



彩图生活悦读/系/列/丛/书/  
CAI TU SHENG HUO YUE DU XI LIE CONG SHU

# 新编

## NUTRITION

# 婴幼儿营养方案

献 / 给 / 新 / 手 / 父 / 母 / 的 / 宝 / 宝 / 营 / 养 / 全 / 书

《新编婴幼儿营养方案》编委会 编著



NEWBOOK  
超低价回馈  
仅售19.80元



吉林科学技术出版社

# 彩图生活悦读

/系/列/丛/书/

在出版生活类图书的6年里，我们接到了许多读者的来电及反馈，对我们的图书提出了大量宝贵的意见和建议。为了给广大读者提供更好的精神食粮，满足读者更高的阅读需求，本着实用、实惠、超值的原则，我们策划并推出了这套《彩图生活悦读》系列丛书。

本系列丛书内容涉及营养饮食、养生保健、孕产育儿、生活百科四大方面，共计20种。图文并茂、讲解详细、内容充实、简单易学，可满足现代家庭生活的多种需求。相信《彩图生活悦读》系列丛书可以全面提升您及家人的生活品质，为高质量的生活带来快捷和方便。

我们倡导居家阅读新时尚，希望本套丛书能够引领您提高生活的品质、品味。这将是我们的最大乐趣，也是对我们最好的奖赏。

选题策划：李 梁

责任编辑：宛 霞 郭家贺

封面设计：C 茗尊  史 爽

封面宝宝：伊莎贝拉



彩图生活悦读/系/列/丛/书/  
CAI TU SHENG HUO YUE DU XI LIE CONG SHU

# NUTRITION 新编婴幼儿营养方案

献给/给/新手/父母/的/宝/宝/营/养/全/书

《新编婴幼儿营养方案》编委会 编著  
吉林科学技术出版社



## 图书在版编目 (CIP) 数据

新编婴幼儿营养方案 / 《新编婴幼儿营养方案》编委会编  
著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009.8  
ISBN 978-7-5384-4289-2

I. 新… II. 新… III. 婴幼儿—营养卫生 IV. R153.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第087947号

# 新编婴幼儿营养方案

编 著: 《新编婴幼儿营养方案》编委会

选题策划: 李 梁

责任编辑: 宛 霞 郭家贺

模 特: 伊莎贝拉 魏安然 崔瀚宇 车星伯

赵娱含 韩承峻 刘美含

技术插图: 秦焕英 史 爽 高 媛 陈 畅 孙黎明 李 飞

李东哲 史 娇 张晓林 孟 刚 聂薇薇 赵 昕

封面设计: 长春茗尊平面设计有限公司 史 爽

出版发行: 吉林科学技术出版社

社 址: 长春市人民大街4646号

邮 编: 130021

发行部电话/传真: 0431-85635177 85651759 85651628

85677817 85600611 85670016

编辑部电话: 0431-85635186 85674016

储运部电话: 0431-84612872

网 址: <http://www.jlstp.com>

实 名: 吉林科学技术出版社

印 刷: 长春第二新华印刷有限责任公司

规 格: 710mm×1000mm 16开

印 张: 15

字 数: 300千字

定 价: 19.80元

版 次: 2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5384-4289-2

版权所有 翻版必究

如有印装质量问题 可寄出版社调换





## 前言

让自己的宝宝健康成长是每一位父母的心愿，想让宝宝身体强壮、聪明过人，却往往忽视了宝宝大脑发育的最佳时期。0~3岁是宝宝大脑发育的黄金时期，0~3岁也是宝宝身体发育的关键时期，此时也是宝宝一生中发育最快的时期，同时也是营养需要最多最全面的时候，如何满足宝宝发育的营养需要，就是宝宝成长的重中之重。

本书将详细介绍在宝宝成长的阶段过程中，所需要的各种营养，并对每一种营养素进行一一详解。重点讲解0~3岁宝宝喂养的常识和注意事项，并针对宝宝营养的需要，推荐适宜宝宝食用的菜谱。本书还详细介绍宝宝患常见病时的饮食治疗方法和注意事项；如何采用科学的方法给宝宝断乳；如何给宝宝挑选适宜的食材等。针对宝宝成长发育的每一步，科学喂养，让宝宝吃出聪明健康来。



# Part 1 婴幼儿营养知识



## 碳水化合物 ..... 20

什么是碳水化合物 ..... 20

主要来源 ..... 20

生理功效 ..... 20

缺乏表现 ..... 20

## 蛋白质 ..... 21

什么是蛋白质 ..... 21

主要来源 ..... 21

生理功效 ..... 21

缺乏表现 ..... 21

## 脂 肪 ..... 22

什么是脂肪 ..... 22

主要来源 ..... 22

生理功效 ..... 22

缺乏表现 ..... 22

## 维生素A ..... 23

什么是维生素A ..... 23

主要来源 ..... 23

生理功效 ..... 23

缺乏表现 ..... 23

## B族维生素 ..... 24

什么是B族维生素 ..... 24

主要来源 ..... 24

生理功效 ..... 24

缺乏表现 ..... 24

## 维生素C ..... 25

什么是维生素C ..... 25

主要来源 ..... 25

生理功效 ..... 25

缺乏表现 ..... 25

## 维生素D ..... 26

什么是维生素D ..... 26

主要来源 ..... 26

生理功效 ..... 26

缺乏表现 ..... 26

## 维生素E ..... 27

什么是维生素E ..... 27

主要来源 ..... 27

生理功效 ..... 27

缺乏表现 ..... 27

## 维生素K ..... 28

什么是维生素K ..... 28

主要来源 ..... 28

生理功效 ..... 28

缺乏表现 ..... 28

## 维生素P ..... 29

什么是维生素P ..... 29

主要来源 ..... 29

生理功效 ..... 29

缺乏表现 ..... 29

## 水..... 30

什么是水..... 30

主要来源..... 30

生理功效..... 30

缺乏表现..... 30

## 钙..... 31

什么是钙..... 31

主要来源..... 31

生理功效..... 31

缺乏表现..... 31

## 铁..... 32

什么是铁..... 32

主要来源..... 32

生理功效..... 32

缺乏表现..... 32

## 碘..... 33

什么是碘..... 33

主要来源..... 33

生理功效..... 33

缺乏表现..... 33

## 铜..... 34

什么是铜..... 34

主要来源..... 34

生理功效..... 34

缺乏表现..... 34

## 镁..... 35

什么是镁..... 35

主要来源..... 35

生理功效..... 35

缺乏表现..... 35

## 锌..... 36

什么是锌..... 36

主要来源..... 36

生理功效..... 36

缺乏表现..... 36

## 钾..... 37

什么是钾..... 37

主要来源..... 37

生理功效..... 37

缺乏表现..... 37

## 锰..... 38

什么是锰..... 38

主要来源..... 38

生理功效..... 38

缺乏表现..... 38

## 硒..... 39

什么是硒..... 39

主要来源..... 39

生理功效..... 39

缺乏表现..... 39

## 钠..... 40

什么是钠..... 40

主要来源..... 40

生理功效..... 40

缺乏表现..... 40

## Part 2 0~3岁婴幼儿的营养饮食



### 0~3个月 婴儿的营养指导····· 42

|                 |    |
|-----------------|----|
| 母乳喂养宝宝·····     | 42 |
| 早给宝宝喂奶·····     | 42 |
| 新妈妈的初乳·····     | 42 |
| 母乳宝宝最理想的食物····· | 43 |
| 怎样给宝宝服用鱼肝油····· | 44 |
| 补充鱼肝油要注意·····   | 44 |
| 宝宝吃饱了就可以了·····  | 45 |
| 给宝宝喂蔬菜水和果汁····· | 45 |
| 宝宝每日补钙·····     | 45 |

### 0~3个月 婴儿营养的注意事项·· 46

|                 |    |
|-----------------|----|
| 哺乳的正确姿势和方法····· | 46 |
| 怎样使母乳增多·····    | 46 |
| 牛奶喂养·····       | 47 |
| 选用奶粉·····       | 47 |
| 奶粉的营养·····      | 47 |
| 宝宝的人工喂养·····    | 47 |
| 人工喂奶要注意·····    | 48 |
| 帮宝宝打嗝·····      | 48 |
| 吐奶的宝宝·····      | 48 |

### 0~3个月 婴儿食谱推荐····· 49

|            |    |
|------------|----|
| · 梨 汁····· | 49 |
|------------|----|

|            |    |
|------------|----|
| · 桃 汁····· | 49 |
| · 苹果汁····· | 50 |
| · 橘子汁····· | 50 |
| · 西瓜汁····· | 51 |
| · 番茄汁····· | 51 |

### 3~5个月 婴儿的营养指导····· 52

|                |    |
|----------------|----|
| 宝宝4个月吃什么·····  | 52 |
| 尝试添加辅食·····    | 52 |
| 添加辅食别着急·····   | 52 |
| 逐步增加蛋黄·····    | 52 |
| 什么是断乳食物·····   | 53 |
| 添加断乳食物的原因····· | 53 |
| 何时添加断乳食物·····  | 53 |
| 断乳食物的添加原则····· | 54 |

### 3~5个月 婴儿营养的注意事项·· 55

|                  |    |
|------------------|----|
| 宝宝不喝奶怎么办·····    | 55 |
| 宝宝不宜吃鸡蛋清·····    | 55 |
| 注意宝宝吃辅食是否过敏····· | 56 |
| 4~5个月不宜喂奶糕·····  | 56 |
| 注意代乳品的添加·····    | 56 |

### 3~5个月 婴儿食谱推荐····· 57

|             |    |
|-------------|----|
| · 10倍粥····· | 57 |
|-------------|----|



|               |    |
|---------------|----|
| • 奶10倍粥·····  | 57 |
| • 奶香蕉糊·····   | 58 |
| • 奶粉粥·····    | 58 |
| • 菠菜蛋黄粥·····  | 59 |
| • 南瓜粥·····    | 59 |
| • 草莓番茄泥·····  | 60 |
| • 胡萝卜番茄汤····· | 60 |
| • 胡萝卜甜粥·····  | 61 |
| • 油菜粥·····    | 61 |
| • 南瓜土豆糊·····  | 62 |
| • 蛋黄糊·····    | 62 |
| • 栗子卷心菜粥····· | 63 |
| • 南瓜碎末·····   | 63 |

## 5~7个月 婴儿的营养指导····· 64

|                |    |
|----------------|----|
| 辅食尽量现做现吃·····  | 64 |
| 自制辅食的注意要点····· | 64 |
| 辅食要精挑细选·····   | 64 |
| 添加辅食不要太教条····· | 65 |
| 咀嚼进程·····      | 65 |
| 咀嚼的过程·····     | 66 |

## 断乳初期····· 67

|               |    |
|---------------|----|
| 添加辅食的方法·····  | 67 |
| 使用专用勺子喂食····· | 68 |
| 从何时开始喂果汁····· | 68 |
| 蔬菜汤的烹调要点····· | 68 |

## 5~7个月 婴儿营养的注意事项····· 68

|             |    |
|-------------|----|
| 流质饮食·····   | 68 |
| 半流质饮食·····  | 69 |
| 喂食糊状食物····· | 69 |

|               |    |
|---------------|----|
| 含铁的辅食·····    | 69 |
| 尽量喂食配方奶粉····· | 69 |
| 宝宝不能随便吃·····  | 69 |

## 5~7个月 婴儿食谱推荐····· 70

|               |    |
|---------------|----|
| • 小米糊·····    | 70 |
| • 蔬菜清汤·····   | 70 |
| • 大米燕麦粥·····  | 71 |
| • 菠菜大米粥·····  | 71 |
| • 香蕉地瓜粥·····  | 72 |
| • 南瓜浓汤·····   | 72 |
| • 香蕉泥·····    | 73 |
| • 地瓜大米粥·····  | 73 |
| • 牛奶麦片粥·····  | 74 |
| • 鸡肉木耳粥·····  | 74 |
| • 蛋黄菜糊·····   | 75 |
| • 蛋黄粥·····    | 75 |
| • 豌豆汤·····    | 76 |
| • 土豆菜花泥·····  | 76 |
| • 胡萝卜汤·····   | 77 |
| • 碎菜粥·····    | 77 |
| • 橙汁南瓜羹·····  | 78 |
| • 鸡肉蔬菜汤·····  | 78 |
| • 卷心菜南瓜汤····· | 79 |
| • 苹果梨粥·····   | 79 |

## 7~9个月 婴儿的营养指导····· 80

|                 |    |
|-----------------|----|
| 宝宝需要的母乳和辅食····· | 80 |
| 宝宝营养升级·····     | 80 |
| 喂养好习惯·····      | 81 |
| 添加钙粉有必要吗·····   | 81 |
| 宝宝长牙后的辅食·····   | 81 |

## 断乳中期····· 81

- 添加辅食的方法····· 82
- 宝宝食物推荐····· 82
- 中期粥、面条的喂养要点····· 82

## 7~9个月 婴儿营养的注意事项·· 83

- 关注宝宝缺铁性贫血····· 83
- 不要随便给宝宝喂药····· 83
- 预防湿疹····· 84
- 宝宝的乳牙····· 84
- 宝宝面粉过敏····· 84
- 宝宝出牙的时间····· 84

## 7~9个月 婴儿食谱推荐····· 85

- 酸奶粥····· 85
- 脊肉粥····· 85
- 鳕鱼香菇粥····· 86
- 鸡汁粥····· 86
- 椰汁奶糊····· 87
- 牛肉粥····· 87
- 牛奶菜花泥····· 88
- 面糊糊汤····· 88
- 汤粥····· 89
- 南瓜麦片粥····· 89
- 鸡肝鸡架汤····· 90
- 黄豆蓉粥····· 90
- 花生粥····· 91
- 茼蒿鳕鱼汤····· 91
- 鲈鱼粥····· 92
- 番茄土豆鸡末粥····· 92
- 核桃仁糯米粥····· 93
- 核桃小米粥····· 93

## 9~11个月 婴儿的营养指导····· 94

- 补钙好习惯····· 94
- 每天喂养计划····· 94
- 注意补充钙质····· 94
- 持续母乳喂养····· 94
- 给宝宝添加新辅食····· 95

## 断乳后期····· 95

- 断乳后期的饮食····· 95
- 选择适宜时间添加辅食····· 95
- 添加辅食的方法····· 96
- 推荐宝宝吃的食物有····· 97

## 9~11个月 婴儿营养的注意事项·· 97

- 膨化食品要少吃····· 97
- 牛奶与巧克力····· 98
- 喂养宝宝好习惯····· 98
- 让宝宝自己吃····· 98
- 别给宝宝喂嚼过的食物····· 98

## 9~11个月 婴儿食谱推荐····· 99

- 杏仁苹果豆腐羹····· 99
- 莲藕粥····· 99
- 鸡肝软饭····· 100
- 黑芝麻糙米粥····· 100
- 鸡肉什锦稀饭····· 101
- 菠菜紫菜粥····· 101
- 芋头粥····· 102
- 牛肉粥····· 102
- 黄瓜鸡肉粥····· 103
- 鸡肉软饭····· 103

- 乌龙面糊..... 104
- 鸡蛋肉末羹..... 104
- 菠菜小银鱼面..... 105
- 法国土司..... 105



## 11~12个月 婴儿的营养指导..... 106

- 辅食喂养的进阶时期..... 106
- 接近断奶的宝宝..... 106
- 宝宝的点心..... 106
- 不宜多吃的食物..... 107
- 辅食变成主食..... 107
- 11个月的宝宝..... 107
- 水果的营养..... 107
- 不要养成偏食的习惯..... 108



## 11~12个月婴儿 营养的注意事项..... 108

- 维生素不要过量..... 108
- 不要用果汁给宝宝为药..... 109
- 酸奶不能代替牛奶..... 109
- 牛奶浓度不要太高..... 109
- 水果不要吃得太多..... 109
- 给宝宝自然断奶..... 110
- 宝宝要少吃爆米花..... 110
- 骨头汤补钙有效吗..... 111
- 正确的补钙方法..... 111
- 钙的最佳来源..... 111



## 11~12个月 婴儿食谱推荐..... 112

- 豆腐鱼泥汤..... 112
- 蒸南瓜粥..... 112
- 鳕鱼粥..... 113
- 鱼肉松粥..... 113

- 营养蛋饼..... 114
- 蔬菜面线..... 114
- 沙丁鱼粥..... 115
- 地瓜苹果杂煮..... 115
- 鹤鹑粥..... 116
- 鱼泥豆腐苋菜粥..... 116
- 金银花山茶粥..... 117
- 牛肉蔬菜粥..... 117
- 地瓜橙子杂煮..... 118
- 冬瓜粥..... 118
- 蔬菜粥..... 119
- 鲜奶鱼丁..... 119



## 1~1.5岁 幼儿的营养指导..... 120

- 添加食物不要过量..... 120
- 宝宝该断奶了..... 120
- 含钙的食物..... 120
- 宝宝不宜吃的过多..... 120
- 不可缺少的锌..... 120



## 1~1.5岁幼儿 营养的注意事项..... 121

- 不要给宝宝吃人参..... 121
- 控制宝宝食盐量..... 121
- 味精过量不宜宝宝健康..... 121



## 1~1.5岁 幼儿食谱推荐..... 122

- 文思豆腐..... 122
- 水晶南瓜包..... 122
- 香芹燕麦粥..... 123
- 红枣莲子百合粥..... 123
- 虾仁豆腐汤..... 124
- 黄花菜瘦肉粥..... 124

|                 |     |
|-----------------|-----|
| • 山药红米粥·····    | 125 |
| • 鸡肉马铃薯丸·····   | 125 |
| • 虾片粥·····      | 126 |
| • 绿豆薏仁粥·····    | 126 |
| • 皮蛋粥·····      | 127 |
| • 虾仁豆腐豌豆泥粥····· | 127 |
| • 山药萝卜粥·····    | 128 |
| • 小米鸡蛋粥·····    | 128 |



## 1.5~2岁

### 幼儿的营养指导····· 129

|               |     |
|---------------|-----|
| 良好的饮食习惯·····  | 129 |
| 营养新阶段·····    | 129 |
| 正确的给宝宝补钙····· | 129 |
| 增加每天的餐次·····  | 130 |
| 每天摄取的食物·····  | 130 |



## 1.5~2岁幼儿

### 营养的注意事项····· 130

|                |     |
|----------------|-----|
| 喂养宝宝要注意·····   | 130 |
| 喂食水果要注意·····   | 131 |
| 培养宝宝的饮食习惯····· | 131 |
| 鸡蛋不能代替主食·····  | 131 |
| 错把鱼肝油当成鱼油····· | 131 |
| 安排宝宝的每日饮食····· | 131 |



## 1.5~2岁

### 幼儿食谱推荐····· 132

|                |     |
|----------------|-----|
| • 营养牛骨汤·····   | 132 |
| • 松仁豆腐·····    | 132 |
| • 红嘴绿鹦哥丝面····· | 133 |
| • 黄瓜炒子虾·····   | 133 |
| • 姜汁苋菜·····    | 134 |
| • 百合煮香芋·····   | 134 |
| • 松子毛豆炒干丁····· | 135 |

|               |     |
|---------------|-----|
| • 银鱼白菜羹·····  | 135 |
| • 酥炸甜核桃·····  | 136 |
| • 香椿芽拌豆腐····· | 136 |
| • 凤眼鹌鹑蛋·····  | 137 |
| • 油菜海米豆腐····· | 137 |
| • 柠檬鸭汤·····   | 138 |
| • 木瓜排骨汤·····  | 138 |
| • 荠菜肉馄饨·····  | 139 |
| • 虾酱炒豆腐·····  | 139 |
| • 鸡蛋家常饼·····  | 140 |
| • 豌豆蛋炒饭·····  | 140 |



## 2~3岁

### 幼儿的营养指导····· 141

|               |     |
|---------------|-----|
| 食物多样化·····    | 141 |
| 增添宝宝的食物·····  | 141 |
| 合理安排营养比例····· | 141 |
| 宝宝的粗粮营养·····  | 141 |
| 奶类食物很重要·····  | 142 |
| 含锌的食物·····    | 142 |
| 饮食保持淡味·····   | 142 |
| 含蛋白质的食物·····  | 142 |



## 2~3岁幼儿

### 营养的注意事项····· 143

|                |     |
|----------------|-----|
| 食物保持清淡·····    | 143 |
| 水果不应多吃·····    | 143 |
| 不要让宝宝暴饮暴食····· | 143 |
| 良好的进食习惯·····   | 143 |
| 注意较硬的食物·····   | 144 |
| 宝宝腹泻饮食要注意····· | 144 |
| 充足的咀嚼·····     | 144 |
| 宝宝原理铅中毒·····   | 144 |

## 2~3岁 幼儿食谱推荐..... 145

- 芝麻面包..... 145
- 油炸大马哈鱼..... 145
- 肉片炒黄瓜..... 146
- 胡萝卜排骨汤..... 146
- 生姜红枣粥..... 147

- 鲫鱼汤..... 147
- 软煎鸡肝..... 148
- 虾皮冬瓜..... 148
- 煮鱼饼..... 149
- 什锦水果羹..... 149
- 可口鲑鱼炒饭..... 150
- 缤纷水果饭团..... 150

## Part 3 婴幼儿的疾病营养



## 婴幼儿常见病的营养... 152

- 小儿鹅口疮..... 152
- 表现病症..... 152
- 专家指点..... 152
- 禁忌提示..... 152
- 食疗方案..... 152
- 小儿轮状病毒感染..... 153
- 表现病症..... 153
- 专家指点..... 153
- 禁忌提示..... 153
- 食疗方案..... 153
- 小儿汗症..... 154
- 表现病症..... 154
- 专家指点..... 154
- 禁忌提示..... 154
- 食疗方案..... 154
- 小儿湿疹..... 155
- 表现病症..... 155

- 专家指点..... 155
- 禁忌提示..... 155
- 食疗方案..... 155
- 小儿荨麻疹..... 156
- 表现病症..... 156
- 专家指点..... 156
- 禁忌提示..... 156
- 食疗方案..... 156
- 小儿便秘..... 157
- 表现病症..... 157
- 专家指点..... 157
- 禁忌提示..... 157
- 食疗方案..... 157
- 小儿佝偻病..... 158
- 表现病症..... 158
- 专家指点..... 158
- 禁忌提示..... 158
- 食疗方案..... 158
- 小儿百日咳..... 159

|                    |            |
|--------------------|------------|
| 表现病症·····          | 159        |
| 专家指点·····          | 159        |
| 禁忌提示·····          | 159        |
| 食疗方案·····          | 159        |
| <b>小儿遗尿·····</b>   | <b>160</b> |
| 表现病症·····          | 160        |
| 专家指点·····          | 160        |
| 禁忌提示·····          | 160        |
| 食疗方案·····          | 160        |
| <b>小儿流感·····</b>   | <b>161</b> |
| 表现病症·····          | 161        |
| 专家指点·····          | 161        |
| 禁忌提示·····          | 161        |
| 食疗方案·····          | 161        |
| <b>小儿风寒感冒·····</b> | <b>162</b> |
| 表现病症·····          | 162        |
| 专家指点·····          | 162        |
| 禁忌提示·····          | 162        |
| 食疗方案·····          | 162        |
| <b>小儿风热感冒·····</b> | <b>163</b> |
| 表现病症·····          | 163        |
| 专家指点·····          | 163        |
| 禁忌提示·····          | 163        |
| 食疗方案·····          | 163        |
| <b>小儿疳积·····</b>   | <b>164</b> |
| 表现病症·····          | 164        |
| 专家指点·····          | 164        |
| 禁忌提示·····          | 164        |
| 食疗方案·····          | 164        |
| <b>小儿菌痢·····</b>   | <b>165</b> |
| 表现病症·····          | 165        |
| 专家指点·····          | 165        |
| 禁忌提示·····          | 165        |
| 食疗方案·····          | 165        |

|                   |            |
|-------------------|------------|
| <b>小儿腹泻·····</b>  | <b>166</b> |
| 表现病症·····         | 166        |
| 专家指点·····         | 166        |
| 禁忌提示·····         | 166        |
| 食疗方案·····         | 166        |
| <b>小儿伤食·····</b>  | <b>167</b> |
| 表现病症·····         | 167        |
| 专家指点·····         | 167        |
| 禁忌提示·····         | 167        |
| 食疗方案·····         | 167        |
| <b>小儿夏季热·····</b> | <b>168</b> |
| 表现病症·····         | 168        |
| 专家指点·····         | 168        |
| 禁忌提示·····         | 168        |
| 食疗方案·····         | 168        |
| <b>小儿流涎·····</b>  | <b>169</b> |
| 表现病症·····         | 169        |
| 专家指点·····         | 169        |
| 禁忌提示·····         | 169        |
| 食疗方案·····         | 169        |
| <b>小儿哮喘·····</b>  | <b>170</b> |
| 表现病症·····         | 170        |
| 专家指点·····         | 170        |
| 禁忌提示·····         | 170        |
| 食疗方案·····         | 170        |
| <b>小儿鼻出血·····</b> | <b>171</b> |
| 表现病症·····         | 171        |
| 专家指点·····         | 171        |
| 禁忌提示·····         | 171        |
| 食疗方案·····         | 171        |
| <b>小儿贫血·····</b>  | <b>172</b> |
| 表现病症·····         | 172        |
| 专家指点·····         | 172        |
| 禁忌提示·····         | 172        |



|             |     |
|-------------|-----|
| 食疗方案·····   | 172 |
| 小儿夜啼·····   | 173 |
| 表现病症·····   | 173 |
| 专家指点·····   | 173 |
| 禁忌提示·····   | 173 |
| 食疗方案·····   | 173 |
| 小儿水痘·····   | 174 |
| 表现病症·····   | 174 |
| 专家指点·····   | 174 |
| 禁忌提示·····   | 174 |
| 食疗方案·····   | 174 |
| 小儿咳嗽·····   | 175 |
| 表现病症·····   | 175 |
| 专家指点·····   | 175 |
| 禁忌提示·····   | 175 |
| 食疗方案·····   | 175 |
| 小儿肥胖·····   | 176 |
| 表现病症·····   | 176 |
| 专家指点·····   | 176 |
| 禁忌提示·····   | 176 |
| 食疗方案·····   | 176 |
| 小儿扁桃体炎····· | 177 |
| 表现病症·····   | 177 |
| 专家指点·····   | 177 |
| 禁忌提示·····   | 177 |
| 食疗方案·····   | 177 |
| 小儿紫癜·····   | 178 |
| 表现病症·····   | 178 |
| 专家指点·····   | 178 |
| 禁忌提示·····   | 178 |
| 食疗方案·····   | 178 |
| 小儿腮腺炎·····  | 179 |
| 表现病症·····   | 179 |
| 专家指点·····   | 179 |

|           |     |
|-----------|-----|
| 禁忌提示····· | 179 |
| 食疗方案····· | 179 |
| 小儿惊风····· | 180 |
| 表现病症····· | 180 |
| 专家指点····· | 180 |
| 禁忌提示····· | 180 |
| 食疗方案····· | 180 |

## 提高免疫力的营养饮食 181

|                  |     |
|------------------|-----|
| 增强宝宝免疫力的营养素····· | 181 |
| 母乳中为什么含有抗体·····  | 181 |
| 母乳中的白细胞起着提高      |     |
| 免疫力的作用·····      | 181 |
| 免疫球朊·····        | 181 |
| 提高免疫力的食物·····    | 182 |
| 提高白细胞功效的营养素····· | 182 |
| 提高免疫力的食物·····    | 182 |

## 锻炼提高免疫力····· 183

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 易患感冒的孩子与不易患       |     |
| 感冒的孩子的差别·····     | 183 |
| 每天都产生新的白细胞·····   | 183 |
| 利于白细胞增加的生活习惯····· | 184 |



## Part 4 营养全解析



### 蔬菜类..... 186

#### 白 菜..... 186

营养细读..... 186

专家指点..... 186

禁忌提示..... 186

细节关注..... 186

#### 黄 瓜..... 187

营养细读..... 187

专家指点..... 187

禁忌提示..... 187

细节关注..... 187

#### 番 茄..... 188

营养细读..... 188

专家指点..... 188

禁忌提示..... 188

细节关注..... 188

#### 菠 菜..... 189

营养细读..... 189

专家指点..... 189

禁忌提示..... 189

细节关注..... 189

#### 白萝卜..... 190

营养细读..... 190

专家指点..... 190

禁忌提示..... 190

细节关注..... 190

#### 胡萝卜..... 191

营养细读..... 191

专家指点..... 191

禁忌提示..... 191

细节关注..... 191

#### 食用菌..... 192

营养细读..... 192

专家指点..... 192

禁忌提示..... 192

细节关注..... 192

#### 土 豆..... 193

营养细读..... 193

专家指点..... 193

禁忌提示..... 193

细节关注..... 193

#### 茄 子..... 194

营养细读..... 194

专家指点..... 194

禁忌提示..... 194

细节关注..... 194

#### 丝 瓜..... 195

营养细读..... 195

专家指点..... 195

禁忌提示..... 195

细节关注..... 195

#### 菜 花..... 196

营养细读..... 196

|                  |     |
|------------------|-----|
| 专家指点·····        | 196 |
| 禁忌提示·····        | 196 |
| 细节关注·····        | 196 |
| <b>竹 笋</b> ····· | 197 |
| 营养细读·····        | 197 |
| 专家指点·····        | 197 |
| 禁忌提示·····        | 197 |
| 细节关注·····        | 197 |
| <b>海 带</b> ····· | 198 |
| 营养细读·····        | 198 |
| 专家指点·····        | 198 |
| 禁忌提示·····        | 198 |
| 细节关注·····        | 198 |
| <b>莲 藕</b> ····· | 199 |
| 营养细读·····        | 199 |
| 专家指点·····        | 199 |
| 禁忌提示·····        | 199 |
| 细节关注·····        | 199 |

## 水果类····· 200

|                  |     |
|------------------|-----|
| <b>苹 果</b> ····· | 200 |
| 营养细读·····        | 200 |
| 专家指点·····        | 200 |
| 禁忌提示·····        | 200 |
| 细节关注·····        | 200 |
| <b>桃 子</b> ····· | 201 |
| 营养细读·····        | 201 |
| 专家指点·····        | 201 |
| 禁忌提示·····        | 201 |
| 细节关注·····        | 201 |
| <b>橘 子</b> ····· | 202 |
| 营养细读·····        | 202 |
| 专家指点·····        | 202 |
| 禁忌提示·····        | 202 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 细节关注·····        | 202 |
| <b>西 瓜</b> ····· | 203 |
| 营养细读·····        | 203 |
| 专家指点·····        | 203 |
| 禁忌提示·····        | 203 |
| 细节关注·····        | 203 |
| <b>梨</b> ·····   | 204 |
| 营养细读·····        | 204 |
| 专家指点·····        | 204 |
| 禁忌提示·····        | 204 |
| 细节关注·····        | 204 |
| <b>猕猴桃</b> ····· | 205 |
| 营养细读·····        | 205 |
| 专家指点·····        | 205 |
| 禁忌提示·····        | 205 |
| 细节关注·····        | 205 |
| <b>香 蕉</b> ····· | 206 |
| 营养细读·····        | 206 |
| 专家指点·····        | 206 |
| 禁忌提示·····        | 206 |
| 细节关注·····        | 206 |
| <b>葡 萄</b> ····· | 207 |
| 营养细读·····        | 207 |
| 专家指点·····        | 207 |
| 禁忌提示·····        | 207 |
| 细节关注·····        | 207 |
| <b>草 莓</b> ····· | 208 |
| 营养细读·····        | 208 |
| 专家指点·····        | 208 |
| 禁忌提示·····        | 208 |
| 细节关注·····        | 208 |
| <b>红 枣</b> ····· | 209 |
| 营养细读·····        | 209 |
| 专家指点·····        | 209 |

|            |     |
|------------|-----|
| 禁忌提示       | 209 |
| 细节关注       | 209 |
| <b>菠 萝</b> | 210 |
| 营养细读       | 210 |
| 专家指点       | 210 |
| 禁忌提示       | 210 |
| 细节关注       | 210 |

