



TM

科学孕育更轻松

快乐育儿系列

如何防止宝宝吐奶
不宜给宝宝吃的食品
宝宝消化不良时的喂养
双职工家庭的婴儿断奶

0-1岁营养食谱

0-1 Sui Yingyang Shipu

总顾问/吴阶平 指导专家/胡亚美 区慕洁

中国人口出版社



0-1岁营养食谱

0-1 Sui Yingyang Shipu

本册编著/董守红

中国人口出版社



图书在版编目(CIP)数据

0~1岁营养食谱/董守红编著. -北京:中国人口出版社,2004.11
(幸福2+1)

ISBN 7-80202-039-5

I.0… II.董… III.婴幼儿-保健-食谱 IV.TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第107502号

0~1岁营养食谱

董守红 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京市通州次渠印刷厂
开 本	710×1010 1/16
印 张	10.875
字 数	61千字
版 次	2004年11月第1版
印 次	2004年11月第1次印刷
书 号	ISBN 7-80202-039-5/R·377
定 价	16.80元

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
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 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

让孩子拥有

最佳的人生开端

彭珮云

二〇〇四年九月

建立一个适合儿童成长的世界

——2002年联合国大会儿童特别会议宣言摘要

我们在此呼吁社会全体成员与我们一起开展一项全球运动，通过捍卫我们对以下原则和目标的承诺来建立一个适合儿童生长的世界：

- 1、儿童第一。
- 2、消灭贫穷：投资于儿童。
- 3、对所有儿童一视同仁。
- 4、照顾每一个儿童。
- 5、让所有儿童受教育。
- 6、保护儿童不受伤害和剥削。
- 7、保护儿童免受战争影响。
- 8、防治艾滋病毒、艾滋病。
- 9、倾听儿童的意见并确保他们参与。
- 10、为了儿童保护地球。

联合国秘书长
科菲·A·安南



“幸福2+1”丛书编委会

总 顾 问 吴阶平 原全国人大常委会副委员长

专家委员会 严仁英 北京大学第一临床医学院妇产科教授
中国关心下一代工作委员会专家委员会主任
世界卫生组织母婴保健合作中心主任

胡亚美 中国工程院院士、中华医学会副会长
北京儿童医院名誉院长
国务院学位委员会委员

杨魁孚 中国计划生育协会常务副会长
中国人民大学兼职教授

黄醒华 首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师
首都医科大学硕士生导师
中华预防医学会妇女保健学会主任委员
中华医学会围产医学分会常委

区慕洁 中国优生科学协会理事、“万婴跟踪”首席专家

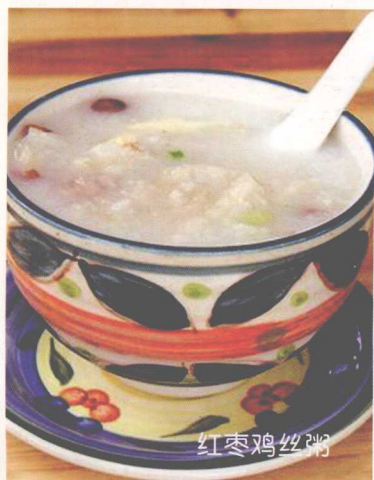
戴淑凤 首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师
中国优生科学协会、中国优生优育协会理事

张湖德 中央人民广播电台医学顾问、北京中医药大学教授

编	委	万力生	王利芳	文 义	天 水	毛知凡
		刘恩娟	刘 云	刘春林	朱双龙	乔晓凡
		李 洁	李 乐	李潇然	张 凡	张春改
		张 矩	陆 芬	陈武山	杨娅娅	杨晓琴
		杨 丽	杨 静	郭 媛	黄菊山	黄秋杨
		梅 林	韩 春	董守红	雷 华	熊国宝



