

# 上班族

SHANGBANZU  
BAOBAO  
KEXUE WEIYANG  
240GE XIJIE

## 宝宝科学喂养

# 240

## 个细节

主编 / 陶红亮



APCTIME  
时代出版

时代出版传媒股份有限公司  
安徽科学技术出版社



# 宝宝科学喂养240个细节

**APCTIME**  
时代出版

时代出版传媒股份有限公司  
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

上班族宝宝科学喂养 240 个细节/陶红亮主编. —合肥:安徽科学技术出版社,2009.7  
(上班族孕育系列)  
ISBN 978-7-5337-4456-4

I. 上… II. 陶… III. ①婴幼儿-儿童营养-基本知识②婴幼儿-保健-食谱 IV. R153.2 TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 097638 号

上班族宝宝科学喂养 240 个细节

陶红亮 主编

出 版 人: 黄和平

责任编辑: 吴 玲

封面设计: 朱 婧

出版发行: 安徽科学技术出版社(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号  
出版传媒广场, 邮编: 230071)

电 话: (0551)3533330

网 址: www.ahstp.net

E - mail: yougoubu@sina.com

经 销: 新华书店

排 版: 安徽事达科技贸易有限公司

印 刷: 合肥晓星印刷有限责任公司

开 本: 710×1010 1/16

印 张: 16.5

字 数: 322 千

版 次: 2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 6 000

定 价: 28.80 元

(本书如有印装质量问题,影响阅读,请向本社市场营销部调换)

# 前 言



宝宝就如春天杨柳枝上第一棵嫩芽,在父母灿烂的迎接笑容中,降临到这个世界上,带给父母无法言喻的快乐。然而,伴随着幸福的同时,宝宝的成长与营养也成为父母新的学习主题,尤其是当妈妈结束产假,准备上班后。

营养是人或其他有生命的机体从外界吸取需要的物质,来维持生长发育等生命活动的作用。

营养对于任何人来说,都十分重要,特别是小宝宝。一份合理均衡的营养,是培养一个健康小宝宝最重要的前提。怎样才能做到营养均衡呢?在日常膳食中就要注重荤素搭配,粗细结合。尽可能实现饮食多样化,吸取各种基本的营养素:优质的蛋白质、碳水化合物、脂类、维生素以及常量与微量元素。

《上班族宝宝科学喂养 240 个细节》,240 幅插图,可谓图文并茂、操作性强,从宝宝出生后生活中的一些小准备出发,详细地介绍了宝宝不同时期对各种营养的不同需求,并且对婴幼儿出生后各个时期的食谱,都制作了详细的“清单”。更有特色的是,本书从上班族父母的角度出发,针对宝宝所需营养的准备、制作列出了大量方便、可行的食谱。

让父母从宝宝出生后的每一点、每一滴做起吧,亲手培育一个聪慧而优秀的宝宝。尽管那将付出太多的心思与精力,但是有什么能比拥有一个健康、快乐、聪颖而懂礼貌的宝宝更让父母欣慰和自豪的呢?

最后,希望天下所有的父母都能够拥有一个聪明健康的宝宝。

## 第一章 宝宝营养准备全攻略

营养是人体健康的基础,对于刚出生的宝宝来说,营养的吸取是保证其生存与成长的必需,只有让宝宝获得足够的营养,才能让宝宝健康成长。所以每个妈妈都应该做好宝宝的营养准备与安排,不让宝宝输在营养的起跑线上。

## 科学资讯 /2

## 宝宝成长所需的营养素 /2

- NO.1 宝宝营养越补充越好吗 /4
- NO.2 不让宝宝输在营养的起跑线上 /5
- NO.3 宝宝什么时候开始添加辅食 /6
- NO.4 宝宝辅食制作的 4 项注意 /7
- NO.5 最常见宝宝辅食食谱推荐 /8
- NO.6 让宝宝爱上辅食的办法 /9
- NO.7 给没牙宝宝的辅食建议 /10
- NO.8 给长牙宝宝的辅食建议 /11
- NO.9 断奶后宝宝应该吃什么 /12
- NO.10 宝宝奶粉选择有技巧 /13
- NO.11 从小培养宝宝的饭量与习惯 /14
- NO.12 幼儿营养、饭量标准早知道 /15
- NO.13 宝宝要避免的过敏饮食 /16
- NO.14 喂宝宝牛奶的技巧 /17
- NO.15 怎样均衡幼儿营养 /18
- NO.16 宝宝营养不良怎么办 /19
- NO.17 宝宝均衡营养存在的误区 /20

