

1岁7个月~

1岁8个月

鼓励和帮助孩子建立良好的人际关系，为孩子创造混合年龄的学习环境，以促进孩子的社会交往能力。

——专家寄语

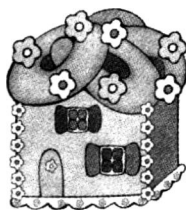


孩

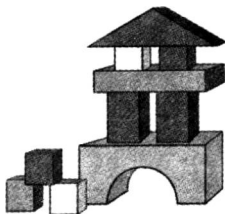
儿

要

点



- 制定合理的一周食谱。
- 语言发展的暴发期，鼓励宝宝说话。
- 给宝宝讲故事，鼓励回答问题。
- 练习前后翻滚、越障碍。
- 学折纸、穿珠子、拆装玩具、捏橡皮泥、用棍取物。
- 认识圆形、方形、三角形。
- 懂方位：上、下。
- 了解对应关系，会配对。
- 进入第一反抗期，注意良好个性培养。
- 培养等待、容忍的品行——“延迟满足”。
- 培养爱劳动及生活料理能力：学习穿脱衣及用勺吃饭。





1岁6个月末体重 _____ 千克

(正常均值 10.33 ~ 10.88)

1岁6个月末身长 _____ 厘米

(正常均值 80.4 ~ 81.6)

1岁6个月末头围 _____ 厘米

(正常均值 46.2 ~ 47.4)

1岁6个月末胸围 _____ 厘米

(正常均值 46.7 ~ 47.8)

1岁6个月末牙数 _____ 颗

(正常均值 10 ~ 16)

生
理
发
育

心
理
发
育

说出物品用途 _____ 种

积木搭高楼 _____ 块

穿上珠子 _____ 颗

会说“我的” _____ 月

能同小朋友一起玩 _____ 月

会擦鼻涕 _____ 月

倒退着走 _____ 步



三、营养须知

宝宝健康不能缺少的物质——无机盐

人体内含有许多种无机盐，虽然需要的数量不多，每天只有几克、几毫克甚至几微克，但这些盐类在身体的体液中所解离出来的各种离子却都有着各自的特殊功能。它们虽然不能为人体供给热量，但是对维持人体正常生理机能却是不可缺少的物质。

人体内的无机盐分为常量元素和微量元素两类，常量元素有钙、磷、钠、钾、氯等；微量元素有铁、锌、铜、碘等。每种元素在调节生理机能方面都有着极其重要的作用，缺乏时或者太多时都会造成人体功能失调，甚至影响人的生命。无机盐中与宝宝关系最大的有钙、铁、钾、碘、锌、钠等几种。

钙是骨骼和牙齿的主要成分，并与神经、肌肉的正常生理功能有关；如果供应不足或钙的吸收不良均会发生佝偻病，严重低钙者会发生抽风、肌肉震颤或心跳停止。

钠、钾、氯是调节人体的体液渗透压、水和电解质平衡、酸碱度平衡的主要元素。众所周知，食盐的主要成分是钠和氯，被人体吸收后的钠离子和氯离子对保持体液渗透压力的稳定

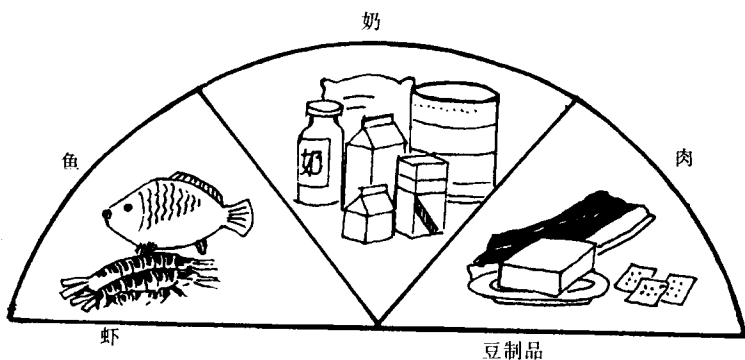
性起着决定性作用，渗透压过高或过低都会使机体功能紊乱，甚至危及生命。缺乏钠离子时，就会造成体液渗透压过低，出现尿多、浮肿、乏力、恶心、心力衰竭等。钠离子含量过高时，又会造成体液渗透压升高，这时人就会口渴、少尿、肌肉发硬、抽风、昏迷甚至死亡。而体内钾离子过多或过少都会发生全身肌肉无力、瘫软、心跳无力、心力衰竭、精神萎靡不振、嗜睡、昏迷甚至死亡。婴

