

科学喂养 宝宝啦

20种决定宝宝生长发育的明星食材
0~3岁各个阶段的营养与喂养方案
揭开牛磺酸、乳酸菌、DHA的神秘面纱
宝宝生病时的食疗方案
宝宝喂养难题轻松搞定

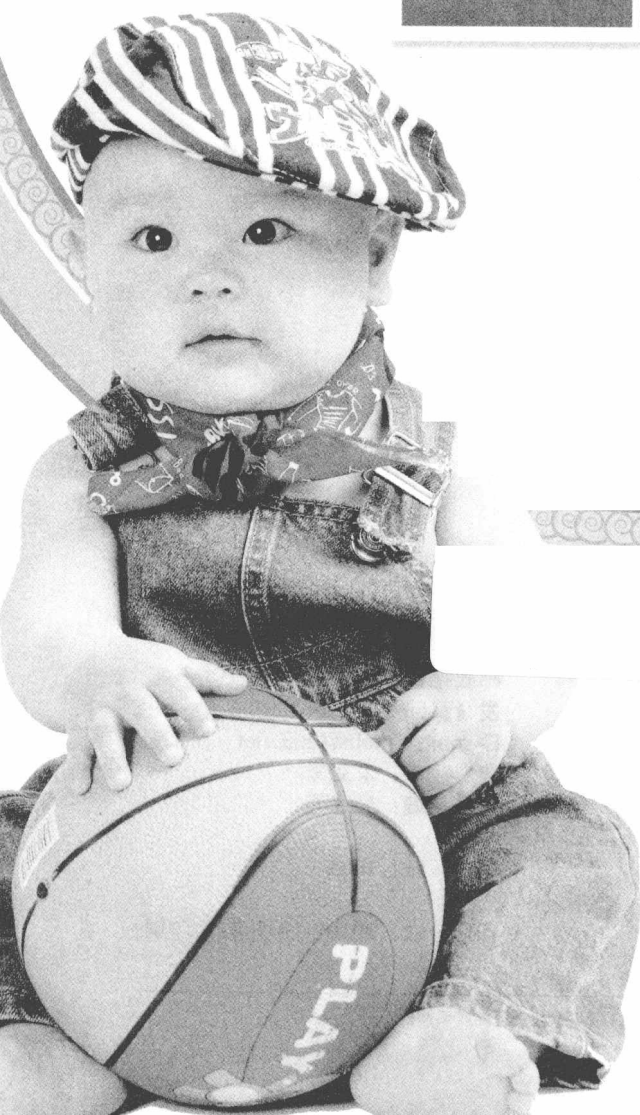
李月英 编著



气象出版社
China Meteorological Press

科学喂养 宝宝壮

李月英 编著



气象出版社
China Meteorological Press

内容简介

本书根据0~3岁婴幼儿生长发育的阶段性特点,介绍了每个阶段的食谱设计要点,并为妈妈们提供了实用方便的宝宝食谱,可以按照步骤轻松操作,为宝宝烹制丰富多彩的美食。更有20余种适合宝宝的明星食物以及为宝宝补充多元营养的科学方案。本书还为父母们提供了各种婴幼儿常见病食疗方法以及阐述了如何培养健康的饮食习惯,如何对待宝宝的挑食与偏食等最受关注的问题。

