



附赠：聪明宝宝左右脑开发认知图册

0~3岁

喂养教养 情绪管理 宜忌

情商 + 智商 + 健康，全面呵护宝宝成长关键期

北京协和医院营养科主管营养师 李宁 主编



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

0~3岁

喂养教养
情绪管理

0-3岁

李宁 主编

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁喂养教养情绪管理宜忌/李宁主编. —北京:中国轻工业出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5019-9639-1

I. ①0… II. ①李… III. ①婴幼儿—哺育②婴幼儿—早期教育 IV. ①TS976.31 ②G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第318065号

责任编辑:龙志丹 张弘 责任终审:唐是雯 责任监印:马金路
版式设计:默默 封面设计:默默

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印刷:北京画中画印刷有限公司

经销:各地新华书店

版次:2014年3月第1版第1次印刷

开本:889×1194 1/20 印张:11

字数:300千字

书号:ISBN 978-7-5019-9639-1 定价:49.80元

邮购电话:010-65241695 传真:65128352

发行电话:010-85119835 85119793 传真:85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

131078S7X101ZBW

宝宝的出生，给全家人带来了欢乐，也带来了许多的问题。

在面对娇嫩、柔弱的新生儿时，几乎所有妈妈都会手足无措，喂奶、换尿布、洗澡、脐带护理等事情，通常会让新妈妈手忙脚乱。

随着宝宝的成长，还要科学、合理地给宝宝添加辅食，长牙时要精心护理，断奶要温柔果断……在这期间，宝宝还会表现出自己特有的性格，情感、思维、意志开始初步形成。都说“三岁看大，七岁看老”，所以在关注宝宝生活的同时，还要给予他精神上的关注和关爱。

本书从新生儿的喂养护理入手，慢慢引领新妈妈进入育儿状态。书中设置的“妈妈经验分享”栏目，能使新妈妈获得更真实、更实用的帮助。翻看此书时，感觉身边多了许多贴心的朋友，可以帮你解决一个个的育儿困惑，使妈妈们在面对宝宝时，都冷静、沉着，有条不紊。

本书还从细节入手，从日常生活中的点点滴滴中，引导父母如何对宝宝进行情商培养、情绪管理，比如在喂奶时如何拥抱让宝宝建立安全感，洗澡后如何抚触让宝宝舒适、愉快，爸爸如何与宝宝相处让他更自信、独立，与小朋友玩耍时如何让宝宝学会分享……

本书内容与宝宝成长同步，新手父母可以从这本书中学到系统、科学、全面、实用的育儿方法，实现优秀宝宝培养计划。

0~1 个月

认识你的宝宝	23
满月宝宝会这些了	23
新生儿母乳喂养方案	24
☺宜让宝宝吃到珍贵的初乳	24
☺宜坚持母乳喂养	24
☺宜让宝宝早吸乳, 乳汁更丰富	24
☺宜做好哺乳前的准备	25
☺宜重视母乳喂养的最初几天	25
☺宜加倍呵护早产儿	25
☺宜采用正确的哺乳姿势	26
☺宜按需哺喂新生儿	26
☹不宜给母乳喂养的宝宝额外喂水	27
☹不宜让宝宝只吸一侧乳房	27
☹喂完奶后, 妈妈不宜倒头就睡	27
哺乳妈妈的下奶食谱	28
猪蹄茭白汤	28
黄豆猪蹄汤	28
木瓜鲫鱼汤	28
双菇鸡肉	29
小米鸡蛋红糖粥	29
乌鱼通草汤	29
新生儿人工喂养方案	30
☺宜注意配方奶的选择	30
☺宜正确挑选奶瓶和奶嘴	30
☺宜注意冲调奶粉的比例	31
☺宜用温开水冲调奶粉	31
☺宜消毒处理奶具	31

