

大生活

聪明宝宝 营养食谱大全

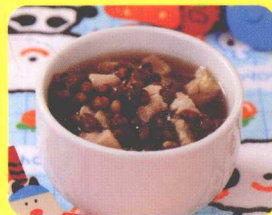
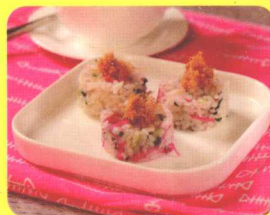
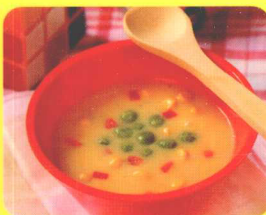
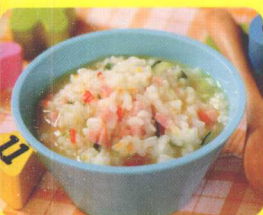


千万个妈妈
极力推荐的
经典宝宝食谱



《大生活》编委会 编

权威育儿专家的健康喂养经，温馨实用的营养小提示，简单轻松的烹饪方法，
指导您更好地给宝宝打造健康美食，让宝宝从此开心吃饭。



上海科学普及出版社

大生活



聪明宝宝 营养食谱大全

《大生活》编委会 编
上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

聪明宝宝营养食谱大全 / 《大生活》编委会编. —上海 :
上海科学普及出版社, 2010.1 (2010.2 重印)

(大生活)

ISBN 978-7-5427-4479-1

I. 聪… II. 大… III. 婴幼儿—保健—食谱 IV.TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 201683 号



大生活系列

聪明宝宝营养食谱大全

出版：上海科学普及出版社

(上海市中山北路 832 号 200070) <http://www.pspsh.com>

制作：人民邮电出版社 (www.rzbook.com)

印刷：北京市大天乐印刷有限责任公司

发行：上海科学普及出版社

开本：16 开 (787×1092)

印张：22 印张

字数：300 千字

标准书号：ISBN 978-7-5427-4479-1

版次：2010 年 1 月第 1 版 2010 年 2 月第 2 次印刷

定价：39.80 元

◎如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。



科学饮食搭配 cooking

让宝宝健康成长



前

言

0~3岁是宝宝人生的初始阶段，这一阶段的营养根基打得是否牢固直接关系到宝宝一生的健康。从母乳喂养（或配方奶喂养）到添加辅食再到向全面饮食的过渡，也就是说由液体状食物逐渐过渡到泥状食物，再到固体食物，宝宝的营养状况直接影响其身体、心理、智能的发育和对疾病的抵抗力。爸爸妈妈们在这个时期宝宝的喂养上应遵循以下几个原则：软烂、多样化、不盲目给宝宝吃强化食品。

4~6岁宝宝的饮食对烹调技术的要求也有所提高，家长们要少做油炸食品，提供的饭菜要软、嫩，这样才利于宝宝消化；而且还要注意菜品的色、香、味，以提高宝宝的食欲。宝宝每日应以三餐为主，零食为辅，以此来补充主食热量的不足，但不能吃太多，以免影响正餐的食欲或者引起肥胖。

宝宝到了学龄前期，身体进入一个新的阶段，生长发育虽不像婴儿时期那么快，但仍然保持较快的发育速度。有了主动进食的要求和能力，喜欢吃这个、挑那个，容易造成摄食营养不均衡，出现营养不良、维生素或矿物质缺乏或肥胖等情况。因此，关注宝宝的饮食健康是至关重要的，家长们一定不要孩子想吃什么就给什么，而是应该遵循正确的喂养原则，让宝宝的膳食合理、均衡。

本书介绍了800种适龄宝宝的食谱，做到主食粗细搭配、副食种类齐全，从质量和数量两方面保证宝宝吃得既营养又美味。同时又针对宝宝成长过程中可能出现的感冒、咳嗽等小毛病给予了合适的饮食调理方案，让这些小事的治疗事半功倍。

期望妈妈们能更轻松、科学地养育一个健康宝宝。

Foreword



《大生活》编委会

2009年12月



目录

Contents



Part

0~3个月

01

营养食谱



... 营养需求

- * 16 * 宝宝发育情况
- * 17 * 体重有时会变轻
- * 17 * 孩子的新本事
- * 17 * 每日营养需求



... 食谱设计要点

- * 18 * 0~28天
- * 19 * 2个月
- * 20 * 3个月
- * 21 * 催乳食谱
- * 21 * 山药鱼头汤 / 花生猪脚汤 / 乌鸡白凤汤
- * 22 * 哺乳指导
- * 23 * 母乳以外的喂养方法

