

特邀著名专家撰写 传播最新科学育儿理念
结合20年临床经验，为当今父母提供专业而贴心的育儿指导

童笑梅育儿经

辅食与喂养

经典案例

源于专家的临床、教学实践活动

温馨贴士

新手父母辅食制作与添加必备的技巧

专家讲堂

聪明宝宝健康成长的膳食营养说明书



童笑梅 编著

北京大学第三医院儿科主任、主任医师
硕士生导师、全国知名儿科专家

北京出版集团公司
北京出版社

Infantculture

权威专家告诉你……

童笑梅 育儿经

辅食与喂养

童笑梅 编著

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

辅食与喂养 / 童笑梅编著. — 北京: 北京出版社,
2011. 1

(童笑梅育儿经)

ISBN 978-7-200-08571-6

I. ①辅… II. ①童… III. ①婴幼儿—辅食—基本知识 IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第257221号



童笑梅育儿经

辅食与喂养

FUSHI YU WEIYANG

童笑梅 编著

北京出版集团公司 出版
北京出版社

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100120

网址: www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

北京联兴盛业印刷股份有限公司印刷

*

720×960 16开本 22.5印张 210千字

2011年3月第1版 2011年3月第1次印刷

ISBN 978-7-200-08571-6/R·433

定价: 32.80元

质量监督电话: 010-58572393

Editorial

卷首语



每一个孩子都是上天赐给父母的天使。让孩子健康快乐地成长，是每一位爸爸、妈妈最大的心愿。可是，做过父母的人都知道，这可并不容易。孩子成长过程中出现的各种问题真是令做父母的费尽心思、绞尽脑汁，却往往无可奈何。

作为母亲的我，也曾经历了这样一段刻骨铭心的心路历程。在养育孩子的过程中，既有孩子乖巧懂事和健康带来的甜蜜快乐，又有孩子任性胡闹带来的生气无奈。养育孩子比怀孕时更累，必须一天24小时都用来满足他的需要。一般新妈妈开始进入角色并不容易，没有母乳，孩子夜里又哭又闹，不肯吃辅食，认生，依恋母亲，怎么办？

养育孩子到底难不难？相信很多父母都会有这个疑惑。其实，在我看来，父母之所以感到育儿吃力，原因之一就是父母并不了解孩子的成长发育过程和他们的内心状态。如果能清楚地了解孩子发育过程中每一阶段的身心状态，以及需要采取的措施和方法，那么在养育孩子上就可以收到事半功倍的效果。

因此，作为国内婴幼儿领域的一位临床实践者，我深知肩负着为广大父母寻求育儿心经、解决育儿难题的重大责任。在近20年的工作中，我全身心地投入到新生儿疾病、早产儿管理、新生儿重症监护以及儿童生长发育等方面的临床和实验研究中，丝毫不敢有所懈怠。

近20年来，无数的新手爸爸妈妈咨询过我，他们给予我巨大的信任和支持。作为一名儿科大夫，我感激又感动，在内心深处涌动着一种渴望，那就是把多年心血凝聚的育儿知识，像聊家常一样，讲给正在养育孩子的父母们听。

鉴于此，特别推出《童笑梅育儿经 胎教与早教》《童笑梅育儿经 护理与成长》《童笑梅育儿经 辅食与喂养》3本育儿图书，这3本书涵盖了从胎教到孩子成长发育的方方面面。我深切希望，这3本书能够成为您枕边的育儿法宝，为您解决育儿过程中的诸多问题，同时，也衷心地祝愿您的孩子能够健康茁壮地成长，成为栋梁之才！

童笑梅

2011年1月

3岁前的养育决定孩子的一生

——《童笑梅育儿经》推荐序

一个新生命诞生了，新手爸爸妈妈们在喜悦之余，也常常会产生一份无奈和困惑——如何尽快适应为人父母的新角色？如何给宝宝更周到更细致的照顾？怎样让宝宝更健康？怎样让宝宝更快乐？怎样让宝宝更聪明？……童笑梅大夫的这一套育儿经，给我们带来了一个个直观、实用而又通俗的答案。