- NO.18 宝宝容易出现哪些营养不足 /21
- NO.19 给宝宝吃粥有学问 /22
- NO.20 幼儿的危险食物要注意 /23
- NO.21 宝宝不宜多吃的食物 /25
- NO.22 易使宝宝中毒的食物 /26
- NO.23 使宝宝眼睛明亮的食物 /27
- NO.24 宝宝口味,清淡很重要 /28
- NO.25 妈妈要学会制作的健康辅食 /29
- NO.26 鱼肝油与宝宝的健康 /30
- NO.27 母乳喂养的宜忌 /31
- NO.28 新生宝宝一天要喂几次奶 /32
- NO.29 不宜喂哺宝宝的几种情况 /33
- NO.30 使妈妈乳汁增加的科学饮食 /34
- NO.31 宝宝食欲不振怎么办 /35
- NO.32 喂养宝宝的 3 个误区 /36
- NO.33 小心劣质食品对宝宝的危害 /37
- NO.34 宝宝“上火”,该怎样预防 /38
- NO.35 培养宝宝自主进食的好习惯 /39



## 第二章 宝宝人工喂养的营养知识

宝宝幼小的生命从喂养开始,但是由于某些原因,妈妈可能不能母乳喂养宝宝,人工喂养成了宝宝必须的选择。那么幼小的生命,新手父母该如何喂养?牛奶、配方奶、新鲜牛奶、酸奶……这么多的奶制品,小宝宝到底需要哪一种?除了奶制品,宝宝还需要其他的营养食品吗?这些问题,在这一章里,都可以找到答案。

### 科学资讯 /41

#### 婴儿人工喂养所需的知识 /41

- NO.36 咽食期婴儿的喂养 /42
- NO.37 中期咀嚼期的婴儿喂养 /43
- NO.38 后期咀嚼期的婴儿喂养 /44
- NO.39 科学地选择人工喂养的食品 /45
- NO.40 人工喂养应注意的问题 /46
- NO.41 怎样给宝宝的奶具消毒 /47
- NO.42 人工喂养宝宝奶品调制须知 /48
- NO.43 人工喂养宝宝的 12 项注意 /49
- NO.44 宝宝生病了,还能喂牛奶吗 /50
- NO.45 宝宝缺钙了,你知道吗 /51
- NO.46 这些食物,宝宝千万别接近 /52
- NO.47 妈妈必知的人工喂养缺点 /53
- NO.48 怎样判断宝宝的健康 /54
- NO.49 如何判断宝宝是否吃饱 /55
- NO.50 宝宝营养不良早知道 /56
- NO.51 宝宝长期吃牛奶的弊端 /57
- NO.52 人工喂养常见问题解析 /58

#### NO.53 人工喂养宝宝满月需添辅食 /59

- NO.54 多种营养食谱推荐 /60
- NO.55 均衡营养经典食谱 /61
- NO.56 秋季自制宝宝解燥饮品 /62
- NO.57 一日食谱举例 /63
- NO.58 宝宝吃肉的学问 /64
- NO.59 搭配吃菠菜更有营养 /65
- NO.60 每餐必不可少的大米 /66
- NO.61 水果之王——苹果 /67
- NO.62 地下人参——胡萝卜 /68
- NO.63 纠正宝宝挑食的 5 个妙招 /69
- NO.64 人工喂养宝宝贫血勿忽视 /70
- NO.65 正确引导宝宝的口味 /71
- NO.66 给宝宝喝酸奶要注意 /72
- NO.67 宝宝应该多吃豆制品 /73
- NO.68 营养均衡要注意饮食添加 /74
- NO.69 科学饮食 6 项注意 /75
- NO.70 宝宝食品酸碱性的注意 /76



### 第三章 0~3个月的宝宝营养

从出生到3个月大,宝宝成长最快,对各种营养的需求也迅速增加。从一开始的吃了睡、睡了吃,并且只吃奶就可以的生活规律,到向父母要“饭”吃,并需要进食一些稀薄果汁的改变,父母所要做的,不仅是要仔细地将宝宝喂饱,还要将0~3个月宝宝所需要的营养都熟记在心。而要帮助宝宝顺利度过妈妈上班的这段时光,最主要的就是解决食物的问题。只有营养全面的食物才能让宝宝更加健康,也才能让妈妈日后更加安心地工作。

#### 科学资讯 /79

##### 0~3个月宝宝营养指南 /79

- NO.71 0~3个月宝宝的消化特点 /79
- NO.72 小宝宝需以母乳喂养为主 /80
- NO.73 母乳喂养的5项注意 /82
- NO.74 怎样给新生儿宝宝喂哺母乳 /83
- NO.75 工作后,怎样坚持母乳喂养 /84
- NO.76 妈妈应怎样保存母乳 /85
- NO.77 上班族妈妈如何挤奶 /86
- NO.78 如何保证妈妈乳汁充沛 /87
- NO.79 宝宝易缺碘,妈妈要小心 /88
- NO.80 混合喂哺是怎么回事 /89
- NO.81 宝宝要按需喂养 /90
- NO.82 0~3个月宝宝的喂养方法 /91
- NO.83 宝宝推荐营养食谱——配方奶 /92
- NO.84 宝宝奶粉问题全解析 /93

