |
| 离乳食谱.....        | 176 |
| ☆ 菠菜面.....       | 176 |
| ☆ 蒸鱼丸.....       | 176 |
| ☆ 金针肉丸汤.....     | 176 |
| ☆ 鳕鱼蔬菜丸.....     | 177 |
| ☆ 白菜肉泥.....      | 177 |
| ☆ 肉末烩小水萝卜.....   | 177 |
| ☆ 鸡丝拌银芽.....     | 178 |
| ☆ 奶酪三明治.....     | 178 |
| ☆ 鲜蘑豆腐汤.....     | 178 |

## 三正餐时期 (第19个月~满36个月) 180

|                  |     |
|------------------|-----|
| 膳食结构.....        | 180 |
| 喂养中常见问题.....     | 180 |
| 学会为宝宝挑选食物.....   | 180 |
| 宝宝为什么喜欢吃零食.....  | 180 |
| 合理安排宝宝的零食.....   | 181 |
| 宝宝进食零食注意事项.....  | 181 |
| 宝宝如何健康吃水果.....   | 181 |
| 水果添加进程表.....     | 181 |
| 不同年龄, 不同吃法.....  | 181 |
| 水果不能这样吃.....     | 181 |
| 不吃腐烂的水果.....     | 182 |
| 宝宝菜里加米醋有益健康..... | 182 |
| 有益宝宝健康的米醋.....   | 182 |
| 米醋食用方法.....      | 182 |



## 第19个月~满24个月 (三正餐学习期)

183

膳食结构..... 183

喂养时间表..... 183

喂养中常见问题..... 184

科学饮食的6大注意事项..... 184

注意食物的选择..... 184

注意水果与蔬菜结合..... 184

注意要软硬食物协调..... 184

注意荤、素的搭配..... 184

注意进食时需要补水..... 185

注意饮食结构..... 185

如何避免重口味食物的诱惑..... 185

多吃甜食的危害..... 185

多吃咸食的危害..... 186

喂养宝宝的7个误区..... 187

给宝宝吃鸡蛋是多多益善的..... 187

鱼松营养丰富, 又适合宝宝口味, 应该多给

宝宝吃..... 187

宝宝离乳后最好喝鲜奶..... 187

饭前、饭后或吃饭时给宝宝喝点水, 有助于

宝宝消化..... 187

宝宝边吃边玩没关系, 只要吃进去就行了.. 188

多给宝宝吃动物肝脏..... 188

别让宝宝自己吃饭, 不然会保证不了营养的

摄取..... 188

宝宝喂养食谱..... 189

☆ 栗子鸡块..... 189

☆ 什锦鳕鱼丁..... 189

☆ 花生核桃大米粥..... 190

☆ 桃仁鸡丁..... 190

☆ 可口三文鱼炒饭..... 190

## 第25个月~满30个月 (三正餐巩固期)

191

膳食结构..... 191

喂养时间表..... 191

喂养中常见问题..... 191

保证均衡营养..... 191

合理营养对宝宝的重要性..... 192



## 纠正宝宝挑食行为.....192

父母怂恿促成宝宝挑食.....192

强制进食导致逆反心理.....193

纠正挑食.....193

## 宝宝喂养食谱.....194

☆ 白糖豆浆.....194

☆ 鲜菇炒豌豆.....194

☆ 山药芝麻粥.....194

☆ 海参冬菇汤.....195

☆ 羊排骨粉丝汤.....195

☆ 冬菇白菜.....195

## 第31个月~满36个月

(三正餐确立期)

196

膳食结构.....196

喂养时间表.....196

喂养中常见问题.....197

宝宝不好好吃饭怎么办.....197

宝宝还离不开奶瓶,也不好吃饭,怎么办197

宝宝偏食或者不喜欢吃某种食物怎么办.....197

怎么给宝宝换新的离乳食物.....197

营养过剩对宝宝有哪些不良影响.....197

为什么宝宝要少吃冷饮.....198

宝宝能常吃果冻吗.....198

为什么宝宝不宜多吃膨化食品.....198

宝宝可以多吃肥肉吗.....198

有利于宝宝发育的食物.....199

小 米.....199

鸡 蛋.....199

大 豆.....199

核 桃.....199

大 枣.....199

鱼 类.....199

虾 皮.....199

牛 奶.....199

葱、蒜.....199

动物肝脏和肾脏.....199

## 宝宝喂养食谱.....200

☆ 姜汁炒章鱼.....200

☆ 竹笋肉粥.....200

☆ 三鲜汤面.....200

☆ 蛋皮饭包寿司卷.....201

☆ 蔬菜豆皮卷.....201

☆ 黄豆烧海带结.....201

☆ 三丝银耳.....202

☆ 虾肉水饺.....202

☆ 鲤鱼粥.....202



# ★PART 05★

## 做宝宝最好的日常营养师

### 宝宝应禁补的3种情况 204

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 不对症, 应禁补.....   | 204 |
| 含激素补品, 应禁补..... | 204 |
| 生病时, 应禁补.....   | 204 |