童大夫是北京大学第三医院儿科主任、主任医师、硕士生导师，她长期致力于新生儿疾病、早产儿管理以及儿童生长发育等方面的临床和实验研究，积累了丰富的临床、教学和科研工作经验。更加难能可贵的是，童大夫并没有把这些经验视为自己的独家秘籍，而是在繁忙的工作之余，辛勤撰稿，公之于众，造福更多的家庭。

本丛书一套3本：《童笑梅育儿经 胎教与早教》《童笑梅育儿经 护理与成长》《童笑梅育儿经 辅食与喂养》，适合0~3岁的宝宝。这3本书各有不同的内容、视角和风格，但这3本书最大的特点是：讲得清楚，写得全面，案例真切具体，因此这也是我极力推荐的理由之一。根据胎儿和婴幼儿成长各阶段身心发展的规律，童大夫结合自己丰富的临床经验和扎实的医学功底，搜集和介绍了丰富的、切实可行的养育宝宝的技巧和方法。0~3岁宝宝发育成长过程中会碰到的几乎所有问题，在这里都能找到科学系统的分析和指导！家里的书架上摆上这么一套“百宝囊”，关于宝宝的哺育可就真真正正地“万事不求人”了。

Proposed Preamble

推荐序

《童笑梅育儿经》这套书无论是内容、结构还是版式设计，都能给人耳目一新的感觉。图书版式设计新颖，能鲜明突出图书的主题，有利于新妈妈对内容的理解，融艺术性、可读性于一体，有良好的视觉效果。图书内文在说教中蕴含思想与知识，在情趣中蕴含教育。尤其值得注意的是书中传递的现代育儿知识和育儿理念，相信一定会给新妈妈们带来很多有益的启迪。

孩子是人类的希望，人类素质的提高应该从孩子抓起。意大利著名幼儿教育家蒙台梭利说：“3岁前的教育决定了孩子的一生。”这一时期孩子的可塑性特别强，他们将来的发展，首先是父母给他们营造的环境决定的。家长对孩子的培养将影响孩子的一生。《童笑梅育儿经》传递着爱的力量，荡漾着温暖的深情，这套书的出版，正是肩负起了这样的职责。

分享童大夫的育儿经验，让人心里觉得非常温暖、亲切和踏实。

王延礼

中国优生科学协会理事
中国儿童医学研究中心主任

Contents 目录

宝宝营养餐速查导航 001

Chapter 1 母乳——喂养宝宝的最佳奶品

全面解析母乳的优势营养	004	认同母乳喂养	017
母乳的五大基础营养成分	004	母婴同室	017
母乳中的抗毒先锋——乳铁蛋白	005	尽早开奶	018
母乳喂养好处多	007	按需喂哺	018
母乳喂养对婴儿的好处	007	夜间喂养很重要	018
母乳喂养对妈妈的好处	012	充分排空乳房	018
珍贵的初乳，不要错过	014	掌握正确的哺乳方法	019
初乳与婴儿的关系	014	应避免用奶瓶喂养	019
初乳的优点	014	注意乳房卫生	019
初乳与免疫	015	防止婴儿吐奶	020
母乳喂养的11个注意事项	017	增加乳母营养	020
		新妈妈的“下奶”食谱	021

Chapter 2 0~3岁婴幼儿同步喂养方案

0~1个月 刚出生的小宝宝如此娇嫩， 此时宝宝的最佳食物非母乳莫属。	026	新妈妈喂养课堂	035
本月体格发育标准	026	2~3个月 宝宝头竖起来了，爸爸 妈妈的喂养要跟进。	041
新妈妈喂养课堂	027	本月体格发育标准	041
1~2个月 这个月的宝宝变得更招人 疼，吃不饱可是会通过哭闹来抗议了。	035	新妈妈喂养课堂	041
本月体格发育标准	035	3~4个月 开始学习翻身的一个月， 妈妈母乳喂养需要坚持。	049

