

宝宝



营养食谱

Nutritious Recipes For Babies

郭致因 编著



APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

宝宝



营养食谱

Nutritious Recipes for Babies

郭敏因 编著



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

[皖] 版贸登记号: 1209635

图书在版编目(CIP)数据

宝宝营养食谱/郭致因编著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2010. 6

ISBN 978-7-5337-4643-8

I. ①宝… II. ①郭… III. ①婴幼儿-保健-食谱
IV. ①TS972. 162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 067917 号

本书由香港万里机构出版有限公司授权以中文简体字出版并只限于中国内地发售,不得销售到港澳台地区。©2008 Wan Li Books Co., Ltd.。

宝宝营养食谱

郭致因 编著

出版人: 黄和平 选题策划: 汪卫生 责任编辑: 汪卫生 周允
责任校对: 盛东 责任印制: 梁庆华 封面设计: 朱婧
出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)
电话: (0551)3533330
印制: 合肥华云印务有限责任公司 电话: (0551)3418899
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 889×1194 1/32 印张: 4
版次: 2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-4643-8

定价: 15.00 元

版权所有, 侵权必究



健康是人生最大的快乐
它比财富更重要

序言

为人父母最大的心愿,总是希望自己的孩子健康成长,活泼可爱。怎样才能确保孩子身心健康?相信这个问题是每个家长都会感兴趣的。健康的定义,因人而异,可能没有一个绝对的答案。不过,假若做个简略的问卷调查,探究大多数人会通过什么途径追求健康,我估计绝大部分人的回答都会是从饮食方面下工夫。中国人十分注重饮食,很多父母都为孩子的日常饮食而操心:怕他不肯吃、吃不够、没胃口,或是过胖、偏食、过瘦、不长肉。我在日常工作中,遇到不少这类的求诊个案,也亲身体会到了这些父母的焦虑、惶惑。他们往往是缺乏育儿经验,欠缺专人指导,或是身边的建议太多,无所适从。

其实,孩子的成长,经历着不同的阶段,而每个阶段都有其特质和应变方法。这是充满挑战的亲子成长之路。饮食也如是,父母必须知道孩子在不同阶段的生理和心理变化,才能予以配合,以免产生误解和困惑。

本书出版的目的,正是为了使更多读者了解孩子的日常饮食需要和习惯,并提供实际可行的食谱,使育儿的道路变得充满色彩和喜悦。



邝毅山医生

香港屯门医院儿科部顾问医生

前言

初为人母的经历

记起初为人母时,为了照顾初生的宝宝而甚为紧张。照顾宝宝的每一项活动,包括洗澡、穿衣、换尿片、喂奶都耗费不少精力。其中最令我懊恼,莫过于宝宝吃得饱不饱、有没有增加体重。起初把成人的饮食习惯强加到宝宝身上,大人一日吃三餐,满以为每日喂宝宝吃三餐准没有错吧,结果却大错特错了。

宝宝不懂说话

宝宝在头一两年不能用语言与父母沟通,他的喜好依赖于父母平日对他的了解。宝宝的需要,每日都不同,不易捉摸。有时妈妈兴高采烈地准备了宝宝喜欢的食物,他却没有兴趣,真有点使人气馁。事实上,婴幼儿时期的饮食习惯是极需要时间和心思去培养的。宝宝每一天的喜好表现都不同,只有父母不断地付出和尝试,宝宝才会健康成长。

现代妈妈太忙

虽然丈夫和我从事医护行业多年,而我也较充裕的时间照顾孩子,但依然会遇到不少难题。大部分父母都忙于外出工作,只能从医护人员例行的解答中获得育儿知识,资料可谓零碎不全。

更有不少家庭把带孩子的责任托付给家中的保姆或长者。不同地域的保姆因为文化背景不同,对照顾孩子更是战战兢兢;而长者则会坚持他们几十年前带孩子的一套方法。

因此,希望本书能为大家提供基本而实用的婴幼儿饮食知识。



目录



宝宝初生的时候

- 健康成长由母乳开始 10
- 宝宝食物的营养价值 12
- 何时喂宝宝第一口固体食物? 17
- 饮食器具及消毒方法 19
- 宝宝食物的处理方法 22

宝宝4~5个月大的时候

- 宝宝对食物易产生过敏反应 26
- 4~5个月宝宝的餐单 28

宝宝食谱

- 宝宝米糊 30
- 宝宝麦糊 31
- 菜蓉 32
- 水果蓉 34

宝宝饮什么

- 果汁 36
- 粥或米汤 36
- 薏米水 37
- 开奶茶 38

宝宝5~6个月大的时候

- 宝宝的食物可否加调味料? 40
- 5~6个月宝宝的餐单 42

宝宝食谱

- 水果糊(甜瓜、苹果、鳄梨) 43
- 水果奶糊(香蕉、梨、草莓) 44
- 杂菜糊(胡萝卜、节瓜、西兰花) 45
- 杂菜糊(马铃薯、玉米、花菜) 46
- 鸡肉粥 47
- 鱼肉粥 48