## **肉蛋类**..... 211

|            |     |
|------------|-----|
| <b>猪 肉</b> | 211 |
| 营养细读       | 211 |
| 专家指点       | 211 |
| 禁忌提示       | 211 |
| 细节关注       | 211 |
| <b>牛 肉</b> | 212 |
| 营养细读       | 212 |
| 专家指点       | 212 |
| 禁忌提示       | 212 |
| 细节关注       | 212 |
| <b>鸡 肉</b> | 213 |
| 营养细读       | 213 |
| 专家指点       | 213 |
| 禁忌提示       | 213 |
| 细节关注       | 213 |
| <b>鸡 蛋</b> | 214 |
| 营养细读       | 214 |
| 专家指点       | 214 |
| 禁忌提示       | 214 |
| 细节关注       | 214 |
| <b>鸭 蛋</b> | 215 |
| 营养细读       | 215 |
| 专家指点       | 215 |
| 禁忌提示       | 215 |
| 细节关注       | 215 |

|            |     |
|------------|-----|
| <b>鹌鹑蛋</b> | 216 |
| 营养细读       | 216 |
| 专家指点       | 216 |
| 禁忌提示       | 216 |
| 细节关注       | 216 |

## **其 他**..... 217

|             |     |
|-------------|-----|
| <b>鲜牛奶</b>  | 217 |
| 营养细读        | 217 |
| 专家指点        | 217 |
| 禁忌提示        | 217 |
| 细节关注        | 217 |
| <b>羊 奶</b>  | 218 |
| 营养细读        | 218 |
| 专家指点        | 218 |
| 禁忌提示        | 218 |
| 细节关注        | 218 |
| <b>配方奶粉</b> | 219 |
| 营养细读        | 219 |
| 专家指点        | 219 |
| 禁忌提示        | 219 |
| 细节关注        | 219 |
| <b>鱼 肉</b>  | 220 |
| 营养细读        | 220 |
| 专家指点        | 220 |
| 禁忌提示        | 220 |
| 细节关注        | 220 |
| <b>虾 肉</b>  | 221 |
| 营养细读        | 221 |
| 专家指点        | 221 |
| 禁忌提示        | 221 |
| 细节关注        | 221 |
| <b>豆 腐</b>  | 222 |
| 营养细读        | 222 |

|           |     |           |     |
|-----------|-----|-----------|-----|
| 专家指点····· | 222 | 细节关注····· | 223 |
| 禁忌提示····· | 222 | 核 桃·····  | 224 |
| 细节关注····· | 222 | 营养细读····· | 224 |
| 栗 子·····  | 223 | 专家指点····· | 224 |
| 营养细读····· | 223 | 禁忌提示····· | 224 |
| 专家指点····· | 223 | 细节关注····· | 224 |
| 禁忌提示····· | 223 |           |     |

## 附录

|                                                                                                |     |              |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------|-----|
|  断乳各阶段食材一览表·· | 226 | 菠菜·····      | 229 |
| 谷类·····                                                                                        | 226 | 黄花菜·····     | 229 |
| 大米·····                                                                                        | 226 | 菜花·····      | 229 |
| 挂面·····                                                                                        | 226 | 青椒·····      | 229 |
| 面包·····                                                                                        | 226 | 洋葱·····      | 229 |
| 通心粉·····                                                                                       | 226 | 白菜·····      | 229 |
| 荞麦面·····                                                                                       | 227 | 豆、蛋、乳制品····· | 230 |
| 燕麦片·····                                                                                       | 227 | 大豆·····      | 230 |
| 糕点·····                                                                                        | 227 | 豆腐·····      | 230 |
| 玉米片·····                                                                                       | 227 | 鸡蛋·····      | 230 |
| 薯类·····                                                                                        | 227 | 奶酪·····      | 230 |
| 地瓜·····                                                                                        | 227 | 牛奶·····      | 230 |
| 山药·····                                                                                        | 227 | 酸奶·····      | 230 |
| 土豆·····                                                                                        | 228 | 水产类·····     | 231 |
| 芋头·····                                                                                        | 228 | 鳕鱼·····      | 231 |
| 蔬菜类·····                                                                                       | 228 | 大马哈鱼·····    | 231 |
| 黄瓜·····                                                                                        | 228 | 鲑鱼·····      | 231 |
| 南瓜·····                                                                                        | 228 | 扇贝·····      | 231 |
| 油菜·····                                                                                        | 228 | 虾·····       | 231 |
| 卷心菜·····                                                                                       | 228 | 小银鱼·····     | 231 |
| 胡萝卜·····                                                                                       | 229 | 水果类·····     | 232 |
| 番茄·····                                                                                        | 229 | 草莓·····      | 232 |
|                                                                                                |     | 香蕉·····      | 232 |

|            |     |
|------------|-----|
| 橘子         | 232 |
| 西瓜         | 232 |
| 猕猴桃        | 232 |
| 葡萄         | 232 |
| 苹果         | 233 |
| 桃子         | 233 |
| <b>畜肉类</b> | 233 |
| 鸡肉         | 233 |
| 牛肉         | 233 |
| 肝脏         | 233 |
| 猪肉         | 233 |
| <b>调料类</b> | 234 |
| 砂糖         | 234 |
| 胡椒         | 234 |
| 酱油         | 234 |
| 盐          | 234 |
| 蜂蜜         | 234 |
| 番茄酱        | 234 |

## 断乳初期辅食喂养问答 235

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 所有器具都要煮沸消毒吗               | 235 |
| 母乳可以代替水分，果汁可以多喝吗          | 235 |
| 多榨些果汁，放在冰箱保存可以吗           | 235 |
| 新榨的果汁需要每天都喂吗              | 235 |
| 宝宝喝果汁有难受的表情，<br>是水果选的不合适吗 | 235 |
| 体型较胖的宝宝能否提前断奶             | 235 |
| 宝宝3个月大时开始喂米汤行吗            | 236 |
| 宝宝不用小勺吃饭怎么办               | 236 |

## 断乳中期辅食喂养问答 236

|                |     |
|----------------|-----|
| 宝宝不肯吃饭怎么办      | 236 |
| 给宝宝添加新的食物好吗    | 236 |
| 感冒的时候可以停止断乳食物吗 | 236 |

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| 喂断乳食物后宝宝大便变稀了，怎么办                 | 237 |
| 宝宝虽然吃得很多，可是体重并未像想<br>象那样增加，是不是生病了 | 237 |
| 7个月大了还是会吐出块状食物，<br>怎么办好呢          | 237 |
| 吃断乳食物的量每天都不一样，<br>会有问题吗           | 237 |
| 如果宝宝有过敏源，应该怎样给宝宝<br>添加断乳食物        | 237 |
| 宝宝断乳食物添加的很晚，到7月的时候<br>是否要换成中期菜谱呢  | 237 |
| 宝宝不吃菜，可以把菜拌在饭里喂吗                  | 238 |
| 饭后宝宝就不太喜欢吃母乳了，<br>营养能充足吗          | 238 |
| 宝宝吃的很多，担心会导致肥胖，<br>但是一减量就会哭闹，该怎么办 | 238 |
| 讨厌食物，要吃母乳，怎么办                     | 238 |
| 大人嚼过的东西喂宝宝可以吗                     | 238 |
| 每天都要让宝宝吃鸡蛋吗                       | 238 |

## 断乳结束期喂养问答 239

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 只吃饭不吃菜，这样会不会营养不良               | 239 |
| 宝宝在吃饭时总是来回走动，怎么办               | 239 |
| 每次应该让宝宝吃几种食物                   | 239 |
| 面食选哪种比较好呢                      | 239 |
| 宝宝可以吃油炸的食物吗                    | 239 |
| 不喜欢喝牛奶会不会缺钙                    | 239 |
| 宝宝已经1岁了，辅食里能不能放调料呢             | 240 |
| 宝宝很喜欢柔软的面包，所以在早餐也<br>喂一些糕点，可以吗 | 240 |
| 宝宝过了1岁后还没有断奶，该怎么办              | 240 |
| 宝宝喜欢喝甜的饮料，会不会导致龋齿              | 240 |
| 宝宝可以吃大颗粒的肉丸吗                   | 240 |
| 宝宝吃的很少怎么办                      | 240 |





part 1

Yingyang

精心烹制 美味诱惑

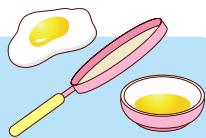
# 婴幼儿营养知识





## 1

# 碳水化合物



## 什么是碳水化合物

碳水化合物是人体能量的主要来源，宝宝饮食中的糖类主要为乳糖和蔗糖。乳糖为乳类所含的糖；蔗糖即白糖和红糖，宝宝比较容易消化利用；宝宝需要碳水化合物相对较成人多，但每次用量却很少。



## 主要来源

谷类、薯类、豆类等富含淀粉，是碳水化合物的主要来源。食糖，如白糖、红糖、砂糖几乎100%是碳水化合物。

葡萄糖、果糖、蔗糖、乳糖等均为发育所必需的，乳糖又可以酸性发酵，帮助钙、磷的吸收，又能完成脂肪的氧化，减少蛋白质的消耗；也是脑细胞代谢的基础，如神经细胞时刻需用葡萄糖，此外它还有去毒的作用。



## 生理功效

- ① 构成机体的重要物质，提供热能。
- ② 维持大脑功能唯一的能源。
- ③ 调节脂肪代谢，提供膳食纤维。

宝宝糖类不能摄入过多，否则影响蛋白质和脂肪摄入，能引起宝宝虚胖，导致免疫力低下等。

宝宝每千克体重约需碳水化合物12克，若碳水化合物供应不足，热量不够，只能消耗蛋白质和脂肪来提供热量，此时就会使宝宝体重降低，影响正常的生长发育。若碳水化合物供应过多，除体内代谢需要的消耗之外，多余的转为脂肪存储于体内，导致宝宝脂肪增多，貌似肥胖，但肌肉松弛，抵抗力差，易受病毒和细菌的感染。



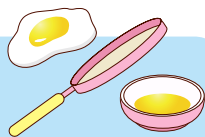
## 缺乏表现

宝宝热量供给的一半来自碳水化合物，宝宝膳食中如果没有碳水化合物，很难避免酮症的出现。如果宝宝缺少碳水化合物，会导致消瘦、发育缓慢等现象。宝宝除淀粉外，对其他糖类，如乳糖、葡萄糖、蔗糖都能消化。由于乳糖酶的活性比成人高，所以对母乳中所含的乳糖能很好地消化吸收。4个月左右的宝宝，才能较好地消化淀粉食物。



## 2

## 蛋白质



## 什么是蛋白质

蛋白质是生命的物质基础，没有蛋白质就没有生命体，宝宝需要蛋白质的比例相对较成人多。动物蛋白质所含氨基酸较植物蛋白质多，米、麦等植物蛋白质中缺乏赖氨酸，豆类蛋白质中缺乏蛋氨酸和胱氨酸。所以，应根据宝宝喂养的具体食物类型，保证每日蛋白质的供给，避免不足或过量，以预防蛋白质供给不当对智力发育的危害。



## 主要来源

蛋白质可分为2种，其中包括动物性蛋白质和植物性蛋白质。动物性蛋白质来源于鱼、畜禽肉、蛋、乳类等。植物性蛋白质主要来源于豆类、硬果类、薯类、蔬菜类等。

鱼肉可提供大量的优质蛋白质，并且消化吸收率极高。

母乳中的蛋白质是优质蛋白，但并非每个宝宝都能享受到母乳喂养。乳汁不足时就要选择与母乳相近，而且又易于消化吸收的蛋白质食品：牛奶、羊奶或奶粉。也可以选用鱼肉或鱼粉，它们都是优质蛋白质，不但适宜宝宝需要，而且容易消化吸收。鱼粉含85%的蛋白质。宝宝一般从一个半月起就能食用鱼粉。



## 生理功效

蛋白质是构成细胞、组织和器官的主要物质，体内新陈代谢过程中起催化作用的酶，调节生长、代谢的各种激素以及有免疫功能的抗体都是由蛋白质构成的。

长期摄入精细加工的蛋白质，消化功能不容易得到很好的发育。如果消化功能减缓发育就会造成肾脏负担加大，反而会影响宝宝的健康，所以不要一味追求高蛋白质，以免给宝宝身体带来太多负荷。



## 缺乏表现

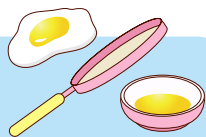
生长发育快的宝宝可能会出现缺乏蛋白质的现象，当宝宝缺乏蛋白质时，会影响宝宝的正常生长发育，导致身高体重增长缓慢，肌肉松弛，易出现贫血，对疾病的抵抗力也会下降。





## 3

## 脂 肪



## 什么是脂肪

脂肪在人体营养中占有重要的地位，人体所需总能量的10%~40%是由脂肪所提供的。脂肪的主要功能是供给热量，其供热量较相同重量的蛋白质和碳水化合物多一倍。此外，还提供人体所需的“必需脂肪酸”，缺少它们就会产生一系列缺乏症状，如生长迟缓等。



## 主要来源

脂肪的食物来源分可见的脂肪和不可见的脂肪。可见的脂肪是指那些已经从动植物中分离出来的，能鉴别和计量的脂肪，例如猪油、黄油、人造黄油、酥油、色拉油、花生油、豆油等烹调油。不可见的脂肪是指没有从动植物中分离出来的脂肪，如食用的肉类、鸡蛋、奶酪、牛奶、坚果和谷物中的脂肪。



## 生理功效

脂肪是人体内的重要物质，它具有保持人体正常体温的作用，脂肪在人体内氧化后变成二氧化碳和水，供给人体热量。由脂肪所产生的热量约为等量的蛋白质或碳水化合物的2.2倍。脂肪是构成身体细胞的重要成分之一，尤其是脑神经、肝脏、肾脏等重要器官中都含有很多的脂肪。

过量摄入脂类也不利于健康，特别是含饱和脂肪酸较多的动物性脂肪，会加快肝脏合成胆固醇的速度，增高血液中胆固醇的含量，容易引起动脉硬化或胆结石。

长期进食高脂肪食物的宝宝，会有肥胖、维生素缺乏、智力发育较同龄儿缓慢、运动能力差等表现。



## 缺乏表现

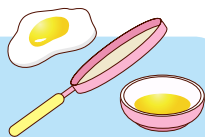
挑食的宝宝容易出现缺乏脂肪的现象，当宝宝脂肪摄入量不足时，会出现生长发育缓慢，身体消瘦，面无光泽，抵抗力下降，容易被病菌侵染，会影响大脑和神经的发育，还会造成脂溶性维生素A、维生素D、维生素E、维生素K的缺乏，从而发生相应的疾病。而且，宝宝的视力发育也会受到严重影响，表现为视力功能较差，出现弱视等倾向。





## 4

## 维生素A



## 什么是维生素A

维生素A是脂溶性长键醇，具有多种生理功能，对视力、生长、上皮组织及骨骼的发育、宝宝的生长发育都是必需的。维生素A分为维生素A<sub>1</sub>和维生素A<sub>2</sub>两种，维生素A<sub>1</sub>存在于动物肝脏、血液和眼球的视网膜中，天然维生素A主要以此形式存在；维生素A<sub>2</sub>主要存在于淡水鱼的肝脏中。



## 主要来源

维生素A的主要食物来源：胡萝卜、番茄、鸡蛋、牛肝和猪肝、鱼肝油、牛奶、奶酪、黄油、菠菜、莴苣、大豆、青豌豆、橙子、杏等。

婴儿时期提倡母乳喂养，若人工哺育需加含低脂牛乳、豆类食品、红薯粉及蛋类等，此外还可加胡萝卜水、菠菜水等。早产儿吸收脂肪及维生素A的能力弱，宜早给口服维生素A。



## 生理功效

- ① 维持机体的正常生长发育，促进体内组织蛋白质的合成。
- ② 维持正常的视觉功能，增强暗光下的视觉能力；维持骨骼、肌肉、牙齿的正常生长发育。
- ③ 维持上皮组织的健康，增强对抗各

种疾病的抵抗力；具有一定的抗癌防癌的作用。

④ 免疫功能：通过调节细胞免疫和体液免疫来提高免疫功能。

⑤ 抗氧化作用：高维生素A和β-胡萝卜素摄入者患肺癌等危险性减少。

⑥ 影响细胞膜表面糖蛋白合成。



## 缺乏表现

- ① 暗适应能力下降、夜盲及干眼病。
- ② 黏膜、上皮改变。
- ③ 生长发育受阻，首先影响骨骼发育，齿龈增生与角化，影响牙釉质细胞发育，使牙齿停止生长。

宝宝每日需要维生素A 400微克，不可超量，否则会引起中毒。中毒的表现食欲不振，严重的会出现毛发脱落，肝脾肿大，皮肤干燥等。

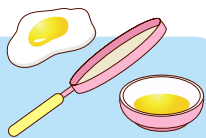






## 5

## B族维生素



## 什么是B族维生素

B族维生素包括维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素B<sub>6</sub>、维生素B<sub>12</sub>、尼克酸、叶酸等。B族维生素是推动体内代谢，把糖、脂肪、蛋白质等转化成热量时不可缺少的物质。



## 主要来源

- 1 含有维生素B<sub>1</sub>的食品：小麦胚芽、猪腿肉、大豆、花生、火腿、黑米、鸡肝等。
- 2 含有维生素B<sub>2</sub>的食品：牛肝、鸡肝、香菇、小麦胚芽、鸡蛋、奶酪等。
- 3 含有维生素B<sub>6</sub>、维生素B<sub>12</sub>、尼克酸和叶酸的食品：肝、肉类、牛奶、酵母、鱼、豆类、蛋黄、坚果类、菠菜、奶酪等。



## 生理功效

B族维生素能促进宝宝的生长发育、增进食欲、调节代谢。在B族维生素中，胆碱、肌醇及维生素B<sub>6</sub>，对宝宝的发育有很大的好处。

B族维生素必须每天都要补充，因为B族维生素都是水溶性的，多余的B族维生素不会贮藏于体内，而会完全排出体外。B族维生素相互之间有协同作用，也就是说，一次摄取全部的B族维生素，要比分别摄取效果更好。另外，如果B族维生素摄取比率不均的话，是达不到很好地效果的。



## 缺乏表现

如果缺少B族维生素，则细胞功能会降低，引起代谢障碍，会出现怠滞和食欲不振。缺乏维生素B<sub>1</sub>的表现：心跳异常、肌肉酸软无力、记忆力差、肠胃功能障碍等。缺乏维生素B<sub>2</sub>的表现：口角炎、舌炎、角膜炎、阴囊炎、脂溢性皮炎、继发性贫血等，还会造成脂肪代谢缓慢，引起肥胖。缺乏维生素B<sub>12</sub>的表现：巨幼红细胞性贫血、记忆力的衰退等。

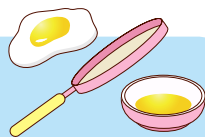
预防口角炎，应该采取必要措施积极预防。要加强营养，注意膳食平衡，不偏食，不挑食，多吃富含B族维生素的食物，如动物肝脏、瘦肉、禽蛋、牛奶、胡萝卜、新鲜绿叶蔬菜等。因B族维生素很容易溶解于水，做饭时要注意防止维生素流失，米不要过度淘洗，蔬菜要先洗后切，切后尽快下锅，炒菜时可加点醋。





## 6

## 维生素C



## 什么是维生素C

维生素C是一种抗氧化剂，在生物氧化及还原过程和细胞呼吸中起着重要作用。维生素C参与氨基酸代谢、神经递质的合成、胶原蛋白和组织细胞间质的合成，具有降低毛细血管的通透性、刺激凝血功能、增加对感染的抵抗作用，并有一定的解毒功能，还有抗组胺及阻止致癌物质生成的作用。



## 主要来源

新鲜的水果和蔬菜中，都含有丰富的维生素C，如橘子、鲜枣、山楂，绿叶蔬菜和某些野菜。豆类制成豆芽后也含较丰富的维生素C。食物内含量分类如下：

最丰富的天然来源：樱桃。

优质来源：柑橘类水果、橘汁、青椒、辣椒、石榴、芥菜、芹菜。良好来源：绿叶蔬菜、卷心菜、草莓、番茄、甜瓜等。

微量来源：谷类及其制品、牛奶、蛋、鱼、坚果类等食物。



## 生理功效

利于组织创伤口的愈合，改善铁、钙和叶酸的利用；改善脂肪和类脂特别是胆固醇的代谢，预防心血管病；促进牙齿和骨骼的生长，防止牙床出血；增强肌体对

外界环境的抗应激能力和免疫力。

维生素C是无毒的营养素，但每天摄入量超过8克会有害，症状包括：恶心，腹泻，并可能对大剂量维生素C形成依赖。



## 缺乏表现

维生素C若摄取不足，表现出来的是食量减少、贫血、牙龈、鼻黏膜及皮肤出血等症状。对宝宝的智商也有不利影响，其发育较同龄宝宝落后。

维生素C在储藏中容易损失，在烹调中怕热，还容易溶在水里面流失掉。所以尽可能选新鲜的蔬菜，烹调速度尽量快，如急炒、水焯、凉拌等均可。蔬菜做熟后维生素C有一定损失，但因为加热后吃蔬菜的总量要大得多，宝宝也更容易消化吸收，所以得到维生素C的总量并不比生吃少。

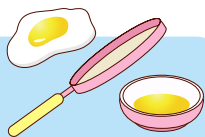






## 7

## 维生素D



## 什么是维生素D

维生素D具有抗佝偻病的作用，又称抗佝偻病维生素。维生素D家族成员中最重要的成员是D<sub>2</sub>和维生素D<sub>3</sub>。维生素D在体内发挥作用主要是通过促进钙的吸收进而调节多种生理功能。维生素D<sub>3</sub>主要功能是调节体内钙、磷的代谢，能促进钙在肠内的吸收，维持血钙和血磷的平衡，从而维持牙齿和骨骼的正常生长和发育。



## 主要来源

动物性食品是天然维生素D的主要来源，如含脂肪高的海鱼和鱼卵、动物肝脏、蛋黄、奶油和奶酪中相对较多，瘦肉、奶、坚果中只含有微量的维生素D。



## 生理功效

维生素D具有促进人体对钙和磷的吸收作用，可以起到强化骨骼及牙齿的作用；还可以促进发育，帮助宝宝正常成长，防治佝偻病；帮助吸收维生素A；提高机体对钙、磷的吸收，使血浆钙和血浆磷的含量达到饱和程度；促进生长和骨骼钙化，促进牙齿健全；通过肠壁增加磷的吸收，并通过肾小管增加磷的再吸收；维持血液中柠檬酸盐的正常水平；防止氨基酸通过肾脏损失。

维生素D中毒的主要原因是长期大量或一次过量使用维生素D而引起。中毒剂量有很大个体差异，且与剂量大小、用药时间长短及给药途径也有密切关系。对维生素D特别敏感者，一般剂量也可引起中毒。



## 缺乏表现

维生素D缺乏性佝偻病是常见的宝宝营养缺乏症。由于缺乏维生素D，引起全身钙、磷代谢失常和以骨骼改变为主的一系列变化。同时，还会影响神经系统、肌肉系统、造血系统、免疫系统的功能。严重者致骨骼畸形，影响宝宝正常生长发育，并使机体抵抗力降低，免疫球蛋白减少。

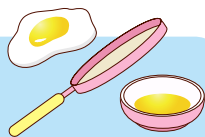
多晒太阳是预防维生素D缺乏的方法之一，适当的让宝宝做日光浴，不但能让宝宝习惯外部环境，也能补充维生素D。





## 8

## 维生素E



## 什么是维生素E

维生素E是人体内优良的抗氧化剂，是一种脂溶性维生素，对人体有很大作用。其主要存在于蔬菜、豆类之中，在麦胚油中含量最丰富。维生素E与脂肪酸结合而生成的酯类，并没有抗氧化的性能，早产儿若饮食中含不饱和脂肪酸较多时，维生素E的需要量相对地增加。



## 主要来源

维生素E是一种脂溶性维生素，对人体有很大的作用，尤其在发育中的宝宝更为重要。维生素E广泛地存在于食物中，如麦芽、大豆、植物油、各种种子、硬壳果、蛋黄和菠菜等，含量丰富。



## 生理功效

维生素E能抵抗自由基的侵害，预防癌症和心肌梗死。此外，它还参与抗体的形成，是真正的“后代支持者”。它促进男性产生有活力的精子。维生素E是强抗氧化剂，维生素E供应不足会引起各种智能障碍或情绪障碍。维生素E可以维持正常的生殖能力和肌肉正常代谢，还可以维持中枢神经和血管系统的完整。

每天摄入200毫克的维生素E就会出现恶心，肌肉萎缩，头痛和乏力等症状。每

天摄入的维生素E超过300毫克会导致高血压，伤口愈合延缓，甲状腺生理功能受到限制等。



## 缺乏表现

生长发育过快的宝宝，很容易出现缺乏维生素E的现象。宝宝缺乏维生素E时，会出现牙齿变黄，失眠、鼻炎、便秘、皮肤干燥落屑、头部毛发脱落等症状。所以妈妈要注意给宝宝补充富含维生素E丰富的食物。宝宝出现斗鸡眼时，可以通过补充维生素E得以改善。那些宝宝需要注意补充维生素E：

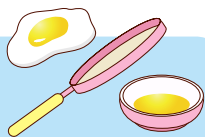
- ① 用富含多不饱和脂肪（植物油、鱼类油）的宝宝必须补充维生素E。
- ② 饮用以氯消毒的自来水的宝宝，必须多摄取维生素E。





## 9

## 维生素K



## 什么是维生素K

常见的有维生素K<sub>1</sub>和维生素K<sub>2</sub>。维生素K<sub>1</sub>是由植物合成的，维生素K<sub>2</sub>则由微生物合成。人体肠道细菌也可合成维生素K<sub>2</sub>。维生素K是促进血液凝固的化学物质之一，是形成凝血酶原不可缺的物质。由于维生素K具有促进凝血的功能，所以又称凝血维生素。人体需要量少、新生儿却极易缺乏的维生素K，是促进血液正常凝固及骨骼生长的重要维生素。



## 主要来源

缺乏维生素K时，可以通过饮食来调节，富含维生素K的食物：酸奶酪、蛋黄、红花油、大豆油、鱼肝油、海藻类、绿叶蔬菜等。绿叶植物是维生素K<sub>1</sub>的主要来源，如紫苜蓿、菠菜、卷心菜、番茄。



## 生理功效

维生素K能预防内出血及痔疮；维生素K是形成凝血酶原不可缺少的物质，能促进血液的正常凝固，严重缺乏时会出现凝血障碍性疾病。

维生素K需要胆汁和胰液才能达到最佳效果，其与乳糜微粒结合并进入淋巴。吸收率主要取决于维生素K在吸收后的载体和肝肠循环的速度。



## 缺乏表现

生长过慢的宝宝容易出现维生素K缺乏的现象，所以宝宝容易患维生素K症。又因为母乳中维生素K的含量低，所以母乳喂养的宝宝要特别注意对维生素K的补充。维生素K缺乏会引起宝宝出血性疾病，一般见于产后1~7天，可表现为皮肤，胃肠道，肠内出血，最坏的病例可颅内出血，临床表现相同，可见于产后1~3个月，通常伴有吸收不良和肝脏疾病。因此，母乳喂养的宝宝维生素K缺乏，仍是世界范围内宝宝发病率的主要原因。

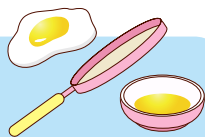
宝宝缺乏维生素K时，会出现延迟血液凝固的症状；引起新生儿出血即使供给大量的维生素K<sub>1</sub>和维生素K<sub>2</sub>的天然形式也不会中毒。





## 10

## 维生素P



## 什么是维生素P

维生素P是人体必不可少的14种维生素之一，它能增强人体细胞的粘附力，保护血管，防止出血。维生素P是由柑橘属生物类黄酮、芸香素和橙皮素构成的。维生素P属于水溶性维生素，人体无法自身合成，因此，必须从食物中摄取。它在对维生素C的消化吸收上是不可缺少的物质。它能减少血管脆性，降低血管通透性，增强维生素C的活性。在复合维生素C中都含有维生素P，也属于水溶性维生素。它能防止维生素C被氧化而受到破坏，增强维生素的效果。能增强毛细血管壁弹性，防止瘀伤。有助于牙龈出血的预防和治疗，有助于因内耳疾病引起的浮肿或头晕的治疗等。



## 主要来源

富含维生素P的食物：柑橘类（柠檬、橙、葡萄柚）的白色果皮部分和包着果囊的薄皮；杏、荞麦粉、黑莓、樱桃、玫瑰果实等。

维生素P广泛的存在于很多水果和蔬菜中，但是从严格意义上讲，维生素P并不属于真正的维生素，又因为它的结构和对人的作用，与维生素很相似，人体内少量的含量，却对人体产生很大的影响，所以还是把维生素P划归到维生素类。



## 生理功效

- ① 减少血管脆性，降低血管通透性，防止瘀伤。
- ② 增强维生素C的活性，维持结缔组织健康，防止维生素C被氧化而受到破坏，增加维生素C的效果。
- ③ 增加对传染病的抵抗力。
- ④ 有助于牙龈出血的预防和治疗。



## 缺乏表现

当宝宝出现缺乏维生素P的现象时，会出现毛细血管会变的脆弱，而过高剂量服用可导致腹泻。

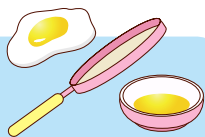
营养学家建议每服用500毫克的维生素C时，至少应该服用100毫克的维生素P，维生素P和维生素C具有协同作用。







# 11 水



## 什么是水

水是一切营养素和代谢废物的溶剂，没有水人体内的一切代谢反应都将停止。水具有较大的比热，它散布在全身每一个细胞里，细胞代谢中产生的热能，能通过水很快地排出体外。人体的组成70%是水分，体液和血浆中90%是水，肌肉中72%是水，就是骨头也有25%的水，甚至牙齿都有10%的水。



## 主要来源

最好给宝宝喝白开水，不要长时间给宝宝喝带甜味的水，尤其不要给宝宝喝各种含有人工添加剂的饮料。

3岁以内的宝宝每次饮水不应超过100毫升，3岁以上可增至150毫升。只要小便正常，根据实际情况可以让宝宝少量多次饮水。出汗时应增加饮水次数，而不是增加每次饮水的量。4个月以内母乳喂养的宝宝，如果没有明显出汗，不必另行饮水，因为喂水会减少吃奶的量，不利于宝宝对营养素的摄入。



## 生理功效

水参与代谢全过程，调节体温维持血容量，维持腺体正常分泌等生理功能。因水占宝宝体重的70%~80%，成人60%，

所以，水对宝宝来说比成人更重要，平时需特别注意及时给宝宝补充水分。

水具有补充营养和参与机体各种代谢的作用。在饮用水中，含有许多丰富的矿物质，如钙、镁、铁、铜、铬、锰等元素，这些元素含量适当则对人体健康有益。同时，水还可以帮助机体消化食物、吸收营养、排除废物、参与调节体内酸碱平衡，并在各器官之间起润滑作用。



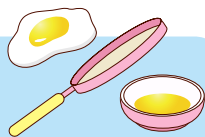
## 缺乏表现

若宝宝不断用舌头舔嘴唇，或见宝宝口唇发干时，或应换尿布时没有尿，都提示宝宝需要喝水了。此时应及时给宝宝补充水分，以白开水为主。





## 12 钙



### 什么是钙

钙是人体中含量最多的矿物质，其中99%存在于骨骼和牙齿中，构成人体的支架，其余1%在体液及软组织中。母乳喂养宝宝要保证让哺乳的母亲摄入充足的钙，使母乳钙含量达到一定的浓度。人工或混合喂养的宝宝提高钙营养，首先是要改善膳食结构，多吃含钙高的食物，例如：牛奶、豆制品等。其次是改善烹饪技术，使食物中的钙不要丢失，并容易吸收。



### 主要来源

海产品含钙较多，如鱼、虾皮、虾米、海带、紫菜等均含有丰富的钙质，极易被人体吸收；豆制品为上好的补钙食品，如豆浆、豆粉、豆腐、腐竹等；奶制品现在普遍被人们接受，如鲜奶、酸奶、奶酪等含钙丰富。蔬菜也是钙质来源之一，如金针菜、胡萝卜、小白菜、小油菜，可给人体提供钙质，在日常生活中应多食；鸡蛋在生活中不可缺少，其含钙量也非常高。



### 生理功效

钙对于人体骨骼的发育、细胞的生长和增生、脑的发育、心脏的正常搏动、维持血管的正常通透性、帮助血液凝结、多

种酶的激活等方面均有重要作用。给宝宝补钙，对钙剂要求是容易溶解，易吸收，一定要选择适宜的剂型，使碳酸钙自行溶解，不需要消耗胃酸就能很好吸收。



### 缺乏表现

宝宝缺乏钙质会导致佝偻病，其主要表现是骨骼钙化不全，出现肋外翻、鸡胸，以及罗圈腿等胸廓和下肢畸形。缺钙还会引起宝宝烦躁不安、夜惊多汗；严重时会导致肌肉过度兴奋，引起肌肉痉挛。