本月体格发育标准	049	推荐宝宝营养食谱	097
新妈妈喂养课堂	049	9~10个月 宝宝发育的关键期, 丰富的辅食是宝宝健康成长的有力保障。	102
4~5个月 宝宝对吃越来越“讲究”, 妈妈需要为宝宝准备辅食了。	053	本月体格发育标准	102
本月体格发育标准	053	新妈妈喂养课堂	102
新妈妈喂养课堂	053	美味辅食这样做	105
5~6个月 从这个月开始, 让宝宝尝尝奶水以外的滋味吧。	059	推荐宝宝营养食谱	106
本月体格发育标准	059	10~11个月 宝宝能颤颤巍巍地站立了, 添加补钙的辅食非常重要。	111
新妈妈喂养课堂	059	本月体格发育标准	111
美味辅食这样做	063	新妈妈喂养课堂	111
推荐宝宝营养食谱	067	美味辅食这样做	114
6~7个月 宝宝的乳牙开始渐渐萌出, 可以接受越来越丰富的辅食。	075	推荐宝宝营养食谱	115
本月体格发育标准	075	11~12个月 宝宝满一周岁后, 妈妈应当准备开始断奶了。	119
新妈妈喂养课堂	075	本月体格发育标准	119
美味辅食这样做	079	新妈妈喂养课堂	119
推荐宝宝营养食谱	080	美味辅食这样做	122
7~8个月 一般的宝宝都长出了小牙, 软中带硬的食物最受他的欢迎。	084	推荐宝宝营养食谱	123
本月体格发育标准	084	1岁~1岁零3个月 已经能够在餐桌上“抢夺”食物, 要给他学习自主进餐的机会。	127
新妈妈喂养课堂	084	本月体格发育标准	127
美味辅食这样做	087	新妈妈喂养课堂	127
推荐宝宝营养食谱	088	美味辅食这样做	129
8~9个月 宝宝活动范围增加, 多样的辅食才能满足他的营养需求。	092	推荐宝宝营养食谱	130
本月体格发育标准	092	1岁零4个月~1岁零6个月 进入宝宝语言发展突发期, 给他最充足的营养让他快快长大。	134
新妈妈喂养课堂	092		
美味辅食这样做	096		

本月体格发育标准	134
新妈妈喂养课堂	134
推荐宝宝营养食谱	136
1岁零7个月~1岁零9个月 到了	
宝宝长个的关键期, 富含钙的饮食是	
宝宝的最佳选择。	140
本月体格发育标准	140
新妈妈喂养课堂	140
美味辅食这样做	142
推荐宝宝营养食谱	142
1岁零10个月~2岁 宝宝已经算是	
小大人了, 这个时候一定要离乳了。	146
本月体格发育标准	146
新妈妈喂养课堂	146

美味辅食这样做	149
推荐宝宝营养食谱	149
2岁~2岁半 宝宝是全能型“运动员”	
了, 足够的营养补充必不可少。	154
本月体格发育标准	154
新妈妈喂养课堂	154
美味辅食这样做	156
推荐宝宝营养食谱	156
2岁半~3岁 宝宝已经不知不觉长大,	
可以完全按大人的餐单来进食了。	159
本月体格发育标准	159
新妈妈喂养课堂	159
美味辅食这样做	161
推荐宝宝营养食谱	161

Chapter 3 宝宝成长必备的优势营养及黄金食物

钙: 强健骨骼	166
为宝宝安全补钙	166
钙含量最丰富的3种食物	167
其他含钙较多的食物	169
推荐宝宝营养食谱	170
铁: 补血防病	171
别让宝宝缺铁	171
宝宝缺铁的症状	171
正确给宝宝补铁	172
给宝宝补铁的误区	172
铁含量最丰富的两种食物	173

