

彩读大生活

LIFE WISDOM SHARING

完美母婴系列



育儿营养 同步饮食 全书

新手父母料理宝宝饮食的好帮手

康佳 编著

国家“十一五”攻关科研项目专家
北京市东城区妇幼保健院 院长、主任医师



全国知名妇幼保健专家权威打造

中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

育儿营养同步饮食全书/康佳编著. —北京: 中国纺织出版社, 2009.8

(完美母婴系列)

ISBN 978-7-5064-5774-3

I. 育… II. 康… III. 婴幼儿-哺育-基本知识 IV. TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第110202号

策划编辑: 尚 雅

责任编辑: 李美华

责任印制: 刘 强

装帧设计: 刘金华 旭 晖

美术编辑: 吴慧英 杨 瑜

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京鑫益晖印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2009年8月第1版第1次印刷

开本: 635×965 1/12 印张: 20

字数: 280千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

彩读大生活

完美母婴系列

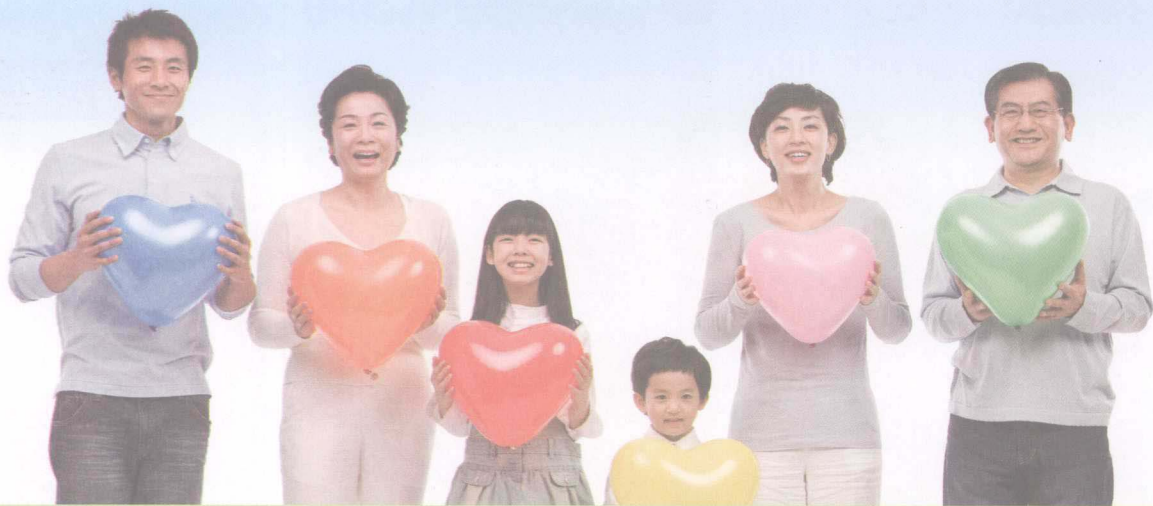


儿营养同步饮食全书

康佳◎编著



中国纺织出版社



“彩读大生活”的时代来临啦！

彩读大生活

——和谐社会幸福生活彩色读本！

I 我们是谁 ——— About Us

中医名家、营养保健专家、药学专家、烹饪大师、妇产专家、育儿专家、美容专家、时尚摄影师、时尚造型师、资深编辑……组合成了“彩读大生活”的策划创作团队。我们携手最优质的人才，打造最强势的生活图书创作阵容。

I 我们为您做了什么 ———

1 □ “彩读大生活”，从 **美食** 开始

民以食为天！厨房里的锅碗瓢盆、油盐酱醋到底怎样打理，才是我们优质人生的美味开始？“彩读大生活”首推“美食好管家”系列，期待能助您吃得健康、吃得科学、吃得美味。

□ “彩读大生活”，从 **健康** 开始

健康是幸福的基石，“彩读大生活”中的“家有国医”系列，从日常保健到常见病痛的自诊自疗，从饮食起居到运动护理，从祖国的传统中医养生秘诀到科学严谨的西医疗法……力求将中、西医专家请到您家，为您家准备一位常年的国医健康养生顾问。