宝宝饮什么

- 青豆汤 50
- 胡萝卜甘蔗水 51
- 南瓜西红柿鸡肉汤 52

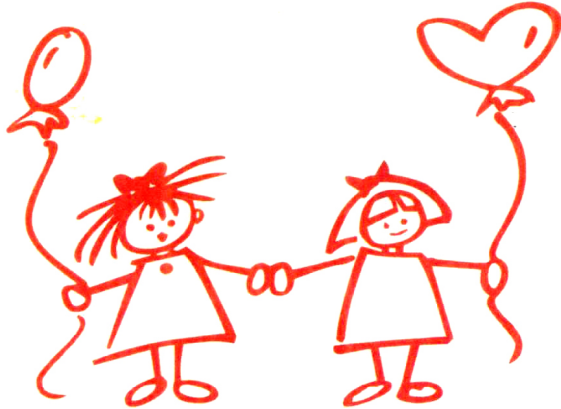
宝宝6~9个月大的时候

- 宝宝成长多变化 54
- 6~9个月宝宝的餐单 56

宝宝食谱

- 豆苗碎肉粥 57





鸭心菠菜红米粥	58	手指食物	78
四季豆蛋黄鱼米糊	60	宝宝饮什么	
胡萝卜马铃薯洋葱鸡肉糊	62	菠菜蛋花牛肉汤	79
宝宝饮什么		木瓜西红柿鱼汤	80
玉米蛋花碎肉汤	63		
西红柿马铃薯牛肉汤	64	入学前的宝宝	
炖苹果雪梨	66	培养宝宝良好的饮食习惯	82
		宝宝的早餐	84
宝宝9~12个月大的时候		宝宝早餐	
宝宝变得很自我,喜欢自己动手吃	68	鸡蛋帆船	85
9~12个月宝宝的餐单	71	水果麦饼	86
宝宝食谱		薄饼炒蛋	87
白菜猪肉饺子	72	玉米牛肉粥	88
芝士西芹碎肉通心粉	73	芝士香蕉三文治	89
西兰花火腿面	74	金枪鱼小三文治	90
杂菜豆鸡蛋鸡肉饭	75	杂果麦片	91
西红柿蘑菇胡萝卜牛肉饭	76	玉米碎肉通心粉	92
		南瓜香蕉麦皮	93



宝宝的汤	94	菠菜牛肉末煎饼	112
宝宝的午餐	94	芝士洋葱西兰花火腿蓉意大利面	
宝宝午餐			114
冬菇胡萝卜滑鸡有味饭	95	豆苗鱼蓉乌冬	116
冬菇荸荠蒸肉饼饭	96	菠菜牛肉末炒蛋天使面	117
三丝炒米粉	97	宝宝的甜品	118
金枪鱼紫菜卷	98	宝宝甜品	
杂果虾仁炒饭	99	鲜奶炖蛋	118
杂菜鸡色拉	100	鲜奶豆腐南瓜糊	119
日式蒸蛋	101	香蕉草莓奶昔	120
菠菜碎肉乌冬	102	蓝莓香蕉苹果乳酪	121
洋葱西红柿南瓜三文鱼通心粉	103		
宝宝的晚餐	104	宝宝病了,吃什么?	
宝宝晚餐		宝宝食谱	
芦笋火腿伊面	105	米汤、白粥	124
焗鸡腿	106	雪梨水	125
焗西红柿拌通心粉	107	胡萝卜水	126
煎银鳕鱼拌生菜蛋炒饭	108	淮山药栗子糊	127
冬菇蛙肉菜饭	109	燕窝蛙肉红米粥	128
玉米青豆鲜虾烩饭	110		



宝宝

初生的时候



健康成长由母乳开始

在众多美味可口的食物中，母乳应该是最理想和最受宝宝欢迎的。



对宝宝的好处

为何近年来医护人士都鼓励母乳喂养呢？很多医学报告都证明了母乳含有丰富的营养，包括蛋白质、脂肪、矿物质、维生素、乳糖及大量天然抗体。对宝宝来说，母乳味道好、易消化，适合他们幼嫩的肠胃。母乳中所含的多种抗体，除了可以增强宝宝的抵抗力，还能减少肠胃不适及过敏的情况。自20世纪70年代以来，用奶粉喂哺成为风气，加上环境污染日趋严重，宝宝患上过敏的情况愈来愈普遍。母亲尚能及早以母乳喂养，宝宝定能大大得益。



对妈妈的好处

母乳喂养对母亲亦有不少好处。首先，每次喂哺后，产后的子宫会强烈收缩，减少产后出血的并发症；其次，喂哺母乳会消耗脂肪，能较快促使产妇回复产前的体态。



宝宝吃饱了吗？

喂哺母乳时，母亲常常担心很多问题，如宝宝吃得饱吗，应该喂多少餐，等等。初生婴儿一般每隔2~3小时便需要喂哺1次，哺乳时间不必固定。每天喂哺次数在8~10次

不等,每次时间20~30分钟。4~6星期后,大部分婴儿都会养成喂哺规律和习惯。妈妈不需要为此过分焦虑,因为吃饱了的婴儿自然显得非常满足,只有经常哭闹和迟迟不增重的宝宝,才有可能因为没有吃饱。



前乳、后乳是什么?

