

0~3 岁聪明宝宝

如何喂

0~3 SUI CONGMING
BAOBAO RUHE WEI



丁辉 编著

北京出版社 出版集团
北京出版社





0~3岁
聪明宝宝
如何喂

前言

在漫长的等待之后，宝宝终于诞生了！随着宝宝来到这个家庭，生活也开始变得趣味盎然。呵呵的笑声，清脆的啼哭，稚嫩的叫喊，这一切构成让人激动不已的新生命交响曲，无时无刻不在冲击着年轻父母们欣喜的心。如何让眼前的“小可爱”健康茁壮地成长，就成了摆在每一位年轻父母心上的头等大事。

在精心呵护这个“小可爱”的起居饮食中，伴随年轻爸爸、妈妈们的不仅有喜悦和骄傲，还有许多的麻烦频繁“造访”，常常让父母感到手足无措，尤其当孩子出现一些特殊状况或疾病时，不知怎样用饮食来调养宝宝身体。

本书以图文并茂的形式，全面融合国内外最经典的育儿经验，以符合中国人体质和健康的营养标准，为宝宝提供了科学合理的喂养方案，并针对宝宝生长发育过程中，各时期营养需求做了较为具体且明确的阐述，力争帮助满怀爱心的爸爸妈妈们科学合理地养育自己心爱的宝宝，让宝宝吃出健康。

同时，本书还以通俗易懂地语言介绍婴幼儿时期宝宝常见的疾病，阐述了疾病的常见症状和相关饮食宜忌，特别是书中还介绍了不少食疗妙方，方便易学，可以让爸爸妈妈从容面对宝宝的疾病，使年轻的爸爸妈妈们不再为孩子有病时应该吃什么和怎样吃而发愁。

让每一位宝宝健康快乐地成长，是我们的心愿，如果本书能对您有所启发，我们将会为此感到无限欣慰！

宝宝的营养方案 1

第1个月		第11个月	
宝宝的营养方案	2	宝宝的营养方案	22
第2个月		第12个月	
宝宝的营养方案	4	宝宝的营养方案	24
第3个月		1岁1~3个月	
宝宝的营养方案	6	宝宝的营养方案	26
第4个月		1岁4~6个月	
宝宝的营养方案	8	宝宝的营养方案	28
第5个月		1岁7~9个月	
宝宝的营养方案	10	宝宝的营养方案	30
第6个月		1岁10~12个月	
宝宝的营养方案	12	宝宝的营养方案	32
第7个月		2岁1~3个月	
宝宝的营养方案	14	宝宝的营养方案	34
第8个月		2岁4~6个月	
宝宝的营养方案	16	宝宝的营养方案	36
第9个月		2岁7~9个月	
宝宝的营养方案	18	宝宝的营养方案	38
第10个月		2岁10~12个月	
宝宝的营养方案	20	宝宝的营养方案	40

食补食疗 43

营养缺乏的食补	44
碳水化合物与营养不良	44
脂肪与营养不良	45
蛋白质与营养不良	46
维生素A失衡	47
维生素C失衡	48
维生素D失衡	49
缺钙	50
缺铁	51
缺锌	52
缺硒	53
常见疾病的食疗	54
小儿汗症	54
小儿轮状病毒感染	55
小儿鹅口疮	56
小儿便秘	57
小儿荨麻疹	58
小儿湿疹	59
小儿佝偻病	60
小儿百日咳	61
小儿遗尿	62

附录 84

小儿流感	63
小儿风寒感冒	64
小儿风热感冒	65
小儿暑热感冒	66
小儿疳积	67
小儿菌痢	68
小儿腹泻	69
小儿夏季热	70
小儿伤食	71
小儿流涎	72
小儿水痘	73
小儿鼻出血	74
小儿哮喘	75
小儿夜啼	76
小儿贫血	77
小儿咳嗽	78
小儿肥胖	79
小儿扁桃体炎	80
小儿紫癜	81
小儿腮腺炎	82
小儿惊风	83