宝宝缺钙，应同时补充维生素D和钙剂，因为维生素D的主要功用是促进钙、磷的吸收和储备。宝宝是一个补钙的特殊人群，虽然半岁之内宝宝的钙摄入量不大，但是宝宝骨骼发育需要大量的钙，饮食又单调，户外运动少都会使宝宝缺钙。

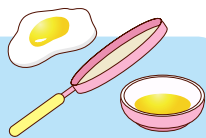






## 13

## 铁



## 什么是铁

铁元素是造血原料之一，宝宝出生后体内贮存有从母体获得的铁，可供3~4个月之需。由于母乳、牛奶中含铁量都较低，如果4个月后不及时添加含铁丰富的食品，宝宝就会出现营养性缺铁性贫血。婴幼儿时期每天铁的供给量为10~12毫克。



## 主要来源

宝宝应该多吃富含铁的食物有：动物的肝、心，蛋黄、瘦肉、黑鲤鱼、虾、海带、紫菜、黑木耳、南瓜籽、芝麻、黄豆和绿叶蔬菜等等。

另外，动、植物食品混合吃，铁的吸收率可增加1倍，因为富含维生素C的食品能促进铁的吸收。



## 生理功效

与蛋白质结合形成血红蛋白，在血液中参与氧的运输。构成人体必需的酶，参与各种细胞代谢的最后氧化阶段及二磷酸腺苷的生成。



## 缺乏表现

铁元素缺乏的宝宝，表现为疲乏无力，面色苍白，皮肤干燥、毛发无光泽、易折、易脱，严重者指甲扁平。

咖啡、奶类、植物纤维素等都会抑制铁的吸收，茶、菠菜含有鞣酸，易与铁形成难溶性的混合物，所以通常所说的吃菠菜补铁的观念是片面的。

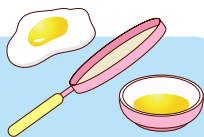
宝宝缺铁原因：

- ① 早产、双胞胎、胎儿失血以及新妈妈患有严重的缺铁性贫血，都可能使胎儿体内储铁减少。
- ② 单纯用乳类喂养而不及及时添加含铁丰富的辅食，容易发生缺铁。
- ③ 婴儿期宝宝发育较快，早产儿体重增加更快。随体重增加血容量也增加较快，如不添加含铁丰富的食物，宝宝尤其是早产儿很容易缺铁。
- ④ 宝宝每天排泄的铁比成人多，出生后2个月内由粪便排出的铁比由饮食中摄入的铁多，由皮肤损失的铁也相对较多。



## 14

## 碘



## 什么是碘

碘有“智力元素”之称，碘和蛋白质、脂肪、糖类、维生素等一样，是作为一种营养素而存在于人体，它在人体内的含量仅有20毫克，为身体重量的二百万分之一，属于70余种微量元素的一种，尽管含量极低，却是人体各个系统特别是神经系统发育所不可缺少的。



## 主要来源

碘是人体甲状腺素的组成成分，对人体调节生理功能具有重要的作用，碘还能促进神经系统的发育，维持正常的生殖功能。在自然界的食物中，碘的食物来源主要有：干海藻、碘化食盐、海水鱼、海产品、蔬菜、乳类及乳制品、蛋、全小麦、玉米等。

碘盐就是在我们平时食用的普通盐中掺入适量的碘酸钾，因为碘盐中的碘是附在盐粒表面上的，遇热、遇光都容易挥发，遇水会被洗脱。

为了保证食物中碘不丢失，新妈妈要知道：碘遇热易升华，因而加碘食盐应存放在密闭容器中，且温度不宜过高；炒菜时等菜熟后再加盐，以减少损失；海带要注意先洗后切，以减少碘及其他营养成分的丢失。



## 生理功效

碘是合成甲状腺激素不可缺少的重要原料。甲状腺激素具有影响肌体代谢、生长发育的作用，特别是脑发育的生理作用。因此，如果甲状腺功能异常，分泌激素过量或不足，势必对机体的代谢，生长发育和智力发育造成很大影响，导致种种疾病的发生。



## 缺乏表现

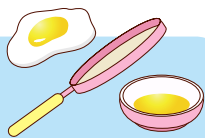
碘缺乏对宝宝有很大的危害，和胎儿一样，对碘缺乏极敏感，如果宝宝碘缺乏较轻，可能出现克汀病征候的轻度组合，或仅有轻度智力低下，在婴幼儿期表现为周围的人和事反应及自身运动能力，智能和生长发育落后。





## 15

## 铜



## 什么是铜

铜是人体必需的微量矿物质，大部分存在人的血液中，铜是铁的“助手”。铜的吸收部位主要是胃和小肠上部，铜在肠中被吸收后进入血液，其中的80%与蛋白质结合成血浆铜蓝蛋白。

婴儿的生长，骨骼的强化，红、白细胞的成熟，铁的运转，胆固醇和葡萄糖的代谢，心肌的收缩，以及大脑的发育，都需要铜。铜在血红蛋白形成过程中有着很重要的作用，可以促进铁的吸收和从肝及网状内皮系统的贮藏中使它释放出来，故铜对于血红蛋白的形成起着重要作用。在摄入后15分钟即可进入血液中，同时存在于红血球内外，可帮助铁质传递蛋白，是血红素形成的重要催化剂。



## 主要来源

含铜丰富的食物有口蘑、海米、榛子、葵花子、芝麻酱、核桃、肝等。除此之外还有蟹肉、蚕豆、蘑菇、青豆、黑芝麻、大豆制品、龙虾、绿豆、花生米、黄豆、土豆粉、紫菜、莲子、芸豆、香菇、毛豆、燕麦片、栗子、坚果、黄豆粉和小麦胚芽；一般来源有绿豆糕、番茄酱、海参、香蕉、牛肉、面包、蛋、鱼、花生酱、花生、猪肉和禽肉等。



## 生理功效

帮助铁质的吸收，帮助形成血红素，提高活力，有利于维生素C的吸收。提高氨基酸中的酪氨酸的利用率，成为毛发和皮肤色素的重要组成部分。



## 缺乏表现

身体缺铜会导致贫血、浮肿、骨骼疾病，并很可能引起风湿性关节炎。

宝宝摄入铜过量会出现中枢神经系统抑制症状，如嗜睡、反应迟钝等，严重的话会使宝宝智力低下。

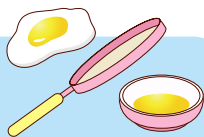
摄入铜过量表现：肝硬化、中毒、锌减少甚至缺乏。

新妈妈应注意调配宝宝的膳食，控制含铜食物的摄入。





## 16 镁



### 什么是镁

宝宝体内镁的含量虽然很少，但镁对维护中枢神经系统的功能，抑制神经、肌肉的兴奋性，保障心肌正常收缩等都起着十分重要的作用。如果血镁降到一定程度时，宝宝就会出现貌似低钙那样的低镁性手足搐搦症。镁占人体体重的0.05%，其中约60%存在于骨骼和牙齿中，38%存在于软组织中，2%存在于血浆和血清中。人体对从膳食中摄入的镁吸收利用率为30%~40%，肾脏是调节体内镁水平的主要器官。



### 主要来源

镁比较广泛地分布于各种食物中，谷类、花生、核桃仁、全麦粉、小米、香蕉等含镁丰富。



### 生理功效

- ① 是骨骼和牙齿的重要组成部分。
- ② 是体内酶系统的激活剂。
- ③ 镁可调节并抑制人体肌肉收缩及神经冲动。

体内镁的来源及镁缺乏的原因。镁在人体中正常含量为25克，属常量元素。人对镁的每日需要量在300~700毫克，其中约40%来自食物，食物中以绿色蔬菜含镁量

最高，镁离子在肠壁吸收良好，约60%由含有镁离子的饮用水提供。食用盐过量会使细胞内的镁减少。



### 缺乏表现

轻者突然两眼角抽动，面肌痉挛，眼球上翻并有凝视，发作后入睡，醒后如常。重者面色苍白，不思饮食，手足节律性抽动，可有阵发性呼吸暂停和大小便失禁。宝宝大多以全身性、阵发性痉挛为主，惊厥时意识丧失，两眼上翻固定，一日发作数次。

为预防宝宝低镁性手足搐搦症的发生，必须大力提倡母乳喂养，并且在宝宝辅食中及早添加各种瘦肉、鱼、豆制品、蔬菜和水果等含镁食物。

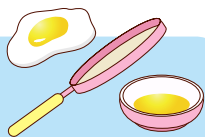






## 17

## 锌



## 什么是锌

锌元素可以促进骨细胞的增殖及活性，并加速新骨细胞的钙化。宝宝如果缺锌，骨骼会发育较慢，成熟迟缓，密度低，会影响宝宝坐、爬、站、走等动作能力的发展。宝宝对锌元素的需求量并不大，但也不可缺少，每天每千克体重需0.3~0.6毫克。每100克猪、牛、羊肉中含锌20~60微克，牛奶及乳制品中含锌则较少，每100克中含锌3~5微克。



## 主要来源

在肉类、动物肝脏、蛋类和海产品中都富含锌；其次，如牛奶、麦片、玉米等也含锌。经常食用这类食物，就不会出现缺锌的现象。当锌与维生素A、钙、磷一起作用时，功效最佳。



## 生理功效

锌能促进皮肤、骨骼和性器官的正常发育，维持消化和代谢活动。发育中的宝宝缺锌时会引起食欲不振、生长停滞、嗅觉及味觉迟钝、性功能发育不全等。

夏季由于气温高，宝宝食欲差，进食量少，摄锌必然减少，加上大量出汗所造成的锌流失，补锌量应当高于其他三个季节。不少药物可以干扰补锌的结果，如四

环素可与锌结合成络合物，维生素C则与锌结合成不溶性复合物，失去应有功效类似药物还有青霉胺、叶酸等，补锌时应尽量避免使用这些药物。



## 缺乏表现

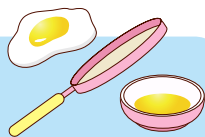
营养性锌缺乏症，表现为生长迟缓、免疫力降低、伤口愈合慢、皮炎、性功能低下、食欲不振、味觉异常、食土癖、暗适应减慢等。锌元素过多可抑制吞噬细胞的活性，使免疫力下降，反复感染。当发现宝宝具有缺锌症状并有厌食、异食癖时，要及时到医院或保健机构确定诊断。在食补的基础上、在医生的指导下给宝宝针对性补锌。





## 18

## 钾



## 什么是钾

钾是身体中含数量较多的物质，多数存在于细胞内，与细胞外的钠离子相协调，以维持血液和体液的酸碱平衡，以及维持体内水分平衡与渗透压的稳定。其他的钾则分散储存存在于神经、红血球与肌肉当中。钠、钾、氯最重要的功能，就是保持体内水分与酸碱度的平衡。人体若缺乏电解质，许多生理机能都会停止，人体水分与酸碱的平衡也会被破坏。钾能帮助心脏维持正常的心跳，并协助血压的稳定。



## 主要来源

富含钾的水果主要有香蕉、甜橙、甜瓜、西瓜、鲜桃、柚子、马铃薯、葡萄、西葫芦等，富含钾元素的蔬菜有豆瓣菜、卷心菜、芹菜、萝卜、花椰菜、蘑菇、南瓜等，大葱、毛豆等也富含钾。



## 生理功效

钾和钠共同作用，调节体内水分的平衡并使心跳规律化。钾对细胞内的化学反应很重要，对协助维持稳定的血压及神经活动的传导起着非常重要的作用。人体中多余的钾需要通过肾脏代谢。婴幼儿时期宝宝的肾脏功能比较弱，应该避免过量食用富含钾的食物，否则会加重肾脏负担。



## 缺乏表现

当宝宝出现缺钾时，会有很明显的生理变化，临床表现为全身无力、反应力下降、疲乏、心跳减弱、头昏眼花，严重缺钾时会导致呼吸肌麻痹死亡。

此外，缺钾使心肌会急性增高，出现心率失常，导致心房传导阻滞，甚至发生心颤，低钾还会使胃肠蠕动减慢，导致肠麻痹，加重厌食，出现恶心、呕吐、腹胀等症状。

宝宝在补充钾的时候也不宜过量，否则会造成钠的流失和不足。长期服用抗生素、利尿剂者，盐分摄取过高者，都必须多摄取钾。

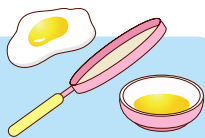






## 19

## 锰



## 什么是锰

锰是人体软骨生长不可缺少的辅助因子。若缺乏锰，则可引起硫酸软骨素的合成障碍，妨碍软骨生长，造成软骨的结构和成分改变，最终导致骨骼畸形。锰缺乏还可影响骨钙调节，进而引起新骨的钙化不足，导致骨质疏松。动物性食物中含锰较少，但宝宝的吸收率较高；植物性食物中含锰虽较多，但宝宝的吸收率较低。



## 主要来源

含锰较高的食品有黄豆、紫菜、黑芝麻、黑木耳、香菇、松仁、核桃仁、板栗、莲子、茶叶、蚌肉等。坚果类、红叶蔬菜、豌豆、甜菜，都是富含锰的食物。

有研究发现豆奶中锰的含量高于母乳50倍，虽然锰是人体所需要的，但吸收过量可能影响6个月以下宝宝的脑发育。豆奶中的锰含量与宝宝的神经中毒有关系，新生儿不像成年人那样具有代谢锰的能力，不能被代谢的锰，会留存在脑组织中许多年。



## 生理功效

锰是构成骨骼所必需的物质，也是合成甲状腺素非常重要的物质。它能使食物充分消化吸收，能缓解神经过敏和烦躁不

安，能解除疲劳，增强记忆力，能预防骨质疏松症等。

锰是人体内多种酶的成分，与健康的关系十分密切，因此有人将锰称作“益寿元素”。近年来的研究表明，体内的超氧化物歧化酶(SOD)具有抗衰老(抗衰老产品，抗衰老资讯)作用，而这种酶内就含有锰元素。



## 缺乏表现

当人体锰缺少时，会影响神经间的信息传递，从而引起神经衰弱综合征，癫痫病人、精神分裂症病人的头发和血清中，锰含量都低于正常人。

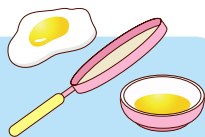
锰也不宜摄入过多，锰摄入过多时，早期会有头痛、头晕等症状，严重时会出现平衡能力失调，说话口吃等症状。





## 20

## 硒



## 什么是硒

人体血液中硒浓度为0.22微克/毫升。硒与蛋白质结合并在血液中运送到组织。少量的硒从粪便和汗中排出，但主要通过肾脏排泄。硒参与构成谷胱甘肽过氧化物酶，可催化还原型的谷胱甘肽转化成氧化型的谷胱甘肽，防止过氧化氢及氧化物对细胞的损害，硒还可以预防克山病。



## 主要来源

硒的丰富来源有芝麻、动物内脏、蘑菇、海米、金针菇、海参、鱿鱼、鱼粉；良好来源有海蟹、干贝、带鱼、松花鱼、黄鱼、羊油、豆油、猪肾脏、全小麦粒、猪肉和羊肉；一般来源有冬菇、红萝卜、大米、橘汁。



## 生理功效

在人体内，硒和维生素E在一起能够保护细胞膜，防止不饱和脂肪酸的氧化，微量硒具有防癌作用及保护肝脏的作用。

大量的调查资料说明，某地区食物和土壤中硒含量的高低，与癌症的发病率有直接关系，例如：此地区的食物和土壤中的硒含量高，癌症的发病率和死亡率就低。硒被科学家称之为人体微量元素中的“抗癌之王”。



## 缺乏表现

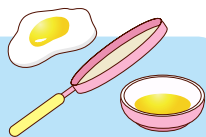
宝宝缺硒易患假白化病，表现为牙床无色，皮肤、头发无色素沉着以及大细胞贫血。

硒过量也会危害宝宝健康，如不能及时治疗，对宝宝智力发育会有影响，预防硒过量和中毒可增加饮食中蛋白质和维生素的摄入量，多吃些牛奶、大豆、蛋、鱼和植物油等食品，可增加硒的排泄，降低硒的毒性。

硒是人体所必需的微量元素，有很重要的生理功能。硒是某些酶的重要组成部分，具有提高免疫力清除自由基的功能。

缺硒的危害很多：1.易患心血管病。2.癌症的患病率和死亡率增高。3.缺硒引起大骨节病和克山病。4.缺硒引起白内障、视网膜病等的发生。





## 21

## 钠



### 什么是钠

钠和钾一样，也是人体内维持渗透压的主要阳离子。它存在于细胞外液（血浆、淋巴、消化液）中，能够维持肌肉和神经的功能，维持肌肉的正常兴奋和细胞的通透性。所有从食物中进入人体的钠都容易被肠道吸收，然后由血液带到肾脏，钠在肾内一部分被滤出并回到血液，以维持身体所需的钠含量水平。



### 主要来源

大部分饮食中都含有钠，丰富来源有咸肉、黄油、咸牛肉、玉米片粥、酸黄瓜、熏火腿、青橄榄、午餐肉、燕麦片、土豆片、椒盐卷饼、香肠、海藻、虾、苏打饼干、酱油、番茄酱和麦片粥。良好来源有面包、小甜饼、罐头蔬菜、浓缩汤料、多种方便食品、花生酱、酸泡菜、色拉调料和海产品。一般来源有牛肉、甜食、糖果、蛋、羊肉、奶、猪肉、禽类、菠菜、甜菜、芹菜和胡萝卜、鳕鱼、鲑鱼和金枪鱼等。



### 生理功效

钠有维持血压的功能，体内水量的恒定主要靠钠的调节，钠多则水量增加，所以摄入过少则易引起脱水。钠对肌肉运

动、心血管功能及能量代谢都有影响。钠不足时，能量的生成和利用较差，糖的利用和氧的利用必须有钠的参加。



### 缺乏表现

如果体内缺少钠会使人感到疲乏、晕眩，出现食欲不振、心率加速、脉搏细弱、肌肉痉挛、头痛等症状。钠缺乏症可造成生长缓慢、食欲减退、由于失水体重减轻、哺乳期的新妈妈奶水减少、肌肉痉挛、恶心、腹泻和头痛。

过多出汗和盐量不足可同时使热能耗尽，在这种情况下，应服用盐片和补充大量水分。过多的钠将导致高血压，如果误将食盐当作食糖给宝宝食用，会危及宝宝的生命。

钠摄入过多会导致钾的不足，引起高血压和心脏病等。





part2 *Yingyang*  
精心烹制 美味诱惑

# 0~3岁婴幼儿 的营养饮食





## 0~3个月婴儿的营养指导



### 母乳喂养宝宝

出生第1周到第4周的宝宝叫做“新生儿”。宝宝出生后头几个小时和头几天要多吸吮母乳，以达到促进乳汁分泌的目的。没有任何一种人工奶可以代替母乳，而且母乳直接喂哺不易污染，温度适宜，吸吮速度及食量可随宝宝需要增减。

这时期宝宝的消化、吸收、代谢调节功能还不完善，胃容量小，喂养时需要少量多次，宝宝出生后2~7天内，喂奶次数较多，通常每日喂8~12次。



### 早给宝宝喂奶

#### 早喂奶的好处

① 产后尽早的让宝宝吸吮母亲的乳头，母亲的乳头受到有节奏的吸吮，会引起反射性的刺激乳房，使乳汁分泌增多，同时也加强了新生儿的吸吮能力。

② 新生儿的吸吮动作，还可反射性地刺激母亲的子宫收缩，有利于子宫的尽快复原，减少出血和产后感染的机会，更有利于产妇早日恢复。

③ 早喂奶，新生儿可以从初乳中得到大量的免疫物质，以增强新生儿防御疾病的能力。

④ 早吮吸，不仅能增加乳量的分泌，而且还可以促使奶管通畅，防止奶胀，及

预防乳腺炎的发生。

⑤ 早喂奶还有利于建立母子亲密关系。能尽快满足母婴双方的心理需求，使宝宝感受母亲的温暖，减少了宝宝来到人间的陌生感。



### 新妈妈的初乳

新妈妈产后从1~5天或至7天内所分泌的乳汁，称为初乳。初乳呈黄白色，乳汁稀薄，内含大量的蛋白质和矿物质，较少的糖和脂肪，最适合新生儿的消化吸收。“新生儿”应尽早吃初乳。





### 初乳中免疫球蛋白含量很高

根据对产后1~16天母乳营养成分调查结果显示，初乳中免疫球蛋白含量很高，而这些免疫球蛋白在新生儿体内含量是极低的，如果进行母乳喂养，可使宝宝在出生后的一段时间内具有防感染的能力。

### 初乳的免疫能力

初乳中含有中性粒细胞、巨噬细胞和淋巴细胞，它们有直接吞噬微生物异物、参与免疫反应的功能，能增加新生儿的免疫能力。初乳有轻泻的作用，可以使新生儿尽早排出胎粪。

所以，新妈妈应该让宝宝吸吮初乳，不宜挤掉，这对宝宝的健康很重要。



## 母乳宝宝最理想的食物

母乳是宝宝最理想的天然食物，尤其新生儿吃母乳更有好处。科学家把母乳称为宝宝的天然高级营养品，是有一定科学道理的。

### 母乳营养丰富，且易消化、吸收

母乳中含蛋白质、脂肪、糖的比例适当，对于消化、吸收功能远低于成人的新生儿来说，不会出现营养失衡。同时，蛋白质、脂肪、糖的组成成分，氨基酸、脂肪酸、多糖成分，都适于新生儿的消化功能特点，易于宝宝吸收，所以说母乳是最适合宝宝的食物。

### 喂养可以减少小儿佝偻病的发生

钙在佝偻病发生中有一定的影响作用，缺钙可以引起佝偻病，而母乳中微量元素特别是钙、磷元素的比例适宜（2:1），与正常人体内钙、磷比例一致，易于吸收，所以母乳喂养较少发生低钙血症。

### 增强宝宝体质

母乳中含有多种对付病原体，如细菌、病毒、过敏原的免疫球蛋白，具有抗感染、抗过敏作用；母乳中还含有促进乳酸杆菌生长，抑制大肠杆菌，减少肠道感染的因子，这些因子在预防宝宝肠道或全身感染中都有一定的作用。







### 母乳喂养有利于宝宝大脑发育

经调查分析发现，吃母乳长大的宝宝，比人工喂养长大的宝宝智力发育要好，比较聪明。一定程度上与母乳营养丰富，宝宝从小大脑发育较好有关。

### 母乳喂养增进母子感情

母乳喂养，能够使母亲更加细心地照料宝宝，增进母子感情。同时，产后母乳喂养，也可以刺激子宫收缩，促进近早日恢复。哺乳期还可以延后月经复潮，有助于计划生育。医学也证明了喂母乳，可使母亲减少发生乳腺癌的机率。



### 怎样给宝宝服用鱼肝油

宝宝每日需要维生素A、维生素D两者之比为3~4:1，所以选择正确类型的鱼肝油对宝宝健康很关键。

浓缩鱼肝油制剂有两种，一种为旧制剂，维生素A、维生素D含量比为10:1，即每毫升浓缩鱼肝油含维生素A50000单位，含维生素D5000单位。如服用这种旧制剂浓缩鱼肝油，每日给宝宝服用3滴，即吃进维生素D400~500单位，却吃进维生素A5000单位，时间一长可发生维生素A中毒。为避免这种情况，可在每瓶鱼肝油内加进半支注射用维生素D，调整维生素A、维生素D比例为3:1，这种混合制剂，每日吃1滴，既可预防佝偻病，又不会发生维生素A中毒。

另一种为新制剂，维生素A、维生素D含量比为3:1。每日给宝宝喂4滴，相当于吃进维生素A1200单位、维生素D400单位，既能满足宝宝每日维生素D需要量，又不会造成维生素A中毒。

所以，建议新妈妈应该买维生素A、维生素D含量比为3:1的浓缩鱼肝油新制剂给宝宝吃。



### 补充鱼肝油要注意

有的新妈妈误以为鱼肝油含维生素D丰富，所以多吃几滴只有好处没有坏处。但是宝宝摄入过的维生素A或维生素D，都会导致中毒的发生。宝宝维生素A、维生素D急性中毒时，可引起颅内压增高，头痛、恶心、呕吐、烦躁、精神不振、前卤隆起，常被误认为是患了脑膜炎。慢性中毒表现为食欲不好、发热、腹泻、口角糜烂、皮肤痛痒、贫血、多尿等。如发现以上症状，要停服鱼肝油，少晒太阳，立即到医院检查。



## 宝宝吃饱了就可以了

母乳喂养要按需哺乳，宝宝什么时候要吃便吃，吃饱就可以了。许多人工喂养的宝宝吃奶，新妈妈都有一个参照量，如果宝宝达不到量，便不断将奶嘴往宝宝嘴里塞，强迫宝宝吃。这种做法不会给宝宝带来好处，宝宝往往因新妈妈的强迫，对吃奶产生厌烦情绪，食欲减退，消化能力也减弱，反而使宝宝摄取的营养满足不了需要而影响发育。

宝宝在最早时知道自己需要多少食物，饿的时候会哭，要求新妈妈来喂，吃饱了就对乳头和奶瓶不感兴趣了。宝宝厌食，多数是新妈妈喂养不当造成的。



## 给宝宝喂蔬菜水和果汁

对混合喂养和人工喂养的宝宝，应适当添加蔬菜水和新鲜的果汁，来补充维生素C，一般每日2次。给宝宝添加果汁和蔬菜汁，可预防宝宝贫血。

给宝宝饮用蔬菜水和果汁时，开始量要小，加水要多，等宝宝适应之后，逐渐增加浓度。市场的果汁饮料所含维生素很少，不宜给宝宝饮用，因此，给宝宝喝蔬菜水和果汁最好亲自制作。如果家里有榨果汁机的话，可将苹果等水果洗净去皮，加工后去渣加水，用碗和小勺喂宝宝。



## 宝宝每日补钙

宝宝从出生到第6个月，不管是吃母乳还是奶粉哺喂的宝宝，喂养条件可以的话，钙的摄取量最好是每天400毫克。

对于完全由母乳喂养的宝宝，在出生前6个月时，平均每日应摄取约300毫克的钙。母乳哺喂的宝宝，钙质的吸收率在55%~60%；而对于以牛奶喂养为主的宝宝，其对钙质的吸收率会相对较低，一般在40%左右。



## 0~3个月婴儿营养的注意事项



### 哺乳的正确姿势和方法

新妈妈一定要掌握给宝宝喂奶的正确姿势和方法,只有这样,宝宝才能吃得好,吃得饱,才能健康地发育。

① 新生儿吸奶时应口含乳头,包括乳晕在内,在牙床的压力下吸出乳汁。如果只吸住乳头,则不易吸乳汁,而且容易吸破乳头,产生疼痛而影响哺乳。每次必须吸两侧乳房,每侧至少吸5~10分钟,可预防奶胀。如果经常吸一侧乳房,另一侧乳房吃得少,久而久之造成另一乳房“受冷落”而停止分泌乳汁,乳汁减少,则会影响母乳喂养。

② 哺乳前先做好准备,给宝宝换好尿布,母亲清洗双手,用温开水擦净乳头,抱起宝宝躺于怀中,头依偎于新妈妈左侧手臂则先喂左侧乳房,吸空后换另一侧,每次轮流从一侧开始,这样使每侧乳房都有机会吸空。喂奶时,新妈妈需用一只手的中指和示指夹住乳头,同时轻压乳房,将乳头(包括乳晕)塞入宝宝口中,这可避免乳房堵住宝宝的鼻孔而影响呼吸,又可轻轻将乳汁挤出。新妈妈应抱起宝宝坐着喂奶,如果可以坐在固定的椅子上哺乳更好。

③ 哺乳完毕后,以软布擦洗乳头乳房,戴上舒适的胸罩。再将宝宝抱直,头靠新妈妈的肩,新妈妈用手轻拍宝宝背部,

使哺乳时吸入的空气排出,然后放下宝宝,让其向左侧卧,头略垫高,以免溢乳。



### 怎样使母乳增多

① 哺乳期内新妈妈要有充足的睡眠和休息,要多晒太阳,多呼吸新鲜空气,起居饮食都要有规律,生活节奏不要过于紧张。

② 新妈妈多吃新鲜的蔬菜和水果,尤其要喝鸡汤、猪蹄汤、鲫鱼汤等。

③ 新妈妈要保持心情愉快,消除忧虑。

④ 要养成定时喂奶的习惯。只有规律地让宝宝吸吮乳头,才能反射性地促进乳腺分泌,维持充足的乳量。

⑤ 每次奶水吸得越干净,越有利于下次奶汁的分泌。若奶水过多或因其他原因不能吸完,可以用吸乳器把多余的奶吸出。



## 牛奶喂养

如果宝宝用牛奶来喂养，每天吃奶的次数应比母乳喂养次数少些。奶粉中含有蛋白质较多，提供热量就会较多，所以宝宝需要较长的时间才能消化，宝宝吃饱后短时间内不容易饿。宝宝经过2~3天的适应，一般需要每4小时左右喂一次，每天需要喂6次就可以了。

牛奶喂养的宝宝，必须加水稀释后才能喂食。一般1~2周内新生婴儿宜用2~3份牛奶加1份水，3~4周宝宝宜用3~4份牛奶加1份水，满月以后宝宝才可喂全奶，到那时就不宜加水了。



## 选用奶粉

奶粉是用牛奶加工而成的，营养成分比较接近母乳最适宜宝宝，优点是携带方便、清洁无菌、不易变质，奶粉较鲜奶易于宝宝吸收、消化；另外，奶粉只需用40℃~50℃的开水冲调，不必再煮沸或用沸水冲，因为过高的温度会破坏奶粉中营养物质，从而会影响宝宝的消化吸收，并且奶粉易于携带、食用方便。

奶粉的品种很多，有全脂奶粉、脱脂奶粉、母乳化奶粉等。常用的为母乳化奶粉和全脂奶粉，脱脂奶粉脂肪含量少，适用于暂时患腹泻等消化不良的宝宝。新妈妈如果不能给宝宝喂母乳，最好选用专为宝宝准备的配方奶粉，脱脂奶粉含脂肪太少，宝宝不易久用，否则会造成宝宝营养不良。



## 奶粉的营养

由于婴儿配方奶粉在营养结构方面优于普通鲜奶及全脂奶粉，强化了多种维生素、矿物质及微量元素，各种营养素配比均衡。而且，不少婴儿配方奶粉中还增添了一些母乳中含量不足的营养素，有利于宝宝的生长发育。

例如，有的奶粉中添加了卵磷脂，有助于宝宝的大脑发育；有的含有丰富的钙质及维生素D，保证宝宝的骨骼及牙齿健康生长；有的含有充分的铁质，可以预防缺铁性贫血。这些营养对于宝宝的健康成长非常重要。



## 宝宝的人工喂养

如果新妈妈完全没有乳汁，要用牛奶或其他代乳品替代，这称为人工喂养。进行人工喂养一定要计算宝宝的进食量，有计划来喂养。人工喂养采用配方奶粉是代替母乳最好最普通的乳品。





### 人工喂奶要注意

① 吃牛、羊奶时，一定要加糖，因牛、羊奶中糖的含量较少，不能供给宝宝足够的热量，一般在500克奶中加25克糖为宜。

② 鲜奶要煮开后再吃，这样既消毒又可使奶中的蛋白质容易吸收。

③ 每次喂奶时，都要试试牛奶（羊奶、奶粉）的温度，不宜过热或过凉，可将奶汁滴几滴在手背上，以不烫手为宜。

④ 奶嘴的开孔不宜太大或太小，太大奶汁流出会太急，可引起宝宝呛奶，太小宝宝不易吸出。一般用烧红的大头针在奶嘴顶上刺1~2个孔，将奶瓶倒竖时，奶汁可快速滴出即可。喂奶时，奶瓶应斜竖，使奶汁充满奶嘴，以免宝宝服入空气而引起吐奶。

⑤ 要注意奶具的卫生，奶瓶、奶嘴、汤匙等食具每天都要刷洗干净，然后煮沸消毒1次（煮沸消毒时间一般为水开后再煮15分钟，奶嘴煮3~5分钟即可）。每次喂奶都应用清洁的奶嘴，喂完后马上取下，并洗净放入干净的瓶内，临用时用开水泡3~5分钟。



### 帮宝宝打嗝

许多宝宝在喂奶过程中吃得太饱，会吐出点奶，新妈妈可以帮宝宝打嗝排出压力。为了使宝宝容易打嗝，喂奶时宝宝的位置很重要，要把他的头部姿势摆正，咽下的空气才能有机会上升。每次喂奶的情况不同，吃进的空气也就不同。建议每次

