

我爱Baby系列



0~3

岁

宝宝

天然辅食 全书

- 最经济实用的0~3岁宝宝辅食全攻略
- 安全奶粉选购必杀秘笈，招招实用
- 上百道家常天然辅食让宝宝吃得营养又安全
- 对话传统喂养观念，专家为你解答10大焦点话题
- 奶粉选择、辅食制作、断奶食谱和宝宝营养问题一网打尽
- 精选1~3岁宝宝最爱吃的人气佳肴

首都儿科研究所儿童营养研究室主任 研究员
中国优生科学协会小儿营养专业委员会 副主任委员

吴光驰 主编



化学工业出版社
米立方出版机构

我爱baby系列

0~3SUI BAOBAO TIANRAN FUSHI QUANSHU

0~3
岁

宝宝

天然辅食 全书

首都儿科研究所儿童营养研究室主任 研究员
中国优生科学协会小儿营养专业委员会 副主任委员

吴光驰 主编



化学工业出版社
米立方出版机构

· 北京 ·

最经济实用的0~3岁宝宝辅食全攻略

安全奶粉选购必杀秘笈,招招实用

上百道家常天然辅食让宝宝吃得营养又安全

对话传统喂养观念,专家为你解答10大焦点话题

奶粉选择、辅食制作、断奶食谱和宝宝营养问题一网打尽

精选1~3岁宝宝最爱吃的人气佳肴

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁宝宝天然辅食全书/吴光驰主编. —北京:化学工业出版社, 2009.6

(我爱Baby系列/吴光驰主编)

ISBN 978-7-122-05511-8

I.0… II.吴… III.①婴幼儿-食谱②婴幼儿-营养卫生 IV.TS972.162 R153.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第065574号

责任编辑:李晓晨

责任校对:凌亚男

装帧设计:逸水翔天

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印 装:北京画中画印刷有限公司

720mm×1000mm 1/16 印张 11½ 彩插:1 字数 180千字 2009年8月北京第1版第1次印刷

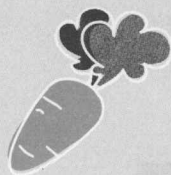
购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:29.80元

版权所有 违者必究



前言

PREFACE

没有什么能代替妈妈的爱，对于宝宝来说，母乳不仅仅是最佳的营养来源，更是妈妈对于宝宝寄托的无限希望和爱意。也没有什么能比妈妈亲手制作的一道道符合宝宝口味与营养需求的天然辅食更安全、更健康、更富有关怀的东西了。

本书根据0~3岁婴幼儿生长发育的阶段性特点，介绍了母乳喂养的优点、操作技巧、必备常识以及常见问题的解决方法，对母乳喂养中可能出现的一系列情况都有所涉及。详细讲述了如何通过添加辅食来为宝宝补充营养、增强宝宝体质，并提出每个阶段宝宝的营养方案和食谱设计要点。还根据营养配餐的原则，针对0~3岁婴幼儿不同生长阶段的营养需求，介绍了更为科学的婴幼儿食谱，给妈妈最贴心的指导与帮助。

130个婴幼儿天然辅食食谱，新妈妈必知的辅食添加常识，贴心的辅食添加时间表，权威的辅食添加方案，让宝宝更健康更聪明。



特别篇 最受父母关注的焦点话题

安全的奶粉在哪里	2
婴幼儿配方奶粉中的营养成分	2
细数配方奶粉的优缺点	4
配方奶粉的优点	4
配方奶粉的缺点	5
怎样为宝宝选择奶粉	5
基本原则	5
选购常识	6
按宝宝的健康需要选择	6
月龄不同，选择不同	7
针对特殊宝宝的奶粉	7
品牌的选择	8
价格的选择	8
相关链接：预防婴儿肾结石，科学补钙是关键	8
新旧喂养观念大PK	10
给宝宝借奶	10
给宝宝添加鱼肝油有没有必要	10
宝宝不宜擦母乳	11
按需哺乳还是定时哺乳	11
食物嚼了喂宝宝好吗	11