宝宝开胃食谱	84
宝宝补钙食谱	86
贫血宝宝食谱	88





0~3岁
聪明宝宝
如何喂

宝宝的 营养方案

婴幼儿阶段的宝宝处于人生中的第一个生长发育高峰期，生长非常迅速，身体内的各个组织器官也处于一个发育旺盛的时期。

为了维持这种高速的生长发育，宝宝需要吸取比成人高得多的营养。但是，这个阶段宝宝的消化吸收能力又是非常的不成熟，加上各种新陈代谢功能尚不完善，婴幼儿时期的宝宝如果喂养不当，就容易出现营养不良，最终影响了健康和发育。

本章向父母们分阶段介绍一下在喂养中应该注意的问题，同时推荐了大量婴幼儿各个阶段的食谱，希望每个宝宝都能获得足够的营养物质，健康快乐成长。

0~3 SUI CONGMING BAobao
RUHE WEI

第1个月宝宝的营养方案

第1~2周宝宝

对于刚出生的婴儿来说，最理想的营养来源莫过于母乳了。这个阶段婴儿的消化吸收能力还不强，母乳中的各种营养无论是数量比例，还是结构形式，都最适合宝宝吸收。



►母乳是0~4个月宝宝最好的营养。

特别提示

小宝宝出生后，宜尽早进行哺乳。这样可以促进母亲乳汁的分泌，也有利于以后的母乳喂养。

初乳是母亲产后最初几日产生的乳汁，含有丰富的抗体，对多种细菌、病毒具有抵抗作用，应当及时让小宝宝吃上母亲的初乳。

喂养禁忌

宝宝如果患有苯丙酮尿症、半乳糖血症等疾病的话，不能进食母乳。

妈妈方面，如有严重的心脏病、肾脏疾病、肝脏疾病、精神病、癫痫病及心功能不全者均不宜哺乳。另外，妈妈如果患有艾滋病、乙型肝炎等病毒感染疾病，也不能哺乳，以免引起宝宝感染。

一日食谱

此阶段婴儿的食谱仅限母乳。母乳确实不足时，可以采用混合喂养的方式。

可以采取勤哺喂、小间隔的方式，第一周每天哺乳约10~12次，第二周8~10次。

需要混合喂养时，可以采取补授法或代授法。

补授法，就是每天哺喂母乳的次数照常，但每次喂完母乳后，补喂配方奶。

代授法，就是以配方奶完全代替一次或几次母乳哺喂，但总次数以不超过每天哺乳次数的一半为宜。

推荐食谱

►配方奶(适用于人工喂养或混合喂养宝宝)

向奶瓶里倒入适量温开水，然后加入规定比例的配方奶粉，摇动奶瓶至均匀。一般的配方奶粉都含有足够的糖，不需要另外添加。冲好的奶要等凉到和体温相同时再喂宝宝。

特别提示

喂奶时不要过多过快，用奶瓶喂奶时，奶嘴的开口不宜太大，以减少吞进空气。吃完奶后将宝宝抱起来，头靠在妈妈的肩上，轻轻拍背使其打嗝。之后让宝宝采取右侧卧位，不要过多翻动。

在怀孕期间，如果妈妈没有充分服用复合维生素，这个阶段宝宝体内的维生素储备就会较少，应当考虑添加维生素。

喂养禁忌

如果是母乳喂养，不要在奶间加喂糖水或牛奶。否则，一方面会使宝宝习惯于用不费力的奶瓶后，不愿再吃需要费力吮吸的母乳；其次，宝宝得到满足后，会减少吃母乳的次数，母乳分泌就会相应减少，最后导致母乳不足。

妈妈如果感冒或发炎，一定要慎重用药，因为某些药物不能完全分解，会随乳汁排出，给宝宝带来不良影响。必须吃药时，一定要咨询医师。

如果是乳腺发炎，就要停止授乳。

一日食谱

如果完全母乳喂养，提倡按需哺乳，一般每天哺乳次数约在7~8次左右。

需要混合喂养时，可以继续采取补授法或代授法(参见本书第2页)。

人工喂养的宝宝每天需要饮用适量的白开水，一般安排在两次哺乳的中间。

每天1次给宝宝适量喂食含有维生素A、维生素D的维生素A滴丸(鱼肝油)。

推荐食谱

► 配方奶(适用于人工喂养或混合喂养宝宝)