3 □ “彩读大生活”，从 **孕育** 开始

孕产、母婴、亲子、幼教……下一代是我们生命的延续，“老婆孩子”是我们中国人家庭观念的核心，“彩读大生活”重磅推出“完美母婴”系列，让妈咪和宝贝像我们期望的那么完美。

4 “彩读大生活”，从美丽开始

美容美体、塑身减肥、中医养颜、瑜伽排毒、有氧运动……生活类图书怎能缺少美丽，“彩读大生活”中的“时尚佳人”系列，总结最具人气的时尚主题，专为优质女性的优质生活……

□精彩生活，从“彩读大生活”开始

我们奉献的图书作品，
期待和您的生活一起精彩！

5

我们的期望

Our Expectation

有质、有美、有幸福、
有健康的“彩读大生活”
系列丛书，静候每一个中
国家庭的翻阅，温柔贴近
您的生活。

本书使用说明

◎每个时期都同时注明月龄，参考性更强。



◎根据宝宝发育情况进行的分期，便于妈妈根据不同时期给宝宝添加不同状态的辅食。

◎每个时期的重点喂养问题解析，针对性更强，贴心、实用。

◎关于宝宝不同时期饮食及喂养概况的介绍，对新妈妈更具指导意义。



◎每个阶段不同的进餐教养，便于家长从小培养宝宝的进餐礼仪，让宝宝养成良好的饮食习惯。

◎配图解析宝宝食材的处理方法，清晰、明了。



◎营养与功效分析，便于妈妈更具针对性地给宝宝补充所需的营养。

◎宝宝生长发育必需的黄金食物。

◎营养美味的宝宝菜单，每道菜都配有精美的图片，帮妈妈轻松料理宝宝的饮食。



◎全面分析每种食物的饮食宜忌，让宝宝饮食更科学、合理。

目录

1 第1章 Baby 哺喂宝宝的焦点主题——母乳

- 母乳是宝宝最好的天然食物..... 16
- 哺乳时，妈妈应做和不应做的事..... 17
- 哺乳的方法及注意事项..... 20
- 母乳的保存..... 22
- 轻松解决困扰哺乳妈妈的常见问题..... 23
- 提高母乳质量，为宝宝健康发展提供保证..... 24

2 第2章 Baby 新时代的新手父母们最关注的喂养话题

- 怎样给宝宝添加辅食..... 26
- 预防宝宝营养过剩有妙招..... 28
- 避免让宝宝吃得到处都是的小窍门..... 29
- 外出时宝宝的辅食妙计..... 30
- 别忽视宝宝的饮食教育..... 32
- 乳糖过敏宝宝的喂养法..... 34
- 不得不说的奶具..... 36
- 不要让宝宝只吃一侧奶..... 38

宝宝厌奶怎么办.....	39
如何应对宝宝不爱吃饭.....	40
怎样教宝宝用餐具.....	41
安抚奶嘴，用不用.....	42

3 第3章 0~3岁宝宝8个喂养阶段的饮食重点

新生儿期（1个月）.....	44
流食期（2~4个月）.....	48
吞咽期（5~6个月）.....	54
蠕嚼期（7~8个月）.....	60
细嚼期（9~10个月）.....	66
咀嚼期（11~12个月）.....	72
向大人饮食过渡的时期（1~2岁）.....	78
与大人一起进餐的时期（2~3岁）.....	84
特别关注：添加辅食的相关用具.....	88

