



科学孕育更轻松

快乐育儿系列

肥胖病食谱

幼儿怎样吃糖好

维生素缺乏症的食疗

幼儿饮食可以预防成年期疾病

1-2岁营养食谱

1-2 Sui Yingyang Shipu

• 总顾问/吴阶平 指导专家/胡亚美 区慕洁 •

中国人口出版社

R174
66



TM

幸福2+1
HAPPY FAMILY

1-2岁营养食谱

1-2 Sui Yingyang Shipu

本册编著/董守红

中国人口出版社



图书在版编目(CIP)数据

1~2岁营养食谱/董守红编著. -北京:中国人口出版社,2004.11
(幸福2+1)

ISBN 7-80202-040-9

I. 1… II. 董… III. 婴幼儿-保健-食谱 IV. TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第107542号

1~2岁营养食谱

董守红 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京市通州次渠印刷厂
开 本 710×1010 1/16
印 张 10
字 数 100千字
版 次 2004年11月第1版
印 次 2004年11月第1次印刷
书 号 ISBN 7-80202-040-9/R·378
定 价 16.80元

社 长 陶庆军
电子信箱 chinapphouse@163.net
电 话 (010)83519390
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

写在前面……

Happy Family

苏格拉底曾说：“知识是惟一的宝藏，无知是惟一的罪恶。”这句话应该用来指引我们的一切行动，尤其是健康问题。

健康就好比快乐，很难有确切的定义。如何获得健康呢？有的人觉得运动是很好的方式，有的人觉得心理是关键。实际上，尖端的医学以均衡的自然营养作为获得健康的重要因素，因为医学的目的在于治疗疾病，营养的目的在于维持健康，预防疾病，其最终目的皆在创造健康的身体。

宝宝出生之后，年轻的爸爸、妈妈每天总是忙碌着，精心呵护着幼小生命的起居饮食，但是大多数的父母不了解宝宝的身体发展规律，不知道如何科学地喂养宝宝，缺乏基本的保健常识，尤其是当孩子出现一些特殊状况或疾病时，不知怎样用饮食来调养宝宝身体。为适应这一需求，帮助家长全面了解和掌握有关科学育儿、合理营养方面的知识，增强婴幼儿防病抗病能力，我们精心策划编写了本书。在本书的编写过程中，我们不仅汇集了具有指导意义的营养食谱，还汲取了我国古代药膳中有关婴幼儿保健方面的珍贵内容，同时也参考了与之相关的最新资讯。

为了确保1~2岁宝宝饮食的科学性、全面性和多样性，我们特聘请了我国顶尖级育儿专家和营养专家为本书把关审稿，统筹规划，在此表示衷心的感谢。

当然由于编写的时间仓促，水平有限，不妥之处恳请读者指教。

“幸福2+1”丛书编委会



目录 CONTENTS

[第1章] 13~14个月的营养

1~2岁的宝宝，体格和脑的发育速度虽然较0~1岁时有所减慢，但仍很迅速。这个时期宝宝脑的发育将为日后的智力活动和行为的发展奠定基础。营养不良或营养过剩都会引起宝宝各种疾病。

○ 一、营养顾问	3
1. 合理营养	4
2. 摄入足量蛋白质	5
3. 足量的饮水	5
4. 预防宝宝缺锌	6
5. 给宝宝吃豆制品	6
6. 强化食品	7
○ 二、营养食谱	7
1. 食谱举例	7
2. 防病食谱	12
(1) 厌食	12
(2) 呕吐	14
(3) 泄泻	16
(4) 尿频、尿急、尿痛	18
○ 三、专家提示	20
1. 培养良好的饮食习惯	20
2. 不适于婴幼儿食用的食物	21
3. 常吃山楂有好处	21
○ 4. 防止意外事故	22



[第2章] 15~16个月的营养

1岁以后的宝宝已有选择食物的倾向，所选的食物也往往适合自己的生理需要，“顺其自然”的择食方法，可在较长一段时间里使饮食中和各种营养成分自动达到平衡。

一、营养顾问	25
1. 宝宝每日所需食物种类和数量	25
2. 宝宝不宜多吃油炸食品	25
3. 宝宝不宜多吃膨化食品	26
4. 注意饮食安全	26
5. 摄入适量脂肪	27
6. 宝宝不宜吃过多肥肉	27
7. 给宝宝补充适量的磷	28
8. 让宝宝的饮食多样化	28
9. 饮食方法	28
二、营养食谱	29
1. 食谱举例	29
2. 防病食谱	38
(1) 贫血	38
(2) 疳积	40
(3) 便秘	42
(4) 咳嗽	43
三、专家提示	46
1. 宝宝挑食，爸妈要纠正	46
2. 宝宝的饭量时多时少不必着急	47
3. 不要让宝宝“积食”	47