喂奶20~30毫升后，停下来让宝宝打嗝，然后再继续喂。宝宝吃奶后，抱他坐几分钟，使胃部稳定，也是有好处的。



### 吐奶的宝宝

对经常吐奶的宝宝，要少喂一些，喂奶以后要多抱一会儿，抱的姿势是使宝宝上半身立直，趴在妈妈肩上，然后用手轻轻拍打宝宝背部，直到宝宝打隔，将胃内的空气排出为止。

但是，如果宝宝吐奶频繁，且呈喷射状，吐出的除了乳块，还伴有黄绿色液体及其他东西时，新妈妈一定不可忽视，这种吐奶是不正常的，要及时带宝宝到医院检查。





## 0~3个月婴儿食谱推荐



### 梨汁



#### 原料:

小白萝卜1个, 梨1/2个。

#### 做法:

- ① 将白萝卜切成细丝, 梨切成薄片。
- ② 将白萝卜倒入锅内加清水烧开, 用小火炖10分钟后, 加入梨片再煮5分钟, 然后过滤取汁即可喂食。



### 桃汁



#### 原料:

桃1小块(约40克), 水1/2杯。

#### 做法:

- ① 把桃洗干净后削皮, 将核去除, 然后把果肉用擦菜板磨好。
- ② 倒入与水果汁等量的水加以稀释。
- ③ 将其放入锅内, 然后再用小火煮一会儿即可。



## 苹果汁



### 原料:

苹果1/3个, 水1/2杯。

### 做法:

- ①将苹果洗净, 去皮, 放入榨汁器中榨成苹果汁。
- ②倒入与苹果汁等量的水加以稀释。
- ③将稀释后的苹果汁放入锅内, 再用小火煮一会儿即可。



## 橘子汁



### 原料:

鲜橘子1个, 水1/2杯。

### 做法:

- ①将鲜橘子洗净, 切成两半, 放入榨汁器中榨成橘汁。
- ②倒入与橘汁等量的水加以稀释。
- ③将其倒入锅内, 然后再用小火煮一会儿即可。



## 西瓜汁



### 原料:

西瓜瓤20克, 水1/2杯。

### 做法:

- ①将西瓜瓤放入碗内, 用匙捣烂, 再用纱布过滤。
- ②倒入与西瓜汁等量的水加以稀释。
- ③将其放入锅内, 然后再用小火煮一会儿即可。



## 番茄汁



### 原料:

砂糖少许, 番茄1/2个, 温开水适量。

### 做法:

- ①将成熟的番茄洗净, 用开水烫软剥去皮, 然后切碎, 用清洁的双层纱布包好, 把番茄汁挤入小碗内。
- ②将砂糖放入汁中, 用温开水冲调后即可喂食。



## 3~5个月婴儿的营养指导



### 宝宝4个月吃什么

宝宝快4个月了，虽然还是以母乳喂养为主，但是单用母乳喂养已不能满足所需的全部营养，尤其是钙和维生素，因此适当地增加些易于消化吸收、营养丰富的辅食，是很有必要的。



### 尝试添加辅食

14周的宝宝（满4个月大时），可以尝试性加辅食，如鸡蛋、米粉，菜泥等。可尝试喝些稀米糊，让他学习吞咽半流质食物。新妈妈应注意抱宝宝的姿势，将宝宝放在膝上，手弯托着宝宝的颈，令其背部抬高些，这样在吞咽食物时会容易些。用小茶匙盛少许米糊放在宝宝舌头上，让宝宝慢慢吞咽。

初期宝宝只吃1~2口，作为新妈妈也应该很满足，不要强迫宝宝吃太多。



### 添加辅食别着急

应逐渐添加辅食，注意循序渐进，由少到多，由稀到稠，由细到粗，让宝宝习惯一种再加另一种。2天之内在不同时间加两种以上的食物，观察宝宝的食欲、大便。如果消化不了，就暂停几天。

这个阶段的宝宝，只宜学习吞咽半流质的食物，让宝宝知道乳汁以外的“味道”，训练宝宝接受不同种类、不同味道

食物的习惯。大人的汤不适宜宝宝食用的话，可以用牛奶或水煮成极烂的稀糊，否则宝宝很难消化。新妈妈可以将少许粥放在自己的手背上，感受温度适当就可以喂给宝宝了。



### 逐步增加蛋黄

鸡蛋是宝宝辅食添加的最理想营养食物，从4个月就应开始先添加蛋黄，每日喂1次，从1/8个→1/6个→1/4个→1/2个→1个，逐步增加添加量。

有些宝宝吃鸡蛋后可出现皮肤瘙痒、湿疹、荨麻疹等过敏反应，这是由于宝宝的消化系统尚未发育完善，鸡蛋中的抗原物质进入血中而导致的，而鸡蛋中这些抗原物质并不存在于蛋黄中，因此开始添加辅食时不要蛋清，只添蛋黄。





## 什么是断乳食物

宝宝在生长过程中，当母乳或牛奶等乳制品所含的营养素不能完全满足其生长发育的需要时，需要父母在宝宝4~6个月大的时候，开始给他添加乳制品以外的其他食物，这些逐渐添加的食物就称为断乳食物。



## 添加断乳食物的原因

母乳的构成成分中有90%是水分，其余是蛋白质、乳糖、脂肪和维生素等等。在宝宝出生后的4~5个月内，这些营养成分是足够的，但之后若还只食用母乳和奶粉的话，就会出现体内铁、蛋白质、钙质和维生素等缺乏的状况。宝宝的身体需要从食物中摄取营养素来促进生长，维持健康。比如，对宝宝来说，缺乏铁会导致气色不佳，身体瘦弱，成长缓慢等。



## 何时添加断乳食物

### 宝宝体重已达到出生时的2倍

若宝宝出生时体重在3.5千克左右，则体重到7千克就可以逐渐添加断乳食物了。出生体重2.5千克以下的低体重儿，添加断乳食物时，体重也应达到6千克。

### 喂奶的次数和量增多

即使每天喂奶多达8~10次，或一天吃配方奶达1000毫升，仍发现宝宝有饥饿感

或有较强的求食欲，这表明宝宝营养需求在增加，此时就可以添加断乳食物了。

### 观察宝宝的运动能力

有支撑的话能够坐立，俯卧时抬头挺胸，能用双肘支持其重量。宝宝开始有目的地，或喜欢将手和玩具放在口内，此时就可以进行辅食喂养了。



### 留意宝宝是否有进食意向

别人吃东西时宝宝会有兴趣地观看，跟着食物从盘子到嘴里的过程。当小匙碰到宝宝口唇时，宝宝会作出吸吮动作，能将食物向后送，并吞咽下去。当宝宝触及食物或妈妈的手时，露出笑容并张口，这些都说明宝宝有进食愿望。相反，如试喂食时，宝宝头或躯体转向另侧，或闭口拒食，则提示可能添加辅食为时过早。添加断乳食物一般可以从宝宝4~6月开始。通常生长速度快、较活泼好动的宝宝要比长得慢又文静的宝宝需要早一点添加辅食，此外，人工喂养又比混合喂养及母乳喂养的宝宝添加辅食要早。





过早或过晚添加辅食对宝宝的发育都是不利的。太早了，宝宝的消化系统还不能够负担，会引起宝宝胃肠感染、食物过敏等不良反应；而过晚添加辅食大家都知道会引起宝宝营养不良。除此之外，吃断乳食物如同宝宝爬行一样，都是宝宝发育过程中必不可少的一步，这一过程不断刺激宝宝牙齿、口腔发育，提高宝宝的咀嚼能力和吞咽功能，训练宝宝口腔各部位的协调性，为宝宝早日开口说话打下良好的基础。



### 断乳食物的添加原则

#### 添加辅食要与宝宝的月龄相适应

过早添加辅食，宝宝会因消化功能尚不够成熟而导致消化功能发生紊乱；过晚添加会造成宝宝营养不良，甚至会因此拒吃非乳类的流质食物。

#### 吃流质或泥状食物的时间不宜过长

不能长时间给宝宝吃流质或泥状的食物，这样会使宝宝错过发展咀嚼能力的关键期，会导致宝宝咀嚼能力发育缓慢。

#### 添加的断乳食物要新鲜且口味好

给宝宝制作食物时，不要注重营养忽视了口味，这样不仅会影响宝宝的味觉发育，为宝宝日后挑食埋下隐患，还可能使宝宝对断乳食物产生厌恶，从而影响营养的摄取。

#### 由一种到多种

随着宝宝的营养需求和消化能力的增强，应逐渐增加断乳食物的种类。开始只能给宝宝吃一种与月龄相宜的辅食，尝试3~4天或1周后，如果宝宝的消化情况良好，排便正常，可再尝试另一种，千万不能在短时间内一下增加好几种。宝宝如果对某一种食物过敏，在尝试的几天里就能观察出来。

#### 从稀到稠

宝宝在开始添加辅食时都还没有长出牙齿，只能给宝宝喂流质食物，逐渐再添加半流质食物，最后发展到固体食物。

#### 从少量到多量

宝宝接受辅食的能力比较差，每次给宝宝添加新的食物时，一天只能喂一次，而且也不要喂的太多，在宝宝适应了以后再逐渐增加。





### 不可很快让断乳食物替代乳类

6个月以内，主要食物应该以母乳或配方奶粉为主，其他断乳食物只能作为一种补充食物，不可过量添加。

### 从细小到粗大

断乳初期食物颗粒要细小，口感要嫩滑，以锻炼宝宝的吞咽功能。在宝宝快要

长牙或正在长牙时，妈妈可把食物的颗粒逐渐做得粗大，这样有利于促进宝宝牙齿的生长，并锻炼他们的咀嚼能力。

### 培养宝宝进食的愉快心理

给宝宝喂辅食时，首先要营造一个快乐和谐的进食环境，最好选在宝宝心情愉快和清醒的时候喂食。宝宝表示不愿吃时，千万不可强迫宝宝进食。



## 3~5个月婴儿营养的注意事项



### 宝宝不喝奶怎么办

宝宝在4~6个月时会进入厌奶期，不肯喝奶，喝了就吐，或喝奶量减少。这是因为宝宝长大了，体内乳糖酵素开始减少，舌头的味觉也开始产生变化，想要吃其他更有营养的食物了。

厌奶期是添加辅食的好机会。通常添加辅食后，宝宝厌奶的情况就会得到改善，添加辅食的原则是尽量简单、清洁，且经常变换口味。



### 宝宝不宜吃鸡蛋清

14周的宝宝还不足6个月，不宜吃鸡蛋清。这是因为，宝宝消化系统发育尚不完全，肠壁很薄，通透性很高，而鸡蛋清中的蛋白质为白蛋白，分子小，可以直接透过肠壁进入宝宝的血液中。这种异体蛋白

为抗原，可使宝宝体内产生抗体。再次接触这种异体蛋白时，则出现一系列过敏反应与变态反应性疾病，如湿疹、荨麻疹、喘息性支气管炎等。所以，宝宝只宜喂蛋黄，不宜喂蛋清。将蛋清全部去掉只喂蛋黄，这样就不会引起宝宝过敏。由于蛋清是高过敏性物质，在1岁以前不要吃全蛋。





## 注意不良反应

这一周尝试的辅食，必须密切观察宝宝排便、食欲、情绪和皮肤等全面状态。如有便秘、腹泻、呕吐、皮肤出疹或潮红以及哭闹等不良反应，应立即停止喂食，并带他去医院。



## 4~5个月不宜喂奶糕

一些新妈妈给宝宝喂奶糕，但是消化奶糕需要淀粉酶，而4~5个月大的宝宝产生不了足够的淀粉酶，且淀粉酶活性不高。因此，如宝宝常吃奶糕不仅会影响大脑发育，还会刺激肠壁引起腹泻。年轻的新妈妈应以纯母乳喂养，至少到宝宝6个月大。因为母乳营养成分完全适合宝宝的食用标准，易于宝宝消化吸收，增加免疫力。此外，用母乳喂养可以加强母婴间感情的交流，并有益新妈妈产后恢复，预防乳腺癌。



## 注意代乳品的添加

当发现母乳喂养宝宝吃不饱时，添加代乳品应注意以下两点：

① 每次应先喂母乳，让宝宝把乳房吸干后，再喂代乳品。因为宝宝往往吃代乳品时吃得快、吃得香，而吃母乳时却不高兴，不是哭闹就是睡觉，使乳房不能排空，影响乳汁分泌，母乳会因此而越来越少。另外，混合喂养最好不要一顿全部吃母乳，另一顿全部吃代乳品。如果因为某些原因母亲不能按时给宝宝喂奶，可用代乳品代替1次，但1天内用母乳哺喂不能少于3~4次，次数过少也会影响乳汁的正常分泌。

② 代乳品不能配得太甜，宝宝吃惯了比较甜的代乳品，就会觉得母乳淡而无味了，这会使之不愿吃母乳。另外，橡胶奶嘴的孔不要过大，宝宝吃惯了容易吮的奶嘴，就不愿吃母乳了。





## 3~5个月婴儿食谱推荐



### 10倍粥



#### 原料:

大米 1/2 杯, 水 1000 毫升。

#### 做法:

- ① 米淘好后, 在水里浸泡 1 小时左右。
- ② 1 份米兑 10 份水, 用大火煮, 煮沸后把火关小, 煮至米烂。
- ③ 关火, 焖 10 分钟左右, 用小匙将米粒捣碎即可喂给宝宝食用。



### 牛奶10倍粥



#### 原料:

10 倍粥 50 克, 牛奶 10 克。

#### 做法:

- ① 将牛奶倒入锅内, 然后用小火煮开, 倒入 10 倍稀释的粥, 用小火再煮 3~5 分钟, 并用勺不停搅拌, 直至变稠。
- ② 将粥倒入碗内, 加入调好浓度的牛奶, 搅匀, 晾凉后即可喂食。





## 牛奶香蕉糊



### 原料:

香蕉1/6根，牛奶1大匙。

### 做法:

- ①香蕉剥皮后捣碎（把香蕉两端切掉，只使用中间部分）。
- ②将香蕉泥放入锅中，加入牛奶用大火边煮边搅拌均匀。
- ③沸腾后把火调小，再煮3~5分钟即可，熄火后用漏勺过滤一下。



## 奶粉粥



### 原料:

已泡好的大米15克，奶粉1大匙，水3/4杯（约100毫升）。

### 做法:

- ①将已泡好的大米用粉末机打末状。
- ②把大米末和水放入锅内，用小火边搅边煮约3分钟。
- ③调好奶粉浓度后倒入锅中再煮1分钟左右。





## 菠菜蛋黄粥



### 原料:

新鲜菠菜适量, 鸡蛋黄1个, 软米饭1/2碗, 汤汁适量。

### 做法:

- ① 将新鲜菠菜洗净, 用开水烫后切成小段, 放入锅中加少量水熬成糊状备用。
- ② 把蛋黄和汤汁放在一起搅拌均匀后用滤勺过滤。把搅拌好的蛋黄汤汁和软饭放入锅里用大火煮。
- ③ 当水沸腾时把火调小, 加入菠菜糊边搅边煮, 一直到大米熟烂为止。



## 南瓜粥



### 原料:

泡好的大米10克, 南瓜20克, 水1/2杯。

### 做法:

- ① 将已泡好的大米用粉末机打成末状。
- ② 把南瓜削去皮, 除去籽切成块, 煮熟后趁热捣碎。
- ③ 往锅里放入大米末和南瓜泥, 加水后用大火边煮边搅拌均匀。
- ④ 当水开始沸腾后把火调小, 煮到大米熟为止, 熄火后用漏勺过滤一下。



## 草莓番茄泥



### 原 料:

草莓20克, 番茄30克, 牛奶15克。

### 做 法:

- ①将草莓搅碎用滤器过滤。
- ②去除番茄的皮和籽, 然后搅碎、用滤器过滤。
- ③将过滤过的草莓泥和番茄泥在微波炉中加热约30秒。
- ④最后加入牛奶调匀即可喂食。



## 胡萝卜番茄汤



### 原 料:

胡萝卜1/3根, 番茄1/3个, 水2/3杯。

### 做 法:

- ①胡萝卜清洗干净, 去皮; 番茄汆烫去皮后搅拌成汁。
- ②将胡萝卜磨成泥状。
- ③锅中倒入少许水, 放入胡萝卜泥和番茄汁, 用大火煮开, 熟透后即可熄火。



## 胡萝卜甜粥



### 原料:

大米2小匙，水120毫升，切碎过滤的胡萝卜汁1小匙。

### 做法:

- ①把大米洗干净用水泡1~2小时，然后放入锅内用小火煮40~50分钟。
- ②快熟时加入事先过滤的胡萝卜汁，再煮10分钟左右即可喂食。



## 油菜粥



### 原料:

鲜油菜20克，大米20克，水2/3杯。

### 做法:

- ①将已泡好的大米用粉末机打成末状。
- ②将油菜洗净后用水煮一会儿再研磨。
- ③将大米末放入锅中，加水用大火煮。
- ④当水开始沸腾后把火调小，再把油菜末一同放入锅里，煮到大米熟后熄火。



## 南瓜土豆糊



### 原料:

土豆20克, 南瓜20克, 水2/3杯。

### 做法:

- ① 土豆洗净后削皮, 切成小块煮熟, 趁热再捣成泥状。
- ② 把南瓜去皮洗净, 放入蒸锅中蒸熟, 再放入研磨器中研成泥状。
- ③ 然后放入盛有土豆泥的锅内, 再加入水均匀混合后用火煮, 煮片刻后加入黄油调匀即可。



## 蛋黄糊



### 原料:

鸡蛋1个, 温开水1/2杯。

### 做法:

- ① 将鸡蛋洗净, 放在热水锅中煮熟, 煮得时间久一些。
- ② 然后取出去壳, 剥去蛋清, 将蛋黄放入研磨器中压成泥状。
- ③ 最后用开水调成糊状, 待凉至微温时喂食即可。





## 栗子卷心菜粥

### 原料:

栗子3个, 已泡好的大米20克, 卷心菜10克, 水2/3杯。

### 做法:

- ① 栗子剥去外皮、内皮, 煮熟后捣碎。
- ② 将已泡好的大米研磨成末状。
- ③ 取卷心菜的叶子洗净后用水煮一会儿再研磨。
- ④ 将大米末放入锅中, 加水用大火煮。
- ⑤ 当水沸腾时把火调小, 再把栗子泥和卷心菜泥一同放入锅里, 再用小火煮一会儿, 边搅边煮。



## 南瓜碎末粥

### 原料:

南瓜30克, 温开水适量。

### 做法:

- ① 南瓜削皮, 用水煮软, 加汤捣碎。
- ② 用温开水调成糊状, 或用蔬菜汤或者汤汁代替温开水也可以。





## 5~7个月婴儿的营养指导



### 辅食尽量现做现吃

有的新妈妈一次做很多辅食，分成两份放进冰箱，下次吃之前拿出来加热。其实冰箱并不能让我们百分之百地放心，细菌仍能在里面繁殖，食物一旦被感染，对宝宝的肠胃是很不利的，所以辅食应该尽量现做现吃。



### 自制辅食的注意事项

新鲜。在给宝宝制作辅食时，无论是水果、蔬菜都要保持新鲜。鸡蛋、鱼肉、猪肉、猪肝等的食物，要尽量到超市去买，质量一般能有保证。做的时候一定煮熟，避免发生感染，注意是否引起宝宝过敏反应。

卫生。水果宜选择橘子、苹果、香蕉、木瓜等皮壳容易处理、农药污染及病原感染机会少的。蔬菜类像胡萝卜、菠菜、空心菜、豌豆、小白菜等都是不错的选择。烹调之前用清水或淡盐水将菜泡半个小时左右，然后洗干净，餐具、厨具和手都要洗干净，饭碗和盘子最好用开水烫一下消毒。

清淡。初期给宝宝做辅食不宜太浓，如蔬菜汁、新鲜果汁，最好加水稀释；采用自然食物，不加调料，以减少肾脏的负担；现吃现做；还有就是温度不能太高，比如使用微波炉会破坏食物中的营养素。



### 辅食要精挑细选

在给宝宝添加辅食的时候，要精心挑选，无论是种类还是搭配，都要认真选择。给宝宝选择水果和蔬菜的时候，要尽量选择新鲜的，蔬菜以深色为主，这样的蔬菜才更有营养。在食用时还可以配以一些谷类，这样可以提高营养价值，促进营养物质的吸收。

给宝宝添加专门为其制作的食品，不要只是简单地把大人的饭做得软烂一些给宝宝食用。因为宝宝的肝脏、肾脏等还很娇嫩，功能还没有发育完善，辅食尽量现做现吃。





## 添加辅食不要太教条

由于个体因素不同，有的宝宝胖些，有的瘦些。不要因自己的宝宝比别人瘦就拼命喂，只要宝宝健康，瘦些也是正常的。对于宝宝的饮食不要太教条，宝宝吃多吃少，吃哪种食物还要根据宝宝的食欲和爱好灵活掌握。前一个月提到预防宝宝缺铁，这一月还要注意添加含铁丰富的辅食，如蛋黄、鱼、肝泥、肉末、绿色蔬菜泥、豆腐等，注意动物性食物中的铁吸收利用率比植物性食物高。



## 咀嚼进程

### 断乳食物的进程

食用断乳食物，应与宝宝身体成长和口腔发育相配合。

从宝宝吃东西的样子，可以大致分为4个阶段。表现为初期（5~6个月），抿嘴期、中期（7~8个月），轻轻咀嚼期、后期（9~10个月），正常咀嚼期、完成期（12个月后）大口咀嚼期。括号中的月数会随宝宝情况而略有不同。

### 咀嚼的本质

宝宝的口唇生来就有寻觅和吸吮的本领，但咀嚼动作的完成需要舌头、口腔、面颊肌肉和牙齿彼此调运动，必须过对口腔、咽喉的反复刺激和不断训练才能获得。因此，习惯了吸吮的宝宝要学会咀嚼吞咽需要一个过程。宝宝的咀嚼训练也要

分阶段进行。逐渐增加辅食是锻炼咀嚼能力的最好办法。

### 咀嚼食物对宝宝的影响

咀嚼食物会促进宝宝健康成长。

咀嚼食物可以使宝宝的牙齿、舌头和嘴唇全部用上，有利于语言功能的发展。到一岁半时发声功能便打好了基础，这更要求充分利用断乳食物期锻炼宝宝的咀嚼与吞咽的能力。



## TIPS

刚长牙的宝宝，上下颌及咀嚼能力都不发达，无法和大人一样从硬的食物中摄取营养。

宝宝的消化器官还不发达，突然食用固体食物或断乳食物过早都可能引起过敏反应。

先从液体状断乳食物开始，促进内脏功能和咀嚼能力的发育，之后再逐渐食用固体的食物。



### 咀嚼的好处

通过咀嚼，刺激大脑及头部功能。

将食物咬烂嚼碎，利于消化。

咀嚼不同的食物可以促进味觉发展。

咀嚼食物促进上下颌发育，也促使牙齿整齐。通过咀嚼分泌更多唾液，去除牙齿污垢。咀嚼新的食物，刺激食欲。



### 咀嚼的过程

#### 第一步

时间：4~6个月。

训练重点：吞咽。

辅食特点：半流质。

可选辅食：米糊、果泥、蔬菜泥等。

宝宝由奶瓶喂食改为小匙喂食可能会不太习惯，千万不可因此就轻易放弃。

#### 第二步

时间：6~12个月。

训练重点：咬、嚼。

辅食特点：黏稠、粗颗粒。

可选辅食：碎肉、碎菜末、碎水果粒、面包片、手指饼、小鱼干。

开始时，妈妈应先给宝宝示范具体的咀嚼动作，教宝宝咀嚼，还可利用语言提醒宝宝用牙齿咬。

#### 第三步

时间：12个月以上。

训练重点：咀嚼后的吞咽。

辅食特点：较粗的固体。

可选辅食：水饺、馄饨、米饭、其他纤维不太多的成人食物。

随着牙齿的健全，宝宝的口腔动作也越来越丰富，咀嚼吞咽动作协调，渐渐地可以用牙齿咬碎再咀嚼。这时应给宝宝吃较粗的固体食物，多吃粗粮。爸妈在日常生活中做好典范，利用宝宝爱模仿的特性，经常示范咀嚼动作给宝宝看，每口食物应慢慢咀嚼，最好每口咀嚼10次以上。



### 咀嚼训练的关键期

从宝宝4个月开始就可通过添加辅食来训练咀嚼和吞咽的动作，让宝宝学习接受吸吮之外的进食方式，为以后的断奶和进食做好准备。专家建议：从宝宝满4个月后(最晚不能超过6个月)就应添加辅食，以刺激宝宝的口腔触觉，训练宝宝咀嚼的能力，并培养宝宝对不同食物、不同味道的兴趣。



6~12个月是宝宝发展咀嚼和吞咽技巧的关键期，当宝宝有上下咬的动作时，就表示他咀嚼食物的能力已初步具备，父母要及时进行针对性的锻炼。一旦错过时机，宝宝就会失去学习的兴趣，日后加以训练往往事倍功半，而且技巧也会不够纯熟，往往嚼三两下就吞下去或嚼后含在嘴里不愿下咽。



## 断乳初期



### 添加辅食的方法

孩子4个月时就开始添加辅食，但是添加辅食的时候，奶量不要减少得太多太快。开始添加的时候还要继续保持奶量800~900毫升，这时添加辅食的量是较少的，应该以奶为主，因为乳蛋白质营养的吸收相对较高，对孩子生长发育有利。如果你给孩子以吃辅食为主，如粥、米糊、汤汁等，小孩会虚胖，长得不结实。若是辅食的品种数量不太合适，里面的营养素还不能满足儿童成长发育的需要，如缺铁、缺锌就会造成孩子贫血、食欲不好。随着婴儿的逐渐长大，从母体带来的抵抗力也会逐渐减少，自身抗体的形成不多，抵抗力就会变差，所以容易生病。妈妈们应注意给宝宝添加辅食，如果宝宝不肯接受，妈妈们可以适当改变一下制作方法，想办法让宝宝对其感兴趣。注意一定不要强迫宝宝吃东西，否则后果可能很严重，

宝宝也许连喜欢的食物也开始排斥了。

断乳前的果汁可以先进行，慢慢地让他们习惯母乳、奶粉以外的味道，为了补充水分给他们喝一些用凉开水稀释的果汁或者汤等都可以。但是要注意不要给得太多。







### 使用专用勺子喂食

注意用儿童专用勺子来喂断乳食物，喂食物时千万不能让宝宝躺着，可以先让妈妈或家人抱着喂，等宝宝自己能坐下来的时候把宝宝放在儿童椅上再喂。



### 从何时开始喂果汁

一般不要太早的给宝宝喂果汁，因为果汁中含有大量的糖分，但当宝宝到4个月的时候，就可以给宝宝添加稀释的果汁，并且要控制每天的用量，不要太多。



### 蔬菜汤的烹调要点

把少量的应季蔬菜煮透之后，再酌量喂宝宝。把少量的应季蔬菜煮透之后，再

酌量喂宝宝。习惯了果汁、汤汁之后，试着喂宝宝营养充足的蔬菜汤，把应季蔬菜煮透之后取少量汁，酌量给予，最初用凉开水稀释2~3倍再喂宝宝。

### 从大人吃的蔬菜汤中取出一部分

给宝宝做蔬菜汤时，可以和大人食用的一起做。将蔬菜多切一些放入锅中用水煮透，但是要注意在加调料之前就分一部分给宝宝，宝宝食用的药少放调料。

### 选择少量的应季蔬菜

适合做蔬菜汤的蔬菜有卷心菜、大萝卜、洋葱、胡萝卜等汁少的蔬菜，不要选用芹菜、香菜等香味很重的蔬菜。



## 5~7个月婴儿营养的注意事项



### 流质饮食

流质饮食是指流体饮食，虽然所供给宝宝的营养成分及热能不能满足宝宝成长的需要，仅能短期使用。但适用于发高热、极度衰弱、性传染病、手术后，及食管有梗阻、吞咽困难的宝宝。

流质饮食的喂养原则为少量多餐，2~3小时进餐1次，每天6餐，先用无刺激及渣少的食物，可用食物有米汤、藕粉、牛奶、豆浆、过筛赤豆泥汤、枣泥汤、鸡汁、蛋花汤，各种果汁、肉汤等。







## 半流质饮食

近5个月的宝宝除了吃奶以外，可逐渐增加半流质的食物，为以后吃固体食物作准备。宝宝随年龄增长，胃里分泌的消化类酶增多，可以食用一些淀粉类半流质食物，先从1~2匙开始，再逐渐增加，宝宝不爱吃就千万不要勉强喂食。



## 喂食糊状食物

在4~6个月前的宝宝，由于消化系统发育不够完善，如果给宝宝食用泥状食物，有导致食物过敏和呼吸道疾病的危险。最好在宝宝6个月以后给他喂食全面泥状食物。但如果宝宝没有及时食用泥状食物，宝宝也就无法获得足够的营养，满足其成长的需要。



## 含铁的辅食

铁是造血的主要原料之一，人体内的铁主要来源于食物，人工喂养的宝宝应及时添加辅食，因奶中含铁量低，远不能满

足宝宝生长的需要，而从母体得到的铁在3~4个月时，都已用尽，因此必须及时补充。怎样选择含铁丰富的食物呢？一般来说动物性食物铁吸收率较高，在20%左右，植物性食物吸收率低，约在10%以下。鸡蛋中的铁吸收率较低，所以不能只吃鸡蛋，大豆中的铁吸收率较高，可适量食用。



## 尽量喂食配方奶粉

这个阶段的宝宝，已经开始食用副食品。有些宝宝不太喜欢喝配方奶粉，新妈妈还得想办法让宝宝喝，因为其他代乳品的热量和营养的完整性都不如牛奶，所以1岁以内的宝宝，还应尽量喂食配方奶粉。



## 宝宝不能随便吃

|    |            |
|----|------------|
| 柿子 | 难消化        |
| 枣  | 不可生食、可煮粥   |
| 李子 | 多食伤脾胃      |
| 虾蟹 | 发物、过敏宝宝不宜吃 |
| 韭菜 | 辛辣温热、不易消化  |



## 5~7个月婴儿食谱推荐



### 小米糊



#### 原料:

大米10克, 小米30克, 清水3/4杯。

#### 做法:

- ① 大米和小米洗净, 用清水浸泡至少1小时。
- ② 锅内加清水, 放入泡好的大米和小米, 小火煮熟。
- ③ 煮至米粒开花后关火, 用细孔筛子筛出米粒, 碾碎, 放入汤水中搅拌均匀即可喂食。



### 蔬菜清汤



#### 原料:

胡萝卜10克, 卷心菜1片, 清水1/2杯。

#### 做法:

- ① 胡萝卜切成薄片, 再切两半。
- ② 将卷心菜叶切成大小均匀的块。
- ③ 清水烧开, 放入胡萝卜片和卷心菜叶, 煮至熟烂。
- ④ 用细孔筛子滤去蔬菜渣, 只留清汤即可喂食。



## 大米燕麦粥



### 原料:

大米20克, 燕麦10克, 清水2/3杯。

### 做法:

- ① 提前一天将燕麦洗净后用凉水泡好, 大米泡1小时即可。
- ② 将已泡好的大米和燕麦用粉末机打成末状。
- ③ 将大米末和燕麦末放入平底锅中, 添水用大火煮, 当水开始沸腾时把火调小, 煮到大米和燕麦都熟后熄火, 用漏勺过滤一下即可喂食。



## 菠菜大米粥



### 原料:

菠菜叶30克, 10倍粥6大匙。

### 做法:

- ① 将10倍稀饭盛入碗中备用。
- ② 将新鲜菠菜叶洗净, 放入开水中氽烫至熟, 沥干水分备用。
- ③ 用刀将菠菜切成小段, 再放入研磨器中磨成泥状, 最后加入准备好的10倍粥中混匀即可喂食。



## 香蕉地瓜粥



### 原料:

香蕉20克, 地瓜适量, 已泡好的大米20克, 水3/4杯。

### 做法:

- ①将已泡好的大米研磨成末状。
- ②香蕉剥皮后捣碎, 把香蕉的两端切掉, 只使用中间部分。
- ③地瓜蒸熟去皮后, 趁热捣成泥。
- ④把大米末、香蕉泥、地瓜泥放入锅中, 加水用大火煮, 边煮边搅拌均匀, 直至大米熟即可食用。



