



搜狐母婴
baobao.sohu.com

重点推荐

岳晓燕 陶红亮◎等编著

纠正宝宝偏食习惯的 神奇食谱

让宝宝走进丰富多彩的食物世界，品味不同寻常的
可口饭菜，妈妈们轻松摆脱宝宝偏食的烦恼。
从最简单的食材开始，为宝宝做出丰富多“滋”的饭菜。

偏食不可怕，
可怕的是妈妈没有
及时纠正，请妈妈做好
宝宝成长路上的营养师。



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



妈妈牌美食

搜狐母婴

baobao.sohu.com

重点推荐

岳晓燕 陶红亮◎等编著

纠正宝宝偏食习惯的 神奇食谱

让宝宝走进丰富多彩的食物世界，品味不同寻常的可口饭菜，妈妈们轻松摆脱宝宝偏食的烦恼。
从最简单的食材开始，为宝宝做出丰富多“滋”的饭菜。

偏食不可怕，
可怕的是妈妈没有
及时纠正，请妈妈做好
宝宝成长路上的营养师。



宝宝的成长只有一次，父母千万不可留下任何遗憾！食物的世界是充满色彩、充满智慧的。为什么宝宝吃饭挑三拣四？只吃肉不吃菜，只吃零食不吃主食？只吃水果不吃蔬菜……看来家有偏食的小顽童，着实让父母们头疼不已、不知所措。本书以纠正宝宝偏食习惯为宗旨，以多样化的菜谱制作为主线，详细介绍了宝宝为何要偏食，如何及时发现宝宝偏食，教妈妈如何做出多“滋”的菜肴以及怎样让宝宝吃出健康来。最终让宝宝轻松摆脱偏食的烦恼，让宝宝得到均衡全面的营养，健康成长。

图书在版编目 (CIP) 数据

纠正宝宝偏食习惯的神奇食谱 / 岳晓燕，陶红亮等编著.

—北京：机械工业出版社，2013. 11

ISBN 978-7-111-44405-3

I. ①纠… II. ①岳… ②陶… III. ①婴幼儿—食谱

IV. ①TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 246307 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑：章 钰

版式设计：李自立

封面设计：吕凤英

责任印制：李 洋

三河市国英印刷有限公司印刷

2013 年 11 月第 1 版·第 1 次印刷

169mm×239mm·10.75 印张·160 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-44405-3

定价：29.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服 务 中 心：(010) 88361066

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销 售 一 部：(010) 68326294

机工官网：<http://www.cmpbook.com>

销 售 二 部：(010) 88379649

机工官博：<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线：(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版



每一个宝宝都是父母人生里最好的礼物，每一位做父母的，都有一颗无私的心，给予了宝宝浩如烟海般的爱；每一位做父母的，都有一个美好的愿望，这种美好源自默默的付出，来自殷殷的期许！

“希望宝宝健康成长”，短短的八个字道出了多少妈妈的心声。为了实现这个愿望，妈妈们不辞辛苦、呕心沥血、绞尽脑汁地来教育宝宝。为了能让宝宝健康成长，摆脱偏食的烦恼，妈妈们更是尽其所能付出了所有的爱和心血，但是取得的成效往往与付出的不成正比。

“不要在宝宝的身上找原因，首先要从妈妈的自身做起。”在宝宝的意识中，他们对健康这个概念是模糊的，只知道身体不舒服就哭、就闹，他们对偏食就更别提了，妈妈给他们什么食物，他们就会吃什么食物。可想而知，妈妈在宝宝的成长道路上，起着主导性的引导人作用。宝宝是否能健康成长，是否不再偏食，是否乖乖进餐，都与妈妈的烹调方法、食物搭配、营养均衡分不开，并且妈妈的一言一行，都会决定着宝宝的健康成长。

偏食并不可怕，可怕的是妈妈没有及时给宝宝纠正过来，从而恶性循环，导致宝宝缺乏营养素，最终影响到宝宝的健康成长。民以食为天，这对于正处于快速发育时期的宝宝来说更为重要。然而，生活中不好好吃饭的宝宝很常见，多少家庭在进餐时，经常会上演这样一幕：妈妈在后面追着给宝宝喂饭，而宝宝横竖就是不愿意吃。于是，妈妈就会强迫宝宝吃，宝宝被弄得哭哭啼啼的，只得勉强吃上一两口。殊不知妈妈的这种做法会给宝宝的心里留下阴影，下一顿饭时往往更不愿吃了。

