

宝宝成长妈妈呵护食谱



# Baby 新生儿

营养食谱

陈洪波 主编

新生儿喂养关键 婴幼儿补钙方案  
婴幼儿辅食特点 断奶期婴儿的饮食  
宝宝一周的营养食谱 促进宝宝健康的7个最佳时期  
聪明妈妈 健康宝宝 成长从科学饮食开始

营 养 食 谱

nutritious food  
nutritious food



广东省出版集团  
广东经济出版社

聪明妈妈 健康宝宝

## 图书在版编目(CIP)数据

新生儿宝宝营养食谱 / 陈洪波主编. — 广州: 广东经济出版社, 2006.9

(宝宝成长妈妈呵护食谱)

ISBN 7-80728-376-9

I. 新… II. 陈… III. 新生儿—食谱

IV. TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第093676号

出版	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号)
发行	
经销	广东新华发行集团
印刷	湛江南华印务公司 (湛江市霞山区绿塘路61号)
开本	889毫米×1194毫米 1/24
印张	4
版次	2006年9月第1版
印次	2006年9月第1次
书号	ISBN 7-80728-376-9/TS·107
定价	全套(1-4册): 79.20元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: (020)83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙4号6楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020)83781210

图书网站: <http://www.gebook.com>

版权所有 翻版必究





陈洪波 主编

# Baby 新生儿

营 养 食 谱

nutritious food  
nutritious food

广东人民出版社



孩子的健康成长，离不开妈妈的悉心呵护，而母子的身心健康又关系着全家的幸福和安康。生育的过程是甜蜜的，而甜蜜是可以制造的。在这个痛并快乐着的时期，关爱太太的健康，做好孕产期的保健和饮食调理，是家人尤其是丈夫“家政工作”的重中之重。优生优育的常识告诉我们：胎儿的整个身体——包括肝脏、心脏、骨骼及大脑，完全依靠母体提供的营养成分构成。胎儿不像寄生物，能够从母亲身体的蓄积中吸取营养成分，只有母亲吃进的营养成分才能够供给胎儿的生长和发育。因此，为了宝宝生理、心理充分地发育，在孕产期妈妈必须有科学合理的膳食。本丛书由营养学专家指导，专业厨师现场制作，精心为幸福的妈妈们准备了近四十种孕产期营养保健配餐方案。

孩子的出生，既是夫妻爱情的结晶，又是真正的完整的家庭新生活的开始。培养出身心健康、思维敏捷、大脑灵活、活泼可爱的孩子，是天下所有父母共同的美好愿望。为了让孩子有个良好的体质，从而能够顺利地度过漫长的人生，让孩子生命的历程一开始就赢在起跑线上，单靠正确的教育和体育锻炼往往是不够的，科学的饮食方法和膳食搭配也发挥着极其重要的作用。本丛书由营养学专家指导，专业厨师现场制作，精心为望子成龙、望女成凤的母亲们准备了近四十种科学的育儿营养配餐方案，不仅告诉家长们吃什么、如何吃才能培养出健康聪明的孩子，而且还介绍了许多简单易做、营养丰富的育儿食物及其详细做法。

考试是孩子读书阶段最为重要的事情，家有考生，是全家上下的一项“重点保护工程”。青少年考生处于身心的发育阶段，其身体器官及精神心理的双向健康，都需要家长尤其是妈妈的精心呵护，而在学习和考试阶段，考生的饮食营养和科学搭配，更是家长不能忽略的问题。本丛书由营养学专家指导，专业厨师现场制作，精心为考生及考生家长准备了近四十种均衡营养配餐方案。其中每个方案均从原料准备、做法步骤、营养功效、称职妈妈等四个方面加以详细介绍，并有针对性地帮助睡眠、增进食欲、加强抵抗力、缓解压力、提高记忆力、眼保健、预防贫血和祛除便秘等八个方面对考生进行贴心的饮食调理。书中内容科学实用、方法简便易学，不失为考生科学饮食的指南性读物。

宝宝健康，妈妈呵护；儿女成材，父母之福。关爱孩子健康，从科学饮食开始。让孩子生命的历程一开始就赢在起跑线上，这是天下父母共同的责任。

赖咏

丙戌年盛夏于穗“犀文图书坊”



