

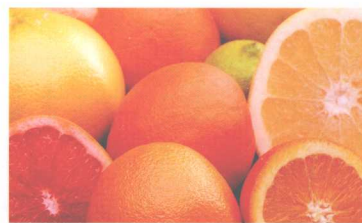
B
博尔乐
BOLER

YINGYOUER YINGYANG XINJING

婴幼儿 营养新经

指导专家：戴淑凤

付娟娟 / 编著



中国人口出版社

YING YOU ER YING YANG XIN JING
婴幼儿营养新经

NUTRITION

付娟娟 编著



中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

婴幼儿营养新经 / 付娟娟编著. — 北京: 中国人口出版社, 2009.8

ISBN 978-7-5101-0250-9

I. 婴… II. 付… III. 婴幼儿—营养卫生—基本知识 IV. R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 132617 号



婴幼儿营养新经

付娟娟 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
开 本 820 × 950 1/16
印 张 18
字 数 150千
版 次 2009年10月第1版
印 次 2009年10月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0250-9
定 价 39.80元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@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
PREFACE



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、聪明地成长的关键。然而，怎样去喂养娇弱的宝宝，常让新手爸妈手足无措。

新生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。宝宝在各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，身体发育所需要的最佳食材也不同，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。

本书在传统的喂养方式中，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的标准，总结出系统的科学合理的喂养方式。本书精心为新手爸妈制定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定营养膳食菜谱，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。



婴幼儿营养新经

YING YOU ER YING YANG XIN JING

CONTENTS 目录

添加宝宝辅食五原则 2

辅食制作器具准备 3

16种宝宝超级爱吃的断奶食材
速查 5

PART 1 靠奶过活， 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 10

调节睡眠增强宝宝免疫力的 α -乳清蛋白 10
促进宝宝大脑发育、保护宝宝肝脏的牛磺酸 11
帮宝宝预防佝偻病和夜盲症的鱼肝油 12

0~3个月宝宝身体发育情况 13

0~3个月宝宝营养新知速递 14

宝宝一日饮食安排 14
母乳喂养的宝宝更健康 14
母乳喂养的妈妈身材恢复快 15
母乳喂养的正确姿势是怎样的 15
没开奶前不要急着喂宝宝其他代乳品 16
初乳能够大大增强宝宝的免疫力 16
如何让奶水源源不断 17
怎样让奶水更营养 18
母乳喂养期间妈妈都有什么忌口 19
怎样从宝宝口中抽出奶头 19

挤出来的母乳怎样保存 20
新手妈妈如何挤奶 20
如何对宝宝进行混合喂养 21
如何对宝宝进行人工喂养 22
如何给宝宝选购奶瓶、奶嘴 22
如何冲调配方奶粉 23
宝宝吃奶了还需要喝水吗 23
妈妈感冒期间该不该给宝宝喂母乳 23
宝宝吐奶该怎么办 24
奶水本来就少，还漏奶，要给宝宝加奶粉吗 24
纯母乳喂养的宝宝经常拉稀是怎么回事 25
宝宝饿了就要给他喂奶吗？有没有时间限制 25
宝宝睡着了要不要叫醒喂奶 26
怎样知道宝宝是否吃饱了 26
喂母乳时，直接喂与瓶喂哪种较好 26
为什么宝宝需要添加鱼肝油 27

母乳妈妈明星食材推荐 28

鲫鱼 28
虾 30
猪蹄 32
花生 34

最营养的催奶美味 36

当归鱼汤 36
虾仁镶豆腐 36
鲫鱼汤 37
金针黄豆排骨汤 37
芝麻黑豆泥鳅汤 38
豌豆炒鱼丁 38
五花肉丸子汤 39

0~3个月宝宝的关键饮食 40

橘子汁	40
苹果汁	40
黄瓜汁	41
番茄汁	41
甜瓜汁	42
山楂水	42
青菜水	43
胡萝卜汤	43

PART 2 味蕾萌发， 断奶初步准备关键期 (4~6个月)

4~6个月宝宝营养关键 46

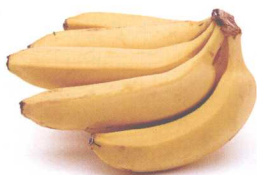
制造宝宝血液的 铁元素	46
为宝宝长牙和长高作准备的 钙元素	47
促进宝宝神经细胞和脑细胞发育的 叶酸	48