幼儿时期的宝宝如果出现严重的呕吐、腹泻时，常导致钠、钾离子的丢失，爸爸妈妈要在医生的指导下，及时给宝宝补充才行。



健康不能少——无机盐

铁是人体血红蛋白和肌红蛋白的重要原料，铁摄入不足，就会发生营养性、缺铁性贫血而影响氧气的运输，影响生长发育和智力的发展。锌在人体内可构成 50 多种酶，还可构成胰岛素，促进蛋白质合成和生长发育。缺锌的宝宝会患矮小症、贫血，还会导致生长停滞、皮肤损伤。碘维持甲状腺的正常生



含钙丰富的食品

理功能，是制造甲状腺素的原料，缺乏时会引起甲状腺功能低下，导致宝宝体格发育异常和智力障碍。

无机盐是生活的必需品，更是人体健康不能缺少的物质，在宝宝的膳食中，爸爸妈妈必须注意适量补充无机盐。

含钙丰富的食物

钙是人体内含量最丰富的元素之一，是人体必需的重要营养素，婴儿时期正处在长骨骼、长牙齿的阶段，所以对钙的需要更显得重要。

因为宝宝身体所需的钙只能从食物中摄取，所以要增加钙的摄入量，首先应采用的方法就是要多吃含钙丰富的食品。奶类是含钙丰富的食品，每 500 毫升母乳含钙 170 毫克

(钙、磷比例合适 易吸收)牛奶含钙 600 毫克,羊奶含钙 700 毫克,而且奶类所含的钙容易被人体吸收。绿叶蔬菜含钙质较高 如油菜、雪里蕻、空心菜等,食后吸收也比较好,但蔬菜中的草酸与钙结合成草酸钙,影响钙的吸收。给孩子食用绿叶菜时,最好在洗净后用开水烫一下,这样可以去掉大部分草酸,有利于钙的吸收。海产品、豆类及豆制品含钙也比较丰富,每 100 克黄豆中含钙 360 毫克,每 100 克的豆皮含钙质 284 毫克。此外 芝麻酱含钙也较多。蛋白质可促进钙的吸收 还应多吃些富含蛋白质的食物,特别是动物性食物。

春季,宝宝对钙质的需求量增大,父母要及时给宝宝添加含钙丰富的食品。因为入冬后宝宝很少直接接触日光,维生素 D 易缺乏,春季气温回升,宝宝的户外活动增加,晒太阳时间增多,日光中的紫外线能大大促进宝宝体内维生素 D 的合成,加速骨骼钙化,但血钙大量沉积于骨骼,会使血钙下降。此时,如果宝宝从食物中摄取的钙源不足或不能及时补充钙质,易导致低钙惊厥。如出现低钙惊厥后再从食物中来补钙就有点儿远水解不了近渴,这时就需要用钙剂补钙,从医生处得到处方,通过静脉或口服钙剂补钙。

为了帮助钙的吸收,对两岁以前的宝宝还应该补充维生素 D 制剂,尤其在北方,冬季宝宝户外活动减少,接触紫外线减少,身体内自行合成的内源性维生素 D 减少 需供给维生素 D 制剂 预防量为 400 单位/天 ~ 600 单位/天 维生素 D 制剂

