

营养健康全方位，妈妈好帮手，宝宝好胃口 主编◎王 巍

健康食品伴随宝宝 健康成长！

0~3岁宝宝健康 营养餐

全面补充孩子营养，
新手妈妈必看食谱！

育儿营养全书系列
YU ER YING YANG



CTS
湖南科学技术出版社



湖南科学技术出版社

营养健康全方位，妈妈好帮手，宝宝好胃口

0~3岁宝宝健康 营养餐

育儿营养全书系列
YU ER YING YANG

主编◎王 巍



CTS



湖南科学技术出版社

图书在版编目(C I P)数据

0~3岁宝宝健康营养餐/王巍主编. —长沙:湖南科学技术出版社, 2013. 9

(育儿营养全书系列)

ISBN 978-7-5357-7662-4

I. ①0… II. ①王… III. ①婴幼儿—保健—食谱
IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第108367号

读者如有不明之处或需邮购, 请电话联系。

地 址: 长沙市湘湖路30号金泉公寓2-201

网 址: <http://www.yhcul.com>

长沙市越华文化传播有限公司 邮编: 410001

电 话: 0731-82183429

0~3岁宝宝健康营养餐

(育儿营养全书系列)

策 划: 越华文化

主 编: 王 巍

责任编辑: 王 燕 戴 涛

编 委: 石 榴 杨湘梅 秦美花 吴 哲

摄 影: 梁 峰

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司印刷

(长沙市开福区伍家岭新码头95号)

开 本: 889mm×1194mm 1/24

印 张: 5

版 次: 2013年9月第1版第1次

书 号: ISBN 978-7-5357-7662-4

定 价: 25.00元

(版权所有·翻印必究)

营养健康全方位，妈妈好帮手，宝宝好胃口

0~3岁宝宝健康 营养餐

育儿营养全书系列
YU ER YING YANG

主编◎王 巍



CTS



湖南科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁宝宝健康营养餐/王巍主编. —长沙:湖南科学技术出版社, 2013. 9

(育儿营养全书系列)

ISBN 978-7-5357-7662-4

I. ①0… II. ①王… III. ①婴幼儿—保健—食谱
IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第108367号

读者如有不明之处或需邮购, 请电话联系。

地 址: 长沙市湘湖路30号金泉公寓2-201

网 址: <http://www.yhcul.com>

长沙市越华文化传播有限公司 邮编: 410001

电 话: 0731-82183429

0~3岁宝宝健康营养餐

(育儿营养全书系列)

策 划: 越华文化

主 编: 王 巍

责任编辑: 王 燕 戴 涛

编 委: 石 榴 杨湘梅 秦美花 吴 哲

摄 影: 梁 峰

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司印刷

(长沙市开福区伍家岭新码头95号)

开 本: 889mm×1194mm 1/24

印 张: 5

版 次: 2013年9月第1版第1次

书 号: ISBN 978-7-5357-7662-4

定 价: 25.00元

(版权所有·翻印必究)



P R E F A C E

序

言

0 ~ 3 岁 宝 宝 健 康 营 养 餐

孩子的饮食是一家人关注的焦点，不同年龄段的孩子对饮食的要求的侧重面也是有所不同的。如何满足孩子在不同阶段的饮食需要，为其提供适当的食物，是家长应该多加了解和关注的重点。《育儿营养全书》系列，有儿童营养专家悉心介绍多款针对0~12岁的儿童的饮食，全方位呵护您的宝宝聪明健康成长。

全书包括宝宝0~12岁成长全阶段的营养饮食介绍。由于0~3岁的宝宝、4~6岁的幼儿以及上了小学后的孩子对饮食要求的侧重面有所不同，0~3岁时注重饮食的营养，3~6岁孩子味觉更加敏感，需要更美味的食物，对上学后的孩子，既要照顾他身体发育对营养的需求，还应该考虑到学习的需要，多补充促进大脑发育，益智类的食物。而在0~12岁全阶段的成长过程中，对不同的宝宝，体质也会有所不同，需要有针对性地在饮食上为宝宝补充各种营养物质，形成全方位的营养攻略，呵护宝宝的健康成长。每本书中针对其主题再相应地介绍各种类型的饮食，包括汤粥、果汁、主食、零食等，为宝宝提供全方位的饮食照顾。

