

Mami 妈咪学堂 Xuetao

0~1岁育儿 营养全方案

0~1岁育儿营养同步方案/早产儿的喂养要点/新手父母须知的喂养禁忌/宝宝所需的22种明星营养素/宝宝营养素缺乏的常见症状/23种儿科常见疾病的食疗法/断奶的最佳时机和技巧/辅食制作和最佳添加方法/476个常见喂养难题和要点的解答



尤红玲 水 淼◎编著

信 赖 权 威 专 家 · 学 习 正 确 方 案



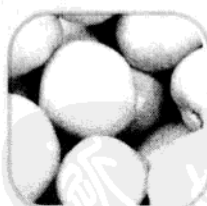
中国妇幼保健专家精心设计的育儿方案

中国妇女出版社

Mami  妈咪学堂 Xuefang

0~1岁育儿 营养全方案

尤红玲 水淼 编著



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

0~1岁育儿营养全方案 / 尤红玲, 水森编著. —北京:
中国妇女出版社, 2009. 10

ISBN 978 - 7 - 80203 - 806 - 6

I. 0… II. ①尤…②水… III. ①婴幼儿—哺育
②婴幼儿—营养卫生 IV. TS976. 31 R153. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 164830 号

0~1岁育儿营养全方案

编 著: 尤红玲 水 森

图书策划: 应 莹

责任编辑: 廖晶晶 应 莹

装帧设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 170×240 1/16

印 张: 19.25

字 数: 277 千字

版 次: 2009 年 10 月第 1 版

印 次: 2009 年 10 月第 1 次

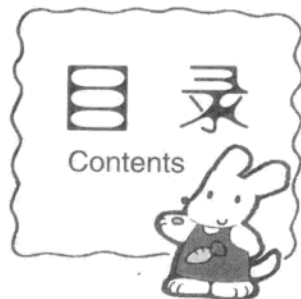
书 号: ISBN 978 - 7 - 80203 - 806 - 6

定 价: 35.00 元

版权所有·侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)