## 南瓜浓汤



### 原料:

10倍粥1/2碗, 南瓜20克, 水1/4杯, 奶粉适量。

### 做法:

- ①将南瓜放入耐热容器, 加入少量水。覆盖保鲜膜后, 用微波炉加热2分钟。
- ②将熟南瓜去皮, 捣碎。
- ③往锅内倒入10倍粥和水, 加入南瓜泥, 用中火煮。
- ④当水沸腾时把火调小, 加入奶粉用小火继续煮一会儿, 边搅边煮。





## 香蕉泥



### 原料:

香蕉1根, 砂糖、柠檬汁各少许。

### 做法:

- ① 将香蕉洗净, 剥皮, 去白丝。
- ② 把香蕉切成小块, 放入搅拌机中, 加入砂糖, 滴几滴柠檬汁, 搅成均匀的香蕉泥, 倒入小碗内即可喂食。



## 地瓜大米粥



### 原料:

泡好的大米20克, 地瓜10克, 水1/2杯。

### 做法:

- ① 将已泡好的大米用粉末机打成末状。
- ② 将地瓜洗净, 然后削皮切成块, 煮熟后趁热捣碎。
- ③ 在锅里放入大米末和地瓜泥, 加水用大火煮, 搅拌均匀。
- ④ 当水开始沸腾时把火调小, 煮到大米熟为止, 熄火后用漏勺过滤一下。





## 牛奶麦片粥

### 原 料:

牛奶250毫升，麦片25克。

### 做 法:

- ①将牛奶放入锅内煮开。
- ②加入麦片搅动到麦片变稠。
- ③加入少量提子用小火煮一会儿，待开锅即可喂食。



## 鸡肉木耳粥

### 原 料:

鸡胸脯肉20克，木耳10克，5倍粥1小碗，盐适量。

### 做 法:

- ①鸡胸脯肉洗净，剔去鸡皮。
- ②将洗净的鸡肉切成小丁。
- ③木耳用清水泡发后，然后择洗干净，切碎。
- ④锅内5倍粥煮开后，加入鸡肉丁，再放入木耳，中火煮熟，放少许盐调匀，装入小碗中即可喂食。





## 蛋黄菜糊



### 原料:

蛋黄1个, 番茄、洋葱、豌豆各适量, 蔬菜汤适量。

### 做法:

- ①把番茄、洋葱洗净后切碎, 再把豌豆煮软, 剥皮后捣碎, 再加入适量蔬菜煮成糊。
- ②将煮熟的鸡蛋剥去外壳, 取蛋黄放入研磨器中磨成泥。
- ③向菜糊中倒入调匀的蛋黄泥混匀, 继续用小火煮一会儿即可喂食。



## 蛋黄粥



### 原料:

大米20克, 清水2/3杯, 蛋黄1/4个。

### 做法:

- ①把大米淘洗干净后加适量清水泡1~2小时, 然后用小火煮40~50分钟。
- ②将煮熟的鸡蛋剥去外壳, 将蛋黄取出放入研磨器中研碎, 放入粥锅中搅匀, 再用小火煮10分钟左右即可喂食。



## 豌豆汤



### 原料:

豌豆30克，奶粉1小匙，水2/3杯。

### 做法:

- ①将豌豆煮熟，剥皮后捣碎，备用。
- ②坐锅点火，锅内放入豌豆泥，加清水2/3杯子用大火边煮边搅拌均匀，煮2分钟左右。
- ③把奶粉调好浓度倒入锅中，再煮1分钟左右即可喂食。



## 土豆菜花泥



### 原料:

土豆30克，菜花10克，水2/3杯。

### 做法:

- ①将土豆洗净后削皮，切成小块煮熟，趁热研磨成泥状。
- ②菜花洗净后，只取有花朵的一小部分，用开水氽烫一下，切碎备用。
- ③锅内加水用大火煮，当水开始沸腾后把火调小，将土豆泥和切碎了的菜花放入锅内煮，煮一会儿后熄火即可喂食。



## 胡萝卜汤



### 原料:

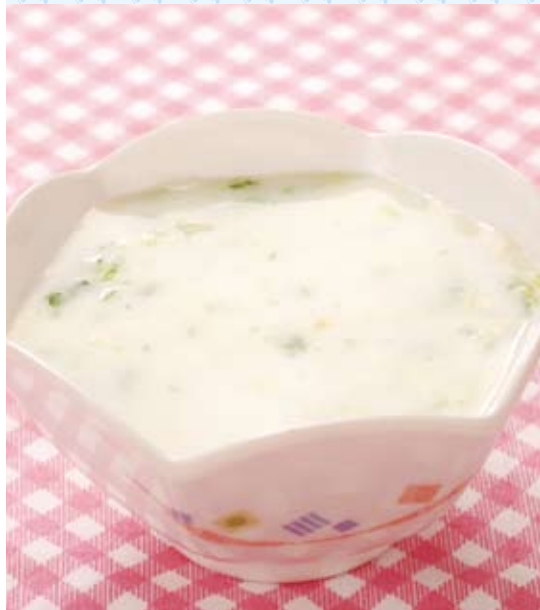
胡萝卜50克, 砂糖少许, 清水1/2杯。

### 做法:

- ①将鲜嫩的胡萝卜洗净, 切成小块, 煮熟后, 趁热捣碎。
- ②锅内加入适量水, 淹没胡萝卜泥即可, 上火煮沸约2分钟。
- ③用纱布过滤去渣, 加入砂糖, 调匀即可喂食。



## 碎菜粥



### 原料:

菠菜10克, 大米20克, 水2/3杯。

### 做法:

- ①将大米研磨为末。
- ②菠菜洗净后, 用开水焯一下, 切碎。
- ③把大米放入锅中, 用大火煮, 当水开始沸腾时把火调小, 加入菠菜末继续煮一会儿。





## 橙汁南瓜羹



### 原料:

南瓜10克, 橙汁2大匙。

### 做法:

- ①将南瓜剔子去瓢, 放入蒸锅中蒸熟。
- ②将蒸熟的南瓜去皮, 趁热碾成泥。
- ③橙子用榨汁机榨汁。
- ④再将南瓜泥和橙汁放入锅内煮开即可喂食。



## 鸡肉蔬菜汤



### 原料:

鸡胸脯10克, 胡萝卜1片, 清水1/4杯。

### 做法:

- ①鸡肉加水煮熟后, 捞出鸡肉, 留汤水备用。
- ②油菜用开水烫后切碎, 胡萝卜切碎。
- ③锅中加入鸡汤, 放入切碎的蔬菜末再一起煮。
- ④滤去蔬菜渣, 留出清汤即可喂食。





## 卷心菜南瓜汤



### 原料:

卷心菜10克, 南瓜10克, 奶粉(母乳)  
1大匙, 水1/2杯。

### 做法:

- ① 选用卷心菜的嫩叶子, 洗好后, 用热水焯一下捣碎。
- ② 把南瓜籽挖出来, 然后削皮切成块, 煮熟后趁热捣碎。
- ③ 往锅内放入卷心菜、南瓜泥加水再用大火边煮边搅拌均匀, 煮5分钟左右。
- ④ 把奶粉(母乳)调好浓度后倒入锅中, 再煮3分钟左右即可喂食。



## 苹果梨粥



### 原料:

大米20克, 苹果梨10克, 水1/2杯。

### 做法:

- ① 将大米泡好后, 用粉末机打成末状。
- ② 把苹果洗干净后削皮, 去除果核, 将果肉用擦菜板磨碎。
- ③ 把大米末和苹果泥放入锅中, 加水用大火边煮边搅拌均匀。
- ④ 当水开始沸腾后把火调小, 煮到大米熟为止, 熄火后用漏勺过滤一下。



## 7~9个月婴儿的营养指导



### 宝宝需要的母乳和辅食

健康、营养良好的新妈妈，通常能提供他们的宝宝前6个月内发育所需要的母乳。如果宝宝在6个月以内发育正常，说明目前新妈妈奶水量充足，不必增加很多辅助食品。

在宝宝6个月以后，就应该喂一些含铁丰富的食物，因为此时的宝宝依然容易出现缺铁的现象，可以添加一些宝宝米粉、蛋黄、肝泥等，并逐渐减少奶量。

不管是母乳喂养还是人工喂养的宝宝，6个月以后，每天的奶量仍不变，分3~4次喂进。除每天给宝宝两顿粥或烂面条之外，还可添加一些豆制品，仍要吃菜泥、鱼泥、肝泥等。鸡蛋可以蒸或煮，但是仍然只吃蛋黄。在宝宝出牙时期，新妈妈还要继续给他吃小饼干、馒头片等，通过健康有效的方法锻炼宝宝的咀嚼能力。



### 宝宝营养升级

当宝宝7个月时，妈妈如果还采用纯母乳喂养，是不能满足宝宝正常生长发育的。此时应该给宝宝多添加一些辅食，辅食的种类也可以有所改变，不用再食用那些单调的食物，辅食可以弄点新花样，少量添加一些鱼类，如平鱼、黄鱼等，此类鱼肉多、刺少，易于加工成肉泥。鱼肉含磷脂、蛋白质很高，可以促进宝宝的大脑发育，并且肉质细嫩易消化，适合宝宝发育的营养需要。

辅食添加种类与剂量上可以略多一些了。如果宝宝是人工喂养的话，接近6个月的宝宝主食喂养仍以乳类为主，牛奶每次可吃到200毫升，除了加些米粉外，还可将蛋黄加到1个，在大便正常的情况下，粥和菜泥都可以增加一点，可以用水果泥来代替果汁。





## 喂养好习惯

- ① 食物互相搭配，使营养成分互补。
- ② 所需蔬菜水果要新鲜，干净，有些食物需加工后才可以喂给宝宝吃。
- ③ 食物做得稀些，利于宝宝吞咽。
- ④ 彻底清洁厨房和做食物的用具，以免污染宝宝的食物。
- ⑤ 不要让宝宝吃上顿剩下的食物。



## 添加钙粉有必要吗

许多新妈妈在冲好奶粉后再加入钙粉，认为这样同时给宝宝补充了钙质，省去了另外喂钙粉的麻烦，是个简便的方法，但实际上这样做是很不科学的。

这是因为，冲好奶粉后再加钙粉，牛奶中的蛋白质遇到钙会凝结成块，使蛋白质和钙的吸收都受影响。另外，奶粉中的含钙量并不低，如果再加钙，会使奶粉中的钙磷比例不失调，更不利于钙的吸收。



## 宝宝长牙后的辅食

7个月大的宝宝每天可以吃2次粥，每次1/2~1小碗，可以吃少量烂面片，鸡蛋黄应保证每天1个，每日要喂些菜泥、鱼泥、肝泥等，但要从少到多，逐渐增加辅食。已经出牙的宝宝可以吃一些固体食物，如馒头片、面包等可促进牙齿生长。



## 断乳中期

此时的婴儿开始出现可以添加其他食物的征兆，会对牛奶以外的食物开始产生兴趣，眼睛会盯着别人的食物，会伸手到别人的盘子里等现象。

这时可以试着给予糊状的食物，如大米、麦片粥、7倍稀的粥类、丸子等，因为它们容易消化而且极少引起过敏反应，也可以喂食磨碎的香蕉或苹果泥。





### 添加辅食的方法

7个月左右的婴儿开始用手指抓取任何他看得到的东西，然后把它放入口中，这表示可以给宝宝喂食新的食物了。此时，宝宝还会用手抓住喂食的汤匙，并且开始模仿大人的咀嚼动作，左右移动上下颌，但由于他还没有完全长出牙齿来咀嚼食物，所以最好还是喂他糊状的食物，比如，土豆泥、胡萝卜泥、麦片粥等。



### 宝宝食物推荐

|            |                   |
|------------|-------------------|
| 富含碳水化合物的食物 | 面条、7倍的粥、玉米面、麦片等   |
| 富含蛋白质的食物   | 蛋黄、鸡肉、鱼肉、肝脏等      |
| 富含维生素的食物   | 甜椒、胡萝卜、花椰菜、海带、莴笋等 |

### 不要给宝宝吃太多的盐

食盐中的钠离子要靠肾脏来代谢，如果给宝宝吃了太多的盐，肾脏的负担就会加重，而且太多的食盐还会造成日后高血压、脑血栓。1岁前的宝宝每天所需要的食盐在250~750毫克，所以在给宝宝做辅食的时候不要放太多盐。



### 中期粥、面条的喂养要点

宝宝能将稀粥碎末顺利吃下去之后，再准备吃稍稠的粥。不要突然就喂稠粥。要认真观察宝宝吃稀粥的情况，逐渐再做稠点的粥，根据宝宝的情况一匙一匙地喂，也适当喂一些软粒的面条。

### 中期从稀粥到稠粥

辅食添加可以从稀粥到稠粥，主要是要了解加水量的区别。稀粥是在米中加入7倍量的水，稠粥是在米中加入5倍水量，然后放入锅中煮。

### 面条切得粗一点，煮透变软

面条没必要弄成碎末，切粗点用小火煮得软软的、黏糊糊的。喂宝宝的时候用勺子碾碎到剩有少量粒状的程度就可以。

### 适当增加一些含蛋白质的食物

要不断地在宝宝的饮食中增加各种蛋白质，可以适当地在粥和面条里加入一些蔬菜。





## 7~9个月婴儿营养的注意事项



### 关注宝宝缺铁性贫血

宝宝体内储存的铁只能满足生后4个月以内生长发育的需要，而7个月的宝宝体重和身高仍在迅猛增长，血容量增加很快。这个时期宝宝活动量增加，对营养素的需求也相对增加，尤其是铁的需要量也相对增加，如不能及时供应足量的铁，就会发生缺铁性贫血。

宝宝发生缺铁性贫血后，一方面调理好宝宝的饮食，一方面在医生指导下，服用铁剂，多吃含铁量高的食物，防止感染其他疾病。

铁是制造血色素的原料，但由于宝宝是以含铁量较低的乳类食品为主，如不能及时添加含铁高的辅助食品，宝宝将摄取不到充足的铁质，造成体内缺铁。接近7个月的宝宝，免疫功能未发育成熟，抵抗力差，容易引发感染，特别是消化系统感染，引起腹泻、呕吐，会影响铁和其他营养成分的吸收，也会导致体内铁量不足。因此，这个月龄的宝宝，随着消化能力逐渐增强，乳牙的萌出，应继续增加含铁丰富的辅食，以补充机体内所需的铁，预防缺铁性贫血的发生。



### 不要随便给宝宝喂药

有些宝宝的身体素质不是很好，新妈妈由于担心宝宝生病，常会给宝宝喂点中

药、西药以预防疾病，其实这种做法是错误的。因为任何药物（包括中成药）的解毒和排泄都需要肝脏和肾脏，而对于还处于生长发育过程中的宝宝来讲，肝脏、肾脏等许多脏器都尚未发育完全，肝脏的解毒能力、肾脏的排泄功能和对水分的过滤作用都很差，经常喂食会影响宝宝的生长发育。

所以，无论宝宝有没有生病，都不要在没有医生指导的情况下，随便给宝宝喂食中药或西药。这样根本起不到对症给药作用，一旦宝宝用错药，会给宝宝的身体健康造成很大的影响，甚至会影响宝宝正常的生长发育。







## 预防湿疹

食物是引起宝宝湿疹比较常见的致病原因，牛奶、鸡蛋、鱼肉等必需的营养品都可能引起过敏反应。当然，我们不能盲目地忌食，而应该在确实证明过敏的时候才能忌食。宝宝的衣物和日用品也是引起湿疹的主要原因之一，宝宝用的肥皂、护肤油等，都可能是引起过敏的原因。此外，寻找过敏原时应注意新妈妈的食物，因为在哺乳期，新妈妈的乳汁也可以使宝宝过敏。



## 宝宝的乳牙

乳牙萌出前几天，宝宝可能会哭闹、口涎增多、喜欢咬手指、睡眠不好、食欲减退等，有的还有低热、轻度腹泻、局部牙龈充血、红肿。一般以上现象持续3~4天，乳牙就萌出来了。出牙期间，还要继续给宝宝吃小饼干、馒头片等，让宝宝练习咀嚼能力。



## 宝宝面粉过敏

如果宝宝对面粉过敏，在为宝宝做饭时，就不要加入任何成分的小麦制品。应仔细阅读食品说明书，肯定食品中不含小麦面粉。

不含小麦的食物也能给宝宝补充营养，例如可以用玉米、大米、大豆或马铃薯粉制做的谷类食物和饼干，以及鸡蛋、牛奶、水果和蔬菜。此外，还可用人肉、鱼和家禽等来补充不用小麦制品的不足。



## 宝宝出牙的时间

在一般的情况下，宝宝的发育会有很大的不同，有的快有的慢，所以新妈妈不必为此过于担忧，只要宝宝的体重持续增长就是正常的。宝宝的个体差异会很大，平均出第一颗牙的时间是宝宝第6个月时，但是在第3~15个月的时候出第一颗牙也属于正常情况。



## 7~9个月婴儿食谱推荐



### 酸奶粥



#### 原料:

泡好的大米30克，酸奶20克，水3/4杯。

#### 做法:

- ① 将泡好的大米洗干净，再研磨成末。
- ② 锅中加入适量水煮开，放入大米末续煮至滚时稍搅拌，改小火熬煮30分钟。
- ③ 再加入酸奶续煮片刻，即可喂食。



### 脊肉粥



#### 原料:

大米20克，猪脊肉10克，水3/4杯。

#### 做法:

- ① 将大米泡好后用粉末机打成末状。
- ② 把里脊肉放锅里炒，炒到肉快熟时把大米末和水一起放入锅里用大火煮。
- ③ 当水沸腾时把火调小，煮至大米熟为止然后熄火。



## 鳕鱼香菇粥



### 原料:

已泡好的大米20克, 鳕鱼20克, 香菇15克, 水2/3杯。

### 做法:

- ① 将已泡好的大米用粉末机打成末状。
- ② 将鳕鱼洗净后蒸一小会儿, 去掉鱼刺只取鱼肉部分, 再切碎。
- ③ 把香菇的根部去掉, 洗净以后切成小粒。把大米和水放入锅里用大火煮。
- ④ 当水开始沸腾时把火调小, 把鳕鱼粒、香菇粒放入锅里边搅边煮, 一直到大米熟烂为止。



## 鸡汁粥



### 原料:

鸡胸脯肉10克, 干香菇3个, 油菜1棵, 已泡好的大米适量。

### 做法:

- ① 泡好的大米用粉末机打成末状; 鸡胸脯肉用水煮, 汤汁备用。
- ② 香菇泡发后用沸水煮, 然后切成小丁备用。油菜洗净水焯后再切碎。
- ③ 把大米末和鸡汤汁放入锅里煮。
- ④ 当水开始沸腾时, 把火调小, 将鸡胸脯肉和香菇末放入锅里煮5分钟, 再放入油菜末煮一会儿, 大米熟烂即可。



## 椰汁奶糊



### 原料:

椰汁1/2杯, 鲜奶1小杯, 清水1小杯, 栗粉5小匙, 红枣4枚。

### 做法:

- ① 椰汁、栗粉拌均匀, 红枣去核洗净。
- ② 将鲜奶、红枣及清水同煮, 慢慢加入栗粉浆, 不停搅拌成糊状至开, 取其汤汁盛入碗中即可喂食。



## 牛肉粥



### 原料:

牛肉25克, 已泡好的大米30克, 水1/2杯, 盐适量。

### 做法:

- ① 将已泡好的大米打成粉末。
- ② 把洗净的牛肉剁成茸, 加入盐拌匀。
- ③ 把大米、牛肉茸、水放入锅里用大火煮, 直到大米熟为止, 然后熄火即可喂食。入研磨器中研碎, 放入粥锅中搅匀, 再用小火煮10分钟左右即可喂食。





## 牛奶菜花泥



### 原 料:

菜花20克，牛奶20克，软米饭1/2碗。

### 做 法:

- ① 菜花清洗干净，只取有花朵那一部分放入开水中氽烫至软。
- ② 将沥干水分的菜花剁成碎末。
- ③ 将软米饭倒入锅中，添水用大火煮，当水沸腾时把火调小，加入菜花末和牛奶再煮一会儿，边搅边煮。



## 面糊糊汤



### 原 料:

面粉10克，牛奶50克，盐少许。

### 做 法:

- ① 将牛奶倒入锅内，用小火煮开，撒入面粉。
- ② 调匀，加入少许盐，再煮一下，并不停地搅拌，熟后晾凉即可喂食。





## 汤粥



### 原料:

软饭1/2碗，高汤120毫升。

### 做法:

- ①把软饭加入事先熬制好的汤里，用大火煮（肉汤、菜汤、鸡汤均可）。
- ②大火煮至开锅后再用小火煮40~50分钟即可喂食。



## 南瓜麦片粥



### 原料:

燕麦片2大匙，蔬菜汤1/3杯，南瓜20克。

### 做法:

- ①将南瓜洗净去皮后，放入蒸锅中蒸至熟透，取出放入研磨器中，充分磨碎成泥状。
- ②将燕麦片和蔬菜高汤一起放入锅中，小火煮至麦片充分软烂，盛入小碗中加入南瓜泥混匀即可喂食。



## 鸡肝鸡架汤



### 原 料:

鸡肝30克，菠菜5克，鸡骨架汤15克。

### 做 法:

- ① 除去鸡肝上的脂肪，用水煮后捣碎，取1小匙。
- ② 将鸡肝和鸡骨架汤混合，用微波炉加热20秒。
- ③ 菠菜汆烫后切碎，撒在汤上，待凉即可喂食。



## 黄豆蓉粥



### 原 料:

软饭4小匙，煲粘的黄豆1小匙，黄豆排骨汤适量（除去汤面的油）。

### 做 法:

- ① 当煮大人饭时，放米和水在煲内，用小匙在中心挖一个洞，使中心多些水，煮成饭后，中心的米便成软饭。把4小匙软饭搓烂。
- ② 黄豆搓成蓉。筛放在小煲上，倒出约2/3杯的黄豆汤，将豆蓉冲落煲内，去掉豆壳。将烂饭也放入煲内搅匀煲滚，用小火煲成稀糊，晾凉后喂给宝宝。



## 花生粥



### 原料:

花生10粒，泡好的大米30克，水3/4杯。

### 做法:

- ① 将花生炒熟后碾成细粒状。
- ② 将泡好的大米研磨成末状，放入锅里加水用大火煮开。
- ③ 当水沸腾时把火调小，加入炒熟的花生米，边煮边搅拌，再放入少量盐即成营养美味的花生粥。



## 芡苳鳕鱼汤



### 原料:

生鳕鱼5克，芡苳10克，海带汤汁适量，淀粉3克。

### 做法:

- ① 将生鳕鱼煮熟，除去皮和骨，仔细捣碎准备好。
- ② 将芡苳用绞碎器绞碎，然后加入海带汤汁一起煮。
- ③ 将淀粉溶入同量水中，加入鳕鱼泥和芡苳叶，用小火煮熟即可喂食。



## 鲈鱼粥



### 原料:

鲈鱼肉20克, 粳米20克, 葱花、盐各少许, 清水适量。

### 做法:

- ①将鲈鱼刮鳞去鳃, 除去内脏, 冲洗干净, 抹干水分, 卸下两面鱼肉, 剔去鱼皮, 切碎成泥, 放入碗内, 加少许盐、拌匀稍腌一会儿。
- ②粳米淘洗干净, 浸泡1小时, 用粉末机打成末状。
- ③锅内放入清水和粳米末, 当水沸腾时, 加入鱼泥煮沸, 即可喂食。



## 番茄土豆鸡末粥



### 原料:

番茄1/2个, 土豆泥适量, 鸡蛋黄1个, 熟鸡肉末20克, 软米饭、香油各适量。

### 做法:

- ①将番茄洗净, 汆烫后去皮榨成汁。
- ②将蛋黄、软米饭、土豆泥、适量清水放入锅内煮烂成粥。
- ③再将番茄汁、熟鸡肉末拌入蛋黄粥中, 加少许香油即可喂食。





## 核桃仁糯米粥



### 原料:

核桃仁10克, 已泡好的糯米30克。

### 做法:

- ① 将泡好的糯米研磨成末状。
- ② 将核桃仁放入锅中微炒。
- ③ 放凉后碾碎并剥去皮, 和糯米末一同煮成烂粥即可喂食。



## 核桃小米粥



### 原料:

核桃末20克, 小米50克, 砂糖各适量。

### 做法:

- ① 将小米淘洗干净, 研磨成末, 放入锅中加水煮至快熟时加入洗净的核桃末。
- ② 再煮至烂熟, 调入砂糖即可喂食。





## 9~11个月婴儿的营养指导



### 补钙好习惯

补充钙粉应放在2次喂奶之间，并用少量开水冲服，这样既补充了钙，又补充了水分。需要注意的是，不要因为补充钙粉而减少喂奶的量，这样会使营养素的摄入减少。单纯补钙并不能起到预防和治疗佝偻病的作用，必须同时补充维生素D，这样才能促进钙的吸收和利用，从而取得良好的效果。



### 每天喂养计划

希望新妈妈坚持母乳喂养到这个月，如条件不允许可人工喂养，奶量不再增加，每天喂3~4次，每次喂150~200毫升。可以在6:00、11:00、17:00、22:00各喂1次奶。9:00~10:00及15:00~16:00添加2次辅食。



### 注意补充钙质

在宝宝长牙时期，辅食中应添加含钙和维生素D丰富的食物，如虾皮、海带、动物肝脏、鸡蛋黄、鱼、绿色蔬菜等，可以用辅食代替1~2顿奶。

推荐的食物有：新鲜水果、绿色蔬菜、脱脂奶、去皮鸡肉、鱼肉、瘦牛肉、玉米片、土豆片等。要给宝宝添加辅食，开发多的食物品种，以保证营养平衡，在给宝宝做辅食时，保证卫生是最重要的。



### 持续母乳喂养

由于宝宝的肠道尚未成熟、免疫力低，因此容易对食物出现过敏反应。而以母乳喂养的宝宝，患上哮喘、鼻敏感及皮肤敏感的机率明显低于食用普通奶粉及低敏感奶粉的宝宝。如果有条件，母乳的喂养一般应持续到第10个月。

宝宝在开始吃新的食物时，可以继续吃母乳。因为给宝宝断奶是个循序渐进的过程，期间适当添加辅食，如蛋黄、米汤、菜汁、菜泥、果汁、果泥、豆浆、豆腐、鱼泥、肝泥、米面糊等，当然，加些鲜奶、配方奶粉也未尝不可。然后再准备在10个月以后渐渐停止母乳的喂养。





## 给宝宝添加新辅食

给宝宝增加辅食时每次只增加一种，当宝宝已经适应了，并且没有什么不良反应时，再增加另外一种。只有当宝宝处于饥饿状态时，才更容易接受新食物。所以，新增加的辅食应该在喂奶前吃，喂完辅食之后再喂奶。现在可直接喂宝宝番茄、橘子、香蕉等水果，还可喂酥脆的点心、饼干、蛋糕等，不要喂糖块。



## 断乳后期



### 断乳后期的饮食

1岁以后的宝宝可以渐渐给予餐桌上的食物，但应建立一个良好的喂食习惯。婴幼儿期的营养对未来的生长、发育、疾病有相当大的关系。家长对于自己宝宝的食量，主观上的认定可能会有差异，其实宝宝的生长应以客观的标准观察一段时间来衡量。父母若对宝宝喂食感到困扰时，不

妨找小儿科医师咨询，以得到客观的评估和实用的建议。喂食的数量可以根据宝宝自身需要逐渐增加。



### 选择适宜时间添加辅食

给宝宝添加一种新的食物时应该是在宝宝清醒而且心情愉快的时候，比如宝宝刚刚睡了好觉，神清气爽，而且刚好感觉饿了，正在期待一顿丰盛的大餐呢。这时先给宝宝喂一些奶，这样做是为了不让宝宝毫无准备而且是毫无选择地面对他从未尝试过的食物。

每次只让孩子尝试一种新食物，仔细观察宝宝的反应。3天之后如正常再尝试另一种。这时期的宝宝进食变化很快，因为有更多的牙齿，使他能够更容易地吞咽食物，可以给予面条、小块蔬菜或饼干等。





## 添加辅食的方法

### 柔软度

这时候宝宝能够做到舌头自由活动，可以用牙咬断食物嚼着吃，或者碾碎吃。但是宝宝咀嚼东西的能力比大人弱，所以比大人吃的饭要软一些。

### 断乳期食物柔软度标准

软饭：比大人的饭要软，后半期再和大人一样。面条：煮软后，切成4厘米长。胡萝卜：切成1厘米长的条状，用匙子一碾就碎。

### 做法

一日3餐加点心宝宝可以用手抓着吃，也可以用匙子吃。

### 断乳结束期辅食品的喂食参考

这时期大部分食物都可以吃了，从大人的食物中分一部分做宝宝的食物时，在口味上要多留意，大人的口味较重，宝宝很容易记住那个味道，所以，一定要为宝宝做一些清味道的饭菜，一旦宝宝习惯重味，就很难回复到清的口味了。为了让宝宝觉得吃饭很快乐，可以在食物颜色和形状上下功夫。



| 种 类    |           | 断乳后期        |
|--------|-----------|-------------|
| 月 龄    |           | 9~11个月      |
| 次 数    | 辅食        | 3次          |
|        | 母乳或配方奶    | 2次          |
| 烹饪形态   |           | 可用牙床磨碎      |
| 一次大约的量 | 大米        | 磨碎的稀饭30~40克 |
|        | 蛋         | 全蛋1/2个      |
|        | 豆腐        | 50克         |
|        | 乳制品       | 50克         |
|        | 鱼肉        | 15克         |
|        | 肉类        | 18克         |
|        | 蔬菜、水果     | 30~40克      |
|        | 调和用油脂类、砂糖 | 各3克         |



### 种类和味道

开始喂食时量不要太多，可以先喂半碗，然后逐渐增加，同时还可以添加一些用手抓的食物。

断乳后期的宝宝，消化器官已经很发达了，可以喂一些牛肉等瘦肉或者鳗鱼、沙丁鱼鱼肉。如果宝宝缺铁，可以喂一些肝脏、瘦肉、黑木耳、菠菜等，一定要注意营养的摄取。



### 推荐宝宝吃的食物有

|            |                    |
|------------|--------------------|
| 富含碳水化合物的食物 | 软米饭、面包、面条等         |
| 富含蛋白质的食物   | 蛋类、火腿、鸡肉、鱼肉、猪肉、牛肉等 |
| 富含维生素的食物   | 一般蔬菜水果都行           |



## 9~11个月婴儿营养的注意事项



### 膨化食品要少吃

膨化食品香、酥、脆、甜，是宝宝最爱的零食，市场上的各种膨化小食品很多，而且价格便宜，新妈妈经常买来给宝宝吃。其实，这类食品不宜给宝宝吃，因为膨化食品中含有危害宝宝健康的毒素——铅。

经调查，个体制作出售的膨化食品中含铅量高达每千克20毫克，超过国家规定铅含量的40倍（我国食品卫生标准规定，糕点类食品含铅量每千克不超过0.5毫克）。成人在血铅为80~100微克/100毫升时才出现中毒症状，而宝宝只要50~60微克/100毫升即可出现中毒症状。铅在胃肠道的吸收率因年龄而异，成人的铅吸收率为10%，而宝宝可达53%。血铅高时，全

身各组织器官都受到影响，尤其是神经系统、消化系统、心血管系统和造血系统受损更严重，可表现为精神呆滞、厌食、呕吐、腹痛、腹泻、贫血、中毒性肝炎等。

因此，为了宝宝的健康，要避免宝宝吃膨化小食品。尽管膨化食品中纤维素的含量较高，但与铅的危害相比，利小于弊，宝宝少吃或不吃为好。





## 牛奶与巧克力

在宝宝6个月之前，新妈妈怕宝宝营养不够，常常在牛奶中放些溶化的巧克力或吃奶后再给宝宝巧克力吃，这种做法是很不科学的。如果长期食用，容易使宝宝的头发干燥而没有光泽，此外，还经常腹泻，并出现缺钙和发育缓慢的现象；另外巧克力还含有少量的咖啡因，对宝宝的神经有一定影响，并且会加大肾脏的负担。

因为巧克力是一种含有大量糖分、脂肪，但较少含有蛋白质、无机盐和维生素，根本不含纤维素的食物，不利于宝宝的健康和生长。只有在宝宝体力消耗较大时，在两餐之间可适当吃一点巧克力，但不要给宝宝吃得太多。



## 喂养宝宝好习惯

宝宝要养成良好的饮食卫生习惯，应每天在固定的地方、位置喂宝宝吃饭，给宝宝一个良好的进食环境。



在吃饭时，不要逗宝宝笑，不要分散宝宝的注意力。可以让宝宝自己拿饼干吃，也可以让宝宝拿小勺，开始试着用勺子吃东西。不要因为宝宝吃得到处都是，就坚持喂宝宝。每个人都要有这个过程的，但如果宝宝只是拿着勺子玩，而不好好吃饭，则应该收走小勺。