4~6个月宝宝身体发育情况 49

4~6个月宝宝营养新知快递 50

宝宝一日饮食安排	50
上班妈妈该如何给宝宝喂母乳	50
为什么要给宝宝添加辅食	51
给宝宝添加辅食有什么好处	51
宝宝辅食添加要循序渐进	51
4~6个月宝宝的辅食应富含铁、钙等营养元素	52
6个月的宝宝可以吃泥状辅食了	52
宝宝不爱吃辅食怎么办	52
宝宝容易贫血怎么办	53
怎样给宝宝补钙	53
长期过多饮用酸奶会有损宝宝身体健康	54
炼乳代替牛奶不能满足宝宝的营养需要	55
水果不能代替蔬菜	55
为什么不要给这个时期的宝宝喂蛋清	56
如何给宝宝添加蛋黄	56
给宝宝补充含铁强化食品能预防宝宝贫血吗	56
如何给宝宝补维生素D和钙	56
宝宝头发又稀又黄是缺锌吗	57
饮食均衡，不要养出肥胖宝宝	57





宝宝不爱喝水怎么办	58
宝宝消化不好腹泻，该如何用药	58
宝宝的辅食为什么不要加味精	59
要保持出牙前的宝宝口腔清洁	59
该给出牙期的宝宝准备磨牙棒了	59

4~6个月宝宝明星食材推荐 60

动物肝脏	60
土豆	62
鳕鱼	64
菠菜	66
胡萝卜	68
豆腐	70
橙子	72
香蕉	74

4~6个月宝宝的关键饮食 76

乳类	76
米汤	76
蔬菜泥	77
香蕉苹果泥	77
鱼汤粥	78
蛋黄粥	78
番茄鱼泥	79
桃仁粥	79



PART 3 好吃的越来越多， 固体辅食添加关键期 (7~9个月)

7~9个月宝宝营养关键 82

让宝宝高效生长的脂肪	82
构筑宝宝生命支柱的蛋白质	83
给宝宝提供运动能量的碳水化合物	84
增强宝宝免疫力的核苷酸	85
促进宝宝智力发育的DHA	86

7~9个月宝宝身体发育情况 87

7~9个月宝宝营养新知快递 88

宝宝一日饮食安排	88
添加固体辅食为断奶作准备	88
给出牙宝宝准备手指饼干、面包片等	88
自制磨牙美味	89
怎样给宝宝做口腔保健	89
宝宝一吃辅食就吐该怎么办	89
宝宝不喜欢吃蔬菜怎么办	90
为什么宝宝缺钙会引起腹痛	90
宝宝容易食物过敏怎么办	90
宝宝爱吃罐头，可以经常喂食吗	90
如何面对宝宝的厌奶期	91
宝宝挑食怎么办	91
为什么不宜常用豆奶喂宝宝	92
宝宝爱吃甜食怎么办	92
开始训练宝宝自己吃饭	93
怎样培养宝宝定时、定点吃饭的好习惯	93

PART 4 开始像大人一样吃饭， 彻底断奶关键期 (10~12个月)

7~9个月宝宝明星食材推荐 94

鸡胸肉	94
白米饭	96
面包	98
牛奶	100
豆制品	102
鸡蛋	104
番茄	106
豌豆	108
草莓	110

7~9个月宝宝的关键饮食 112

玉米豌豆汁	112
炒面糊	112
菠菜酸奶糊	113
鲜奶南瓜汤	113
骨汤面	114
菜花虾末	114
三色肝末	115
肉蛋豆腐粥	115



10~12个月宝宝营养关键 118

防止宝宝血液“叛变”的 维生素C	118
促进宝宝大脑和视觉发育的 不饱和脂肪酸	119
帮助宝宝骨骼和牙齿生长的 钙和磷	120
帮助宝宝吸收钙、磷的 维生素D	121

10~12个月宝宝身体发育情况 122

10~12个月宝宝营养新知快递 123

宝宝一日饮食安排	123
什么时候给宝宝断奶最好	123
如何给宝宝断奶	124
断奶越果断越好吗	124
断奶末期怎么喂宝宝	124
宝宝断奶后的营养保证	125
怎样向幼儿的哺喂方式过渡	125
宝宝断奶了但是拒绝奶粉怎么办	125
不要用奶嘴来抚慰断奶宝宝	126
为什么不要嚼饭喂宝宝	126
会走的宝宝喂饭难，怎么办	127
为什么宝宝发烧时不要吃鸡蛋	127