其他含铁较多的食物	173
推荐宝宝营养食谱	174
锌: 提升智力	175
锌对宝宝的好处	175
哪类宝宝易缺锌	176
宝宝缺锌的9个预警信号	177
预防宝宝缺锌的原则	177
给宝宝安全补锌	178
锌含量最丰富的两种食物	180
其他含锌较多的食物	181
推荐宝宝营养食谱	181

硒：维持人体健康	183	维生素C含量最丰富的3种食物	204
硒的好处	183	推荐宝宝营养食谱	205
给宝宝科学补硒的方法	184	维生素B₁：增强胃肠活力	207
硒含量最丰富的两种食物	184	宝宝缺乏维生素B ₁ 的症状	207
其他含硒较多的食物	185	预防宝宝缺乏维生素B ₁ 的方法	207
推荐宝宝营养食谱	187	维生素B ₁ 含量最丰富的两种食物	208
钾：调节体液酸碱平衡	189	其他含维生素B ₁ 较多的食物	208
钾含量最丰富的食物	189	推荐宝宝营养食谱	209
其他含钾较多的食物	189	维生素B₂：预防口腔溃疡	210
推荐宝宝营养食谱	190	维生素B ₂ 含量最丰富的两种食物	210
碘：预防甲状腺疾病	192	推荐宝宝营养食谱	211
缺碘对宝宝生长发育的影响	192	维生素B₆：预防神经及皮肤疾病	212
导致宝宝缺碘的原因	192	维生素B ₆ 含量最丰富的2种食物	212
给宝宝科学补碘的方法	192	其他含维生素B ₆ 较多的食物	213
碘含量最丰富的食物	193	推荐宝宝营养食谱	215
其他含碘较多的食物	193	维生素B₁₂：健全神经系统功能	216
推荐宝宝营养食谱	193	维生素B ₁₂ 对宝宝的好处	216
维生素A：维持视力健康	194	宝宝缺乏维生素B ₁₂ 的症状	216
维生素A对宝宝的好处	194	维生素B ₁₂ 含量最丰富的食物	217
缺乏维生素A的症状	195	其他含维生素B ₁₂ 较多的食物	217
鱼肝油服用过量会导致维生素A		推荐宝宝营养食谱	218
中毒	196	叶酸：辅助预防贫血	219
维生素A含量最丰富的两种食物	197	叶酸补充始于孕前	219
其他含维生素A较多的食物	197	科学给宝宝补充叶酸	220
推荐宝宝营养食谱	198	叶酸含量最丰富的两种食物	221
维生素C：提高免疫力	200	其他含叶酸较多的食物	221
维生素C对宝宝的好处	200	推荐宝宝营养食谱	222
宝宝需要多少维生素C	202	DHA、ARA：健脑益智	223
宝宝缺乏维生素C的症状	203	DHA、ARA的重要性及补充方法	223
宝宝如何科学摄取维生素C	203	婴幼儿慎吃深海鱼油	223

DHA、ARA含量最丰富的食物	224	牛磺酸：促进发育	236
其他含DHA、ARA较多的食物	224	牛磺酸含量最丰富的食物	237
推荐宝宝营养食谱	225	其他含牛磺酸较多的食物	237
维生素D：预防佝偻病	227	推荐宝宝营养食谱	238
维生素D含量最丰富的食物	228	乳酸菌：维持肠道健康	239
其他含维生素D较多的食物	228	乳酸菌对宝宝的好处	239
推荐宝宝营养食谱	229	乳酸菌含量最丰富的食物	239
蛋白质：强身健体	230	推荐宝宝营养食谱	240
宝宝对蛋白质的需求	230	卵磷脂：增强记忆力	241
蛋白质摄入过量的危害	231	卵磷脂对宝宝的好处	241
蛋白质含量最丰富的两种食物	233	卵磷脂含量最丰富的两种食物	242
其他含蛋白质较多的食物	234	其他含卵磷脂较多的食物	242
推荐宝宝营养食谱	235	推荐宝宝营养食谱	243

