

0-3岁饮食计划

聪明宝宝营养菜 food

中国保健协会科普教育分会 编



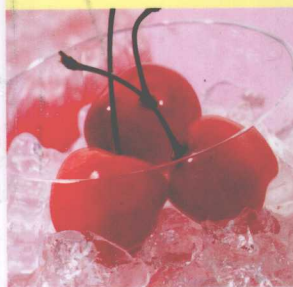
Baby



Nutrition



Food



Health

0-3^岁饮食计划

聪明宝宝营养菜 food

山东省地图出版社

图书在版编目(CIP)数据

聪明宝宝营养菜 / 中国保健协会科普教育分会编. — 济南:
山东省地图出版社, 2009. 9

ISBN 978-7-80754-294-0

I. 聪… II. 中… III. 婴幼儿—保健—菜谱 IV. TS972. 162

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第158996号

责任编辑: 王怀宝



0~3岁饮食计划

聪明宝宝营养菜

CONGMING BAobao YINGYANGCAI



出版发行: 山东省地图出版社

社址邮编: 济南市二环东路6090号, 250014

咨询电话: 010-83556712-611 010-83532733

发行电话: 0531-88930993 010-83556709

传 真: 0531-88586949

印 刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

开 本: 720×1000mm 1/16

印 张: 18

版 次: 2009年10月第1版

2009年10月第1次印刷

定 价: 25.80元

(如对本书有建议与意见, 敬请致电本社; 如本书有印装问题, 本社负责调换)



宝宝**成长**的道路上，

最好的**呵护**就是……

都说这个世界很大
可宝宝的来到
让这个世界变小了
从此，父母的心中
宝宝就是一切

拨动宝宝的脚趾
就像拨动了琴键一样
无论他是笑还是哭
在父母听来
那都是最动听的歌

宝宝在哭笑声中说
我想快点长大
于是成长的道路上
他的小脚丫
变得越来越大

而他的小嘴巴
也是这样
他用自己的小嘴巴
迎接妈妈的吻
更迎接妈妈
一口一口喂来的饭

那些饭粒就像星星
而牛奶如月光一样
蛋黄却似小小的太阳
如果成长就像
打开了一片天空
聪明就是它最好的翅膀



赠 言



_____:

当宝宝降临到这个世界，从此就有了一个小天使陪你做伴。以后的日子，这个小家伙，就是你的大快乐了。希望这份承载着祝福的小礼物，能为你快乐的生活再加一些开心，开心地看到宝宝健康地成长，由“小聪明”变成大智慧。

_____ 赠



生活中，总不免遇到一些困惑，宝宝的成长，容颜的改变，家人的健康；生活中，又处处皆是学问，掌握它们，众多难题就会轻松化解。一本好书，会在答疑解惑中，带给你一种与众不同的生活，天域北斗图书，专业中更融入一片爱心，在健康路上与你携手同行。

发育情况早知道，对比宝宝，健康有对照

每月营养有重点，有心妈妈抢先看

精选营养餐，告诉你
宝宝应该怎么吃，妈
妈应该怎么做

育儿难题专业解答，妈妈从此不再有疑问

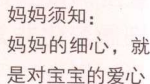
不同的食物，不同的营养，选对了，适合的，就是最好的

宝宝营养餐：
精选营养餐，告诉你宝宝应该怎么吃，妈妈应该怎么做

原材料：
告诉你用料的数量，让宝宝吃得刚刚好



36



功效看一看：
营养藏在食物里，知道了，妈妈才心中有数。

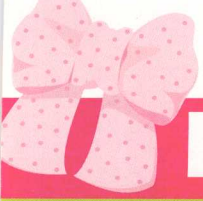
131

132

一起来动手：
手把手教你做出
宝宝最爱吃的菜

专家提醒：
妈妈常忽略的一些问题，知道了，宝宝的健康就有了保证

健康红绿灯：
食物搭配很重要，禁忌适宜早知道



Foreword

宝宝吃出健康，食得安全

做妈妈是一件无比幸福的事情，但是如何让宝宝能够健康快乐地成长，也是许多为人父母者必须面对的难题。

在宝宝的成长过程中，喂养又显得尤为重要，新生宝宝对于环境的细微变化非常敏感，不同的营养基础更会让宝宝有明显的健康差异。因此，了解一些科学营养知识，对宝宝进行合理的喂养，是确保宝宝健康成长的关键，切不可马虎大意哦。