10~12个月宝宝明星食材推荐 128

牛肉	128
猪肉	130
洋葱	132
金针菇	134
西兰花	136

芦笋	138
橘子	140
猕猴桃	142

10~12个月宝宝的关键饮食 144

小馒头	144
南瓜饭	144
南瓜菠菜面	145
鱼蛋饼	145
肉蛋丸子	146
豆腐饭	146
红枣花生粥	147
水果藕粉羹	147

PART 5 会吃的宝宝最聪明, 补脑益智关键期 (1~2岁)

1~2岁宝宝营养关键 150

提升宝宝智力的DHA、ARA	150
提高宝宝记忆力的卵磷脂	151
保护宝宝甲状腺与影响智力发育的碘	152

1~2岁宝宝身体发育情况 153

1~2岁宝宝营养新知快递 154

宝宝一日饮食安排	154
宝宝吃水果不是越多越好	154
宝宝要多吃哪些健脑食品	155
多吃鱼宝宝会更聪明	155
宝宝不吃肉怎么保证得到足够的蛋白质	156
宝宝吃得多为什么长不胖	156
不要给宝宝喝碳酸饮料	156

不要随意给宝宝添加营养补品	157
长期大量服用葡萄糖会引起宝宝厌食	158
给宝宝零食的原则	158
对宝宝大脑发育有害的食物	159

宝宝健脑益智明星食材推荐 160

鲑鱼	160
蛋黄	162
南瓜	164
核桃	166
芝麻	168
大豆	170
苹果	172

宝宝最爱吃的补脑益智饮食 174

蜜枣核桃卷	174
五仁包	174
香炸豆腐	175
清蒸猪脑	175
紫菜瘦肉汤	176
芝麻拌菠菜	176
洋葱菠菜粥	177
鲜虾蛋粥	177



PART 6 吃对食物身体棒， 补锌补钙、调理脾胃关键期 (2~3岁)



2~3岁宝宝营养关键 180

促进宝宝生长发育的 锌	180
促进宝宝骨骼生长的 钙	181
维持食欲促进消化的 B族维生素	182
宝宝的肠道卫兵 乳酸菌	184

2~3岁宝宝身体发育情况 185

2~3岁宝宝营养新知快递 186

宝宝一日饮食安排	186
锌对宝宝生长发育的作用	186
什么情况下需要给宝宝补锌	187
如何用食物给宝宝补锌	187
如何正确选择补锌产品	188
补钙最好从食物着手	188
哪些食物有助于宝宝长高	189
怎样把握宝宝进餐的心理特点	189
宝宝胃口不好是怎么回事	190
为什么不要强迫宝宝进食	191