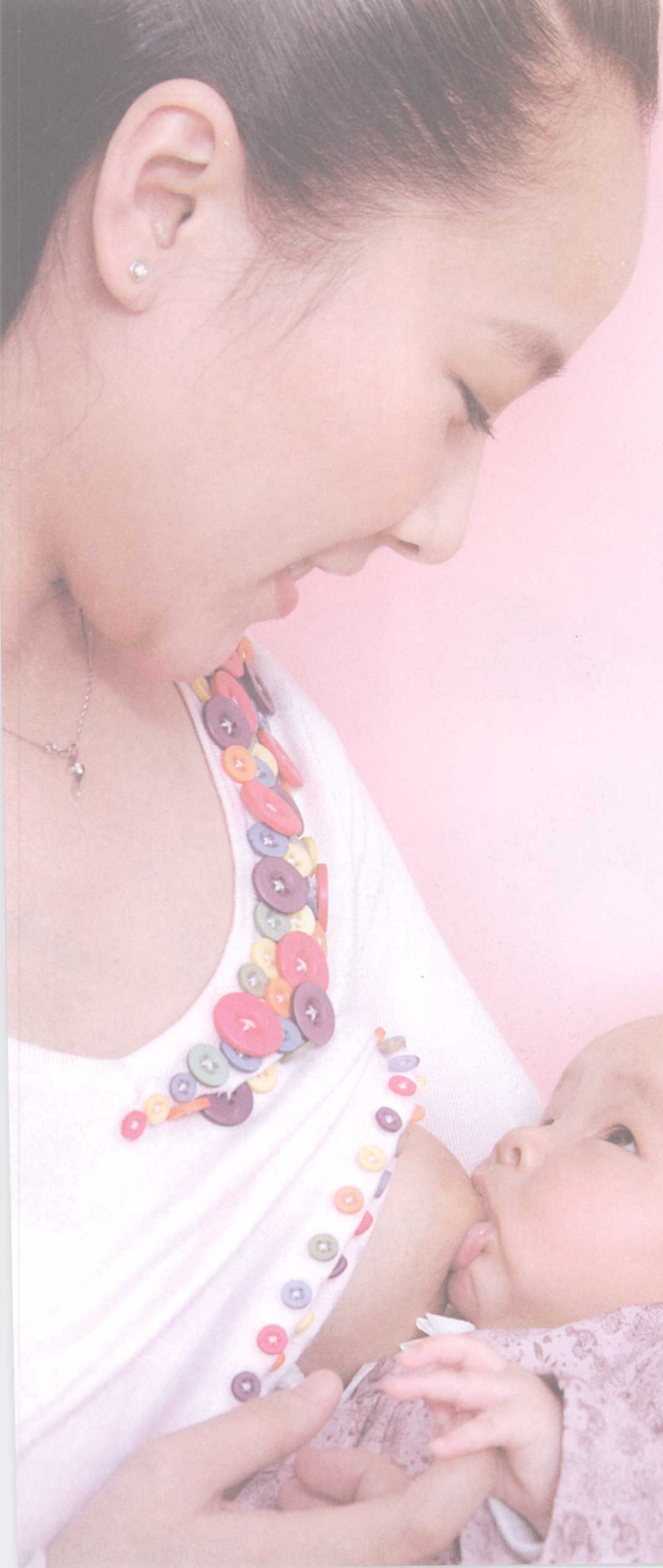
4 第4章 充足的多元营养，伴随宝宝健康成长

补充铁质，预防宝宝患缺铁性贫血.....	90
科学补碘，预防甲状腺疾病.....	94
给宝宝补硒，提高宝宝免疫力.....	96
钙和维生素D均衡摄取，将佝偻病挡在门外.....	98

Baby

Baby





钙、磷同补，让宝宝筋骨更强健.....	100
常吃加锌餐，宝宝吃饭香.....	104
蛋白质菜单，让宝宝长壮壮.....	108
卵磷脂充足，大脑发育棒.....	112
补充DHA、ARA，宝宝越吃越聪明.....	116
乳酸菌，让肠道健康起来.....	117
足量牛磺酸，让宝宝发育不迟缓.....	118
补充维生素C，预防宝宝得坏血病.....	120
B族维生素，为宝宝构筑健康体质.....	124
维生素A，宝宝眼睛的保护神.....	128
提高宝宝免疫力的营养菜单.....	132

5

第 5 章



让宝宝吃出好脑力的益智营养方案

宝宝大脑发育全程解码.....	136
宝宝脑发育所需的营养素排行榜.....	137
最值得推荐的健脑食材.....	140
扫除体内损脑物质的饮食攻略.....	142
有损宝宝大脑发育的食材黑名单.....	143
宝宝益智菜单.....	144

6

第 6 章



宝宝生长发育必备的16种食物

专家推荐的最具营养价值的食物.....	146
豆腐——植物蛋白仓库.....	150
鸡肉——物美价廉的营养品.....	152
牛肉——铁锌双补佳品.....	154
动物肝脏——天然补铁剂.....	156
奶酪——牛奶的精华.....	158
酸奶——肠道卫士.....	159
核桃——益智果.....	160
深海鱼类——增强体质的法宝.....	162
南瓜——维生素之王.....	164
虾——宝宝的营养补充剂.....	166
西兰花——绿色营养库.....	168
胡萝卜——维生素A的宝库.....	170
菠菜——宝宝的绿色补铁食品.....	172
玉米——粗粮中的黄金.....	174
苹果——宝宝心血管的保护神.....	175
香蕉——让宝宝快乐的水果.....	176
特别关注1：家中必备的快煮食材.....	177
特别关注2：最适合宝宝食用的优质鱼类.....	178