母乳喂养难题接踵而至，经常会弄得全家手忙脚乱，小家伙还总不乐意，怎么办？宝宝吃什么才能更健康、更聪明？什么时候该给宝宝添加辅食？应该怎样科学断奶？怎样添加辅食才能使宝宝获得充足的营养？怎样做出宝宝喜欢又营养的美食？各种食材如何搭配更有营养……随着宝宝一天天长大，这一系列问题都会出现在妈妈们的面前。这对于每一位新妈妈来说都如同接受一次育儿技能的大考验。能不能顺利过关，除了妈妈们平时积累下来的育儿知识和生活智慧外，一本聪明宝宝营养配餐的工具书必不可少。

这本书从科学、实用的角度出发，为每一位想把自己的宝宝养育得既聪明又健壮的妈妈讲述了宝宝0~3岁这一个关键阶段所发生的各种变化，指出了宝宝在成长过程中的各种营养需求，根据这些变化和需求特点，为妈妈们提供了一些常见喂养难题的解决方式，并提供了近300道适合各年龄段宝宝发育需求的营养菜谱；推荐了30多种有利于宝宝成长的最佳食材（包括营养解析、搭配宜忌、选购要点、贮存及烹调的注意事项、宝宝爱吃的菜）；还根据宝宝对各种营养素的需求特点，提供了宝宝功能性饮食餐。

一书在手，一定能在“知其然更知其所以然”的基础上轻松上阵，在科学的理念和实践的过程中，就算是从来没做过饭的妈妈也能修炼成宝宝的“特级营养师”哦。

编者



0~3岁宝宝不同月份疫苗接种完备手册

年轻的爸爸妈妈，由于经验不足，常常忘记给宝宝接种疫苗，现我们将其整理如下：

接种时间	接种疫苗	次数	可预防的传染病
出生	乙型肝炎疫苗	第一针	乙型病毒性肝炎
24小时内	卡介苗	初种	结核病
1月龄	乙型肝炎疫苗	第二针	乙型病毒性肝炎
2月龄	脊髓灰质炎糖丸	第一次	脊髓灰质炎（小儿麻痹）
3月龄	脊髓灰质炎糖丸	第二次	脊髓灰质炎（小儿麻痹）
	百白破疫苗	第一次	百日咳，白喉，破伤风
4月龄	脊髓灰质炎糖丸	第三次	脊髓灰质炎（小儿麻痹）
	百白破疫苗	第二次	百日咳，白喉，破伤风
5月龄	百白破疫苗	第三次	百日咳，白喉，破伤风
6月龄	乙型肝炎疫苗	第三针	乙型病毒性肝炎
	A群流脑疫苗	第一针	流行性脑脊髓膜炎
8月龄	麻疹疫苗	第一针	麻疹
9月龄	A群流脑疫苗	第二针	流行性脑脊髓膜炎
1岁	乙脑疫苗	初免两针	流行性乙型脑炎
1岁半~2岁	百白破疫苗	加强	百日咳，白喉，破伤风
	脊髓灰质炎糖丸	加强	脊髓灰质炎（小儿麻痹）
	乙脑疫苗	加强	流行性乙型脑炎
3岁	A群流脑疫苗， 也可用A+C流脑加强	第三针	流行性脑脊髓膜炎