24 0~3个月游戏时间

Part

4~6个月

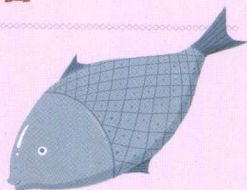
02

营养食谱



... 营养需求

- * 28 * 宝宝发育情况
- * 28 * 体重增加得很快
- * 29 * 孩子的新本事
- * 29 * 每日营养需求



... 食谱设计要点

- * 30 * 4个月
- * 31 * 5个月
- * 32 * 6个月
- * 33 * 哺乳指导



... 推荐食谱

- * 34 * 苹果汁
- * 35 * 山楂水 / 黄瓜汁 / 番茄汁
- * 36 * 大米汤 / 葡萄汁
- * 37 * 鲜果时蔬汁 / 香瓜汁
- * 38 * 玉米汁 / 猕猴桃汁
- * 39 * 生菜苹果汁 / 小白菜汁
- * 40 * 雪梨汁 / 绿豆汤 / 莲藕汤
- * 41 * 果酱 / 蛋黄泥 / 麦糊
- * 42 * 鱼肉泥 / 红枣蛋黄泥
- * 43 * 小米粥 / 香蕉粥
- * 44 * 牛奶粥 / 饼干粥
- * 45 * 蛋黄粥 / 芹菜米粉汤
- * 46 * 蔬菜牛奶羹 / 青菜糊 / 牛奶香蕉糊
- * 47 * 黑芝麻糊 / 牛奶藕粉 / 水果藕粉
- * 48 * 宝宝辅食轻松制作有技巧



52 4~6个月游戏时间



Part 03 7~9个月 营养食谱

... 营养需求

- * 56 * 宝宝发育情况
- * 56 * 体重长得慢点了
- * 57 * 孩子的新本事
- * 57 * 每日营养需求

... 食谱设计要点

- * 58 * 7个月
- * 59 * 8个月
- * 60 * 9个月
- * 61 * 喂食指导

... 推荐食谱

- * 62 * 木瓜泥
- * 63 * 番茄猪肝泥 / 芋头玉米泥 / 法式薄饼泥
- * 64 * 南瓜浓汤 / 时蔬浓汤
- * 65 * 草莓蜂蜜羹 / 香菇鸡肉粥
- * 66 * 胡萝卜豆腐泥 / 炖鱼泥 / 水豌豆糊
- * 67 * 肉泥米粉 / 鱼泥豆腐 / 团圆果
- * 68 * 番茄土豆羹 / 酸奶香米粥
- * 69 * 黄瓜蒸蛋 / 白菜烂面条

70 7~9个月游戏时间

Part 04 10~12个月 营养食谱

... 营养需求

- * 74 * 宝宝发育情况
- * 74 * 辅食很重要
- * 75 * 孩子的新本事
- * 75 * 每日营养需求

... 食谱设计要点

- * 76 * 10个月
- * 77 * 11个月
- * 78 * 12个月
- * 79 * 喂食指导

... 推荐食谱

- * 80 * 豆腐蛋黄泥
- * 81 * 菜花土豆泥 / 三色豆腐虾泥 / 水果蛋羹
- * 82 * 果仁黑芝麻糊 / 山药粥 / 紫菜粥
- * 83 * 鸡丝面片 / 菠菜面 / 酱汁面条
- * 84 * 三鲜豆腐脑 / 小白菜玉米粥
- * 85 * 三鲜蛋羹 / 百合银耳粥
- * 86 * 馒头菜粥 / 肉末碎菜粥
- * 87 * 玉米排骨粥 / 火腿藕粥
- * 88 * 虾仁粥 / 胡萝卜牛肉小米粥 / 牛肉粥
- * 89 * 牛肉碎菜细面汤 / 三角面片汤
- * 90 * 什锦猪肉菜末 / 草莓蛋糕
- * 91 * 蛋皮鱼卷 / 新鲜水果汇
- * 92 * 鲜肉馄饨 / 鱼泥馄饨
- * 93 * 小笼包子 / 鲜汤小饺子
- * 94 * 土豆蛋白糕 / 肉泥洋葱饼 / 枣泥软饭
- * 95 * 大米红豆软饭 / 荸荠小丸子
- * 96 * 清蒸豆腐丸子 / 鱼肉拌茄泥
- * 97 * 猪肝圆白菜 / 营养蘑菇豆花