图书在版编目(CIP)数据

科学喂养宝宝壮/李月英编著. —北京:气象出版社, 2010.10
ISBN 978-7-5029-5026-2

I. ①科… II. ①李… III. ①婴幼儿—哺育 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第155352号

Kexue Weiyang Baobaozhuang

科学喂养宝宝壮

出版发行: 气象出版社

地 址: 北京市海淀区中关村南大街46号

总 编 室: 010-68407112

网 址: <http://www.cmp.cma.gov.cn>

责任编辑: 张锐锐

封面设计: 冯 静

印 刷: 北京京科印刷有限公司

开 本: 700 mm×1000 mm 1/16

字 数: 300千字

版 次: 2010年10月第1版

定 价: 29.00元

邮政编码: 100081

发 行 部: 010-68409198

E-mail: qxcbs@263.net

终 审: 朱文琴

责任技编: 吴庭芳

印 张: 16.5

印 次: 2010年10月第1次印刷

目录 CONTENTS

第一篇 0~3 岁宝宝营养与喂养

第一章 0~3 个月宝宝的营养与喂养 2

每日营养需求..... 2

0~28 天宝宝食谱设计要点..... 2

2 个月宝宝食谱设计要点..... 4

3 个月宝宝食谱设计要点..... 5

给妈妈的营养食谱..... 6

第二章 4~6 个月宝宝的营养与喂养 8

每日营养需求..... 8

4 个月宝宝食谱设计要点..... 9

5 个月宝宝食谱设计要点..... 10

6 个月宝宝食谱设计要点..... 12

宝宝爱吃的营养食谱..... 14

第三章 7~9 个月宝宝的营养与喂养 17

每日营养需求..... 17

7 个月宝宝食谱设计要点..... 17

9 个月宝宝食谱设计要点.....	20
宝宝爱吃的营养食谱.....	22
第四章 10~12 个月宝宝的营养与喂养.....	25
每日营养需求.....	25
10 个月宝宝食谱设计要点	25
11 个月宝宝食谱设计要点.....	27
12 个月宝宝食谱设计要点.....	29
宝宝爱吃的营养食谱.....	30
第五章 13~18 个月宝宝的营养与喂养.....	34
每日营养需求.....	34
13~15 个月宝宝食谱设计要点	35
宝宝喂养一日食谱.....	36
16~18 个月宝宝食谱设计要点	36
宝宝爱吃的营养食谱.....	38
第六章 19~24 个月宝宝的营养与喂养.....	42
每日营养需求.....	42
18~21 个月食谱设计要点	42
21~24 个月宝宝食谱设计要点	44
宝宝爱吃的营养食谱.....	45
第七章 24~36 个月宝宝的营养与喂养.....	49
每日营养需求.....	49
24~30 个月宝宝食谱设计要点	49
30~36 个月宝宝食谱设计要点	51
宝宝爱吃的营养食谱.....	52

第二篇 宝宝成长所需的明星食物

第八章 水果	58
苹果：全方位的健康水果	58
草莓：酸甜的维生素水果	60
西瓜：夏日解暑的“好助手”	62
香蕉：快乐的“智慧”水果	65
第九章 蔬菜	67
南瓜：廉价的营养瓜果	67
土豆：蔬菜里的“土人参”	69
油菜：强身健体的绿色卫士	72
紫菜：宝宝的天然营养库	75
海带：宝宝的海底蔬菜	77
白菜：宝宝平安的保护神	79
番茄：维生素C冠军	81
胡萝卜：首屈一指的食物黄金	84
第十章 肉禽鱼蛋	87
猪肝：给宝宝明亮的大眼睛	87
肉：宝宝爱吃肉	89
猪肉：让宝宝更有元气	90
鸡肉：宝宝的高蛋白食品	92
牛羊肉：强壮宝宝的筋骨	94
鱼：宝宝吃鱼好处多	97
虾：备受宝宝青睐的水产品	102
鸡蛋：餐桌上的常胜冠军	105

第三篇 保证宝宝健康的多元营养素

- 第十一章 补充铁质，预防宝宝患缺铁性贫血..... 110
- 第十二章 科学补碘，预防甲状腺疾病..... 113
- 第十三章 给宝宝补硒，提高宝宝免疫力..... 116
- 第十四章 钙和维生素D均衡摄取，将佝偻病挡在门外..... 118
- 第十五章 钙、磷同补，让宝宝筋骨更强健..... 120
- 第十六章 常吃加锌餐，宝宝吃饭香..... 123
- 第十七章 蛋白质菜单，让宝宝身强体壮..... 127
- 第十八章 卵磷脂充足，大脑发育棒..... 131
- 第十九章 补充DHA、ARA，宝宝越吃越聪明..... 134
- 第二十章 乳酸菌，让肠道健康起来..... 136
- 第二十一章 足量牛磺酸，让宝宝发育不迟缓..... 137
- 第二十二章 补充维生素C，预防宝宝得坏血病..... 140
- 第二十三章 B族维生素，为宝宝构筑健康体质..... 143
- 第二十四章 维生素A，宝宝眼睛的保护神..... 147

第二十五章 提高宝宝免疫力的营养菜单	150
---------------------------------	-----

第四篇 做孩子最好的营养师

第二十六章 宝宝越吃越聪明的益智营养方案	156
-----------------------------------	-----

最值得推荐的健脑食材.....	156
有损宝宝大脑发育的食材黑名单.....	158
扫除体内损脑物质的饮食攻略.....	159
宝宝越吃越聪明的食谱.....	161

