



汉竹●亲亲乐读系列

3岁

NUTRITION GUIDE FOR 0~3 BABY 宝宝营养全书

汉竹 编著 刘纪平 秋季南 主审
著名儿科专家胡亚美院士特为此书作序



北京出版社出版集团
北京出版社

汉竹 ● 亲亲乐读系列

将 专 家 级 的 健 康 饮 食 方 案 献 给 新 妈 妈



升级版

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁宝宝营养全书：升级版/汉竹编著. —北京：北京出版社，2009.5

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-200-07710-0

I. 0 … II. 汉… III. 婴幼儿—营养卫生 IV. R153.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第048605号



汉竹图书
精彩阅读，在汉竹
全案策划

汉竹 ● 亲亲乐读系列

0~3岁宝宝营养全书 升级版

0~3 SUI BAobao YINGYANG QUANSHU SHENGJI BAN

汉竹 编著 刘纪平 秋季南 主审

□出版 北京出版社出版集团 北京出版社 □地址 北京北三环中路6号

□邮编 100120 □网址 www.bph.com.cn

□总发行 北京出版社出版集团 □经销 新华书店 □印制 北京顺诚彩色印刷有限公司

□开本 889×1194 1/24 □印张 9

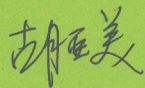
□版次 2009年5月第2版 □印次 2009年5月第1次印刷

□ISBN 978-7-200-07710-0/R·367

□定价：39.80元

质量监督电话：010-58572393

不同的营养基础会让孩子有明显的健康差异，
希望新手父母都看看《0~3岁宝宝营养全书》，
了解一些科学营养知识，
这是对孩子负责，也是对社会负责。



胡亚美

中国工程院院士
中国科协常委
中华医学会副会长
国家有突出贡献专家
国务院学位委员会委员
北京儿童医院名誉院长
第七、八、九届全国人大代表
博士生导师

.....

前言

一个宝宝的到来,往往会开启一个家庭生活全新的一页。

爱,是需要表达的。而对于一个幼苗般的宝宝,最直接的爱,莫过于给予他(她)无微不至的关爱与科学合理的营养。宝宝健康茁壮地成长,就是对深深爱着他(她)的爸爸妈妈的最好回报。

中国有句古语:过犹不及。对于宝宝的爱,今天的爸爸妈妈有着太多的选择去表达,但又常常感到手足无措。

其实,营养是一个多角度的话题,而科学合理就是这个话题的真谛。

无论是食物的加工、各种营养的搭配,还是喂养的方式,都是以科学合理为前提,从而

取得最佳的营养效果。

本书编写的初衷,就是在宝宝的饮食营养方面,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,总结出科学合理的营养理论、科学合理的营养标准、科学合理的加工方法以及科学合理的喂养方式。同时,针对日常生活中常见的喂养误区进行提醒,帮助满怀爱心的爸爸妈妈们科学合理地养育自己心爱的宝宝。

由于水平所限,书中难免有不妥之处,请广大读者见谅,并恳请及时函告编者,以便后续版本的改进与完善。在此,编者表示衷心的感谢。





目录

3岁
宝宝营养全书
升级版

第一章 宝宝健康始于“吃”

第1周婴儿的营养方案	2
第2周婴儿的营养方案	4
第3~4周婴儿的营养方案	6
第2个月婴儿的营养方案	8
第3个月婴儿的营养方案	10
第4个月婴儿的营养方案	12
第5个月婴儿的营养方案	14
第6个月婴儿的营养方案	16
第7个月婴儿的营养方案	18

第8个月婴儿的营养方案	20
第9个月婴儿的营养方案	22
第10个月婴儿的营养方案	24
第11个月婴儿的营养方案	26
第12个月婴儿的营养方案	28
1岁1~3个月幼儿的营养方案	30
1岁4~6个月幼儿的营养方案	32
1岁7~9个月幼儿的营养方案	34
1岁10~12个月幼儿的营养方案	36