要想家有健康聪明的小宝宝，就快来参考《育儿营养全书》系列，让您的宝宝吃得营养，吃出健康聪明吧！

C O N T E N T S

目 录



PART 1

0~3个月健康宝宝营养

早补给

0~3个月宝宝营养小百科 /7

一、以母乳喂养为主 /7

二、母乳喂养的优点 /7

三、配方奶喂养注意事项 /8

四、0~3个月宝宝的喂奶量 /8

五、喂养课堂 /9

辅食添加

菠菜汁/小白菜汁 /10

橘子汁/苹果汁 /11

PART 2

4~6个月健康宝宝营养

早补给

4~6个月宝宝营养小百科 /13

一、辅食添加任务 /13

二、辅食添加原则 /13

三、4~6个月宝宝的辅食添加量 /14

四、辅食添加课堂 /15

泥、糊类辅食添加

防过敏奶糊/蛋黄泥 /16

牛奶红薯泥/蔬菜泥 /17

胡萝卜泥 /18

鲜玉米泥 /19

香蕉奶糊 /20

土豆泥 P21

粥类辅食添加

香蕉粥 /22

牛奶蛋黄米汤粥 /23

三文鱼菜粥/面包

粥 /24

菠菜粥/饼干粥 /25

汤、汁类辅食添加

米汤 /26

健胃蔬果汁 /27

苹果胡萝卜汁/白萝卜

生梨汁 /28

胡萝卜汤/南瓜泥 /29

鲜柠檬汁/麦胚香蕉

奶昔 /30

其他类辅食添加

蛋黄奶/猕猴桃酸奶 /31

PART 3

7~9个月健康宝宝营养

早补给

7~9个月宝宝营养小

百科 /33

一、辅食添加任务 /33

二、辅食添加课堂 /34

泥、羹类辅食添加

牛奶土豆泥 /35

鲜虾肉泥 /36

胡萝卜豆腐泥 /37

莲子百合银耳羹 /38

粥类辅食添加

百合蛋黄粥/牛奶燕麦

粥 /39

馒头菜粥/虾仁豆腐豌豆

泥粥 /40

百合银耳粥/酸奶香米粥 /41

玉米粥 /42

汤、汁类辅食添加

时蔬鸡汤 /43

蔬菜牛肉汤 /44

面条类辅食添加

虾仁菜汤面 /45

冬瓜肉末面条 /46

其他类辅食添加

双蛋黄豆腐 /47

肉糜炖蛋 /48

三鲜豆腐脑 /49

PART 4

10~12个月健康宝宝营

养早补给

10~12个月宝宝营养小百科 /51

一、辅食添加任务 /51

二、辅食添加原则 /51

三、10~12个月可以添加的辅食 /51

四、辅食添加课堂 /51

泥、糊、羹类辅食添加

紫薯奶糊 /52

果粒酸奶糊/果仁黑芝麻糊 /53

水果蛋奶羹/山药羹 /54

粥类辅食添加

小米山药粥/八宝粥 /55

C O N T E N T S

目 录



芝士玉米粥/黄瓜鸡蛋

糙米粥 /56

香韭蛋粥 /57

汤、汁类辅食添加

丝瓜香菇汤/清香翡翠汤 /58

芙蓉烩南瓜 /59

面条米饭类辅食添加

鸡丝面条 /60

酱汁面条/枣泥软饭/61

其他类辅食添加

番茄炒蛋 /62

黄瓜蜜条 /63

奶酪鸡蛋三明治 /64

鲜肉馄饨 /65

蒸嫩丸子 /66

PART 5

1~2岁健康宝宝营养早

补给

1~2岁宝宝营养小百科 /68

一、饮食添加任务 /68

二、饮食添加原则 /68

三、饮食添加课堂 /68

菜品类主食添加

四色炒蛋 /70

丝瓜木耳 /71

嫩姜炒鸡 /72

玉米火腿炒油菜 /73

鸡蓉西兰花 /74

红薯拌胡萝卜 /75

肉末番茄烧豆腐 /76

豆腐鱼蒸蛋 /77

芹菜焖豆芽 /78

青椒炒鸡丝 /79

橙汁鱼片 /80

奶油焖虾仁 /81

糯香排骨 /82

素炒胡萝卜 /83

面食米饭类主食添加

鸡肉香菇面 /84

鳕鱼面/肉糜芦笋面 /85

五彩火腿奶酪饭 /86