4. 给宝宝吃水果要适度	47
5. 不要盲目限制幼儿的脂肪摄入量	48
6. 小儿服白糖不如服红糖好	49
7. 病多的孩子宜多吃素	49
8. 防止误食中毒	50

[第3章] 17~18个月的营养

宝宝的消化能力逐渐增加，饮食已从奶类为主转向以混合食物为主。因宝宝消化系统仍未发育成熟，制作的食物仍要软烂、精细，烹调上讲究色、香、味、形的统一，既要适应宝宝的消化能力，又能引起宝宝的食欲。

一、营养顾问	53
1. 1岁半时宝宝的饮食安排	53
2. 确保摄入足够的碳水化合物	54
3. 甜食不宜多食	54
4. 不能让宝宝缺乏维生素D	55
5. 宝宝常用食物的制作方法	56
6. 加工食物过程中最佳切法与烹调方法	56
7. 宝宝不宜多喝茶	57
8. 果露不能代替水果	57
9. 进餐时不宜饮水	58
二、营养食谱	58
1. 食谱举例	58
2. 防病食谱	62
(1) 感冒	62
(2) 鼻出血	65
(3) 惊风	66



○ (4) 疔疮痈肿	68
○ 三、专家提示	70
1. 让宝宝养成良好的睡眠习惯	70
2. 给宝宝创造一个良好睡眠环境	71
3. 饭后不宜喝汽水	72
4. 水果能代替蔬菜吗	72
5. 怎样补充微量元素	73
6. 不要让宝宝吃补品	73
7. 预防宝宝偷吃药	74
8. 要警惕小儿肥胖症	74

[第4章] 19~20个月的营养

这一阶段的宝宝已经能接受稍硬的食物来促使牙、舌、颌骨的发育。多吃高钙食物可以满足宝宝长骨骼、长牙齿的需要。

○ 一、营养顾问	79
1. 餐食高钙食物	79
2. 少食盐	80
3. 适当吃些硬食	80
4. 保持各类食物营养素	80
5. 小儿异食癖的原因	81
6. 孩子边吃边玩怎么办	81
7. 幼儿怎样吃糖好	82
8. 孩子不爱吃菜怎么办	83
○ 二、营养食谱	83
1. 食谱举例	83
2. 防病食谱	88

○ (1) 呃逆	88
(2) 流行性腮腺炎	90
(3) 汗症	91
(4) 夏季热	92
○ 三、专家提示	95
1. 预防蛔虫病	95
2. 宝宝不可服用成人解热止痛药	95
3. 切忌将婴儿用的退热药给学步幼儿服用	96
4. 多吃粗粮有好处	96
5. 不要强迫孩子多吃	96
6. 边吃边看电视不好	97
7. 宜多吃含组氨酸的食物	98
8. 小儿误服腐蚀剂如何处理	98

[第 5 章] 20~22个月的营养

在保证从各种食品中吸取均衡营养的同时，爸爸妈妈需要给宝宝健脑食品。健脑食品应适量、全面，逐步增加种类和数量。多吃鱼可以促进宝宝大脑发育。

○ 一、营养顾问	103
1. 维持宝宝体内维生素的平衡	103
2. 促使大脑聪明的营养素和饮食	104
3. 补充健脑食品应注意的事项	104
4. 宝宝零食的选择	104
5. 饮食制作原则	105
6. 正确选择营养保健品	106
○ 7. 怎样防止宝宝挑食偏食	106



8. 多吃鱼有什么好处	107
二、营养食谱	107
1. 食谱举例	107
2. 防病食谱	116
(1) 佝偻病	116
(2) 五软	117
(3) 遗尿	120
(4) 湿疹	121
三、专家提示	123
1. 不要让宝宝含着食物睡觉	123
2. 怎样防治细菌痢疾	123
3. 谨防宝宝用泥手吃东西	123
4. 可常吃猪血	124
5. 宝宝患胃肠炎能吃什么	125
6. 不要让宝宝边走边吃	125
7. 要多吃水果	126
8. 不喝牛奶会影响宝宝发育	126