• 98 • 番茄洋葱鸡蛋汤 / 香甜翡翠汤

• 99 • 金银山楂露 / 香蕉芒果奶昔

100 10~12个月游戏时间

Part 05 13~18个月 营养食谱

... 营养需求

- 104 • 宝宝发育情况
- 104 • 长牙的关键时期
- 105 • 孩子的新本事
- 105 • 每日营养需求

... 食谱设计要点

- 106 • 13~15个月
- 107 • 16~18个月
- 109 • 喂食指导

... 推荐食谱

- 110 • 芝麻拌芋头
- 111 • 红薯拌胡萝卜 / 肉末拌丝瓜 / 玉米拌油菜心
- 112 • 素蒸冬瓜盅 / 奶油冬瓜球 / 蒸地瓜芋头
- 113 • 香菇炒三素 / 七彩香菇 / 芹菜焖豆芽
- 114 • 奶油焖虾仁 / 熘鱼肉泥丸
- 115 • 橙汁鱼片 / 清蒸白肉鱼
- 116 • 花生酱蛋挞 / 肉豆腐糕
- 117 • 咸香蛋糕 / 鲜奶蛋饼 / 菠菜蛋卷
- 118 • 牛肉土豆饼 / 香浓鱼蛋饼
- 119 • 豆腐海苔卷 / 蒸白菜卷
- 120 • 冬瓜肝泥卷 / 肉汤面条
- 121 • 肉松饭 / 鸡汤水饺
- 122 • 蛋花麦仁粥 / 水果西米露 / 梨汁糯米粥
- 123 • 双米银耳粥 / 鸭蓉米粉粥
- 124 • 牛肉蓉粥 / 羊腰玉米粥



• 125 • 油菜三丝羹 / 虾仁豆花羹 / 番茄牛肉羹

• 126 • 鱼香茄子羹 / 山药红豆羹

• 127 • 鸡蛋黄瓜面片汤 / 酸梅青果汤



128 13~18个月游戏时间

Part 06 1.5~2岁 营养食谱

... 营养需求

- 132 • 宝宝发育情况
- 132 • 宝宝长大了
- 133 • 孩子的新本事
- 133 • 每日营养需求

... 食谱设计要点

- 134 • 19~21个月
- 135 • 21个月~2岁
- 136 • 喂食指导

... 推荐食谱

- 138 • 水果沙拉
- 139 • 肉末炒胡萝卜 / 糖醋肝条





- * 140 * 芹菜炒猪肝 / 西芹牛柳
- * 141 * 茴香炒蛋 / 鸡蛋炒莴笋
- * 142 * 香肠炒蛋 / 肉末蒸鸡蛋
- * 143 * 蛋奶鱼丁 / 鱼松
- * 144 * 核桃鱼丁 / 三色鱼丸 / 海米油菜
- * 145 * 奶油娃娃菜 / 姜汁黄瓜 / 蟹棒小油菜
- * 146 * 蜜胡萝卜 / 糯米藕 / 素丸子
- * 147 * 油菜炒香菇 / 香菇炒笋片
- * 148 * 烩蔬菜五宝 / 奶油菠菜
- * 149 * 香肠卷 / 鸡丝卷
- * 150 * 三鲜面 / 绿豆芽拌面 / 猪肉茴香水饺
- * 151 * 鸡蛋虾仁水饺 / 虾肉小笼包
- * 152 * 猪肉韭菜包 / 南瓜拌饭
- * 153 * 鸡腿菇虾仁蒸饭 / 荤素四味饭
- * 154 * 核桃粥 / 豆腐丝瓜粥
- * 155 * 海带绿豆粥 / 荔枝桂圆粥 / 蔬菜鱼肉粥
- * 156 * 牛肉蔬菜粥 / 肉松麦片粥 / 猪肝花生粥
- * 157 * 红枣枸杞子粥 / 黄精粥 / 草鱼冬笋粥
- * 158 * 瓜块玉米羹 / 桂花栗子羹
- * 159 * 丝瓜蘑菇汤 / 草菇蛋花汤

