

A I S H A N G S H E N G H U O F A N G

0-3岁宝宝的科学喂养



知书达礼
zhishudali 典藏

主编 黄晓峰

✧ 为0-3岁宝宝提供科学的**饮食**方案。

✧ 为0-3岁宝宝提供合理的**饮食指导**，
推荐适合0-3岁宝宝的健康食谱。

✧ 提供**健康**食疗菜谱，为宝宝撑起健
康的保护伞，做称职的宝宝食疗保健师。

图书在版编目(CIP)数据

0—3岁宝宝的科学喂养 / 黄晓峰主编. —哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2011.3

(爱尚生活坊)

ISBN 978-7-5484-0475-0

I. ①0… II. ①黄… III. ①婴幼儿—哺育 IV.
①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 012988 号

书 名: 0—3岁宝宝的科学喂养

主 编: 黄晓峰

副 主 编: 王丽萍 安 阳 盖 丹

责任编辑: 丛海波 闵 锐

责任审校: 陈大霞

策 划: 钟 雷

装帧设计: 稻草人工作室 

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 淄博汇文商务印刷有限公司

网 址: www.hrbcbcs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcbcs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 787×1092 1/40 印张: 8 字数: 200 千字

版 次: 2011 年 3 月第 1 版

印 次: 2011 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-0475-0

定 价: 22.80 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。服务热线: (0451) 87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

0—3岁宝宝的[👑]

科学喂养

主编 黄晓峰



前言



只有父母掌握了足够的科学育儿知识和正确的育儿方法,宝宝才能健康快乐地成长。为了帮助父母们更多地了解与婴幼儿有关的科学知识,更好地养育宝宝,我们编写了《快乐育儿每日一课》、《0—3岁宝宝的科学喂养》、《0—3岁宝宝的智能启蒙训练》、《0—6岁宝宝的常见病护理》四本书。

《快乐育儿每日一课》以轻松幽默的语言方式细致地解答了父母们关于宝宝不同成长发育时期的生理心理特点、宝宝智力的开发、亲子间的交流互动等方面的疑问。

《0—3岁宝宝的科学喂养》从出生开始,详细记录了宝宝各个阶段的生长发育特点、科学喂养方法、日常护理常见问题 and 常见病的防治。

《0—3岁宝宝的智能启蒙训练》介绍了宝宝各个成长阶段的生理、心理特点,针对性强地制订出处于不同成长阶段的宝宝开发智能的科学训练方案。从胎教开始,侧重于对宝宝的感知、观察、注意、想象、记忆、学习、思维创造和逻辑思考等方面能力的开发。

《0—6岁宝宝的常见病护理》详细而全面地介绍了宝宝从出生到6岁成长过程中各种常见病的症状和防治方法,并列举了对各种家庭突发意外情况的预防和处理方法,供父母们查阅参考。

希望这四本书能够帮助父母们走出不科学、不正确的育儿误区,健康科学地养育出聪明可爱的宝宝,实现优生优教的美好愿望。

目录 Contents

第一章	聪明宝宝的营养宝库	23
第二章	0—1 岁宝宝的科学喂养	37
第三章	1—2 岁宝宝的科学喂养	191
第四章	2—3 岁宝宝的科学喂养	247
第五章	宝宝健康食疗菜谱	297