新生儿的日常护理	32
☺宜注意脐带的消毒和护理	32
☺宜使宝宝保持鼻孔通畅	32
☺宜清除宝宝眼部的分泌物	32
☺宜重视宝宝的皮肤护理	32
☺宜正确区分溢奶和吐奶, 并采取相应措施	33
☺宜给宝宝选择安全、舒适、方便的衣服	33
☺宜做好宝宝洗澡的准备工作, 并掌握方法	34
☺宜用正确方法清洗男宝宝生殖器	36
☺宜细心护理女宝宝外阴	36
☹不宜马马虎虎清洗宝宝衣服	37
☹不宜干扰宝宝的睡眠生物钟	37
☹不宜让宝宝的指甲过长	37
情商培养与情绪管理	38
建立良好的亲子依恋	38
抚触, 爱的法宝	39
陪宝宝一起玩	40
认知: 看自己的漂亮小手	40
精细动作: 抓妈妈的手	40
综合训练: 你看你看, 妈妈的脸	40
满月宝宝智能测评	41



1~3 个月

满2个月宝宝的样子	43
满3个月宝宝的样子	43
满3个月宝宝会这些了	43
1~3个月宝宝喂养方案	44
宝宝本阶段成长所需营养素	44
😊轻度感冒宜坚持喂奶	45
😊宜学会判断宝宝是否吃饱了	45
😊宜找对宝宝拒绝吃奶的原因	46
😊母乳不足宜适当添加配方奶	46
😊人工喂养宜按时	46
😊宜学习夜间快速冲泡配方奶的方法	47
😊宜掌握奶瓶的夜间清洗窍门	47
😊用奶瓶哺喂宝宝, 宜讲究卫生和正确的方法	47
😊宝宝发生乳头错觉时宜坚持哺乳	48
😊宜适时补充钙片和维生素 D	48
😊宜掌握补充维生素 D 的要点	48
😞不宜过早断奶	49
😞不宜让宝宝含着乳头睡觉	49
😞暂时性缺奶不宜用奶瓶加喂奶粉	49
😞不宜为宝宝添加乳品以外的食品	49
让母乳更有营养的食谱	50
蛤蜊豆腐汤	50
鸡蛋玉米羹	50
西蓝花鹌鹑蛋汤	50
荔枝粥	51
银鱼苋菜汤	51
三丁豆腐羹	51

西红柿菠菜面	52
牛奶红枣粥	52
扁豆排骨汤	52
胡萝卜菠菜鸡蛋饭	53
雪菜肉丝汤面	53
芋头排骨汤	53
1~3个月宝宝的日常护理	54
😊宜了解宝宝卤门的变化	54
😊宜正确对待宝宝的枕秃	54
😊宜找对宝宝夜啼的原因	55
😊宜为宝宝准备一个合适的枕头	55
😊宜学会抱宝宝的正确方法	56
😊宜听懂宝宝的哭声	56
😊夏季宜防痱子	57
😊宜了解婴儿湿疹的预防工作	57
😊宜让宝宝体验多种睡姿	58
😞不宜忽视尿布疹的预防护理	59
😞不宜干预宝宝的“生物钟”	59
情商培养与情绪管理	60
逗笑——让宝宝爱上笑	60
父爱让宝宝更自信	61
陪宝宝一起玩	62
认知: 童床上的体操馆	62
· 语言能力: 拉长发音	62
感觉游戏: 感受节拍	62
社会行为: 小鸟落在肚子上	62
1~3个月宝宝智能测评	63

3~6个月

满4个月宝宝的样子	65
满5个月宝宝的样子	65
满6个月宝宝的样子	65
满6个月宝宝会这些了	65
3~6个月宝宝喂养方案	66
宝宝本阶段成长所需营养素	66
☺宜为上班时的哺乳做准备	67
☺宜为人工喂养的宝宝定期称量体重	67
☺宜用烧开晾凉的温开水冲奶粉	67
☺宜选好时段给宝宝喂水	67
☺宜为人工喂养的宝宝加菜水、果水	68
☺宜根据原则进行辅食添加	68
☺宜掌握辅食添加的方法	68
☺过敏宝宝宜避免接触过敏性食物	69
☺宜在什么情况下给宝宝做好添加辅食的准备	69
☺宜调整好夜间喂奶的时间	69
☺宜看大便，调辅食	70
☺宜采取正确方法给宝宝喂食蛋黄	70
☹不宜过早添加辅食	71
☹不宜因添加辅食而影响母乳喂养	71
☹单纯使用奶瓶不宜超过1岁	71
☹辅食不宜以米面为主	71
让宝宝爱上吃饭的花样辅食	72
青菜汁	72
苹果汁	72
香蕉汁	72
大米汤	73
配方奶麦片粥	73
蛋黄粥	73

