

Baby

科学喂养



专家指导



推荐专家/戴淑凤

北京大学第一医院 教授

中国优生科学协会理事

中国优生优育协会理事

张秀丽/编著

中国人口出版社

科学喂养专家指导

K
E

X
U
E

Z
H
E

Y
A
N
G

Z
H
U
A
N
J
I
A

Z
H
I
D
A
O

张秀丽 / 编著

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

科学喂养专家指导 / 张秀丽编著. —北京: 中国人口出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5101-0521-0

I. ①科… II. ①张… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识

IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第166560号



科学喂养专家指导

张秀丽 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京京津彩印有限公司
开 本	710×1010 1/16
印 张	22
字 数	200千
版 次	2010年10月第1版
印 次	2010年10月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0521-0
定 价	29.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbbs.net
电子信箱	rkcbbs@126.com
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮政编码	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



前言

0~3岁是宝宝大脑发育的黄金时期，也是宝宝情商发展的关键时期，因此对于宝宝而言，科学摄取均衡而全面的营养非常重要，宝宝的营养决定了宝宝的健康成长与智力发展。了解一些科学营养知识，对宝宝进行合理的喂养，是确保宝宝健康、聪明成长的关键。然而，怎样去喂养娇弱的宝宝，常常让新手爸妈手足无措。

新生儿宝宝对于环境的细微变化非常敏感，不同的营养基础会让宝宝有明显的健康差异。宝宝在每个时期的喂养方式各不相同，身体发育所需要的营养素不同，最佳食材也不同，只有了解这些营养素以及食材的功效，以科学合理为前提，才能取得最佳的喂养效果。

本书在传统喂养方式的基础上，全面融入国内外最经典的育儿经验，以符合中国人体质和健康为标准，总结出系统的科学合





理的喂养方式。本书精心为新手爸妈讲解了不同时期宝宝所需的关键营养，通俗地介绍了不同时期宝宝养育需要了解的知识，以及新手爸妈可能会碰到的问题，推荐了最适合这个时期宝宝吃的食材，介绍了这些食材的多种吃法，并针对宝宝不同时期的生理特点和营养需求制订营养膳食菜谱，将专家级的健康饮食方案献给新手爸妈，让宝宝科学有益地补充生命能量。

同时，本书提供了常见儿科疾病的辅助食疗等，全面提升宝宝身体的免疫力，让宝宝健康、聪明地赢在起跑线上。

本书将科学营养理论与喂养实际操作融为一体，内容全面，结构严谨，图文并茂，既是一本科学育儿的指导手册，又是新手爸妈不可或缺的育儿顾问。

愿所有的宝宝吃得开心，吃出健康，吃出聪明；愿所有的新手爸妈从这里学会科学育儿。



科学喂养 专家指导

KE XUE WEI YANG ZHUAN JIA ZHI DAO





PART 1

奶是主食，母乳或配方奶喂养关键期（0~3个月）... 001

0~3个月宝宝营养关键001

调节睡眠增强宝宝免疫力的 α -乳清蛋白001

促进宝宝大脑发育、保护宝宝肝脏的牛磺酸002

帮宝宝预防佝偻病和夜盲症的鱼肝油004

购买鱼肝油应注意的几点005

0~3个月宝宝身体发育情况006

0~3个月宝宝营养新知快递007

宝宝一日饮食安排007

母乳喂养的宝宝更健康007

母乳喂养妈妈身材恢复快008

母乳喂养的正确姿势是怎样的008

没开奶前不要急着喂宝宝其他代乳品010

初乳能够增强宝宝的免疫力010

如何让奶水源源不断011

怎样让奶水更营养012

母乳喂养期间妈妈都有什么忌口013

怎样从宝宝口中抽出乳头013

挤出来的母乳怎样保存014

新手妈妈如何挤奶014

如何对宝宝进行混合喂养015

如何对宝宝进行人工喂养016

如何给宝宝选购奶瓶、奶嘴017

如何冲调配方奶粉018

宝宝吃奶了还需要喝水吗018

妈妈感冒期间该不该给宝宝

喂母乳019

宝宝吐奶该怎么办019

奶水本来就少，还漏奶，要给宝宝

加奶粉吗020



纯母乳喂养的宝宝经常拉稀是怎么回事	021
宝宝饿了就要给他喂奶吗？有没有时间限制	022
宝宝睡着了要不要叫醒喂奶	022
怎样知道宝宝是否吃饱了	023
喂母乳时，直接喂与瓶喂哪种较好	023
0~3个月宝宝护理课堂	024
怎样抱新生宝宝	024
怎么护理新生宝宝的脐带	025
怎样观察宝宝的便便	026
怎样读懂宝宝的哭声	027