目录

Contents

第一章 聪明宝宝的营养宝库

宝宝的生长动力



热量	24
蛋白质	24
脂肪	25
碳水化合物	25
矿物质	25
微量元素	26

宝宝的食物库



蔬菜和水果的营养价值	26
绝对不可以少的奶类	27
可以补充蛋白质的豆腐	28
补充能量的猪肉	29
强身健体的牛肉	30

鲜嫩可口的鸡肉	31
营养丰富的鸡蛋	32
6—12个月宝宝适合食用的优质食物	34
2—3岁宝宝适合食用的优质食物	36





第二章 0—1 岁宝宝的科学喂养

0—1 个月 最有营养的母乳



学会给新生儿宝宝哺乳 45

· 新生宝宝的生理状况 ·

新生宝宝的身体形态 38

新生宝宝的头部 38

新生宝宝的皮肤 39

新生宝宝的脐带 40

新生宝宝的呼吸 40

新生宝宝的心率 40

新生宝宝的体温 41

新生宝宝的排便状况 41

哺乳的时间 47

喂奶后让宝宝松口的办法 47

判断母乳是否充足的方法 47

母乳不足怎么办 48

为宝宝选择合适的代乳品 48

为宝宝调配奶粉要注意 49

用奶瓶给宝宝喂奶时的注意事项 50

小心为宝宝选择奶嘴 50

宝宝吐奶怎么办 51

小心处理宝宝打嗝儿 52

患了母乳性黄疸的宝宝的喂养方法 53

产妇多“下奶”的方法 54

妈妈乳头干裂的哺乳方法 54

· 宝宝科学饮食攻略 ·

一定要吃的初乳 42

新生宝宝最好母乳喂养 42

小心不适合母乳喂养的情况 45

目录

Contents

哺乳妈妈感冒也可以给宝宝喂奶	55	2个月大的宝宝可以喝果汁吗	62
帮宝宝补充鱼肝油	55	饮用果汁帮助宝宝通便	62
2个月 注意补充水分		早产宝宝注意补铁	63
宝宝的生长发育		小心处理宝宝厌奶	63
2个月的宝宝的生长发育特点	56	上班妈妈如何喂母乳	64
宝宝的听觉	57	营养食谱特别介绍	
宝宝的视觉	58	苹果汁	68
宝宝的生理发育	58	黄瓜汁	68
宝宝科学饮食攻略		山楂汁	69
看看宝宝是否吃饱了	59	3个月适当减少哺乳	
用配方奶粉喂养宝宝时的注意事项 ...	59	宝宝的生长发育	
宝宝吃奶要注意节奏	60	3个月大的宝宝的生长发育特点	69
让宝宝练习吃奶粉	60	宝宝的睡眠	70
防止宝宝过胖	60	人际性微笑	70
注意宝宝水分的补充	61	宝宝的视觉	71



宝宝的语言	71	玉米汁	79
-------------	----	-----------	----

❖ 宝宝科学饮食攻略 ❖

宝宝每天的食奶量	72	西瓜汁	79
冲奶粉不是越浓越好	72	番茄汁	80
使用安抚奶嘴的利弊	73		
不能用微波炉帮宝宝热奶	74		
适当减少哺乳次数	74		
不要让宝宝躺着吃奶	75		
宝宝还不能吃“咸”	75		
怎样挤母乳	76		
尽量调整夜间喂奶的时间	76		

❖ 营养食谱特别介绍 ❖

葡萄汁	77		
绿豆汁	78		
莲藕汤	78		
小白菜汁	79		

4个月开始添加辅食

❖ 宝宝的生长发育 ❖

4个月大的宝宝的生长发育特点	80
体格特征	81
视听发展	81
运动机能	82
情绪与人性的发展	82

❖ 宝宝科学饮食攻略 ❖

给宝宝添加辅食的方法	82
注意辅食的营养	84
让宝宝接受勺子喂食	85
宝宝吃鸡蛋要注意	86
宝宝食量小是否正常	86

目录

Contents

让宝宝练习吃有形食品	87	水果藕粉	95
宝宝突然不喝奶怎么办	87	牛奶藕粉	95
注意宝宝蛋白质的摄入	88	小米粥	96
小心别让宝宝变成胖宝宝	89	牛奶粥	96
本月宝宝可添加的辅食	90	饼干粥	96
4个月宝宝的参考食谱	91	蛋黄粥	97

营养食谱特别介绍

青菜泥	92
苹果泥	92
燕麦糊	92
蛋黄泥	93
鱼肉绿豆泥	93
红枣蛋黄泥	94
蔬菜牛奶羹	94
牛奶香蕉糊	94

5个月控制奶的摄入量

宝宝的生长发育

5个月大的宝宝的生长发育特点	97
宝宝的心理发育	99

宝宝科学饮食攻略

锻炼宝宝用小勺吃食物	99
控制宝宝奶的摄入量	100
给宝宝喂辅食的方法	100
让宝宝食欲更好	101



让宝宝接受奶瓶	102
注意宝宝出牙时的饮食	103
小心宝宝会食物过敏	104
过敏宝宝怎么吃	105
5个月宝宝的参考食谱	107

营养食谱特别介绍

胡萝卜豆腐泥	107
苹果红薯糊	108
豆腐蛋黄泥	108
番茄猪肝泥	109
芋头玉米泥	109
豌豆糊	110
南瓜浓汤	110
时蔬浓汤	110
牛肉粥	111
红枣鸡肉粥	111

6个月准备向断奶过渡



宝宝的生长发育

6个月大的宝宝的生长发育特点	112
宝宝睡眠的特点	113

宝宝科学饮食攻略

6个月宝宝的喂养指导	113
给宝宝喂辅食应注意的问题	114
不要让宝宝吃太多甜的食物	114
宝宝大便异常的应对方法	115
宝宝还不适合喝豆浆	116
准备向断奶过渡	116
帮胖宝宝添加辅食的方法	116
不能用酸奶和炼乳来代替牛奶喂养 ...	118
不要把食物嚼碎后喂给宝宝吃	119
让宝宝更加健康聪明的辅食	119

目录

Contents

6个月宝宝的参考食谱 121

营养食谱特别介绍

栗子羹 122

苹果羹 122

鱼肉香糊 122

水蒸蛋黄 123

橘皮粥 123

翠衣粥 123

玉米牛奶粥 124

百合银耳粥 124

酸奶香米粥 124

肉末碎菜粥 125

体格特征 127

运动能力 127

宝宝科学饮食攻略

7个月宝宝的喂养指导 127

断母乳不断牛奶 128

本月宝宝可食用的食物 128

要灵活地为宝宝添加辅食 129

给宝宝断奶需要逐步进行 130

选用强化食品时应遵守的原则 131

鼓励宝宝自己动手吃饭 132

宝宝不能靠蜂蜜降火 132

7个月宝宝的参考食谱 133

营养食谱特别介绍

草莓羹 134

鱼肉松粥 134

7个月 逐步开始断奶



宝宝的生长发育

7个月大的宝宝的生长发育特点 126



火腿藕粥	134	不要强行给宝宝喂饭	141
山药羹	135	在宝宝的饭菜中要少放盐,不放糖	141
玉米排骨粥	135	可以慢慢地锻炼宝宝使用勺子	142
馒头菜粥	136	预防宝宝的断奶综合征	143