向奶瓶里倒入适量温开水，然后加入规定比例的配方奶粉，摇动奶瓶至均匀。一般的配方奶粉都含有足够的糖，不需要另外添加。冲好的奶要等凉到和体温相同时再喂宝宝。

第3~4周宝宝

这个阶段的小宝宝消化吸收能力更强，宝宝的最佳食品仍是母乳。

母乳量充足与否直接影响婴儿的生长发育。为了增加泌乳量，妈妈要注意自身的营养，生活要有规律。如果母乳确实不足，就要考虑采取配方奶哺喂的办法了。



► 记得要用温开水调配方奶哦。

第2个月宝宝的营养方案

满月起，婴儿进入一个快速生长的时期，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%，每天热量供给约需95千卡/千克体重。

此阶段继续提倡母乳喂养，如果母乳量足，就不必添加其他配方奶。如果母乳不足或者由于妈妈体力不支，不能完全母乳喂养时，首先应当选择混合喂养，采取补授法(参见本书第2页)。当补授法也不能坚持时，再采用代授法(参见本书第2页)。



特别提示

宝宝睡得正香，也要叫醒宝宝喂奶。

早产、体重低或稍弱的宝宝，觉醒能力差，如果一直让宝宝睡下去，有可能发生低血糖。所以，如果宝宝睡眠时间超过3小时仍然不醒，就要叫醒，给宝宝喂奶，如果宝宝仍然不吃，就要看看宝宝是否有其他异常情况，是否有病了。

当然，如果是在后半夜，就不要主动去叫醒宝宝，除非时间超过6小时一直都没有吃奶。

妈妈合理的膳食有利于提高母乳的质量。

喂养禁忌

用配方奶粉喂养宝宝时，一定要注意：

忌高温 母亲的体温是37℃，这大体也是配方奶粉中各种营养存在的适宜条件，宝宝的胃肠也好接受。

忌过浓过稀 浓度高可能会引起发生腹泻、肠炎；浓度低就会造成营养不良。



▶“吃手”也是这个阶段宝宝的需要，只要不是“吃”的很厉害，就不用干涉他，把他的小手洗干净就可以了。

忌污染变质 配方奶非常容易滋生细菌，冲调好的奶粉不再可能被高温煮沸消毒。所以，配制过程中一定要注意卫生。如果开罐后放过长时间，就可能被污染。

推荐食谱 (适用于人工喂养或混合喂养宝宝)

菜水、果水

做法：将白菜、萝卜或苹果、山楂等切成小丁，加入清水煮沸，滤去固体物，凉后即可。

功能：可补充B族维生素、维生素C、钙、磷、铁等物质。

参考食谱 (适用于人工喂养或混合喂养宝宝)

橘子汁

取橘子1个，将外皮洗净，切成两半；将每半个置于挤汁器盘上旋转几次，果汁即可流入槽内，过滤后即成。每个橘子约得果汁40毫升。饮用时可加1倍水和少量糖。

一日食谱

主食	母乳或母乳+配方奶
餐次及用量	每3小时1次，每次喂60~150毫升
	上午：3:00、6:00、9:00、12:00
	下午：15:00、18:00
	晚间：21:00、24:00
辅助食物	母乳喂养的宝宝不需添加，人工喂养的话，可以适量添加温开水、菜水、果水、米汤
餐次及用量	白天两次喂奶中间加用，每次30毫升
	另，每天1次给宝宝适量喂食维生素A滴丸(鱼肝油)。

哺乳妈妈的日膳食参考项

主食	肉类	蛋类	奶类	豆类及制品	新鲜蔬菜、水果
450~600克	100~150克	50~100克	200~400克	100克	500克

(其中绿叶蔬菜不少于250克)