面对这种情景，无可奈何或不知所措的妈妈经常会怪罪宝宝不乖，但却很少在自己身上找原因。其实，很多时候，宝宝偏食都是妈妈“惹”的祸。但是，有些妈妈似乎还没有意识到自己的错误：“我为了宝宝的健康，费尽脑汁，连哄带骗地让他吃饭，反过来又是我的错了？”事实上，宝宝偏食的根本原因就是妈妈烹调的食物太单一，营养不均衡，搭配不科学，色泽不鲜艳……总之，没有激发起宝宝的饮食兴趣，也没有掌握好宝宝的饮食规律。

为了让宝宝摆脱偏食的习惯，妈妈们采用的食材应广泛多样，让宝宝摄取丰富均衡的营养素，满足宝宝的身体需要，并要让宝宝做适量的运动，能量消耗多了，宝宝就会产生一种饥饿感，也就愿意进餐了。另外，妈妈们要知道，变幻多端的创意食谱会增加宝宝的好奇心；色香味俱全的食谱，会让宝宝增进食欲；卡通动物造型的食谱，会让宝宝的想象力更丰富。与此同时，造型漂亮、形状多样、色彩绚烂的美餐，可以潜移默化地培养宝宝对美的感觉，让宝宝接连不断受到美的熏陶，从而提升审美情趣，同时，也给宝宝的健康带来了可靠的保障。

还有一点值得注意的是：在餐桌上，妈妈要不断地给宝宝惊喜，用简单的蔬菜、普通的水果、优质的蛋奶、营养丰富的肉禽，藏在水里的水产品以及“小杂家”豆类及坚果类的食物，为宝宝呈现可口、美味的大餐，让宝宝远离偏食。并让这些多样化的食谱，为宝宝的成长道路上铺满无数健康的小石子。

同时，为了能让宝宝的抵抗力更强，为了能让宝宝不过早地患上各种慢性病，为了能让宝宝拥有一个充满爱的家庭，请妈妈用自己最真实的“爱”为原料，以对宝宝的内心需要为辅料，为宝宝打造出无比幸福的食谱。

想要胜任一个好妈妈的角色，就不要输在健康饮食上。本书以纠正宝宝偏食习惯为宗旨，以多样化的菜谱为主线，教妈妈如何及时发现宝宝偏食、如何做出多“滋”的菜谱、如何应对各种类型的偏食宝宝、如何增进宝宝的食欲，让宝宝吃出快乐、吃出健康来。

需要提醒妈妈的是：平时要以身作则，不能一边告诉宝宝不偏食、不挑食，自己却这个不喜欢哪个不能吃的，这样会给宝宝树立一个坏榜样。因此，跟宝宝一起努力，爱上这本充满魔力的营养书吧！

每一个生命都是无法重复的，每一个宝宝都是独一无二的。因此，妈妈应从宝宝饮食着手，注重营养细节，食物科学搭配，让宝宝无论是在身体方面，还是在智力方面都得以茁壮成长，为此，我们专门编写了“妈妈牌美食”系列丛书，包括《宝宝最爱吃的营养断奶餐》、《纠正宝宝偏食习惯的神奇食谱》、《宝宝最爱吃的益智长高食谱》，让宝宝吃出健康来。

最后，感谢陈振，张绿竹、张莉萍、李伟，谭英锡，孙毅，刘新建，赖吉平，韩明明，程绪，李文竹，王丹妮，张艳梅，王亚娟，陈蕊，戴小兰，李洋，杨珩，张莉艳在本书编写过程中付出的努力。



