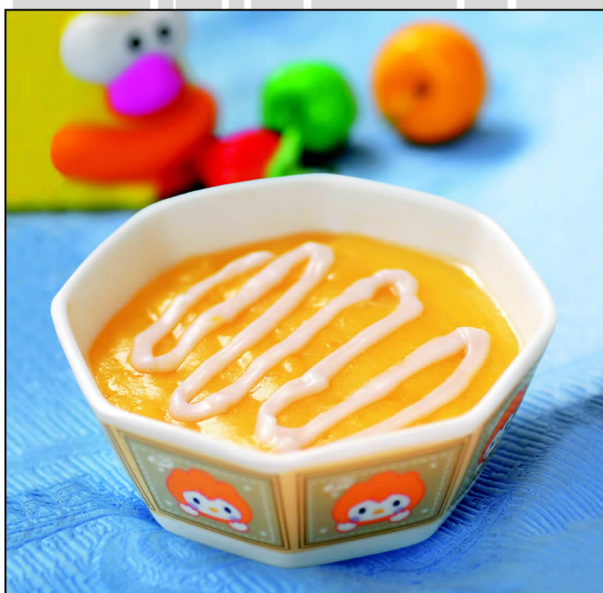


健康生活

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



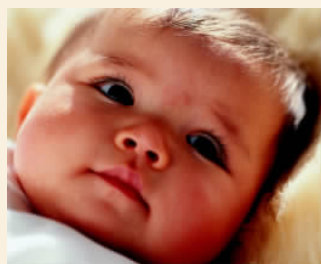
饼干粥	37
米沙粥	37
白萝卜粥	37
白米粥	37
米粉糊	37

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

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。

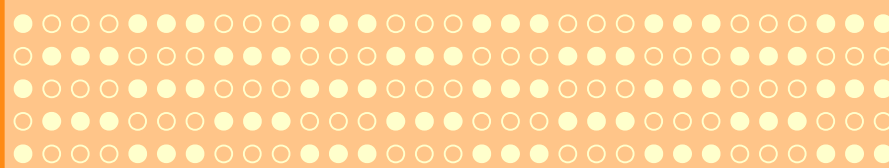


第六章

1.5~2 岁

营养食谱

- 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



1.5岁~2岁营养食谱



营养需求

1.5~two
years

1.5~2
岁



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
	21个月	9.1	11.1	13.9	78.0	84.4	90.8
	2岁	9.6	11.6	14.5	79.1	85.5	91.9
项目	头围 (cm)			胸围 (cm)			
年龄	-2SD	中位数	+2SD	-2SD	中位数	+2SD	
21个月	45.2	47.8	50.4	44.4	48.4	52.4	
2岁	45.3	47.9	50.6	44.8	48.7	52.8	

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
	21个月	8.6	10.9	13.3	76.9	83.1	89.3
	2岁	8.9	11.2	13.6	77.8	84.2	90.4
项目	头围 (cm)			胸围 (cm)			
年龄	-2SD	中位数	+2SD	-2SD	中位数	+2SD	
21个月	44.3	46.7	49.0	43.3	47.3	51.3	
2岁	44.5	46.8	49.2	43.6	47.6	51.7	

牙齿数：16~20颗

●● 宝宝长大了

宝宝19个月时绝大多数已长出12颗牙，即：上、下切牙各4颗，及上、下、左、右前磨牙各1颗。到21个月的时候，出牙快的宝宝已经有20颗牙齿，出牙较慢的宝宝也长出了16颗牙齿，宝宝的咀嚼功能日趋完善，消化能力提高，其饮食也越来越成人化了。



孩子的新本事

1 大动作方面

宝宝会挣开妈妈的手，自如地走路，还会扶着栏杆上下楼梯；学会了连续跑（5~6米）、双脚连续跳（不超过10次），能迈过8~10厘米高的杆；会先低头、弯腰、再迈腿钻圈；平衡能力强多了，能在宽距为25~35厘米的两条平行线中间走；还能模仿妈妈的动作做简单的体操。



2 精细动作方面

在父母的带领下，宝宝初步学会了握笔在纸上画出道道；还会将纸折两折及三折，但不成形状；能将积木搭高5~6块。

3 言语方面

19个月时，语言能力强的宝宝能够说出

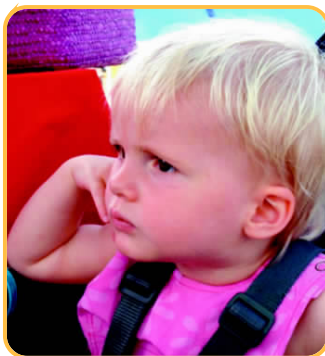
100多个词语；到2岁时，一般宝宝都能说出近千个词语，与成人交流也不再是困难的事了，宝宝最喜欢做的事就是问“为什么”。

