

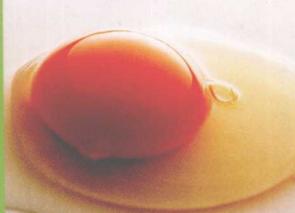
# 0-3岁饮食计划

## 聪明宝宝营养菜 Food

中国保健协会科普教育分会 编



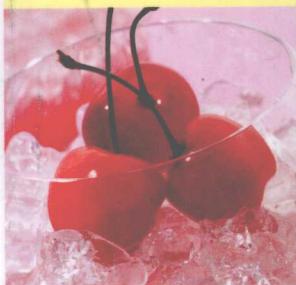
Baby



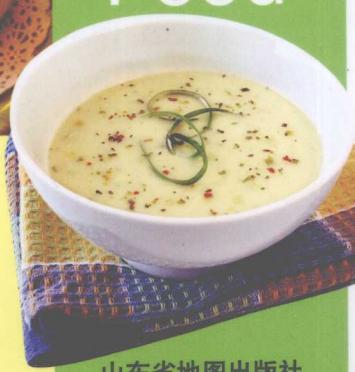
Nutrition



Food



Health



山东省地图出版社

# 0-3<sup>岁</sup>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 BAOBIAO 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



# 如何使用本书

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：

发育情况早知道，对比宝宝，健康有对照

## 营养延伸：

每月营养有重点，有心妈妈抢先看

营养餐桌：  
精选营养餐，告诉你  
宝宝应该怎么吃，妈  
妈应该怎么做

喂养难题：  
育儿难题专业解答，妈妈从此不再有疑问

营养点击：  
不同的食物，不同的营养，选对了，适合的，就是最好的

<b>Part 4 开始像大人一样吃饭</b>	<b>Part 5 0~3岁聪明宝宝成长最佳食材</b>	<b>Part 6 宝宝营养餐</b>
<b>● 喂养小窍门</b>	<b>● 购买指南</b>	<b>● 营养小窍门</b>
宝宝嘴巴不好是什么事？ ..... 96 宝宝是否需要补充维生素？ ..... 96 宝宝是否需要补充钙？ ..... 97 宝宝是否需要补充锌？ ..... 97 宝宝是否可以补充氨基酸？ ..... 97 为什么宝宝可以补充氨基酸？ ..... 97 怎样才能让宝宝多吃蔬菜？ ..... 98 怎样保证宝宝摄入充足的钙质？ ..... 99 怎样挑挑宝宝吃的营养？ ..... 100 挑挑挑！宝宝是否营养不良？ ..... 100 挑挑挑！宝宝是否营养不良？ ..... 100	宝宝第一口饭有什么作用？ ..... 103 宝宝在什么情况下需要补充钙？ ..... 103 宝宝需要补充锌吗？ ..... 104 如何补充宝宝需要的钙质？ ..... 104 宝宝是否可以补充氨基酸？ ..... 105 怎样才能让宝宝多吃蔬菜？ ..... 105 宝宝第一口饭有什么作用？ ..... 105 宝宝第一口饭有什么作用？ ..... 106 宝宝第一口饭有什么作用？ ..... 106	营养点心 ..... 137 健康灯设计 ..... 137 选购小窍门 ..... 137 专家提醒 ..... 138 宝宝营养餐 ..... 138  ● 肉类 ..... 140 营养点心 ..... 140 健康灯设计 ..... 140 选购小窍门 ..... 141 专家提醒 ..... 141 宝宝营养餐 ..... 141  ● 谷物 ..... 143 营养点心 ..... 143 健康灯设计 ..... 143 选购小窍门 ..... 144 专家提醒 ..... 144 宝宝营养餐 ..... 144  ● 蔬菜 ..... 146 营养点心 ..... 146 健康灯设计 ..... 146 选购小窍门 ..... 147 专家提醒 ..... 147 宝宝营养餐 ..... 147  ● 水果 ..... 149 营养点心 ..... 149 健康灯设计 ..... 149 选购小窍门 ..... 150 专家提醒 ..... 150 宝宝营养餐 ..... 150