160 1.5~2岁游戏时间

Part 07 2~3岁 营养食谱

营养需求

- * 164 * 宝宝发育情况
- * 164 * 营养需求增加了

- * 165 * 孩子的新本事
- * 165 * 每日营养需求

食谱设计要点

- * 166 * 2~2.5岁
- * 168 * 2.5~3岁
- * 169 * 喂食指导



推荐食谱

- * 170 * 豆腐肉丸
- * 171 * 鸡肉沙拉 / 香油拌菠菜 / 猪肝炒黄瓜
- * 172 * 杂炒鸡丁 / 红烧鸡块
- * 173 * 焖鸡肝 / 韭菜炒鸭蛋
- * 174 * 番茄炒鱼片 / 草鱼烧豆腐 / 清蒸带鱼
- * 175 * 红烧平鱼 / 番茄鳕鱼泥
- * 176 * 清蒸基围虾 / 墨鱼仔黄瓜
- * 177 * 芝麻酥饼 / 荷叶烙饼
- * 178 * 鸡蛋面饼 / 土豆泥饼 / 葱油饼
- * 179 * 麻酱卷 / 金鱼豆馅卷
- * 180 * 黄鱼小馅饼 / 鱼蛋饼 / 玉米馒头
- * 181 * 开花馒头 / 全麦馒头 / 枣泥包
- * 182 * 核桃花生牛奶羹 / 蔬菜鸡肉羹
- * 183 * 珍珠汤 / 丝瓜火腿片汤
- * 184 * 海肠瘦肉汤 / 鲫鱼萝卜汤 / 莲藕薏米排骨汤
- * 185 * 油菜干贝猪肉汤 / 虾仁丸子汤

186 2~3岁游戏时间



Part 08 4~6岁 营养食谱

4~6岁宝宝健康喂养经 190

... 美味菜品

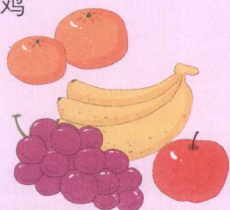
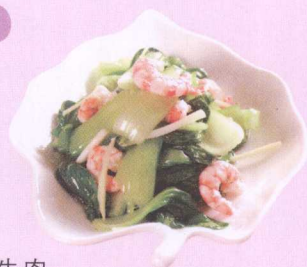
- 192 • 凉拌空心菜
- 193 • 姜汁松花蛋 / 胡萝卜拌莴笋 / 五香豆腐丝
- 194 • 肉炒三丁 / 粉蒸排骨 / 红烧排骨
- 195 • 腐乳排骨 / 香肠炒油菜 / 爆香腰花
- 196 • 酸菜鸭 / 白果焖鸭 / 爽滑鸭丝
- 197 • 春笋烧兔肉 / 茭白炒鸡蛋 / 油菜蛋羹
- 198 • 葱爆鱿鱼 / 油菜炒虾仁
- 199 • 生炒螺片 / 荸荠虾仁
- 200 • 鸡蓉土豆泥 / 板栗黄焖鸭
- 201 • 蒜薹鹌鹑蛋 / 蛋香萝卜丝 / 胡萝卜炒鸡蛋
- 202 • 西蓝花炒蛤蜊 / 鲜贝冬瓜球
- 203 • 回锅胡萝卜 / 木耳炒山药 / 清炒莴笋
- 204 • 番茄炒玉米粒 / 番茄蘑菇
- 205 • 鱼香藕丁 / 芹菜烧豆腐 / 草菇冬瓜
- 206 • 橄榄菜肉末四季豆 / 椒盐排骨



- 207 • 茶树菇炒五花肉 / 东坡肘子 / 腊肉炒菜花
- 208 • 宫保圆白菜 / 黑木耳炒黄花菜
- 209 • 核桃仁炒韭菜 / 豆豉鲮鱼油麦菜
- 210 • 鱼丝烩玉米 / 酸甜鱼块 / 海米冬瓜
- 211 • 三鲜炒粉丝 / 番茄大虾 / 白卤虾丸
- 212 • 蟹肉烧豆腐 / 海鲜汇 / 蘑菇炖豆腐
- 213 • 菊花茄子 / 香干炒西芹 / 腐竹烧丝瓜
- 214 • 海带炒肉丝 / 奶煎茄合
- 215 • 鸡丁炒南瓜 / 白果烧鸡块 / 咖喱土豆鸡块
- 216 • 芹菜鱼丝 / 韭黄炒鳝丝
- 217 • 糯米蒸鲤鱼 / 糖醋带鱼 / 香酥带鱼

... 健康主食

- 218 • 胡萝卜饼
- 219 • 鲜肉茄饼 / 海鲜山药饼 / 香酥饼
- 220 • 糯米馒头 / 牛肉卷饼
- 221 • 刀切馒头 / 翡翠包
- 222 • 黑米仔鸭包 / 三鲜烧卖
- 223 • 菠菜水饺 / 小笼蒸饺
- 224 • 韭黄鸡丝炒河粉 / 排骨冬瓜河粉 / 三鲜河粉
- 225 • 三鲜大馅馄饨 / 鸡汤紫菜馄饨 / 蛤蜊馄饨
- 226 • 千层萝卜酥 / 香菇烧肉面
- 227 • 三鲜包子 / 蟹黄汤包 / 茄汁菜包
- 228 • 双色馒头 / 玉米面馒头 / 莲蓉佛手包
- 229 • 蛋花番茄面 / 雪菜鸡丝面 / 南瓜奶油香拌面
- 230 • 三鲜水饺 / 韭菜猪肉饺子