## 让宝宝自己吃

让宝宝自己吃，能用勺更好，不能就用手抓东西。实际上新妈妈喂宝宝吃比叫他自己吃简单得多，但是虽然带来很多麻烦，新妈妈还是要给宝宝锻炼的机会。



## 别给宝宝喂嚼过的食物

在人们的口腔中，往往存在着很多病毒和细菌，即使是刷牙，也不能把它们全清除掉。有些成年人口腔不洁，生有牙病或口腔疾病，这些致病微生物在口腔内存积更多，宝宝一旦食入被大人咀嚼过的食物，将这些致病微生物带人体内，由于宝宝免疫功能低下，则有可能引起疾病的发生，如呕吐、肝炎和结核病等，给宝宝造成严重危害。

另外，由于食物经成人咀嚼后，使食物变成糊状，不再需要宝宝唾液腺的分泌和进一步咀嚼，这样则不利于宝宝颌骨和牙齿的发育，以及唾液腺的发育，长时间后易造成消化功能低下，影响食欲。所以让宝宝吃大人咀嚼后的食物，有百害而无一利。





## 9~11个月婴儿食谱推荐



### 杏仁苹果豆腐羹



#### 原料:

豆腐30克, 苹果50克, 香菇30克, 杏仁30克, 植物油、盐、水淀粉各适量。

#### 做法:

- ①将豆腐切小块置水中泡一下捞起; 冬菇切碎成茸和豆腐煮滚, 用少许植物油、盐调味并用水淀粉勾芡成豆腐羹。
- ②杏仁去皮, 苹果切粒, 同搅成茸。
- ③待豆腐羹冷却, 加杏仁、苹果糊拌匀即可喂食。



### 莲藕粥



#### 原料:

鲜藕50克, 软米饭1/2碗, 砂糖少许。

#### 做法:

- ①将藕刮净, 切成薄片, 和软米饭同时下锅, 用水煮成粥。
- ②将熟时加入砂糖, 熬黏稠即可喂食。



## 鸡肝软饭



### 原料:

鸡肝20克, 已泡好的大米30克, 水2/3杯, 植物油、盐各少许。

### 做法:

- ① 将已泡好的大米入锅蒸熟。
- ② 将鸡肝切成片, 用开水焯一下, 捞出后剁成泥。
- ③ 锅内放点油, 下鸡肝泥煸炒, 加入适量的植物油和盐, 炒透入味。
- ④ 把已煸炒过的鸡肝泥和水放锅里煮, 当水开始沸腾时把火调小, 再把米饭放入锅里边搅边煮, 收汁一半即可。



## 黑芝麻大米粥



### 原料:

大米60克, 黑芝麻2大匙, 水适量, 糖1小匙。

### 做法:

- ① 大米洗净后沥干, 浸泡30分钟。
- ② 锅中加清水煮开, 放入大米, 搅拌一下, 待煮滚后再改中小火熬煮45分钟, 放入黑芝麻续煮5分钟, 加入糖煮溶即可喂食。



## 鸡肉什锦稀饭



### 原料:

鸡肉25克, 生菜20克, 胡萝卜泥1大匙, 软饭1/5碗, 鱼汤1杯。

### 做法:

- ① 鸡肉和生菜洗净、切碎。
- ② 将软饭与柴鱼高汤放入锅中, 用小火煮开后放入鸡肉、生菜和胡萝卜泥, 继续煮至汤汁收干一半即可。



## 菠菜紫菜粥



### 原料:

烤紫菜片(海苔)少许, 菠菜3棵, 软米饭1/5碗, 水3/4杯。

### 做法:

- ① 把菠菜用开水烫熟后沥干水分, 切成约1厘米长的小段。
- ② 把烤紫菜片用手撕碎。
- ③ 将软饭和水放入锅内煮, 当水开始沸腾时把火调小, 把撕碎的紫菜放入锅里边搅边煮, 至汤汁收干一半即可。



## 芋头粥



### 原料:

芋头20克, 5倍粥1/2碗。

### 做法:

- ①将芋头洗净去皮, 急炖。
- ②用匙子的背部把芋头碾碎。
- ③将碾碎的芋头与5倍粥一同混合入锅内, 用小火煮一会儿, 边搅边煮。



## 牛肉粥



### 原料:

已泡好的大米20克, 牛肉末10克, 萝卜10克, 洋葱10克, 酱油少许, 水1/2杯。

### 做法:

- ①将已泡好的大米入锅蒸熟。
- ②将牛肉末用酱油腌淡点。
- ③将萝卜切成小颗粒, 将洋葱切末。
- ④锅里加油, 煸炒萝卜粒、洋葱末和牛肉末。
- ⑤把已加工的大米饭、萝卜粒、洋葱末、牛肉末、水放入锅里用大火煮, 边搅边煮, 一直到大米熟烂为止。





## 黄瓜鸡肉粥



### 原料:

大米30克, 熟鸡胸肉1小块, 黄瓜2片。

### 做法:

- ① 黄瓜去皮洗净, 鸡胸肉剁至极烂。大米洗净, 加入浸过米面儿的清水浸1小时(米浸软能加速煲烂)。
- ② 把3/4杯或适量的水放入小煲内煲滚, 放入大米及浸米的水, 黄瓜也放入煲内煲滚, 小火煲成稀糊。
- ③ 取出黄瓜压成蓉放回粥内, 鸡肉也放入, 煲成稀糊, 加入极少的盐调味。待温度适合时, 便可喂宝宝。



## 鸡肉软饭



### 原料:

已泡好的大米50克, 鸡胸脯肉20克, 鸡汤1/2杯。

### 做法:

- ① 将已泡好的大米上锅蒸熟, 备用。
- ② 鸡胸脯肉清洗干净用水煮熟, 然后捞出来切成小块, 鸡汤撇去油后盛到别的碗里。
- ③ 把蒸好的饭、鸡胸脯肉放到锅里, 再倒些做好的鸡汤, 边搅边煮。





## 乌龙面糊



### 原料:

乌龙面适量, 水1/2杯, 蔬菜泥少量。

### 做法:

- ① 将乌龙面倒沸水中煮至熟软时捞起备用。
- ② 将煮熟的乌龙面与适量水同时倒入小锅内捣成泥状, 煮开。
- ③ 起锅后加入少量蔬菜泥拌匀即可。



## 鸡蛋肉末羹



### 原料:

鸡蛋1个, 去筋瘦肉末适量, 青菜叶少许, 鱼汤、米汁(或清水)各适量。

### 做法:

- ① 将鸡蛋打于小碗内, 加入少许盐搅散成糊。
- ② 将去筋瘦肉切细, 与青菜一起剁成末, 加入蛋糊中同搅, 再加入适量汤汁, 继续搅拌均匀, 上笼蒸熟即可。



## 菠菜小银鱼面



### 原料:

面条1小碗, 菠菜3棵, 鸡蛋1个、小银鱼适量。

### 做法:

- ① 先将面条和菠菜切段。
- ② 将面条段、菠菜段及小银鱼一同用中火煮沸。
- ③ 鸡蛋打匀, 加入沸腾的锅中, 再煮5分钟至面条变烂即可喂食。



## 法国土司



### 原料:

面包1/4片, 搅拌好的鸡蛋1/2个, 牛奶3大匙, 砂糖1小匙, 黄油1/3小匙。

### 做法:

- ① 面包切成3等份。
- ② 在钵里加入鸡蛋、牛奶、砂糖混匀, 浸泡面包。
- ③ 在锅上加入黄油, 然后加入已被鸡蛋黄、牛奶、砂糖浸泡的面包, 两面煎。
- ④ 煎熟后盛在碗里即可喂食。



## 11~12个月婴儿的营养指导



### 辅食喂养的进阶时期

宝宝喂奶次数应逐渐从3次减到2次，每天700~800毫升的奶已足够了，而辅食要逐渐增加，为断奶做好准备。

宝宝应增加一些土豆、红薯等含糖较多的根茎类食物，增加一些粗纤维的食物如蔬菜。宝宝已经长牙的话，可以让他啃些硬一点的东西，宝宝每日3餐之外，还应有2次点心，点心也要定时吃。

接近1岁的宝宝吃什么点心呢？可以从以下食物选择：

|                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 蛋 糕<br>12克（1/4块） | 蛋 糕<br>80克（1小杯） |
| 饼 干<br>10克（3块）   | 薄脆饼<br>10克（6块）  |
| 白 薯<br>40克（半个）   | 番 茄<br>150克（1个） |
| 香 蕉<br>60克（半个）   | 苹 果<br>50克（半个）  |
| 橘 子<br>120克（1个半） | 草 莓<br>130克     |



### 接近断奶的宝宝

这个时期宝宝的乳前牙已很好发育，肠的吸收能力也增强了，此时已具备了断奶的条件，可以增多辅食的数量和品种。

如果宝宝现在超过10千克，那就太胖了，要限制宝宝吃糖，少喝糖水多运动。

如果宝宝不能按时吃和睡，也不必着急，每到该吃的时候，继续喂宝宝吃，但不必强迫他吃；到该睡的时候仍然把他放在床上去睡，长时间坚持下去，就能使宝宝养成有规律的生活习惯。



### 宝宝的点心

即使新妈妈母乳充足，每天也要给宝宝吃两顿辅食，因为在这个时期，宝宝除母乳外，如果只吃一些稀粥就会营养不足。宝宝现在能吃各种饼干、年糕片、蛋糕、薄饼等。品尝点心也是宝宝的生活乐趣之一，但给宝宝吃点心最好要定时。记住，不要给超重宝宝吃过多的点心，吃完点心后喂些水，可预防龋齿。







## 不宜多吃的食物

① 生硬、带壳、粗糙、过于油腻，带刺激性的食物对宝宝都不利，有的食物需要加工后才能给宝宝食用。

② 刺激性食品如酒、咖啡、辣椒、胡椒等要避免给宝宝食用。

③ 鱼类、虾蟹、排骨肉要认真检查是否有刺和骨渣后方可加工食用。

④ 豆类不能直接食用，如花生米、黄豆等，另外杏仁、核桃仁等这一类的食品应磨碎或制熟后再给宝宝食用。

⑤ 含粗纤维的蔬菜，如芥菜、金针菜等，如果宝宝乳牙还没有长齐，不宜食用。易产生气胀肚的蔬菜，像洋葱、生萝卜、豆类等，也应适量食用。

⑥ 宝宝不能吃过多糖，否则影响宝宝的食欲，又容易造成龋齿。



## 辅食变成主食

宝宝11个月大的时候，已经开始断母乳了，辅食开始变成主食，继续奶粉喂

养，但如果在辅食中不能添加足够的鸡蛋、鱼、牛肉等，就会缺乏动物蛋白。应该保证宝宝摄入足够的动物蛋白，要根据宝宝的饭量而定，辅食应少放盐和糖。



## 11个月的宝宝

第11个月的宝宝每天6:00、22:00吃2顿奶，上午、中午、下午吃3顿辅食。第11个月的宝宝仍以稀粥、软面为主食，适量增加鸡蛋羹、肉末、蔬菜之类。多给宝宝吃些新鲜的水果，但吃前要帮他去皮核。



## 水果的营养

水果的营养价值和蔬菜差不多，但水果可以生吃，营养素免受加工烹调的破坏。水果中的有机酸可以帮助消化，促进其他营养成分的吸收。桃、杏等水果含有较多的铁，山楂、鲜枣含大量维生素C。食用水果前应很好地清洗，或用清水浸泡半小时左右，洒过农药的水果，除彻底清洗外，最好削去外皮后再食用。



## 不要养成偏食的习惯

宝宝可以吃的食物品种不断增多，但要注意不要养成偏食的习惯。

平时生活中，新妈妈不要说“宝宝不爱吃菜”这样的话，即便宝宝真的不爱吃，也不要让宝宝意识到自己不爱吃某种食物。纠正宝宝不爱吃菜的毛病，可注意以下4条原则：

- ① 少吃零食。
- ② 不要让宝宝意识到自己不爱吃菜。
- ③ 换各种方式烹调。
- ④ 饭前不给宝宝吃其他食物。



## 11~12个月婴儿营养的注意事项



### 维生素不要过量

奶粉的优劣不能以维生素的含量来定。现在一些新妈妈出于让宝宝多吸收维生素的目的，总是选择维生素含量高的奶粉，实际上这是一个消费的误区。

因为某些营养物质，如维生素A、维生素D、维生素E、铁、锌等，长期过量超标食用会产生毒性，所以国家对婴儿配方奶粉中各种营养物质的含量都进行了严格的规定。例如，我国规定100克宝宝奶粉中维生素A的含量是1250~2500国际单位，如果宝宝长期摄取维生素A含量超高的奶粉，就会引起一些皮肤疾病，甚至出现头痛、眩晕、恶心、呕吐等不良反应。







## 不要用果汁给宝宝喂药

不要用果汁给宝宝喂药，这是因为果汁里的果酸容易导致多种药物提前分解或溶化，大大降低疗效，抗生素类药物，如红霉素，在酸性液体作用下迅速水解，减低药效，有的还会与酸性液体反应，生成有害物质。有许多药物，本来就对胃黏膜有刺激作用，而果酸则可加剧对胃壁的刺激，重者可使胃黏膜出血。因此，忌用果汁服药物，用药前1小时和用药后半小时内也不宜喝果汁，以保药效。



## 酸奶不能代替牛奶

市场里的酸奶是用乳酸菌加入鲜奶，使乳糖转化成乳酸。因此，它的营养成分

与牛奶不同，宝宝不能用这种酸奶完全代替牛奶。另外还有许多乳制品饮料，不是全由牛奶制成的，其中含有一定比例的水，营养素只相当于牛奶的1/3，这类饮品是饮料，虽然味道好，宝宝喜欢喝，但不能用它当作牛奶喂宝宝。



## 牛奶浓度不要太高

有些新妈妈认为买来的牛奶太稀，宝宝吃不饱，将奶粉加在牛奶中喂宝宝，或用奶粉喂养时不按比例冲调，将奶粉冲得很浓，认为这样宝宝才能吃饱。

牛奶和奶粉中含有蛋白质和无机盐，如果冲调浓度过高，会给宝宝的肾脏增加负担。由于蛋白质的代谢物要从肾脏排泄，无机盐的吸收、排泄及部分再吸收也由肾脏完成。宝宝肾脏的浓度和稀释功能尚不成熟，过多的无机盐从肾脏排泄，就会增加肾脏的负荷，甚至会损害肾脏功能，宝宝食品要少盐也是这个道理。若宝宝吃不饱可以增加奶量，或适量添加辅食，但一定不要用高浓度奶喂宝宝。



## 水果不要吃得太多

水果吃多了，大量的糖分不能被宝宝吸收利用，而是在肾脏里与尿液混合，使尿液中糖分大大增加，长此以往，肾脏极易发生病变。

所以说宝宝吃水果时一定要适量，新妈妈要记住，宝宝所摄取的营养要均衡，各种营养素的摄入既不要过多，同时也不要过少。



## 给宝宝自然断奶

宝宝通过一段时间的辅食添加，已经慢慢地适应了各种食品，吃妈妈乳汁的次数也愈来愈少，一般接近1岁的时候，可以给宝宝断奶了。

母乳喂养对宝宝的身体有很大的促进作用，也有对心理的作用。如果突然给宝宝断奶，宝宝可能摄取不到足够的营养物质，表现出体重不增加、抵抗力下降、生病等。突然断奶后宝宝可能发生哭闹、睡眠不好。所以说，断奶既是一个营养问题，也是一个心理问题。

自然断奶，就是让宝宝适应这种营养与心理的转变过程，避免或减轻断奶对宝宝的影响。

尽可能采用自然断奶法，逐步减少喂母乳的时间和量，代之以牛奶和辅食，直到完全停止母乳喂养。不要用药物或辛辣品涂在乳头上，迫使宝宝放弃母乳，以免给宝宝心理上造成不良影响。



## 宝宝要少吃爆米花

爆米花香脆甜爽，宝宝喜欢吃，用开水冲泡后松软可口，但是你知道吗？爆米花含铅量非常高，吃多了对身体有很大的危害。铅进入体会损害神经、消化系统和造血功能，还会对宝宝的肾脏带来很大的负担，宝宝很小，对铅会更加敏感，并且宝宝对铅解毒的功能弱，所以常吃爆米花极易发生慢性铅中毒，造成食欲下降、腹泻、烦躁、牙龈发紫以及生长发育缓慢等现象。

米中含铅量并不高，但是一“爆”含铅量就会升高了。其原因在于制作爆米花的工具上。因为在爆米花机的铁罐内和封口处有一层铅或铅锡合金，当铁罐加热时，一部分铅以铅烟或铅蒸气的形式出现，当迅速减压时，铅便容易被疏松的米花所吸附而使爆米花受到污染。

铅对人体是极为有害的，特别是对宝宝影响更大。它被人体吸收后，主要危及神经系统，使宝宝生长发育迟缓、智力下降、抗病力下降等。





## 骨头汤补钙有效吗

肉类像猪、牛、羊和鱼肉中，维生素D均极少，也缺乏丰富的钙质，仅靠这些食物（禽肉及骨头）是不能预防缺钙的。

现在的猪肉，都是用饲料喂养的，猪骨头里面的含铅量很高，宝宝吃了以后，很容易引起血液中铅高的现象。铅高会影响宝宝的智力发育，大家都以为喝骨头汤可以补钙，其实还不如一杯牛奶的钙含量高，而且更容易吸收。一杯骨头汤的钙含量只有一杯牛奶的1/50，所以最好的食补补钙方法不如直接喝牛奶。



## 正确的补钙方法

正确的方法是补充维生素D的同时补钙。因为，一般单纯补钙效果也并不好，补钙同时补充维生素D，才有利于钙质吸

收。维生素D来源一靠晒太阳，二靠口服浓缩鱼肝油，如果缺钙明显还需定量肌注维生素D<sub>3</sub>。

钙的来源主要靠摄入富含钙的食品，如牛奶、豆制品、蛋黄、虾皮、小白菜、芹菜、芝麻酱等，尤其虾皮含钙量很高，可切碎煎蛋吃。由于宝宝吃不了太多的东西，所以还应加服一定量的钙剂。



## 钙的最佳来源

奶制品是钙的最佳来源，宝宝在母乳和配方奶中能获得足够的钙。长到1~3岁的宝宝一天至少应喝2杯（240毫升/杯）牛奶。如果宝宝不爱喝牛奶，还有其他办法来补钙，如奶酪、酸奶、加钙橙汁、西兰花、豆腐等，这些食品都富含钙。多吃蔬菜水果，蔬菜水果中的钾能防止体内的钙流失。



## 11~12个月婴儿食谱推荐



### 豆腐鱼泥汤



#### 原料:

鱼泥25克, 鸡蛋1个, 豆腐50克, 砂糖、葱末各适量。

#### 做法:

- ① 将鱼蒸熟刮取鱼泥, 用酱油、砂糖和少许植物油拌匀。
- ② 鸡蛋去壳搅匀。
- ③ 用适量水和盐把豆腐煮熟, 然后加入煨好的鱼泥, 待熟时撒蛋花、葱末, 煮熟便成。



### 蒸南瓜粥



#### 原料:

鸡胸脯30克, 南瓜1小块, 软米饭1/2碗。

#### 做法:

- ① 将洗净的鸡胸脯肉放入淡盐水中浸泡半小时, 然后将其剁成泥, 放入锅中加入一大碗水煮。
- ② 将南瓜去皮洗净放入另外一锅内蒸熟后再放入研磨器中用勺子碾成泥。
- ③ 当鸡肉汤熬成一小碗时, 用纱布将鸡肉颗粒过滤掉, 将鸡汤倒入南瓜泥中, 加入软米饭再稍煮片刻即可喂食。





## 鳕鱼粥



### 原料:

鳕鱼泥10克, 大米20克, 水1/2杯。

### 做法:

- ① 将大米泡好后打成粉末状, 备用。
- ② 将大米和鳕鱼泥放入锅中, 添水用大火煮。
- ③ 当水沸腾时把火调小煮到大米熟为止, 用滤勺过滤一下。



## 鱼肉松粥



### 原料:

大米30克, 鱼肉松适量。

### 做法:

- ① 将大米淘洗干净, 然后再用开水浸泡1小时, 研磨成末, 放入锅内, 添水大火煮开, 改小火熬至粘稠。
- ② 加入鱼肉松调味, 用小火熬几分钟即可喂食。



## 营养蛋饼



### 原料:

鸡蛋1/2个, 净鱼肉20克, 净葱头10克, 黄油6克, 番茄沙司20克。

### 做法:

- ①将葱头切成碎末, 鱼肉煮熟, 放入碗内研碎。
- ②将鸡蛋放入碗内, 加入鱼泥、葱头末搅拌均匀成馅。
- ③把黄油放入平底锅内融化, 将馅团擀成小圆饼, 放入油锅内煎炸, 煎好后把番茄沙司浇在上面即可喂食。



## 蔬菜面线



### 原料:

白菜嫩叶1/2片, 菠菜叶1片, 红萝卜1厘米厚圆切片1片, 面线1/4把, 酱油少许, 清水适量。

### 做法:

- ①将面线折成适当长度, 红萝卜切成细长条状, 并将白菜及菠菜剁碎。
- ②将水加热至沸腾后, 放进面线及红萝卜煮至熟软。
- ③再加进白菜及菠菜, 待叶菜类煮至熟软后加入少许酱油调味即可。



## 沙丁鱼粥



### 原料:

沙丁鱼20克, 软米饭50克, 香油1/2小匙, 盐1小匙。

### 做法:

- ①把沙丁鱼去除内脏、鳃, 保留鱼鳞, 洗干净后, 用小火煮汤, 一直煮到鱼肉脱骨为止, 去骨留汤汁备用。
- ②将锅放置到火上, 加入适量清水、软米饭煮粥, 等粥汁黏稠时, 加鱼汁和盐搅匀, 稍煮片刻即可喂食。
- ③食用时加入香油调好口味。



## 地瓜苹果杂煮



### 原料:

地瓜40克, 苹果20克, 砂糖、黄油各适量, 水1杯。

### 做法:

- ①把地瓜去皮后切成薄片放入水中。
- ②把苹果去皮和果核切成片。
- ③在锅中加入苹果和地瓜后, 煮至变软后, 加入砂糖、黄油和水一同煮。



## 鹌鹑粥

### 原料:

大米30克, 鹌鹑1只, 水2/3杯。

### 做法:

- ①将鹌鹑去皮洗净, 切成大块, 为防止有碎骨, 可用经过消毒的煲汤袋盛装。
- ②将30克大米洗净, 用水浸泡约2小时, 研磨成末状。
- ③将大米末、水和鹌鹑一起放入锅中大火煲, 烧开后, 改用中火煲约45分钟, 然后熄火等5分钟。
- ④将鹌鹑汁和大米粥混合均匀后喂宝宝食用即可。



## 鱼泥豆腐苋菜粥

### 原料:

熟鱼肉30克, 盒装嫩豆腐1/2块, 苋菜嫩叶3片, 5倍粥3大匙, 高汤、熬熟植物油各适量。

### 做法:

- ①豆腐切细丁, 苋菜取嫩芽用开水烫后切细碎, 熟鱼肉放入研磨器中压碎成泥(不能有鱼刺)。
- ②将5倍粥中加入鱼肉泥、高汤(鱼汤)煮至熟烂。
- ③再加入豆腐、苋菜泥及熬熟的植物油, 煮烂后加少量盐混匀, 晾凉即可。







## 金银花山茶粥



### 原料:

软饭50克, 山药20克, 水1杯, 盐少许, 金银花10克。

### 做法:

- ①金银花洗净, 用水煎煮, 然后取其浓汁备用。
- ②山药煮熟, 去皮, 趁热捣碎。
- ③坐锅点火, 锅内放入清水, 加入软米饭、山药泥以及金银花的浓汁用大火煮开, 再用小火熬至黏稠即可喂食。



## 牛肉蔬菜粥



### 原料:

牛肉末30克, 胡萝卜、黄瓜各少许, 已泡好的大米30克, 香油少许。

### 做法:

- ①将胡萝卜、黄瓜切碎。
- ②坐锅点火, 加入油烧热, 放入牛肉末略炒。
- ③待牛肉熟时, 放入已泡好的大米和蔬菜末以及清水, 用大火煮, 直至大米熟烂即可喂食。



## 地瓜橙子杂煮



### 原 料:

地瓜50克，榨好的橙汁1杯，黄油2克。

### 做 法:

- ①把过滤了的榨好的橙汁同地瓜一同煮熟至变软。
- ②在其还有热度时用汤匙弄碎，把黄油混入其中，黄油的充分溶解会使口感更加润滑。



## 冬瓜粥



### 原 料:

冬瓜30克，大米50克，砂糖少许。

### 做 法:

- ①将新鲜冬瓜洗净、去瓤后切成小块。
- ②坐锅点火，锅内加入清水，将冬瓜同已泡好的大米一起放到锅内，一并煮成粥即可喂食。



## 蔬菜粥



### 原料:

牛肉20克, 软米饭1/2碗, 胡萝卜20克, 香油适量。

### 做法:

- ① 牛肉、胡萝卜、洋葱切碎。
- ② 用香油把牛肉末在锅里翻炒待用。
- ③ 把软米饭和牛肉末加水放入锅里用大火煮, 沸腾后把火调小, 加入胡萝卜末边搅边煮。



## 鲜奶鱼丁



### 原料:

净鱼肉50克, 熟植物油、盐、砂糖各少许, 牛奶及水淀粉适量。

### 做法:

- ① 将净鱼肉洗净制成鱼茸后, 放入适量的盐及水淀粉, 然后搅拌均匀。上劲后, 放入盆中上笼蒸熟, 使之成鱼糕, 取出后切成丁状待用。
- ② 往锅内加少许清水及牛奶, 烧开后加少许盐、砂糖, 然后放入鱼丁, 继续煮一会儿用水淀粉勾芡, 淋少许熟植物油即可喂食。



## 1~1.5岁幼儿的营养指导



### 添加食物不要过量

此时的宝宝，可吃软饭、馒头、饼干了。每次添加食物，最好加吃一种食物，等宝宝吃习惯了再加第二种，每次喂量由少渐多，但不要过量。



### 宝宝该断奶了

1岁的宝宝仍应每天早晚喂奶，3餐喂饭。宝宝出生之后以乳类为主食，经过1年的时间，宝宝要逐渐过渡到以谷类为主食。但是1岁的宝宝可以吃软饭、面条、小包子、小饺子了，每天3餐应变换花样，使宝宝有食欲。这个月如果宝宝身体健康的话，就应该断母乳了。断母乳后，每天喝1~2次牛奶，宝宝可能发生大便干燥，可在饮食上增加素菜，如香蕉等。



### 含钙的食物

蔬菜中含钙质高的是绿叶菜，如大家熟悉的油菜、空心菜等，食后吸收也比较好。给宝宝食用绿叶菜，最好洗净后用开水烫一下，这样可以去掉大部分的草酸，有利于钙的吸收。豆类含钙也比较丰富，每100克黄豆中含360毫克的钙质，每100克豆皮中含钙254毫克，含钙特别高的食品还有海带、虾皮、紫菜等。500毫升母乳中含钙170毫克，牛奶含钙600毫克，羊奶含钙700毫克，奶中的钙容易被消化吸收。



### 宝宝不宜吃的过多

对于正在生长发育的宝宝，美味佳肴不可一次吃得过多。宝宝的自控力差，容易偏食，新妈妈在饮食上一定要把关，宝宝的饮食要有规律，有粗有细，荤素搭配，不可暴饮暴食。



### 不可缺少的锌

锌是人体内重要的微量元素，具有维持人体正常发育生长的作用，对于宝宝来说更是不可缺少的。而宝宝一旦缺锌，可出现味觉迟钝，甚至厌食，易造成智力减退、记忆力下降、生长迟缓、性晚熟等不良后果。







## 1~1.5岁幼儿营养的注意事项



### 不要给宝宝吃人参

中医有“少不服参”之说，意思是说，处于生长发育期的宝宝不宜服人参。

目前，市场上有不少人参类食品，如人参糖果、人参麦乳精、人参奶粉、人参饼干以及人参蜂王浆等等。人参有促进性激素分泌的作用，宝宝食用人参会导致性早熟，严重影响身体的正常发育。

人参的主要成分有人参素、人参皂甙等物质。身体健康的宝宝如果滥服人参，会削弱机体免疫力，降低抗病能力，容易感染疾病，并出现兴奋、激动，易怒、烦躁，失眠等神经系统亢奋的症状。

同时，由于人参具有促进人体性腺激素分泌的作用，又可导致宝宝性早熟和引起性骚乱，可严重地影响宝宝的身心健康。宝宝如服参过量，还能引起大脑皮层神经中枢的麻痹，使心脏收缩力减弱，血压和血糖降低，严重危及宝宝生命。所以，不要给身体健康的宝宝随意服用人参或含人参的滋补品，以免影响宝宝的健康成长。



### 控制宝宝食盐量

宝宝由于肾脏功能尚差，肾小球滤过率、肾血流量、肾小管排泄与再吸收功能均未发育完善，多吃咸食势必增加肾脏负担。这时期的盐，主要来自母乳和牛奶，

随着宝宝的生长和肾功能的逐步健全，对盐的需要量大增，母乳和牛奶中的盐不能满足需要。因此，吃辅食的宝宝可适当少吃些盐。



### 味精过量不宜宝宝健康

有些新妈妈认为在宝宝的饭菜中加一些味精，能增加食物的美味，激发宝宝的食欲。其实，味精对宝宝的生长发育有着严重的影响。它能使宝宝血中的锌转变为谷氨酸锌随尿排出，造成体内缺锌，影响宝宝的生长发育，并产生智力减退和厌食等不良后果。

锌具有改善食欲和消化功能的作用，在人体的唾液中存在的一种味觉素，是一种含锌的化学物质，它对味蕾及口腔黏膜起着重要的作用，缺锌可使味蕾的功能减退，甚至导致味蕾被脱落的上皮细胞堵塞，使食物难以接触味蕾而影响味觉，从而导致宝宝品尝不出食物的味道，而出现厌食的现象。锌是人体必需的微量元素，宝宝缺锌会引起生长发育不良、弱智、性晚熟等，同时，还会出现味觉紊乱、食欲不振等。

因此，宝宝食用菜肴不宜多放味精，尤其是对偏食、厌食、胃口不佳的宝宝更应注意。在平时的膳食中，应让宝宝多吃富含锌的食品，如鱼、瘦肉、猪肝、猪心、豆制品等。



## 1~1.5岁幼儿食谱推荐



### 文思豆腐



#### 原料:

南豆腐100克, 火腿25克, 鸡蛋清30克, 香菇25克, 鸡胸脯50克, 油菜20克, 竹笋25克, 盐1/2小匙。

#### 做法:

- ①将嫩豆腐切成细丝, 鸡脯肉、竹笋、火腿、香菇、油菜叶均切成丝, 投入沸水锅中焯至断生, 取出备用。
- ②将锅放置火上, 倒入开水, 加入盐调味, 待锅中的水烧开之后, 放入以上各丝, 出锅前勾芡, 再淋入鸡蛋清即可。



### 水晶南瓜包



#### 原料:

澄面150克, 糯米粉10克, 胡萝卜泥100克, 豆沙馅、砂糖各少许, 开水150克。

#### 做法:

- ①将澄面加入糯米粉, 将胡萝卜泥、白糖和匀放入盘中, 上笼屉蒸50分钟, 冷却待用。再将澄面用开水和匀。
- ②将胡萝卜面揪成剂(每个15~20克)包入豆沙馅, 包成圆形, 在边上刻出印, 上面安个把儿。将制好的半成品上屉蒸5分钟, 出锅刷油即可喂食。



## 香芹燕麦粥



### 原料:

燕麦150克, 芹菜50克, 盐1/2小匙, 香油1小匙。

### 做法:

- ① 燕麦、芹菜择洗干净, 切成丁。
- ② 坐锅点火, 锅中倒入适量的清水, 放入燕麦, 用大火煮开后, 再用小火煮, 直至软烂。
- ③ 加入盐进行调味, 撒上芹菜丁后, 再淋上香油即可喂食。



## 红枣莲子百合粥



### 原料:

红枣25克, 百合25克, 莲子5克, 已泡好的大米50克, 冰糖1小匙。

### 做法:

- ① 将红枣、百合泡开, 洗净; 莲子泡开去掉里面的芯; 大米淘洗干净。
- ② 将红枣、百合、莲子、已泡好的大米和水一起放入锅内, 小火煮烂成粥, 加入冰糖拌匀, 即可喂食。