选购小窍门：  
食品安全最重要，妈妈选购有妙招

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



菜名：  
这里的每一道菜  
都是为宝宝精心  
挑选的

图片：  
精美菜谱图片，  
宝宝看了就会有  
胃口

原材料：  
告诉你用料的数  
量，让宝宝吃得  
刚刚好

**南瓜/米/汤**

**材料：**嫩南瓜1块，大米一小把，橄榄油少许，水，米汤或配方奶。

**做法：**南瓜去皮切块，洗净，切成小块。大米放入一小个碗里，淘洗干净15分钟沥干。将大米和南瓜块一起放入蒸锅，蒸熟后等5-7分钟，待温度降低后，轻轻拍打至松散，再加入米汤或配方奶。

**营养小贴士：**南瓜含有的β-胡萝卜素，对视力、消化都有好处。

**温馨提示：**南瓜的水分较高，不容易熟，家长最好不要煮太久。

**断奶中期宝宝一日饮食安排(6~8个月)**

时间	用量
上午 6:00	母乳或配方奶200~220毫升，馒头片(面包片)15克
上午 9:30	饼干15克，母乳或配方奶120毫升
中午 12:00	辅食(粥)40~60克
下午 15:00	面包片15克，母乳或配方奶100毫升
下午 18:30	辅食(面)60~80克，水果泥20克
晚上 21:00	母乳或配方奶200~220毫升

**注：**每天1次给宝宝喂食维生素鱼肝油，并保证饮用足量白开水。

### 第二章 宝宝的饮食与营养 Part Two

7~8个月宝宝		用 量
上 午	6:00	母乳或配方奶200~220毫升，馒头片(面包片)25克
	9:30	馒头片1块，米汤或配方奶120毫升
	12:00	辅食(水果泥)60克
下 午	15:00	面筋20克，母乳或配方奶120毫升
	18:30	辅食(汤水)60克
晚 上	21:00	母乳或配方奶200~220毫升

**注：**每天1次给宝宝喂食维生素鱼肝油，并保证饮用足量白开水。

### 6~7个月宝宝营养餐大推荐

燕麦/豆/薯/泥		用 量
材料：	燕麦20克，白糖20克，胡萝卜1根，蒸熟。	粗粮，具有抗氧化的功效。经常食用有利于减少热量摄入，帮助宝宝健康成长。
做法：	将燕麦入沸水，与胡萝卜同煮熟，切碎成小块。	粗粮，粗纤维，有助于宝宝消化吸收。
用量：	粥量1.5升，加入小勺白糖，蒸熟的燕麦，胡萝卜，蒸熟的土豆泥。	粗粮，粗纤维，有助于宝宝消化吸收。
营养小贴士：	粗粮中的膳食纤维能促进肠道蠕动，帮助宝宝排便。	粗粮，粗纤维，有助于宝宝消化吸收。

### 鸡肝/蛋/米

第七章 宝宝的营养与健康 Part Five		用 量
材料：	鸡肝10克，蛋黄1个，米汤或配方奶200毫升。	肉食，肉类，提供优质蛋白质。
做法：	将鸡肝洗净，切成小块，与蛋黄一起打散，加入米汤或配方奶。	肉食，肉类，提供优质蛋白质。
用量：	每次1/2个蛋黄，每次10克鸡肝，米汤或配方奶200毫升。	肉食，肉类，提供优质蛋白质。
营养小贴士：	鸡肝中铁质丰富，是宝宝补血的最好来源。	肉食，肉类，提供优质蛋白质。

妈妈须知：  
妈妈的细心，就是  
是对宝宝的爱心

功效看一看：  
营养藏在食物  
里，知道了，妈  
妈才心中有数

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

**鸡 蛋**

**营养点击**

鸡蛋含有对人体必不可少的几乎所有的营养物质。在食物蛋白中，鸡蛋的营养价值最高，其蛋白质的氨基酸组成与人体蛋白最接近，营养价值也最高。鸡蛋中的蛋白质是含有人体必需的全部氨基酸的高生物活性蛋白质，而且价格非常实惠。被誉为“完全的营养食品”。另外，鸡蛋中还含有丰富的维生素B、维生素D、维生素E、维生素K、铁及磷脂。卵磷脂是脑细胞的重要原料之一，对宝宝智力发育也有大有裨益的。