8 个月 锻炼咀嚼能力



宝宝的生长发育

8 个月大的宝宝的生长发育特点	136	断奶后宝宝的营养补充	144
认人	137	给宝宝添加辅食不宜过于精细	145
语言发育	137	8 个月宝宝的参考食谱	146

宝宝科学饮食攻略

8 个月宝宝的喂养指导	138	什锦细面	146
本月宝宝可食用的食物	139	木瓜百合粥	147
宝宝罐头可以适当做辅助食品	139	香菇油菜粥	147
宝宝可以喝鲜牛奶了	140	三鲜豆腐脑	148
锻炼宝宝的咀嚼能力	140	番茄土豆羹	148
		紫菜海味汤	149
		香菇鸡肉羹	149

目录

Contents

9 个月 进食开始减少



宝宝的生长发育

9 个月大的宝宝的生长发育特点	150
依恋妈妈	151
好奇心强	151

宝宝科学饮食攻略

9 个月宝宝的喂养指导	152
宝宝不吃辅食的应对方法	152
宝宝“偏食”的应对方法	153
宝宝体重不增加的应对方法	153
鲜牛奶 PK 婴幼儿配方奶粉	154
教宝宝学会用小碗和杯子	154
让宝宝自己喝水	155
9 个月宝宝的参考食谱	156

营养食谱特别介绍

蒸全蛋	156
草莓蛋糕	157
奶油豆腐	157
什锦猪肉菜末	157

10 个月 注意两餐中的点心



宝宝的生长发育

10 个月大的宝宝的生长发育特点	158
体格特征	159
运动能力	159

宝宝科学饮食攻略

10 个月宝宝的喂养指导	159
10 个月宝宝的食物要求	160
正确给宝宝点心	160
帮宝宝选好餐具	161



不要强迫宝宝吃饭 162

10 个月宝宝的参考食谱 163

营养食谱特别介绍

蛋黄豆腐羹 163

胡萝卜鸡蛋碎 164

牛奶玉米汤 164

营养蘑菇豆花 164

地瓜芋头泥 165

蔬菜五宝杂烩 166

11 个月可以吃米饭了



宝宝的生长发育

11 个月大的宝宝的生长发育特点 166

记忆力 167

语言能力 167

宝宝科学饮食攻略

11 个月宝宝的喂养指导 168

本月宝宝可添加的食物 169

11 个月的宝宝可以吃米饭 170

宝宝不吃蔬菜怎么办 170

不要让宝宝吃过多的冷饮 170

宝宝还不能喝茶 171

11 个月宝宝的参考食谱 172

营养食谱特别介绍

胡萝卜土豆肉末羹 172

油菜鸡肉粥 173

清蒸豆腐蛋黄丸 173

素炒菠菜 174

豆腐太阳花 174

土豆蛋清糕 175

素炒豆腐 175

目录

Contents

12个月 尝试吃爸爸妈妈的菜

宝宝的生长发育

12个月大的宝宝的生长发育特点	176
追随妈妈	177
宝宝科学饮食攻略	
12个月宝宝的喂养指导	177
宝宝可以适当吃一些父母常吃的菜 ...	178
多让宝宝吃原味食物	179
宝宝不宜太早喝全脂牛奶	179
宝宝需要的营养	179
要给宝宝补充微量元素	180
宝宝不爱吃米饭怎么办	182
不利于宝宝大脑发育的饮食	183
12个月宝宝的参考食谱	185

营养食谱特别介绍

五色煎蛋	185
豌豆炒肉末	186
翡翠汤	186
冬瓜香菇肉丸	187
芋头丸子汤	187
番茄烩牛腩	187
肉末炒木耳	188
大米地瓜粥	188
黄油三文鱼	190



第三章 1—2岁宝宝的科学喂养

1岁1—3个月 适度吃水果

宝宝的生长发育

身体	192
动作	193
语言	193
心理	194

宝宝科学饮食攻略

训练宝宝自己吃饭	195
宝宝偏食、挑食怎么办	197
宝宝吃饭时喜欢玩耍的应对方法	198
给宝宝喂食水果的注意事项	199
注意宝宝吃水果的时间	199
给宝宝吃水果要适度	200

为宝宝选择合适的烹调方式	201
--------------------	-----

宝宝夏天怎么吃	202
---------------	-----

1岁1—3个月宝宝的参考食谱	203
----------------------	-----

营养食谱特别介绍

鱼香茄子羹	204
梨汁糯米粥	204
鱼肉糊	205
百合西蓝花	205
肉末拌丝瓜	206
奶香鳕鱼	206
玉米粒炒肉	207

1岁4—6个月 小心宝宝积食

宝宝的生长发育

身体	207
----------	-----