南瓜蒸饭 /87

粥、羹类辅食添加

山药芝麻粥 /88

山药牛肉粥 /89

汤、汁类辅食添加

空心菜猪肝汤 /90

猪骨素菜汤/牡蛎肉汤 /91

番茄鸡蛋汤/珍珠翡翠白玉汤 /92

山楂桃仁汁/杞子银耳冰糖水 /93

其他类辅食添加

火腿三明治/牛肉土豆饼 /94

水果西米露 /95

香酥腰果 /96

PART 6

2~3岁健康宝宝营养早

补给

2~3岁宝宝营养小百科 /98

一、饮食添加任务 /98

二、饮食添加原则 /98

三、饮食添加课堂 /98

菜品类主食添加

排骨乱炖 /99

红烧莲藕丸 /100

鸡汁萝卜 /101

青椒土豆片 /102

生菜炒香菇 /103

上汤小白菜 /104

胡萝卜肉丝 /105

滑蛋炒牛肉 /106

虾仁豆腐 /107

西芹牛柳 /108

醋熘鱼丁 /109

清蒸鲈鱼 /110

面食米饭类主食添加

绿豆芽拌面 /111

荤素四味饭 /112

茄汁烩肉饭/蒸豌豆糯米饭 /113

粥、羹类辅食添加

五谷补益糙米粥/蔬菜牛肉末粥/114

芹菜洋葱牛奶羹/三鲜豆腐羹 /115

汤、汁类辅食添加

紫菜虾仁蛋花汤/丝瓜蛋汤 /116

香菇冬瓜汤 /117

其他类辅食添加

水果沙拉 /118

葱花卷 /119

葱油饼 /120

PART 1

0~3个月

健康宝宝

营养早补给





一、以母乳喂养为主

这个阶段的宝宝最好用母乳喂养。母乳营养丰富，容易被婴儿消化吸收，与人工喂养的宝宝相比，母乳喂养的孩子很少会有过敏的现象发生。母乳中所含的 β -双糖、不饱和脂肪酸较为丰富，有利于婴儿的大脑发育。母乳中含有大量的免疫蛋白和免疫活性细胞能帮助促进宝宝免疫功能的成熟，提高免疫力，更好地抵御疾病的发生。母乳喂养时，宝宝与妈妈之间的亲密接触有助于建立良好的母子情感基础，对宝宝建立健康的心理起着至关重要的作用。如母乳不足可适当配合牛奶等一起喂养，还可以搭配果汁等补充营养。

二、母乳喂养的优点

1. 高质量的蛋白质

宝宝出生后的第一年，生长速度比任何时期都要快，因此需要更高品质的蛋白质。而母乳中所含的蛋白质专为宝宝的发育设计，其中的每种成分对宝宝都大有益处。

无论是母乳、牛奶还是配方奶粉，都含有两种主要的蛋白质，酪蛋白和乳清蛋白，酪蛋白在乳汁中成凝结状，不易被人体肠道吸收。乳清蛋白是一种温和的蛋白质，易消化，易被肠道吸收。牛奶和

某些配方奶粉中所含有的蛋白质多是酪蛋白，而母乳中所含蛋白质以乳清蛋白居多。

除了乳清蛋白外，母乳中还含有其他的优质蛋白质，如牛黄酸能促进大脑与神经系统的发育，以及乳铁蛋白能将母乳中的铁质运送到血液，还能监督常驻宝宝肠道内的细菌，抑制肠内坏菌的生长。乳铁蛋白是母乳中特有的蛋白质。

2. 脂肪更优

脂肪是母乳中变化最大的成分，它会根据宝宝成长所需要的热量的改变而做适当调整，就如具备智能一般。吃母乳的宝宝不但可以获得适当的脂肪量，也能得到品质更优的脂肪。

母乳中的脂肪不但比牛奶和配方奶粉中的脂肪要好，而且浪费较少，吸收率较高。因为母乳中含有脂肪分解酶，能够帮助身体消化和吸收脂肪，减少随粪便排出的脂肪量。而配方奶粉中的脂肪分解酶在生产制作的加热过程中已经被破坏殆尽，所以，喝配方奶的宝宝大便往往有更加难闻的臭味。

母乳中的脂肪酸，有助于髓磷脂的生成。髓磷脂可以保护神经细胞，从而能增加神经脉冲的传导速度。



脂肪家族中的另一重要成员胆固醇对宝宝来说非常重要，它能促进大脑发育，提供维生素、激素、胆汁及肠液的基本成分。母乳中的胆固醇含量最高，牛奶较少，而配方奶中的胆固醇几乎没有。在宝宝脑部发育最快的阶段，尽量多地补充胆固醇是明智之举。