0~3岁宝宝各期营养一览表

年龄	营养需求	营养指导
0~4个月	母乳喂养为主，出生两周后给宝宝添加鱼肝油；人工喂养的宝宝在配方奶喂养后要添加少量白开水或者少量的果汁、菜汁，就能满足此期宝宝全部的营养需求。	宝宝的胃每3~4小时左右会排空一次，每3~4小时应该给宝宝喂奶一次。由于宝宝的身体素质各不相同，这个时期可以采取按需哺乳，即宝宝饿了就给他喂奶。混合喂养或人工喂养的宝宝可添加少量橘子汁、西红柿汁、胡萝卜汁等。
4~12个月	4个月的时候就可以给宝宝添加辅食了，给宝宝添加辅食营养要均衡，辅食中要多添加含铁食材；6个月的时候宝宝开始长牙，要给宝宝补充足够的维生素D和钙质，可以带宝宝晒太阳并从营养丰富的辅食中摄取钙质；9个月的时候可以给宝宝断奶，断奶是一个循序渐进的过程，断奶后的宝宝应该每天喝一杯牛奶并搭配营养丰富的饮食满足身体成长所需营养。	含铁丰富的食物：牛肉、鸡、动物肝脏、红枣、豆类、红糖、蛤肉、干果、蛋黄、扁豆等，维生素C可以促进铁质的吸收。
1~2岁	宝宝迈出了人生的第一步，可以向幼儿的哺育方式过渡了。这个时期是宝宝身体发育的黄金时期，骨骼生长迅速，要多给宝宝吃含钙丰富的食物以促进牙齿和骨骼的生长。	含钙丰富的食物：牛奶、豆制品、等食物中钙含量丰富，补钙的同时一定要补充维生素D。
2~3岁	2~3岁是宝宝脑发育的黄金时期，要多给宝宝吃健脑益智的食物；2岁后，也是培养宝宝饮食好习惯的时候，父母要在饮食上下足功夫，多给宝宝做健脾开胃的美食，保证宝宝的吃饭兴趣，培养宝宝餐桌好习惯；2~3岁期间，宝宝身体的各个器官都在快速发展，各生理系统及功能也在发育成熟。而锌元素是宝宝成长发育所必需的一种微量营养素，所以要常给宝宝吃含锌丰富的食物，满足宝宝营养所需。	健脑益智食物：鱼类、坚果类、蛋黄等。 健脾开胃食物：山楂、西红柿、苦瓜等食物，最好能做得花式多样，让宝宝喜爱。 补锌食物：海产品（海鱼、牡蛎、贝类等）、动物肝脏、花生、豆制品、坚果、（杏仁、核桃、榛子等）麦芽、麦麸、蛋黄、奶制品等。



Part 1 0~4个月，母乳是宝宝最好的食物

🍅 0~4个月宝宝身体发育情况

🍃 喂养难题轻松解答

宝宝不吸奶怎么办？	3
宝宝不爱喝配方奶粉怎么办？	3
怎样防止宝宝吐奶？	4
宝宝吃奶了还需要喝水吗？	4
妈妈胀奶怎么办？	4
宝宝睡着了要不要叫醒喂奶？	5
新手妈妈如何挤奶？	5
怎么度过“暂时性哺乳期危机”？	6
怎样从宝宝口中抽出奶头？	7
宝宝哭是不是因为饿？	7

🍇 营养延伸之鱼肝油

为什么宝宝需要添加鱼肝油	8
鱼肝油的种类	8
什么时候开始给宝宝添加鱼肝油	8
鱼肝油怎么喂，喂多少	9
给宝宝添加鱼肝油要适当	9

🍅 0~4个月宝宝营养餐桌

宝宝一日饮食安排	10
这些食物宝宝可以尝试	11
一人吃两人补，最佳妈妈催奶菜	13

Part 2 4~12个月，宝宝断奶与辅食添加

🍅 4~12个月宝宝身体发育情况

🍃 喂养难题轻松解答

挤出来的母乳怎么储存？	20
怎样给宝宝喂挤出来储存的母乳？	20
宝宝不爱喝白开水怎么办？	21
宝宝爱吃甜食怎么办？	21

宝宝不爱吃辅食怎么办？	21
宝宝挑食怎么办？	22
宝宝贫血怎么办？	23
给宝宝补充含铁强化食品能预防宝宝贫血吗？	23
宝宝不喜欢吮奶瓶怎么办？	24
断奶，究竟怎样“断”？	24