7 第7章 Baby

禁忌食物及须谨慎对待的食物

容易造成哽噎的7种禁忌食物.....	180
有损宝宝健康的8种禁忌食物.....	182
宝宝慎食的3大类补品.....	185
5种应谨慎对待的食物.....	186

8 第8章 Baby

好零食，坏零食——看清美味零食的营养真相

不利于宝宝健康的5种零食.....	190
健康零食大解析.....	192
推荐自制宝宝零食.....	194



9 第9章 Baby

婴幼儿常见病及不适的饮食方案

营养不良.....	200
夜啼.....	201
长牙.....	202
流口水.....	203
尿床.....	204
水痘.....	205
上火.....	206
感冒.....	207
发热.....	208
咳嗽.....	209
腹泻.....	210
便秘.....	211
湿疹.....	212

10 第10章 Baby

儿童肥胖——本世纪的挑战

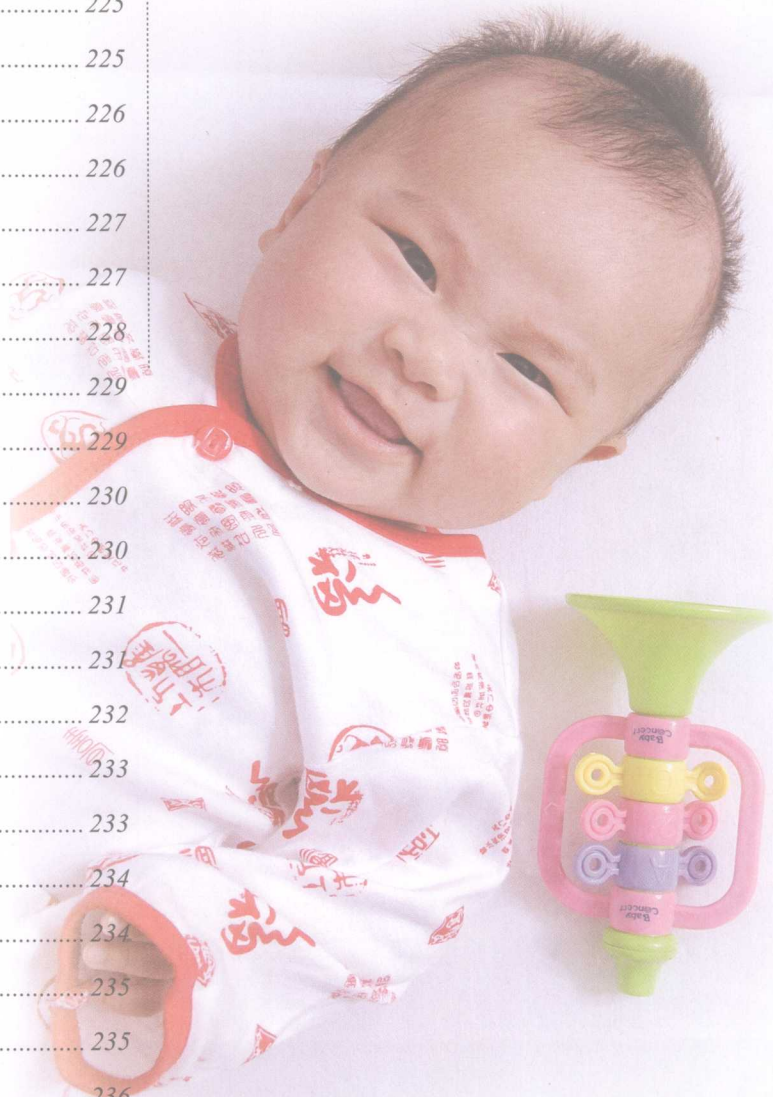
儿童肥胖的评定标准.....	214
细数导致儿童肥胖的元凶.....	215
警惕儿童肥胖.....	216
推荐宝宝减肥食谱.....	218

