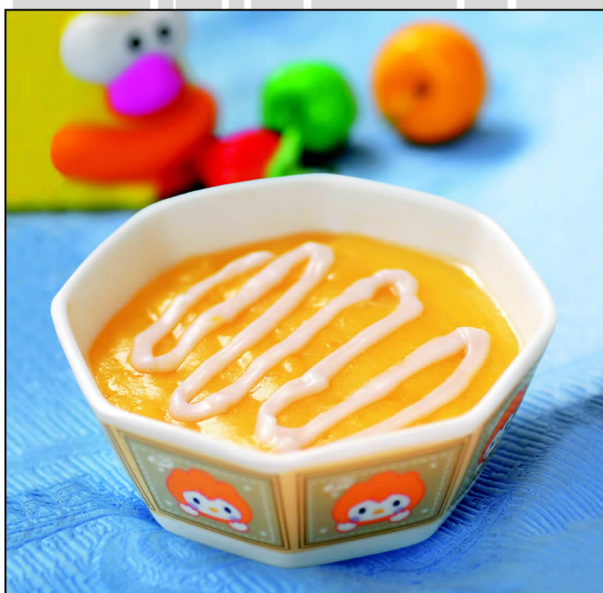


健康生活

健康生活 1001



聪明宝宝营养食谱

《健康生活1001》编委会 编

1001例

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

聪明宝宝营养食谱 1001 例 / 《健康生活 1001》编委会
编. - 重庆: 重庆出版社, 2006.12
(健康生活 1001 系列)
ISBN 7-5366-8386-3

.聪... .健... .婴幼儿 - 食谱
.TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 157280 号

聪明宝宝 | 营养食谱

1001 例

CONGMING BAobao YINGYANG SHIPU



出版人: 罗小卫

特约编辑: 赵卫平

责任编辑: 陈建军 余守斌

设计制作: (www.rzbook.com)

重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路 205 号)

北京印刷集团有限责任公司印刷一厂 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77 转 810

E-MAIL: sales@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 16 印张 字数: 280 千字

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

定价: 29.90 元

如有印装质量问题, 请致电 023-68809955 转 8005

版权所有, 侵权必究

宝宝要聪明，营养须先行

宝宝的辅食怎么加

摄入足够的营养，是宝宝聪明的前提。宝宝最初的营养最好从母乳中来，除了母乳喂养之外，增加辅食也非常重要。新任家长一定要注意以下几个方面：

加辅食主要有两个目的

一是补充营养不足，如蛋黄、肝和血制品要逐渐加上去，二是逐渐适应成人饮食、锻炼咀嚼功能（长牙以后这个功能尤其重要）。到1岁左右吃的东西就可以慢慢地与成人饮食接轨了。

何时开始加

4个月时，宝宝的口腔和胃肠分泌消化液的功能健全一些了，可以开始消化一些牛奶以外的食物，同时婴儿体内铁的储存量也将用尽，必须增加一些含铁的食物。另外，加辅食是一件很费时间的事情，每一种辅食都必须用7天的时间来适应。如果晚到6个月再加，辅食的适应期只能缩短，容易出现问題。早一点开始加，慢慢加，一般不会有问題。

积极、谨慎地加

积极是总的态度，每天都要注意加辅食，但加法必须谨慎：加一样不加两样，加鸡蛋就不加粥。鸡蛋先少加一些，给1/8个蛋黄（蛋黄一定要煮熟，煮老一点没关系）。蛋白容易过敏，先不给。吃了蛋黄后观察宝宝，如果不拉不吐，还爱吃，第二天再给一次，第三天稍增加一点，再观察，无不良反应第四天加1/4个，再观察2天，无不良反应给3/4个，到第九天，给1个蛋黄，就够了。然后再加粥，先喂1勺，无不良反应第二天喂2勺，第四天加至4勺，一周后增加到小半碗就够了。随后再加烂面片，也用一周增加到小半碗。这样，一个月增加了3样东西。第5个月开始加菜泥、水果、蛋羹，每周加一种。6个月时可以加鱼泥、肉泥、小馄饨、饼干，到7个月时就比较自由了。只要积极、谨慎地加，一般不会出现问題，如果吐了、拉了或不爱吃也容易弄清食物源。

先细后粗
先素后荤

辅食先从汤汁开始，然后是泥，再后是碎菜、烂菜。2个月开始喂菜水，4个月开始喂菜泥，7个月长牙了可以喂碎菜。选菜，先用纤维素少的，如番茄、莴苣等，再用纤维素高的，如韭菜、芹菜、蒜苗等。纤维素可以刺激肠道蠕动，防止便秘，是宝宝不可缺少的辅食。先喂素食，鱼肉之类荤的辅食要6个月再开始喂。