的补充应直到两岁以后。如有佝偻病表现的宝宝需请儿科医师根据病情给予维生素 D 服用。

现将适于 1 岁半宝宝的多钙菜肴介绍如下：

🍲 虾皮紫菜蛋汤

先将虾皮、紫菜用清水洗净、切碎，鸡蛋磕入碗内打散，香菜择洗干净，切成小段备用；再将炒锅置于火上，放油烧热，下入葱、姜末略炸，放入虾皮略炒，添加水 200 毫升，烧沸后，淋入鸡蛋液，放入紫菜、香菜、香油、精盐，盛入碗内，稍晾凉即可食用。

🍪 奶味软饼

取一些面粉、黄豆粉、奶粉，其比例为 10:1:2。将黄豆粉用凉水搅拌后，充分加热煮沸，略放凉，再将和好的奶粉倒入，并磕入鸡蛋，调匀备用。将晾凉的豆奶蛋汁倒入面粉中，加入适量细盐和水，充分调匀使其成稀糊状，平锅加热后放点油，将面糊制成软饼即可。

宝宝尽量少吃盐

食盐对人体来说不可缺少，但它也像其他的元素一样，绝不能多吃。

食盐的作用是维持人体的渗透压。研究资料表明：成人感到咸味时，氯化钠的浓度是 0.9%，宝宝感到咸味时，其浓度为

0.25% ，若按成人的口味摄入盐，宝宝体内的钠离子会增多。此时宝宝的肾功能未发育完善，没有能力排出血液中过多的钠离子，钠离子滞留体内，使血量增加加重心脏负担引起水肿或充血性心力衰竭。因此宝宝的饮食应以刚出现咸味为宜。

提倡低盐，不是说吃盐越少越好，盐过少，会造成钠离子在体内的不平衡，也会影响菜的味道和宝宝的食欲。

医学统计资料表明，高盐饮食的成人，高血压、心脏病、中风和肾功能不全等疾病的发病率和死亡率都比饮食清淡的人高出许多。因此，为了保证宝宝健康成长，给宝宝制作的饮食宜清淡，要少放一些盐。宝宝从小养成口味清淡的良好饮食习惯，父母的榜样作用很重要。



盐要少吃

一日食谱举例

时 间	食 谱
早 餐	小米、玉米面粥 小肉卷
午 餐	软饭 三色肉丸、黄瓜色拉
午 点	水果、牛奶、饼干
晚 餐	馒头 青椒虾仁、虾皮紫菜蛋汤
晚 8 点	牛奶

四、日常照料

1岁半至2岁宝宝的生活制度

认真制定合理的生活制度，是使宝宝精力充沛、食欲旺盛、情绪愉快、身心健康的重要保证。一般来讲，1岁半至2岁的宝宝睡眠时间要求在12小时~13小时，其中夜间睡眠1次，10小时~10.5小时；白天睡眠1次，2小时~2.5小时。一日进餐4次，每次间隔4小时。全日活动时间4小时~5小时，其中户外活动3小时以上。具体安排如下（仅供参考）：

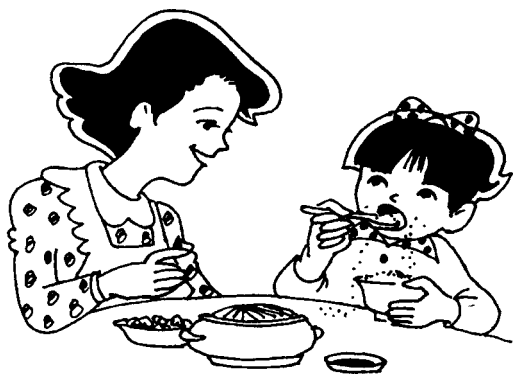
6:30~7:30	起床、大小便、洗手、洗脸
7:30~8:00	早饭
8:00~9:00	户外活动
9:00~11:10	喝水、小便、室内综合游戏
11:10~11:30	饭前洗手、安静活动
11:30~12:00	午饭
12:00~12:15	饭后散步
12:15~14:30	午睡