青菜水

青菜50克(油菜、白菜均可)，清水50克。将菜洗净，切碎。将不锈钢锅(不要用铁、铝制品)放在火上，将水烧沸，放入碎菜，盖好锅盖烧开后煮2~3分钟，将锅离火，再焖10分钟，滤去菜渣留汤即可。

西瓜汁

将西瓜瓤100克放入碗内，用匙捣烂，再用纱布过滤即成。

胡萝卜汤

胡萝卜50克，清水50克。将胡萝卜洗净，切碎，放入不锈钢锅(不要用铁、铝制品)内，加入水，上火煮沸约2~3分钟。用纱布过滤去渣即可。

第3个月宝宝的营养方案

这个阶段继续提倡母乳喂养，如果母乳量足，仍然不必添加其他配方奶。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（参见本书第2页）进行混合喂养，这样有利于母乳的继续分泌；如果根本没有母乳或无法进行母乳喂养，可以实行人工喂养。从母乳改换到配方奶后，应当密切观察宝宝的生长、食欲和大小便等情况。

此阶段宝宝体内的维生素储存量已经基本耗尽，必须从母乳或已强化维生素的配方奶中摄入。由于代谢活动增强，宝宝身体还需要摄入更多的水分。



▶人工喂养的宝宝也要尝试用勺子吃东西，为以后断掉奶瓶作准备。

特别提示

如果天气不冷的话，此阶段的宝宝可以多晒晒太阳，这样有助于身体对钙的吸收。

喂养禁忌

3个月以内的宝宝吃咸食会增加肾脏负担。这个时期的“盐”，主要来自母乳和牛奶中含有的电解质，宝宝吃的菜水中不应放盐。

采用人工喂养或给宝宝喂菜水、果汁的时候，器具的消毒和食品的新鲜卫生非常重要。

推荐食谱 (适用于人工喂养或混合喂养宝宝)

西红柿汁

主料：西红柿1个。

辅料：白糖10克，温开水适量。

做法：1.将成熟的新鲜西红柿洗净，用开水烫软后去皮切碎，再用清洁的双层纱布包好，把西红柿汁挤入小盆内。

2.取西红柿汁，将白糖放入汁中，再用适量温开水冲调后即可饮用。

功能：可补充胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、维生素P和钙、磷、铁等物质。

参考食谱 (适用于人工喂养或混合喂养宝宝)

黄瓜汁

将黄瓜半条去皮，用擦菜板擦好，再用纱布挤出汁液来。

山楂水

山楂果切片50克，开水150毫升。将山楂片用凉水快速洗净，放入盆内。将开水倒入盆内，盖上盖焖10分钟，至水温下降到微温时，把山楂水盛入杯中，加入适量温开水，搅匀即可。

苹果汁

选用熟透的苹果半个洗净之后切成两半，将苹果皮、核去掉，用擦菜板擦好，用纱布挤出汁液。

甜瓜汁

将甜瓜1/8个去皮并将瓢剝出之后切成小块，再用勺子将甜瓜捣碎，在纱布里挤出汁液。

注：上述果汁用榨汁机榨取更方便！

►研磨器也是做辅食的好工具，可以做果汁、菜泥，不需用电而且操作简单。



一日食谱

主食 母乳或母乳+配方奶

餐次及用量 每3小时1次，夜间减少1次，每次喂75~160毫升

上午：6:00、9:00、12:00

下午：15:00、18:00

晚间：21:00、24:00

食物 人工喂养可加温开水、菜水、果水、米汤等

餐次及用量 上午和下午两次喂奶中间各加用1次，每次50毫升

另，每天1次给宝宝适量喂食维生素A滴丸(鱼肝油)。

专家推荐的3个月婴儿每日饮食品营养素供给量

热能(千卡)	蛋白质(克)	脂肪热能占总热能(%)	钙(毫克)	铁(毫克)	锌(毫克)	硒(毫克)
95/千克体重	1.5~3/千克体重	45~50	400	0.3	1.5	15
碘(微克)	维生素D(国际单位)	维生素E(毫克)	维生素B ₁ (毫克)	维生素B ₂ (毫克)	烟酸(毫克)	抗坏血酸(毫克)
40	400	3	0.2	0.4	2	30