## 虾仁豆腐汤



### 原料:

豆腐30克, 鲜虾仁10克, 蛋清1个, 上汤1杯, 香油5克, 盐适量。

### 做法:

- ① 虾仁洗净, 切成0.5厘米的粒; 豆腐在沸水中焯一下, 沥干水分切成小块。
- ② 热锅下油, 将虾仁炒熟再放入汤盆待用, 将余油倒出锅。
- ③ 锅内加入上汤、豆腐块, 用盐调味, 用水淀粉勾芡, 加入虾仁粒, 将打散的蛋清倒入搅匀即可喂食。



## 黄花菜瘦肉粥



### 原料:

黄花菜20克, 瘦肉50克, 已泡好的大米50克, 盐1小匙, 葱5克。

### 做法:

- ① 将黄花菜洗干净, 瘦肉切成粒备用。
- ② 将已泡好的大米、黄花菜一同放入滚水中, 用大火煮开。
- ③ 放入葱、瘦肉粒, 待肉将熟时加入盐调味即可喂食。





## 山药红米粥

### 原料:

红米50克, 糯米50克, 新鲜山药150克, 冰糖适量。

### 做法:

- ① 红米、糯米洗净, 浸泡1小时, 山药去皮切丁。
- ② 坐锅点火, 锅内放入红米、糯米和清水, 用大火煮开。
- ③ 改小火煮至黏稠时, 加入山药丁煮30分钟。



## 鸡肉马铃薯丸

### 原料:

鸡肉25克, 马铃薯80克, 嫩豆腐50克, 熟胡萝卜泥1大匙, 高汤1大匙, 番茄酱少许。

### 做法:

- ① 马铃薯洗净, 再放入开水中烫煮至熟透, 去皮后压成泥。
- ② 鸡肉洗净, 放入滚水中烫煮至熟, 捞出沥干水分后切碎成泥。
- ③ 豆腐洗净, 用开水烫至熟, 沥干水分后放入碗中, 加入鸡肉泥、马铃薯泥、熟胡萝卜泥和柴鱼高汤一起搅拌均匀, 捏成小圆球, 淋上番茄酱即可喂食。



## 虾片粥



### 原料:

粳米50克, 对虾30克, 水适量, 花生油1大匙, 葱花15克, 淀粉10克, 盐、酱油、砂糖各1小匙。

### 做法:

- ①将粳米淘洗干净, 放入盆内浸泡, 加少许盐拌匀。将大虾去壳并挑出沙肠, 洗净, 切薄片, 盛入碗内, 放入淀粉、花生油、酱油、砂糖和少许盐。
- ②锅置火上, 沸水倒入的粳米, 再开后小火熬煮40~50分钟, 至米粒开花, 汤汁粘稠时, 放入浆好的虾肉片, 用大火烧开。分碗盛出, 撒上葱花即可喂食。



## 绿豆薏仁粥



### 原料:

大米50克, 绿豆20克, 薏仁20克。

### 做法:

- ①薏仁及绿豆洗净后用清水浸泡隔夜。
- ②锅内放入清水, 将绿豆和薏仁以及泡好后的大米放入锅内, 用大火煮至绿豆开花。
- ③再用小火煮至黏稠即可喂食。



## 皮蛋粥



### 原料:

已泡好的大米20克, 皮蛋1/2个, 盐、花生油各适量。

### 做法:

- ① 将已泡好的大米研磨成末。
- ② 将皮蛋去壳, 洗净, 切成丁。
- ③ 把大米末放入沸水锅中煮, 当米粥将熬好时, 放入皮蛋丁和少许盐; 另起锅, 加水和大米末, 用大火熬至大米熟为止熄火, 即可喂食。



## 虾仁豆腐豌豆泥粥



### 原料:

熟虾仁3个、嫩豆腐1/2块、鲜豌豆、厚粥、高汤、熬熟植物油各适量。

### 做法:

- ① 将熟虾仁洗净剁碎备用; 嫩豆腐用清水清洗并剁碎, 鲜豌豆加水煮熟后放入研磨器中压成泥备用。
- ② 将厚粥、熟虾仁、嫩豆腐丁、鲜豌豆泥及高汤一起放入锅内, 用小火煮烂。
- ③ 加入熬熟的植物油和少量盐混匀即可喂食。





## 山药萝卜粥



### 原料:

粳米100克, 山药20克, 胡萝卜1/2个, 水10杯, 盐1小匙, 香菜末1小匙。

### 做法:

- ① 粳米洗净沥干, 浸泡1小时, 山药和胡萝卜均去皮洗净切成小块。
- ② 锅中加10杯水煮开, 放入粳米、山药、胡萝卜稍微搅拌, 至再次滚沸时, 改中小火熬煮30分钟。
- ③ 加入盐拌匀, 撒上香菜末即可。



## 小米鸡蛋粥



### 原料:

小米100克, 鸡蛋1个。

### 做法:

- ① 将小米清洗干净, 浸泡30分钟, 然后在锅里加足清水, 烧开后加入小米。
- ② 煮沸后改成小火, 直至煮成烂粥。
- ③ 再在烂粥里打散鸡蛋, 搅匀, 稍熬一会儿放入红糖即可喂食。





## 1.5~2岁幼儿的营养指导



### 良好的饮食习惯

宝宝从小就要养成良好的饮食习惯。这时期宝宝的的活动量增强，对食物的需求也增强了。新妈妈一定要注意保证宝宝均衡地摄入营养，只有均衡的营养才能使宝宝各方面发育均衡。

这个时期宝宝的饮食要精心安排，因为这也可能会影响到宝宝今后一生的饮食习惯，切忌让他偏食，尤其避免厌食。另外，这时可以让宝宝练着用水杯喝水，为他准备一只专用的环保水杯。



### 营养新阶段

1.5岁宝宝的主要营养摄入已经不再通过牛乳或奶粉，将逐渐以3餐为主，但由于宝宝个体的差异性，饮食也会有所不同，

但只要宝宝能获得均衡的营养就可以了。由于1.5~2岁的宝宝，饮食正逐渐开始向成人饮食过渡，因此食物的选择范围也将逐渐扩大，慢慢学会了自己吃饭，大多数宝宝1岁后都会自己用匙自己吃饭，只是吃得不是太好而已。

1.5~2岁的宝宝，食物应逐渐以混合食物为主，根据宝宝营养需求，保证均衡营养，可给宝宝少吃多餐，1岁半以后在3餐的基础上，可在下午给宝宝加一餐的点心，点心要适量不能过多，与晚餐的时间不要太近，以免影响食欲，点心的量要少而精，要有计划地辅喂，避免高热高糖的食物。也要注意不能随意给宝宝零食，否则长时间会造成宝宝营养失衡。



### 正确的给宝宝补钙

钙可以促进宝宝的生长发育，并且有利于宝宝骨骼和牙齿的生长，而牛奶是最理想的钙来源，每天保证给宝宝摄入牛奶500克左右为宜，此外豆汁、虾皮及各种蔬菜中也含较多的钙，但在补钙时也要注意量的多少，过多的补钙会造成宝宝高钙血症的现象。

除了钙以外，各种维生素和微量元素也是促进宝宝生长发育重要的条件，多吃新鲜蔬菜、水果、海产品等。碳水化合物是宝宝主要的能量来源，所以每天应保证基本的摄入量。



### 增加每天的餐次

宝宝的胃比较小，不能像大人那样在一餐中进食很多。可宝宝对营养的需求量却比大人多，因此，每天进餐次数不能像大人那样以一日3餐为标准，应该进餐次数多一些。一般来讲，1~1.5岁的宝宝，每天进餐5~6次，即早、中、晚三餐加上上午、下午点心各1次。在临睡前增加1次晚点心，但点心不宜太多，以免影响正餐。



### 每天摄取的食品

每天可以多给宝宝吃些蔬菜和水果，如番茄、胡萝卜、油菜等，但不能以水果代替蔬菜，一般1.5~2岁的宝宝，每天蔬菜和水果的摄取应在150~250克。肉类、

鱼类、豆类、蛋类中含有大量优质蛋白，1.5~2岁的宝宝，每天应摄取肉类40~50克；豆制品25~50克，鸡蛋1个。牛奶中富含钙等营养物质，因此，1.5~2岁的宝宝每天应摄入400~500克奶制品。



## 1.5~2岁幼儿营养的注意事项



### 喂养宝宝要注意

① 给宝宝制作食物时，可先喂面糊等单一谷类食物，然后再喂蔬菜水果，接着再添加肉类，这样的顺序可帮助宝宝消化吸收，并且符合宝宝消化吸收功能发育的规律。

② 给宝宝制备的食品基本上分为奶及奶制品、蔬菜和水果、谷类、蛋和肉类。给宝宝喂食的食物性状，也应从液体、糊、泥状向固体过渡，一般可从喂给宝宝

菜汤、果汁、肉汤开始，逐渐过渡到给宝宝喂食米糊、菜泥、果泥或肉泥，继而给宝宝喂食小块的蔬菜、水果或肉块。

③ 开始给宝宝制作辅食时，应选择加工后食物颗粒细小，口感细腻嫩滑的食物，如苹果泥、蒸蛋等，这有利于宝宝的吞咽和消化吸收，待宝宝稍微长大后，可给宝宝喂食颗粒较粗大的食物，这有助于锻炼宝宝的牙齿，促进咀嚼功能的发展，这些方式都可让宝宝逐渐适应各种饮食，避免强迫宝宝进食不喜欢的食物。



## 喂食水果要注意

宝宝1岁后，很多水果都可以吃了，但要注意必须洗净去皮。给宝宝喂食葡萄、樱桃等水果需小心，又小又圆的水果容易使宝宝发生呛噎、窒息。

为了避免宝宝吃水果后出现皮肤瘙痒等过敏现象，有些水果在喂前可煮一煮，如菠萝、芒果等。水果含糖比较多，会影响宝宝喝奶及吃饭量，所以给宝宝喂水果最好在喂奶或吃饭后。



## 培养宝宝的饮食习惯

由于从此时开始，宝宝要逐渐培养起个人的饮食习惯，以便适应日后的成人饮食。因此妈妈不要过多干涉宝宝的饮食，而是要保护宝宝先天的食物选择能力。但烧烤、火锅、腌渍、辛辣等刺激性食物，不要给宝宝喂食，最好选择蔬菜、鱼肉、低盐、少油的清淡饮食。



## 鸡蛋不能代替主食

1岁以后鸡蛋仍不能代替主食，几乎每餐都给宝宝吃鸡蛋，这很不科学。随着宝宝年龄的增长胃肠功能也不断完善，但3岁前宝宝胃肠道消化功能仍未成熟，因此，过多摄入鸡蛋。婴儿时期的宝宝最好只添加蛋黄，总量每天不超过1个蛋黄。而1~2岁的宝宝，每天或隔天可摄入1个全鸡蛋，2岁以上的宝宝，可每天摄入1~2个鸡蛋。



## 错把鱼肝油当成鱼油

1~1.5岁的宝宝正处于智力发育时期，通常新妈妈会给宝宝添加鱼油，因为鱼油中含有丰富的DHA和EPA，对宝宝的神经系统发育很有帮助，而陆地上动、植物油脂中几乎都不含有这两种脂肪酸。因此，新妈妈应把鱼油作为益智食物添加。其实宝宝1岁以后可摄入各种自然食物，只要让宝宝经常吃些深海鱼，如马哈鱼、三文鱼、鲑鱼等，自然就不会缺少益智因子。但是有些新妈妈错把“鱼肝油”当成“鱼油”添加，是不对的。鱼肝油的主要营养成分是维生素A和维生素D，是预防佝偻病、骨软化、夜盲症等的药物，不宜过多食用，摄入过多会影响到宝宝的健康。



## 安排宝宝的每日饮食

宝宝乳牙还没有长齐，因此，咀嚼能力还是比较差，消化道的消化功能也较差，虽然可以咀嚼成形的固体食物，但是依旧还要吃些细、软、烂的食物。



## 1.5~2岁幼儿食谱推荐



### 营养牛骨汤



#### 原料:

牛骨100克, 红萝卜50克, 番茄、花椰菜各50克, 洋葱1个, 盐适量。

#### 做法:

- ①牛骨切小块, 然后洗净, 放入开水中煮5分钟, 取出冲净。
- ②胡萝卜去皮切大块, 番茄切开4块, 花椰菜切大块, 洋葱去衣切块。
- ③烧热锅, 下植物油1小匙, 小火炒香洋葱, 注入适量水煮开, 加入各材料煮3小时, 下盐调味即可喂食。



### 松仁豆腐



#### 原料:

豆腐1块、松仁、盐各少许。

#### 做法:

- ①将豆腐划成薄片, 放置盘中, 撒上少许盐, 上锅蒸熟。
- ②将松仁洗净, 用微波炉烤至变黄, 放到研磨器中研成粉末, 撒在豆腐上即可喂食。





## 红嘴绿鹦哥丝面

### 原料:

番茄1个, 菠菜叶5片, 豆腐1/2块, 排骨汤、细面条各适量。

### 做法:

- ① 将番茄用开水烫一下, 去掉皮, 切成碎块。
- ② 菠菜叶洗净, 开水捞一下除去草酸, 再切碎; 豆腐切碎。
- ③ 放入少许油, 倒入排骨汤, 烧沸。将番茄和菠菜叶倒入锅内, 略煮一会儿。再加入细面条, 待面条软即可出锅。



## 黄瓜炒子虾

### 原料:

子虾100克, 黄瓜50克, 砂糖5克, 盐2克, 酱油、植物油各1小匙。

### 做法:

- ① 将虾用水洗一下, 剪去须和脚, 黄瓜洗净切成3厘米长, 0.2厘米厚的片。
- ② 炒锅内放入植物油, 热油, 等油冒烟时放入虾翻炒两下, 加入黄瓜片、砂糖、酱油、盐, 再翻炒两下, 加水烧开, 再翻炒几下即可。



## 姜汁苋菜



### 原料:

紫苋菜100克, 姜汁2小匙, 酱油、醋、味精各1/2小匙, 香油1小匙。

### 做法:

- ①将苋菜择洗干净, 入沸水锅中稍焯一下, 捞起放入凉开水中过凉, 轻轻挤去水分沥干, 放入盘中。
- ②将姜汁、酱油、醋、味精、香油放入盘中, 拌匀就可以了。



## 百合煮香芋



### 原料:

芋头100克, 百合50克, 盐1/2小匙, 鸡精1/2小匙, 砂糖1小匙, 椰浆2小匙。

### 做法:

- ①将芋头去掉皮, 切成小三角块, 用热油炸熟备用。
- ②坐锅点火放油, 油热后倒入百合爆炒, 再加入清汤、芋头煮10分钟。
- ③最后放入鸡精、砂糖、椰浆, 续煮1分钟即可喂食。



## 松子毛豆炒干丁



### 原料:

松子20克, 香干4片, 毛豆50克, 植物油2大匙, 枸杞子10克, 盐、砂糖、味精、高汤各适量。

### 做法:

- ① 将松子入锅上火炒香备用, 毛豆用滚水烫熟后再经冷水冲洗, 沥水备用。
- ② 香干切成小丁, 胡萝卜切成碎末, 枸杞子冲洗干净备用。
- ③ 油入锅热后爆姜末出香味, 再倒入香干、枸杞子调味, 倾入毛豆, 拌炒均匀, 放入调料和适量高汤。
- ④ 收汤后, 洒上松子拌匀出锅。



## 银鱼白菜羹



### 原料:

白菜100克, 银鱼20克, 胡萝卜1根、盐、淀粉各少许, 高汤适量。

### 做法:

- ① 将大白菜切丝用油炒软, 加盐、高汤烧开, 胡萝卜刨丝同烧。
- ② 待大白菜软烂时, 将银鱼加入同煮至熟软, 淀粉勾芡即可喂食。





## 酥炸甜核桃



### 原料:

去衣核桃肉100克, 盐1/4小匙, 砂糖、白芝麻各2小匙, 柠檬汁数滴。砂糖2小匙, 清水半杯。

### 做法:

- ①核桃肉入开水中煮3分钟后盛出, 冲净沥干; 白芝麻洗净沥干, 下锅炒香。
- ②烧水4杯, 加入砂糖、盐及柠檬汁, 放入核桃煮3分钟盛起, 吸干水分。
- ③将油烧热, 当油热至七八成时, 加入核桃炸至微黄色盛起, 撒上芝麻即可。



## 香椿芽拌豆腐



### 原料:

嫩香椿芽1小把, 豆腐1/2块, 盐、香油各适量。

### 做法:

- ①将嫩香椿芽洗净后用开水焯5分钟, 挤出水切成细末。
- ②把盒装豆腐倒出盛盘, 加入香椿芽末、盐、香油拌匀。





## 凤眼鹌鹑蛋



### 原料:

鹌鹑蛋2个, 虾胶20克, 面包50克, 花生油适量。

### 做法:

- ① 鹌鹑蛋煮熟去壳, 每个切成两半, 面包切片。
- ② 将虾胶酿在面包上, 鹌鹑蛋镶嵌在虾胶中间, 蛋黄向上。
- ③ 下入油锅中炸至金黄色。



## 油菜海米豆腐



### 原料:

豆腐100克, 油菜20克, 海米10克, 植物油2小匙, 香油4克, 盐少许, 水淀粉10克, 葱花少许。

### 做法:

- ① 豆腐切成1.5厘米见方的丁, 海米泡发后切成碎末, 油菜择洗干净切碎。
- ② 将油放入锅内, 热后下入葱花炆锅, 投入豆腐丁、海米末, 翻炒几下再放油菜, 炒透后加入盐, 勾芡, 最后放入香油即可喂食。



## 柠檬鸭汤



### 原料:

柠檬1个, 鸭1/3只。

### 做法:

- ①将鸭肉清洗干净后, 放入开水中, 煮5分钟去味, 然后切成小块。
- ②在沙锅中加入开水, 放入鸭块大火开盖烧10分钟, 再用小火煲2小时后加柠檬片即可喂食。



## 木瓜排骨汤



### 原料:

木瓜1/3个, 排骨5块, 花生10粒。

### 做法:

- ①将木瓜去皮、籽后切成方块, 入油锅爆香。
- ②将排骨切块, 放入锅中, 加清水、花生、木瓜等炖烂即可喂食。



## 荠菜肉馄饨



### 原料:

馄饨皮50克, 荠菜20克, 肉末10克, 海米末、紫菜各适量, 香油3克, 盐2克, 砂糖适量, 酱油5克。

### 做法:

- ① 将荠菜洗净, 放沸水锅内烫一下, 捞入凉水内过凉, 沥干水分切碎。
- ② 肉末放入碗内, 加盐、砂糖、香油及清水拌搅上劲, 加入荠菜调成馅再将馄饨包好制成馄饨生坯。
- ③ 将海米末、香菜末、紫菜、酱油放入碗内, 再将馄饨放入沸水锅内煮熟, 捞入碗内, 浇入原汤, 调匀即可喂食。



## 虾酱炒豆腐



### 原料:

虾酱10克, 豆腐250克, 葱、姜适量。

### 做法:

- ① 将炒锅里放油烧热后把葱姜炒香, 放豆腐捣碎翻炒。
- ② 豆腐炒至水少微干时, 将用少量水调稀的虾酱慢慢倒入锅内, 翻炒2~3分钟, 待水干时即可喂食。





## 鸡蛋家常饼



### 原料:

面粉100克, 鸡蛋3个, 植物油、葱花各10克, 盐少许。

### 做法:

- ①鸡蛋磕入盆内, 加入葱花、盐搅匀。
- ②面粉放入盆内, 加温水和成面团, 稍饧, 上案搓成条, 揪成5个剂子, 用擀面杖擀开, 刷上油, 撒少许盐, 卷成长条卷, 盘成圆形, 擀成圆饼。
- ③平底锅置火上烧热, 把饼放入锅内, 定皮后抹油, 再烙黄至熟取出。
- ④将鸡蛋液倒在平底锅上摊开, 将饼无油的一面贴放在蛋上, 熟透即可。



## 豌豆蛋炒饭



### 原料:

豌豆20粒, 胡萝卜丁、肉丝、番茄酱各适量, 鸡蛋1个。

### 做法:

- ①肉丝放入锅内, 然后加盐、水淀粉、蛋清, 抓匀上浆; 将另一个鸡蛋磕入碗内, 加剩余的半个鸡蛋和盐少许搅匀。
- ②炒锅上火, 放油烧至四成热, 下肉丝滑散捞出。
- ③炒锅置火上, 放油少许, 下肉丝、蛋液和豌豆、胡萝卜丁, 大火翻炒均匀, 倒入软米饭拌匀, 盛入盘内即可喂食。





## 2~3岁幼儿的营养指导



### 食物多样化

宝宝2岁后，母乳不再是他们的主食了。可是，他们的身体生长发育仍然需要多种营养素，这就必须得从多种多样的食物中摄取。各餐的食物搭配要合适，有干有稀，有荤有素，饭菜要多样化，每天不重复。主食轮换吃软饭、面条、馒头、包子、饺子、馄饨、发糕、麻酱花卷、菜卷等，注意利用蛋白质互补作用，用肉、豆制品、蛋、蔬菜等混合做菜，一个炒菜里可同时放两三种蔬菜，也可用几种菜混合做馅，还可在午饭或早点吃些蒸胡萝卜、卤猪肝、豆制品等。



### 增添宝宝的食物

由于2岁以后，宝宝的牙齿咀嚼能力、胃肠道消化能力日趋完善，因此饮食也不必像以前一样要做得很碎，食物的范围也扩大了很多。2~3岁的宝宝，基本上可与成人吃一样的食物了，对饮食的限制也较少。根据地区食物的不同，可增添各种花样的食物。



### 合理安排营养比例

按照早餐要吃好，午餐要吃饱，晚餐要吃少的营养比例，把食物合理安排到各餐中去。各餐占总热量的比例，早餐占30%，午餐占40%，晚餐占30%。

为了满足宝宝上午活动所需热能及营养，早餐除主食外，还要加些乳类、蛋类和豆制品、青菜、肉类等食物，午餐的进食量应高于其他各餐。



### 宝宝的粗粮营养

由于宝宝的消化吸收能力发育已相当完善，乳牙也基本长齐。此时，粗粮也应正式进入宝宝的食谱，粗粮对宝宝有很大的营养益处，因为粗粮中含有丰富的营养物质，如B族维生素、膳食纤维、不同种类的氨基酸、铁、钙、镁、磷等，可以促进肠道蠕动，防止便秘，并能满足宝宝对各种营养物质的需求。



## 奶类食物很重要

1岁以后的宝宝，处在刚刚断母乳或没完全断母乳的时期。虽然这时宝宝吃的食物已经和大人一样了，但宝宝的牙齿尚未发育完全，咀嚼固体食物（特别是肉类）的能力有限，这样就限制了宝宝对蛋白质的摄入。

因此，1岁以上的宝宝，不一定非要从固体食物中摄取足够的蛋白质，新妈妈给宝宝准备饮食，还应该注意摄取奶类食品，“断奶”不等于“断奶类食品”，奶类食品仍是宝宝重要的营养来源之一。



## 含锌的食物

锌的缺乏在宝宝中并不少见，缺锌可表现为个子矮、体重低、胃口小等，严重者还可导致贫血、异食癖等。禽蛋、鱼、肉、大豆等都是含锌较高的食物，可根据宝宝的情况，多给宝宝喂食此类食物。



## 饮食保持淡味

宝宝2岁以后，通常可以与家人吃一样的正餐了，因此要注意对盐的摄入量，一般理想情况下，每人每天盐的摄入量应不超过6克，摄入太多的盐对宝宝很不利，会使宝宝在年轻时就患上高血压。

所以为了全家人的健康，把正餐做成淡淡的味道，让宝宝从婴幼儿时期就习惯淡味食物。



## 含蛋白质的食物

新妈妈都希望自己的宝宝聪明伶俐，科学研究也证明人脑细胞70%~80%是在3岁前发育完全的。所以在宝宝大脑发育的关键时期，要多吃含蛋白质丰富的食物，动物蛋白，如鱼肉、瘦肉、蛋类、奶类，植物蛋白如豆类制品，同时，还应给宝宝多添加些谷类、蔬菜和水果。



## 2~3岁幼儿营养的注意事项



### 食物保持清淡

新妈妈给宝宝做饭要注意，不能根据大人口味喜好来为宝宝做食物，应该以天然、清淡为原则，添加过多的盐、糖都会使宝宝的肾脏负担增加，养成日后嗜盐或嗜糖等不良习惯。更不宜添加调味品及人工色素等，这样会影响宝宝的健康。



### 不要让宝宝暴饮暴食

给宝宝提供足够的饭菜量，但要注意宝宝饿了会“饥不择食”，如果对宝宝的“饥不择食”听之任之，会出现各种营养素的过多或过少，所以新妈妈给宝宝做饭时要注意用量，千万不要让宝宝暴饮暴食，这样的喂养方法对宝宝的生长发育不利。



### 水果不应多吃

对于尚处在幼儿期的宝宝，水果的进食不应过多，每天以100~200克水果为宜，相当于一个中等大小的橘子或半个大苹果。因水果中的主要成分是果糖，果糖摄入太多可造成宝宝的身体缺乏铜元素，从而影响骨骼发育。

水果含钾、钠、钙、镁等碱性元素，能中和肉食中的酸性成分对新陈代谢的影响，一旦摄入过多，会破坏宝宝体内酸碱平衡，致腹泻、呕吐等。



### 良好的进食习惯

培养良好的进食习惯是非常必要的，首先要做到规律进餐，定时定量，让宝宝的胃肠有规律的消化吸收，切忌暴饮暴食，不定时吃饭。

对于2岁以上的宝宝，应安排好早、午、晚三餐及早、午、晚三次的点心。不要让宝宝养成挑食、偏食、吃零食的习惯，达到均衡的饮食结构。除此还要帮助宝宝锻炼自己动手能力，让宝宝自己尝试用勺、碗吃饭。



### 注意较硬的食物

随着宝宝逐渐长大，接触的食物也越来越多，但有些食物还是不能给宝宝吃，如花生米、煮豆、脆饼干等较硬的食物。

这是由于宝宝的后槽牙长得较晚，即使有些宝宝后槽牙长出来，也要过一段时间才能用力咀嚼花生米等硬的食物，这会引起食物误入气管的现象发生。



### 宝宝腹泻饮食要注意

宝宝腹泻是父母经常会遇到的问题，在宝宝腹泻时要注意给宝宝补充适当的营养。腹泻通常会引起脱水，而且也会导致体内钾离子、钠离子的流失，因此可以为宝宝准备一些蔬菜汤，如胡萝卜汤等，腹

泻较轻时可不用刻意补充水分。

在饮食上可吃比平时软一些的食物，含糖较多的水果要少吃些。由于腹泻时分解牛奶、奶粉等含乳糖的消化酶减少，因此腹泻严重时可适当补充乳糖分解酶。如果宝宝的食欲正常，与平时一样的饮食也不会造成宝宝的困扰，但是如果宝宝吃饭后腹泻加重，则需及时就医。



### 充足的咀嚼

在宝宝开始逐渐适应正常的饮食后，妈妈要培养宝宝良好的咀嚼习惯。经过调查发现，过早给宝宝太硬的食物会影响到宝宝的咀嚼习惯，由于太硬的食物超过了宝宝的咀嚼能力，致使宝宝不咀嚼食物，直接就咽了下去，时间久了会养成宝宝不爱咀嚼食物的习惯。

有些时候宝宝由于迫不及待地往嘴里塞食物，不怎么咀嚼就下咽，因此需要新妈妈耐心地教宝宝咀嚼食物，不能急躁。在喂食宝宝的时候，刻意拉长两口饭菜的间隔时间，让宝宝有充足的咀嚼时间。



### 宝宝原理铅中毒

宝宝生活中易受到铅中毒的威胁，如汽车尾气、报纸、油漆、水源、灰尘等。而膳食中如果营养不均衡，缺乏铁、锌、维生素C等，减少铅从体内的排出。因此合理均衡的膳食，如摄入足够的铁、锌、维生素C、蛋白质等，保持良好的营养状况，都能抵抗铅对机体的威胁。





## 2~3岁幼儿食谱推荐



### 芝麻面包



#### 原料:

糙米面包30克, 黄油4克, 砂糖2克, 芝麻2克。

#### 做法:

- ① 将面包烤熟。
- ② 涂上黄油, 将芝麻和砂糖混合后也涂在面包上。



### 油炸大马哈鱼



#### 原料:

大马哈鱼30克, 小麦粉少许, 鸡蛋20克, 植物油1/2小匙, 盐少许。

#### 做法:

- ① 将大马哈鱼切成1厘米宽的条状, 撒上少许的盐。
- ② 将大马哈鱼涂上薄薄的一层小麦粉, 在搅拌好的鸡蛋中过一遍。
- ③ 坐锅点火, 在平底锅中涂上植物油, 用中火炸熟即可。



## 肉片炒黄瓜



### 原料:

肥瘦猪肉100克, 水发木耳50克, 黄瓜1/2条, 植物油5克。

### 做法:

- ① 黄瓜洗净, 劈为两半, 斜刀切成片; 木耳择洗干净, 撕成小块; 肥瘦猪肉切成小肉片待用。
- ② 将油放入锅内, 热后下入肉片煸炒断生, 放入葱姜末、酱油、盐, 视肉上色, 加入木耳煸炒一下, 再投入黄瓜片继续煸炒几下, 加少许水, 水开后, 勾芡出锅即可喂食。



## 胡萝卜排骨汤



### 原料:

胡萝卜50克, 排骨25克, 盐、姜、清水各少许。

### 做法:

- ① 锅里加入适量水, 然后放进排骨、姜片同煮。
- ② 至水烧开后改用小火煲, 约半小时后再加进切成大块的胡萝卜, 继续用小火煲烂, 加少量的盐即可喂食。



## 生姜红枣粥



### 原料:

生姜8克, 红枣5枚, 大米20克, 盐1/2小匙, 香油1/2小匙, 高汤适量。

### 做法:

- ① 生姜切为薄片或细料, 将红枣洗净, 去核备用。
- ② 坐锅点火, 加入大米、红枣、高汤和生姜共同煮粥直至粥烂。
- ③ 加入盐、香油进行调味即可喂食。



## 鲫鱼汤



### 原料:

生菜50克, 豆腐50克, 鲫鱼1/2条, 姜片适量。

### 做法:

- ① 鱼去内脏和去鳞, 洗净沥干水, 生菜撕为3厘米长, 豆腐切条。
- ② 热油, 将鲫鱼下油煎黄时捞出。
- ③ 另起锅, 加适量水烧滚, 放入豆腐和鲫鱼约15分钟, 再下生菜, 滚熟放盐调味即可喂食。





## 软煎鸡肝



### 原 料:

鸡肝100克, 面粉少许, 鸡蛋清、盐、植物油各适量。

### 做 法:

- ①将鸡肝洗净, 摘去胆囊, 切成圆片, 撒上盐、面粉, 蘸满蛋清液备用。
- ②锅置火上, 放油烧热, 下入鸡肝, 煎至两面呈金黄色即可喂食。



## 虾皮冬瓜



### 原 料:

冬瓜100克, 虾皮20克, 花生油2小匙, 盐少量。

### 做 法:

- ①将冬瓜削去皮, 去掉瓜瓢, 切成小薄片; 虾皮用温水稍泡洗净待用。
- ②将油放入锅内, 热后投入冬瓜煸炒, 然后加入虾皮、盐翻炒均匀, 加少许水, 烧透入味即可喂食。





## 煮鱼饼



### 原料:

鱼1/2条, 豆腐1/2块, 盐少许。

### 做法:

- ① 鱼去皮和骨、刺后, 取净肉, 研碎。
- ② 将豆腐用冷水浸泡20分钟, 沥干余熟, 捣碎。
- ③ 将鱼泥与豆腐泥混合均匀, 做成小饼, 放蒸锅内蒸, 把鱼汤煮开后加少许盐调味; 最后把蒸过的鱼饼放入鱼汤内煮熟。



## 什锦水果羹



### 原料:

白兰瓜50克, 鲜百合20克, 鲜桃50克, 草莓50克, 西米50克, 冰糖10克。

### 做法:

- ① 白兰瓜、鲜桃洗净去皮、籽、核后, 切成方丁; 鲜百合去根, 洗净; 草莓除去根叶, 洗净备用。百合放入开水锅内, 略煮片刻, 鲜桃、白兰瓜余水。
- ② 锅内加入适量清水, 放入冰糖, 待水开后倒入百合改小火约煮30分钟后, 放入白兰瓜、鲜桃和西米再煮约20分钟后, 放入草莓即可喂用。