**健康 红 绿 灯**

**绿灯**

营养价值：鸡蛋含有丰富的蛋白质，是宝宝生长发育的必需品。

适用人群：适合所有年龄阶段的宝宝。

**红灯**

禁食原因：含有较高的胆固醇，当宝宝处在一种时期时可能会引起胆固醇过高，从而危害宝宝的身心健康。

● 对于宝宝来说，过高的胆固醇会增加宝宝患心血管疾病的风险，会增加动脉粥样硬化症的发病率。

● 鸡蛋中的卵磷脂含有大量的不饱和脂肪酸，容易引发动脉粥样硬化症。

**选购小窍门**

有人认为红烧鸡蛋比白皮鸡蛋营养价值高，这是没有科学根据的，鸡蛋分为白壳与黑壳之分，与鸡蛋的营养价值无关。

**调气味**

这里说的鸡蛋有一股轻微的生石灰味，质量次一点的鸡蛋有较重的霉味；劣质鸡蛋则会发出酸、腥、臭等不良的气味。

宝宝营养餐大推荐 鸡蛋烹调方法	
1.	一定要给宝宝吃煮熟的鸡蛋，因为生鸡蛋含有卵磷脂，会影响宝宝的食欲，还可引起中毒，不能给宝宝生吃。当然，也不宜煮得太久，以免宝宝的胃肠道形成一些不必要的硬化的现象，对人体不好。
2.	打鸡蛋前最好先把蛋壳洗净，以免蛋壳上的细菌进入蛋液，对宝宝的健康不利。
3.	鸡蛋的烹饪方法很多，有炒、炒、煎、炸、炸、开水冲、生吃等多种方法，对于消化能力差比较的宝宝来说，蒸蛋羹、蛋花汤这两种既简单又充分吸收的烹调方式最为合适。

宝宝营养餐 多色土豆泥	
	土豆泥，色彩丰富，营养均衡，宝宝爱吃。

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，可以开始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。	<p>健脑益智食物：鱼类、坚果类、蛋黄等。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>



## 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

宝宝很爱喝碳酸饮料，对健康有影响吗？

102

### ● 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
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

### ● 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

### ● 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

### ● 鸡蛋

营养点击	131
健康红绿灯	131
选购小窍门	131

### ● 猪肉

营养点击 .....	137	胡萝卜	营养点击 .....	152
健康红绿灯.....	137	健康红绿灯.....	152	
选购小窍门.....	137	选购小窍门.....	152	
专家提醒 .....	138	专家提醒 .....	153	
宝宝营养餐.....	138	宝宝营养餐.....	153	
牛肉		西红柿		
营养点击 .....	140	营养点击 .....	155	
健康红绿灯.....	140	健康红绿灯.....	155	
选购小窍门.....	141	选购小窍门.....	155	
专家提醒 .....	141	专家提醒 .....	156	
宝宝营养餐.....	141	宝宝营养餐.....	157	
洋葱		菠菜		
营养点击 .....	143	营养点击 .....	158	
健康红绿灯.....	143	健康红绿灯.....	158	
选购小窍门.....	144	选购小窍门.....	159	
专家提醒 .....	144	专家提醒 .....	159	
宝宝营养餐.....	144	宝宝营养餐.....	160	
西兰花		南瓜		
营养点击 .....	146	营养点击 .....	161	
健康红绿灯.....	146	健康红绿灯.....	161	
选购小窍门.....	146	选购小窍门.....	162	
专家提醒 .....	147	专家提醒 .....	162	
宝宝营养餐.....	147	宝宝营养餐.....	162	
卷心菜		红薯		
营养点击 .....	149	营养点击 .....	164	
健康红绿灯.....	149	健康红绿灯.....	164	
选购小窍门.....	149	选购小窍门.....	164	
专家提醒 .....	150	专家提醒 .....	165	
宝宝营养餐.....	150			

宝宝营养餐	165	选购小窍门	179
		专家提醒	180
		宝宝营养餐	180
 苹果		 葡萄	
营养点击	167	营养点击	181
健康红绿灯	167	健康红绿灯	182
选购小窍门	167	选购小窍门	182
专家提醒	168	专家提醒	182
宝宝营养餐	168	宝宝营养餐	183
 香蕉		 草莓	
营养点击	169	营养点击	184
健康红绿灯	170	健康红绿灯	185
选购小窍门	170	选购小窍门	185
专家提醒	171	专家提醒	185
宝宝营养餐	171	宝宝营养餐	186
 猕猴桃		 核桃	
营养点击	172	营养点击	187
健康红绿灯	173	健康红绿灯	188
选购小窍门	173	选购小窍门	188
专家提醒	174	专家提醒	189
宝宝营养餐	174	宝宝营养餐	189
 梨		 花生	
营养点击	175	营养点击	190
健康红绿灯	176	健康红绿灯	191
选购小窍门	176	选购小窍门	191
专家提醒	177	专家提醒	192
宝宝营养餐	177	宝宝营养餐	192
 红枣		 芝麻	
营养点击	178		
健康红绿灯	179		

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 .....	225
宝宝营养餐 .....	223		

### ● 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

青豆土豆泥 .....

丝瓜虾仁糙米粥 .....

土豆果汁 .....

干贝冬瓜泥 .....

肝泥银鱼蒸鸡蛋 .....

青菜蛋黄豆腐 .....

汉堡豆腐 .....

奶酪鱼 .....

茶碗蒸蛋黄 .....

沙丁鱼粥 .....

### ● 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

### ● 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