4 认知方面

宝宝的记忆力和想象力也得到了发展，能够理解一些抽象的概念，如快和慢、远和近、今天和明天等。

5 社会适应行为及自理方面

宝宝会用玻璃丝穿过扣眼，有时还能将玻璃丝拉过去；已经习惯了配合着父母穿衣裤，还会自己脱鞋袜。



每日营养需求

能量 438~459 千焦/千克	蛋白质 3.5克/千克体重	脂肪 占总能量的 35%~40%	烟酸 9毫克	叶酸 50微克
维生素A 400国际单位	维生素B₁ 0.7毫克	维生素B₂ 0.8毫克	维生素B₆ 1毫克	维生素B₁₂ 0.7微克
维生素C 40毫克	维生素D 400国际单位	维生素E 6国际单位	钙 800毫克	铁 10毫克
锌 10毫克	硒 20微克	镁 80毫克	磷 450毫克	碘 50微克

食谱设计要点

1.5~TWO
YEARS

1.5~2

岁



1 | 19~21个月



乳品已不再是宝宝的主食，但仍应每天饮用牛奶，以获得最佳的蛋白质。

特别提示

在补充鸡蛋、奶制品、鱼肉等动物性蛋白质的同时，不能忘记补充豆类蛋白，如豆腐、豆浆等，还要牢记蔬菜水果的重要性，保证食物的多样化。

营养师提示

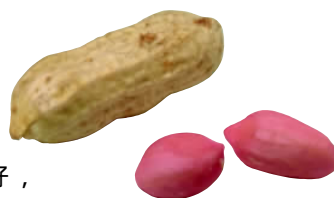
在宝宝摄入的食物中，碳水化合物占有很大

的比例，这些碳水化合物就是糖类，在体内均能转化为葡萄糖。因此，宝宝不宜直接摄入过多的葡萄糖，更不能用葡萄糖代替白糖或其他糖类。因为如果经常用葡萄糖代替白糖或其他糖类，肠道中的消化酶和双糖酶就会失去本来的作用，长期下去，就会导致消化酶分泌功能降低，消化能力减退，从而影响宝宝的生长发育。

特别注意

宝宝的吞咽功能并没有父母想象的那样好，

花生米、瓜子、有核的枣等是不宜给宝宝食用的，以免误吞入气管，引起窒息。对这个年龄段的宝宝，只能适当提供一些需要他去咀嚼又能够嚼得了的食物，所提供食物的硬度，也要遵循循序渐进的原则。



专家解疑

维生素吃得越多越好吗？

不是。过量的维生素贮存在体内，能引起

一日食谱

上午	08:00	母乳或配方奶 150 毫升，鸡肝面 1 小碗
	10:00	酸奶 50 毫升，点心 25 克或蒸红薯 1 小块
	12:00	紫菜汤 55 克，东坡豆腐 50 克，软饭 45 克
下午	15:00	香蕉 1 根，饼干 1 块，母乳或配方奶 150 毫升
	18:00	玉米面粥或小米粥 100 克，黄瓜沙拉 50 克
晚上	21:00	母乳或配方奶 200 毫升



另，每天 1 次给宝宝喂适量鱼肝油，并保证饮用适量白开水。

副作用或严重中毒。维生素 A 摄入过多,会出现恶心、皮肤瘙痒、手腕部和膝盖部位肿胀;维生素 B 过量,会引起头痛、眼花、心慌、失眠等;长期大量服用维生素 C,易形成肾和膀胱结石;维生素 D 服用过量,也能造成低热、呕吐、腹泻、烦躁、头痛,软组织钙化等;维生素 E 过量,可引起血栓性静脉炎,还可能令糖尿病恶化。因此,只要宝宝食入均衡饮食,不缺乏水果和蔬菜,就无需额外补充维生素,只有在缺乏阳光,无水果和蔬菜,或宝宝长期患有消耗性疾病的情况下,才能经医生指导,根据患儿的病情,适量补充某种维生素。



▲ 家长不要盲目地给孩子补充维生素。

2 | 21 个月 ~ 2 岁 |

这一时期,还没有断奶的宝宝应尽快断奶,否则将不利于宝宝建立起适应其生长需求的饮食习惯,更不利于宝宝的身心发育。

特别提示

山楂片能消食健胃,味道酸甜可口,是宝宝喜欢的小食品,但山楂片只适用于体质壮实、肉积不消的宝宝,而不适用于面黄肌瘦、脾胃功能差的宝宝,因此,要根据体质决定宝宝

是否适于食用山楂片。

营养师提示

鸡蛋的营养价值虽高,但远远比不上鹌鹑蛋。鹌鹑蛋里的蛋白质比鸡蛋高 30%, 维生素 B₁ 比鸡蛋高 20%, 铁比鸡蛋高 46%, 并含有许多人体生长发育不可缺少的成分, 鹌鹑蛋还具有抗过敏和促使宝宝身材增高的作用, 因此妈妈应当让宝宝吃些鹌鹑蛋, 但鹌鹑蛋体积小, 吃时要注意, 不能让宝宝噎着。



特别注意

父母在为宝宝准备饮料时,不应考虑可乐型饮料,因为可乐是加了咖啡因的饮料,可导致中枢神经兴奋,使宝宝易患多动症。

▶ 含咖啡因的饮料一定不要让孩子喝。



专家解疑

宝宝为什么胃口不好?