哺乳妈妈明星食材推荐	028
鲫鱼	028
虾	031
猪蹄	034
花生	037
最营养的催奶美味	040
当归鱼汤	040
虾仁镶豆腐	040
鲫鱼汤	041
金针黄豆排骨汤	041
芝麻黑豆泥鳅汤	042
豌豆炒鱼丁	042
五花肉丸子汤	043
0~3个月宝宝的关键饮食	044
橘子汁	044
苹果汁	044
黄瓜汁	045
番茄汁	045
甜瓜汁	046
山楂水	046
青菜水	047
胡萝卜汤	047

PART 2

味蕾萌发，断奶初步准备关键期（4~6个月） 048

4~6个月宝宝营养关键	048
制造宝宝血液的铁元素	048

为宝宝长牙和长高作准备的钙元素	049
-----------------	-----



2

科学喂养 专家指导

KE XUE WEI YANG ZHUAN JIA ZHI DAO



促进宝宝神经细胞和脑细胞发育的
叶酸.....050

4~6个月宝宝身体发育情况.....052

4~6个月宝宝营养新知快递.....053

宝宝一日饮食安排.....053

上班妈妈该如何给宝宝喂母乳.....053

为什么要给宝宝添加辅食.....054

给宝宝添加辅食有什么好处.....054

宝宝辅食添加要循序渐进.....055

4~6个月宝宝的辅食应富含铁、钙等
营养元素.....055

6个月的宝宝可以吃泥状辅食了.....055

宝宝不爱吃辅食怎么办.....056

宝宝容易贫血怎么办.....057

怎样给宝宝补钙.....058

长期过多饮用酸奶会有损宝宝身体
健康.....059

炼乳代替牛奶不能满足宝宝的营养
需求.....059

水果不能代替蔬菜.....059

为什么不要给这个时期的宝宝喂
蛋清.....060

如何给宝宝添加蛋黄.....061

给宝宝补充含铁强化食品能预防
宝宝贫血吗.....061

如何给宝宝补维生素D和钙.....061

宝宝头发又稀又黄是缺锌吗.....062

饮食均衡，不要养出肥胖宝宝.....062

宝宝不爱喝水怎么办.....063

宝宝消化不好腹泻，该如何用药.....063

宝宝的辅食为什么不要加味精.....064

要保持出牙前的宝宝口腔清洁.....064

该给出牙期的宝宝准备磨牙棒了.....064

4~6个月宝宝护理课堂.....065

宝宝为什么爱流口水.....065

怎样给宝宝按摩.....065

怎样防止宝宝长痱子.....066

家里有个“夜哭郎”怎么办.....067

宝宝可以看电视吗.....068

4~6个月宝宝明星食材推荐.....069

蛋黄.....069

土豆.....072

鳕鱼.....075

菠菜.....078

胡萝卜.....081

豆腐.....084

橙子.....087

香蕉.....090

4~6个月宝宝的关键饮食.....093

乳类.....093

米汤.....093

蔬菜泥.....094

香蕉苹果泥.....094

鱼汤粥.....095

蛋黄粥.....095

番茄鱼泥.....096

核桃仁粥.....096



好吃的越来越多, 固体辅食添加关键期 (7~9个月) ... 097

7~9个月宝宝营养关键097

让宝宝高效生长的脂肪097

构筑宝宝生命支柱的蛋白质098

给宝宝提供运动能量的碳水化合物
.....099

增强宝宝免疫力的核苷酸100

促进宝宝智力发育的DHA102

7~9个月宝宝身体发育情况103

7~9个月宝宝营养新知快递104

宝宝一日饮食安排104

添加固体辅食为断奶作准备104

给出牙宝宝准备手指饼干、面包
片等104

自制磨牙美味105

怎样给宝宝作口腔保健106