- 231 • 鸡肉水饺 / 烫面蒸饺 / 羊肉萝卜馄饨
- 232 • 金针菇火腿馄饨 / 火腿青菜炒饭
- 233 • 茄汁豌豆炒饭 / 鸡肝酱香饭
- 234 • 茄汁鱼片饭 / 炒荞麦猫耳朵
- 235 • 木瓜火腿蒸饭 / 番茄虾仁炒饭 / 鸡蛋肉末焖饭

☕ ... 营养汤粥

- 236 • 山药胡萝卜排骨汤
- 237 • 小白菜冬瓜汤 / 蜂蜜黄瓜汤 / 鲜蘑黄豆芽汤
- 238 • 菠萝苦瓜鸡汤 / 三丝虾仁汤
- 239 • 海带汤 / 奶油蘑菇浓汤 / 沙锅白菜肉丸汤
- 240 • 山药玉米浓汤 / 丝瓜蛋花汤 / 丝瓜油条汤
- 241 • 芋头红薯甜汤 / 芝麻桃仁薏米汤 / 胡萝卜杏仁汤
- 242 • 丝瓜杏仁排骨粥 / 猪腰小米粥
- 243 • 香菇鸡腿粥 / 丝瓜猪肝瘦肉粥
- 244 • 羊肉冬笋粥 / 滑蛋牛肉粥
- 245 • 猪肉干贝粥 / 鲜鱼葱白糯米粥
- 246 • 香菜米粥 / 菠菜太极粥
- 247 • 山药薏米红枣粥 / 黄豆南瓜粥 / 牛奶燕麦粥
- 248 • 薏米香菇粥 / 猕猴桃西米粥 / 双豆百合粥



- 249 • 川贝雪梨粥 / 水果甜粥 / 银耳樱桃粥

🍌 ... 好吃小零食

- 250 • 玉米奶冻
- 251 • 杏仁酥圈 / 港式蛋挞
- 252 • 土耳其面包 / 草莓蛋糕
- 253 • 自制面包圈 / 巧克力蛋糕
- 254 • 奶酪三明治 / 鸡蛋布丁
- 255 • 黄桃雪梨布丁 / 椰汁奶布丁 / 蛋奶土豆布丁



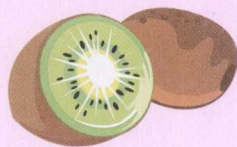
256 亲子益智游戏

Part 09 宝宝 特效功能食谱

不可缺少的七类功能性营养素 260

🍌 ... 补锌食谱

- 262 • 玛瑙豆腐
- 263 • 肉松 / 番茄煮牛肉 / 三味蒸蛋
- 264 • 虾酱鸡肉豆腐 / 酱烧鸭糊 / 爆炒鳝段
- 265 • 干煎牡蛎 / 猪胰泥 / 苹果片
- 266 • 淡菜瘦肉粥 / 猪肉青菜粥 / 牡蛎南瓜羹
- 267 • 虾仁青豆饭 / 金苹果公主 / 核桃芝麻粉