#### NO.85 给宝宝换奶的技巧 /94

- NO.86 如何给宝宝断奶 /94
- NO.87 宝宝断奶的准备工作 /95
- NO.88 宝宝不肯用奶嘴怎么办 /96
- NO.89 上班妈妈要了解回奶的方法 /97
- NO.90 牛奶过敏宝宝怎样喂养 /98
- NO.91 怎样预防宝宝吐奶 /99
- NO.92 0~3个月宝宝一日食谱举例 /100
- NO.93 0~3个月宝宝推荐营养食谱 /101
- NO.94 新生宝宝需要补水吗 /102
- NO.95 小宝宝吃奶靠观察 /103
- NO.96 宝宝发热该吃哪些饮食 /104
- NO.97 宝宝便秘时应吃些什么 /105
- NO.98 哪些情况不宜母乳喂养 /106
- NO.99 宝宝太胖了,该怎么办 /107



## 第四章 4~6个月的宝宝营养

宝宝4个月起,妈妈就要上班了,而宝宝活动也越来越多,曾在母体中所储存的营养物质,也将要消耗殆尽,众多的营养问题让宝宝的生活顿时混乱起来。因此,此时也是宝宝最容易生病的阶段。父母一定要注意让宝宝全面摄入营养,最好能补充铁、钙和维生素等营养元素。从这个月开始,也可为宝宝添加更多的辅食种类,以保证小宝宝发育良好、身体健壮。

### 科学资讯 /110

#### 4~6个月宝宝营养指南 /110

- NO. 100 4~6个月宝宝的生理特征 /111
- NO. 101 4~6个月宝宝的喂哺原则 /112
- NO. 102 4~6个月宝宝辅食添加的技巧 /113
- NO. 103 怎样搭配断奶期婴儿的饮食 /114
- NO. 104 汁水类食品添加的技巧 /115
- NO. 105 怎样喂宝宝吃菜汤、菜泥和水果泥 /116
- NO. 106 学会制作粥米食品 /117
- NO. 107 宝宝吃的菜泥和碎菜的制作 /117
- NO. 108 妈妈要学会的泥糊状菜制作 /118
- NO. 109 爱心果汁、果泥制作的技巧 /119
- NO. 110 小宝宝吃鸡蛋禁忌 /121
- NO. 111 4个月宝宝辅食添加原则 /122
- NO. 112 4个月宝宝一日食谱举例 /123
- NO. 113 4个月宝宝经典营养食谱 /123

- NO. 114 4个月宝宝的辅食制作应注意 /125
- NO. 115 小宝宝也要吃粗粮 /125
- NO. 116 缺铁宝宝的饮食调整 /126
- NO. 117 藕——缺铁宝宝的补铁良品 /127
- NO. 118 宝宝缺钙时都有哪些表现 /128
- NO. 119 缺锌宝宝的饮食调节 /129
- NO. 120 高个宝宝从4~6个月培养起 /130
- NO. 121 5~6个月宝宝一日食谱举例 /131
- NO. 122 适合4~6个月宝宝的益智食物 /132
- NO. 123 益智食品的科学吃法 /133
- NO. 124 怎样喂养6个月的宝宝 /134
- NO. 125 6个月宝宝的辅食添加要点 /135
- NO. 126 今天给宝宝吃鸭梨了吗 /136
- NO. 127 适合6个月宝宝的零食及其制作 /137
- NO. 128 营养丰富的粗粮——玉米 /138
- NO. 129 为宝宝补充智慧的香蕉 /138

## 第五章 7~12个月的宝宝营养

宝宝长出了人生中最初的两颗牙,他还可以坐、爬,甚至可以在家人扶着的时候站立。他的胃口越来越大,对各种营养的需求也越来越多,在喂食时开始以谷物类为主食,配上蛋黄、鱼泥、肉泥以及碎菜或胡萝卜泥等,在增加营养的同时也为宝宝断奶打好基础。

