

蒋一方
编著

0~3岁

宝宝喂养全书

BAOBAO WEIYANG QUANSHU

★★★

- ★ 宝宝发热怎么吃
- ★ 超重宝宝的饮食和生活管理
- ★ 母乳分泌不足怎么办
- ★ 宝宝喂养有哪“四项基本原则”
- ★ 几种错误的断奶观念
- ★ 宝宝不爱吃饭怎么办



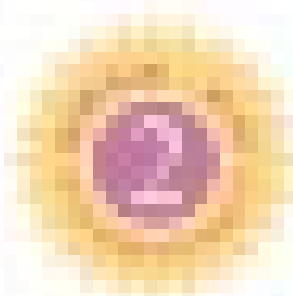
上海科学技术出版社

03

宝宝喂养全书

03 宝宝的喂养与营养

- 1. 宝宝的喂养与营养
- 2. 宝宝的喂养与营养
- 3. 宝宝的喂养与营养
- 4. 宝宝的喂养与营养
- 5. 宝宝的喂养与营养
- 6. 宝宝的喂养与营养



宝宝的喂养与营养

育婴专家系列



0~3岁宝宝喂养全书

蒋一方 编著

上海科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

0~3岁宝宝喂养全书/蒋一方编著. —上海: 上海科学技术出版社, 2009.7

(育婴专家系列)

ISBN 978-7-5323-9751-8

I. 0... II. 蒋... III. 婴幼儿-哺育 IV. R174

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第012683号

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海钦州南路71号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 787 × 1092 1/16 印张 19.75

字数: 308千字

2009年7月第1版 2009年7月第1次印刷

印数: 1-5 100

ISBN 978-7-5323-9751-8/R · 2635

定价: 32.80元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向工厂联系调换



内 容 提 要

neirongtiyao

看似简单的一个“吃”字，不知难倒多少年轻妈妈：宝宝该怎么补钙？宝宝1岁了只吃奶不吃辅食怎么办？宝宝生病了怎么喂养？怎样制作既营养又好吃的宝宝食谱？喂养0~3岁宝宝可不是一件易事，其中学问很多。著名儿童营养学专家蒋一方教授编撰本书，就是希望将他多年来的研究成果和实践经验，结合国外最新的科学育儿知识，帮助年轻妈妈轻松走出喂养迷途，养育一个健康的宝宝。