母亲开始喂哺时,应以左右乳房轮流喂哺,宝宝吸吮完一边乳房后,应看他是否想吸吮另一边。每边乳房所含的乳汁都有前乳、后乳之分。前乳是指最初10分钟所吸出的乳汁,水分和乳糖分量较多,色泽较稀,易于入口,能止口渴。后乳是10分钟后所吸出的乳汁,色泽较浓,脂肪成分较多。若要宝宝吃得饱,就得让宝宝吸吮全部的乳汁。



母亲的营养

母亲亦不能忽略自己的营养需要,应吃营养丰富的食物,以确保健康。哺乳期间要避免进食会减少乳汁分泌的食物,例如肝脏、豆豉和乳鸽等。宜多喝能增加乳汁的汤水,例如鱼汤、木瓜汤等。不必硬性规定每天喝多少杯水,可以等到口渴时再喝水,而咖啡、茶、巧克力、可乐等含咖啡因的饮品则应避免饮用。

哺乳是一种天赋的本能,对宝宝及母亲的健康都大有裨益。在哺乳过程中,宝宝被母亲抱在怀里,感受到母亲的温暖、爱护和关怀,产生安全感;而母亲亦能感受到亲子的温馨与幸福。

宝宝食物的营养价值

营养是指从食物中吸收的，维持身体发育生长的各种元素。我们所需的营养素主要包括淀粉、脂肪、水、维生素、矿物质和纤维素等。



淀粉

功能：

- ♡ 提供人体所需的热量。每日摄入的热量中，至少应有60%来自淀粉（每1克淀粉可供给16.72焦耳热量）。
- ♡ 形成血糖，供应大脑和其他神经组织。
- ♡ 储存在肝内，形成肝糖，供应细胞不时之需。

食物来源：

- ♡ 谷类、豆类食物，根茎类蔬菜及部分水果等。



纤维素(可溶性和不溶性纤维)