Chapter 4 添加辅食，这些食物要小心

蜂蜜	248	导致宝宝肥胖	253
蜂蜜的好处	248	罐头食品	254
1周岁以内的宝宝忌食蜂蜜	249	罐头添加色素对宝宝不利	254
给宝宝科学食蜜的方法	249	罐头添加硝酸盐危害宝宝健康	254
盐	250	罐头的加工方法会导致宝宝中毒	254
盐对人体的重要性	250	皮蛋	255
宝宝对盐更为敏感	250	皮蛋食用过多会导致宝宝铅中毒	255
高盐饮食对宝宝的危害	251	咖啡饮料	256
宝宝少吃盐相当于补钙	251	影响宝宝睡眠	256
给宝宝恰当吃盐	252	影响宝宝胃肠功能	256
油炸食品	253	影响宝宝骨骼发育	257
油炸食品不易消化	253	味精	258
油炸食品含有害物质	253	科学给宝宝食用味精	259

Chapter 5 挑食、偏食，应对有方

纠正宝宝挑食、偏食的妙计	262	推荐宝宝营养食谱	275
导致宝宝偏食的原因	262	不爱吃米饭时	276
宝宝偏食的危害	263	推荐宝宝营养食谱	279
纠正宝宝偏食的方法	264	不爱吃肉时	280
宝宝5种挑食、偏食情况巧应对	268	推荐宝宝营养食谱	281
不爱吃蔬菜时	268	不爱吃鱼时	282
推荐宝宝营养食谱	270	推荐宝宝营养食谱	283
不爱吃水果时	272		

Chapter 6 宝宝健康成长的4个关键营养方案

提升脑力 宝宝越吃越聪明的健脑益		推荐宝宝营养食谱	301
智方案	286	增强免疫力 让宝宝具备抵抗所有疾	
9大类健脑食材，让宝宝健康又		病的制胜法宝	303
聪明	286	如何判断宝宝免疫力是否低下	303
让宝宝更聪明的饮食方案	288	增强免疫力的4大营养	304
推荐宝宝营养食谱	290	提升免疫力的6大食物	305
眼部保健 让宝宝拥有好视力的营养		增强宝宝免疫力的6大妙招	306
方案	292	推荐宝宝营养食谱	308
7大类食物促进宝宝视力发育	292		
呵护宝宝视力的饮食方案	294		
推荐宝宝营养食谱	295		
拒绝肥胖 不做胖娃娃，将富贵病挡			
在门外	297		
肥胖对宝宝的害处	297		
判断宝宝是否肥胖的方法	297		
宝宝肥胖的解决方案	299		