胃口不好的原因是多方面的,最常见的是饮食行为习惯不合理造成的。有的宝宝被娇惯得十分任性,想吃就多吃,随心所欲,正餐时食欲必然会有所减退;有的宝宝喜欢吃冷饮,无节制地吃大量冰激凌,也会影响胃口;有的宝宝辅食加得太晚,除了奶之外,其他食品都吃不进



家长要注意控制孩子的零食量，别让孩子养成零食不断的坏习惯。



去。出现以上种种情况时，父母如果没有及时纠正，天长日久，宝宝的消化功能就会受到影响，营养素摄入不足，出现营养不良，而营养不良又会加重胃口不好，导致恶性循环。

对此，家长要及时调整教养方式，纠正宝宝偏食、挑食、吃零食的饮食习惯，及时改变宝宝边吃边玩的坏毛病，帮助宝宝养成定时进餐、专心吃饭的良好习惯。

胃口不好较少见的原因是患有消化系统疾病、慢性消耗性疾病、缺锌或有其他疾病如营养性缺铁性贫血等。假如是因病引起的，应尽早去医院进行诊治。

喂食指导

A 饮食制作原则

要做到碎、软、烂，面片汤、馄饨比较适合，避免给宝宝食用刺激性食物，如辣椒、胡椒、油炸食品；要尽可能多地保留食物中的营养素，

必须注意烹饪得法，如挑选蔬菜要新鲜，蔬菜不要泡在水里时间



一日食谱

上午	08:00	母乳或配方奶 100 毫升，花卷 25 克，鸡蛋粥 70 克
	10:00	酸奶 150 毫升，点心 15 克
	12:00	鸡肝瘦肉粥 55 克，菠萝鸡丁 35 克，软饭 45 克
下午	15:00	苹果 100 克，饼干 1 块，银耳小米粥 70 克
	18:00	洋葱鸡肉饭 50 克，丝瓜豆腐羹 50 克，橘子 50 克
晚上	21:00	母乳或配方奶 200 毫升



另，每天 1 次给宝宝喂适量鱼肝油，并保证饮用适量白开水。

太长，应洗干净再切，防止维生素流失；胡萝卜要用油炒后食用，利于脂溶性维生素A的吸收；制作的膳食应小巧、精致、花样翻新，使宝宝越吃越想吃，越吃越爱吃，从而保证足够的营养摄入量，促进宝宝的生长发育。

B 根据体重调节饮食



体重轻的宝宝，可以多安排一些高热量食物，帮助体重增加；超重的宝宝，食谱中要减少高热量食物，多安排粥、汤面、蔬菜等占体积的食物。无论宝宝体重如何，食谱中必须保证蛋白质，牛奶、鸡蛋、鱼、瘦肉、鸡肉、豆制品等要轮换提供，蔬菜、水果每日也必不可少。

C 少吃冷饮



适量的冷饮对身体是有好处的，但吃得过多就有害了。摄入过多冷饮，会强烈刺激消化道，引起胃肠不规则收缩，导致腹痛；冷热不均，会对胃肠血管的正常收缩和舒张产生不良影响，导致胃肠功能失调，肠蠕动加快，诱发腹泻；胃肠道温度降低，胃肠道内酶的催化性能和活力机能减弱，从而导致胃痛、停食、呕吐、食欲下降，久而久之，将发生营养不良和贫血。父母必须控制冷饮量。还应注意饭前饭后一小时内不吃冷饮，宝宝已经出现腹泻时禁止吃冷饮。

D 进食不能强迫

宝宝1岁半左右会出现“生理性厌食期”，

主要是由于宝宝对外界探索的兴趣明显增加，因而对吃饭失去了兴趣，对此，父母应当理解，并经常更换食物的花样，让宝宝感到吃饭也是件有趣的事，增加吃饭的兴趣。有些父母看到宝宝不肯吃饭，就十分着急，先是又哄又骗，哄骗不行，就又吼又骂，甚至大打出手，强迫孩子进食，这样做会严重影响孩子的健康发育。孩子吃多吃少，是由他的生理和心理状态所决定的，绝不是以大人的主观愿望为转移的，强迫孩子吃饭不利于孩子养成良好的饮食习惯。

E 零食不是奖励品

宝宝的胃容量较小，一次进食量又有限，饿得比较快，适当吃零食可以补充一些营养和热量，另外，零食还能调剂食物的口味，因此，没有必要完全禁止零食，但父母不要滥用零食来哄劝孩子。当宝宝发脾气时，不要利用零食来转移他的一些不合理要求，这样会使孩子觉得零食是奖励品，是非常好的东西，无意间强化了孩子吃零食的习惯，并学会用吃零食来讨价还价。



F 让宝宝自己吃饭

父母应放手让孩子自己吃饭，使他尽快掌握这项生活自理技能，也可以为入幼儿园做准备。尽管孩子已经学习过拿勺，甚至会使用勺子了，他有时还是愿意用手直接抓饭菜，好像这样吃起来更香，父母应该允许孩子用手抓取食物，并提供一定的手抓食品，如小包子、馒头、面包、黄瓜条等，提高孩子自己吃饭的兴趣。