

中华母子育婴专家组推荐

重视宝宝的营养吧，让您的孩子强壮起来！为宝宝的辉煌未来，
打下一个坚实的基础……

彩色图文版

张家林 © 编著

0~3
岁

不可忽视的婴幼儿营养

宝宝营养必读

让孩子赢在人生的起跑线上

中国妇女出版社

彩色图文版

编著 © 张家林

0~3
岁

不可忽视的婴幼儿营养

宝宝营养必读

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁宝宝营养必读/张家林编著.-北京:中国妇女出版社,2009.9

ISBN 978-7-80203-784-7

I. 0… II. 张… III. ①婴幼儿-营养卫生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143709号

0~3岁宝宝营养必读

编 著:张家林

责任编辑:李白沙

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:三河市宏凯彩印包装有限公司

开 本:170×240 1/16

印 张:22.5

字 数:200千字

版 次:2009年12月第1版

印 次:2009年12月第1次

书 号:ISBN 978-7-80203-784-7

定 价:49.80元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误,请与发行部联系)

前言

21 世纪是一个知识的时代、信息的时代,更是一个竞争的时代、快节奏的时代。二人世界,温馨浪漫;三口之家,幸福美满。这本是常态和普遍现象,但对于一个初为人父母的三口之家来说,情况却可能有点糟糕。因为:父母都非常疼爱自己的孩子,并视孩子为自己的生命,甚至看得比自己的生命都重要。但他们又找不到或者说找不准正确的呵护孩子的方法,比如:孩子哭了怎么办?是病理现象、是生理的正常反应,还是宝宝饥饿了呢?孩子呕吐了怎么办?是正常的防御反应、是病理现象,还是宝宝吃错了食物?孩子该吃什么?孩子该怎样教育?孩子该……诸多的问题困扰着他们,而他们又不想让自己的孩子从一开始就输在人生的起跑线上,这使他们不知所措。

在孩子婴幼儿时期,营养的供给远远重于其他方面的教育。这是因为,孩子受到的教育再好,若孩子营养需求跟不上,终究也是一个病儿。我想这将是天下父母们都不愿意看到的事情。所以本书主要从宝宝每月好营养、宝宝吃出好营养、哺乳妈妈增乳好食谱、宝宝辅食添加、宝宝常见病及食疗以及伴随宝宝成长的六大方面、25 个细节,全方位阐述宝宝在 0~3 岁时期对营养的全面科学需求。这样,不管宝宝快乐也好,生病也好,都有其可口、开心的食物;妈妈有母乳也好,母乳供应不上也好,甚至给宝宝完全断奶也好,都能保证宝宝快乐、健康地生活。

望子成龙、望女成凤,是每一个做父母的殷切希望。要想使他们真正成龙成凤,我们还是从宝宝人生的第一步开始吧。也正是在这样的大时代背景下,我们特推出此书,在婴幼儿(0~3 岁)营养方面作出最专业、最实用、最翔实的阐述,以飨读者。

目 录

Contents



PART1 0~3岁宝宝每月好营养

宝宝健康始于吃,如何吃好,是新手爸妈的责任。呵护好小宝宝要讲究方式方法,一定要做一个有心人哟!

开始篇 新手爸妈营养准备	3
第 1 个月宝宝营养最佳方案	9
第 2 个月宝宝营养最佳方案	18
第 3 个月宝宝营养最佳方案	26
第 4 个月宝宝营养最佳方案	33
第 5 个月宝宝营养最佳方案	40
第 6 个月宝宝营养最佳方案	47

第7个月宝宝营养最佳方案	55
第8个月宝宝营养最佳方案	61
第9个月宝宝营养最佳方案	68
第10个月宝宝营养最佳方案	77
第11个月宝宝营养最佳方案	83
第12个月宝宝营养最佳方案	92
第13个月宝宝营养最佳方案	97
第14个月宝宝营养最佳方案	103
第15个月宝宝营养最佳方案	111
第16个月宝宝营养最佳方案	117
第17个月宝宝营养最佳方案	123
第18个月宝宝营养最佳方案	129
第19个月宝宝营养最佳方案	136
第20个月宝宝营养最佳方案	142
第21个月宝宝营养最佳方案	148
第22个月宝宝营养最佳方案	154
第23个月宝宝营养最佳方案	160
第24个月宝宝营养最佳方案	166
第25个月宝宝营养最佳方案	172



第 26 个月宝宝营养最佳方案	178
第 27 个月宝宝营养最佳方案	184
第 28 个月宝宝营养最佳方案	190
第 29 个月宝宝营养最佳方案	197
第 30 个月宝宝营养最佳方案	205
第 31 个月宝宝营养最佳方案	211
第 32 个月宝宝营养最佳方案	217
第 33 个月宝宝营养最佳方案	223
第 34 个月宝宝营养最佳方案	229
第 35 个月宝宝营养最佳方案	235
第 36 个月宝宝营养最佳方案	241

PART2 宝宝吃出好营养

营养尽在食物,只有知其营养功能,才能选对食物。想让宝宝更聪慧、快乐吗?那么,请走进“营养元素”的王国吧。了解营养,关爱生命!