第一篇

0~1岁宝宝需要的营养素

宝宝的营养需求/2

蛋白质/2

热 量/2

脂 肪/3

糖 类/3

水/4

DHA 和 AA/4

卵磷脂/4

微量元素/5

烟碱酸/6

泛 酸/7

叶 酸/7

其他维生素/7

营养素缺乏的各种症状/10

没有食欲/10

发育不良/10

口唇发白/10

厌食、挑食/10

皮肤粗糙/11

夜惊、多汗/11

口角烂、视力模糊/11

牙龈出血/11

呛 奶/11

宝宝成长需要的食材/12

蔬 菜/12

海 鲜/14



水 果/15

豆 类/17

宝宝禁忌食品黑名单/18

影响宝宝营养的危险因素/18

损脑食品少给宝宝吃/19

宝宝不宜多吃的水果/20

宝宝不宜多吃的菜肴/20

宝宝的喂养原则/22

母乳喂养是最好的喂养方法/22

科学地添加各类辅食/23

适当给宝宝补水/24

平衡膳食是宝宝健康的保障/26

第二篇 0~1岁宝宝喂养同步方案

新生儿宝宝：母乳是最理想的食品

新生宝宝的发育状况/28

明星营养素/29

a-乳清蛋白/29

AA/29

喂养特点/30

母乳喂养/30

人工喂养/30

混合喂养/31

喂养注意事项/32

新生宝宝的必需营养素/32

母乳喂养的重要性/33

不宜母乳喂养的情况/34

牛初乳给宝宝增强抵抗力/36

让妈妈奶水充足的办法/36

早产宝宝母乳喂养技巧/37

早产宝宝的营养缺乏症/38

给宝宝喂奶的时间和次数/39

躺着喂奶宝宝易呛奶/39

防止宝宝漾奶和吐奶/41

如何选择安全的配方奶粉/42

科学调配宝宝奶粉/43

按比例科学冲调配方奶/44

宝宝拒绝吸奶的原因/44

人工喂养的注意事项/45

育儿 Q&A/48

新鲜奶水如何存储/48

宝宝没吃多少怎么办/48

链接：给妈妈的催乳药膳/49



1~2个月：良好的喂养习惯很重要

1~2个月宝宝的发育状况/51

明星营养素/52

DHA/52

维生素 D/52

喂养特点/53

母乳喂养/53

混合喂养/53

人工喂养/54

喂养注意事项/54

鲜牛奶喂养的基本常识/54

判断宝宝的营养是否充足/55

宝宝便秘与奶粉有关/56

用白开水给宝宝冲奶粉/56

让宝宝科学地吃鱼肝油/57

夜间喂奶应避免的危险/59

临睡时不要给宝宝吃奶/59

宝宝营养不良的症状/60

育儿 Q&A/61

宝宝大便干结，怎么办/61

宝宝睡得正香，要不要叫醒宝宝喂奶/61

2个月吃油条，宝宝咳嗽近半月/62

链接：给1~2个月宝宝的食谱/62

2~3个月：大脑发育的黄金期

2~3个月宝宝的发育状况/64

明星营养素/65

维生素 C/65

B族维生素/65

喂养特点/66

母乳喂养/66

混合喂养/66

人工喂养/66

辅食喂养/67

喂养注意事项/67

人工喂养宝宝有高招/67

喂宝宝菜水有技巧/69

如何给宝宝喂果汁/69

宝宝米粉不能“当饭吃”/70

3个月的宝宝忌食味精/70

不要过早给宝宝吃固体食品/71

判断宝宝是否缺钙/71

给宝宝科学补钙/72

育儿 Q&A/74

宝宝睡觉易惊醒是缺钙吗/74

3个月宝宝可以喝蔬菜水吗/74

链接：给2~3个月宝宝的食谱/75

3~4个月：为宝宝初加辅食

3~4个月宝宝的发育状况/77

明星营养素/78

铁/78

硒/78

锌/78

喂养特点/79

母乳喂养/79

混合喂养/79

人工喂养/80

辅食喂养/80

喂养注意事项/80

给宝宝正确补铁/80

让宝宝爱上吃辅食/81

给宝宝添加泥糊状辅食的原则/83

宝宝辅食添加第一步/83

米糊调制的方法/85

米粉加水/85

牛奶、米粉加水/85

培养宝宝的咀嚼能力/86

碱性食物有利于宝宝的智商/86

观察大便添加辅食/86

育儿 Q&A/88

宝宝4个月内不要吃盐/88

西瓜汁稀释后再给宝宝喝/88

链接：给3~4个月宝宝的食谱/89

4~5个月：断奶准备第一步

4~5个月宝宝的发育状况/91

明星营养素/92

维生素 A/92

喂养特点/92

母乳喂养及混合喂养/92

人工喂养/93

辅食喂养/93

喂养注意事项/94

纯母乳喂养的宝宝易缺铁、锌/94

让宝宝学会“吃”辅食/94

爱护宝宝的口腔和牙齿/95

教宝宝吃勺里的东西/95

正确喂食促进宝宝的食欲/96

喂食辅食的禁忌/96

解决宝宝厌奶问题/97

喂蛋黄的步骤/97

多喝蔬菜汁有助发育/98

辅食中添加胡萝卜泥/98

宝宝一日营养方案/99



育儿 Q&A/100