3~6个月宝宝的日常护理	74
☺宜每天都去晒太阳	74
☺宜挑选适合宝宝玩的玩具	74
☺宜慎用痱子粉	74
☺宜在接种疫苗后适当休息	74
☺宜用正确方法给宝宝喂药	75
☺给宝宝喂药时宜注意的问题	75
☺宜给宝宝多准备几个围嘴	75
☺宜让宝宝赤足玩耍	76
☺宜做好出牙期异常症状的护理	76
☺宜积极预防疾病	77
☺宜根据感冒病情，决定照护方法	77
☺宜给宝宝用纯天然的护肤品	77
☹不宜干预宝宝倒睫	78
☹不宜让宝宝腹部受凉	78
☹不宜给宝宝滥用止咳糖浆	78
☹不宜让宝宝住有污染的房屋	79
☹不宜给宝宝选购有纽扣和装饰物的服装	79
☹不宜盲目给宝宝打针输液	79
情商培养与情绪管理	80
宝宝啼哭要给予回应	80
让宝宝建立信任感	80
帮宝宝建立安全感	81
陪宝宝一起玩	82
认知：认一认	82
认知：推推不倒翁	82
语言能力：回音谷	82
语言能力：和宝宝“对话”	82
精细动作：拨浪鼓游戏	83

精细动作：从这只手到另一只手	83
社会行为：镜子游戏	83
社会行为：亲子共舞	83
大动作：飞舞的小蜻蜓	84
大动作：抬起头，挺起胸	84
大动作：拉大锯，扯大锯	84
3~6个月宝宝智能测评	85



6~9 个月

满7个月宝宝的样子	87
满8个月宝宝的样子	87
满9个月宝宝的样子	87
满9个月宝宝会这些了	87
6~9个月宝宝喂养方案	88
宝宝本阶段成长所需营养素	88
☺母乳充足者宜继续坚持哺乳	89
☺宜让宝宝吃稍硬的食物	89
☺宜给宝宝示范如何咀嚼食物	89
☺宜掌握给宝宝喂饭的窍门	89
☺适宜上班族妈妈的哺乳方法	90
☺宜适量添加膳食纤维食物	91
☺宜让宝宝每天吃些水果	91
☺宜注意宝宝的饮食安全	91
☺宜注重宝宝长牙期的营养补充	92
☺宜给宝宝自制磨牙棒	92
☺宜让宝宝自己拿着奶瓶或杯子喝水	92
☺宜控制肥胖宝宝的饮食	92

☹不宜给宝宝的辅食添加调味品	93
☹不宜把东西嚼碎喂宝宝	93
☹不宜用乳酸饮料代替配方奶	93
让宝宝爱上吃饭的花样辅食	94
蛋黄碎牛肉粥	94
三文鱼海苔盖饭	94
鱼泥豆腐	94
山药粥	95
鱼菜米糊	95
肉菜糊	95
肝末鸡蛋羹	96
鸡肉粥	96
鸭血豆腐汤	96
蘑菇米粥	97
茄子泥	97
鸡蓉豆腐球	97