### 科学资讯 /141

#### 1岁宝宝营养状况 /141

- NO. 130 7~8个月宝宝的生理特征 /141
- NO. 131 7~8个月宝宝爱吃的辅食 /143



- NO. 132 宝宝食品添加应避免的事宜 /144
- NO. 133 7个月宝宝一日食谱举例 /144
- NO. 134 7个月宝宝经典食谱推荐 /145
- NO. 135 8个月宝宝一日食谱举例 /147
- NO. 136 8个月宝宝经典食谱推荐 /148
- NO. 137 9~11个月宝宝的生理特征 /149
- NO. 138 12个月宝宝生理发展特征 /150
- NO. 139 9~10个月宝宝一日食谱举例 /151
- NO. 140 9个月宝宝推荐营养食谱 /152
- NO. 141 9个月宝宝能吃巧克力吗 /153
- NO. 142 9个月宝宝吃鱼有技巧 /154
- NO. 143 鱼刺,宝宝饮食中的大隐患 /155
- NO. 144 宝宝饮食中要小心的7种鱼 /156
- NO. 145 11个月宝宝营养要点 /157
- NO. 146 11个月宝宝一日食谱举例 /158
- NO. 147 11个月宝宝经典食谱推荐 /158
- NO. 148 11个月宝宝能吃蘑菇吗 /160
- NO. 149 12个月宝宝一日食谱举例 /161
- NO. 150 12个月宝宝经典食谱推荐 /162
- NO. 151 宝宝吃马铃薯的学问 /163
- NO. 152 零食与宝宝的健康 /163
- NO. 153 宝宝厌食有哪些原因 /164
- NO. 154 烹调技法与宝宝辅食 /165
- NO. 155 如何预防宝宝嗜食 /166
- NO. 156 菠萝——宝宝到底该不该吃 /167
- NO. 157 芋头——宝宝的护牙食品 /168
- NO. 158 宝宝应有哪些良好饮食习惯 /169
- NO. 159 缺铜对宝宝的危害 /170
- NO. 160 宝宝节日饮食要注意 /171
- NO. 161 要训练宝宝自己进餐的能力 /172
- NO. 162 如何为宝宝创造一个良好的进餐氛围 /173

## 第六章 科学搭配宝宝的素食

随着现代生活水平的提高,家庭饮食中高蛋白质、高热量的食物逐渐成为主角,宝宝的饮食更是如此。家人总觉得不能让宝宝缺乏任何营养,特别是传统观念所认为的高蛋白、高热量的营养物质,因此在宝宝的饮食中便忽略了蔬菜和水果的作用。可是,你知道吗?蔬菜和水果在宝宝的饮食中发挥着巨大的作用,在吃法上也颇有讲究。

### 科学资讯 /175

#### 让宝宝科学地吃蔬菜和水果 /175

- NO. 163 宝宝缺营养了吗 /175
- NO. 164 蔬菜对宝宝的作用 /176
- NO. 165 常见蔬菜都有哪些营养 /177
- NO. 166 素食与宝宝大脑的密切关系 /178
- NO. 167 让宝宝爱上吃蔬菜的方法 /179
- NO. 168 宝宝不吃蔬菜的后遗症 /180
- NO. 169 改变“老虎宝宝”饮食有妙招 /181
- NO. 170 避免蔬菜的不健康吃法 /182
- NO. 171 选吃蔬菜的科学尺度 /183
- NO. 172 宝宝应从什么时候开始吃蔬菜 /184
- NO. 173 妈妈应该掌握的吃菜原则 /184
- NO. 174 适合婴儿的3种蔬菜 /185
- NO. 175 妈妈必知的蔬菜清洗方法 /186
- NO. 176 千万不要用洗洁精洗蔬菜 /187
- NO. 177 宝宝拒绝蔬菜和水果怎么办 /188
- NO. 178 4个月宝宝怎样吃蔬菜 /189
- NO. 179 宝宝可生吃的2种蔬菜 /190
- NO. 180 五色蔬菜汤帮宝宝保健康 /190
- NO. 181 宝宝良饮——蔬菜汁的制作 /191
- NO. 182 避免蔬菜营养流失应注意 /192
- NO. 183 让宝宝变聪明的蔬菜 /193
- NO. 184 健脑益智经典菜谱举例 /194



- NO. 185 阻碍宝宝大脑发育的食物 /195
- NO. 186 能够“去火”的蔬菜 /196
- NO. 187 宝宝夏季应常吃的3类蔬菜 /197
- NO. 188 能够帮助宝宝优质睡眠的食物 /198
- NO. 189 芹菜——宝宝的养气法宝 /199
- NO. 190 苦味食品对宝宝的好处 /200
- NO. 191 宝宝吃水果的方法 /201

- NO. 192 能让宝宝长高的蔬菜 /202
- NO. 193 助长壮体经典食谱举例 /203
- NO. 194 3种水果,宝宝别贪吃 /203
- NO. 195 哪些蔬菜可帮宝宝排毒 /204
- NO. 196 胖宝宝应多吃魔芋 /205
- NO. 197 水果之皇——木瓜 /206

## 第七章 宝宝常见疾病食疗与营养食谱

宝宝的抵抗力与免疫力相对成人来说,是比较低的,所以常有疾病发生。宝宝生病后,药物治疗是必需的,但除药物治疗外,饮食治疗也是不可缺少的。在这一章里,针对宝宝常见的各种疾病,列出了大量的营养食谱,以供妈妈参考。