断奶果断好吗	12
鲜奶和奶粉哪个营养高	12
给宝宝喂奶还需要喂白开水吗	13
奶粉用高汤泡更营养吗	13

第一篇 0~1岁宝宝同步营养方案

1. 新生儿的同步营养方案	16
宝宝的变化	16
营养方案	16
母乳喂养，获得人生第一块金牌	16
新手妈妈哺喂学堂	19
母乳喂养完美教程	19
剖宫产妈妈怎样进行母乳喂养	23
新生儿每天的喂奶次数	25
怎样知道宝宝是否吃饱	25
宝宝拒绝吃奶怎么办	26
食谱设计要点	26
哺乳妈妈营养	27
哺乳妈妈的食谱	27
一日食谱推荐	28
妈妈一定要知道的喂养禁忌	29

目录

不宜喂食母乳的情况	29
2.2个月宝宝的营养方案	30
宝宝的变化	30
营养方案	30
新手妈妈哺喂学堂	31
怎样保证母乳喂养的成功	31
怎样知道乳汁不足	32
乳汁不足怎么办	33
根据宝宝需求进行哺喂	34
食谱设计要点	34
2个月宝宝可以尝试的果菜汁	35
哺乳妈妈营养	36
哺乳妈妈的食谱	36
产后多喝汤可促进乳汁分泌	37
一日食谱推荐	38
妈妈一定要知道的喂养禁忌	38
忌生气时哺乳	38
3.3个月宝宝的营养方案	40
宝宝的变化	40
营养方案	40
新手妈妈哺喂学堂	41
科学饮用配方奶，把好入口关	41

奶瓶与奶嘴的选择	43
宝宝辅食怎么喂	44
蔬菜汁的做法和喂法	44
3个月以内的婴儿不宜吃盐	45
食谱设计要点	45
宝宝最爱吃的天然辅食	46
哺乳妈妈营养	47
哺乳妈妈的食谱	48
一日食谱推荐	48
妈妈一定要知道的喂养禁忌	49
不要过早给宝宝添加米粉	49
4.4个月宝宝的营养方案	50
宝宝的变化	50
营养方案	51
新手妈妈哺喂学堂	51
添加辅食的正确要领	51
宝宝排斥吃辅食，该怎么办	52
过敏儿，什么食物不能吃	53
食谱设计要点	53
宝宝最爱吃的天然辅食	54
哺乳妈妈营养	57
哺乳妈妈的食谱	57
一日食谱推荐	58

目录

妈妈一定要知道的喂养禁忌	58
5.5个月宝宝的营养方案	61
宝宝的变化	61
营养方案	62
新手妈妈哺喂学堂	62
上班后怎样哺乳	62
宝宝辅食的喂养方法	63
宝宝辅食的粗细程度	63
每次辅食喂多少	64
食谱设计要点	64
宝宝最爱吃的天然辅食	65
哺乳妈妈营养	67
适合哺乳妈妈的食谱	68
一日食谱推荐	68
妈妈一定要知道的喂养禁忌	69
8个月以前的宝宝不宜吃蛋清	69
6.6个月宝宝的营养方案	70
宝宝的变化	70
营养方案	71
新手妈妈哺喂学堂	71
6个月的宝宝可以断奶了吗	71

6个月时妈妈应该知道的喂养事宜	71
辅食的喂法	72
辅助食品的制作	72
食谱设计要点	73
宝宝最爱吃的天然辅食	74
哺乳妈妈营养	76
哺乳妈妈的食谱	76
妈妈一定要知道的喂养禁忌	77
宝宝的辅食忌咸	77
 7.7个月宝宝的营养方案	 78
宝宝的变化	78
营养方案	79
新手妈妈哺喂学堂	79
让宝宝用杯子喝水	79
训练宝宝自己吃东西	79
宝宝用具的消毒禁忌	80
选择有营养的宝宝辅食	80
食谱设计要点	80
宝宝最爱吃的天然辅食	81
哺乳妈妈营养	83
妈妈一定要知道的喂养禁忌	84
宝宝不宜多吃甜食	84