宝宝一吃辅食就吐该怎么办106

宝宝不喜欢吃蔬菜怎么办107

为什么宝宝缺钙会引起腹痛107

宝宝容易食物过敏怎么办107

宝宝爱吃罐头, 可以经常喂食吗108

如何面对宝宝的厌奶期108

宝宝挑食怎么办109

为什么不宜常用豆奶喂宝宝110

宝宝爱吃甜食怎么办110

开始训练宝宝自己吃饭111

怎样培养宝宝定时、定点吃饭的
好习惯111

7~9个月宝宝护理课堂112

宝宝晚上睡觉为什么爱出汗112

夏季可以给宝宝剃光头吗113

宝宝被蚊虫叮咬后应该怎样处理113

如何清除宝宝耳屎114

怎样为学步的宝宝挑选鞋子114

7~9个月宝宝明星食材推荐116

鸡胸肉116

白米饭119

面包122

牛奶125

豆制品128

动物肝脏131

番茄134

豌豆137

草莓140

7~9个月宝宝的关键饮食143

玉米豌豆汁143

炒面糊143

菠菜酸奶糊144

鲜奶南瓜汤144

骨汤面145

菜花虾末145

三色肝末146

肉蛋豆腐粥146



开始像大人一样吃饭，彻底断奶关键期（10~12个月）... 147

10~12个月宝宝营养关键 147

防止宝宝血液“叛变”的维生素C

..... 147

促进宝宝大脑和视觉发育的不饱和脂
肪酸..... 148

帮助宝宝骨骼和牙齿生长的钙和磷

..... 149

帮助宝宝吸收钙、磷的维生素D 150

10~12个月宝宝身体发育情况 152

10~12个月宝宝营养新知快递 153

宝宝一日饮食安排..... 153

什么时候给宝宝断奶最好..... 153

如何给宝宝断奶..... 154

断奶越果断越好吗..... 155

断奶末期怎么喂宝宝..... 155

宝宝断奶后的营养保证..... 155

怎样向幼儿的哺喂方式过渡..... 156

宝宝断奶了但是拒绝奶粉怎么办..... 156

不要用奶嘴来抚慰断奶宝宝..... 157

为什么不要嚼饭喂宝宝..... 157

会走的宝宝喂饭难，怎么办..... 158

为什么宝宝发烧时不要吃鸡蛋..... 159

10~12个月宝宝护理课堂 160

不要带宝宝到马路边玩..... 160

带宝宝游泳要注意什么..... 160

如何给宝宝喂药..... 161

宝宝穿开裆裤好吗..... 162



注意宝宝的玩具卫生..... 162

如何让宝宝自己坐便盆解大小便..... 163

10~12个月宝宝明星食材推荐 164

牛肉..... 164

猪肉..... 167

洋葱..... 170

金针菇..... 173

西兰花..... 176

芦笋..... 179

橘子..... 182

猕猴桃..... 185

10~12个月宝宝的关键饮食 188

小馒头..... 188

南瓜饭..... 188

南瓜菠菜面..... 189

鱼蛋饼..... 189

肉蛋丸子..... 190

豆腐饭..... 190

红枣花生粥..... 191

水果藕粉羹..... 191



会吃的宝宝最聪明, 补脑益智关键期 (1~2岁) 192

1~2岁宝宝营养关键 192

提升宝宝智力的DHA、ARA 192

提高宝宝记忆力的卵磷脂 193

提高宝宝记忆力的碘 194

1~2岁宝宝身体发育情况 196

1~2岁宝宝营养新知速递 197

宝宝一日饮食安排 197

宝宝吃水果不是越多越好 197

宝宝要多吃哪些健脑食品 198

多吃鱼宝宝会更聪明 198

宝宝不吃肉怎么保证得到足够的
蛋白质 199

宝宝吃得多为什么长不胖 200

不要给宝宝喝碳酸饮料 200

不要随意给宝宝添加营养补品 201

长期大量服用葡萄糖会引起宝宝
厌食 202