皮蛋瘦肉粥



红枣鸡丝粥



松仁山楂羹



四季三鲜粥



地果锅巴粥



山菌鸡丝粥



绿游丰收粥



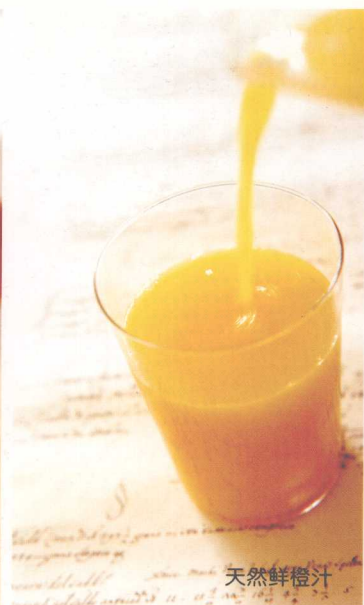
杏仁核桃羹

0-1岁 0-1 SUI YING YANG SHI PU 营养食谱

• 快乐育儿系列



苹果



天然鲜橙汁



红枣八宝粥



红樱桃果汁酱



薏米莲子红枣粥



苦瓜肉丝粥



天然番茄汁



鸭肉海鲜粥

0-1岁 0-1 SUI YING YANG SHI PU 营养食谱

• 快乐育儿系列

写在前面……

苏格拉底曾说：“知识是惟一的宝藏，无知是惟一的罪恶。”这句话应该用来指引我们的一切行动，尤其是健康问题。

健康就好比快乐，很难有确切的定义。如何获得健康呢？有的人觉得运动是很好的方式，有的人觉得心理是关键。实际上，尖端的医学以均衡的自然营养作为获得健康的重要因素，因为医学的目的在于治疗疾病，营养的目的在于维持健康，预防疾病，其最终目的皆在创造健康的身体。

宝宝出生之后，年轻的爸爸、妈妈每天总是忙碌着，精心呵护着幼小生命的起居饮食，但是大多数的父母不了解宝宝的身体发展规律，不知道如何科学地喂养宝宝，缺乏基本的保健常识，尤其是当孩子出现一些特殊状况或疾病时，不知怎样用饮食来调养宝宝身体。为适应这一需求，帮助家长全面了解和掌握有关科学育儿、合理营养方面的知识，增强婴幼儿防病抗病能力，我们精心策划编写了本书。在本书的编写过程中，我们不仅汇集了具有指导意义的营养食谱，还汲取了我国古代药膳中有关婴幼儿保健方面的珍贵内容，同时也参考了与之相关的最新资料。

为了确保0~1岁宝宝饮食的科学性、全面性和多样性，我们特聘请了我国顶尖级育儿专家和营养专家为本书把关审稿，统筹规划，在此表示衷心的感谢。

当然由于编写的时间仓促，水平有限，不妥之处恳请读者指教。

“幸福2+1”丛书编委会



[第1章] 0~1个月的营养

宝宝出生后第1个小时是吸吮敏感期，妈妈应在宝宝出生后最迟两个小时以内给宝宝喂奶。初乳含有许多非常重要的成分，喂养初乳可增强婴儿抗感染的能力。

一、母乳喂养

1. 产后第一天的母亲 3
2. 母乳喂养的好处 4
3. 什么时候喂母乳最好 5
4. 喂奶的姿势 5
5. 母乳喂养的方法与步骤 6
6. 母乳喂养的有关注意事项 7

二、人工喂养

1. 什么是人工喂养 8
2. 人工喂养的用具 9
3. 奶粉的调制方法 10
4. 人工喂养的方法 11
5. 人工喂养的注意事项 12
6. 混合喂养 13

三、特殊情况下的喂养

1. 低体重儿 14
2. 双胞胎 16
3. 吐奶 18

四、妈妈营养



[第2章] 1~2个月的营养

宝宝在饿的时候会哭闹，可喂养吃饱时却不会牢骚。妈妈在喂养的时候应注意控制宝宝食量，以免增加婴儿消化器官的负担。对于食量大的婴儿可以喂给糖水。

- 一、母乳喂养 23
 - 1. 坚持母乳喂养 23
 - 2. 如何防止宝宝吐奶 24
 - 3. 让宝宝一次吃饱 24
- 二、人工喂养 25
 - 1. 用牛奶喂养 25
 - 2. 补充铁剂 26
 - 3. 人工添加蔬菜水与果汁 27
 - 4. 混合喂养 28
- 三、特殊情况下的喂养 29
 - 1. 吐奶 29
 - 2. 消化不良 30
 - 3. 便秘 32
- 四、妈妈营养 33