11 第 11 章 Baby

宝宝的四季保健菜单

□宝宝春季膳食指南.....	224
韭菜盒子.....	225
健康蔬菜船.....	225
枸杞子菊花茶.....	226
虾仁西兰花.....	226
白果杏仁汤.....	227
鲫鱼萝卜汤.....	227
□宝宝夏季膳食指南.....	228
虾皮冬瓜.....	229
苦瓜鱼片.....	229
丝瓜粥.....	230
糖醋西瓜皮.....	230
丝瓜炒肉丁.....	231
串香香蕉糊.....	231
□宝宝秋季膳食指南.....	232
红枣苹果汁.....	233
红枣山药泥.....	233
梨子果冻.....	234
奶酪水果百汇.....	234
珠玉三宝粥.....	235
核桃仁炒丝瓜.....	235
□宝宝冬季膳食指南.....	236
鸡汤馄饨.....	237

黑枣桂圆糖水.....	237
板栗烧鸡块.....	238
葡萄干粥.....	238
桂香虾仁粥.....	239
土豆泥鱿鱼酱.....	239



附

0~3岁宝宝各阶段体格发育状况自查及评定

妈妈为自己的宝贝留下宝贵的成长数据吧！根据每个阶段宝宝的标准发育状况，对比自家宝宝的实际发育状况，就能判断宝宝的发育达标情况了。

新生儿	标准发育状况		我家宝贝的数据		
	男宝宝	女宝宝	男宝宝	女宝宝	
	体重	约3.2千克	约3.1千克	体重	
	身长	约50.2厘米	约49.6厘米	身长	
	头围	约34.0厘米	约33.5厘米	头围	
	胸围	约32.3厘米	约32.2厘米	胸围	

0~1个月宝宝	标准发育状况		我家宝贝的数据		
	男宝宝	女宝宝	男宝宝	女宝宝	
	体重	约5.1千克	约4.8千克	体重	
	身长	约56.9厘米	约56.1厘米	身长	
	头围	约38.1厘米	约37.4厘米	头围	
	胸围	约37.3厘米	约36.5厘米	胸围	

1~2个月宝宝	标准发育状况		我家宝贝的数据		
	男宝宝	女宝宝	男宝宝	女宝宝	
	体重	约6.1千克	约5.7千克	体重	
	身长	约60.4厘米	约59.2厘米	身长	
	头围	约39.6厘米	约38.6厘米	头围	
	胸围	约39.8厘米	约38.7厘米	胸围	

2~3个月宝宝

标准发育状况			我家宝贝的数据		
	男宝宝	女宝宝		男宝宝	女宝宝
体重	约6.9千克	约6.4千克	体重		
身长	约63.0厘米	约61.6厘米	身长		
头围	约41.0厘米	约40.1厘米	头围		
胸围	约41.4厘米	约39.6厘米	胸围		

2~4个月宝宝

标准发育状况

	男宝宝	女宝宝
体重	约7.5千克	约7.0千克
身长	约64.6厘米	约63.4厘米
头围	约42.1厘米	约41.2厘米
胸围	约42.3厘米	约41.1厘米

我家宝贝的数据

	男宝宝	女宝宝
体重		
身长		
头围		
胸围		

4~6个月宝宝

标准发育状况

	男宝宝	女宝宝
体重	约8.0千克	约7.5千克
身长	约67.0厘米	约65.5厘米
头围	约43.0厘米	约42.1厘米
胸围	约43.0厘米	约41.9厘米

我家宝贝的数据

	男宝宝	女宝宝
体重		
身长		
头围		
胸围		

6~8个月宝宝

标准发育状况

	男宝宝	女宝宝
体重	约8.5千克	约7.8千克
身长	约68.6厘米	约67.0厘米
头围	约44.1厘米	约43.0厘米
胸围	约43.9厘米	约43.0厘米

我家宝贝的数据

	男宝宝	女宝宝
体重		
身长		
头围		
胸围		

8~12个月宝宝

标准发育状况

	男宝宝	女宝宝
体重	约8.6千克	约8.2千克
身长	约70.1厘米	约68.4厘米
头围	约45.0厘米	约44.1厘米
胸围	约44.9厘米	约43.7厘米