宝宝补锌明星食材推荐 192

牡蛎	192
干贝	194
鱿鱼	196
萝卜	198
大白菜	200
香菇	202



宝宝最爱吃的补锌饮食 204

花生核桃粥	204
清蒸鳕鱼	204
奶香饼	205
五彩黄鱼羹	205
香香荸荠鸡肝片	206
圆白菜炒肉丝	206
莴笋炒香菇	207
萝卜番茄汤	207

宝宝补钙明星食材推荐 208

虾皮	208
酸奶	210
燕麦	212
泥鳅	214
紫菜	216
猪骨	218

宝宝最爱吃的补钙饮食 220

豆浆红薯泥	220
蒸豆腐	220
鳕鱼牛奶	221
香香骨汤面	221
奶酪粥	222
芹菜豆腐干	222
木须肉	223
猪血豆腐青菜汤	223

宝宝开胃明星食材推荐 224

鸭肉	224
茼蒿	226
番茄酱	228
苦瓜	230
山楂	232
橙子	234

宝宝最爱吃的开胃饮食 236

鲜奶鱼丁	236
酸辣土豆丝	236
菠萝鸡片	237
酸甜萝卜	237
樱桃小丸子	238
鲜奶玉米糊	238
番茄荷包蛋	239
凉拌鸡丝	239

PART 7 0~3岁宝宝常见疾病的饮食调养

宝宝流感——需要注意饮食清淡 242

食疗方1：银花饮	242
食疗方2：陈皮姜粥	242

风寒感冒——给宝宝吃辛温的食物 243

食疗方1：红糖姜汤	243
食疗方2：香菜黄豆汤	243

风热感冒——要及时给宝宝补充水分 ... 244

食疗方1：薄荷牛蒡子粥	244
食疗方2：梨粥	244

暑热感冒——多吃清火的食物 245

食疗方1：麦冬粥	245
食疗方2：绿豆汤	245

宝宝发烧——要多给宝宝饮水 246

食疗方1：西瓜汁	246
食疗方2：牛奶米汤	246

宝宝咳嗽——多给宝宝吃化痰食物 247

食疗方1：烤橘子	247
食疗方2：香油姜末炒鸡蛋	247

宝宝腹泻——饮食调理更重要 248

食疗方1：淮山药粥	248
食疗方2：苹果汤	248

宝宝夜啼——少吃易产气的食物 249

食疗方1：百合红枣汤	249
食疗方2：干姜粥	249



宝宝便秘——顺肠通便的食物不可缺 ... 250

- 食疗方1：蜂蜜土豆汁 250