前言



第一章

关于偏食，您需要了解些什么

是“谁”让宝宝这么偏食的 / 2

偏食对身体藏有“危险信号” / 7

均衡饮食营养，塑造好身体 / 11

充足的营养素决定着身体健康 / 14



第二章

偏食习惯如何纠正

以正确方式对待偏食行为 / 19

合理搭配饮食不可缺 / 21

要将食物尽可能吃完整 / 24

偏食最好的良药——饥饿法 / 26

还宝宝不偏食的就餐氛围 / 28

偏食宝宝的美味大餐 / 31

变着花样让宝宝爱上蔬菜 / 40

饮食要色、香、味俱全 / 42



第三章

在饭桌上给宝宝些惊喜

新奇妙招让宝宝乖乖吃饭 / 46

不要做餐桌上的“冷角色” / 49

给宝宝一个学吃饭的机会 / 52



第四章

让宝宝无法抗拒的营养餐

蔬菜类 / 56

走进五色斑斓的蔬菜世界 / 56

宝宝为何看见蔬菜就摇头 / 60

让宝宝爱上蔬菜的各种方法 / 62

各种魔力蔬菜食谱 / 65

水果类 / 79

水果王国带来的“宝贝” / 79

出新招，让宝宝爱上水果 / 83

各种魔力水果食谱 / 86

蛋奶类 / 98

蛋奶，带给宝宝的健康 / 98

蛋奶似乎“得罪”了宝宝 / 102

各种魔力蛋奶食谱 / 104

肉禽类 / 116

肉禽类，营养价值知多少 / 116

对肉禽摇头不是我的错 / 118

各种魔力肉禽食谱 / 121

水产类 / 131

水产品，自身的营养价值 / 131

鱼肉，让宝宝健康成长 / 134

各种魔力水产品食谱 / 137

豆类及坚果 / 148

豆类、坚果营养不可忽视 / 148

各种魔力豆类、坚果类食谱 / 153



第一章

关于偏食,您需要了解些什么

宝宝的身体健康,是对妈妈最好的回报。可是,宝宝的偏食,是妈妈心头的一根刺。因为宝宝正处于身体全面发展的阶段,如果偏食就会导致营养不良,身体就会出现一系列不健康的信号。因此,为了宝宝不再偏食,妈妈们应该从最简单的食谱制作方法开始,来唤回宝宝的食欲,让宝宝健康成长。

是“谁”让宝宝这么偏食的

如今，年轻的妈妈们在一起聊天时，主题永远是自己家里的宝宝，主要的重头戏是吃饭问题。但是宝宝这也不吃，那也不吃，怎么办？只吃肉，不吃菜，又该怎么办？

偏食厌食现象在儿童中普遍存在，如果妈妈处理不当，还可能发展成严重的小儿厌食症。通常来说，引起偏食的原因有两种：一种是病理性的，儿童患有各种慢性疾病导致的厌食；另一种是中枢神经系统受到人体内外环境刺激的影响，使得胃肠对消化功能的调节失去平衡造成的。具体分析如下：



疾病困扰

当宝宝胃肠功能差，或患有感冒、急慢性肝炎、慢性肠炎、腹泻、便秘、肠道寄生虫病、贫血等疾病时会导致厌食，同时，因为饮食搭配不合理或盲目补充营养剂，从而会导致维生素 A 或维生素 D 中毒，也可能是造成宝宝偏食厌食的原因。

如果宝宝身体不舒服就会胃口较差，自然没有食欲了。所以，妈妈在

生活中应该细心照顾宝宝，一旦发现宝宝出现食欲不佳、食量减少、舌苔变厚、有口臭、面色苍白、精神不振、大便不正常等症状，应及时带宝宝去医院诊治，以免延误治疗。



逆反心理

宝宝的偏食厌食，有时候是被妈妈硬逼出来的。儿童时期宝宝的逆反心理很强，当妈妈要他食用不喜欢的食物时，他就会努力反抗，产生抗议父母的心理和行为。有些年轻的爸爸妈妈性情浮躁，让宝宝吃饭就像是打一场战争：妈妈在后面追，宝宝在前面跑，最后气急败坏、无计可施的妈妈便选择硬塞、训斥、打骂等暴力行为，逼迫泪光闪闪的宝宝将饭硬吃下去。