Chapter 7 婴幼儿常见疾病与不适的饮食对策

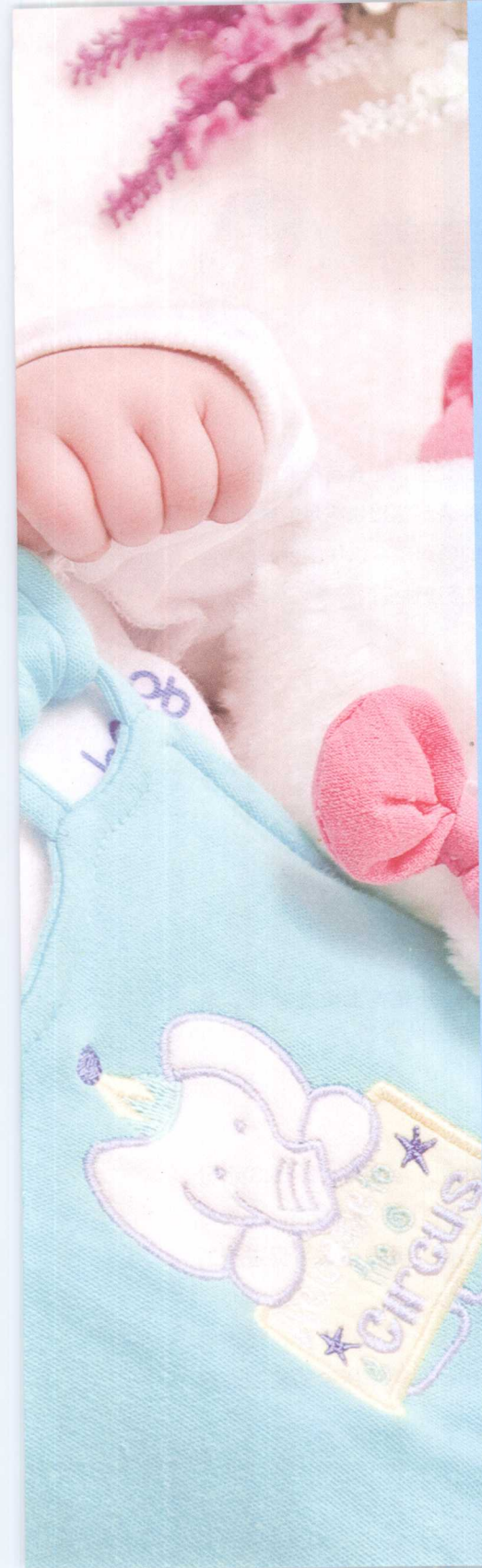
上火	312	感冒	327
宝宝上火的症状	312	宝宝感冒的日常预防法	327
预防宝宝上火的方法	312	预防宝宝感冒的饮食调理法	328
民间便方	313	按摩处方	328
推荐宝宝营养食谱	314	推荐宝宝营养食谱	329
营养不良	315	发烧	330
宝宝营养不良的信号	315	宝宝发烧的饮食方案	330
宝宝营养不良的原因	316	推荐宝宝营养食谱	331
宝宝营养不良饮食调理方法	316	咳嗽	332
推荐宝宝营养食谱	316	咳嗽宝宝饮食注意事项	332
贫血	317	民间便方	333
宝宝贫血的原因及表现	317	推荐宝宝营养食谱	333
预防宝宝贫血的策略	318	水痘	334
按摩处方	319	预防宝宝得水痘的方法	334
推荐宝宝营养食谱	319	水痘宝宝的护理方法	335
乳牙长得慢	320	推荐宝宝营养食谱	335
有利于宝宝牙齿发育的食物	320	腹泻	336
长牙宝宝的喂养原则	321	关于宝宝腹泻	336
推荐宝宝营养食谱	322	腹泻宝宝护理方案	336
流口水	323	推荐宝宝营养食谱	338
宝宝流口水的两种类型	323	便秘	339
口水宝宝的护理方案	323	导致宝宝便秘的原因	339
推荐宝宝营养食谱	324	宝宝便秘解决方案	341
夜啼	325	推荐宝宝营养食谱	342
宝宝夜啼的原因	325	湿疹	343
夜啼宝宝护理方法	325	湿疹宝宝护理注意事项	343
民间便方	326	民间便方	343
推荐宝宝营养食谱	326	推荐宝宝营养食谱	344
参考书目			344
附录一 宝宝各时期可以食用的食材			345
附录二 2005年九市城区3岁以下儿童体格发育测量值 ($\bar{X} \pm s$)			347