6~9个月宝宝日常护理..... 98

☺宜让宝宝睡有护栏的床..... 98

☺排便训练宜顺其自然..... 98

☺宜从宝宝睡相看健康..... 98

☺宜科学治疗、护理宝宝腹泻..... 98

☺宜温水擦浴提高宝宝抗病能力..... 99

☺宜定期清洗、消毒玩具..... 99

☺宜用正确方法教宝宝爬行..... 99

☺宜让宝宝干干净净,穿戴整齐..... 100

☺宜持之以恒晒太阳..... 100

☺宜做好防蚊虫工作..... 100

☺宜给宝宝准备个小药箱..... 101

☺宜清洁宝宝乳牙..... 101

☺宜每天用热水给宝宝洗脚..... 101

☺宜从宝宝指甲看健康..... 101

☺宜及时为宝宝擦口水..... 102

☺宜给宝宝选双舒适的鞋..... 102

☹不宜忽视缺铁性贫血的防治..... 103

☹不宜过早学走路..... 103

☹不宜忽视宝宝小药箱的保管工作..... 103

☹给宝宝盖的被子不宜太厚..... 103

情商培养与情绪管理..... 104

帮宝宝轻松度过“认生期”..... 104

学会缓解母子分离焦虑..... 105

陪宝宝一起玩..... 106

认知:认身体部位..... 106

认知:小糖豆去了哪里..... 106

认知:袜子里面有什么..... 106

语言能力:“哇哇哇”..... 107

语言能力:戴帽子..... 107

精细动作:捡豆豆..... 107

精细动作:拉绳取玩具..... 107

社会行为:看小朋友玩..... 108

社会行为:认识新朋友..... 108

大动作:坐稳..... 108

6~9个月宝宝智能测评..... 109



9~12个月

满10个月宝宝的样子	111
满11个月宝宝的样子	111
满12个月宝宝的样子	111
满12个月宝宝会这些了	111
9~12个月宝宝喂养方案	112
宝宝本阶段成长所需营养素	112
☺宜根据宝宝体质选水果	113
☺宜让宝宝少吃多餐	113
☺宜两餐之间吃水果	113
☺宜讲究宝宝食物的烹调	113
☺宝宝断奶后宜用饮食预防便秘	114
☺宜采用正确的方法断奶	114
☺宜让宝宝和大人一起吃饭	114
☺宜让宝宝吃软、碎、烂的肉	115
☺宜让宝宝爱上吃苹果	115
☺宜尝试各种方法让宝宝爱上辅食	115
☹不宜让宝宝吃蜂蜜	116
☹不宜突然断奶或采用哄骗方法断奶	116
☹不宜在宝宝生病时断奶	116
☹不宜让宝宝多吃糖	117
☹不宜让宝宝吃汤泡饭	117
☹不宜给宝宝喝鲜奶	117

让宝宝爱上吃饭的花样辅食	118
胡萝卜木耳猪肉饺	118
猪肝粥	118
鸡蛋布丁	118
豆腐软饭	119
红薯红枣粥	119
瓜蕉沙拉	119
南瓜鸡汤土豆泥	120
苹果猕猴桃羹	120
鱼泥豆腐苋菜粥	120
芝麻米糊	121
冬瓜蛋花汤	121
碎菜牛肉	121
9~12个月宝宝的日常护理	122
☺宜小心预防铅中毒	122
☺寒冷季节宜防冻疮	123
☺宜为宝宝合理增减衣服	123
☺控制排便宜讲科学道理	123
☺宝宝误吞异物宜及时处理	124
☺宜给宝宝穿适合爬行的衣服	124
☺宜让宝宝戒除安抚奶嘴	124
☺宝宝学站宜分步练	125
☺宜小心应对宝宝摔伤	125
☹不宜担心宝宝自己睡不着	126
☹不宜轻视午后的小睡	126
☹不宜过度保护宝宝	126
☹不宜给宝宝玩手机	127
☹不宜把宝宝放在学步车里	127



情商培养与情绪管理	128
保护宝宝的好奇心	128
快乐情绪很重要	129
陪宝宝一起玩	130
认知：听听盒子里有什么	130
认知：大和小	130
语言能力：看图回答问题	130
语言能力：学小动物叫	131
精细动作：揭盖子	131
精细动作：翻书	131
社会行为：宝宝传玩具	132
大动作：在爸爸腿上滑滑梯	132
9~12个月宝宝智能测评	133



1岁~1岁半

满1岁半宝宝的样子	135
满1岁半的宝宝会这些了	135
1岁~1岁半宝宝喂养方案	136
宝宝本阶段成长所需营养素	136
☺宜根据个体差异掌握宝宝食量	137
☺宜为不爱吃饭的宝宝提供营养加餐	137
☺宜根据宝宝情况添加点心	137
☺宝宝积食后宜多运动, 饮食要清淡	138
☺宜把勺子交给宝宝用	138
☺宜学会应对挑食的宝宝	139
☺宜营造温馨、和谐的进餐氛围	139
☺宜让宝宝养成坐下来吃饭的习惯	139
☹不宜过多给宝宝吃冷饮	140
☹不宜吃有损智力的食物	140
☹不宜让宝宝吃太多零食而影响正餐	141
☹不宜盲目给宝宝补充人工营养素	141
☹不宜刻意追求宝宝每一餐都营养均衡	141
☹不宜滥用抗生素	141
让宝宝爱上吃饭的花样辅食	142
冬瓜丸子汤	142
香椿芽拌豆腐	142
五彩什锦饭	142
玉米糊饼	143
豆腐烧胡萝卜	143
菠萝羹	143
蛋花豌豆粥	144
绿豆芽烩三丝	144
素菜包	144