第4个月宝宝的营养方案

4个月宝宝的体内，铁、钙、叶酸和维生素等营养元素会相对缺乏，有些代乳品已经不能完全满足其生长需要。因此，对辅食提出了更高的要求。此阶段继续提倡纯母乳喂养，但对人工喂养具有辅食添加特征的孩子应当增加淀粉类和富含铁、钙的食物。

喂养禁忌

4个月的宝宝会对异种蛋白产生过敏反应，导致湿疹或荨麻疹等疾病。因此，不足半岁的婴儿不能食用鸡蛋清。

推荐食谱

婴儿营养米粉

做法：参见相关包装提示即可。

功能：各种营养物质科学搭配，并有适量微量元素添加。

菜泥

做法：选嫩叶蔬菜如小白菜，或纤维少的南瓜、马铃薯等，洗净切小段或小块，加水煮熟后，捞出置于碗中，用汤匙刮下或压成泥状即可。

功能：可补充各类维生素。

果泥

做法：选果肉多、纤维少的水果，例如：香蕉、木瓜、苹果等，洗净去皮后，用汤匙挖出果肉并压成泥状即可。

功能：丰富的碳水化合物、各类维生素。

参考食谱

米汤

1.将大米3大匙洗净用水泡开，放入锅中加入三四杯水煮，文火煮至水减半时关火。

2.将煮好的米粥过滤，只留米汤，微温时即可喂食。

核桃汁

1.将核桃仁100克放入温水中浸泡5~6分钟，去皮。



▶南瓜、马铃薯等蔬菜都可以做成菜泥，让宝宝尝尝。

2.用食品加工机把核桃仁磨碎成浆汁，用干净的纱布过滤，使核桃汁流入小盆内。

3.把核桃汁倒入锅中，加适量清水(或牛奶)，加入微量白糖调味，烧沸即成。

苹果泥

将苹果洗净、去皮、切半，用研磨板磨成泥状，盛在碗中。或用不锈钢勺刮成泥，直接喂给宝宝吃。

牛奶香蕉糊

1.将香蕉20克去皮后捣碎。

2.玉米面5克(要选择研磨得极细的玉米面)、白糖4克、牛奶30克放入小锅内搅匀。

3.锅置火上，加热煮沸后，改文火并不断搅拌，以防糊锅底和外溢，待玉米糊煮熟后放入捣碎的香蕉调匀即成。

蔬菜泥

1.将10克绿色蔬菜嫩叶部分煮熟或蒸熟后，磨碎、过滤。

2.取碎菜加少许水至锅中，边搅边煮。

一日食谱

主食

母乳或母乳+配方奶

餐次及用量

每次喂100~180毫升

上午：6:00、12:00

下午：15:00

晚间：21:00、24:00

添加食物

婴儿营养米粉、菜泥、果泥等

餐次及用量

上午9:00添喂婴儿营养米粉，下午18:00添喂菜泥或水果泥，每次

20~30克

另，每天1次给宝宝喂食适量维生素A滴丸(鱼肝油)，并保证饮用适量白开水或菜水、果水。

3.快好时，加入2汤匙牛奶和由1/5~1/4小匙玉米粉与等量水调好的玉米粉水，继续加热搅拌煮成泥状即可。

薯蓉

1.马铃薯削去皮，洗净切薄片。

2.当饭煲里的饭煲至大滚时，把马铃薯放在饭里煮，饭熟马铃薯发黏，将马铃薯搓成薯蓉。

3.薯蓉放入小煲内，加入适量的汤拌匀，煮成糊状。

蛋黄粥

1.当煮大人饭时，放米及水在煲内，用汤匙在中心挖一个洞，使中心的米多些水，煮成饭后，中心的米便成软饭，把适量的软饭搓成糊状。

2.把适量的汤隔去渣，如鱼汤要特别小心以防有细骨，除去汤面的油。