宝宝营养餐速查导航

营养白菜汁 / 西红柿汁	066	鱼肉鸡蛋饼 / 海苔肉松饭团	162	小黄瓜胡萝卜柠檬汁 / 牛肉蔬菜燕	
蔬菜水 / 雪梨汁 / 山楂水	067	豆腐香菇汤 / 鸡蛋豆腐羹 / 鲜虾豆		麦粥	270
苹果汁 / 西瓜汁	068	腐羹	170	上汤娃娃菜 / 鲜胡萝卜条 / 珍珠	
胡萝卜汁 / 圆白菜汁	069	蛋黄羹 / 枣泥肝羹 / 蔬菜炖猪肝	174	南瓜	271
蔬菜米汤 / 猕猴桃泥 / 美味茄泥	070	肉蛋羹 / 果仁粥	181	猕猴桃蛋饼 / 糯米川贝梨	275
牛肉汤米糊 / 香蕉蛋黄泥	071	什锦蛋丝 / 牡蛎鲫鱼汤	182	鳕鱼香菇菜粥 / 木耳红枣粥 / 茯苓	
海苔米糊 / 香蕉南瓜蒸 / 秋梨奶羹	080	西兰花胡萝卜泥 / 金针菇炒虾仁 /		香菇饭	279
苹果奶昔 / 什锦豆腐糊 / 蔬菜泥	081	木耳炒鸡蛋	186	菠萝炒鸡片 / 豆苗鸡蓉片 / 香芹牛	
鸡肝胡萝卜粥 / 鱼肉胡萝卜泥 / 蛋黄		珍珠白玉汤 / 海带冬瓜汤	187	肉丝	281
豆糊 / 鱼肉菠菜粥	088	蚝油菜花 / 蘑菇丝瓜炒肉片	188	黄鱼小馅饼 / 清蒸三文鱼	283
草莓蜜桃泥 / 小米红薯粥 / 美味银		牛奶香蕉糊 / 香菇牛肉粥 / 美味		金针小油菜片汤 / 核桃炒鸡丁	290
鱼粥	089	三丝	190	牛奶芝士花菜 / 滑蛋银鱼 / 黄豆炖	
菠菜猪肝汤 / 黑芝麻麦片糊 / 甜薯		紫菜豆腐羹 / 橘味海带丝	193	排骨	291
果泥 / 银耳蛋羹	097	芹菜水 / 菠菜蛋黄粥 / 南瓜饭	198	苹果色拉 / 芝麻豆腐饼 / 香芋豆	
青菜豆腐粥 / 红薯小米蛋花粥 / 番		蛋皮肝泥卷 / 胡萝卜炒肉丝	199	皮卷	295
茄鱼糊	098	番茄面包糊 / 蔬菜水果沙拉 / 猕猴		椰汁四蔬 / 炒全素 / 香菇黑木耳炒	
芙蓉蒸蛋 / 西红柿面包鸡蛋汤 / 肉		桃香蕉饮 / 青椒炒西兰花	205	猪肝	296
末卷心菜	106	牛奶浸白菜 / 奶香蔬果沙拉 / 南瓜		西红柿汤 / 营养果蔬汁 / 金针菇糯	
番茄肝末 / 银耳核桃糖水 / 青菜鸡		排骨汤 / 海蜇皮拌黄瓜	206	米粥	301
肉羹 / 豆腐丸子烩青菜	107	五谷杂粮粥 / 肉炒宽面	209	蒜香番茄 / 麦片水果粥 / 鱼肉松粥	
豆腐肉末软饭 / 苹果红薯团 / 鱼菜		双色蛋羹 / 油菜猪肝汤 / 微波带鱼	211		302
米糊 / 美味红豆泥	115	燕麦南瓜汤 / 南瓜绿豆糙米饭 / 鲜		丝瓜苹果柠檬汁 / 核桃仁豌豆泥 /	
山药稀饭 / 绿豆粥	116	炒红薯泥	215	西兰凤尾	308
黄豆蛋糕 / 苋菜面线 / 罗宋汤	123	南瓜牛奶奶肉粥 / 蛋黄肉末 / 美味		健康八宝粥 / 南瓜瘦肉汤 / 三菇	
核桃腰果露 / 鸡肉馄饨汤 / 鸡肉蓉		牛肉汤	218	炒面	309
粥 / 柠檬鲑鱼	124	蔬菜米糊 / 凉拌西兰花 / 香菇扒		白萝卜豆腐汤 / 豆腐苦瓜汤	314
虾皮紫菜汤 / 洋葱鸡蓉炒饭	130	菜心	222	鸡汁黄豆泥	316
蛋黄南瓜饭 / 土豆蛋卷 / 疙瘩汤	131	虾仁豆腐 / 鳕鱼豆腐汤	225	黄豆烧猪肝	319
白玉肝膏汤 / 豆豉牛肉	136	三文鱼沙拉 / 茄丝炒鳕鱼	226	香浓鸡汤大米粥 / 肉末豆腐	322
五仁包子 / 金枪鱼土豆沙拉 / 蔬菜		猪肝绿豆粥 / 蛋黄鲜肉包 / 甜味		红豆鲫鱼汤	324
鳕鱼面线	137	香菇	229	燕麦红小豆南瓜汤	326
肉末土豆拌饭	142	豆香甜浆粥 / 鸡肝肉饼	235	葱白大蒜水 / 红萝卜荸荠粥	329
菠菜蛋片汤 / 优酪乳大拌菜 / 番茄		碎肝炒青椒 / 菠萝虾球 / 丝瓜蛤		荸荠小丸子汤	331
蛋花汤 / 芙蓉鱼羹	143	蚬面	238	丝瓜粥	333
蔬菜牛肉饭 / 腰果西兰花	149	猕猴桃酸奶 / 酸奶红薯泥 / 酸奶香		绿豆海带汤	335
白果丝瓜 / 什锦糙米片 / 三丝炒		蕉 / 酸奶水果盅	240	莲子大米粥	338
银芽	150	牛奶蘑菇汤 / 虾仁炒蛋	243	红薯糊	342
南瓜煎 / 菠菜豆腐汤	156	木耳什锦菜 / 奶香焗鸡蛋 / 黄豆煲		绿豆百合汤	344
红嘴绿鹦哥面	161	鱼头 / 牛肉焖黄豆	244		