2岁1~3个月幼儿的营养方案	38
2岁4~6个月幼儿的营养方案	40
2岁7~9个月幼儿的营养方案	42
2岁10~12个月幼儿的营养方案	44
3岁1~3个月幼儿的营养方案	46
3岁4~6个月幼儿的营养方案	48
3岁7~9个月幼儿的营养方案	50
3岁10~12个月幼儿的营养方案	52

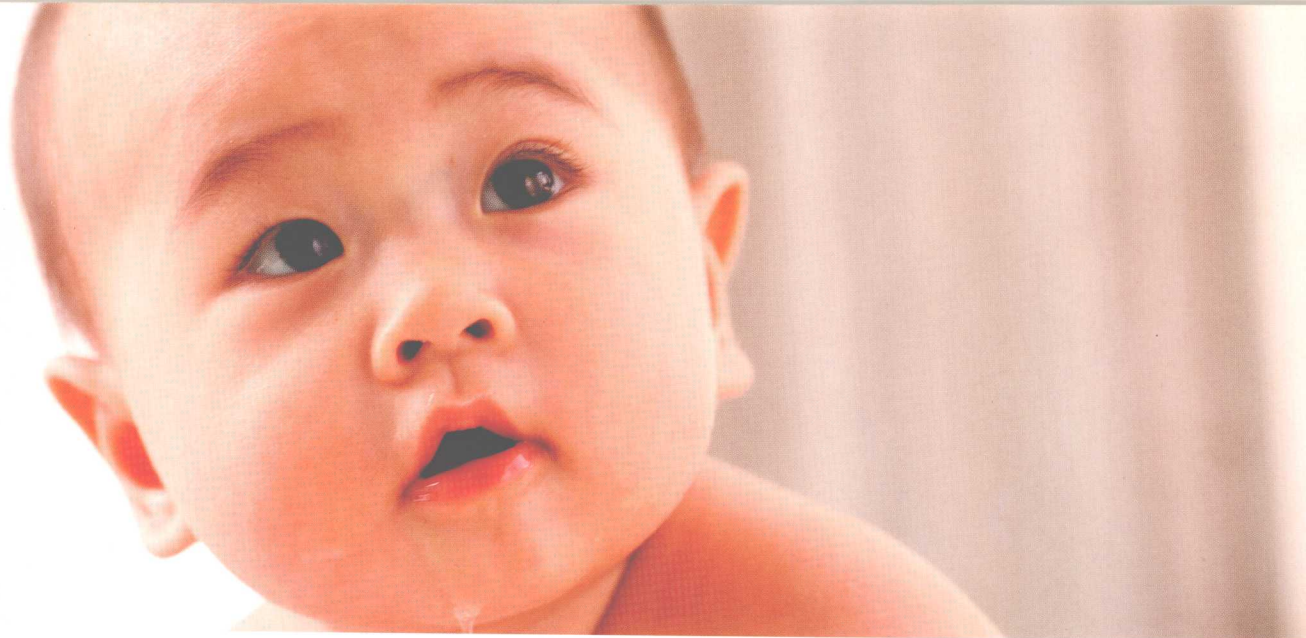


第二章 聚焦宝宝好营养

奶类	56
鲜牛奶	56
酸奶	57
奶酪	58
羊奶	59
配方奶粉	60
蛋类	61
鸡蛋	61
鸭蛋	62
鹌鹑蛋	63

肉类	64
猪肉	64
鸡肉	65
鱼肉	66
牛肉	67
虾肉	68
水果类	69
苹果	69
桃子	70
梨	71

西瓜	72
橘子	73
猕猴桃	74
草莓	75
葡萄	76
香蕉	77
红枣	78
无花果	79
菠萝	80



蔬菜类	81
黄瓜	81
白菜	82
南瓜	83
豆腐	84
冬瓜	85
菠菜	86

西红柿	87
胡萝卜	88
白萝卜	89
土豆	90
茄子	91
丝瓜	92
洋葱	93

海带	94
食用菌	95
竹笋	96
莲藕	97
菜花	98
核果类	99
板栗	99



核桃	100
花生	101
营养素类	102
碳水化合物	102
脂肪	103
蛋白质	104
水	106
维生素 A	107

维生素 D	108
维生素 E	109
维生素 K	110
B 族维生素	111
维生素 C	112
维生素 P	113
钙	114
铜	115

碘	116
铁	117
镁	118
锰	119
钾	120
硒	121
钠	122
锌	123



第三章 宝宝疾病用食疗

小儿汗症	126
小儿轮状病毒感染	127
小儿鹅口疮	128
小儿便秘	129
小儿荨麻疹	130
小儿湿疹	131
小儿佝偻病	132
小儿百日咳	133
小儿遗尿	134
小儿流感	135
小儿风寒感冒	136

小儿风热感冒	137
小儿暑热感冒	138