### 科学资讯 /209

#### 食物与宝宝免疫力的关系 /209

- NO. 198 感冒食疗与营养食谱 /210
- NO. 199 咳嗽食疗与营养食谱 /211
- NO. 200 鼻出血食疗与营养食谱 /212
- NO. 201 泄泻食疗与营养食谱 /213
- NO. 202 厌食食疗与营养食谱 /214
- NO. 203 小儿伤食食疗与营养食谱 /215
- NO. 204 呃逆食疗与营养食谱 /216
- NO. 205 呕吐食疗与营养食谱 /217
- NO. 206 疳积食疗与营养食谱 /218
- NO. 207 便秘食疗与营养食谱 /219
- NO. 208 佝偻病食疗与营养食谱 /220
- NO. 209 贫血食疗与营养食谱 /221
- NO. 210 汗证食疗与营养食谱 /222
- NO. 211 暑热证食疗与营养食谱 /223
- NO. 212 疔疮痈肿食疗与营养食谱 /224
- NO. 213 湿疹食疗与营养食谱 /225
- NO. 214 异食癖食疗与营养食谱 /226
- NO. 215 小儿流涎食疗与营养食谱 /227
- NO. 216 百日咳食疗与营养食谱 /228
- NO. 217 流行性腮腺炎食疗与营养食谱 /230
- NO. 218 水痘食疗与营养食谱 /231

- NO. 219 脾胃虚弱食疗与营养食谱 /232
- NO. 220 口疮食疗与营养食谱 /233
- NO. 221 脓疱疮食疗与营养食谱 /234
- NO. 222 哮喘发作期食疗与营养食谱 /235
- NO. 223 哮喘缓解期食疗与营养食谱 /236
- NO. 224 胖宝宝食疗与营养食谱 /237
- NO. 225 咽喉肿痛食疗与营养食谱 /238
- NO. 226 遗尿食疗与营养食谱 /239
- NO. 227 泌尿系统疾病食疗与营养食谱 /240
- NO. 228 小儿骨折食疗与营养食谱 /241
- NO. 229 小儿惊厥食疗与营养食谱 /242
- NO. 230 婴儿五软食疗与营养食谱 /244
- NO. 231 宝宝“上火”食疗与营养食谱 /245
- NO. 232 假性近视食疗与营养食谱 /246
- NO. 233 水肿食疗与营养食谱 /247
- NO. 234 麻疹食疗与营养食谱 /248
- NO. 235 肝炎食疗与营养食谱 /249
- NO. 236 其他胃肠疾病食疗与营养食谱 /250
- NO. 237 结核病食疗与营养食谱 /251
- NO. 238 让宝宝养心的食疗与营养食谱 /252
- NO. 239 肺炎食疗与营养食谱 /253
- NO. 240 扁桃体发炎食疗与营养食谱 /254

## 第一章

# 宝宝营养准备全攻略



营养是人体健康的基础,对于刚出生的宝宝来说,营养的吸取是保证其生存与成长的必需,只有让宝宝获得足够的营养,才能让宝宝健康成长。所以每个妈妈都应该做好宝宝的营养准备与安排,不让宝宝输在营养的起跑线上。





#### 宝宝成长所需的营养素

人体在食物中消化吸收的营养素包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素和水6类。其中蛋白质、脂肪、碳水化合物称为“三大营养素”。营养素在体内可供人体所需的能量,构成和修补身体组织,维持正常的生理和生化功能。因此,在宝宝生长发育过程中必须及时补充各种营养素,尤其是婴儿时期的营养对人体一生的素质都有重要意义。下面逐一介绍人体所需的各种营养素:

**蛋白质** 蛋白质主要用来构成和增长新组织以及修复组织细胞。宝宝蛋白质的需要量,按每单位体重计算较成人多。由于人乳中营养素吸收率较牛乳为高,故人乳喂养的婴儿每日每千克体重需要量为2克;牛乳喂养的约需3.5克;混合喂养的约需4克。幼儿每日每千克体重需要量为2.5克;学龄儿童为2克;青春期为2~4克;成人为1克。

宝宝由蛋白质供给的能量占每日总热量的12%~15%,年龄越小这个比重越高,乳、蛋类蛋白质越易被人体吸收,尤其是母乳中蛋白质更符合婴儿需要,吸收率可高达90%,所以提倡母乳喂养。其次,肉、鱼、肝类动物蛋白质的吸收利用率与乳、蛋类相仿。豆类蛋白质利用率较其他植物为高,与谷类、米、麦、玉米的蛋白质混合喂养可产生互补作用,大大提高蛋白质的利用率。

家人可根据宝宝生长发育的不同时期添加不同的辅助食品,以保证蛋白质的摄入量,防止发育迟缓。

**脂肪** 脂肪是供能最多的营养素。宝宝对脂肪的需要量也高于成人,新生儿每日每千克体重约需7克,2~3个月婴儿约需6克,6个月后约需4克,以后随年龄增长而渐减至3~3.5克。婴儿每日摄取脂肪的供能量约占总能量的35%,而母乳喂养者可高达50%。人体脂肪由食物(乳类、蛋黄、动物油脂、肉类、奶油、肝类、鱼类、植物油等)提供,后由摄入的碳水化合物和蛋白质转化而成。母乳含不饱和脂肪酸(8%)较牛乳(2%)为多,对婴儿脑部的发育特别有益。所以母乳喂养对婴儿的健康成长作用颇大。若脂肪摄入不足,会出现生长迟滞、皮肤干燥、脱发等表现。