3. 营养素吸收效率高

母乳中的矿物质、维生素和铁质都具有极高的生物利用度，这些高质量的营养素大部分都能进入宝宝的身体组织，只有很少部分被浪费掉，比如，母乳中的铁质有50%~70%能被宝宝吸收，而在牛奶中铁质只有10%能被吸收。由于配方奶中的营养素可吸收率低，那些不被吸收的营养素就会造成宝宝排泄系统的负担，甚至导致大量坏菌滋生，破坏肠道平衡。

4. 宝宝的第一剂预防针

妈妈分泌的初乳，含有抵抗感染的蛋白质和丰富的白细胞，能在新生宝宝免疫系统最脆弱的阶段提供适合的保护，是宝宝的“第一剂预防针”。

三、配方奶喂养注意事项

在冲泡配方奶之前必须用肥皂与清水将双手洗干净。

奶嘴、奶瓶、瓶盖等冲调器具都应煮沸消毒。

冲泡的开水必须完全煮沸，不使用电热水瓶热水，因其达不到沸点或煮沸时间不够。

冲泡开水最好控制在40℃~60℃。将水滴至手腕内侧，感觉与体温差不多即可。

仔细阅读奶罐上的冲调须知。

冲调的奶粉量及水量必须按奶罐上的指示来进行冲泡，冲泡的奶水过浓或过稀，都会影响宝宝的健康。

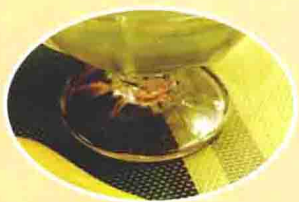
如果一次冲泡过多的奶水时，则需要将泡好的奶水立即放入冰箱内贮存，并且在一天内吃完。

四、0~3个月宝宝的喂奶量

1. 0个月

母乳的喂养量和次数：宝宝想吃就给，每次喂奶时长为15~20分钟。

配方奶的喂养量和次数：每次140mL，每天8~10次。



2. 1个月

母乳的喂养量和次数：宝宝想吃就给，每次吃奶时长为15~20分钟。

配方奶的喂养量和次数：每次140~160mL，每天6次。

3. 2个月

母乳的喂养量和次数：宝宝想喝就给，每次吃奶时长为15~20分钟。

配方奶的喂养量和次数：140~160mL，每天5~6次。

4. 3个月

母乳的喂养量和次数：2~4小时喂一次，每次15分钟左右，每次吃奶的量少则60~70mmL，多则150~180mmL。

配方奶的喂养量和喂养次数：每次200mmL，每天5次。

五、喂养课堂：

1. 0~3个月的宝宝需要添加辅食吗？

0~3个月的宝宝还太小，消化系统功能还未完善，只需要喂养母乳或配方奶，不需要添加辅食，不

过可以喂食些菜水、果汁，以补充维生素。采取母乳喂养方式的妈妈，应多进食蔬菜，让乳汁维生素含量较高，从而为宝宝补充维生素。也可以在宝宝2个月后，每天喂食少许菜水；因为配方奶中维生素的含量比较低，宝宝能吸收的维生素就更低了，因此配方奶喂养的宝宝可在1个半月添加菜水或果汁，以第一天一小勺逐渐增加的方式添加。需要注意的是，小宝宝饮用的果汁需要稀释，不可直接饮用现榨果汁。

2. 0~3个月的宝宝需要额外补充水分吗？

母乳90%的成分为水，母乳喂养的宝宝，一般不需额外补充水分，可在每次吃奶后喝少许清水，清洗一下口腔。奶粉喂养的宝宝，因为消化不了奶粉中的一些成分，通常比较容易上火、大便干硬，可在每两次喂养中间喂食适量清水，量控制在配方奶的一半左右。