🍎 ... 补铁食谱

- 268 • 蟹黄鲜贝
- 269 • 清蒸肝糊 / 猪肝粥 / 黑芝麻小米粥
- 270 • 口味酱香鸭 / 手抓饭

• 271 • 滑菇汆肉丸 / 茶香炒蛋 / 黑木耳煲猪腿肉

• 272 • 茄子炒牛肉 / 芹菜兔肉煲

• 273 • 木耳炒瘦肉 / 桂圆木耳红枣羹

☕ ... 补钙食谱

• 274 • 凉拌海蜇黄瓜丝

• 275 • 金钩黄瓜 / 糖醋嫩藕片 / 鲜蘑核桃仁

• 276 • 上汤娃娃菜 / 焖冬瓜

• 277 • 肉末香干油菜丝 / 糖醋红曲排骨

• 278 • 滑蛋牛肉 / 干煎明虾 / 虾皮韭菜炒鸡蛋

• 279 • 清蒸对虾 / 清炒全蟹 / 牛奶蛋黄青菜泥



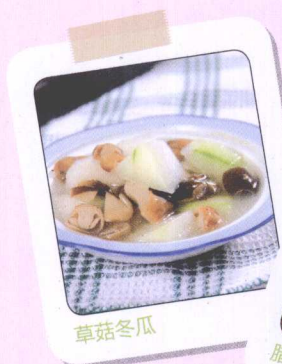
🍌 ... 补维生素食谱

• 280 • 肉末番茄

• 281 • 蒸地瓜饼 / 苹果什锦饭

• 282 • 咸蛋黄冬瓜条 / 橘子柠檬酸奶

• 283 • 肉丝炒甜椒 / 牛奶开花甜 / 里脊虾皮菜花



草菇冬瓜



腊肉炒菜花

• 284 • 鱼香肉丝 / 银耳鸽蛋糊

• 285 • 清炒生蛤肉 / 玉米鸡丝

🍎 ... 健脑益智食谱

• 286 • 芝麻肉丝

• 287 • 红枣排骨 / 百合猪蹄 / 松仁猪心

• 288 • 青鱼划水 / 黄瓜里脊 / 核桃仁芹菜

• 289 • 红烧羊肉 / 首乌炖鸡 / 芝麻香兔肉

• 290 • 素炒青椒 / 奶汁番茄

• 291 • 松仁什饭 / 三色豆腐

☕ ... 明目食谱

• 292 • 凉拌芹菜

• 293 • 红油肝花 / 盐水鸡肝 / 糖醋青椒

• 294 • 海参煲鸡汤 / 猪肝枸杞汤

• 295 • 响螺片鸡爪汤 / 菠菜丸子汤

🍌 ... 健齿食谱

• 296 • 玉米笋炒芥蓝

• 297 • 肋排海带汤 / 酱爆墨鱼丝 / 白菜狮子头

• 298 • 醋熘白菜 / 三色山药

• 299 • 圆白菜炒香肠 / 奶汁烤鳕鱼

• 300 • 山药饼 / 杂豆粥

• 301 • 荠菜荸荠汤 / 金橘甜汤 / 红枣羊骨糯米粥



🍎 ... 开胃消食食谱

• 302 • 清煮嫩豆腐

• 303 • 雪梨山楂粥 / 鸡内金粥 / 高粱米粥

• 304 • 山楂神曲粥 / 鸡内金陈皮粥

• 305 • 山楂麦芽饮 / 麦芽煎

• 306 • 枣肉鸡内金饼 / 茯苓饼 / 山药汤圆

• 307 • 莲肉糕 / 海蜇荸荠汤 / 胡萝卜汤

妈妈必知的宝宝常见病调理原则 310

感冒

- * 312 * 豆腐葱花汤
- * 313 * 熘绿豆芽 / 西瓜茶 / 百合芦笋汤
- * 314 * 黄瓜豆腐汤 / 香菜豆腐鱼头汤 / 白菜绿豆汤
- * 315 * 薄荷牛蒡子粥 / 香梨去热粥 / 清热荷叶粥



扁桃体炎

- * 316 * 煎丝瓜饮
- * 317 * 清热西瓜皮水 / 牛蒡消炎饮 / 苹果油菜汁
- * 318 * 肉末炒豆芽 / 糖渍海带丝
- * 319 * 川贝炖母鸭肉 / 绿豆炖老鸡 / 蒲公英粥

咳嗽

- * 320 * 梨藕二汁饮
- * 321 * 橘皮粥 / 猪肺薏米粥 / 百合银耳粥
- * 322 * 宝宝防病抗病必吃的10种食物

贫血

- * 324 * 蛋黄羹
- * 325 * 小米红枣粥 / 蜜枣苹果汁 / 芝麻肝
- * 326 * 乌鸡汤 / 猪皮红枣羹 / 当归羊肉煲
- * 327 * 猪肝黄豆煲 / 黑芝麻糊 / 红枣花生粥

便秘

- * 328 * 莲子豆腐汤

- * 329 * 菠菜泥奶油汤 / 首乌蜂蜜饮 / 蜜奶芝麻羹

- * 330 * 芝麻杏仁糊 / 红薯粥 / 果仁橘皮粥

- * 331 * 烤椰汁软糕 / 核桃仁散 / 蛋丝拌韭菜

- * 332 * 妈妈词典——关乎宝宝肠胃健康的“益生菌”

腹泻

- * 334 * 胡萝卜泥
- * 335 * 莲藕粥 / 栗子粥 / 莲子锅巴粥
- * 336 * 丝瓜花炒鸡蛋 / 番茄虾仁 / 三椒鸡片
- * 337 * 南瓜豆腐饼 / 胡萝卜烩豆角