母乳宝宝腹泻还能吃辅食吗/100

辅食添加后宝宝变瘦了/100

宝宝掉发是缺少营养吗/101

链接：给4~5个月宝宝的食谱/101

5~6个月：宝宝长高的营养方案

5~6个月宝宝的发育状况/103

明星营养素/104

碳水化合物/104

蛋白质/104

喂养特点/105

母乳喂养/105

人工喂养/105

辅食喂养/106

喂养注意事项/106

正确认识辅食添加的重要性/106

喂母乳的宝宝不用常喂水/108

人工喂养宝宝的正确补水方法/108

给宝宝换奶粉不要太频繁/109

给宝宝换奶粉的原则和方法/110

宝宝腹泻时的喂养/111

预防宝宝食物过敏/112

宝宝多吃粗粮好处多/113

科学合理地吃粗粮/114

偏食对身心健康不利/115

瘦宝宝的“长肉”计划/116

宝宝一日营养计划/117

育儿 Q&A/118

添加辅食就不需要母乳喂养了吗/118

宝宝不爱吃辅食怎么办呢/118

怎样让宝宝断夜奶/118

链接：给5~6个月宝宝的食谱/119

6~7个月：宝宝开始长牙了

6~7个月宝宝的发育状况/121

明星营养素/122

维生素 K/122

乳酸菌/122

喂养特点/123

母乳喂养及混合喂养/123

人工喂养/123

辅食喂养/124

喂养注意事项/124

7个月宝宝添加辅食的程序/124

宝宝牙齿生长需要辅食来帮忙/125

宝宝一日营养计划/126

宝宝辅食不宜添加的调味品/126

宝宝合理的营养结构/127

喂宝宝吃米饭/128

预防乳牙龋齿/129

重视宝宝多吃蔬菜/130

哪些宝宝需补锌/131

纠正宝宝贪吃的坏习惯/132

判断宝宝是否吃饱的方法/133

育儿 Q&A/135

什么时候宝宝可以吃磨牙饼干或磨牙棒/135

怎样给7个月的宝宝补钙/135

宝宝7个月才加辅食影响宝宝发育吗/135

链接：给6~7个月宝宝的食谱/136

7~8个月：断奶准备第二步

7~8个月宝宝的发育状况/138

明星营养素/139

核苷酸/139

赖氨酸/139

喂养特点/140

母乳喂养/140

人工喂养/140

辅食喂养/141

喂养注意事项/141

宝宝断奶时合理搭配膳食/141

不要乱用民间土方断奶/142

宝宝的辅食要多样化/142

喂宝宝吃菜泥/143

过渡到吃固体食物/144

以稀饭取代米糊/145

给宝宝恰当补充零食/145

训练宝宝的咀嚼能力/146

吃对食物可以保护牙齿/147

宝宝头发稀疏的饮食治疗/148

育儿 Q&A/149

8个月宝宝未添加辅食可以断奶吗/149

8个月宝宝还没出牙是缺钙吗/149

链接：给7~8个月宝宝的食谱/150

8~9个月：宝宝膳食要平衡搭配

8~9个月宝宝的发育状况/152

明星营养素/153

卵磷脂/153

叶酸/153

喂养特点/154

母乳喂养/154

人工喂养/154

辅食喂养/155



喂养注意事项/155

注重宝宝的营养科学/155

宝宝断奶的注意事项/156

代乳品选择要适当/157

宝宝辅食添加的原则/157

多让宝宝吃助长的食物/158

蛋黄和菠菜不是补血佳品/159

纠正宝宝偏食的坏习惯/159

科学给宝宝补锌/161

训练宝宝自己吃食物/162

给宝宝选零食的原则/163

育儿 Q&A/163

9个月的宝宝只喂干饭行吗/163

什么时候宝宝的饮食才可以多样化/164

链接：给8~9个月宝宝的食谱/164

9~10个月：四肢灵活的爬行期

9~10个月宝宝的发育状况/166

明星营养素/167

脂肪酸/167

喂养特点/167

母乳喂养和人工喂养/167

辅食喂养/168

喂养注意事项/168

让宝宝吃点硬食/168

让宝宝的膳食多样化/169

调整宝宝的健脑食物结构/169

影响宝宝长高的食物/170

喂养不当易造成宝宝贫血/170

宝宝出牙晚忌盲目补钙/171

宝宝多吃蔬菜情绪好/171

给宝宝断奶应采取科学的方法/172

宝宝宜吃淡味辅食/172

育儿 Q&A/173

宝宝发烧时不要吃鸡蛋/173

适当控制肥胖宝宝的饮食/174

链接：给9~10个月宝宝的食谱/174

10~11个月：训练宝宝独立进餐的能力

10~11个月宝宝的发育状况/176

明星营养素/177

钙/177

碘/178

喂养特点/178

辅食喂养/178

人工喂养/179

喂养注意事项/179

让宝宝和大人一起用餐/179

合理安排宝宝的饮食/179

让宝宝吃辅食的诀窍/180

为宝宝科学补钙/181

给宝宝选吃蔬菜的科学尺度/182

不能让宝宝只吃肉/183