辅食和奶如何交叉安排

初加辅食时，宝宝会不习惯，所以他饿的时候最好先喂辅食后喂奶，帮助宝宝适应辅食。到七八个月，宝宝适应并且喜欢辅食了，就可以先让他吃奶，然后再吃辅食。

营养摄入要灵活

每日摄入的营养成分和数量应持之以衡，但孩子的食欲时好时坏属正常，不可强求，只要体重在增加就行；优质营养的食材要想办法让宝宝乐于摄入，但不可过量，也不能强迫；吃东西要杂，只要是没有污染、对身体无害的食物，高高兴兴地吃进去就会有好处。

薛雪斌

2006年11月

目录

Contents

0~3个月 /11



营养需求 /12~13
食谱设计要点 /14~19
游戏时间 /20~21

4~6个月 /22



营养需求 /23~24
食谱设计要点 /25~29
推荐食谱 /30~48
抚触成长 /29、49
游戏时间 /50~51

7~9个月 /52



营养需求 /53~54
食谱设计要点 /55~58
推荐食谱 /59~80
抚触成长(面部、胸部)/81
游戏时间 /82~83

10~12个月 /84



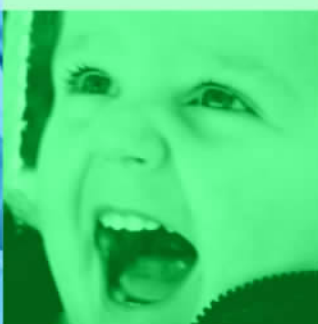
营养需求 /85~86
食谱设计要点 /87~90
推荐食谱 /91~112
抚触成长(腹部、上肢)/113
游戏时间 /114~115

13~18个月 /116



营养需求 /117~118
食谱设计要点 /119~121
推荐食谱 /122~144
抚触成长(上肢)/145
游戏时间 /146~147

1.5~2岁 /148



营养需求 /149~150
食谱设计要点 /151~154
推荐食谱 /155~176
抚触成长(下肢)/177
游戏时间 /178~179

2~3岁 /180



营养需求 /181~182
食谱设计要点 /183~186
推荐食谱 /187~208
抚触成长(下肢、背部)/209
游戏时间 /210~211

3~6岁 /212



营养需求 /213~214
食谱设计要点 /215~220
推荐食谱 /221~237
游戏时间 /238~239



打好营养基础 对宝宝的未来负责

学习营养知识 聪明父母的必修课

4~6个月 食谱

4个月起

| | |
|-------------|----|
| 粳米油 | 30 |
| 挂面汤 | 30 |
| 豆浆 | 30 |
| 草莓奶露 | 31 |
| 葡萄汁 | 31 |
| 西瓜汁 | 31 |
| 鲜果时蔬汁 | 32 |
| 香瓜汁 | 32 |
| 玉米汁 | 32 |
| 橙汁 | 33 |
| 猕猴桃汁 | 33 |
| 生菜苹果汁 | 33 |
| 黄瓜汁 | 33 |
| 雪梨汁 | 34 |
| 小白菜汁 | 34 |
| 菠菜汁 | 34 |
| 香蕉汁 | 34 |
| 豆腐汤 | 35 |
| 胡萝卜汤 | 35 |
| 莲藕汤 | 35 |
| 芹菜米粉汤 | 35 |
| 绿豆汤 | 36 |
| 牛奶粥 | 36 |
| 疙瘩汤 | 36 |
| 小米粥 | 36 |



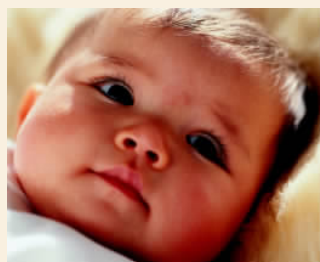
| | |
|------------|----|
| 饼干粥 | 37 |
| 米沙粥 | 37 |
| 白萝卜粥 | 37 |
| 白米粥 | 37 |
| 米粉糊 | 37 |

5个月起

| | |
|-------------|----|
| 鲜藕梨汁 | 37 |
| 柳橙汁 | 38 |
| 牛奶藕粉 | 38 |
| 水果藕粉 | 38 |
| 蔬菜牛奶羹 | 38 |
| 香蕉糊 | 38 |
| 牛奶香蕉糊 | 38 |
| 青菜糊 | 39 |
| 红豆粥 | 39 |
| 蛋黄粥 | 39 |
| 牛奶麦片粥 | 40 |
| 菠菜粥 | 40 |
| 苋菜泥 | 40 |
| 燕麦南瓜泥 | 40 |
| 红枣蛋黄泥 | 40 |
| 香蕉土豆泥 | 41 |
| 红薯蛋黄泥 | 41 |
| 苹果红薯糊 | 41 |
| 牛奶花生糊 | 41 |