积食

- * 338 * 玉米山药粥
- * 339 * 山楂水 / 雪梨百合汁 / 葡萄番茄汁

蛔虫病

- * 340 * 南瓜蜜百合
- * 341 * 使君子蒸猪瘦肉 / 凤眼果煲猪瘦肉 / 荸荠瘦肉丸



附录

- * 342 * 妈妈必修课——正确处理宝宝成长中性格的小问题
- * 348 * 宝宝OTC药品使用指导



选对营养，健康加倍

充足的营养是全面激发宝宝成长潜能的基础。随着宝宝的成长，营养的最优化显得更为重要。想要宝宝健康成长，就需要先从了解宝宝的四季营养需求开始。

01

baby food

聪明宝宝的四季营养



四 季	适宜多吃的食物	食物功效
*春季 补充能量和蛋白质御寒，摄取足够的维生素和无机盐，增加免疫力，抵抗春季流行病菌	豆制品、黄豆、芝麻、花生仁、核桃仁	补充能量以御寒
	鸡蛋、鱼类、虾、牛肉、鸡肉、兔肉和豆制品	补充蛋白质，增加耐寒力，加强抵抗力
	小白菜、油菜、青椒、番茄、藕、豆芽菜等新鲜蔬菜和柑橘、柠檬、草莓、山楂	富含维生素C，具有抗病毒作用
	胡萝卜、苋菜、油菜、雪里蕻、番茄、韭菜、豌豆苗、动物肝、蛋黄、牛奶、乳酪、鱼肝油	富含维生素A，具有保护和增加上呼吸道黏膜和呼吸器官上皮细胞的功能
	芝麻、圆白菜、菜花	富含维生素E，提高免疫力
	大米粥、冰糖薏米粥、红小豆粥、莲子粥、青菜泥、肉松、豆浆	清凉、素净、味鲜可口，容易消化，患病或病后恢复期食补
*夏季 身体能量消耗大，对蛋白质、无机盐、维生素和微量元素需求增加	苋菜、莼菜、马兰头、茄子、藕、绿豆芽、番茄、丝瓜、黄瓜、冬瓜、菜瓜、西瓜	清热祛暑，生津止渴
	小米、豆类、猪瘦肉、动物肝脏、蛋类、牛奶、鸭肉、红枣、香菇、紫菜、梨	补充因出汗丢失的维生素和微量元素
*秋季 防燥润肺，补充夏季消耗，为越冬做准备	芝麻、核桃仁、蜂蜜、蜂乳、甘蔗、雪梨、鸭梨	润肺消痰
	莲子、山药、扁豆、芡实、栗子	健补脾胃
	广柑、山楂、橘子、石榴	少辛增酸
*冬季 最宜食补。适当吃薯类，多吃含维生素高的蔬菜，多摄入蛋白质	猪瘦肉、动物肝脏、鸡蛋、鱼类、乳类、豆类及豆制品、芝麻酱、虾皮、虾米、紫菜、海带等海产品	补充蛋白质，增加耐寒和抗病力
	薯类、圆白菜、各种萝卜、黄豆芽、油菜	补充维生素
	大米、玉米、小麦、黄豆、红小豆、豌豆、兔肉、鸡肉、猪肚、猪腰、猪肝、鳝鱼、鲤鱼、鲢鱼、鲫鱼、虾、橘子、椰子、菠萝、莲子、红枣	富含蛋白质、维生素且易于消化，适合冬季食补