其实，这种强迫式的进食方式，往往会降低宝宝的食欲，影响消化，让宝宝产生对立情绪和恐惧心理，反而会增加宝宝偏食厌食的可能性。



饭菜乏味

宝宝的味蕾比成人更加密集，对味道比成人更加敏感，如果家里的饭菜味道太浓，或是太淡不合口味，他们就会本能地拒绝食用。虽然宝宝年龄还小，触觉和视觉却很敏锐，如果妈妈端上来的饭菜总是黑糊糊、黏糊糊的，不但不美观，还不好吃，就会大大降低他们的食欲，久而久之，宝宝很可能会出现偏食厌食的倾向。

随着社会的发展，现代人工作节奏加快，使得很多的年轻父母整天忙忙碌碌，给宝宝准备食物总是选择最简单、最省时的，家里的饭菜总是老三样，千篇一律。另外，由于宝宝的好奇心很强，这样高重复率的饭菜，自然不能满足他们的要求，时间长了，他们就会抗议，甚至偏食厌食。



贪恋零食

宝宝对零食具有与生俱来的喜爱，吃起来没有节制。随着生活水平的提高，父母总想把最好的东西给予自己的宝宝，殊不知，这样做的结果往往是害了宝宝。很多妈妈过于溺爱宝宝，对宝宝百依百顺，宝宝要什么就买什么，家里的冰箱堆得满满的点心、饮料、糖果、巧克力等零食，宝宝想吃就吃。

实际上，大多数零食饱腹感很强，宝宝的胃容量有限，吃多了零食后，自然不想吃正餐，特别是饭前吃含糖量高的食物，这样容易引起血糖的升高，抑制中枢神经，宝宝就不想再吃其他东西了。还有的宝宝受到电视广告的影响，大量食用膨化食品、高脂肪、高糖食品，这些食品营养价值不高，还可能导致宝宝偏食厌食。所以，妈妈应及时教育宝宝，以免宝宝养成不良的饮食习惯。



用餐习惯

众所周知，儿童时期宝宝的注意力很难集中，他们关注一件事情的时间不会超过 15 分钟，要想宝宝集中精神吃完一顿饭很困难，这就需要父母为宝宝创造一个良好的用餐环境。现实生活中，有些宝宝喜欢一边看电视一边吃饭，有些宝宝喜欢一边吃饭一边看书、打游戏。还有的宝宝在吃饭前玩游戏玩得不亦乐乎，如果他们被妈妈的叫声打断，被迫停止喜爱的活动时，看到饭菜自然不高兴。

还有些父母把餐桌当作发泄、争吵的舞台，吃饭时气氛紧张压抑，有的妈妈喜欢在吃饭前，或者吃饭时批评宝宝，结果宝宝带着一肚子气坐在餐桌前，整顿饭都让他感觉很不舒服，感觉压抑、紧张。当宝宝有了这些

不愉快的经历，下次再面对饭菜时，就会拒绝食用，以此来避免不良的心理体验，长期下去，便会养成偏食厌食的毛病。



食物过敏

由于食物生存环境受到污染，食物所含致敏物数量日益增加，如果宝宝体内缺乏某种免疫因子，或受遗传因素的影响，很容易出现食物过敏症状。日常生活中有些宝宝拒绝某种或某几种食物，并不是因为他们偏食，而是因为他们吃了这些食物会导致身体过敏。如果妈妈搞不清楚状况，就会逼迫宝宝吃下去，最终宝宝会产生过敏反应，导致身体不适，从此宝宝会拒绝食用过敏食物，甚至是与其颜色、气味、形态相似的食物。

生活中经常食用这些食物有可能导致宝宝过敏，比如：蛋奶食物、海产品、姜、蒜、韭菜、蚕豆、西红柿、山芋、菠萝、香蕉、甜酒、咖啡、巧克力等。所以，妈妈应该留心观察宝宝吃完食物后的反应，以免造成食物过敏性的厌食。



家长因素

父母是宝宝的第一任老师，宝宝的很多行为和言论都可以从父母那里找到根源，饮食问题也不例外。儿童时期是宝宝饮食习惯形成的关键时期，饮食习惯、饮食行为的形成主要靠模仿父母。有的妈妈自己就有偏食的缺点，吃饭时对饭菜过分挑剔，不经意说出自己不喜欢的食物，宝宝受到妈妈的影响，当他听到妈妈不喜欢吃这种食物时，他也会拒绝食用这种食物。