母乳喂养是人类最原始的喂养方法，
同时也是最科学、最安全、最有效的喂养方法。
进行母乳喂养，无论是对宝宝还是妈妈都大有好处，
因此，世界卫生组织和儿童基金会曾提出：
鼓励、支持、保护、帮助母乳喂养！



Chapter 1

母乳——喂养宝宝的 最佳奶品

全面解析母乳的优势营养



母乳是婴儿成长唯一最自然、最安全、最健康的天然食物，它含有婴儿成长所需的所有营养和抗体。母乳中含有50%的脂肪，除了能为宝宝提供充足的热量之外，还能满足宝宝脑部发育所需的脂肪。另外，丰富的钙和磷可以使宝宝长的高又壮，而免疫球蛋白可以有效预防及保护婴儿免于感染及慢性病的侵袭。



★ 母乳是宝宝最营养、最安全的食物。

母乳的五大基础营养成分

蛋白质：母乳中的蛋白质主要由酪蛋白和乳白蛋白组成，含量为1.1~1.3克/分升，酪蛋白能为人体提供氨基酸和无机磷；乳白蛋白约占蛋白质总量的2/3，主要成分有 α -乳白蛋白、乳铁蛋白、溶菌酶、白蛋白，营养价值高。乳白蛋白可促进糖的合成，在胃中遇酸后形成凝块小，有利于婴儿的消化吸收。

乳糖：母乳中的乳糖是婴儿热能的主要来源，含量为6.5~7.0克/分升，较牛奶中乳糖含量(4.5~5.0克/分升)高，对婴儿脑发育有促进作用。母乳中所含的乙型乳糖有助于钙的吸收，还能间接抑制大肠杆菌的生长。