让宝宝顺利地吃鱼/184

培养宝宝对食物的自控能力/184

让宝宝长得壮实/185

育儿 Q&A/186

宝宝适合添加哪些肉类/186

宝宝怎么还没有长牙/187

怎么给宝宝煮粥/187

链接：给10~11个月宝宝的食谱/188

11~12个月：训练宝宝学会吃“硬”食

1岁宝宝的发育状况/189

明星营养素/190

膳食纤维/190

喂养特点/190

辅食喂养/190

人工喂养/191

喂养注意事项/191

宝宝的饮食原则/191

1岁宝宝的全天饮食/192

1岁宝宝断奶后的膳食安排/192

给宝宝巧“加”水/193

培养宝宝的咀嚼能力/194

了解宝宝食欲不振的原因/195

宝宝1岁后饭量减少是正常现象/196

宝宝吃饭不专心/196

注意宝宝进食时“含饭”/197

育儿 Q&A/198

如何给宝宝吃坚果/198

宝宝吃桃子易过敏吗/199

怎样给宝宝喂面条/199

链接：给1岁宝宝的食谱/199

第三篇 宝宝常见疾病的食疗法

营养缺乏症/202

甜食综合征/203

肥胖症/204

脑膜炎/206



- | | |
|----------|----------|
| 奶 痂/207 | 湿 疹/230 |
| 发 烧/207 | 过 敏/232 |
| 感 冒/208 | 肠套叠/234 |
| 口 疮/210 | 手足口病/235 |
| 鹅口疮/211 | 肠绞痛/236 |
| 寄生虫病/213 | 肠胃炎/237 |
| 盗 汗/214 | 肠痉挛/238 |
| 痱 子/215 | 肾结石/239 |
| 麻 疹/216 | 尿道感染/240 |
| 荨麻疹/218 | 疳 积/241 |
| 贫 血/219 | 厌 食/242 |
| 黄 疸/220 | 打 嗝/243 |
| 鼻 炎/221 | 暑热症/244 |
| 鼻出血/222 | 伤 食/245 |
| 腹 泻/223 | 便 秘/246 |
| 咳 嗽/225 | 水 痘/248 |
| 哮 喘/226 | 流 涎/249 |
| 猩红热/227 | 疔疮痈肿/250 |
| 气喘病/228 | 消化不良/251 |
| 肺 炎/229 | |



第四篇

常见的喂养误区

母乳喂养的误区/254

把初乳挤出去/254

母乳不如牛奶好/254

过多补充蛋白粉提高免疫力/255

宝宝一哭就喂/256

妈妈躺着喂奶/256

另一侧乳房的奶存着给宝宝下次
吃/256

穿工作服喂奶/257

生气时喂奶/257

运动后喂奶/257

喂奶时逗笑宝宝/258

喂奶时漫不经心/258

喂完奶马上把宝宝放在床上/258

着浓妆喂奶/259

妈妈用香皂洗乳房/259

喂奶期减肥/259

上班期间只能断奶/259

牛奶喂养的误区/260

新鲜牛奶代替配方奶/260

用麦乳精代替配方奶粉/261

牛奶越浓，营养成分越多/261

不停地给宝宝换奶粉/262

过早给宝宝添加米粉或奶糕/262

给新生儿宝宝补充糖水或牛奶/263

用炼乳代替鲜奶/264

临时给宝宝添加牛奶/264

用矿泉水冲牛奶/265

保温杯内久放牛奶/265

多饮冰冻牛奶/265

牛奶里加巧克力/266

牛奶与钙粉同哺/266

牛奶和米汤一块服食/266

将药粉掺在牛奶里喂/267

给宝宝过多补钙/267

母乳喂养过多加喂水/268

睡前不喂奶/268

立即停止给宝宝喂母乳/269

不能在断奶后断掉一切乳品/269

辅食喂养的误区/270

过早给宝宝添加辅食/270

添加辅食后，就应该给宝宝断奶/271

给宝宝添加辅食首选蛋黄/271

“牛奶+鸡蛋”是最好的营养早
餐/272

添加泥糊状食物但是不减奶量/272

过早给宝宝喂米糊/272

把泥糊状食物和牛奶混在一起给
宝宝吃/273

把各种辅食搅拌在一起喂宝宝/273

两顿奶之间添加辅食/273

过早加盐和调味品/274

吃得精细，营养就好/274

用米粉类食物代替乳类食物/275

用谷类代替奶/275

多吃鱼松营养好/276

过量食用胡萝卜素/276

认为豆制品是蔬菜/276



只用豆奶喂养宝宝/276
宝宝大便干燥需吃香蕉、麻油/277
吃零食有害健康/277
水果代替蔬菜/278
吃生蔬菜比熟吃好/279
用鸡蛋代替主食/279
宝宝食用鸡蛋清/280
多喝果汁没坏处/280
饮料代替白开水/280
喝茶有益/281
宝宝往外顶食物就是不爱吃/282
勉强宝宝进食/282
过多吃甜食/282
咀嚼过的食物易于消化吸收/283
给宝宝吃颗粒细腻的辅食/284
用软食替代硬食/284