小儿疳积	139
小儿菌痢	140
小儿腹泻	141
小儿夏季热	142
小儿维生素 A 缺乏症	143
小儿伤食	144
小儿流涎	145
小儿水痘	146
小儿鼻出血	147

小儿哮喘	148
小儿夜啼	149
小儿贫血	150
小儿咳嗽	151
小儿肥胖	152
小儿扁桃体炎	153
小儿紫癜	154
小儿腮腺炎	155
小儿惊风	156



第四章 母乳喂养全接触

哺乳妈妈营养之蛋白质	160
哺乳妈妈营养之补钙	161
哺乳妈妈营养之补碘	162
哺乳妈妈营养之补硒	163
哺乳妈妈营养之补铁	164
哺乳妈妈营养之补锌	165
哺乳妈妈营养之维生素 A	166
哺乳妈妈营养之维生素 B ₁	167
哺乳妈妈营养之维生素 B ₂	168
哺乳妈妈营养之维生素 B ₆	169
哺乳妈妈营养之维生素 B ₁₂	170
哺乳妈妈营养之维生素 C	171
哺乳妈妈营养之维生素 D	172

哺乳妈妈营养之维生素 K	173
母乳喂养优缺点对比	174
关注“坐月子”	175
图解哺乳姿势	176
提高母乳的质量	178
哺乳期的乳房保健	179
胀奶与暂时性缺奶	180
哺乳妈妈用药	181
早产儿的哺乳	182
特殊乳房的哺乳	183
上班族妈妈怎样母乳喂养	184
如何给宝宝断奶	185
退奶	187

附录

宝宝开胃食谱	190
宝宝补钙食谱	192
宝宝益智食谱	193
婴儿能量及营养素平均需要量的估计值	194
婴儿膳食营养素参考摄入量	194
母乳、母乳初乳与牛乳的营养成分对比表	195
食物营养成分表	196

宝宝健康 始于『吃』

第一章

婴幼儿阶段的宝宝生长非常迅速。身高增长，体重增加，身体内的各种组织器官也处在一个发育旺盛的时期。

为了维持这种高速的生长发育，宝宝需要汲取比成年人高得多的营养。但是，这个阶段宝宝的消化吸收能力又是非常的不成熟，加上各种代谢功能尚不完善，婴幼儿时期的宝宝如果喂养不当，就容易出现营养不良，最终影响了健康和生长。