第二十七章 婴幼儿常见病食疗	170
-----------------------------	-----

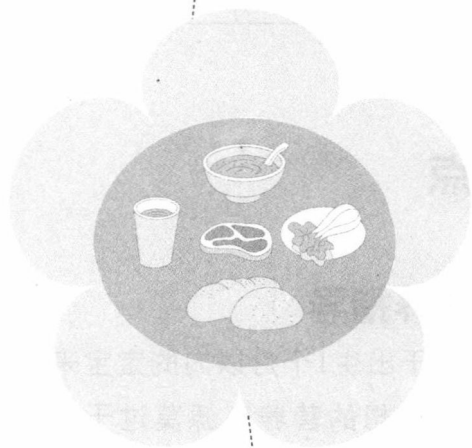
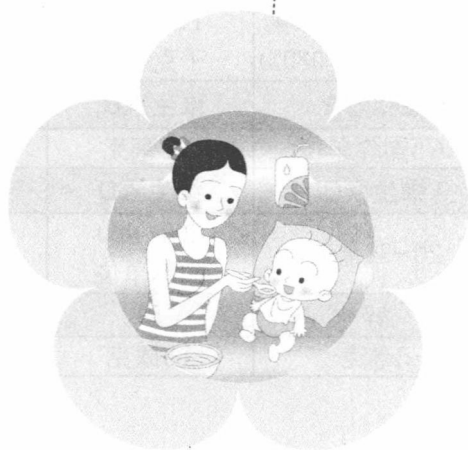
预防宝宝湿疹食谱	170
预防宝宝水肿食谱	172
预防宝宝汗症食谱.....	174
预防宝宝惊风食谱	176
预防宝宝咳嗽食谱	177
预防宝宝感冒食谱	179
预防宝宝肥胖病食谱	181
预防宝宝厌食食谱	184
预防宝宝出鼻血食谱	186
预防宝宝寄生虫病食谱	188
预防宝宝五软食谱	189
夜啼宝宝饮食调理.....	192
预防宝宝呃逆食谱	195
宝宝骨折如何饮食.....	197
宝宝患麻疹时的饮食.....	199
鱼肝油怎么吃.....	200

不要迷信牛初乳.....	204
第二十八章 培养宝宝健康的饮食习惯.....	207
别错过宝宝学“吃”的年龄.....	207
巧克力和牛奶不能一起喝.....	208
孩子少吃激素水果.....	209
饮用酸奶六大注意事项.....	210
预防细菌痢疾.....	211
宝宝的饭，父母别先试咸淡.....	211
护养孩子重在饮食调养.....	212
婴幼儿不适合多喝浓果汁.....	213
怎样预防婴幼儿食物过敏.....	214
巧克力防蛀牙，吃还是不吃？.....	214
婴幼儿喝水有讲究.....	215
宝宝腹胀，妈妈护理有误.....	218
能吃的孩子为什么不长肉.....	219
第二十九章 孩子的挑食与偏食.....	220
挑食坏习惯，孩子易缺维生素.....	220
纠正偏食挑食，耐心是关键.....	221
怎样改变小宝宝挑食的毛病？.....	222
让婴儿用手抓饭日后不挑食.....	224
孩子不爱吃胡萝卜怎么办.....	224
应对宝宝拒绝果蔬的方法.....	225
怎样对待偏食的宝宝.....	228
14 招对付偏食孩子.....	229
幼儿偏食与孤独症.....	230
怎样纠正小儿挑食、偏食.....	232

第三十章 如何喂养体弱多病的孩子	233
过敏体质的孩子要忌口吗.....	233
矮小幼儿的饮食营养调理	235
第三十一章 宝宝的四季营养	237
儿童春季饮食原则及营养食谱.....	237
儿童夏季饮食原则及营养食谱.....	242
儿童秋季饮食原则及营养食谱.....	248
儿童冬季饮食原则及营养食谱.....	251

——○ 第一篇 ○——

0~3岁宝宝营养与喂养



第一章 0~3 个月宝宝的营养与喂养

每日营养需求

能量	蛋白质	脂肪	烟酸	叶酸
397千焦/千克体重 (非母乳喂养加20%)	1.5~3克/ 千克体重	占总能量的 40%~50%	5毫克	25微克
维生素A	维生素B ₁	维生素B ₂	维生素B ₆	维生素B ₁₂
375国际单位	0.1毫克	0.4毫克	0.5毫克	0.3微克
维生素C	维生素D	维生素E	钙	铁
20~35毫克	300~400 国际单位	3国际单位	400毫克	0.3毫克
锌	硒	镁	磷	碘
3毫克	15微克	40毫克	150毫克	40微克