在宝宝的教育问题上，大多数父母容易走两个极端，要么过分的宠爱

纵容，要么严厉地教训管制，这两种态度都是有害无益的。如果父母吃饭时采取这样的态度，会大大影响宝宝的食欲，最终导致宝宝偏食。



运动睡眠

很多父母由于工作繁忙，日常作息时间安排不合理，不能照顾宝宝的生理特点，如果宝宝按照父母的作息时间去生活，尤其是按照熬夜、晚睡早起父母的作息时间去生活，这样宝宝的生物钟也会被打乱。长期坚持这样的作息时间去生活，会导致宝宝疲劳不堪，食欲不振，出现偏食厌食的现象。

现代生活节奏的加快，导致大多数父母没有时间陪宝宝玩，也没有时间带宝宝出去运动，运动量不足的宝宝能量就会消耗少，骨骼肌、平滑肌运动不足，胃肠蠕动减少，导致食物不能被充分地消化吸收，吃饭时没有饥饿感，自然会拒绝食物。

偏食对身体藏有“危险信号”

对于婴幼儿而言，偏食在一定程度上会威胁到宝宝的健康成长，这个阶段是宝宝长身体的重要阶段，如果错过，对宝宝的健康危害非常大。所以说，作为妈妈，一定要注意宝宝的饮食均衡，避免出现偏食厌食的现象。

偏食、厌食是当前独生子女中的常见现象。主要表现：他们只吃几种食物，不吃其他食物，长久下去，食欲就会日渐减退，甚至会厌食。当进食的种类和食量过少，就会导致体内营养素的不足，影响婴幼儿的发育，还容易患上营养素缺乏性疾病，比如：贫血、佝偻病、反复呼吸道感染等，宝宝长期身体瘦弱矮小、体重低；少吃或不吃蔬菜，还会经常便秘和腹痛。



偏食给宝宝身体带来的危害

幼儿、学龄前儿童在进食方式上，有明显的偏食、厌食、贪食、常吃零食的毛病，这也是宝宝与大人的不同之处。其实，偏食、厌食、贪食、经常吃零食都对身体不利，作为妈妈，应该及时纠正宝宝的这些不良行为，做到全面科学进食，这样才有利于宝宝的健康成长。

1. 营养易失衡

在平时的饮食中，鱼、肉、奶、蛋、水果、蔬菜、谷类中的各种营养，妈妈都要各有侧重，只有每天吃足这七类膳食才能让宝宝获得充足、均衡的营养，保障宝宝的生长发育。有调查显示，如果偏食，宝宝在这七类食物中吃得少一种，或不爱吃其中的两三种，就容易出现营养失衡的状况。

另外，偏食的宝宝往往是一边玩，一边吃，不仅吃得慢，还吃得少，这样就会影响到营养的摄入。同时，吃饭也不定时，这样就会影响宝宝的胃口和食欲，甚至会造成胃肠道功能紊乱，导致食物消化及营养吸收产生障碍。

2. 容易长成“小瘦猴”

研究发现，偏食宝宝的低体重发生率是其他宝宝的两倍，因为他们的主食、肉或鱼、蛋、奶吃得少，碳水化合物、脂肪和蛋白质等营养摄入不足。所以，一不小心就变成了“小瘦猴”。

3. 抵抗力差病快快

有些宝宝偏食，不能很好地从饮食中获取提高免疫力的营养，比如：不吃肉容易缺锌，不吃蔬菜、水果容易缺维生素 C，这样宝宝就很容易生病。此外，偏食的宝宝更容易患上贫血、佝偻病等与营养缺乏相关的疾病。

4. 脾气怪易逆反

实际上，日常饮食中的各类食物，在宝宝的性格发展中扮演着重要角色。国外研究发现，如果宝宝长期蛋白质摄入不足，并且不爱吃绿色蔬菜和水果，性格就会过分内向。



纠正宝宝偏食的重要性

宝宝在 6~12 个月是学“吃”的关键期：宝宝在 4~6 个月开始学吞咽，7~9 个月学咀嚼。如果妈妈错过这一阶段，日后就会导致宝宝偏食、