6个月起

| | |
|---------------|----|
| 山楂水 | 41 |
| 冬瓜汤 | 42 |
| 猪手汤 | 42 |
| 鲫鱼汤 | 42 |
| 鸡蓉汤 | 42 |
| 栗子羹 | 43 |
| 豆腐羹 | 43 |
| 苹果羹 | 43 |
| 鱼肉香糊 | 43 |
| 乌龙面糊 | 43 |
| 金银花米汁 | 44 |
| 玉米豆腐萝卜糊 | 44 |
| 蔬菜米糊 | 44 |
| 白菜面糊 | 44 |



| | |
|--------------|----|
| 洋葱糊 | 44 |
| 水蒸蛋黄 | 45 |
| 豆腐泥 | 45 |
| 蛋黄泥 | 45 |
| 土豆泥 | 45 |
| 青菜泥 | 45 |
| 红枣泥 | 46 |
| 苹果泥 | 46 |
| 鲜红薯泥 | 46 |
| 胡萝卜泥 | 46 |
| 胡萝卜饼干泥 | 46 |
| 鸡肉南瓜泥 | 47 |
| 谷物南瓜泥 | 47 |
| 鱼泥 | 47 |
| 牛奶木瓜泥 | 47 |
| 苹果酱 | 47 |
| 鸡糜粥 | 48 |
| 鱼泥粥 | 48 |
| 番茄糊 | 48 |
| 豆浆稀饭 | 48 |
| 蛋黄豆腐粥 | 48 |

7~9个月 食谱

7个月起

| | |
|-------------|----|
| 团圆果 | 59 |
| 南瓜浓汤 | 59 |
| 糖水樱桃 | 59 |
| 草莓蜂蜜羹 | 60 |
| 蛋黄汤 | 60 |
| 土豆汤 | 60 |
| 时蔬浓汤 | 61 |

C o n t e n t s

| | | | |
|---------------|----|--------------|----|
| 豌豆蛋黄泥 | 61 | 黄瓜蒸蛋 | 69 |
| 蛋黄土豆泥 | 61 | 三鲜豆腐脑 | 69 |
| 芋头玉米泥 | 62 | 南瓜拌饭 | 69 |
| 胡萝卜豆腐泥 | 62 | 牛奶吐司 | 69 |
| 法式薄饼泥 | 62 | 什锦细面 | 69 |
| 鸡肝糊 | 63 | 清蒸鱼肉 | 70 |
| 水豌豆糊 | 63 | 肉酱菜花泥 | 70 |
| 碎菜 | 63 | 洋葱虾泥 | 70 |
| 磨牙面包条 | 64 | 肉泥 | 70 |
| 腊肠番茄 | 64 | 鸡蛋稠粥 | 71 |
| 青菜肝末 | 64 | 青菜烂粥 | 71 |
| 饼干蘸奶 | 65 | 核桃仁粥 | 71 |
| 葡萄干红薯泥 | 65 | 苹果葡萄干粥 | 71 |
| 茄子泥 | 65 | 芝麻糙米粥 | 71 |
| 鱼肉松粥 | 65 | 牛肉粥 | 71 |
| 南瓜粥 | 65 | 苋菜粥 | 72 |
| 栗子粥 | 66 | 芹菜小米粥 | 72 |
| 银鱼蛋黄菠菜粥 | 66 | 香菇油菜粥 | 72 |
| 蛋黄银鱼苋菜粥 | 66 | 冬瓜海米粥 | 72 |
| 阳光翠绿粥 | 66 | 番茄土豆羹 | 72 |
| 鸡肝粥 | 66 | 百宝豆腐羹 | 73 |
| 过油鸡肉粥 | 67 | 紫菜海味汤 | 73 |
| 小鱼蛋花粥 | 67 | 丝瓜莼菜羹 | 73 |
| 香蕉粥 | 67 | 香菇鸡肉羹 | 73 |
| 牛奶香蕉泥粥 | 67 | 牛肉汤 | 74 |
| 8个月起 | | 鲜笋鸡肉汤 | 74 |
| 鲜虾肉泥 | 67 | 9个月起 | |
| 鲑鱼蛋黄油菜粥 | 68 | 炖鱼泥 | 74 |
| 菠菜鸡肝泥 | 68 | 百合银耳粥 | 74 |
| 红嘴绿鹦银丝面 | 68 | 小白菜玉米粥 | 75 |
| 白菜烂面条 | 68 | 玉米排骨粥 | 75 |



| | |
|---------------|----|
| 什锦炒软饭 | 77 |
| 豆腐软饭 | 77 |
| 荷包蛋 | 77 |
| 蒸全蛋 | 77 |
| 青蛤蒸蛋 | 78 |
| 草莓蛋糕 | 78 |
| 蛋皮鱼卷 | 78 |
| 鲜虾沙拉蛋 | 78 |
| 新鲜水果汇 | 78 |
| 草莓果冻 | 78 |
| 香蕉芒果奶昔 | 79 |
| 特色西瓜冰激凌 | 79 |
| 奶油豆腐 | 79 |
| 柠檬鲑鱼 | 79 |
| 虾末菜花 | 79 |
| 蔬菜豆腐泥 | 80 |
| 芝麻豆腐 | 80 |
| 什锦猪肉菜末 | 80 |
| 鲜茄肝扒 | 80 |
| 肉松面片 | 80 |