**碳水化合物** 碳水化合物是主要供能营养素,是脑细胞代谢的基本物质。碳水化合物是由碳、氢、氧3种元素组成的一大类化合物,因氢和氧的比例和水一样,故名碳水化合物。在营养学上也指糖类,分别为单糖(葡萄糖、半乳糖、果糖)、双糖(蔗糖、乳糖、麦芽糖)及多糖(能消化吸收的淀粉、糊精、糖原及不能消化吸收的纤维素和果胶)。除单糖易被吸收外,其他糖类必须先经过消化酶分解为单糖后,方能被小肠吸收。



乳类中所含的乳糖对婴儿特别适宜,易在肠内溶解吸收。一般果糖多存在于水果中,白糖、红糖和砂糖都是蔗糖。在谷类、麦类中除淀粉外还有麦芽糖,淀粉需经淀粉酶消化,依次分解为糊精、麦芽糖和葡萄糖,最后以葡萄糖形式被吸收利用。出生后2~3个月的婴儿尚缺乏淀粉酶,对淀粉不易消化,米、面等淀粉类食物应在3个月后添加。宝宝需要的碳水化合物较成人多,每日每千克体重约需12克(青春前期高达15克,13岁以后仅需10克)。婴儿饮食中碳水化合物所供能量应占总能量的50%。如长期供应不足,可导致营养不良。但如进食碳水化合物太多,而蛋白质不够,则婴儿体重虽迅速增长,貌似肥胖,但肌肉松弛,对疾病的抵抗力差,并不是真正健康的表现。家长在喂养中应注意合理搭配营养素,以满足宝宝生长发育的需要。

**维生素** 维生素与婴儿生长发育关系极为密切,其中最主要的、需要从饮食中补充的有脂溶性维生素A、维生素D和水溶性维生素B、维生素C等。

**维生素A:**包括动物食品中的维生素A及植物食品中的维生素A原——胡萝卜素。其主要功能是促进生长发育,维持上皮组织正常结构与视觉功能。如饮食中维生素A缺乏时,将出现生长迟缓,甚至停滞,并易患各种皮肤病和黏膜炎症,易导致暗视适应能力降低,从而患夜盲症,乳类食品含维生素A较少,但人乳中含量相对多些。动物食物如肝、肾、蛋类、奶油含量较多。胡萝卜、红薯、南瓜、番茄、菠菜、苋菜、橘子、香蕉等,含量都比较丰富。周岁以内婴儿每日饮食中应含有维生素A400微克。

**维生素D:**主要包括维生素D<sub>2</sub>、D<sub>3</sub>。其主要功能是调节体内钙、磷的正常代谢,帮助钙吸收和促进钙利用,因此对婴儿骨骼和牙齿的正常生长至关重要。缺乏时将导致佝偻病。含有维生素D的食物甚少,婴儿所需维生素D的主要来源,一是鱼肝油,二是靠阳光中的紫外线照射,将皮下脂肪的7-脱氢胆固醇转变为维生素D。动物肝脏、蛋黄中含量较多,夏季动物体内含量也比较丰富。婴儿每日需维生素D10微克。

**维生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、PP:**B族维生素是促进婴儿生长发育的必要营养素。维生素B<sub>1</sub>在谷类、豆类及动物性食品中含量较为丰富。维生素B<sub>2</sub>在动物肝脏、蛋黄、瘦肉、黄豆及发酵制品中含量尤为丰富,各种绿叶蔬菜也是维生素B<sub>2</sub>的良好来源。维生素PP(尼克酸)广泛存在于动植物食品中,如谷类、豆类、蔬菜类,特别是粗米、粗面中,含量极为丰富。牛羊乳、瘦肉及肝脏中含量也不少。合理喂养的婴儿,维生素PP一般不易缺乏。

**维生素C:**每100克母乳含2~6毫克维生素C,婴儿每日需要量为30毫克,故母乳喂养不易缺乏。牛乳煮沸后维生素C损失多,故用牛乳喂养的婴儿1~2个月起就可添加橘子汁、西瓜汁、山楂汁、番茄汁、菠菜汁、苹果泥、红枣泥等,以补充维生素C。

**矿物质** 矿物质与宝宝生长发育的关系很大,是构成人体组织和维持正常生理功能



所必需的元素。与儿童营养关系最密切的元素为钙、磷、铁、铜、锌、钠、钾、氯、碘、镁。其中钙、磷、铁、锌和碘的缺乏易导致营养紊乱。钾、钠、氯、铜、镁在一般情况下,不易发生缺乏或过多,但当腹泻或呕吐时易丢失,故需及时补充。