菠菜汁



材 料

菠菜。

辅食添加

做 法

- ① 将菠菜洗净，切碎。
- ② 往锅里加入清水、切碎的菠菜，烧开，略煮。
- ③ 将煮过的菠菜末放入榨汁机中加入温开水榨汁，过滤后即可。

营养提示

菠菜制成的菜汁，适用于给宝宝补充钙、铁和维生素。

材 料

小白菜。

做 法

- ① 将小白菜洗净，切碎。
- ② 往锅里加入清水、切碎的小白菜，烧开，略煮。
- ③ 将煮过的小白菜末放入榨汁机中加入温开水榨汁，过滤后即可。

营养提示

小白菜含有多种营养元素，营养价值高。在1岁之前让宝宝多接触几种蔬菜，可以防止其日后挑食。



小白菜汁



橘子汁



● 材 料

橘子。

● 做 法

- ① 将橘子洗净，去皮，掰成两半。
- ① 用榨汁机榨汁，加入2~3倍温开水即可。

● 营养提示

橘子中含有丰富的维生素，以及柠檬酸、苹果酸、橘皮苷、胡萝卜素、糖类、蛋白质。营养可口，可以帮助宝宝补充营养。

苹果汁



● 材 料

苹果。

● 做 法

- ① 将苹果洗净，去核，去籽。
- ① 用榨汁机榨汁，加入2~3倍温开水即可。

● 营养提示

苹果汁接触空气就会慢慢消耗掉维生素C，变成褐色，所以不应在空气中放置太久。

PART 2

健康宝宝

4~6个月

营养早补给





一、辅食添加任务

此阶段的宝宝依旧以母乳或配方奶为主食，随着宝宝消化系统的成熟，可以逐渐添加辅食。宝宝4个月以后，特别是五六个月大时，唾液腺就发育成熟，唾液中及胃肠会有消化糖的淀粉酶，胃的容量也开始增大，胃肠的消化能力逐渐增强，这些都助于消化吸收粮食类的食物。此时，可以添加多种辅食，如米糊、奶糕、烂粥等，这些食物中含有丰富的糖，是人体热能的主要来源，谷类食物还含B族维生素，如维生素B₁(硫胺素)、维生素B₂(核黄素)，同时也含有蛋白质、铁、钙等微量元素。

婴儿4个月大时，从母体携带来的铁质渐渐消耗完了，蛋黄中含丰富的铁质，可添加蛋黄来补充铁质，以预防缺铁性贫血。此阶段的宝宝还可以添加含有维生素C及钙、铁较多的菜泥(特别是绿叶菜)及果泥。加喂这些辅食，可补充婴儿生长发育的需要，但也要根据各地具体情况和季节灵活掌握。

二、辅食添加原则

4~6个月的宝宝添加辅食的原则是：

1. 从少到多

4~6个月的宝宝消化功能逐渐健全，但还比较脆弱，此时添加辅食一定要做到从少到多，让宝宝有一个适应的过程。其中蛋黄的添加，应由每天喂食1/4个开始，喂食方法是将蛋黄压碎，分两次混合在配方奶或米汤中，也可以加水调成稀糊单独喂食。若宝宝没有不良反应，就可以逐渐增加到1/2个，到宝宝6个月时就可以每天喂食1个蛋黄了。

2. 由稀到稠

给宝宝添加辅食，还应遵循由稀到稠的原则。宝宝各个阶段辅食的食物形态应该有所发展，从流食、半流食到半固体、固体，都应遵循从稀到稠的添加原则。4~6个月的宝宝添加的辅食主要是米糊等糊状食物，大米的谷蛋白含量低，最不易引起过敏反应。

3. 从细到粗

刚开始给宝宝添加的辅食一定要细，宝宝的肠胃才能有效地消化吸收。最好的起始辅食是婴儿营养米粉，其中强化了锌、钙、铁等多种营养，比其他辅食所含营养成分都要全面，可以使宝宝获得比较均衡的营养素，肠胃负担也不会过重。当宝宝的消化能力越来越好时，就可以逐渐把辅食加粗，比如烂粥。

4. 一种到多种

给宝宝添加辅食不可操之过急，不可短时间内一下增加好几种。应该每次只添加一种，让宝宝适应3~4天，如果宝宝的消化情况良好，排便正常，再尝试另一种，以免给宝宝的肠胃造成负担。

5. 患病期间不添加新的辅食

宝宝患病期间应尽量不要添加新的辅食。因为婴幼儿在感冒发热或腹泻生病期间，身体处在高致敏状态，抵抗力低下，若这时再为孩子添加新的辅食，就会加重胃肠道负担导致身体过敏或引发胃肠道疾病。



三、4~6个月宝宝的辅食添加量

米粉最好是在白天喂奶前添加，上午下午各一次，每次两勺干粉（奶粉罐配的小勺）用温水调成糊状，喂奶前用小勺喂给宝宝。每次喂完米粉后，立即给宝宝喂养母乳或配方奶粉，要喂饱。家长要注意，每次进食都要让宝宝吃饱，使宝宝的进食规律化，避免形成少量多餐的习惯。在宝宝吃辅食后再提供奶直到宝宝不喝为止。如果宝宝吃辅食后，不再喝奶，说明宝宝已经吃饱，宝宝接受这个量后，可以逐渐添加米粉。