14:30 ~ 15:30	起床、小便、洗手、午点
15:30 ~ 16:00	室内活动
16:00 ~ 18:00	喝水、户外活动
18:00 ~ 18:10	洗手、准备吃晚饭
18:10 ~ 18:40	晚饭
18:40 ~ 19:00	室内活动或户外散步
19:00 ~ 20:00	盥洗、坐便盆、上床、准备入睡
20:00 ~ 次日 6:30	睡眠

放手让宝宝自己吃饭

自己吃饭是良好饮食习惯中重要的一项内容。1岁~2岁是培养宝宝自己吃饭能力的最佳时机，尤其是1岁半以后。父母应放手让宝宝自己吃饭，使他尽快掌握这项生活自理技能，也可以为宝宝入园做准备。当宝宝成功地学会了自己吃饭之后，自主意识也随之增强了，他会把吃饭当做自己的事，愉快地体会自主的乐趣，即由自己掌握进食的节奏，而不再被动地让别人喂，这种成就感也使宝宝更愿意学习新的本领。

有些父母嫌宝宝自己吃东西太麻烦，不仅又笨又慢，还得收拾撒得到处都是的饭菜，不如爸爸妈妈喂饭那么省时省力，于是轻率地剥夺了宝宝学习自己吃饭的机会，这是很得不偿失的。作为父母要明白，宝宝在最初自己学吃饭的时候，由于



我会自己吃饭

不具备足够的协调能力，必然会弄得满手满脸脏兮兮的，饭菜到处撒，还不时把碗扣过来，而且这种现象会持续一个相当长的时间。

面对此情此景，父母一定要有足够的宽容和耐心，要鼓励宝宝学习吃饭的积极性，不能发火、训斥或数落一番，甚至抢过宝宝手中的勺子，剥夺宝宝自己动手吃饭的权利，使得宝宝吃饭的积极性受到打击。如果宝宝被一次次的挫折感和不安全感笼罩，他就难以有饱满的热情，难以体验到成功的快乐，这对培养宝宝良好的进食行为习惯是无益的。

另外，爸爸妈妈要允许宝宝用手拿饭。尽管宝宝已经在学习拿勺，甚至会使用勺子了，但他有时还是愿意用手直接拿饭，好像这样吃起来更香。父母应该允许宝宝用手抓取食物，并且提供一定的手抓食品，如小包子、馒头、花卷、面包、肉块、

黄瓜条等，提高宝宝自己吃饭的兴趣。

虽然爸爸妈妈为宝宝准备了吃饭的小饭桌，但是他通常是不能坐在那里老老实实吃完一顿饭的，特别是刚学习自己吃饭的时候，常会离开饭桌。这当然不是好习惯，不过对于1岁多的宝宝来说，不宜过分强求，不要为此造成很大的不愉快。不要急于求成，可以告诉他应该怎么做。

正确对待宝宝偏食

1岁以后，随着宝宝独立意识的增强和味觉辨别能力的提高，他开始对每天的食物有所观察和注意了，他不再是喂什么就吃什么了，而是会对食物表示自己的看法，琢磨一下什么好吃，什么不好吃，甚至示意父母做自己想吃的东西，表现出来的似乎就是对食物有了偏爱和挑剔。其实，对于宝宝来说，即使表现出对某些食物的偏爱，也并非一成不变。细心的父母会发现，宝宝有时候爱吃这种食物，过一阵又会变得爱吃另外一种食物。因此，有时宝宝偏爱某些食物不等于就是有了偏食的毛病。

但是，有的父母对宝宝的喜好过于敏感，当发觉宝宝在某次吃饭时吃鸡肉比鱼肉多，就可能由此得出结论：宝宝不爱吃鱼。为了投其所好，就不再做鱼给宝宝吃，而是总给宝宝做他曾经喜欢吃的某种食品。长此以往，会强化宝宝不良的饮食偏