### 各种营养素进补 205

|            |     |
|------------|-----|
| 脂 肪.....   | 205 |
| 营养解读.....  | 205 |
| 主要来源.....  | 205 |
| 生理功效.....  | 205 |
| 缺乏表现.....  | 205 |
| 碳水化合物..... | 206 |
| 营养解读.....  | 206 |
| 主要来源.....  | 206 |
| 生理功效.....  | 206 |
| 缺乏表现.....  | 206 |
| 蛋白质.....   | 207 |
| 营养解读.....  | 207 |
| 主要来源.....  | 207 |
| 生理功效.....  | 207 |
| 缺乏表现.....  | 207 |
| 水.....     | 208 |
| 营养解读.....  | 208 |
| 主要来源.....  | 208 |
| 生理功效.....  | 208 |
| 缺乏表现.....  | 208 |
| 维生素A.....  | 209 |
| 营养解读.....  | 209 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 主要来源.....               | 209 |
| 生理功效.....               | 209 |
| 缺乏表现.....               | 209 |
| 维生素B <sub>1</sub> ..... | 210 |
| 营养解读.....               | 210 |
| 主要来源.....               | 210 |
| 生理功效.....               | 210 |
| 缺乏表现.....               | 210 |
| 维生素B <sub>2</sub> ..... | 211 |
| 营养解读.....               | 211 |
| 主要来源.....               | 211 |
| 生理功效.....               | 211 |
| 缺乏表现.....               | 211 |
| 叶 酸.....                | 212 |
| 营养解读.....               | 212 |
| 主要来源.....               | 212 |
| 生理功效.....               | 212 |
| 缺乏表现.....               | 212 |
| 维生素C.....               | 213 |
| 营养解读.....               | 213 |
| 主要来源.....               | 213 |
| 生理功效.....               | 213 |
| 缺乏表现.....               | 213 |
| 维生素D.....               | 214 |
| 营养解读.....               | 214 |
| 主要来源.....               | 214 |
| 生理功效.....               | 214 |
| 缺乏表现.....               | 214 |

|           |     |
|-----------|-----|
| 维生素E..... | 215 |
| 营养解读..... | 215 |
| 主要来源..... | 215 |
| 生理功效..... | 215 |
| 缺乏表现..... | 215 |
| 维生素K..... | 216 |
| 营养解读..... | 216 |
| 主要来源..... | 216 |
| 生理功效..... | 216 |
| 缺乏表现..... | 216 |
| 维生素P..... | 217 |
| 营养解读..... | 217 |
| 主要来源..... | 217 |
| 生理功效..... | 217 |
| 缺乏表现..... | 217 |
| 钙.....    | 218 |
| 营养解读..... | 218 |
| 主要来源..... | 218 |
| 生理功效..... | 218 |
| 缺乏表现..... | 218 |
| 铁.....    | 219 |
| 营养解读..... | 219 |
| 主要来源..... | 219 |
| 生理功效..... | 219 |
| 缺乏表现..... | 219 |
| 镁.....    | 220 |
| 营养解读..... | 220 |
| 主要来源..... | 220 |

|           |     |
|-----------|-----|
| 生理功效..... | 220 |
| 缺乏表现..... | 220 |
| 锌.....    | 221 |
| 营养解读..... | 221 |
| 主要来源..... | 221 |
| 生理功效..... | 221 |
| 缺乏表现..... | 221 |
| 硒.....    | 222 |
| 营养解读..... | 222 |
| 主要来源..... | 222 |
| 生理功效..... | 222 |
| 缺乏表现..... | 222 |
| 碘.....    | 223 |
| 营养解读..... | 223 |
| 主要来源..... | 223 |
| 生理功效..... | 223 |
| 缺乏表现..... | 223 |