营养延伸之补铁

宝宝为什么会缺铁.....	26
缺铁表现.....	26
补铁过量有何危害.....	26
怎样合理给宝宝补铁.....	27
含铁食物有哪些.....	27

4~12个月宝宝营养餐桌

断奶初期宝宝一日饮食安排(4~6个月)	28
4~5个月宝宝营养餐大推荐.....	28
5~6个月宝宝营养餐大推荐.....	32

断奶中期宝宝一日饮食安排(6~8个月)	36
---------------------	----

6~7个月宝宝营养餐大推荐.....	37
--------------------	----

7~8个月宝宝营养餐大推荐.....	41
--------------------	----

断奶后期宝宝一日饮食安排 (8~10个月).....	45
-------------------------------	----

8~9个月宝宝营养餐大推荐.....	46
--------------------	----

9~10个月宝宝营养餐大推荐.....	50
---------------------	----

断奶结束期宝宝一日饮食安排 (10~12个月).....	54
---------------------------------	----

10~11个月宝宝营养餐大推荐.....	55
----------------------	----

11~12个月宝宝营养餐大推荐.....	59
----------------------	----

Part 3 1~2岁,向幼儿的哺喂方式过渡

1~2岁宝宝身体发育情况

喂养难题轻松解答

宝宝吃得多为什么长不胖?.....	66
宝宝不吃肉怎么保证蛋白质的摄入量?	66
哪些食物有损宝宝大脑发育?.....	67
宝宝爱吃零食怎么办?.....	67
宝宝不爱吃蔬菜怎么办?.....	68
宝宝每天可以吃多少水果呢?.....	68
哪些食物对宝宝的大脑发育有益?..	69
怎样培养宝宝的咀嚼能力?.....	69
宝宝吃了不少水果,还用吃蔬菜吗?	69

宝宝可以吃汤泡饭吗?.....	70
-----------------	----

营养延伸之补钙

补钙剂需要吃到几岁.....	71
补钙过量的危害.....	71
什么食物会影响钙的吸收.....	71
如何促进钙的吸收.....	72
不喜欢奶制品,可以用豆制品代替来补钙吗.....	72

1~2岁宝宝营养餐桌

宝宝一日饮食安排.....	72
1岁~1岁半宝宝营养餐大推荐.....	73
1岁半~2岁宝宝营养餐大推荐.....	83

Part 4 开始像大人一样吃饭

🍎 2~3岁宝宝身体发育情况

🍎 喂养难题轻松解答

宝宝喝豆奶好还是牛奶好?	96
宝宝胃口不好是怎么回事?	96
宝宝查出有营养不良, 该吃什么来补充营养呢?	97
可以给宝宝添加营养补品吗?	97
吃什么东西可以帮助宝宝长高?	97
怎样才能让宝宝乖乖吃饭?	98
怎么保证宝宝能摄入充足的钙质?	99
怎样搭配宝宝的饮食呢?	100
怎样判断宝宝是否营养不良?	100