[第6章] 23~24个月的营养

爸爸妈妈总想让宝宝吃得更多些，但强迫宝宝进食有损健康。在饮食上多吃蔬菜，少吃高脂肪食物，可以减少幼儿肥胖，从而也降低成年期心血管疾病发生的危险。

一、营养顾问	129
1. 蜂产品对幼儿好处多	129
2. 幼儿不宜多食冷饮	129
3. 吃蔬菜益处多	129

4. 预防成年期疾病, 幼儿饮食最关键	130
5. 水是生命之源, 给宝宝适当补水	130
6. 食用维生素是否越多越好	131
7. 维生素缺乏的食疗	131
二、营养食谱	133
1. 食谱举例	133
2. 防病食谱	138
(1) 口疮	138
(2) 水肿	139
(3) 肥胖病	141
(4) 寄生虫病	143
三、专家提示	145
1. 强迫宝宝进食有损健康	145
2. 养成良好卫生习惯	145
3. 如何选用助消化药	146
4. 饮食注意事项	147



第1章

13 ~ 14个月的



Baby

1~2岁的宝宝，体格和脑的发育速度虽然较0~1岁时有所减慢，但仍很迅速。这个时期宝宝脑的发育将为日后的智力活动和行为的发展奠定基础。营养不良或营养过剩都会引起宝宝各种疾病。宝宝越小对蛋白质的需求量越多，每日饮食中需要添加含氨基酸的蛋白质食品。培养良好的饮食习惯，将有助于宝宝的身体健康和生长发育。



营养顾问

13~14个月宝宝食谱表

	早餐	午餐	点心	晚餐
星期一	牛奶 鸡蛋蛋羹 面包片	米饭 肉末炒油菜 豆腐汤	水果 面包	肉末黄牙菜 馒头
星期二	牛奶 肉末豆干菜粥	米饭 鸡丝炒青椒	水果 煮鸡蛋	肉菜包子 菜叶汤
星期三	牛奶 肉末青菜粥	米饭 清蒸鱼肉 炒碎菜	水果 饼干	肉菜包子 西红柿蛋汤
星期四	牛奶 面包片 荷包蛋	米饭 炒猪肝 炒碎菜	水果 枣泥粥	千层糕 肉末白菜 豆腐汤
星期五	牛奶 肉末青菜面条	米饭 肉末豆腐丸子	水果 袋乳粉	面片 鸡蛋炒菠菜
星期六	牛奶 玉米面小米粥	米饭 鸡丝炒青菜 碎豆腐干	水果 蛋糕	馄饨 鲜肉末胡萝卜
星期日	牛奶 鸡蛋 馒头片	米饭 烩鱼泥豆腐青菜	水果 豆沙酥饼	花卷 炒青菜 肉末西红柿汤

1. 合理营养。

1~2岁的宝宝，体格和脑的发育速度虽然较0~1岁时有所减慢，但仍很迅速。1~2岁，宝宝的体重约增加2.5千克，身长增高10厘米，脑重已达成人的75%。这个时期宝宝脑的发育将为日后的智力活动和行为的发展奠定基础。如果蛋白质和热量以及某些微量元素如碘供应不足，脑细胞的数量减少，脑的重量降低，引起脑的发育不良，将会影响宝宝智力的发展，严重者将导致智力落后、学习困难、社会适应不良。宝宝的体格发育也受营养的影响。早期营养不良，可使宝宝骨骼肌肉发育受阻，表现出身体矮小，消瘦，甚至生长停滞。此外，营养不良的孩子，身体的抗病能力下降，易患消化不良、腹泻或呼吸道感染等疾病。因此，只有提供足够的营养，才能保证宝宝体格和智力的正常生长发育。

但饮食和营养过多、过剩，各种营养成分的比例不适当，同营养缺乏一样，不利于宝宝的健康，并会引起宝宝各种疾病。如：饮食过度或吃糖、巧克力、甜点和肥肉等高热能食物过多，会导致肥胖症，而肥胖症则使孩子社会适应不良和成年期发生心血管疾病的危险度增加；饮食中蛋、肉、奶等蛋白质的食物过多，会加重宝宝肝、肾的负担，造成肝、肾功能不良，使宝宝生长迟缓；维生素D、维生素A、维生素C摄入过多也会引起中毒，影响孩子生长发育。

所以，宝宝营养的关键在于保证质量、平衡膳食、合理营养。合理营养包括四方面内容：

- (1) 膳食中含有人体需要的一切营养素与热量。
- (2) 摄入的食物容易消化吸收，促进食欲。
- (3) 食物中不含对人体有害物质。
- (4) 有规律、按时、适量进食。

平衡膳食是合理营养的具体体现。所谓平衡就是使具有不同营养作用的食物，在膳食中占有适当比例，从而保证



小蘑菇，挺胸站，雨点哗哗打疼脸。
从此不管多么累，晴天它也举着伞。

蘑菇晴天也举伞



人体的营养需要和膳食供给之间达到平衡关系。

一般来说,此时宝宝每天的食量为:40多克的肉类,鸡蛋1只,牛奶或速溶奶粉250毫升,豆制品为30~40克,蔬菜、水果200克左右,植物油10克左右,糖10克左右。