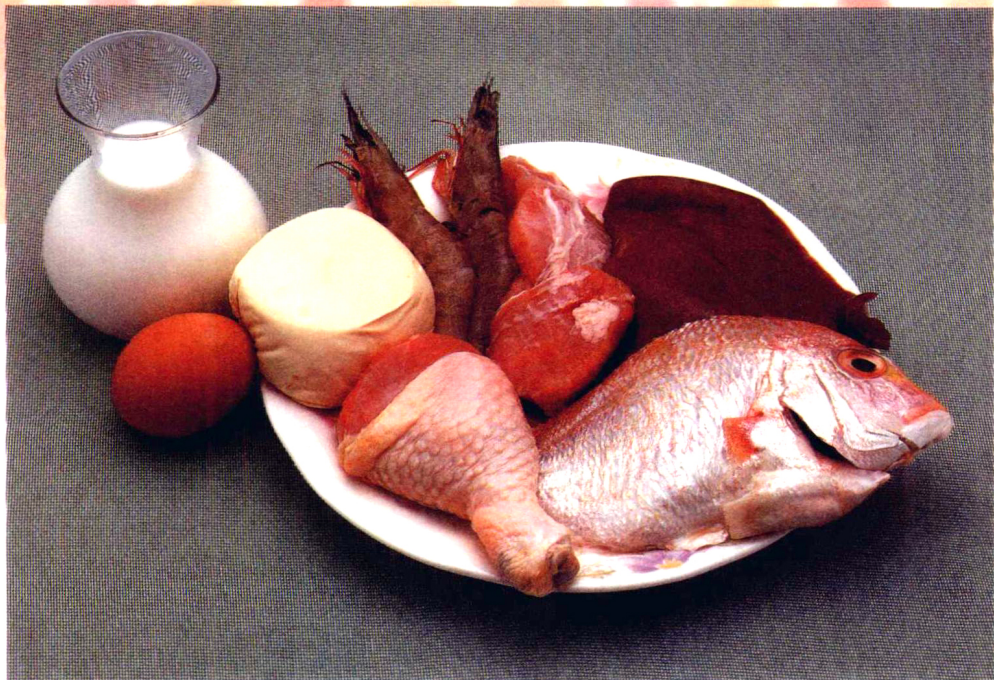
功能：

- ♡ 有帮助人体排便的功能，小孩多吃，能预防便秘。
- ♡ 富含纤维素的食物留在胃里的时间较长，令人不易感到饥饿。

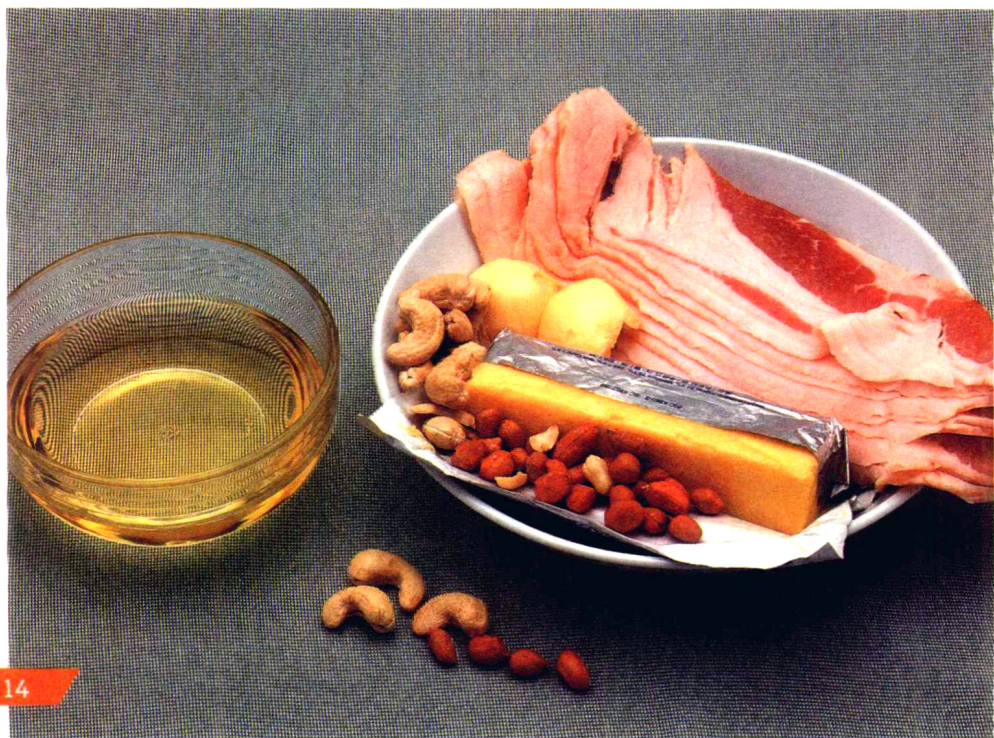


▲含淀粉质较多的食物 ▼含纤维素较多的食物





▲含蛋白质较多的食物 ▼含脂肪较多的食物



食物来源：

- ♥ 不溶性纤维：谷类、水果和蔬菜。
- ♥ 可溶性纤维：燕麦、大麦、水果、蔬菜及豆类。



蛋白质(由氨基酸组成)

功能：

- ♥ 供应热量(约10%的热量来自蛋白质)。
- ♥ 给脑细胞提供动力。
- ♥ 使肌肉收缩而能够运动,是发育成长的要素。
- ♥ 构成激素、酶素和抗体。

食物来源：

- ♥ 动物蛋白质：蛋、肉、家禽和鱼。
- ♥ 植物蛋白质：豆类及各种豆制品、粟米。



脂肪

功能：

- ♥ 集中能量的来源（人体所需的约25%的热能来自脂肪）。
- ♥ 约4%的身体脂肪被保存起来,作为体内重要器官的减震器,这些器官包括大脑、心脏、肝、肾和脊髓。
- ♥ 形成厚厚的皮下脂肪层,能保持体温和储存能量。
- ♥ 帮助人体吸收和运输脂溶性维生素。

食物来源:

♡ 食用油、牛油、奶油、乳酪及核果类。



各种维生素

营养素	功能	食物来源
维生素A	强壮骨骼,维持正常视觉反应,强健皮肤及牙齿的珐琅质	胡萝卜、菠菜、奶、芝士(干酪)、沙丁鱼、三文鱼、鱼肝油、动物肝脏
维生素B	维持神经系统及细胞的正常功能,增强抵抗力,有助皮肤的健康	奶、鱼、肉、肝脏、糙米、花生、蛋黄、麦包
维生素C	增强抵抗力,帮助牙齿、骨骼成长,促进伤口愈合及激素分泌	绿色蔬菜、橙、柑、西红柿、芒果、木瓜等
维生素D	促进钙质的吸收,有助骨骼的形成	乳制品、鱼肝油、肝脏、蛋
维生素E	保护红细胞的细胞组织	菜油、小麦胚芽油、糙米、坚果
维生素K	促进血液凝固	绿色蔬菜