本章向新爸爸妈妈们分阶段介绍一下在喂养中应该注意的问题，同时推荐了大量婴幼儿各阶段的食谱，希望每个宝宝都能获得足够的营养物质，健康快乐地成长。



第1周

婴儿的营养方案



母乳主要营养成分

蛋白质

大部分是易于消化的乳清蛋白,且含有代谢过程所需的酶以及抵抗感染的免疫球蛋白和溶菌素。

脂肪

含有多量不饱和脂肪酸,并且脂肪球较小,易于吸收。

糖

主要是乳糖,在婴儿消化道内变成乳酸,可以促进消化,有利于钙、铁、锌等的吸收,也能促进肠道内乳酸杆菌的大量繁殖,增强消化道抗感染能力。

钙、磷

含量不高,但比例恰当,易吸收。

／ 哺喂指导 ／

对于出生1周以内的婴儿来说,最理想的营养来源莫过于母乳了。这个阶段婴儿的消化吸收能力还不强,母乳中的各种营养无论是数量比例,还是结构形式,都最适合小宝宝食用。

／ 一日食谱 ／

此阶段婴儿的食谱仅限母乳。母乳确实不足时,可以采用混合喂养的方式。

可以采取勤哺喂、小间隔的方式,每天哺乳约10~12次。

需要混合喂养时,可以采取补授法或代授法。

补授法,就是每天哺喂母乳的次数照常,但每次喂完母乳后,补喂配方奶。

代授法,就是以配方奶完全代替一次或几次母乳哺喂,但总次数以不超过每天哺乳次数的一半为宜。

／ 典型食谱 ／

● 配方奶(适用于人工喂养或混合喂养宝宝)

向奶瓶里倒入适量温开水,水的温度要与体温相同,然后加入规定比例的配方奶粉,摇动奶瓶至均匀。一般的配方奶粉都含有足够的糖,不需要另外添加。



／ 专家建议 ／

小宝宝出生后，应尽早进行哺乳。这样可以促进母亲乳汁的分泌，也有利于以后的母乳喂养。

初乳是母亲产后最初几日产生的乳汁，含有丰富的抗体，对多种细菌、病毒具有抵抗作用，应当及时让小宝宝吃上母亲的初乳。

／ 禁忌提示 ／

宝宝如果患有苯丙酮尿症、半乳糖血症等疾病的话，不能进食母乳。

妈妈方面，如有严重的心脏病、心功能不全、肾脏疾病、肝脏疾病、精神病、癫痫病等均不宜哺乳。另外，妈妈如果患有艾滋病、乙型肝炎等病毒感染性疾病，也不能哺乳，以免引起宝宝感染。

／ 深度阅读 ／

● 增加母乳五注意

- 产后母婴保持接触，就会使产妇的乳量平均增加约40%；
- 让孩子吮吸乳头，吮吸的刺激，可以引起反射性乳汁分泌；
- 完全无奶或部分无奶的妈妈，应当坚持保持让宝宝吮吸的适当频率，以达到最终正常排乳的效果；
- 每次喂奶应尽量把奶吸空；
- 妈妈的生活要有规律，精神要保持开朗愉快。情绪不稳定和心情沮丧都会使母乳减少。





第2周

婴儿的营养方案

/ 哺喂指导 /

这个阶段的小宝宝已经开始适应了新环境，消化吸收能力变强了，妈妈的乳汁分泌也增多了。宝宝的最佳食品仍是母乳。

如果母乳不足或完全没有，就要选择相应阶段的配方奶粉，定时定量地哺喂。配方奶粉中的营养成分与母乳十分接近，基本能满足宝宝的营养需要。

/ 一日食谱 /

如果完全母乳喂养，应当继续间隔哺喂的方式，每天哺喂次数比刚出生时适当减少，平均约为8~10次。需要混合喂养时，可以继续采取补授法或代授法（具体方法参见本书“第1周婴儿的营养方案”部分）。

/ 典型食谱 /

● 配方奶(适用于人工喂养或混合喂养宝宝)

(具体内容可参见本书“第1周婴儿的营养方案”部分)

/ 专家建议 /

授乳时间过久乳头容易破裂。在奶水充足时，婴儿每次吃一侧的奶就能吃饱，另一侧的乳房就可以休息1次，这样就减少了乳头破裂的机会。单侧授乳



宝宝的腹部贴在妈妈的腹部。



宝宝的脸贴在妈妈的乳房上，小嘴含住整个乳晕。



的时间不要超过15分钟。为了保持乳头的清洁，每天要用5~6条干净的毛巾轮换贴在胸前，以保护乳头。喂奶之前可以用药棉浸清洁水擦净乳头。奶嘴上的开口过小、材质的软硬程度等，都能成为混合喂养的宝宝不爱吃牛奶的原因。尽量选用与妈妈的乳头相似的奶嘴是一个办法。对不喜欢橡胶味道的宝宝，可以换成异戊二烯胶或硅胶做成的奶嘴。