宝宝很爱喝碳酸饮料, 对健康有影响吗?	102
---------------------------	-----

🍎 营养延伸之补锌

锌对宝宝生长发育的作用	103
宝宝在什么情况下需要补锌	103
哪些宝宝容易缺锌	104
如何用食物给宝宝补锌	104
如何正确选择补锌产品	105

🍎 2~3岁宝宝营养餐桌

宝宝一日饮食安排	105
2岁~2岁半宝宝营养餐大推荐	106
2岁半~3岁宝宝营养餐大推荐	116

Part 5 0~3岁聪明宝宝成长最佳食材

🍎 动物肝脏

营养点击	128
健康红绿灯	128
选购小窍门	128
专家提醒	129
宝宝营养餐	129

专家提醒	132
宝宝营养餐	132

🍎 鸡蛋

营养点击	131
健康红绿灯	131
选购小窍门	131

🍎 牡蛎

营养点击	134
健康红绿灯	134
选购小窍门	134
专家提醒	135
宝宝营养餐	135

🍎 猪肉

营养点击	137
健康红绿灯	137
选购小窍门	137
专家提醒	138
宝宝营养餐	138

牛肉

营养点击	140
健康红绿灯	140
选购小窍门	141
专家提醒	141
宝宝营养餐	141

洋葱

营养点击	143
健康红绿灯	143
选购小窍门	144
专家提醒	144
宝宝营养餐	144

西兰花

营养点击	146
健康红绿灯	146
选购小窍门	146
专家提醒	147
宝宝营养餐	147

卷心菜

营养点击	149
健康红绿灯	149
选购小窍门	149
专家提醒	150
宝宝营养餐	150

胡萝卜

营养点击	152
健康红绿灯	152
选购小窍门	152
专家提醒	153
宝宝营养餐	153

西红柿

营养点击	155
健康红绿灯	155
选购小窍门	155
专家提醒	156
宝宝营养餐	157

菠菜

营养点击	158
健康红绿灯	158
选购小窍门	159
专家提醒	159
宝宝营养餐	160

南瓜

营养点击	161
健康红绿灯	161
选购小窍门	162
专家提醒	162
宝宝营养餐	162

红薯

营养点击	164
健康红绿灯	164
选购小窍门	164
专家提醒	165

宝宝营养餐.....165

苹果

营养点击.....167

健康红绿灯.....167

选购小窍门.....167

专家提醒.....168

宝宝营养餐.....168

香蕉

营养点击.....169

健康红绿灯.....170

选购小窍门.....170

专家提醒.....171

宝宝营养餐.....171

猕猴桃

营养点击.....172

健康红绿灯.....173

选购小窍门.....173

专家提醒.....174

宝宝营养餐.....174

梨

营养点击.....175

健康红绿灯.....176

选购小窍门.....176

专家提醒.....177

宝宝营养餐.....177

红枣

营养点击.....178

健康红绿灯.....179

选购小窍门.....179

专家提醒.....180

宝宝营养餐.....180

葡萄

营养点击.....181

健康红绿灯.....182

选购小窍门.....182

专家提醒.....182

宝宝营养餐.....183

草莓

营养点击.....184

健康红绿灯.....185

选购小窍门.....185

专家提醒.....185

宝宝营养餐.....186

核桃

营养点击.....187

健康红绿灯.....188

选购小窍门.....188

专家提醒.....189

宝宝营养餐.....189

花生

营养点击.....190

健康红绿灯.....191

选购小窍门.....191

专家提醒.....192

宝宝营养餐.....192

芝麻

营养点击	193
健康红绿灯	194
选购小窍门	194
专家提醒	195
宝宝营养餐	195

燕麦

营养点击	197
健康红绿灯	197
选购小窍门	197
专家提醒	198
宝宝营养餐	198

玉米

营养点击	200
健康红绿灯	200
选购小窍门	201
专家提醒	201
宝宝营养餐	202

黑木耳

营养点击	203
健康红绿灯	203
选购小窍门	204
专家提醒	204
宝宝营养餐	205

海带

营养点击	206
健康红绿灯	206
选购小窍门	207
专家提醒	208
宝宝营养餐	208

香菇

营养点击	209
健康红绿灯	210
选购小窍门	210
专家提醒	211
宝宝营养餐	211

黄豆

营养点击	213
健康红绿灯	213
选购小窍门	213
专家提醒	214
宝宝营养餐	214

绿豆

营养点击	215
健康红绿灯	215
选购小窍门	216
专家提醒	216
宝宝营养餐	216

豆腐

营养点击	217
健康红绿灯	218
选购小窍门	218
专家提醒	219
宝宝营养餐	219

牛奶

营养点击	220
健康红绿灯	221
选购小窍门	221

专家提醒	222
宝宝营养餐	223

宝宝营养餐	225
-------------	-----

酸奶

营养点击	224
健康红绿灯	224
选购小窍门	225
专家提醒	225

奶酪

营养点击	227
健康红绿灯	227
选购小窍门	227
专家提醒	228
宝宝营养餐	229

Part 6 0~3岁聪明宝宝营养素与功能性饮食

宝宝成长不可缺少的营养素

蛋白质	231
脂肪	232
碳水化合物	233
维生素A	234
B族维生素	236
维生素C	237
维生素D	239
DHA、ARA	240
叶酸	241
卵磷脂	243
牛磺酸	244

宝宝健脑益智餐

鸡肉沙拉	246
豆腐番茄羹	246
什锦猪肉菜末	246
桃仁稠粥	247
土豆鲑鱼	247
西红柿拌蛋	248

青豆土豆泥	248
丝瓜虾仁糙米粥	249
土豆果汁	249
干贝冬瓜泥	250
肝泥银鱼蒸鸡蛋	250
青菜蛋黄豆腐	250
汉堡豆腐	251
奶酪鱼	251
茶碗蒸蛋黄	252
沙丁鱼粥	252

宝宝补铁餐推荐

芝麻花生糊	253
桃子面包糊	253
蛋麦糊	253
猪血豆腐青菜汤	254
海带鸭血汤	254
猪肝蔬菜汤	254
菠菜枸杞粥	255
鱼泥豆腐羹	255