10~12个月食谱

| | |
|---------------|----|
| 10个月起 | |
| 八宝粥 | 91 |
| 羊血羹 | 91 |
| “蟹黄”豆腐羹 | 91 |
| 牛奶玉米脆 | 92 |
| 胡萝卜鸡蛋碎 | 92 |
| 营养蘑菇豆花 | 92 |
| 煎番茄 | 93 |

Contents



2~3岁 食谱

| | | | |
|---------------|-----|---------------|-----|
| 双色什锦 | 168 | 鱼片豆腐 | 197 |
| 爆炒三鲜 | 168 | 豆腐肉团 | 197 |
| 猪肝丸子 | 168 | 肉丝豆腐干蒜苗 | 197 |
| 白灼肉块 | 168 | 韭菜肉丝 | 198 |
| 什锦水果盘 | 169 | 胡萝卜炒肉丝 | 198 |
| 雪梨饭团 | 169 | 海带丝炒肉丝 | 198 |
| 优酪乳时蔬沙拉 | 169 | 糖醋里脊 | 198 |
| 鲑鱼炖饭 | 169 | 白萝卜炖大排 | 199 |
| 肉羹饭 | 170 | 土豆烧排骨 | 199 |
| 粤式烩饭 | 170 | 芋头蒸肉 | 199 |
| 洋葱鸡肉饭 | 170 | 肉末烧茄子 | 199 |
| 布丁饭 | 170 | 绿豆芽炒肉丝 | 200 |
| 葡萄干炒饭 | 171 | 肉末豆角 | 200 |
| 排骨汤面 | 171 | 火腿扒鲜蘑 | 200 |
| 菠萝蒸饭 | 171 | 奶焗鳕鱼 | 200 |
| 海鲜面 | 171 | 海带炖肉 | 201 |
| 牛肉河粉 | 172 | 清蒸带鱼 | 201 |
| 香蕉发糕 | 172 | 三色鱼丸 | 201 |
| 奶香萝卜糕 | 172 | 鸭胸烩白菜 | 201 |
| 桂圆糕 | 172 | 爆炒鸡块 | 202 |
| 黑芝麻布丁 | 173 | 清蒸鸡翅 | 202 |
| 翡翠肉卷 | 173 | 芦笋烧鸡块 | 202 |
| 香菇培根蛋卷 | 173 | 香菇鸡肉丸 | 202 |
| 山药三明治 | 173 | 鸡丝拌苦瓜 | 203 |
| 迷你比萨 | 174 | 芙蓉鸡片 | 203 |
| 布丁面包 | 174 | 鸡肉串串香 | 203 |
| 鸭蓉面包 | 174 | 菠萝牛肉 | 203 |
| 地瓜蛋挞 | 174 | 西芹炒牛柳 | 204 |
| 黄鱼馅饼 | 175 | 罗宋牛肉 | 204 |
| 豆沙酥饼 | 175 | 麻酱花卷 | 204 |
| 南瓜松饼 | 175 | 鸡丝卷 | 205 |
| 菜肉包子 | 175 | 蔬菜虾饼 | 205 |
| 元气煎饼 | 176 | 菠菜烤饼 | 205 |
| 鲜蔬烧麦 | 176 | 芒果布丁 | 205 |
| 中式比萨 | 176 | 香蕉三明治 | 206 |
| 花生小汤圆 | 176 | 番茄豆沙夹 | 206 |
| | | 牛腩细面 | 206 |
| 绿豆地瓜糖水 | 187 | | |
| 糙米浆牛奶 | 187 | | |
| 萝卜鱼丸汤 | 187 | | |
| 蛋丝海带豆腐汤 | 188 | | |
| 卷心菜冷汤 | 188 | | |
| 鸡毛菜土豆汤 | 188 | | |
| 胡萝卜玉米浓汤 | 189 | | |
| 小排骨黄豆汤 | 189 | | |
| 冬瓜火腿片汤 | 189 | | |
| 金针菇豆腐汤 | 190 | | |
| 麦片红豆粥 | 190 | | |
| 银耳莲子绿豆羹 | 190 | | |
| 鲜奶八宝粥 | 191 | | |
| 清蒸莲藕丸 | 191 | | |
| 野菜珍珠丸子 | 191 | | |
| 咸蛋黄炒南瓜 | 192 | | |
| 粉皮黄瓜 | 192 | | |
| 香菇白菜 | 192 | | |
| 豌豆炒雪菜 | 193 | | |
| 四喜菠菜 | 193 | | |
| 素什锦 | 193 | | |
| 海米油菜心 | 193 | | |
| 香菇炒菜花 | 194 | | |
| 甜橙烩蔬菜 | 194 | | |
| 森林沙拉 | 194 | | |
| 苹果沙拉 | 194 | | |
| 沙锅豆腐 | 195 | | |
| 油豆腐炒豆芽 | 195 | | |
| 西施豆腐 | 195 | | |
| 蒸酿豆腐 | 195 | | |
| 蒸魔鬼蛋 | 196 | | |
| 什锦蛋丝 | 196 | | |
| 火腿洋葱摊鸡蛋 | 196 | | |
| 翠绿伴朱红 | 196 | | |
| 番茄酱豆腐 | 197 | | |