营养补充误区/285

忽视维生素摄取/285
维生素和矿物质摄入越多越好/285
红豆、红枣是补血佳品/286
营养都在汤里/286
多吃保健品/286
吃太多菠菜补铁/287
宝宝不吃饭，药物来解决/287
把药物当营养品长期服用/288
多给宝宝吃钙片补钙/288
过早给宝宝喝酸奶/288
宝宝喝益生菌酸奶/289
喝高浓度糖水有助于补充体能/289
葡萄糖代替白糖/290
给宝宝食用蜂蜜/290

新
平
和
學
PDG



第一篇

0 ~ 1 岁宝宝需要的营养素





宝宝的营养需求

要想宝宝长得健康，离不开均衡的营养。宝宝出生几个月后，每天体重会增加约 25 克，妈妈必须确保宝宝能够摄取足够的营养，才能满足其快速生长的需要。不过每个宝宝对营养的需求不同，妈妈应该针对宝宝的具体情况来调整他们的喂养方案。



蛋白质

蛋白质的主要功能是维持宝宝的正常新陈代谢，保证宝宝身体的生长及各种组织器官的成熟。宝宝在婴儿时期身体需要大量的蛋白质，而且对蛋白质的质量要求也很高，也就是说宝宝需要有足够的优质蛋白质供给。

母乳可以为新生宝宝提供优质的蛋白质，而人工喂养的宝宝由于他所摄取的蛋白质质量相对低于母乳，所以蛋白质的需要量要高于母乳喂养的宝宝。母乳喂养时宝宝蛋白质的需要量为每天每千克体重 1~3 克；人工喂养时为 3.5 克；而主要以大豆及谷类蛋白质供给的宝宝则为 4 克。

营养缺乏时的症状主要有：生长发育缓慢；智力发育缓慢，大脑变得迟钝；活动明显减少；精神倦怠；抵抗力下降，易患感染性疾病，如感冒等；食欲丧失，常出现偏食、厌食、呕吐现象；伤口不易愈合；贫血；身体水肿等。



热量

发挥身体的各种功能所需要的能量来自食物。食物中的热量通常以卡路里为单位表示，人体所需要的热量则通常根据单位体重所需热量来表示。



正常新生宝宝每天所需要的能量是成人的3~4倍。宝宝初生时需要的热量约为每天每千克体重100~120千卡(418~502千焦),而成人每天每千克体重30~40千卡(126~167千焦)。热量的需要在宝宝初生时达到最高点,以后随月龄的增加而逐渐减少,1岁左右时减至80~100千卡(335~418千焦)。



脂 肪

脂肪是细胞膜和细胞核的组成所必需的物质,也是身体热量的主要来源。脂肪能防止体热的消散,保护脏器不受损伤和促进脂溶性维生素的吸收。宝宝饮食中脂肪供给的热量约占总热量的35%,宝宝每天的脂肪摄入量应根据宝宝的体重而定,宝宝每天每千克体重约需4克脂肪。

脂肪来源于食物中的动物油、植物油、奶油、蛋黄、肉类、鱼类等,也可在一定条件下由摄入的糖类和蛋白质转化而来。长期缺乏脂肪的宝宝,体重下降、皮肤干燥易发生脱屑,还容易发生脂溶性维生素缺乏症。宝宝如果供给脂肪过多,可引起食欲减退、消化不良和酸中毒等问题。



糖 类

糖类是热量供应的主要来源,其供热量约占总热量的50%,糖类能节省蛋白质的消耗量和协助脂肪氧化。糖类在被身体吸收之前,须将双糖、多糖变成单糖,然后被吸收,并在肝内凝缩为糖原储存备用。食物中乳类、谷类、豆类、水果、蔬菜中均含糖。宝宝每天每千克体重约需12克糖。

当人体糖类缺乏时,身体便会动用脂肪和蛋白质作为能量来源,当糖类供给充足时,部分糖类将转化为糖原储存在肝内,剩余糖类会转化成脂肪。给宝宝过多供给糖类,最初其体重可迅速增长,但日久宝宝可发生肌肉松软、面色苍白、虚胖等不健康的表现。

所以蛋白质、脂肪和糖类三者的供给,须有适当的比例才能发挥各自的作用。