我家宝贝的数据

	男宝宝	女宝宝
体重		
身长		
头围		
胸围		

1~2岁宝宝

标准发育状况

	男宝宝	女宝宝
体重	约9.1千克	约8.5千克
身长	约71.5厘米	约70.0厘米
头围	约45.1厘米	约44.2厘米
胸围	约45.2厘米	约44.1厘米

我家宝贝的数据

	男宝宝	女宝宝
体重		
身长		
头围		
胸围		

8~9个月宝宝

标准发育状况

	男宝宝	女宝宝
体重	约9.2千克	约8.6千克
身长	约72.7厘米	约71.3厘米
头围	约45.3厘米	约44.3厘米
胸围	约45.6厘米	约44.4厘米

我家宝贝的数据

	男宝宝	女宝宝
体重		
身长		
头围		
胸围		

9~10个月宝宝

标准发育状况

	男宝宝	女宝宝
体重	约9.4千克	约8.9千克
身长	约73.9厘米	约72.5厘米
头围	约45.8厘米	约44.8厘米
胸围	约45.7厘米	约44.6厘米

我家宝贝的数据

	男宝宝	女宝宝
体重		
身长		
头围		
胸围		

10~11个月宝宝

标准发育状况

	男宝宝	女宝宝
体重	约9.7千克	约9.1千克
身长	约75.3厘米	约74.0厘米
头围	约46.3厘米	约45.2厘米
胸围	约46.2厘米	约45.1厘米

我家宝贝的数据

	男宝宝	女宝宝
体重		
身长		
头围		
胸围		

11~12个月宝宝

标准发育状况

	男宝宝	女宝宝
体重	约10.1千克	约9.5千克
身长	约77.3厘米	约75.9厘米
头围	约46.5厘米	约45.4厘米
胸围	约46.5厘米	约45.4厘米

我家宝贝的数据

	男宝宝	女宝宝
体重		
身长		
头围		
胸围		

12~15个月宝宝

标准发育状况

	男宝宝	女宝宝
体重	约10.7千克	约10.0千克
身长	约78.3厘米	约76.7厘米
头围	约46.6厘米	约45.5厘米
胸围	约46.6厘米	约46.0厘米

我家宝贝的数据

	男宝宝	女宝宝
体重		
身长		
头围		
胸围		

15~18个月宝宝

标准发育状况

	男宝宝	女宝宝
体重	约11.3千克	约10.6千克
身长	约81.4厘米	约79.9厘米
头围	约47.1厘米	约46.0厘米
胸围	约47.4厘米	约46.3厘米

我家宝贝的数据

	男宝宝	女宝宝
体重		
身长		
头围		
胸围		

18~21个月宝宝

标准发育状况

	男宝宝	女宝宝
体重	约11.7千克	约11.0千克
身长	约83.3厘米	约81.9厘米
头围	约47.2厘米	约46.1厘米
胸围	约47.5厘米	约46.5厘米

我家宝贝的数据

	男宝宝	女宝宝
体重		
身长		
头围		
胸围		

21~24个月宝宝

标准发育状况

	男宝宝	女宝宝
体重	约12.6千克	约11.9千克
身长	约87.6厘米	约86.5厘米
头围	约47.5厘米	约46.3厘米
胸围	约49.1厘米	约48.5厘米

我家宝贝的数据

	男宝宝	女宝宝
体重		
身长		
头围		
胸围		

24~30个月宝宝

标准发育状况

	男宝宝	女宝宝
体重	约13.4千克	约12.8千克
身长	约91.6厘米	约90.6厘米
头围	约48.0厘米	约46.8厘米
胸围	约49.3厘米	约49.1厘米

我家宝贝的数据

	男宝宝	女宝宝
体重		
身长		
头围		
胸围		

30~36个月宝宝

标准发育状况

	男宝宝	女宝宝
体重	约14.6千克	约14.1千克
身长	约94.9厘米	约93.9厘米
头围	约49.0厘米	约47.8厘米
胸围	约50.0厘米	约49.3厘米

我家宝贝的数据

	男宝宝	女宝宝
体重		
身长		
头围		
胸围		

精彩内容马上就要开始啦！



PART

1

第1章

—— 母乳喂养宝宝的焦点主题

母乳是宝宝最好的天然食物
……
哺乳时，妈妈应做和不应做的事