[第3章] 2~3个月的营养

随着宝宝成长所需的营养量增加，妈妈除了要遵循以前所介绍的饮食原则外，还要注意健脑食品和补钙食品的增加，确保母乳能满足宝宝的需要。

一、母乳喂养	37
1. 本月母乳喂养的特点	37
2. 母乳喂养的注意事项	37
二、人工喂养	38
1. 人工喂养的注意事项	38
2. 牛奶喂养的特点	39
三、妈妈营养	40
1. 妈妈营养的均衡	40
2. 食谱举例	41

[第4章] 3~4个月的营养

从营养学的角度讲，母乳或其他代乳品不能完全足量地为宝宝提供生长发育所需的营养，而且宝宝咀嚼能力、语言发展、正常饮食规律的形成都会因辅食的添加得到及早发育。

一、母乳喂养	45
1. 宝宝拒奶的原因	45
2. 牛奶喂养	45
二、添加辅食	46
1. 添加辅食的一般情况	46
2. 添加辅食的注意事项	48
3. 几种辅食的添加方法	49
4. 妈妈要多吃一些食品	50
三、宝宝营养食谱	51



[第5章] 4~5个月的营养

应该值得注意的是，这里所说的断奶并不是立即停止母乳或牛奶，而是使婴儿逐渐习惯吃母乳或牛奶以外食物的过程。所以婴儿是否有要吃的欲望是最重要的。

- 一、喂养方法 55
 - 1. 不必急于断奶 55
 - 2. 牛奶喂养 56
 - 3. 断奶的准备 57
- 二、断奶过渡期 58
 - 1. 辅食添加指导 58
 - 2. 应添加的辅食 58
 - 3. 不宜给宝宝吃的食品 59
 - 4. 食谱举例 59
- 三、妈妈营养 65

[第6章] 5~6个月的营养

断乳食品不必严格按照断奶食谱来准备，每天从当天的大人饮食中选出婴儿能吃的食物喂给即可。这是一种尊重婴儿个人喜好的断奶方法。

- 一、喂养方法 69
 - 1. 断乳食品 69
 - 2. 牛奶喂养 70

○ 二、断奶方法	71
1. 成品婴儿食物断奶法	72
2. 普通饮食断奶法	72
3. 双职工家庭的婴儿断奶	73
4. 断奶注意事项	75
○ 三、宝宝食谱举例	77
○ 四、妈妈营养	80

[第 7 章] 6~7 个月的营养

从上个月起开始实行断奶的婴儿，在这个月里食量将逐渐增大。但是要特别提醒年轻的爸爸妈妈们，母乳和牛奶仍然要作为主食来喂养，而其他所添加的食物作为辅食。

○ 一、喂养方法	83
1. 本月断奶方法	83
2. 本月宝宝该吃多少母乳	84
3. 牛奶喂养仍很重要	85
○ 二、宝宝营养	85
1. 选择高营养价值辅食	85
2. 点心的给法	86
3. 食谱举例	86
○ 三、妈妈营养	88



[第8章] 7~8个月的营养

8个月的宝宝一天可以添加三次辅食。宝宝每天的辅食应包括蛋豆鱼肉类、五谷根茎类、蔬菜类及水果类，以达到营养平衡的目的。

一、喂养方法	95
1. 营养特点	95
2. 本月断奶方法	95
3. 喂鲜牛奶	97
二、宝宝营养	98
1. 添加辅食	98
2. 吃鸡蛋适量	99
3. 吃盐不宜太多	100
4. 最佳儿童食品	100
5. 十不宜儿童食品	100
6. 食谱举例	101

[第9章] 8~9个月的营养

此时宝宝可以接受的食物已明显增多，试着逐渐增加饭量，减少新鲜奶或配方奶的食量。婴儿过了8个月，对于食物的好恶也逐渐地明显起来了。

一、喂养方法	109
1. 以辅食为主，让宝宝适应断奶	109
2. 本月断奶的方法	109