# CONTENTS



## 目录 —— 《新生儿营养食谱》

### 一、0~3个月宝宝食谱

#### 喂养关键 ..... 5

- 鲜果汁 ..... 7
- 番茄汁 ..... 9
- 胡萝卜汁 ..... 11
- 西瓜汁 ..... 13

#### 婴幼儿补钙方案 ..... 14

### 二、4~6个月宝宝食谱

#### 喂养关键 ..... 15

- 蔬菜泥 ..... 17
- 南瓜泥 ..... 19
- 蛋黄粥 ..... 21
- 苹果泥 ..... 23
- 牛奶香蕉糊 ..... 25

#### 婴儿辅食的特点 ..... 26

### 三、7~9个月宝宝食谱

#### 喂养关键 ..... 27

- 鱼泥 ..... 29
- 猪肝泥 ..... 31
- 鱼肉松粥 ..... 33
- 蜂蜜藕粉 ..... 35

#### 合理搭配断奶期婴儿的饮食 ..... 36

### 四、10~12个月宝宝食谱

#### 喂养关键 ..... 38

- 西红柿肉末 ..... 41
- 豆腐软饭 ..... 43
- 杏仁苹果豆腐羹 ..... 45
- 清蒸肝糊 ..... 47
- 青菜冬菇粥 ..... 49
- 牛奶蛋 ..... 51

#### 含铁食物大汇合 ..... 52

### 五、13~18个月宝宝食谱

- 红小豆泥 ..... 55
- 南瓜拌饭 ..... 57
- 虾仁豆腐小丸子 ..... 59
- 黄瓜沙拉 ..... 61
- 苋菜鱼肉饭仔 ..... 63
- 酱烧茄子 ..... 65
- 海带炖猪肉 ..... 67
- 水果煎蛋 ..... 69