本书先从营养入手，然后按月介绍0~1岁、1~2岁、2~3岁宝宝喂养方案，并对各阶段中经常出现的喂养误区作实例剖析，相信本书会是您喂养宝宝的好助手。

蒋一方教授博客

于2009年7月
与大家见面

请登录 www.ognfood.com



欧格尼有机食品

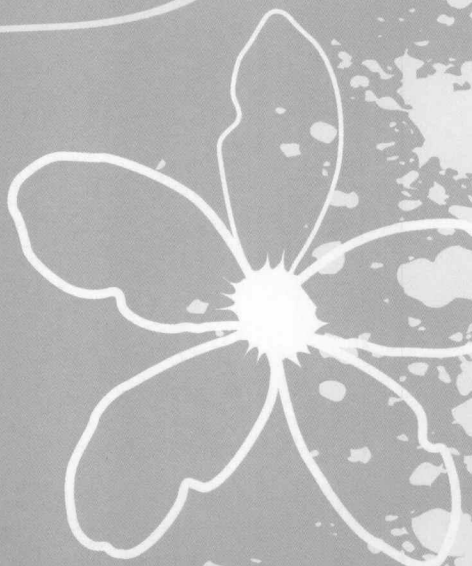
长期聘请蒋一方教授为首席顾问

详情请登录

www.ognfood.com

或800-820-0791咨询

**ORGANIC**
歐格尼有機食品





前言

q i a n y a n

童年早期充足的营养是确保宝宝生命之初有健康开端，也是每一位宝宝能充分发挥人类生长潜能的物质基础。大量的研究表明，从出生到2岁时期是促进宝宝理想生长、健康以及行为发育的关键窗口。0~3岁喂养比较复杂，年轻的父母常常力不从心，而奶奶外婆的喂养知识常常落后于时代。其喂养难度主要表现在：一是年龄跨度大，0~3岁有着完全不同的喂养方法，尤其是0~1岁阶段，何时添加辅食，如何保证重要营养素的摄取等，都是父母非常关注的问题。而且，如何平稳地衔接好各年龄段的喂养，也是父母非常关注的大问题。二是正处在生长摇摆期，一些宝宝可能因为喂养不当，而发生某些微量营养素如铁、锌缺乏，或发生童年期常见疾病如腹泻、贫血；另一些宝宝可能由于过度喂养而造成体重过重，给宝宝现在与将来的健康带来负面影响。三是正处在生长发育关键期，0~2岁是营养关键期。宝宝2岁以后，就很难逆转早期发生的生长迟缓。在那段年龄里营养不良不仅会产生近期不良后果，包括患病率及死亡率显著升高，以及智力和动作发育延缓。从长远来看，早期的营养缺乏与青少年及成人期智力表现、工作能力、生育力以及总体健康的损害相联系。四是涉及知识面广，父母需要学习的知识多，要懂得不同年龄宝宝的喂养方法，以保证宝宝各阶段的膳食质量；也要懂得家庭对宝宝行为管理的策略与方法，并掌握纠正宝宝不良饮食行为的对策，以及有关营养学及烹饪的知识与技能。五是知识更新快，在这一领域里，一些陈旧的知识对宝宝健康成长存在潜在的不利影响，如辅食添加开始时间、吃全蛋的时间、微量营养素及维生素A、维生素D的补充等。因此，写一本实用的婴幼

儿科学喂养的图书是笔者多年的夙愿，希望给父母传授科学的喂养知识与实用技能。

在写作过程中，笔者非常关注将知识的实用性与技能的易操作性有机结合，认真收集国内外最新的科学育儿知识，把最新的研究成果结合我国国情介绍给读者。在编排上以宝宝自然发育过程为主线，对宝宝与月俱长、与岁俱增的变化，作全面的动态介绍，便于父母按宝宝的年龄来掌握各阶段所需知识及技能，及时发现问题，及时解决。因此本书具有知识新、易查询、易操作三大特点。

笔者长期从事宝宝营养学的研究，并担任好宝宝网站（www.goodbaby.com）专栏专家。书稿中还结合自己的研究成果，以及网站中父母提出的常见问题，及各阶段中经常出现的喂养误区做了实例析剖。林钟芳医师参与了部分章节的撰写，并协助编者做了大量工作，在此致以诚挚感谢。诚望本书对年轻父母、宝宝保健工作者，以及内科医生有所帮助。

由于笔者学识有限，错误及不当之处在所难免，诚望有识者不吝指教。

蒋一方

营养学研究员 主任医师

2009年1月

目 录

m u l u

营养常识篇

●.. 人体所需的七大营养素 ..●

(一) 蛋白质

蛋白质与必需氨基酸

蛋白质的生理功能

蛋白质的互补作用

(二) 脂肪

脂肪的生理功能

必需脂肪酸的重要性

富含必需脂肪酸的食物

(三) 碳水化合物

碳水化合物的组成与分类

碳水化合物的生理功用

(四) 维生素

维生素与宝宝健康

维生素 A

维生素 D

维生素 B₁ 及维生素 B₂

维生素 C

(五) 矿物质

矿物质的生理功能

矿物质分类

常量元素——钙

微量元素——铁

微量元素——锌

(六) 膳食纤维

(七) 水

2

2

3

4

4

4

5

5

7

7

7

8

8

8

10

13

15

17

17

17

18

20

24

26

26

●.. 营养性食品的分组及其营养价值 ..●

(一) 粮食组的营养价值	29
谷类能提供什么营养	29
适合宝宝吃的粗杂粮有哪些	30
(二) 蔬菜的营养价值	31
(三) 水果的营养价值	32
(四) 荤菜的营养价值	34
家畜的营养价值	34
家禽的营养价值	35
鱼类的营养价值	35
蛋类的营养价值	35
(五) 牛奶和奶制品、大豆和豆制品营养	36
牛奶和奶制品的营养	36
大豆和大豆制品的营养	37
(六) 油脂类食品的营养价值	39
家庭食用油脂的分类	39
要选购安全的食用油	40
家庭用油的烹饪知识	40
坚果类的营养价值	41
富含脂肪的坚果	41
富含碳水化合物的坚果	42
(七) 食品选购技巧	42
如何选购荤菜	42
如何选购蔬菜	43
如何选购和储藏鸡蛋	43
如何选购水果	44
如何写超市食品采购单	44