新生儿体内的钙约占体重的0.8%(成人时增至1.5%),婴儿每日约需钙600毫克。人乳含钙量(34毫克/升)虽不及牛乳(117毫克/升),但人乳的钙、磷比例合适(2:1),比牛乳更易被吸收。谷类含植酸,蔬菜含草酸,妨碍钙的吸收,故应与乳类分开进食。大豆制品钙、磷比例适当,6个月后可作辅食添加。婴儿每日约需磷400毫克,过多则阻碍钙和铁的吸收。铁缺乏会发生缺铁性贫血。婴儿每日需铁10~15毫克。母乳中铁的吸收率达50%,牛乳仅10%,母乳或牛乳每升含铁量约1毫克,故最初几个月中婴儿主要靠胎儿期贮存在体内的铁满足需要。一般足月儿到4个月,早产儿和低出生体重儿到2个月时,就已把胎儿期贮存的铁用完,此后必须添加富铁辅食,防止缺铁引起贫血。婴儿期每日需锌3~5毫克。母乳中含锌量高于牛乳,初乳更高,鱼、肉、虾等动物性食物也富含锌,只要不挑食、不偏食,一般不会缺乏。缺锌会出现食欲减退,生长停滞。

**水** 水是体内重要的成分。婴儿体内含水量占体重的70%~75%,比成人(含水量占体重的60%~70%)为高。一般婴儿每日每千克体重需水100~150毫升,年龄越小需要量越大,家长可适当给予补充。一旦发生腹泻或呕吐,容易出现脱水和电解质紊乱等严重后果。

母乳喂养的婴儿,只要乳母能获得充足的营养,膳食平衡,乳量足够,一般不会发生维生素缺乏。但维生素D在母乳和牛乳中均较缺乏,婴儿户外活动缺少时,常易发生维生素D缺乏性佝偻病。故应在新生儿2~3周起就添加维生素D制剂,每日10微克。尤其对生于冬季的婴儿,更应注意及时添加维生素D制剂。一般鱼肝油中含有维生素A和维生素D,家长可在医生的指导下应用。但切忌过量,以防中毒。

### NO.1 宝宝营养越补充越好吗

宝宝的成长是迅速的,所以需要充足的营养,这一点是每个父母都知道的。因此,有的父母为了让宝宝健康成长,不惜一切给宝宝补充营养,认为营养越充分,宝宝就会越健康,其实不然。

宝宝的营养主要是维持生命和其他一切活动,以及保证其正常生长发育的需要。这些营养成分主要包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质和水。在胎儿期其营养主要通过胎盘来源于母体,出生后5个月内,母乳喂养也可保证孩子的生长发育,但以后各种营养



成分的获取则需要通过饮食,所以安排好孩子的饮食是宝宝保健的重点。正常健康的孩子只要按份额吃进去各种食物,如牛奶、瘦肉、鸡蛋、鱼、粮食、青菜、水果、豆制品等,即可得到充分的营养,满足生长发育的需要,不需要额外添加营养或保健品。

宝宝需要丰富的营养,但这也并非代表着营养供给越多越好。比如,经常吃高脂肪、高精食物的宝宝,就容易出现肥胖症。如果供给量太少,日久则会产生营养不良。所以对于宝宝的饮食安排要合理,也就是说应该达到平衡膳食。



经常吃高能量食物,宝宝容易出现肥胖症。

所谓平衡膳食就是根据宝宝不同年龄的生理需要,对各类食物进行合理的调配,使各种营养的供给尽可能满足机体的需要,并将其进行适当的比例调配,不致发生某些营养素过多,而另一些过少的情况。

要达到平衡膳食,在调配食物时,可以通过荤素搭配、米面搭配、每日吃些豆制品等来达到此目的。例如荤菜中含有较多蛋白质,其氨基酸种类和比例接近人体所需,容易被人体吸收利用;豆类所含蛋白质中赖氨酸含量较高,可以作为优质蛋白质的补充来源;我们的主食大米、小麦、玉米中缺乏赖氨酸,如果把豆类混在一起食用,就可补充赖氨酸的不足。这种简单、方便、经济的办法值得推广应用。

### 细节提示:

幼儿期一日三餐和点心的供给比例:早餐占一日总热量的  $\frac{1}{5}$ ,午餐和下午点心合占  $\frac{1}{2}$ ,其中午餐所占比例不到  $\frac{2}{5}$ ,晚餐占  $\frac{3}{10}$ 。如果能达到上述要求,这种膳食就称为平衡膳食。

## NO. 2 不让宝宝输在营养的起跑线上

宝宝的营养基础,事实上是从胎儿开始的。所以,宝宝出生后的健康与否,与母体妊娠期间营养的关系十分密切。所以,要想不让宝宝输在营养的起跑线上,必须从胎儿时的营养抓起。胎儿在母体内,其食物只有一个来源,那就是母亲。所以妊娠期间的饮食一定要多样化,均衡营养是关键。在这里提到孕妇每日营养注重七个“一”:1个鸡蛋,1个苹果,500克牛奶,500克蔬菜,500克主食,100克肉类。