C o n t e n t s

| | | |
|------------------|-------------------|--------------------------|
| 鱼香肉末炒面 206 | 鱼丝烩粟米 227 | 茭白炒鸡蛋 234 |
| 虾仁丸子面 207 | 虎头鱼 227 | 姜汁松花蛋 234 |
| 香浓盖浇饭 207 | 葱烧小黄鱼 227 | 桂花鸡蛋 234 |
| 番茄酱蛋饺 207 | 春笋烧兔 228 | 茄汁鸡蛋 234 |
| 娃娃饭 207 | 腐竹烧肉 228 | 蘑菇通心粉 235 |
| 红烧兔肉饭 208 | 肉片炒西葫芦 228 | 鸡肝蒸肉饼 235 |
| 荤蔬四味饭 208 | 玉米火腿青菜卷 228 | 牛肉卷饼 235 |
| 四色饭团 208 | 肉炒三丁 229 | 烫面蒸饺 235 |
| 芋头米粉 208 | 糖醋排骨 229 | 扁豆枣肉糕 236 |
| | 红烧排骨 229 | 鸳鸯卷 236 |
| | 腐乳排骨 229 | 芝麻包 236 |
| | 肉片面筋菠菜 230 | 赛香瓜 237 |
| | 火腿菠菜 230 | 玉米奶冻 237 |
| | 青椒炒猪肝 230 | 苹果布丁 237 |
| | 肉丝炒白菜 230 | 金苹果公主 237 |
| | 香肠炒油菜 231 | |
| | 海米烩冬瓜 231 | 附录 1 |
| | 香菇菜心 231 | 聪明宝宝必需的维生素 /240 |
| | 奶煎茄合 231 | 附录 2 |
| | 干煸四季豆 232 | 聪明宝宝必需的矿物质 /244 |
| | 腊味荷兰豆 232 | 附录 3 |
| | 西芹百合 232 | 聪明宝宝需要的其他能量和营养 素 /247 |
| | 凉拌空心菜 232 | 宝宝营养素缺乏的警示信号 /248 |
| | 皮蛋豆腐 233 | 聪明宝宝的四季营养 /249 |
| | 桂花豆腐 233 | 附录 4 |
| | 蟹肉烧豆腐 233 | 宝宝常见病的饮食与护理 /250 |
| | 酱爆魔芋豆腐 233 | |

3~6岁 食谱

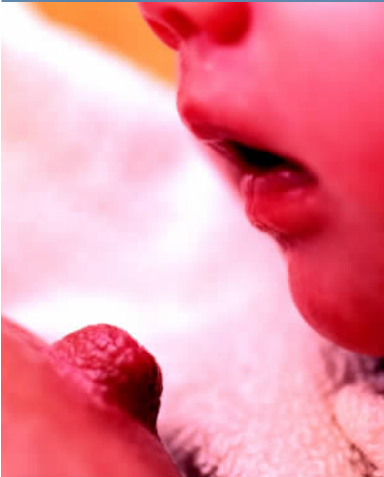
| |
|------------------|
| 苦瓜排骨汤 221 |
| 银耳珍珠汤 221 |
| 竹笋肉羹 222 |
| 鸭舌粥 222 |
| 爽滑鸭丝 223 |
| 蘑菇鱼肚 223 |
| 海鲜汇 224 |
| 虾味鸡 224 |
| 蘑菇炖鸡 225 |
| 苹果鸡 225 |
| 栗子鸡 225 |
| 土豆烧牛肉 226 |
| 黄焖牛肉 226 |
| 羊肉炒空心菜 226 |
| 香酥带鱼 227 |

大厨简介



陈绪荣

1968年8月出生，湖北阳新人。15岁从事饮食文化和中国烹饪的研究工作，多次在全国和世界烹饪大赛中荣获各类奖项，获得国际烹饪大师、中华御厨、中国烹饪大师、国家高级烹饪技师、国家高级公共营养师等称号。现兼任国际餐饮协会（IFBA）首席顾问、美食专家俱乐部主席、中华名厨委员会副会长兼秘书长、中国民间菜发展研究中心主任等职。