●.. 宝宝生病时的营养 ..●

宝宝腹泻该怎么吃	45
宝宝便秘该怎么吃	46
宝宝发热该怎么吃	47

宝宝积食伤食的饮食调理	48
宝宝咳嗽时的饮食	49
宝宝哮喘的饮食原则	49
宝宝哮喘可选用的食材	50
疾病恢复期的宝宝吃什么	51
如何从外表早期发现宝宝的营养问题	52
营养不良宝宝的饮食管理	54
营养不良宝宝的综合干预措施	54
体重超标宝宝的饮食和生活管理	56

0~1岁喂养篇

●.. 宝宝喂养的三种方式 ..●

(一) 母乳喂养	58
母乳喂养好处多多	58
怀孕期母乳喂养的准备	59
哺乳前的准备	60
哺乳的姿势	60
妈妈的饮食和生活安排	61
避免有害物质对母乳质量的影响	63
如何判断妈妈是否母乳不足	64
如何判断宝宝已经吃饱	64
纯母乳喂养的次数	66
手工和工具吸奶	67
哺乳中宝宝睡着了怎么办	69
宝宝拒绝吸乳怎么办	69
乳头疼痛怎么办	70
乳汁喷射太快怎么办	71
乳汁流出太慢怎么办	72
母乳分泌不足的常见原因有哪些	72
母乳不足的其他因素	76

母乳不足如何预防	76
母乳分泌不足怎么办	77
母乳分泌不足的相关处理	78
(二) 人工喂养	79
奶具如何准备	79
怎样选择宝宝配方奶粉	80
人工喂养宝宝是否需要额外补充维生素 A、维生素 D 和钙	81
人工喂养喂哺技巧	82
(三) 混合喂养	85
混合喂养的方法有哪些	85
混合喂养应注意的问题	85
宝宝喂养常见误区	85
●.. 宝宝喂养的“四项基本原则” ..●	
(一) 及时原则——掌握合适的辅食添加时机	87
何谓及时原则	87
及时原则的落实	87
(二) 充足原则——能量与营养素要充足	88
何谓充足原则	88
充足原则的落实	88
(三) 恰当原则——喂养人的行动指南与食品安全	90
何谓恰当原则	90
恰当原则的落实	91
应答性喂养	91
恰当的辅食添加方法	91
(四) 个体化原则——宝宝具有个体特征	92
何谓个体化原则	92
个体化原则的落实	92
维生素—矿物质补充剂或强化产品	92

●.. 正常新生宝宝 ..●

(一) 初生儿概貌与喂养	93
--------------	----

熟悉你的初生宝贝	93
初生儿喂养	94
(二) 1周龄宝宝的概貌和喂养	94
爱睡的1周龄宝宝	94
1周龄宝宝的营养与喂养	94
(三) 2~3周龄宝宝的概貌和喂养	95
2~3周龄宝宝的概貌	95
2~3周龄宝宝的喂养	96
母乳喂养	96
人工喂养	96
溢奶或吐奶怎么办	96
宝宝的大便	97
宝宝便秘	98
(四) 满月宝宝概貌与喂养	98
满月宝宝概貌	98
满月宝宝的营养与喂养	99
母乳喂养	99
人工喂养	99
夜间喂养	99
(五) 特殊新生宝宝的喂养	100
足月小样儿的喂养	100
早产儿的喂养	101
巨大儿的喂养	102
双胞胎喂养法	103
●.. 2月龄宝宝 ..●	
(一) 宝宝概貌	104
(二) 宝宝的营养与喂养	105
母乳喂养	105
人工喂养	105
宝宝不吃奶怎么办	106

●.. 3月龄宝宝 ..●

- (一) 宝宝概貌 107
- (二) 宝宝的营养与喂养 107
 - 母乳喂养 107
 - 人工喂养 108
 - 维生素D缺乏有什么表现 109

●.. 4月龄宝宝 ..●

- (一) 宝宝概貌 109
- (二) 宝宝的营养与喂养 110
 - 母乳喂养 110
 - 人工喂养 110
 - 宝宝什么时候开始添加辅食好 111
 - 宝宝添加辅食的原则及方法 111
 - 4~6月龄宝宝喂养特点——尝试吃的阶段 112
 - 宝宝喂养中的5个“喂” 114
 - 宝宝食物过敏及处理 116
 - 为什么不应过早或过晚给宝宝吃可咀嚼食品 118
- (三) 宝宝厨房(4~6月龄) 118
 - 米粉 118
 - 菜汁和菜泥 119
 - 水果汁和泥 121