萝卜丝虾丸汤	145
豆腐牛肉饼	145
清蒸鲈鱼	145
1岁~1岁半宝宝的日常护理	146
☺宜让宝宝远离噪音	146
☺宜讲卫生, 赶跑蛔虫	146
☺宜让宝宝早睡早起	147
☺宜给宝宝创造良好的睡眠环境	147
☺宜让宝宝在轻松、自然的环境下纠正口吃	148
☺宜选购安全的毛绒玩具	148
☹不宜跟宠物太亲密	149
☹不宜纠正左撇子	149
情商培养与情绪管理	150
正确对待宝宝的暴力	150
正确对待宝宝的独占行为	151
陪宝宝一起玩	152
认知: 对对看	152
认知: 套叠玩具	152
逻辑推理能力: 两个好朋友	152
语言能力: 你好	153
语言能力: 妈妈讲错了	153
精细动作: 撕纸	153
精细动作: 投物进瓶口	153
社会行为: 分享食物	154
社会行为: 递东西给别人	154
大动作: 扶栏上下楼梯	154
大动作: 跑步、跳跃	154
1岁~1岁半宝宝智能测评	155

1岁半~2岁

满2岁宝宝的样子	157
满2岁宝宝会这些了	157
1岁半~2岁宝宝喂养方案	158
宝宝本阶段成长所需营养素	158
☺宜在春季补钙	159
☺宝宝菜单宜丰富	159
☺宜为宝宝选择健康的筷子	159
☺宜把握选购幼儿食品的原则	160
☺宝宝饮食宜科学搭配	160
☹不宜让宝宝餐前大量饮水	161
☹不宜用鲜榨果汁代替水果	161
☹不宜让宝宝喝可乐	161
☹不宜让宝宝吃果冻	161
让宝宝爱上吃饭的花样辅食	162
三文鱼芋头三明治	162
菠萝鸡丁	162
木耳炒鸡蛋	162
虾皮丝瓜汤	163
苹果沙拉	163
麻酱花卷	163
核桃仁稠粥	164
芝麻肝	164
菠菜小银鱼面	164
清蒸豆腐羹	165
西红柿炒鸡蛋	165
蔬菜牛肉粥	165

1岁半~2岁宝宝的日常护理	166
☺照顾宝宝时宜加强防护意识	166
☺宜多学几招防蚊虫叮咬的方法	166
☺宜为宝宝建立合理的生活作息制度	167
☺宜正确引导宝宝看电视	167
☺宜为宝宝选择安全、漂亮的小床	168
☺宜调整生活习惯,以防宝宝做噩梦	168
☺宜保护好宝宝的牙齿	168
☺宜训练宝宝自己大小便	168
☹不宜用海绵垫给宝宝铺床	169
☹不宜再让宝宝穿开裆裤	169
☹不宜强迫纠正宝宝的“恋物癖”	169
情商培养与情绪管理	170
鼓励宝宝参加家务劳动	170
给宝宝一个独立、自由的成长环境	171
培养宝宝的情绪智力	171
陪宝宝一起玩	172
认知:猜声音	172
认知:不同的味道	172
逻辑推理能力:我知道	172
语言能力:我的不倒翁	173
语言能力:换种说法	173
精细动作:剥香蕉	173
社会行为:去小朋友家做客	174
社会行为:过家家	174
大动作:快乐的小伞兵	174
大动作:踩玩具	174
1岁半~2岁宝宝智能测评	175