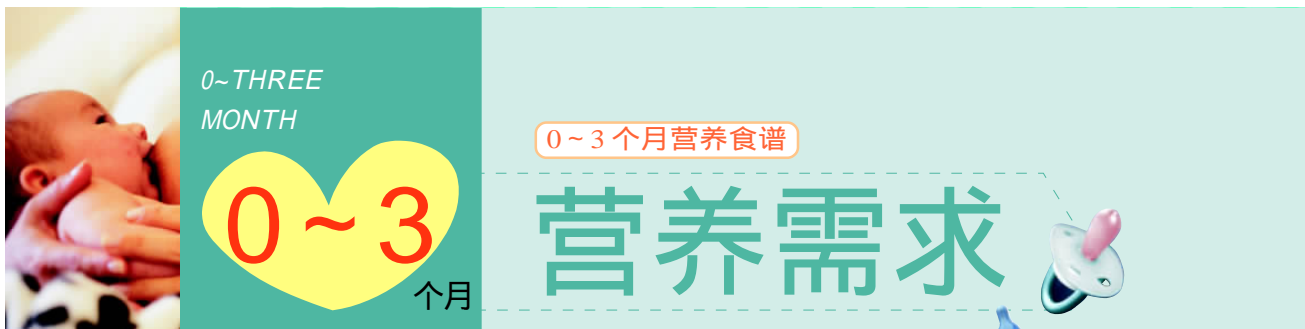


0~3 第一章 个月

营养食谱

- 营养需求 12~13
- 食谱设计要点 14~19
- 游戏时间 20~21





1 | 宝宝发育情况 |

男孩标准参数

| 生长发育指标 | 项目 | 体重 (kg) | | | 身高 (cm) | | |
|---------|---------|---------|------|------|---------|------|------|
| | 年龄 | -2SD | 中位数 | +2SD | -2SD | 中位数 | +2SD |
| | 新生儿(足月) | 2.5 | 3.2 | 4.0 | 46.8 | 50.2 | 53.6 |
| | 1个月 | 3.7 | 4.9 | 6.1 | 51.9 | 56.5 | 61.1 |
| | 2个月 | 4.6 | 6.0 | 7.5 | 55.3 | 60.1 | 64.9 |
| | 3个月 | 5.2 | 6.7 | 8.3 | 57.6 | 62.4 | 67.2 |
| | 项目 | 头围 (cm) | | | 胸围 (cm) | | |
| 年龄 | -2SD | 中位数 | +2SD | -2SD | 中位数 | +2SD | |
| 新生儿(足月) | 31.9 | 33.9 | 36.3 | 29.3 | 32.3 | 35.3 | |
| 1个月 | 35.4 | 37.8 | 40.2 | 33.7 | 37.3 | 40.9 | |
| 2个月 | 37.1 | 39.5 | 42.3 | 36.2 | 39.5 | 43.4 | |
| 3个月 | 38.2 | 40.8 | 43.4 | 37.5 | 41.2 | 45.0 | |

女孩标准参数

| 生长发育指标 | 项目 | 体重 (kg) | | | 身高 (cm) | | |
|---------|---------|---------|------|------|---------|------|------|
| | 年龄 | -2SD | 中位数 | +2SD | -2SD | 中位数 | +2SD |
| | 新生儿(足月) | 2.4 | 3.1 | 3.8 | 46.4 | 49.5 | 52.8 |
| | 1个月 | 3.5 | 4.6 | 5.7 | 51.2 | 55.8 | 60.9 |
| | 2个月 | 4.2 | 5.5 | 6.9 | 54.2 | 58.8 | 63.4 |
| | 3个月 | 4.8 | 6.2 | 7.6 | 56.9 | 61.1 | 65.2 |
| | 项目 | 头围 (cm) | | | 胸围 (cm) | | |
| 年龄 | -2SD | 中位数 | +2SD | -2SD | 中位数 | +2SD | |
| 新生儿(足月) | 30.9 | 33.5 | 36.1 | 29.4 | 32.2 | 35.0 | |
| 1个月 | 34.7 | 37.1 | 39.5 | 32.9 | 36.5 | 40.1 | |
| 2个月 | 36.2 | 38.5 | 41.1 | 35.2 | 38.8 | 42.4 | |
| 3个月 | 37.4 | 39.8 | 42.2 | 36.5 | 40.1 | 42.7 | |

牙齿数：0颗

●● 体重有时会变轻

新生儿出生后的最初几天，由于多睡少

吃，吸乳不足，以及肺和皮肤蒸发了大量水分，大、小便排泄相对较多等影响，宝宝将出现生



理性体重下降。大部分新生儿在3~4日体重达最低点,至7~10日左右可以恢复到出生时的体重,失去的体重一般等于初生体重的7%~8%,约200~250克。随后,体重便开始稳步增长,至第一个月末体重可增加1.5千克,达到4.5千克以上。