●.. 5月龄宝宝 ..●

- (一) 宝宝概貌 124
- (二) 宝宝的营养与喂养 125
 - 婴儿期饮食要注意什么 125
 - 婴幼儿消化系统的特点 126
 - 婴儿期有哪些不正确喂养方法可影响食欲 127
- (三) 宝宝厨房 128
 - 鸡蛋黄 128
 - 鱼泥 129

●.. 6月龄宝宝 ..●

- (一) 宝宝概貌 130
- (二) 宝宝的营养与喂养 130
 - 6~8月龄宝宝喂养特点 130
 - 油、盐、糖过多的害处 131
 - 宝宝乳牙的萌出程序 132
 - 宝宝吃水果的原则有哪些 132
- (三) 宝宝厨房(6~8月龄) 133
 - 粥类 134
 - 汤面类 135

●.. 7月龄宝宝 ..●

- (一) 宝宝概貌 135
- (二) 宝宝的营养与喂养 136
 - 让宝宝学会吃高质量的菜粥或烂面条 136
 - 宝宝腹泻与饮食调整 136
- (三) 宝宝厨房 138

●.. 8月龄宝宝 ..●

- (一) 宝宝概貌 141
- (二) 宝宝的营养与喂养 141
 - 断奶前的准备 141
 - 添加辅食是基础 141
 - 教宝宝吃饭要有计划 142
 - 断奶季节的选择 142
 - 断奶有技巧 142
 - 断奶后的饮食要求 144
 - 几种错误的断奶观念 144
- (三) 宝宝厨房 145

●.. 9月龄宝宝 ..●

- (一) 宝宝概貌 148
- (二) 宝宝的营养与喂养 148
 - 8 ~ 12 月龄宝宝喂养特点 148
 - 宝宝营养不良的原因及其对策 149
- (三) 宝宝厨房 150

●.. 10月龄宝宝 ..●

- (一) 宝宝概貌 152
- (二) 宝宝的营养 153
 - 宝宝不宜食用的食物 153
 - 宝宝肥胖的原因及其预防 154
- (三) 宝宝厨房 156

●.. 11月龄宝宝 ..●

- (一) 宝宝概貌 157
- (二) 宝宝的营养 158
 - 宝宝体重增长规律 158
 - 宝宝身高(长)增长规律 158
 - 宝宝快乐进食的 15 条建议 158
- (三) 宝宝厨房 160

●.. 12月龄宝宝 ..●

- (一) 宝宝概貌 162
- (二) 宝宝营养与喂养 162
 - 1 岁宝宝生活作息安排 162
 - 1 岁宝宝饮食特点 163
 - 宝宝合理喂养 12 条经验 163
- (三) 宝宝厨房 164

1~2岁喂养篇

●.. 宝宝膳食行为的家庭管理 ..●

家庭面临的宝宝喂养新问题	168
父母可以做什么	168
如何喂——喂养人职责(应答式喂养)	169
家庭膳食管理的基本策略与方法	169
掌握与宝宝沟通的语言艺术	170
1~2岁宝宝每天吃多少食物	171
宝宝断奶后的饮食特点及配餐原则	172
合理安排宝宝全天的饮食	173
常见的不合理膳食结构	174

●.. 13~15月龄宝宝 ..●

(一) 宝宝的概貌	176
(二) 宝宝的营养与喂养	177
给宝宝喝水有学问	177
宝宝吃汤泡饭害处多	178
宝宝不爱吃饭怎么办	178
(三) 喂养不当的实例分析	179
(四) 宝宝厨房	181
鸡蛋菜肴	181
蔬菜水果汁	184
宝宝点心	185

●.. 16~18月龄宝宝 ..●

(一) 宝宝的概貌	186
(二) 宝宝的营养与喂养	187
宝宝脂肪要足量	187
要不要给宝宝吃零食	189
(三) 喂养不当的实例分析	190
(四) 宝宝厨房	191