2岁~2岁半

满2岁半宝宝的样子 177

满2岁半宝宝会这些了 177

2岁~2岁半宝宝喂养方案 178

宝宝本阶段成长所需营养素 178

☺烹制宝宝餐宜注意营养保持 179

☺宜让宝宝练习使用筷子 179

☺宜纠正宝宝进食含饭的习惯 179

☺宜为宝宝准备丰盛的早餐 180

☺宜适当给宝宝吃粗粮 180

☺宜改变烹调方式,让宝宝爱上吃荤 180

☹不宜滥吃强化食品 181

☹不宜带宝宝吃快餐食品 181

☹不宜用水果代替蔬菜 181

让宝宝爱上吃饭的花样辅食 182

芝麻拌芋头 182

清甜翡翠汤 182

双瓜酸牛奶 182

虾仁丸子面 183

韭菜炒豆芽 183

虾皮豆腐 183

莲子牛奶露 184

香菇白菜 184

鸡蛋面片 184

海苔饭团 185

肉末豆角 185

鲜虾西蓝花 185

2岁~2岁半宝宝的日常护理 186

☺宜为宝宝选个合适的牙刷 186

☺宜用刺激性小的牙膏 186

☺宜教给宝宝正确的刷牙方法 186

☺宝宝鼾声较大宜引起重视 187

☺宜教宝宝正确漱口 187

☺宜帮宝宝改掉吃手的习惯 187

☹不宜让宝宝穿皮鞋 188

☹不宜给宝宝剪眼睫毛 188

☹不宜让宝宝玩翻跟斗和倒立 188

☹不宜带宝宝在马路边玩耍 189

☹不宜给宝宝掏耳朵 189

☹不宜让宝宝睡沙发床 189

情商培养与情绪管理 190

纠正宝宝的嫉妒心 190

培养孩子的胆量 191

陪宝宝一起玩 192

认知: 1 加 1 等于 2 192

认知: 我是男孩还是女孩 192

逻辑推理: 奇妙的水波纹 192

语言能力: 自我介绍 193

语言能力: 我家的相册 193

精细动作: 五颜六色的“小鱼” 193

社会行为: 招待客人 194

社会行为: 我是娃娃的“好妈妈” 194

大动作: 宝宝推车买玩具 194

2岁~2岁半宝宝智能测评 195

2岁半~3岁

满3岁宝宝的样子	197
满3岁宝宝会这些了	197
2岁半~3岁宝宝喂养方案	198
宝宝本阶段成长所需营养	198
☺宜培养宝宝不暴食的习惯	199
☺宜平衡膳食	199
☺宝宝食欲不振宜细心观察, 适当纠正	200
☺宜多吃苹果防龋齿	200
☺宜每天补充奶制品	200
☺宝宝宜适当多吃些芝麻酱	200
☹不宜让宝宝吃未洗净的水果	201
☹不宜让宝宝吃过多的巧克力	201
☹不宜让宝宝吃太多西瓜	201
☹夏季不宜专门补充维生素D和钙	201

让宝宝爱上吃饭的花样辅食	202
三鲜冻豆腐	202
时蔬甜虾沙拉	202
草莓麦片粥	202
荷叶粥	203
鲜果蔬汁	203
芝麻海带结	203
五仁包子	204
鱼末豆腐粥	204
蛋花豆腐羹	204
栗子粥	205
松子鸡肉卷	205
豌豆炒虾仁	205



2岁半~3岁宝宝的日常护理	206
😊宜教宝宝怎样过马路	206
😊乘坐公共汽车宜注意安全	206
😊宜为宝宝入园做准备	206
😊宜尽量避免带宝宝坐飞机	207
😊宜小心对待乳牙龋齿	207
😊宜为宝宝定期做健康体检	207
😊宜注意宝宝排便时的状态	207
😊宜做好家庭除螨虫工作	208
😊宜让宝宝勤做眼保健操	208
😡3岁以下宝宝不宜使用含氟牙膏	209
😡不宜让宝宝睡在大人中间	209
😡不宜忽略宝宝碰触耳朵	209
情商培养与情绪管理	210
培养宝宝的秩序感	210
养成宝宝乐观的性格	211

陪宝宝一起玩	212
认知：组合积木	212
认知：情绪面具	212
逻辑推理：水中游戏	212
语言能力：小熊生病了	213
语言能力：我是热情的小主人	213
精细动作：捏橡皮泥	213
社会行为：去野营	214
社会行为：小朋友抢我的玩具怎么办	214
大动作：扭扭胳膊，扭扭腰	214
2岁半~3岁宝宝智能测评	215

附录

怎样让宝宝吃零食	216
添加零食的时间	216
零食的3个推荐级别	216
常见儿童零食的种类及推荐	217
适合1~3岁宝宝吃的4类零食	218
宝宝吃零食时需要注意什么	219



0~3岁

喂养教养
情绪管理

白己

李宁 主编

 中国轻工业出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.artemabook.com