▲ 宝宝生出来头几天,除了吃就是睡。

孩子的新本事

1 大动作方面

出生1个月后,宝宝在俯卧时下巴可以短时间离开床;2个月时,宝宝就可以用小脚踢东西,还会随意转头、玩自己的小手了。

2 精细动作方面

宝宝的
手经常呈握拳状,当妈妈用手指或拨浪鼓等玩具触碰他的手掌时,他



会紧握住拳;3个月时,宝宝可以无意识地抓握一会儿东西,有时能上下点头。

3 言语方面

3个月时,宝宝已经能发出快乐的笑声。

4 认知方面

刚出生时,宝宝还没有直接的注意能力;1个月时,宝宝的眼睛会跟踪走动的人,如妈妈在给宝宝换尿布时,宝宝会注视着妈妈。

5 社会适应行为及自理方面

宝宝太小了,还完全不能自理哦。

每日营养需求

| | | | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| 能量 397千焦/千克 (非母乳喂养加20%) | 蛋白质 1.5~3克/ 千克体重 | 脂肪 占总能量的 40%~50% | 烟酸 5毫克 | 叶酸 25微克 |
| 维生素A 375国际单位 | 维生素B₁ 0.1毫克 | 维生素B₂ 0.4毫克 | 维生素B₆ 0.5毫克 | 维生素B₁₂ 0.3微克 |
| 维生素C 20~35毫克 | 维生素D 300~400国际单位 | 维生素E 3国际单位 | 钙 400毫克 | 铁 0.3毫克 |
| 锌 3毫克 | 硒 15微克 | 镁 40毫克 | 磷 150毫克 | 碘 40微克 |



0~THREE
MONTH

0~3
个月

0~3个月营养食谱

食谱设计要点

1 | 0~28天 |

这个时期的宝宝被称为“新生儿”。他的消化、吸收、代谢调节功能都没有完善，胃的容量也很小，一般仅为25~50毫升，因此需多次、少量进行喂养，最好的食物就是母乳。

特别提示

新生儿出生后半小时内就要与母亲进行皮肤接触了。当婴儿觉得饥饿或妈妈觉得奶胀时，必须喂奶。研究发现宝宝出生后半小时内吸吮反射最强，所以即使没有乳汁也可以让宝宝吸吮一下乳房，不但可以尽早建立催乳反射和排乳反射，促进乳汁分泌，有利于妈妈子宫收缩，帮助身体恢复，还对宝宝的心理发育有好处。

营养师提示

妈妈分娩后，乳房最开始分泌的乳汁称为初乳。初乳味道清淡，量少，而且呈现出淡黄色，以前有人将它“脏”，而要求妈妈将它挤出倒掉。其实初乳中含有大量的胡萝卜素以及许免疫物质，新生儿若能全部吃到，将获益终生，所以初乳可是一滴也不能浪费的。

特别注意

哺乳时，宝宝常会吃着吃着就睡着了，此

一日食谱

出生1~28天的新生儿应按需哺乳或每2小时左右喂奶1次。

母乳中主要的防御因子及保护机制

| 防御因子 | 保护机制 |
|-----------------|------------------------|
| 双歧生长因子 | 刺激乳酸杆菌生长以产生有保护作用的有机酸 |
| 乳铁蛋白 | 所含铁未达饱和，与细菌竞争铁质而干扰细菌繁殖 |
| 脂质 | 防御合胞病毒及蓝氏贾第鞭毛虫 |
| 溶菌酶 | 溶解细菌的细胞壁 |
| 低聚糖 | 干扰肠道细菌及毒素与上皮接触 |
| 分泌型免疫球蛋白A | 防止病原依附上皮细胞并能中和细菌毒素 |
| 中性粒细胞、巨噬细胞及淋巴细胞 | 协助黏膜免疫 |

时妈妈可以轻轻将他弄醒，继续哺乳，不能让宝宝养成含着乳头睡觉的不良习惯，妈妈也不能在哺乳时睡觉，以免乳房堵住宝宝的口、鼻，导致宝宝呼吸困难或窒息。

专家解疑

什么叫按需哺乳？

尽管新生儿的胃容量小，但消化乳类能力很强，所以喂奶次数应以新生儿饥饿状态决定。因此，当新生儿睡不实，眼球开始转动，出现觅食反射，并有饥饿啼哭，而母亲也自觉乳房胀痛时，就应开始哺乳，哪怕距上次哺乳才一两个小时也要喂，这种喂养叫“按需哺乳”，也称为“自律调节哺乳”。

婴儿出生3周以后，就可以根据需要形成有规律的哺乳，若距上次哺乳未满足2小时，就不必哺乳。



2 | 2个月



宝宝进入一个快速生长时期，对各种营养的需求也迅速增加，生长发育所需的热能大约占总热量的25%~30%。如果母乳量足，此时仍为完全母乳喂养期。

特别提示

母乳喂养的宝宝，不要在喂奶间加喂糖水或牛奶，否则，会减少宝宝吃母乳的次数，使母乳分泌相应减少，最后导致母乳不足。

营养师提示

为了给宝宝提供有营养的乳汁，妈妈也应注意自己的饮食。麦乳精是不能当做营养品饮用的，因为其中含有从麦芽中提取的麦芽糖，它对乳汁的分泌有抑制作用，哺乳的妈妈如果饮用，就会引起乳汁分泌减少。