8.8个月宝宝的营养方案 85

宝宝的变化 85

营养方案 86

新手妈妈哺喂学堂 86

 宝宝的食物形态 86

 辅食的硬度标准 87

 硬度的大小和标准 87

食谱设计要点 87

宝宝最爱吃的天然辅食 88

哺乳妈妈营养 91

妈妈一定要知道的喂养禁忌 91

 不宜用鲜牛奶和全脂奶粉喂养宝宝 91

9.9个月宝宝的营养方案 93

宝宝的变化 93

营养方案 94

新手妈妈哺喂学堂 94

 宝宝辅食自己制作还是购买成品好 94

 随时调整食物质感 95

 宝宝辅食少盐、不放糖 95

食谱设计要点 95

宝宝最爱吃的天然辅食 96

哺乳妈妈营养 98

妈妈一定要知道的喂养禁忌 99

不宜给宝宝吃的食物	99
-----------------	----

10. 10个月宝宝的营养方案 101

宝宝的变化	101
营养方案	102
新手妈妈哺喂学堂	102
不要突然断奶	102
训练宝宝闭口咀嚼	103
辅食的量	103
宝宝的营养状况与智力发育	104
促进宝宝大脑发育的食物	104
食谱设计要点	104
宝宝最爱吃的天然辅食	105
妈妈一定要知道的喂养禁忌	109
宝宝不宜喝豆奶	109

11. 11个月宝宝的营养方案 110

宝宝的变化	110
营养方案	110
新手妈妈哺喂学堂	111
让宝宝和大人一起用餐	111
宝宝腹泻不宜过于限制饮食	111
土豆的营养特点	112
土豆的烹调要点	112

目录

断奶后的膳食安排	112
食谱设计要点	113
宝宝最爱吃的天然辅食	114
妈妈一定要知道的喂养禁忌	116
注意宝宝的偏食现象	116
12. 12个月宝宝的营养方案	118
宝宝的变化	118
营养方案	119
新手妈妈哺喂学堂	119
宝宝特别喜欢吃某种食物怎么办	119
如何观察宝宝的营养状况	119
宝宝营养10项原则	120
食谱设计要点	120
宝宝最爱吃的天然辅食	121
妈妈一定要知道的喂养禁忌	124
不要追着喂宝宝	124

第二篇 1~2岁宝宝同步营养方案

13. 1岁~1岁半宝宝的营养方案	127
宝宝的变化	127

营养方案	127
新手妈妈哺喂学堂	128
怎样挑选新鲜的蛋类	128
选择适合宝宝的鱼类食物	128
宝宝每天吃鸡蛋不要超过2个	128
不要给宝宝吃有损大脑发育的食物	129
食谱设计要点	129
宝宝最爱吃的菜	130
妈妈一定要知道的喂养禁忌	133
宝宝的餐具要避免混用	133
14.1岁半~2岁宝宝的营养方案	134
宝宝的变化	134
营养方案	134
新手妈妈哺喂学堂	135
蔬菜的营养与处理法	135
饭菜要适合幼儿食用	136
食谱设计要点	136
宝宝最爱吃的菜	137
妈妈一定要知道的喂养禁忌	140
不要给宝宝多吃糖	140
不要给宝宝多吃味精	140

目录

第三篇 2~3岁宝宝同步营养方案

15. 2岁~2岁半宝宝的营养方案	143
宝宝的变化	143
营养方案	143
新手妈妈哺喂学堂	144
尽早教会宝宝独立进餐	144
定时进餐, 控制零食	144
多给宝宝吃奶酪好处多	144
给宝宝吃当季水果	145
吃水果的最佳时间	145
食谱设计要点	145
让宝宝爱上蔬菜	145
宝宝饭菜不宜太精细	146
让宝宝吃好早餐	146
宝宝最爱吃的菜	148
妈妈一定要知道的喂养禁忌	151
不宜给宝宝吃汤泡饭	151
16. 2岁半~3岁宝宝的营养方案	152
宝宝的变化	152
营养方案	152
新手妈妈哺喂学堂	153

防止挑食和偏食	153
节制冷饮和甜食	153
食谱设计要点	154
不能过分为宝宝选食	154
多吃对眼睛有益的食物	154
宝宝最爱吃的菜	155
妈妈一定要知道的喂养禁忌	158
不要给宝宝吃得过多	158
宝宝饮食15忌	158

附录

宝宝常见病食疗与饮食调理	162
小儿便秘	162
食疗方	162
饮食调理	162
流感	162
食疗方	162
饮食调理	163
小儿风寒感冒	163
食疗方	163
饮食调理	163

目录

小儿风热感冒	164
食疗方	164
饮食调理	164
小儿暑热感冒	164
食疗方	164
饮食调理	165
小儿腹泻	165
食疗方	165
饮食调理	165
小儿夏季热	166
食疗方	166
饮食调理	166
小儿伤食	166
食疗方	166
饮食调理	167
小儿咳嗽	167
食疗方	167
饮食调理	167
婴儿能量及营养素平均需要量的估计值	168