0~28天宝宝食谱设计要点

这个时期的宝宝被称为“新生儿”。他的消化、吸收、代谢调节功能都没有完善，胃的容量也很小，一般仅为25~50毫升，因此需多次、少量进行喂养，最好的食物就是母乳。

喂养指导

对于出生1个月以内的宝宝来说，最理想的营养来源莫过于母乳了。此阶段宝宝消化吸收能力还不强，母乳中各种营养无论是数量比例，还是结构形式，都最适合小宝宝食用。

如果母乳不足或完全没有，就要选择相应阶段的配方奶粉，定时定量喂哺。配方奶粉中营养成分与母乳十分接近，基本能满足宝宝营养需要。



■ 特别提示

新生儿出生后半小时内就要与母亲进行皮肤接触了，当婴儿觉得饥饿或妈妈觉得奶胀时，必须喂奶。研究发现，宝宝出生后半小时内吸吮反射最强，所以即使没有乳汁也要让宝宝吸吮乳房，不但可以尽早建立催乳反射和排乳反射，促进乳汁分泌，有利于妈妈子宫收缩，帮助身体恢复，对宝宝的心理发育也大有益处。

■ 宝宝喂养一日食谱

母乳喂养为主。母乳确实不足时，可以采用混合喂养方式。

应根据宝宝需求进行喂哺，即“按需哺乳”，每天哺乳10~12次。

■ 贴心提示

宝宝如果患有苯丙酮尿症、半乳糖血症等疾病，不能进食母乳。

妈妈如有严重的心脏病、心功能不全、肾脏疾病、肝脏疾病、精神病、癫痫病等均不宜哺乳。另外，妈妈如果患有艾滋病、乙型肝炎等病毒感染疾病，也不能哺乳，以免引起宝宝感染。

■ 饮食习惯培养

尽管新生儿的胃容量小，但消化乳类能力很强，所以喂奶次数应以新生儿饥饱状态决定。因此，当新生儿睡不实，眼球开始转动，出现觅食反应，并有饥饿啼哭，而母亲也自觉乳房胀痛时，就应开始哺喂，哪怕距上次哺乳才一两个小时也要喂，这种喂养叫“按需哺乳”；婴儿出生3周以后，就可以根据需要形成有规律的哺乳，若距上次哺乳未满两小时，就不必哺喂。

2 个月宝宝食谱设计要点

此时宝宝进入一个快速生长期，对各种营养需求也迅速增加。生长发育所需热能占总热量的 25%~30%，每天热量供给约需 397.7 千焦/千克体重。

此阶段继续提倡母乳喂养。如果母乳量足，完全可以不添加其他配方奶粉。如果母乳不足或者由于妈妈体力不支，不能完全母乳喂养时，首先应当选择混合喂养，采取补授法。当补授法也不能坚持时，再采用代授法。

■ 喂养指导

宝宝出生的头几个星期里，母婴之间要建立起恰如其分的喂养方式，宝宝要以频繁地吸吮来刺激母亲乳汁分泌。宝宝吃得越频繁，乳汁分泌量越旺盛。在大约三个星期和六个星期，宝宝会经历“猛长期”，需要的养料比平常多，也会通过频繁吸吮来提高母乳分泌量。这是大自然安排好的供需关系，因此母亲要在宝宝需要时及时喂奶。



■ 特别提示

妈妈在哺乳期间一定要补充丰富的营养和能量，保证母乳喂养。母乳喂养的宝宝，不要在喂奶期间加喂糖水或牛奶，否则，会减少宝宝吃母乳的次数，减弱宝宝的饥饿感，宝宝的饮食习惯会被打乱，使母乳分泌相应减少，最后导致母乳不足。

■ 宝宝喂养一日食谱

母乳充足时，每 3 小时喂奶 1 次，一天喂 7 次。

■ 专家提示

怎样知道乳汁不足？①妈妈感觉乳房空，②宝宝睡不香甜，

吃奶后不久就哭闹，来回转头找乳头，③宝宝大小便次数少，量少。④宝宝体重增加或增长缓慢。⑤宝宝吃奶时间长，用力吮吸却听不到连续的吞咽声。

■ 饮食习惯培养

为了给宝宝提供有营养的

乳汁，妈妈也应注意自己的饮食，哺乳妈妈应适当多吃牛奶、鸡蛋、鱼类、瘦肉及豆制品等食品，此外，摄入水果、新鲜蔬菜和足够的水分也十分必要，酒酿加糖煮鸡蛋对增加乳汁的分泌有一定效果。