营养素类	251
热能	251



水	251
蛋白质	252
糖	254
脂肪	255
维生素类	257
维生素A	257
维生素B ₁	258
维生素B ₂	258
烟酸	259
维生素C	259
维生素D	259
钙	260
铁	260
锌	260

PART3 哺乳妈妈增乳好食谱

妈妈,您的奶水不足,请您不要灰心和担忧,就让我们母子共同努力吧!因为宝宝知道,宝宝吃母乳可以使母子关系变得更加亲密,而妈妈用母乳喂宝宝则是您的义务。

增乳的饮食营养举例	267
-----------------	-----



增乳膳食一日食谱表	267
促进母乳分泌的具体食谱	267
偏方食疗,让妈妈放心哺乳	268

PART4 宝宝断奶辅食的添加

很多年轻母亲,出于自身形体考虑,或是工作上的压力,在宝宝2~3个月就开始断奶了,这样对宝宝来说,即不公平也不利于宝宝的成长。科学地说让宝宝在8个月断奶比较合适,因为从宝宝8个月起,母乳的营养成分已不能满足宝宝的需求了。但近年来,世界卫生组织提倡尽量延长母乳喂养的时间,可在一岁到一岁半之间断奶。

宝宝断奶要注意的事项	273
宝宝添加辅食的原则与顺序	273
宝宝添加辅食的禁忌	274
宝宝辅食的制作方法	274
妈妈回奶法	275

PART5 宝宝常见病及食疗

宝宝健康是每一个做父母的最大心愿!可是老天并不因为父母对宝宝的爱就不把疾病降临到他(她)身上。许多宝宝生了病就是不愿吃药,这是因为药有异味或较苦的缘故。对于宝宝常见病,可以用一些食疗方法,既可取得效果,又容易为父母掌握,何乐而不为呢?为了宝宝早日康复,快快行动!

感冒	279
咳嗽	281

鼻出血	283
惊风	285
泄泻	287
厌食	289
呃逆	291
呕吐	293
异食癖	295
疳积	297
便秘	297
佝偻病	299
假性近视	302
贫血	303
汗症	305
夏季热	307
五软	309
遗尿	311
尿频、尿急、尿痛	312
夜啼	314
暑热烦渴	316
疔疮	318



婴儿湿疹	319
小儿骨折	321
水肿	323

PART6 伴随宝宝成长的N个喂养细节

一个小生命的健康成长,并不是一帆风顺的,就像万物生长一样,不可能是一挥而就的。在养育宝宝的过程中,父母会遇到各种问题,关键是找到问题的症结,对症下药,恰当解决问题。问题可能出在宝宝身上,更可能出在父母身上,让我们逐一排查吧……

临产产妇的饮食安排	329
产妇饮食营养需求	329
哺乳妈妈的饮食原则	331
哺乳妈妈的饮食注意事项	332
产妇需要的食物	332
产妇应节制的食物	333
走出坐月子饮食误区	333
药膳调理注意事项	333
坐月子每日进食量	334



亲自哺乳	334
喂奶的诀窍	335
轻轻松松喂奶瓶	336
宝宝吐奶了怎么办	337
宝宝吃饱了吗	337
吃母乳宝宝怎么会发育不良呢	338
我还能让孩子吃上母乳吗	339
宝宝乳头内陷怎么办	340
宝宝排斥乳头怎么办	340
上班和哺乳	341
市售婴儿食品	343
让宝宝喝鲜奶	343
盐分摄取	344
婴儿食品的含盐量	344
全谷类饮食习惯	344
 附表:1	
0~3岁宝宝生长发育参照表	345
 附表:2	
常见食物营养成分一览表	346



PART1

0~3 岁宝宝每月好营养

宝宝健康始于吃，如何吃好，是新手爸妈的责任。呵护好小宝宝要讲究方式方法，一定要做一个有心人哟！





开始篇

新手爸妈营养准备

科学的营养观念

No.1 不让婴儿输在起跑线上

事实上,营养是从胎儿开始的。胎儿的食物只有一个来源,那就是来自母亲。妊娠期间,饮食一定要多样化,均衡营养是关键。无须特别制订饮食计划,但一定要选择新鲜未加工的营养丰富的食物,以保证得到你所需要的营养成分。还要注意你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、含盐高的食物。总之,为了能有一个健康聪明的宝宝,请克服一下过去一贯的饮食习惯,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。