给宝宝零食的原则 202

对宝宝大脑发育有害的食物 203

1~2岁宝宝护理课堂 204

宝宝喜欢要别人的东西怎么办 204

宝宝特别缠人怎么办 205

1岁半的宝宝还不会走路怎么办 205

宝宝健脑益智明星食材推荐 206

鲑鱼 206

鸡蛋 209

南瓜 212

核桃 215

芝麻 218

大豆 221

苹果 224

宝宝最爱吃的补脑益智饮食 227

蜜枣核桃卷 227

五仁包 227

香炸豆腐 228

清蒸猪脑 228

紫菜瘦肉汤 229

芝麻拌菠菜 229

洋葱菠菜粥 230

鲜虾蛋粥 230





2~3岁宝宝营养关键 231

促进宝宝生长发育的锌 231

促进宝宝骨骼生长的钙 232

维持食欲促进消化的B族维生素 233

宝宝的肠道卫兵乳酸菌 235

2~3岁宝宝身体发育情况 236

2~3岁宝宝营养新知快递 237

宝宝一日饮食安排 237

锌对宝宝生长发育的作用 237

什么情况下需要给宝宝补锌 238

如何用食物给宝宝补锌 239

如何正确选择补锌产品 239

补钙最好从食物着手 240

哪些食物有助于宝宝长高 240

怎样把握宝宝进餐的心理特点 241

宝宝胃口不好是怎么回事 242

为什么不要强迫宝宝进食 243

2~3岁宝宝护理课堂 244

宝宝说话滞涩怎么办 244

带宝宝去看病有什么学问 244

带宝宝到游乐场要注意安全 245

宝宝不宜进行的体育运动有哪些 246

注意保护宝宝的视力 247

如何纠正宝宝的不良习惯 247

家庭应准备的外用药有哪些 248

防止对宝宝过度保护 249

宝宝补锌明星食材推荐 250

牡蛎 250

干贝 253

鱿鱼 256

萝卜 259

大白菜 262

香菇 265

宝宝最爱吃的补锌饮食 268

花生核桃粥 268

清蒸鳕鱼 268

奶香饼 269

五彩黄鱼羹 269

香香荸荠鸡肝片 270

圆白菜炒肉丝 270

莴笋炒香菇 271

萝卜番茄汤 271

宝宝补钙明星食材推荐 272

虾皮 272

酸奶 275

燕麦 278

紫菜 281

猪骨 284



宝宝最爱吃的补钙饮食	287
豆浆红薯泥	287
蒸豆腐	287
鳕鱼牛奶	288
香香骨汤面	288
奶酪粥	289
芹菜豆腐干	289
木须肉	290
猪血豆腐青菜汤	290
宝宝开胃明星食材推荐	291
鸭肉	291
茼蒿	294
番茄酱	297

苦瓜	300
山楂	303
橙子	306
宝宝最爱吃的开胃饮食	309
鲜奶鱼丁	309
凉拌鸡丝	309
菠萝鸡片	310
酸甜萝卜	310
樱桃小丸子	311
鲜奶玉米糊	311
番茄荷包蛋	312

PART 7

0~3岁宝宝常见疾病的饮食调养 313



宝宝流感——需要注意饮食清淡

食疗方1：银花饮	314
食疗方2：陈皮姜粥	314

风寒感冒——给宝宝吃辛温的

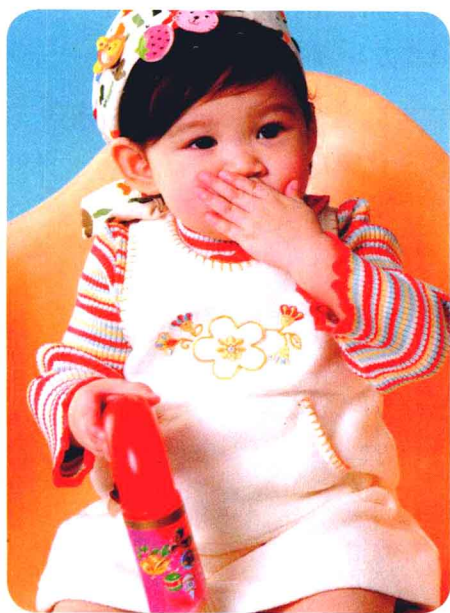
食物	315
食疗方1：红糖姜汤	315
食疗方2：香菜黄豆汤	315

风热感冒——要及时给宝宝补充

水分	316
食疗方1：薄荷牛蒡子粥	316
食疗方2：梨粥	316



暑热感冒——多吃清火的食物	317
食疗方1: 麦冬粥	317
食疗方2: 绿豆汤	317
宝宝发烧——要多给宝宝饮水	318
食疗方1: 西瓜汁	318
食疗方2: 牛奶米汤	318
宝宝咳嗽——多给宝宝吃化痰食物	319
食疗方1: 烤橘子	319
食疗方2: 香油姜末炒鸡蛋	319
宝宝腹泻——饮食调理更重要	320
食疗方1: 淮山药粥	320
食疗方2: 苹果汤	320
宝宝夜啼——少吃易产气的食物	321
食疗方1: 百合红枣汤	321