让宝宝多吃菜,以副食为主。此时为宝宝准备菜时要烧得烂一些,太硬过生的蔬菜不易宝宝消化和吸收。花样品种应尽量丰富些,可以有蔬菜、水果、海藻类等。

宝宝三餐若没吃好,妈妈可以给他吃点儿点心,吃点心时间也要固定,点心可以由牛奶、水果或妈妈做的食物充当。

2. 摄入足量蛋白质

蛋白质一般来自植物和动物类食品。植物类食品主要是豆类。动物类食品多指鱼、肉类、蛋、奶等。在植物类食品中,属于优质蛋白质的大豆、芝麻、葵花籽等,其他如米、面等含有蛋白质,但不高。在肉类食物中,虽然含蛋白质较丰富,但不可以食用过量,过量的食用会给机体代谢带来负担,产生过量的代谢产物,对身体不利。

一般来说,宝宝越小对蛋白质的需求量就越多,因为宝宝身高的增长、体重的增加,以及身体各器官的生长发育,都离不开蛋白质。

蛋白质是构成身体细胞原浆和体液的主要成分,除了形成机体器官和修补机体组织的缺损外,还有其他作用,如酶类消化食物,催化各种化学反应;免疫抗体能防御疾病等。构成蛋白质的基本单位为氨基酸,有的可在人体内合成,而有的只能从食物中获得,所以爸爸妈妈要在每日饮食中添加含氨基酸的蛋白质食品,像蛋类、奶类、豆类、肉类食品。

在为小宝宝选择食物时,要根据宝宝的消化能力和咀嚼能力的情况,做到动、植物食品混合,粮、薯类食品混合。

3. 足量的饮水

人们常说鱼儿离不开水,其实人类同样也离不开水。从生命意义上来说,人对水的需要仅次于氧气,如果没有水,人们也只能生存几天,由此可见,水是生命的源泉。

水占人体的70%~80%,其重要性不言而喻。

人体每日需要饮多少水才能维持生命的活动呢?这要因年龄而易,成人每天

需水量约为2500毫升,小儿是按千克体重来计算的,一般每日每千克体重需要水60毫升~100毫升。这里包括食物中的水分。如,10千克重的孩子,在不吃不喝的情况下,静脉补充水分600毫升~1000毫升。如在发烧或剧烈活动、天气高热的情况下,还需按身体情况增加水分。正常情况下,水的含量和排出量是相对平衡的。大家可以注意一下,在腹泻时,尿量就少,这说明从大便排出了水分较多,尿就少了,也可说明体内存在脱水情况,指示我们要给体内适量补充水分和无机盐。

4. 预防宝宝缺锌。

锌是人体必需的微量元素之一,宝宝缺锌会引发一些疾病或引起生长发育障碍。由于我国膳食以谷类为主,而且一些不良的饮食习惯,像偏食,挑食,以及生长过快所导致的营养物质相对不足和一些消化道疾病等,都会导致宝宝发生慢性锌缺乏症。在日常饮食中多注意,一般可预防缺锌。像瘦肉、肝、蛋、奶及奶制品,莲子、花生、芝麻、胡桃、海带、虾类、海鱼、紫菜、栗子、瓜子、杏仁、红小豆等都富含锌。在宝宝发烧、腹泻时间较长时,应注意补充富含锌的食品。若怀疑宝宝缺锌,一定要去医院检查,确诊为缺锌时才可服药治疗,一旦症状改善,就应停止服用,切不可将含锌药物当成补品给宝宝吃,以防锌中毒。

研究表明,动物性食物含锌量一般比植物的大。

5. 给宝宝吃豆制品。

豆制品营养价值高,种类繁多。像豆腐,豆浆,豆腐皮,不但食用方便,而且味道鲜美,易于消化,能增进宝宝食欲。妈妈为了改善和提高宝宝蛋白质营养,改变食物过于单调的现象,可适当采用豆制品。有时,还可用豆浆来补充奶类不足,但豆浆必须得煮熟,因为生豆浆对胃黏膜会产生强烈的刺激,宝宝喝了生豆浆在短时间内会出现恶心、呕吐、腹泻等症状,所以,豆浆在饮用前一定要煮沸5~10分钟。



小企鹅,美滋滋,穿件大大黑褂子。
出门忘了系扣子,露着白白大肚子。