食疗方2：红薯木耳粥 250

宝宝上火——清凉饮食给宝宝降火 ... 251

- 食疗方1：苦瓜冰糖汁 251
食疗方2：绿豆饮 251

宝宝汗症——多用食物来补虚 ... 252

- 食疗方1：核桃莲子山药羹 252
食疗方2：黄芪红枣汤 252

宝宝鹅口疮——不可乱用抗生素 ... 253

- 食疗方1：西洋参莲子炖冰糖 253
食疗方2：莴笋叶红枣汁 253

宝宝湿疹——避免喂给宝宝过敏饮食 ... 254

- 食疗方1：绿豆海带汤 254
食疗方2：玉米须心汤 254



宝宝遗尿——通过饮食可以改变的毛病 255

- 食疗方1：四味猪膀胱汤 255
食疗方2：核桃鸡米 255

宝宝厌食症——不要让宝宝没有胃口 ... 256

- 食疗方1：山药糯米粥 256
食疗方2：醋熘白菜 256

宝宝伤食——宝宝吃得多引起的毛病 ... 257

- 食疗方1：蜜饯山楂 257
食疗方2：蜂蜜萝卜 257

宝宝疳积——改变宝宝不合理的饮食习惯 ... 258

- 食疗方1：淮山莲子汤 258
食疗方2：山楂山药汤 258

宝宝流涎——不要给宝宝吮吸空奶嘴 ... 259

- 食疗方1：摄涎饼 259
食疗方2：山药慈菇糊 259

宝宝水痘——多吃有营养易消化的食物 260

- 食疗方1：金银花甘蔗茶 260
食疗方2：马齿苋荸荠糊 260

宝宝鼻出血——多吃新鲜蔬菜和水果 ... 261

- 食疗方1：生藕荸荠萝卜汤 261
食疗方2：藕汁蜜糖露 261

宝宝肥胖——家长要控制宝宝饮食 ... 262

- 食疗方1：玉米奶粥 262
食疗方2：虾米白菜 262



宝宝惊风——营养素缺乏亮起的健康红灯…

263

食疗方1：山药粥 263

食疗方2：桑葚粥 263

宝宝扁桃体炎——饮食谨遵清淡易消化原则

264

食疗方1：萝卜橄榄饮 264

食疗方2：无花果冰糖饮 264

宝宝腮腺炎——清热解毒的流质饮食为最佳

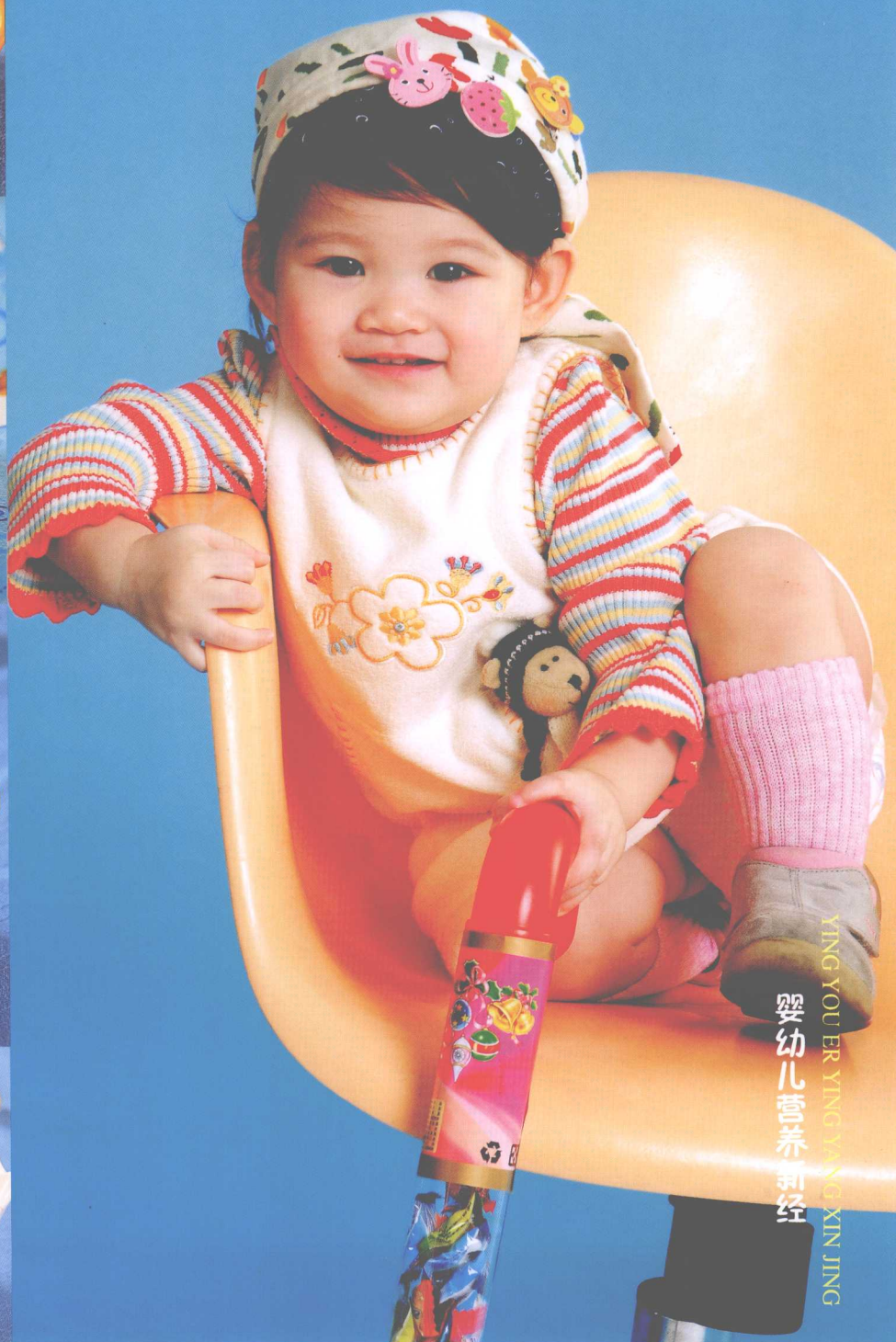
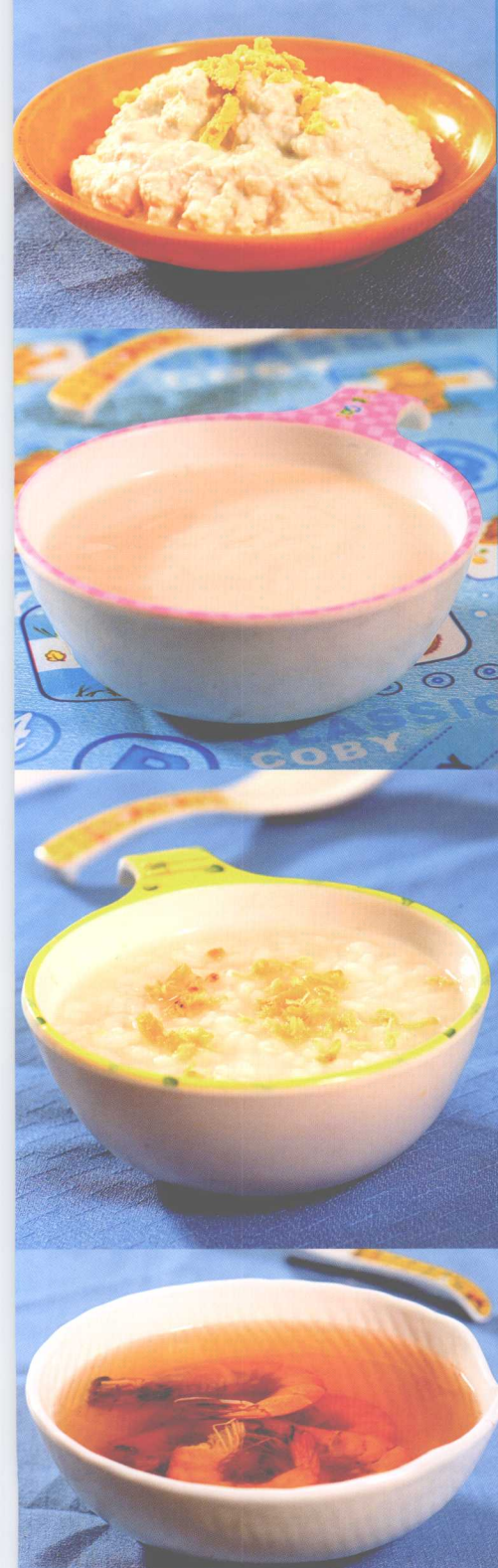
265