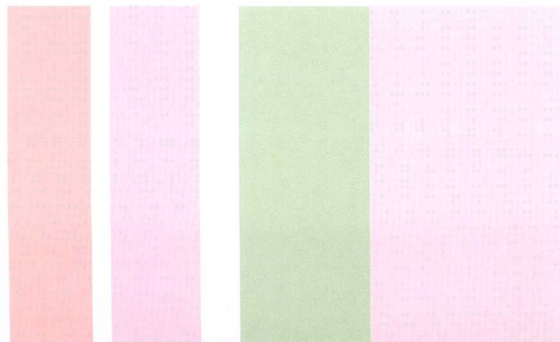
／ 禁忌提示 ／

这个阶段的妈妈大多会有乳汁分泌不足的现象，一般称为暂时性母乳缺乏。这种情况并不意味着一定会持续下去。所以，不要急着决定就给宝宝喂牛奶了。应当坚持用母乳哺喂，争取提高泌乳量。

／ 深度阅读 ／

● 哪种开口的奶嘴好？

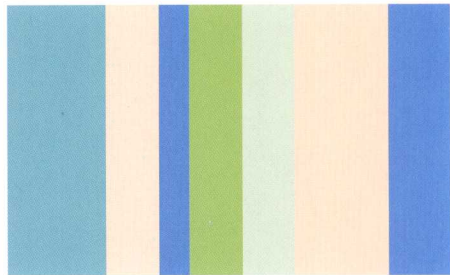
市售的奶嘴有两种开口方式：小洞洞和十字叉。专家提醒，奶嘴上留有一个洞口，给细菌的侵入开了方便之门。而十字叉的开口不用时处于封闭状态，挡住了细菌的入侵。婴儿吮吸时，十字叉能依宝宝的吮吸力量大小而开合，起到调节进食流量的作用。





第3~4周

婴儿的营养方案



/ 哺喂指导 /

这个阶段的小宝宝消化吸收能力更强，宝宝的最佳食品仍是母乳。

母乳量充足与否直接影响婴儿的生长发育。为了增加泌乳量，妈妈要注意自身的营养，生活要有规律。如果母乳确实不足，就要考虑采取配方奶哺喂的办法了。

新生的宝宝，特别是冬季出生的孩

子，比较容易缺乏维生素D，为尽早预防佝偻病，同时适量补充维生素A，这个阶段就可以开始给宝宝添加鱼肝油。

/ 一日食谱 /

如果完全母乳喂养，提倡按需哺乳，一般每天哺乳次数约在7~8次左右。

需要混合喂养时，可以继续采取补授法或代授法（具体方法参见本书“第1周婴儿的营养方案”部分）。

人工喂养的宝宝每天需要饮用适量的白开水，一般安排在两次哺乳的中间。

每天1次给宝宝适量喂食含有维生素A、维生素D的鱼肝油。

/ 典型食谱 /

● 配方奶(适用于人工喂养或混合喂养宝宝)

（具体内容可参见本书“第1周婴儿的营养方案”部分）

/ 专家建议 /

喂奶时不要过多过快，用奶瓶喂奶时，奶嘴的开口不宜太大，以减少吞进空气。吃完奶后将宝宝抱起来，头靠在妈妈的肩上，轻轻拍背使其打嗝。之后让宝宝采取右侧卧位，不要过多翻动。

在怀孕期间，如果妈妈没有充分服用复合维生素，这个阶段宝宝体内的维生素储备就会较少，应当考虑添加维生素。

/ 禁忌提示 /

如果是母乳喂养，不要在奶间加喂糖水或牛奶。否则，一方面会使宝宝习惯于用不费力的奶瓶后，不愿吃需要费力吮吸的母乳；其次，宝宝得到满足后，