#### 宝宝一周的营养食谱 ..... 70

### 六、19~24个月宝宝食谱

#### 喂养关键 ..... 71

#### 板栗稀饭 ..... 73

#### 海米紫菜蛋汤 ..... 75

#### 豉汁蒸排骨 ..... 77

#### 为挑食宝宝准备的3款食谱 ..... 78

#### 虾米炒白菜 ..... 81

#### 青豆猪肝饭 ..... 83

#### 杏仁奶露 ..... 85

#### 腊肠番茄 ..... 87

#### 黑糯米粥 ..... 89

#### 糖醋嫩藕片 ..... 91

#### 蜂蜜红萝卜 ..... 93

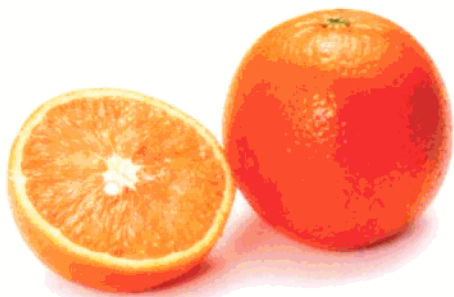
#### 让宝宝更加健康的7个最佳时期 ..... 94



0~3个月  
宝宝食谱



欲知  
PDG



以母乳喂养或其他乳类为主,从母乳或其他配方奶中获取得充足的热量和营养。

补充维生素D应该从出生后第三周开始,母乳喂养的宝宝每天添加浓鱼肝油滴剂2~3滴,3个月时增至4滴,每天分两次进食。

从2个月开始,宝宝能够添加的辅助食品只是富含维生素C的新鲜果汁或果蔬汁,如纯鲜苹果汁、纯鲜橙汁等,能更好地促进铁在肠道吸收,防止宝宝发生贫血。

每天定时给宝宝喂水或者果汁。





ChuanZhiHu



# 鲜果汁

## 宝宝天天长

宝宝的头及大脑较大，其头部的比例相对大于身体其他部位。当宝宝听到音乐或铃声时，全身活动减少或渐停哭闹，双手有握持反射。

## 制作过程 GUOCHENG



1. 将鲜橙子洗净，切小块。



2. 把切好的橙子放入榨汁机中榨出汁液。



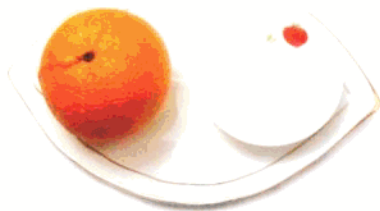
3. 用适量温开水稀释鲜橙汁，加入冰糖调匀即可。

## 原材料

鲜橙子1个，冰糖5克，温开水适量。

## 营养分析

鲜橙中含丰富的维生素C、蛋白质等，有利于宝宝促进消化，补充母乳、牛奶中维生素的不足，增强抵抗力，促进生长发育，还可以预防坏血病。



妈

妈

呵

护

宝宝的脐带残端未脱落前每日用75%酒精擦净残端及脐部，洗澡时不要弄湿脐部。妈妈要时时关注宝宝，分析他的需要。





# 番茄汁

## 宝宝天天长

宝宝会用哭泣表达自己的需要，如肚子饿、尿布湿了不舒服；宝宝的眼睛对光有反应，若妈妈的脸靠近，宝宝会目不转睛地凝视你。

## 制作过程 GUOCHENG



1. 将新鲜番茄洗净，切成小块。



2. 将榨汁机清洗干净，放入切好的番茄块榨出汁液。



3. 加入温开水适量，稀释番茄汁，加白糖调匀即可。

## 原材料

新鲜番茄1个，白糖、温开水各适量。

## 营养分析

新鲜番茄汁中富含维生素C，可补充宝宝维生素摄入不足，增加抵抗力，还含有钙、磷、锌、铁、锰、铜、碘等宝宝生长不可缺少的微量元素，对宝宝的生长发育特别有益。



妈

妈

>>>> >>>>>

呵

护

妈妈为宝宝洗澡时，室温在26~28℃之间为好，水温以38℃左右为好，太凉会使宝宝丢失热量，太热会烫伤皮肤。





# 胡萝卜汁

## 宝宝天天长

两个月大的宝宝消化系统进一步发育，食欲良好，此时宝宝会微笑，体重每天都会有变化，一天约增加28毫克。

## 制作过程 GUOCHENG



1. 将胡萝卜、苹果洗净去皮，切成小块。



2. 锅内注入清水适量，放入胡萝卜块、苹果块，以中火煮烂。



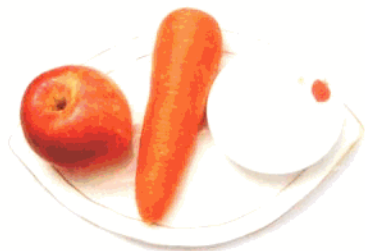
3. 用清洁的纱布过滤去渣，加入白糖调匀即可。

## 原材料

胡萝卜1个，苹果1个，白糖5克。

## 营养分析

胡萝卜中含丰富的胡萝卜素，可促进上皮组织生长，增强视网膜的感光力，是婴儿必不可少的营养素。



妈

妈

呵

护

妈妈在喂宝宝食物时，喂食工具一定要用热水清洗干净；妈妈要多了解婴儿的哭声及脸部表情，做宝宝的知心妈妈。







# 婴幼儿补钙方案

婴幼儿时期正是长身体长得最快的时候，骨骼和肌肉发育需要大量的钙，因而对钙的需求量非常大。如未及时补充，2岁以下尤其是1岁以内的婴儿，身体很容易缺钙。除此原因外，早产儿、双胞胎及经常腹泻或易患呼吸道感染的婴幼儿，身体更容易缺钙。

## 补钙策略：

**1.** 婴儿是特殊人群，无论是母乳喂养还是混合或人工喂养，奶类都应是饮食的主体。0~5个月的婴儿每天对钙的摄取量为300毫克，只要每天饮母乳或配方奶600~800毫升，便可满足身体对钙的需要。

**2.** 到了4~6个月时，婴儿开始添加辅食，每天的喝奶量逐渐减少。而5~11个月的婴儿对钙的摄取量每天增至400毫克，因此，从这时起应开始补充钙剂。

**3.** 1~3岁时，对钙的摄取量每天增至600毫克。饮食以奶类为主，逐渐过渡到以谷类为主。调查显示，我国1~3岁婴幼儿饮食中的钙仍达不到需要量。因此，每天还应为宝宝补钙150~300毫克，奶及奶制品也仍是饮食中不可缺少的成分。每天最好饮奶400毫升左右，同时注意安排奶制品、骨头汤、小虾皮、鱼类等富含钙的食物。

**4.** 早产儿及双胞胎应在出生后1~2周开始补充维生素D（VD），正常足月儿应在出生后2~4周开始补充。6个月以下的婴儿每天补充400国际单位，6个月以上的婴儿每天补充400~600国际单位。

**5.** 补充VD和钙剂应持续到2岁半。幼儿在2岁半后户外活动增加，饮食种类逐渐多样化，这时就不需要补充VD和钙剂了。

**6.** 多晒太阳是婴幼儿补钙的重要途径。因为，引起他们缺钙的主要原因是VD摄取不足，而VD在食物中含量很少，加之婴幼儿食谱单调，所以只能从食物中摄取到很少的VD。晒太阳可促使皮肤中的一种物质转化为VD，这种补充途径最安全，不会发生VD中毒。





# 4~8个月 宝宝食谱



**3~4个月婴儿的母乳喂养:**每隔3.5小时喂奶1次, 每日6次。时间安排在上午6时、9时30分, 下午1时、4时30分, 晚上8时、11时30分。每次喂奶量90~180毫升。白天在两次喂奶中间交替喂温开水, 若母乳不足, 应补喂牛奶, 孩子吃饱即可。

**4~5个月婴儿的母乳喂养:**可每4小时喂奶1次, 每日5次。时间安排在上午6时、10时, 下午2时、6时, 晚上10时。每次喂110~200毫升。

**5~6个月婴儿的母乳喂养:**从这个月起, 婴儿白天睡眠比上月减少, 一般上午睡1~2小时, 下午睡2~3小时, 夜晚甚至可一觉睡到天明。故应加强白天喂奶。每隔4小时喂奶1次, 每日5次。时间安排: 上午6时、10时, 下午2时、6时, 夜间10时。每次喂120~220毫升。