3 个月宝宝食谱设计要点

这个阶段应继续提倡母乳喂养，如果母乳确实不能满足宝宝的需要，不足的部分可先用补授法进行混合喂养，如果根本没有母乳或无法进行母乳喂养，才考虑进行人工喂养。

■ 喂养指导

对于母乳来说，第三个月是非常关键的时期。婴儿在这一时期里生长发育是很迅速的，食量增加。到3个月的时候，好多妈妈会觉得奶水不够了，因为宝宝这个时候需求量大、吃得多、老要吃，怎么增加奶量呢？作为母亲来说，一定要让宝宝经常吸吮，这

是一种刺激，这种刺激可以促进妈妈的大脑分泌催乳激素，促进乳汁分泌，如果不加以刺激，奶水果真就没了，宝宝如果要吸，就老让他吸。如果没有奶了，要用配方奶粉来哺喂宝宝，而不能使用鲜牛奶。



■ 特别提示

准备喂奶时，妈妈要洗手，用温开水清洗乳头并用清洁毛巾擦干，哺乳前先用手挤压乳头，挤出几滴乳汁，然后再开始哺乳。哺乳期间的妈妈要注意卫生，勤洗澡，勤换衣服。

■ 宝宝喂养一日食谱

母乳充足时，每三个半小时喂奶一次，一天喂6次。

■ 专家提示

由于此时宝宝的胃肠道尚未发育成熟，开始喂奶时容易出现吐奶现象，每次喂奶结束后，妈妈应抱起宝宝，将宝宝的头靠在自己肩上，轻轻拍打宝宝的背部，几分钟后，让宝宝打几个嗝。将喝奶时吞入的空气吐出后，再将宝宝放到床上。但要右侧卧，头较高。饭后1小时左右，

如果宝宝出现喷射性呕吐，需及时就医。



■ 饮食习惯培养

哺乳时，宝宝常会吃着吃着就睡着了，此时妈妈可以轻轻捏宝宝的耳垂，将他弄醒，继续哺乳，不要让宝宝养成含着乳头睡觉的不良习惯，妈妈也不能在哺乳时睡觉，以免乳房堵住宝宝的口、鼻，导致宝宝呼吸困难或窒息。

给妈妈的营养食谱

猪蹄鲫鱼汤

主料：猪蹄、鲫鱼。

辅料：枸杞、花生、莲子。

制作要点：

1.将鲫鱼去鳞、内脏，猪蹄洗

净切成6~8块；

2.一起放入锅中，再放入枸杞、莲子、花生；

3.放水、武火、水开后改小火炖两小时即可。

功效：母乳是宝宝最珍贵的营养食品，有的妈妈产后缺乳，一定非常着急，可以试一下常用的比较有效的下奶食谱。

仔鸡虾仁汤

主料：童子鸡600克，虾仁50克。

辅料：枸杞子20克。

调料：大葱3克，盐2克，姜3克，江米酒2克。

制作要点：将鸡去毛和内脏洗净。鸡肚内放入虾仁、枸杞及各种调料，用针线缝好鸡肚，入蒸笼蒸30分钟即熟。

功效：含有蛋白质、脂肪、维生素、卵磷脂和多种无机盐，补虚养身。

清炖乌鸡

主料：乌鸡肉500克，党参、枸杞子各15克，黄芪25克，葱段、姜片各适量。

调料：盐，料酒各适量。

做法：

1.乌鸡洗净切碎，与葱段、姜片、盐、料酒等拌匀。

2.上面铺党参、黄芪、枸杞，隔水蒸20分钟即可。

冬瓜绿豆排骨汤

主料：排骨，绿豆，冬瓜。

配料：姜片三四片。

做法：

1.排骨洗净后，用热水焯一下捞出，放在装有清水的砂锅里。

2.将绿豆、姜片放进砂锅，开火后转小火继续煲三个小时。

3.关火加适量盐后，把切成片的冬瓜放在砂锅里，开火再把冬瓜煲熟即食。

鲫鱼通草汤

主料：鲜鲫鱼1尾，黑豆芽30克，通草3克。

配料：精盐适量。

做法：

1.将鲫鱼去鳞、鳃、内脏，洗净；黑豆芽洗净。

2.锅置火上，加入适量清水，放入鱼，用文火炖煮15分钟后，