此时,无需特别制定饮食计划,但一定要选择新鲜未加工的营养丰富的食物,以保证胎儿所需要的所有营养成分。此外,还要注意孕妈妈所食入或饮进的东西是否有可能对胎儿造成伤害。多吃些新鲜蔬菜和水果,少吃含糖、盐高的食物。

总之,为了能有一个健康聪明的宝宝,请克服一下过去的饮食习惯,怎样对自己的身体有益,怎样对腹中的宝宝生长有利,就怎样去吃。在妊娠期间常会突然对某些食物产生兴趣,享受一下也无妨,这说明你的身体和腹中的宝宝是需要的。



妊娠期间的饮食一定要多样化,均衡营养是关键。

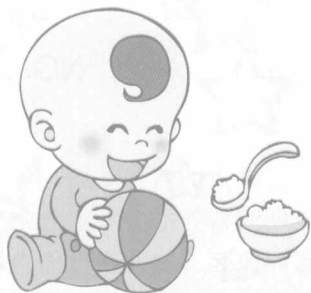
### 细节提示:

孕妈妈正确补充营养素必须从以下几个方面做起:①不需要增加更多的主食,而应增加副食品的种类和数量,尤其要注意摄入足够的蛋白质和钙质;②饮食要多样化,避免偏食,以求全面摄入营养素;③要做到因人、因时、因地安排膳食,常吃大米、白面者应多补充B族维生素,添加杂粮和粗粮。

## NO. 3 宝宝什么时候开始添加辅食

上班族妈妈,产假一般是3个月,为了让妈妈日后能够安心地上班,待宝宝长到2~3个月时,就可以适当地添加辅食。其实明确地说,宝宝添加辅食并无确切的时间表。依照专家建议,一般从4个月开始帮宝宝添加辅食,因为这个阶段的宝宝消化系统逐渐发育成熟,可以接受母乳或配方奶之外的流质食物,且比较不容易发生过敏反应。给予宝宝辅食,要根据宝宝的发育程度或月龄大小来慢慢调整,从流质(主要是汤汁)到以糊状为主的半流质食品,再到泥状的半固体,到固体,逐一改变。

从4个月开始,除了母乳或牛奶,还要逐步给宝宝添加喂养一些蔬菜泥、苹果泥、香蕉泥



到快1岁时,可训练宝宝自己吃饭,并必须断奶。



等。宝宝出生4个多月后,体内贮存的铁、钙等已基本耗尽,仅喂母乳或牛奶已满足不了婴儿生长发育的需要,因此需要添加一些含铁、钙、维生素丰富的食物。宝宝10个月时可以完全断母乳了,饮食也大部分固定为早、中、晚三餐,并由稀饭过渡到稠粥、软饭,由肉泥过渡到碎肉,由菜泥过渡到碎菜。到快1岁时,可训练宝宝自己吃饭,并必须断奶。如果还继续母乳喂养,宝宝可能既不喝牛奶,食欲也差,而且各方面的营养都跟不上生长的需要。同时循序渐进地给宝宝添加辅食,从少到多,由稀到稠,从细到粗,习惯一种再加另一种。在宝宝消化功能正常时添加,出现反应暂停2天,恢复健康再进行。

### 细节提示:

给宝宝添加辅食一定要避开生病或天气太热的时候。如果遇到这样的时间,最好适当推迟添加,以免引起消化功能紊乱。当宝宝病情较重时,原来已添加的辅食也要适当减少,待病愈后再恢复正常。

## NO. 4 宝宝辅食制作的4项注意

### 1. 要遵循适合宝宝的原则

婴儿期宝宝消化道正在发育,对食物的适应能力需逐步培养;而且正在吃奶的宝宝习惯于有一点甜味的东西,因此在添加辅食的时候,要注意适合宝宝的口味。因此,应先喂面糊等单一的谷类食品,然后加蔬菜和水果,最后加肉类。因为像面糊这种口味的食物,在添加辅食的最开始给予,容易让宝宝接受,此后根据食物制作的需要再逐渐加一点点盐和调味品,这样,不但遵循了宝宝消化道消化吸收的发展规律,而且从口味上也容易让宝宝接受,所以做出来宝宝会吃得很好。

### 2. 在食品种类上要搭配齐全

宝宝需要的食物基本可分为四大类,即奶和奶制品、蔬菜和水果、大米和谷类、蛋和肉类。当宝宝慢慢适应并喜欢上这些食物后,妈妈应在每餐或每日为宝宝做食物时,包含以上的四大类食物。

### 3. 进食形态应从液体到固体

宝宝未长牙齿时,液体食物对宝宝更适合。倘若在一开始添加辅食时,就马上给予半固体或固体的食物,宝宝肯定难以消化吸收,从而引起胃肠疾病。应该按照宝宝消化道发



营养丰富、均衡,宝宝发育得快,长得结实。