食疗方1：黄花菜粥 265

食疗方2：三豆粥 265

附录

宝宝常吃食物营养成分表 266



添加宝宝辅食五原则



♡ 辅食添加时间与月龄适应

辅食与月龄不相适应会对宝宝的健康产生不良影响。如造成宝宝消化功能紊乱或营养不良，甚至拒绝吃非乳类的泥糊状食品等现象。

2~3个月的宝宝可以喂少量的米汤和青菜水，4~6个月的宝宝可以吃少量果泥和菜泥，7~9个月的宝宝可以吃的东西会越来越多，能够尝试固体饮食，10~12个月，可以在做成人饮食的时候盛出一部分给宝宝吃。

♡ 辅食添加量从少到多

从少量开始，如先喂1小勺米粉糊，然后根据宝宝消化、吸收情况和营养需求逐渐增加辅食量。

♡ 辅食质地从稀到稠

开始给宝宝选择质地细腻的辅食，有利于宝宝学会吞咽的动作，随着时间推移，逐渐增加辅食的黏稠度，从而适应宝宝胃肠道的发育。

♡ 辅食品种从单一到多样

最初给小宝宝添加的辅食可选用米粉，这是最不易引起过敏的食物。要注意观察宝宝食欲是否正常、有无腹泻和过敏。如果一切正常，在喂同一食物3~5天后，可以添加第二种食物。

♡ 辅食制作从细到粗

开始添加辅食时，为了防止宝宝发生吞咽困难或其他问题，应选择颗粒细腻的辅食，随着宝宝咀嚼能力的完善，逐渐增大辅食的颗粒。例如添加蔬菜的顺序：菜泥—菜末—碎菜。

少盐不甜，忌油腻：半岁前辅食中不要加盐，尽量不要在宝宝的食物中加糖，也不要给宝宝吃油炸食物。



辅食制作器具准备

4个月的时候，宝宝就到了添加辅食的阶段，市售的辅食大都有添加剂，自制的辅食既经济又健康，因此，最好的方式是自己动手。要给宝宝做爱吃的营养美味的辅食，一些必需的辅食制作工具需要提前准备。

♡ 厨房已有工具

现在市面上有很多辅食制作的套装工具，如婴儿研磨组、宝宝食物立方容器、食物研磨器、简易牛奶储存器、简易电动搅棒和蔬果切割器等。它们的优点是：可以做到宝宝专用，而且这些工具在设计过程中，在材质、清洗方面都做得较好，是“懒”妈妈的好帮手，但价格方面有点贵，大多在几十元到上百元之间。不过手忙脚乱地去购置一堆新辅食制作工具是没有必要的，走进厨房，你会发现厨房早已有了大部分制作辅食所必需的工具，只要注意卫生，已有的厨具是可以派上用场的。

1 菜板

制作辅食离不开菜板，你可以选择给宝宝用专用菜板制作辅食，也可以直接用厨房已有的菜板，只是在使用时要注意，宝宝的肠胃娇弱，因此菜板要做到常洗、常消毒。最简单的消毒方法是用开水烫，也可以选择日光晒。

2 刀具

给宝宝做辅食用的刀一定要保证清洁，在做辅食前后都要将刀洗净、擦干，最好能用开水烫一下消毒。

3 小汤锅

烫熟食物或煮汤，也可用普通汤锅，但小汤锅比较省时节能。

4 蒸锅

蒸是辅食常用的烹饪手法，蒸出来的食物口味鲜嫩、熟烂、容易消化、含油脂少，能在很大程度上保存营养素，你可以将一些苹果、土豆、南瓜、胡萝卜等蒸熟或蒸软后给宝宝食用。

你需要准备两个蒸锅，小号蒸锅给宝宝蒸食物用，省时节能；消毒用的蒸锅用大号的，便于放下所有工具，一次完成消毒过程。