特别注意

妈妈们常会怀疑自己的乳汁是否足够，宝宝又是否真正吃饱了。

当出现以下情况，即为母乳不够吃：

(1) 喂奶时听不到宝宝的吞咽声，并且宝宝不好好吸吮乳头，常常会突然放开乳头大哭不止。

(2) 妈妈感觉不到乳房胀满，也很少见乳汁如泉涌般往外喷。

(3) 哺乳后，宝宝常哭闹不入睡，或睡不踏实，不一会儿又出现觅食反射。

(4) 宝宝大、小便次数减少，量少。

(5) 宝宝体重增长缓慢或停滞。

以下情况可视为母乳充足：

(1) 喂奶时伴随着宝宝的吸吮动作，妈妈可听见咕噜咕噜的吞咽声。

(2) 哺乳前妈妈感觉到乳房胀，哺乳时有下乳感，哺乳后乳房变柔软。

(3) 两次哺乳之间，宝宝感到满足，表情快乐，眼睛很亮，反应灵敏，入睡时安静、踏实。

(4) 宝宝每天更换尿布6次以上，大便每天2~4次，呈金黄色糊状。

(5) 宝宝的体重平均每周增加150克左右，满月时可增加600克以上。

一日食谱

母乳充足时，每3小时喂奶1次，一天喂7次。





专家解疑

需要叫醒宝宝喂奶吗？

当然需要。年龄越小的宝宝，觉醒能力越差，而早产、低体重和体质稍弱的宝宝觉醒能力就更差了，即使宝宝在睡眠中，身体的能量和营养消耗也是非常大的，如果让宝宝一直睡下去，就有可能发生低血糖，所以，如果睡眠超过6小时，就要将宝宝叫醒，给他喂奶。当然，如果是后半夜，就不要叫醒宝宝。

3 | 3个月

这个阶段应继续提倡母乳喂养，如果母乳确实不能满足宝宝的需要，不足的部分可先用补授法进行混合喂养，如果根本没有母乳或无法进行母乳喂养，才考虑进行人工喂养。

特别提示

过敏体质的宝宝更应以母乳喂养，可以避免因牛乳蛋白过敏所引起的腹泻、支气管发炎、气喘、呕吐、湿疹、发育不良等症状。

一日食谱

母乳充足时，每三个半小时喂奶1次，一天喂6次。

营养师提示

妈妈的营养状况跟乳汁的质与量有很大的关系，刚刚生产完的妈妈在恢复身体的同时还担负着哺育宝宝的重任，因此比一般人需要更多的营养物质以满足自身的需要。除主食外，妈妈应多摄入鱼、肉、蛋、蔬菜和水果，食物的烹调方法以烧、煮、炖为宜，还要常喝鸡汤、鱼汤等，这样才能保证乳汁的分泌，为宝宝提供最好的粮食。

特别注意

准备喂奶时，妈妈要洗手，用温开水清洗乳头并用清洁毛巾擦干，哺乳前先用手挤压乳头，挤出几滴乳汁，然后再开始哺乳。哺乳期间的妈妈要注意卫生，勤洗澡，勤换衣服。



专家解疑

怎样维持充足的母乳？

母乳是最适于半岁以内宝宝的天然营养品，要维持充足的母乳分泌，除保证妈妈的自身营养之外，还要让宝宝尽早、尽多地吸吮乳头，这对处于敏感状态的乳腺是一种强烈的刺激，而且吸吮越强烈，次数越多，妈妈分泌的乳汁就会越多。研究表明，产后半小时内，让宝宝吸吮妈妈的乳头，母乳就会既多又足。按需哺乳后，宝宝对乳头的吸吮次数增多，妈妈的乳腺也得到了更多的刺激，有助于产生更多的乳汁。





4 | 催乳食谱 |

山药鱼头汤

材料：

草鱼或胖头鱼1条，山药150克，豌豆苗50克，海带结10克，盐、胡椒粉、姜片各适量

做法：

鱼洗净，去鳃，只要鱼头；山药去皮，洗净切块。油锅烧热，放鱼头煎至两面微黄时取出。另起一锅放入水和鱼头、山药、海带结、姜片，大火煮开后转小火炖30分钟。再放豌豆苗煮开，放盐、胡椒粉调味即可。



花生猪脚汤

材料：

猪脚1只，花生45克，姜片、葱段、盐、八角、料酒各适量

做法：

猪脚洗净切块，氽烫后撇净血水和浮沫，捞出备用。将猪脚、花生、姜片、葱段、八角、料酒同时放入锅中，再加水、盐，先以中火煮沸，转小火续炖1小时，即可食用。



乌鸡白凤汤

材料：

乌鸡1只，白凤尾菇50克，黄酒、葱段、姜片、盐各适量

做法：

乌鸡宰后去血，锅内倒清水煮至冒水泡时，加1匙盐离火，浸入乌鸡，鸡毛淋湿，提出，脱净毛及嘴尖、脚上硬皮鸡爪，剪开鸡屁股，取出内脏后洗净。锅中换清水加姜片煮沸，放入乌鸡、黄酒、葱段，用小火焖煮至酥。鸡汤中放入白凤尾菇、盐等，调味后沸煮3分钟起锅即可。