专家指导

新手妈妈正确补充

营养素的要点

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。
 - ①常吃大米、白面者应多补充维生素B,添加杂粮和粗粮。
 - ②夏天蔬菜多时,可多吃些新鲜蔬菜,秋季水果多时,多吃些水果。
 - ③地处缺碘地区的孕妇要补充一些含碘多的海产食品。
 - ④平时不习惯吃肉、蛋、乳等蛋白质食物的妇女,可多吃些豆类 and 豆制品,以补充蛋白质的不足。





⑤身材高大、劳动量和活动量大的孕妇以及平时饮食量过小的妇女,应适当多补充营养。

⑥孕早期的3个月内,胎儿生长缓慢,每日体重约增加1克,各种营养的需要与未孕时基本相同;孕中期和孕晚期,由于胎儿生长很快,体重平均每日增加10克,因此应多补充营养。

No.2 新手妈妈孕期营养全补充

■ 蛋白质

新生儿期由于消化功能、肾功能均不完善,不但不能消化吸收过多的蛋白质,而且蛋白质经代谢后的废物也难以全部排泄。故在新生儿期蛋白质的供给量不仅有最低的摄入量,而且也有最高限量。新生儿每日蛋白质的供给量为每千克体重3.5~4.0克。



温馨小贴士

富含蛋白质的食物

富含蛋白质的食物有牛肉、鲤鱼、肝类、蛋、猪肉、鸡肉、牛奶、乳酪等,豆腐、炒花生仁、绿豆、黄豆粉、百叶、赤小豆、紫菜等植物性食物含蛋白质也较丰富,如果孕妇能把以上的动物、植物食品搭配食用,将是极好的蛋白质补充方法。

■ 钙

钙质在保证胎儿骨骼及牙齿的健康发育上是很重要的,大约妊娠8周左右,胎儿骨骼和牙齿开始发育。你将需要两倍于正常时的钙质的摄取量。钙质的来源包括牛奶、酸乳酪以及多叶的绿色蔬菜。但是,奶制品的脂肪含量也高,所以,如有可能就选择低脂肪的品种,例如脱脂奶。含钙丰富的食品有白面包、脱脂奶、沙丁鱼、虾皮、核桃。

专家指导

孕期补钙量

孕早期,母体中钙贮留极少;孕中期也不多;自孕7个月开始每日贮留钙200~300毫克,孕8个月胎儿牙齿和骨骼加速钙化,每日可贮钙达280~300毫克。我国营养学会推荐孕妇每日钙供给量标准,孕中期和孕晚期分别为1000毫克和1500毫克。

■ 维生素C

维生素C有助于构成一个强健的胎盘,使胎儿能抵御感染,并帮助铁质的吸收。新鲜的水果和蔬菜中含有维生素C,维生素类需要每日提供,因为它不能在体内储存。长期贮藏以及烹调会失去大量的维生素C,所以最好吃新鲜产品,蔬菜可以蒸吃或生吃。

温馨小贴士

富含维生素C的食物

甘蓝菜、芽甘蓝、红绿辣椒、花椰菜、番茄、马铃薯、西柚、橙子、草莓等都含有丰富的维生素C。

■ 纤维素

在你日常的饮食中,纤维素应该占较大比例。便秘在妊娠期是常见的症状,而纤维素有助于防止这个症状的发生。水果和蔬菜是纤维素的重要来源,你每天都可以吃到许多这类食物。不要过分依靠麦糠类食品去摄取纤维素,因为会妨碍吸收其他营养物,可以多吃其他富含纤维素的食物。

温馨小贴士

富含纤维素的食物

全麦面包、各类果仁、杏干、葡萄干、糙米、豌豆、大葱等食物都含有丰富的纤维素,适合孕妇吃。



■ 叶酸

叶酸是胎儿中枢神经系统发育所必需的,尤其是在妊娠最初数周内更为需要。体内不能储存叶酸,并且妊娠期间叶酸的排出量大于平时好几倍,所以重要的是每天都要适量供给。新鲜的深绿色多叶蔬菜是叶酸良好的来源,但要蒸吃或生吃,不可以炒吃,因为经过烹调,大量维生素会被破坏。

温馨小贴士

富含叶酸的食物

西兰花、菠菜、花生、榛子等含有丰富的叶酸,新手妈妈可以多吃一些。

■ 铁

妊娠期间铁质的需要量增加。因胎儿为了出生后的需要会在体内预先贮藏铁质,而你在此期间身体会产生额外的血液,也要铁质以制造携氧的血红蛋白。源自动物的铁