食疗方2: 干姜粥	321
宝宝便秘——顺肠通便的食物不可缺	322
食疗方1: 蜂蜜土豆汁	322
食疗方2: 红薯木耳粥	322
宝宝上火——清凉饮食给宝宝降火	323
食疗方1: 苦瓜冰糖汁	323
食疗方2: 绿豆饮	323
宝宝汗症——多用食物来补虚	324
食疗方1: 核桃莲子山药羹	324
食疗方2: 黄芪红枣汤	324
宝宝鹅口疮——不可乱用抗生素	325
食疗方1: 西洋参莲子炖冰糖	325
食疗方2: 莴笋叶红枣汁	325
宝宝湿疹——避免喂给宝宝过敏饮食	326
食疗方1: 绿豆海带汤	326
食疗方2: 玉米须心汤	326
宝宝遗尿——通过饮食可以改变的毛病	327
食疗方1: 四味猪膀胱汤	327
食疗方2: 核桃鸡米	327
宝宝厌食症——不要让宝宝没有胃口	328
食疗方1: 山药糯米粥	328
食疗方2: 醋熘白菜	328



宝宝伤食——宝宝吃得多引起的毛病329

食疗方1: 蜜饯山楂329

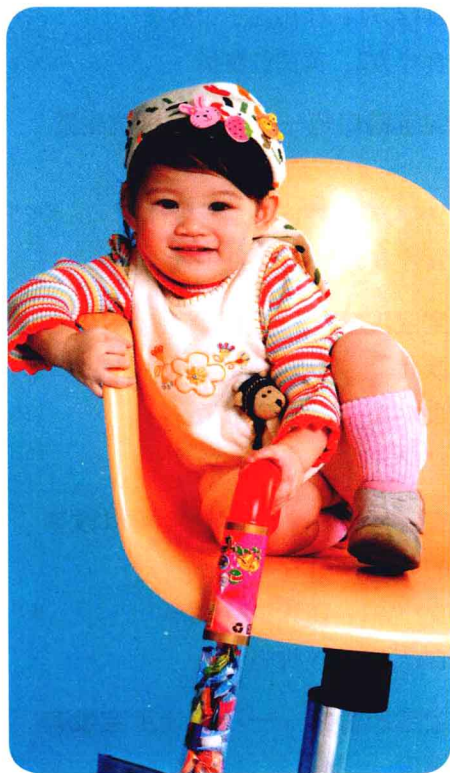
食疗方2: 蜂蜜萝卜329

宝宝疳积——改变宝宝不合理的饮食习惯330

食疗方1: 淮山莲子汤330

食疗方2: 山楂山药汤330

宝宝流涎——不要给宝宝吮吸空奶嘴331



食疗方1: 摄涎饼331

食疗方2: 山药慈菇糊331

宝宝水痘——多吃有营养易消化的食物332

食疗方1: 金银花甘蔗茶332

食疗方2: 马齿苋荸荠糊332

宝宝鼻出血——多吃新鲜蔬菜和水果333

食疗方1: 生藕荸荠萝卜汤333

食疗方2: 藕汁蜜糖露333

宝宝肥胖——家长要控制宝宝饮食334

食疗方1: 玉米奶粥334

食疗方2: 虾米白菜334

宝宝惊风——营养素缺乏亮起的健康红灯335

食疗方1: 山药粥335

食疗方2: 桑葚粥335

宝宝扁桃体炎——饮食谨遵清淡易消化原则336

食疗方1: 萝卜橄榄饮336

食疗方2: 无花果冰糖饮336

宝宝腮腺炎——清热解毒的流质饮食为最佳337

食疗方1: 黄花菜粥337

食疗方2: 三豆粥337



10

科学喂养 专家指导

KE XUE WEI YANG ZHUAN JIA ZHI DAO

PART 1

奶是主食，母乳或配方奶喂养关键期
(0~3个月)

0~3个月宝宝营养关键

调节睡眠增强宝宝免疫力的 α -乳清蛋白

营养解读

α -乳清蛋白属于动物性蛋白，含有人体必需的8种氨基酸，并且接近人体的需求比例，是宝宝生长发育过程中必不可少的营养物质，蛋白质中的精华。

α -乳清蛋白最大的好处就是可以帮助宝宝提高睡眠质量，增强免疫力。 α -乳清蛋白里含较多色氨酸，可以在宝宝的体内转变成5-羟色胺。5-羟色胺是一种抑制性的神经递质，具有抑制中枢神经系统

的兴奋性、调节睡眠的生理功能。每天摄入足够的 α -乳清蛋白，对提高宝宝的睡眠质量、促进宝宝的脑部发育具有很重要的作用。 α -乳清蛋白中还含有大量的脱氨酸残基，能安全地通过消化道和血液进入细胞膜，还原成半胱氨酸，和其他物质结合形成可以调节免疫系统功能的谷胱甘肽，帮助宝宝增强免疫力，使宝宝更加健康、快乐地成长。

PART1 奶是主食，母乳或配方奶喂养关键期 (0~3个月)

001