3.把汤及饭糊放入小煲内煲滚，用慢火煲成稀糊状，然后放下1/4个熟鸡蛋黄(要搓成蓉)搅匀煮沸即可。

第5个月宝宝的营养方案

此阶段的宝宝生长发育迅速，应当让小家伙尝试更多的辅食种类。添加的原则是由稀到稠，由少到多，由细到粗，由一种到多种。根据宝宝的消化情况而定。每加一种新的食品，都要观察宝宝的消化情况，如果出现腹泻，就要立即停止添加这种食物。

在第4个月添加的果泥、菜泥和蛋黄的基础上，这个阶段可以再添加一些稀粥或汤面，还可以开始添加鱼肉。当然，宝宝的主食还应以母乳或配方奶为主。



特别提示

在给宝宝喂食面条时，如果面条长度较长，不易咬断或吞食，引发宝宝呕吐。应当在烹调前切短或是折短，面片应软而薄，使宝宝更容易食用。

喂养禁忌

水果口感好，宝宝乐于接受，蔬菜则常被推向一边。实际上水果和蔬菜各有所长，两类食物不可偏废。

推荐食谱

汤面

材料：自制面片或龙须面10克，水100毫升，蔬菜泥少量。

做法：1.自制面片或龙须面切成短小的段，倒入沸水中煮熟软，捞起备用。

2.煮熟的面与水同时倒入小锅内捣烂，煮开。

3.起锅后加入少量蔬菜泥。

功能：提供较多的碳水化合物、B族维生素。

参考食谱

蔬菜米汤

1.将大米2大匙淘净并用水泡好；将土豆1/5个和胡萝卜1/10个切成小块。

2.将大米和切好的蔬菜倒入锅中加适量的水煮。

3.将煮好的材料过滤一遍，只留米汤，微温时即可喂食。

西红柿鱼糊

1.净鱼肉100克煮熟后切成碎末。

2.西红柿20克用开水烫后剥去皮，切成碎末。

3.锅内放入鸡汤200毫升，加入鱼肉末、西红柿末，煮沸后用小火煮成糊状即成。

炒面糊

1.将大米、大麦、黏米等谷物各50克放在蒸锅里蒸，蒸后的食物在阳光下晾干并炒制。

2.将其磨成粉，即制成炒面，然后用40℃的水冲开搅匀。

香蕉奶糊

- 1.将香蕉1/4个去皮之后捣碎。
- 2.用黄油10克在锅里炒制面粉，炒好之后倒入肉汤3大匙煮并用木勺轻轻搅匀。
- 3.煮至黏稠时放入捣碎的香蕉；最后加适量牛奶略煮即可。

土豆苹果糊

- 1.将土豆1/3个和苹果1/8个去皮。
- 2.将土豆炖烂之后捣成土豆泥，苹果用擦菜板擦好。
- 3.将土豆泥和海带清汤3大匙倒入锅中煮。
- 4.在煮好的苹果中加入适量的水，用另外的锅煮；煮至稀粥样时即可将火关掉，将苹果糊淋在土豆泥上即可。

胡萝卜糊

- 1.将胡萝卜1/4个洗净之后炖烂，并捣碎；苹果1/8个削好皮用擦菜板擦好。
- 2.将捣碎的胡萝卜和擦好的苹果加适量的水，用文火煮成糊状即可。

一日食谱

主食

母乳或母乳+配方奶

餐次及用量

每次喂 150~200 毫升

上午：6:00、12:00

下午：15:00

晚间：21:00、24:00

添加食物

婴儿营养米粉、汤面、菜泥、果泥、鱼肉泥等

餐次及用量

上午9:00、下午18:00，各类辅食调剂食用，每次30~50克

另，每天1次给宝宝喂食适量维生素A滴丸(鱼肝油)，并保证饮用适量白开水。



▶给宝宝尝一下不同的味道吧。