注意色、香、味，注意烹调技巧，烹饪时适量加醋以增加孩子食欲，保持维生素C。



缺乏营养素	警示信号	缺乏营养素	警示信号
维生素A	夜晚视力减弱, 腹泻, 肠道感染, 皮肤干燥粗糙, 眼睛频繁出现睑腺炎, 出现多种皮肤色斑	生物素	疲乏, 恶心, 抑郁, 皮肤干燥, 肌肉疼痛, 失眠
维生素B ₁	缺乏食欲, 心智灵敏度减退, 记忆力减退, 易怒, 精力缺乏	胆碱	肾管阻塞, 胃溃疡
维生素B ₂	嘴角干裂, 舌头疼痛红肿, 眼睑后感觉有异物, 鼻、嘴、前额和耳朵周围皮肤呈鳞状, 对光敏感	叶酸	舌头发红, 腹泻, 胃肠功能紊乱
维生素B ₆	血糖低, 嘴角干裂, 肌肉抽搐, 易怒, 眼睛周围皮炎; 四肢麻木抽筋, 反应迟钝, 尿频	肌醇	湿疹, 便秘
维生素B ₁₂	胳膊和大腿酸疼, 四肢感觉发麻, 记忆力减退, 口吃, 嘴感觉酸痛, 行走困难, 反应慢	烟酸	食欲减退, 口臭, 口腔溃疡, 牙龈酸痛, 头痛, 眩晕, 皮肤和胃肠损伤
维生素D	血磷增加, 血钙降低, 易引发手脚抽搐、面部痉挛	泛酸	疲乏, 睡眠紊乱, 双脚发烫, 恶心 (泛酸存在于大多数食物中, 所以很少出现缺乏症)
维生素E	早产或出生体重较轻的婴儿可能会出现贫血	维生素C	很容易挫伤, 牙龈出血, 流鼻血, 关节痛, 伤口愈合慢
维生素F	头发易断, 头皮屑多, 皮肤干燥, 指甲易断	铁	皮肤苍白, 疲乏
钙	头骨发软, 关节肿大, 骨骼脆弱, 鸡胸, 罗圈腿	镁	肌肉抽搐
碘	学习能力差, 肥胖, 记忆力差	磷	发育慢, 牙齿不健康
		蛋白质	疲乏, 发育慢, 头发无光泽, 指甲易断, 食欲差
		钠	肠气, 体重减轻
		锌	指甲上有白点, 注意力不集中, 疲乏, 易感染



爱心提醒

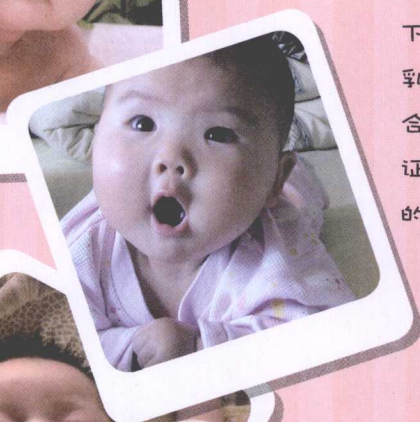
正文出现的宝宝发育情况参照表使用说明:

✿ “中位数”代表宝宝发育的平均值; “+2SD”代表中度高于正常值; “-2SD”代表中度低于正常值。

✿ 只要宝宝的发育数值是在“+2SD”~“-2SD”之间都是正常的, 家长们可以放心。



baby food



聪明父母的必修课

宝宝落地后的科学哺喂非常重要。在妈妈身体条件允许的情况下，一定要保证宝宝吃到优质的母乳。如果不得不采用结合人工的混合喂养或完全人工喂养，也必须保证合理安排，最大程度地保证宝宝的营养，让孩子赢在起跑线上。

Part

01



0~3个月

营养食谱

营养需求 🐱

食谱设计要点 🐱

游戏时间 🐱



0~3个月营养食谱

营养需求



宝宝发育情况

男孩标准参数

项目 年龄	体重 (kg)			身高 (cm)		
	-2SD	中位数	+2SD	-2SD	中位数	+2SD
新生儿(足月)	2.55	3.33	4.11	47.0	50.4	53.8
1个月	3.81	5.11	6.41	52.0	56.8	61.6
2个月	4.81	6.27	7.73	55.9	60.5	65.1
3个月	5.61	7.17	8.73	58.9	63.3	67.7

项目 年龄	头围 (cm)			胸围 (cm)		
	-2SD	中位数	+2SD	-2SD	中位数	+2SD
新生儿(足月)	32.1	34.5	36.9	29.9	32.9	35.9
1个月	35.4	38.0	40.6	33.7	37.5	41.3
2个月	37.1	39.7	42.3	36.1	39.9	43.7
3个月	38.4	41.2	44.0	37.7	41.5	45.3

女孩标准参数

项目 年龄	体重 (kg)			身高 (cm)		
	-2SD	中位数	+2SD	-2SD	中位数	+2SD
新生儿(足月)	2.46	3.24	4.02	46.3	49.7	53.1
1个月	3.57	4.73	5.89	51.2	55.6	60.0
2个月	4.39	5.75	7.11	54.5	59.1	63.7
3个月	5.10	6.56	8.02	57.8	62.0	66.2

项目 年龄	头围 (cm)			胸围 (cm)		
	-2SD	中位数	+2SD	-2SD	中位数	+2SD
新生儿(足月)	31.6	34.0	36.4	29.6	32.6	35.6
1个月	34.6	37.2	39.8	33.0	36.6	40.2
2个月	36.4	38.8	41.2	35.2	38.8	42.4
3个月	37.6	40.2	42.8	36.5	40.3	44.1

牙齿数: 0颗