见，诱导他偏食。

有些食物很有营养，价钱也不低，父母非常希望宝宝能够多吃一些。可宝宝往往不能理会父母的苦心，并不因为这种东西贵就感兴趣。但是，有些爸爸妈妈“不达目的决不罢休”，常会强迫宝宝多吃一口是一口，拼命往宝宝嘴里塞。这样几次下来，宝宝见到这种食物就怕，拒绝再吃，也会造成偏食。

1岁以后的宝宝逐渐喜欢吃较硬的食物，如果爸爸妈妈烹调不当，还是把主、副食混在一起煮，又煮得过烂，他就不会爱吃。有时饭菜的品种及其色、香、味、形变化不大，使宝宝感到吃饭单调乏味，同样会使宝宝对吃饭的兴趣不高，父母又一定要他吃，他只得挑三拣四，从而促使宝宝出现偏食行为。

有些父母自己有偏食的习惯，经常根据自己的口味调整宝宝的饮食，想当然地认为自己爱吃的东西宝宝也会爱吃；或出于身体方面的原因忌食某些食物，使家中食物品种有很大的局限性，某些食物经常吃，而另一些食物却很少出现在餐桌上。长此下去，宝宝受父母偏食的影响，只习惯于吃某些食物，同样造成了偏食。

理解上述种种可能性之后，父母就容易找到纠正或预防宝宝偏食的诀窍了。国外的研究发现，从长远来看，宝宝有良好的自身调节能力，他会选择自己需要的食品吃，只要宝宝在一周内能达到饮食平衡即可。所以，疼爱宝宝的父母们，对宝宝的偏食问题要全面分析，合理调节。

怎么看待宝宝吃零食

1岁以后的宝宝懂得要零食吃了。所有的父母都知道吃多了零食没好处,但面对宝宝那种期待的眼神,父母又感到无法拒绝,常常为此而不知所措。其实,由于宝宝的胃容量较小,一次进食量又有限,饿得比较快,适当吃些零食可以补充一些营养和热量,也未尝不可。另外,零食还能调剂食物的口味,吃零食时的那种悠闲心态也是正餐时



宝宝爱吃零食

没有的。因此,没有必要完全禁止吃零食,处理零食问题的关键是要做到适时、适度,另外还要注重品种的选择。

爸爸妈妈要掌握好给宝宝吃零食的时间,一般可以安排在正餐后或两顿正餐之间让宝宝吃一些零食。有的父母经常

在吃饭前让宝宝吃零食，因为宝宝在开饭前就饿了，忙碌中的父母还没有做好准备，只好让宝宝吃些零食充饥，这时吃零食离吃饭的时间太近，势必会影响正餐的进食量。正餐如果吃得少，饭后不久宝宝又会饿了，只好再给零食吃，整个吃饭的时间及其规律都会被打乱。

给宝宝零食时，爸爸妈妈要把握好零食的量。即使在两餐中间，零食的量也要少，否则同样会影响正餐的进食量。不停地吃零食还会加重宝宝肠胃的工作负担，一些油腻、太甜或者是太凉的零食，对宝宝肠胃功能影响较大，不宜多吃。

另外，爸爸妈妈对宝宝零食的品种要注意进行选择。水果当属首选，水果既能帮助消化，又能补充各种维生素。而一些过分甜、热量过大的食品，比如冰激凌和糖果等则不宜选择，不能把它们作为日常备用的零食。

需要强调指出的是，爸爸妈妈不要滥用零食来哄劝宝宝。当宝宝发脾气时，不要利用零食来代替他的一些不合理的要求，这样会使宝宝觉得零食是奖励品，是非常好的东西，这在无意之间强化了宝宝吃零食的习惯，并使他学会用吃零食来讨价还价。

适当吃些硬食好

通常，父母在给宝宝安排饮食时比较注意食物成分的搭