## 可口鲑鱼炒饭



### 原料:

软米饭100克, 鲑鱼40克, 青豌豆20克, 玉米20克, 胡萝卜25克, 鸡蛋1颗, 植物油、酱油、盐各1小匙。

### 做法:

- ①将蛋打散, 放入锅中加油炒熟, 起锅备用。
- ②把油锅烧热, 加入软米饭翻炒。
- ③最后放入青豌豆、玉米及胡萝卜, 再放入鲑鱼和蛋, 混炒均匀后即可喂食。



## 缤纷水果饭团



### 原料:

软米饭1/2碗, 猕猴桃40克, 水蜜桃40克, 番茄40克, 葡萄干8粒。

### 做法:

- ①将猕猴桃、水蜜桃、番茄切成小丁。
- ②将猕猴桃丁、水蜜桃丁、番茄丁拌于米饭中, 制作成色彩各异的饭团。
- ③最后撒上葡萄干即可喂食。



part3 *Yingyang*  
精心烹制 美味诱惑

## 婴幼儿 的疾病营养





## 1

## 婴幼儿常见病的营养



## 小儿鹅口疮



## 表现病症

宝宝口腔中出现白色膜状，俗称鹅口疮。发病时先在舌面或口腔颊部黏膜出现白色点状物，会蔓延至牙床、上腭，如强行剥除白膜，局部会出现潮红，甚至出血。



## 专家指点

宝宝得了鹅口疮，一般不会太痛，大多数宝宝吃奶也不受影响。如果病情较重，满口是白膜，可引起宝宝哭闹，影响吃奶。



## 禁忌提示

由于宝宝抵抗力比较弱，如营养不良、腹泻及长期用广谱抗生素等造成，也可通过污染上霉菌的食具、奶头、手等侵入口腔造成，故平时应注意喂养的清洁卫生。



## 食疗方案

## 苦瓜汁

材料：苦瓜汁60毫升，冰糖适量，清水少许。

做法：将苦瓜汁煮开，加入适量冰糖溶化搅匀，即可饮用。

## 银黄乳

材料：黄连3克，金银花10克，灯芯草6束，牛乳100毫升。

做法：前三味水煎20分钟取汁，取浓汁，再与牛乳搅匀口服。





## 小儿轮状病毒感染



### 表现病症

小儿腹泻多为轮状病毒感染，多发生于6~24个月的宝宝。秋冬季节气温变化较大时，2个月~5岁的宝宝特别容易感染轮状病毒。发病初期表现为流涕、咳嗽、发热、咽部疼痛、拉肚子等症状，属于肠道病毒，同时也可以通过呼吸道感染。



### 专家指点

宝宝可以采用口服轮状病毒活疫苗的方法，疫苗为液体，口感微甜，每次服3毫升。无先天性疾病，无免疫功能低下的2个月~5岁的健康宝宝均可接种该疫苗。接种后一般无异常反应，个别宝宝会出现发热和轻微腹泻等症状，一般不需要特别处理即可自行缓解。



### 禁忌提示

发病期间应停止进食高脂肪和难以消化的食物，以减轻宝宝的胃肠负担，逐渐恢复消化功能，注意补充维生素和矿物质，切忌滥用抗生素。



### 食疗方案

#### 马齿苋粥

鲜马齿苋250克（或干品60克），洗净切碎后，水煎10~20分钟，过滤去渣，再加入适量大米，煮成粥，每日服用即可。

#### 山药蛋黄粥

生山药（干）30克研细粉，在用温水调成稀糊状，入锅煮沸后加熟鸡蛋黄2个，搅拌均匀，每日空腹食用2~3次。



## 小儿汗症



### 表现病症

小儿出汗是正常的生理状态，例如喂奶过急、气候炎热、衣着过暖、活动以后等都会引起出汗。但是，小儿汗症指安静状态下，宝宝全身或身体某些部位出汗的一种病症，又称“虚汗”。小儿汗症，有自汗和盗汗之分。睡觉时出汗，醒来后出汗停止为盗汗；白天无故出汗者称自汗。



### 专家指点

宝宝平时可以多吃一些小麦、糯米、核桃、红枣、山药、蜂蜜、莲子、百合、黑豆、胡萝卜之类的食品。



### 禁忌提示

若是小儿盗汗，平时饮食一定要少给宝宝吃辛辣的食物；如果是小儿自汗，平时不要多吃过于寒凉生冷的食物。



### 食疗方案

#### 黑豆圆肉大枣汤

材料：黑豆30克，桂圆肉10克，红枣30克。

做法：洗净放砂锅内，加入适量清水，用小火煲1小时左右，1天内分2次服完，连服15天为一疗程，对经常出汗的宝宝具有很好的疗效。

#### 黄芪羊肉汤

材料：黄芪15克，羊肉90克，桂圆肉10克，淮山药15克。

做法：羊肉用水稍煮片刻，捞出后用冷水泡浸除膻味；再用砂锅将水煮开，放入羊肉和三味药同煮。食时调好味，即可饮用。



## 小儿湿疹



### 表现病症

小儿湿疹俗称“奶癣”，是一种常见的皮肤炎症。主要表现为患处红色疹点或红斑，逐渐增多，有的融合成大片，可伴有流水、糜烂、结痂、瘙痒等，常反复不愈。多见于头面部，以后逐渐蔓延至颈、肩、背、四肢，甚至可以波及全身。患儿常因瘙痒而烦躁不安，又由于宝宝用手抓痒常可致皮肤细菌感染而使病情进一步加重。



### 专家指点

小儿生活不规律、哺喂时间不当等，可使胃肠功能紊乱，导致消化不良，也可诱发湿疹。另外，由于有些宝宝长期以牛奶为主食，血液中不饱和脂肪酸的含量低，也能诱发湿疹。新妈妈应注意喂养方法，湿疹是完全可以预防的。



### 禁忌提示

不要用热水洗患处。如病情较重，应到正规医院看医生，不要随意给宝宝打消炎针或吃抗生素，如阿莫西林、头孢类、磺胺类等药物，使用不当会加重病情。



### 食疗方案

#### 绿豆海带粥

材料：绿豆30克，水发海带50克，红糖适量，糯米适量。

做法：将绿豆、糯米洗净，一起入锅煮成粥，加入海带末，再煮3分钟加入红糖即可。

#### 薏米红豆煎

材料：薏米30克，红小豆15克，白糖适量。

做法：将薏米和红小豆淘洗干净，倒入锅中，加水同煮至豆烂，再加适量白糖，早晚分服。



## 小儿荨麻疹



### 表现病症

荨麻疹是一种常见的儿科过敏性皮肤病，也就是俗话常说的“风疹”。小儿荨麻疹多发病急，最初为烦躁，皮肤瘙痒，很快出现淡红色风团，形态不规则，迅速增大，融合成片，短的十几分钟自行消退，长的一两天自行消退，不留痕迹。很多宝宝在发病前几天会有轻重不同的咳嗽、发热、流涕、吐泻、腹痛等症状。



### 专家指点

小儿出现荨麻疹之后，应先找出原因，停药、停用引起过敏的药品和食物，同时服用抗组织胺药，如扑尔敏。宝宝痒得厉害可以涂炉甘石洗剂等药水，以防宝宝搔抓皮肤，还可用其他办法分散宝宝的注意力，不要让他总注意皮肤瘙痒。



### 禁忌提示

如果宝宝除患局部搔痒的皮肤症状外，还伴有腹痛、呕吐、甚至呼吸困难等症状，就是全身性急性荨麻疹，必须赶紧送医院治疗。一定要注意不要让宝宝去抓患处，妈妈也不要用手去碰。



### 食疗方案

#### 牛肉南瓜条

材料：牛肉300克，南瓜500克。

做法：牛肉炖七成熟，捞出切条，南瓜去皮、瓢，洗净切条，与牛肉同炒即可。

#### 醋糖姜汤

材料：醋、红糖、生姜各30克。

做法：醋、红糖与切成细丝的生姜放入砂锅内煮沸10分钟，过滤后每日服1小杯，每日2~3次。





## 小儿便秘



### 表现病症

小儿便秘是指各种原因引起的患儿大便干硬，隔时较久，排便几天甚至几周1次；或大便虽每日均有，但干燥如球，排出困难。便秘不仅可对患儿直肠、肛门造成肛裂、痔疮、脱肛等局部损害，而且常可对整个机体产生一系列的不良影响。当宝宝食物不够时，也可以出现便秘；绝大多数的宝宝便秘都是功能性的。



### 专家指点

宝宝在不同年龄有着不同的便秘原因。但新生儿要特别注意，绝大多数新生儿在出生后24~36小时内即应有胎粪排出，如果没有胎粪排出，则应检查有无肠道梗阻，包括肛门闭锁及狭窄。



### 禁忌提示

当宝宝出现便秘时，千万不要经常服缓泻药，因为宝宝消化功能不完善，用泻药后可能导致腹泻。



### 食疗方案

#### 牛奶粳米粥

材料：牛乳150克，大米50克，白糖适量。

做法：将大米煮成粥，入牛乳及白糖，再煮片刻，空腹服食。

#### 芝麻粥

材料：黑芝麻15克，大米50克，白糖适量。

做法：将芝麻炒熟研末，大米煮成粥，加入白糖和黑芝麻调匀即可。



## 小儿佝偻病



### 表现病症

小儿佝偻病是一种以骨骼生长发育障碍和肌肉松弛，易惊、多汗为主要特征的全身性疾病，严重者会发生骨骼畸形。缺钙是小儿佝偻病的表现形式，而真正缺乏的却是维生素D。



### 专家指点

宝宝易缺乏维生素D，因为母乳或牛乳中所含维生素D均不能满足宝宝营养的需要，特别是牛乳中钙、磷含量比例不适当更妨碍其吸收。另外，由于此时宝宝的生长发育速度快，骨骼生长迅速，容易导致缺乏维生素D的原因。



### 禁忌提示

不要给宝宝长期大剂量服用钙剂。钙剂服用不当可引起很多不良症状，出现蛋白尿、肾钙化等症状，食欲不振、面色苍白、乏力、恶心、腹泻、烦躁不安等。



### 食疗方案

#### 清炖二骨汤

材料：猪骨头200克，乌鱼骨200克，盐少许。

做法：将猪骨、乌龟骨洗净，砸碎，加清水适量炖至汤呈白色黏稠时，加盐少许调味。过滤饮用，每日饮汤1~2次。

#### 虾皮豆腐

材料：虾皮20克，豆腐50克，盐少许。

做法：将虾皮洗净，豆腐沸水烫过捞出切小块。虾皮入锅，加水半碗煮沸，再将豆腐块入锅，共煮沸10分钟即可。



## 小儿百日咳



### 表现病症

百日咳是一种小儿急性呼吸道传染病，宝宝患了百日咳，会有轻微咳嗽、流鼻涕、鼻子不通气或轻微发热，很像感冒的症状。百日咳的咳嗽很特殊，一咳嗽起来就是一连几十声，而且咳嗽时，脸憋得通红或流鼻涕、流眼泪。



### 专家指点

严重咳嗽时，还会震破气管上的毛细血管，带来伤害。患病需要2~3个月才能痊愈，所以，宝宝病症严重的话，要及时去医院检查。



### 禁忌提示

宝宝患病时忌关门闭户，应保持空气流通。有的新妈妈见宝宝咳嗽，怕宝宝着凉，把门窗关得严严的，其实这样并不好。百日咳的宝宝由于频繁剧烈的咳嗽，肺部大量换气，易造成氧气不足，一氧化碳滞留，应有较多的氧气补充，应尽量保持空气新鲜流通。



### 食疗方案

#### 杏仁粥

材料：杏仁30克，白糖适量，粳米适量。

做法：将杏仁用热水烫一下，去掉尖皮，用水磨碾成糊状，加入糖熬成膏；将粳米用水淘净熬粥食用。

#### 百合芦笋汤

材料：百合10克，芦笋250克，料酒15克，味精、高汤各适量。

做法：芦笋剥去皮，切段，放入汤碗内；发好的百合用高汤煮沸1~2分钟，将百合汤倒入芦笋碗里即可。



## 小儿遗尿



### 表现病症

5岁以上的宝宝，经常在睡眠中不知不觉地排尿，称为遗尿症。轻者隔数夜1次，重者每夜1次或一夜数次。随着年龄的增长，大部分宝宝可自愈。长期遗尿的宝宝会出现面色苍白、记忆力减退、精神不振、等症状。



### 专家指点

一般的宝宝在1岁半以后，就应该能够达到自我控制小便，但3岁以内不能自己控制夜间排尿仍属正常的生理现象。若5岁以上的宝宝夜间仍不能自主排尿，那就是病态了。



### 禁忌提示

宝宝神经系统发育不成熟，在膳食中应忌辛辣、刺激性食物。多盐多糖皆可引起多饮多尿，生冷食物可削弱脾胃功能，对肾无益，故应禁忌。



### 食疗方案

#### 芪地母鸡汤

材料：母鸡1只，黄芪30克，熟地30克。

做法：将鸡肉洗净沥干后，同黄芪30克，熟地30克，一起放入锅中，加适量水，炖至肉烂即可，食用时加盐少许调味。

#### 胡椒蒸鸡蛋

材料：鸡蛋1个，胡椒5粒。

做法：取鸡蛋1个，将其大头敲破1小洞，然后放入5粒胡椒，再用破蛋壳堵住小洞，最后放入锅中蒸熟即可。每晚食用1个，连服1周，对小儿遗尿有很好的治疗效果。





## 小儿流感



### 表现病症

小儿流感是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病，易在寒冷的冬季流行，其主要临床表现为鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、咽痛、咳嗽等呼吸道症状。小儿多伴有全身症状，如高热、发冷、四肢酸痛、头痛等。



### 专家指点

流感疫苗可以有效地预防流感病毒，但对一般常见的感冒并无免疫力，因为两者之间并不存在交叉免疫的作用，所以有的家长往往会错误的认为接种了流感疫苗后，就不会再患感冒。



### 禁忌提示

小儿应注意锻炼身体，多晒太阳，在户外适当活动，提高抗病能力，新妈妈应根据气候变化给宝宝增减衣服。



### 食疗方案

#### 银花饮

材料：银花20克，山楂10克，蜂蜜适量。

做法：将银花、山楂放入砂锅内，置大火上烧沸，5分钟后取药液1次，再加水煎熬1次取汁，将2次药液合并，放入蜂蜜，搅拌均匀即可。

#### 白菜绿豆饮

材料：大白菜根数个，绿豆30克，白糖适量。

做法：绿豆洗净用小火煮半熟；再将白菜根洗净切片，加入绿豆汤中，煮至绿豆开花、菜根烂熟，饮用时加入白糖调味即可。



## 小儿风寒感冒



### 表现病症

宝宝抗病能力较差，很容易患风寒感冒。风寒感冒起病一般比较急，宝宝会出现发热、怕冷、鼻塞、流清涕、咳嗽、痰稀色白、头痛、周身酸痛、食欲减退、舌苔薄白等症状。



### 专家指点

小儿感冒症状较轻时，可以在家处理。如果病情比较重，尤其在流感流行时，就不能掉以轻心了，一定要带宝宝到医院找医生诊治。



### 禁忌提示

小儿患风寒感冒时，要注意宝宝的饮食，这时就要忌食生冷寒凉食物及瓜果，如西瓜、梨、香蕉、猕猴桃等；忌食酸味、涩味的食物，如食醋、泡菜以及山楂、乌梅、酸枣等果品。



### 食疗方案

#### 荆芥防风粥

材料：荆芥10克，防风12克，薄荷5克，淡豆豉8克，粳米80克，白糖20克。

做法：水煮前4味药，过滤取汁；再加用水煮米成粥，加入药汁及糖即可食用。

#### 芫荽黄豆汤

材料：香菜30克，黄豆10克，盐少许。

做法：香菜洗净；黄豆洗净后先放入锅内，煎煮15分钟后，再加入香菜同煮15分钟后即可。去渣喝汤，1次或分次服完，每天1剂。



## 小儿风热感冒



### 表现病症

风热感冒是风热过重，肺气失和所致。小儿风热感冒是临床最常见的疾病，一年四季均可发生。症状是发热较重，但怕冷怕风不明显；鼻子堵塞，呼吸困难，但流鼻涕，咳嗽声重，或有黏稠黄痰；头痛、口渴、咽红、咽干、痛痒等症状；大便干，小便黄。检查可见扁桃体红肿，咽部充血，舌苔薄黄或黄厚，舌质红等表现。脉浮而快等表现。



### 专家指点

风热感冒是四季常见的外感病，尤其春冬两季多见，感冒的宝宝发热较重，容易失去水分，所以妈妈要注意要及时补充水分。可以给宝宝喝一些清热解暑的汤粥，如绿豆粥或白萝卜汤等。患风热感冒的小儿易食用辛凉清淡的食品，如菊花、茶叶、白菜、白萝卜、甜梨、甜橙等。



### 禁忌提示

宝宝患了风热感冒，不能吃姜、红糖、肉桂、大茴香、小茴香、羊肉、牛肉、大枣、桂圆、鸡蛋、荔枝等食物，否则会助长热势，使病情向坏的方向发展。



### 食疗方案

#### 苏叶粥

白米50克煮粥，出锅前加入紫苏叶6克，再煮5分钟，加盐调味，趁热食粥。

#### 银花薄荷饮

银花15克，薄荷6克。先将银花加适量水煮15分钟，后下薄荷煮沸3分钟，倒出药液加适量白糖服用。



## 小儿疳积



### 表现病症

小儿疳积是由于多种原因致使宝宝消化功能障碍，营养不良和气血衰弱的慢性疾病。临床上出现面色无华或苍白，疲乏无力，体重逐渐减轻，皮下脂肪逐渐消失，肌肉松弛，毛发干枯，重者智力发育差，消瘦及腹胀等。相当于慢性腹泻、肠寄生虫病、结核病等引起的宝宝营养不良。



### 专家指点

由于宝宝生理功能未发育完善，加上生长迅速，所以在宝宝增加辅食时不要操之过急，如果哺食过早，生冷食物吃的太多，就会出现消化功能紊乱，产生病理上的脾气虚损而发生疳积之症。



### 禁忌提示

喂养宝宝要按其个体需要定质、定量、定时，纠正贪食、零食、偏食，饥饱不均等不良的饮食习惯。



### 食疗方案

#### 牛奶粥

牛奶适量，大米60克，白糖适量。先将大米淘洗干净，放入加水锅中，烧开煮粥，待煮至半熟时去除米汤，再加牛奶、白糖，大火再煮一段时间，熟透即可。

#### 消食健脾粥

莲子、芡实、炒麦芽、扁豆各15克，焦山楂10克，神曲6克，用纱布包好，共放锅内，加水煎煮30分钟，去渣，再加入粳米15克熬粥。粥成加入白糖少许调味，趁温热服。





## 小儿菌痢



### 表现病症

菌痢，全称为细菌性痢疾，是一种常见的肠道传染病，由痢疾杆菌所致。多发在夏秋两季，临床常以腹痛、腹泻、呕吐、发热、里急后重、脓血便等为主要症状。小儿一旦患了菌痢应及早用药，以控制病情的恶化。



### 专家指点

如果宝宝的卫生习惯差，被毒性菌痢感染的机会就会增多，发病时一般早期肠道病状很轻，发病24小时内，没有腹痛、腹泻及脓血便现象出现。所以，如发现宝宝突然高热，反复惊厥，有明显中毒症状时，新妈妈千万大意不得，要及时带宝宝到医院诊治。



### 禁忌提示

小儿菌痢初期不宜使用止泻药，如止泻片、炭片、矽炭银、鞣酸蛋白等。这是因为，菌痢患儿要通过排便，才能将肠道内的病菌及细菌毒素排出体外，因此，腹泻有利于病体的恢复。



### 食疗方案

#### 马齿苋薏仁粥

鲜马齿苋120克，薏仁60克。将马齿苋和薏仁同煮粥，一日分2次服食，连食5~7天，可以治疗湿热所引起的急性菌痢。

#### 马齿苋苦瓜粥

马齿苋15克，苦瓜、冰糖各100克，粳米60克。苦瓜切丁，马齿苋切末。粳米、苦瓜丁、马齿苋末、冰糖同煮成粥。每日2次，每次1小碗。



## 小儿腹泻



### 表现病症

宝宝因为机体发育尚未完善，抵抗力差，所以很容易发生消化道的疾病。腹泻对宝宝健康的危害很大，会直接影响宝宝对营养物质的吸收，从而造成宝宝发育不良。引起腹泻的原因主要是由病毒（以轮状病毒为最多）、细菌、真菌、寄生虫感染肠道所导致的。



### 专家指点

当宝宝腹泻时应该在饮食上进行调整，停止进食用高脂肪和难以消化的食物，以减轻胃肠负担，逐渐恢复消化功能。

所以宝宝腹泻要喝脱脂奶，让宝宝既补充优质蛋白质，又能防止脂肪摄入过多而产生滑肠，有利于补充营养，又易为宝宝肠道消化吸收。



### 禁忌提示

宝宝在腹泻期间必须进食，应照常吃奶。大一些的宝宝可吃些易于消化、富含营养的食物，如鱼末、肉末、蔬菜等。在腹泻停止后的半个月內，还应每天给宝宝加一餐，以弥补腹泻期间损失的营养。



### 食疗方案

#### 萝卜蔗糖汁

白萝卜、蔗糖适量，共捣烂，用纱布包起绞取汁液，每日服3次，每次5~10毫升。

#### 苹果红糖泥

鲜苹果1个，红糖适量。将苹果削皮、切片放碗内，入锅蒸至熟烂，加入红糖调拌成稠糊状，每日食用。



## 小儿伤食



### 表现病症

小儿伤食是指小儿进食超过了正常的消化能力，小儿还不懂得调节自己的饮食，特别是逢年过节时家长容易疏忽，宝宝会因为饮食失去节制而伤食，从而出现的一系列消化道症状，如厌食、上腹部饱胀、舌苔厚腻、口中带酸臭味等，还会出现胸腹饱胀、发闷、恶心、呕吐、腹泻等症状。



### 专家指点

宝宝脾胃功能薄弱，消化能力不强，若不注意乳、食调节，极易引起消化不良。这样很容易损伤脾胃，造成伤食。一旦出现伤食现象，可以吃一点中成药，如帮助宝宝消化的健胃消食口服液等。



### 禁忌提示

小儿一旦出现伤食的现象，应该从调整饮食入手，可暂停进食或少食一到两餐，同时喝些食醋等酸性食物，以促进胃肠的消化，1~2天内不要吃脂肪类食物，吃些粥、肉松、蛋花汤、面条等。



### 食疗方案

#### 大米胡萝卜粥

胡萝卜约250克、粳米50克，将胡萝卜洗净切片，与大米同煮为粥，空腹食用，每日2次。

#### 麦芽山楂饮

炒麦芽10克，炒山楂片3克，红糖适量。取炒麦芽、炒山楂加水1碗共煎15分钟取汁，加入红糖调味即可。



## 小儿夏季热



### 表现病症

小儿“夏季热”，人们又称为“暑热症”，是宝宝常见的发热性疾病，多见于半岁至3岁的宝宝。发病原因主要是此年龄阶段的宝宝身体发育不完善，汗腺发育还很不健全造成的。表现为发热、烦躁、易哭、唇干舌燥、口渴欲饮、饮水量多、小便次数多、尿量也多、无汗或少汗、皮肤干燥灼热、食欲不振、精神萎靡、疲乏嗜睡、形体消瘦等症状。



### 专家指点

虽然“夏季热”可不治而愈，不会留下后遗症，但因“夏季热”发热不退，会使机体新陈代谢速度加快，消耗增加，抵抗力降低，若不切实加强护理也会影响宝宝的生长发育和身体健康，而且容易导致其他疾病的发生。



### 禁忌提示

小儿夏季热发病时间多集中在6、7、8三个月，秋凉以后大多能自愈。值得注意的是，有的新妈妈不辨证施治，滥用清热药物，会容易导致病情加重，所以新妈妈应特别注意。



### 食疗方案

#### 荷叶粥

鲜荷叶1张，洗净后煎汤500毫升，再加粳米100克、白糖适量煮粥，早晚服食。

#### 绿豆红枣汤

绿豆250克，红枣15枚，共煎汤，煎好后加糖少许温服。绿豆甘凉，有清胆养胃、解热、止渴的功。





## 小儿流涎



### 表现病症

小儿流涎俗称小儿流口水，较多见于1岁左右的宝宝，常发生于断奶前后。有些新妈妈用母乳喂养宝宝，到15个月以上才断奶，断奶后再喂辅食，这样的宝宝脾胃比较虚弱，容易发生消化不良，这时候宝宝流涎发生率最高。



### 专家指点

小儿流涎是一种常见的儿科现象，有生理性及病理性的区别。生理性流涎常见病因有食物刺激、乳牙萌生；病理性流涎常见原因有母乳喂养时间过长、口腔炎症、神经系统炎症等。宝宝长牙期是口水流得最频繁的时期，小牙会刺激牙龈神经，唾液腺反射性地增加分泌口水，但在2岁之前就会很好地控制吞咽。



### 禁忌提示

宝宝长牙期是口水流的最频繁的时期，唾液偏酸性，里面含有消化酶和其他物质，因口腔内有黏膜保护，不致侵犯到深层。但当口水外流到皮肤时，则易腐蚀皮肤最外的角质层，引发湿疹等宝宝皮肤病。



### 食疗方案

#### 小米淮山药粥

淮山药45克，小米50克，白糖适量，将山药洗净捣碎或切片，与小米同煮为粥，熟后加白糖适量调匀，空腹食用。

#### 茯苓益智仁粥

益智仁、白茯苓、糯米各50克。将益智仁和白茯苓研为细末，用糯米煮粥，然后再加入药末，稍煮片刻，待粥变稠即可。



## 小儿哮喘



### 表现病症

小儿哮喘是一种小儿常见病，易反复发作，好发于春秋气候突变季节和冬季严寒时。哮喘的发作是由于气道对某些物质的反应过度所致。

导致宝宝过敏反应的主要物质有烟草、冷空气，以及其他环境中的有害物质等。这些过敏物质会导致宝宝气管变窄、呼吸困难，过敏源还会使慢性炎症变严重，使宝宝演变成哮喘。



### 专家指点

易患小儿哮喘的小儿中90%都属过敏体质，某些食物、污浊的空气都有可能引发小儿哮喘。飘浮在空气中的粉尘、汽车尾气、霉菌，尤其是在居室的地毯、床单、枕垫、沙发套、毛巾，宠物如猫、狗也会加重或诱发哮喘。



### 禁忌提示

预防小儿哮喘除注意加强保暖与及时添加衣服外，还要尽量避免让宝宝与强冷空气接触。被动吸烟也可对气管构成慢性损害，从而形成高反应状态而诱发哮喘，因此，冬季家有哮喘的宝宝，家长应绝对禁止吸烟。



### 食疗方案

#### 冰糖白果

白果仁10克（炒熟去壳），冰糖5克，共捣碎，开水冲泡，每日服用1~2次。

#### 蒸白果冬瓜饮

白果6个，冬瓜子30克，杏仁10克，以水煎熬后，去渣，加入冰糖调匀，1日3次，每次1小杯。



## 小儿鼻出血



### 表现病症

小儿鼻出血是常见的症状，鼻腔内侧有许多细小的血管，相互交错成网状，这些血管的位置较浅，保护它们的黏膜又很薄，遇到鼻腔炎症，气候干燥，挖鼻孔用力过度，都容易引起血管破裂，造成出血。轻者仅涕中带血，重症出血量较多，可引起头晕、乏力，甚至出现昏厥。



### 专家指点

一旦遇到小儿鼻出血时，可让他平卧，然后用拇指和示指紧紧捏住鼻翼两侧，压迫约10分钟，如果仍然出血，可用干棉球填塞出血侧鼻孔10分钟。也可以用冷毛巾敷在鼻额，促使血管收缩，同时也可起到止血的作用。如果仍然出血不止，则应立即送往医院治疗。



### 禁忌提示

当小儿发生鼻出血时，切忌不可将头向后仰，试图不让血液从鼻孔流出，结果会导致血液通过咽部流入胃中，很容易引起呕吐。这样做不仅无助于止血，而且不易判断是否还在继续出血。



### 食疗方案

#### 藕节西瓜粥

鲜藕节榨汁、西瓜榨汁250毫升，粳米100克，共煮粥，熟时加适量白糖服用，每日1~2次。

#### 紫菜白萝卜汤

紫菜30克，白萝卜500克，洗净切碎，加水煎汤，加入少许盐调味服用。每日1次。



## 小儿贫血



### 表现病症

贫血是小儿常见的一种症状或综合征，是指血红蛋白量以及红细胞压积低于正常，或其中一项明显低于正常。在生长发育最旺盛的婴儿时期，如果体内储存的铁被用尽而饮食中铁的含量又不够，消化管对铁的吸收又不足，无法补充血容量和红细胞，就会发生贫血，从而出现易倦怠、乏力、烦躁不安，厌食，腹胀、腹泻、营养不良和易感冒等症状，对宝宝的生长发育很不利。



### 专家指点

饮食不当是造成小儿缺铁性贫血的最重要病因，合理喂养是防止缺铁性贫血极为重要的一个方面。如出生后6个月的宝宝就要注意辅食，可以适当选用鸡蛋黄、瘦肉末、蔬菜汁、水果汁、猪肝泥等等。



### 禁忌提示

小儿贫血以缺铁性贫血为主，6~24月龄宝宝为高发群体。小儿贫血容易观察到的表现是皮肤苍白，口唇黏膜及牙床苍白。



### 食疗方案

#### 猪肝羹

猪肝100克，洗净，去筋膜，切片，加水适量，用小火煮汤，猪肝熟后加豆豉、葱白调味，再加苞鸡蛋2个，分次服用。

#### 山药生姜羊肉汤

羊肉250克，生姜10克，山药75克，牛奶半碗。山药切片；羊肉、生姜清炖2小时，取羊肉汤1碗，加山药片、牛奶煮烂后加盐调味食用。





## 小儿夜啼



### 表现病症

小儿夜啼是指入夜啼哭不安，或者宝宝每夜定时啼哭的一种疾病，多见于半岁以下宝宝。小儿夜啼在生理上，多与饥饿、口渴、太热、太闷、尿布潮湿、白天过度兴奋等有关；至于疾病，则多见于发热、佝偻病、蛲虫病，或鼻塞，扁桃体过大妨碍呼吸等。



### 专家指点

新生儿时期的宝宝昼醒夜眠的条件反射还未建立，对外界的声、光等刺激容易泛化，引起突发哭闹。一般情况下，宝宝在生后15天大脑皮层的条件反射逐渐开始形成。白天睡得过多，夜间就会哭闹不止，新妈妈应帮助宝宝养成昼醒夜眠的好习惯。妈妈可以改变新生儿原有的喂养方法，或定时喂奶，减少夜间喂奶的次数，以纠正夜啼的习惯。



### 禁忌提示

小儿夜啼切忌滥用镇静药。小儿夜啼，不宜给宝宝巧克力、可可糖之类的糖果与饮料加以哄骗，这些都是含有刺激精神兴奋物质的食品，对病情不利。



### 食疗方案

#### 骨关生姜煲

鸡骨头、猪骨头各250克，生姜50克，入醋少许，加清水炖煮1小时，只取汁饮用。

#### 干姜粥

干姜1克、高良姜3克、粳米适量。先煎干姜、高良姜、取汁、去渣、再入粳米同煮为粥。



## 小儿水痘



### 表现病症

水痘是幼儿时期最常见的一种传染病，其病原体为带状疱疹病毒，小儿水痘的主要临床表现除发热外，可在颈部、躯干、面部、四肢等皮肤出现红色丘疹，新旧皮疹此起彼伏，丘疹中先变为水泡，继之结成痂，病程需要2~3周。



### 专家指点

水痘患儿的治疗，通常采用抗病毒、止痒、防感染等几种措施。所以，预防水痘的方法主要是隔离传染源，一旦发现水痘的患儿，要注意隔离。患水痘的小儿要注意饮食，不要吃腥辣的食物。平时还应加强宝宝身体素质的锻炼，并注意给宝宝增加营养，多晒太阳，以提高机体的抗病能力。



### 禁忌提示

患病的小儿要注意居室通风，衣被要保持清洁，并且要注意保护皮肤、口腔的清洁，多饮白开水，给予易消化和富有营养的食物。特别要注意手的卫生，避免用手搔抓皮肤，而引起感染。



### 食疗方案

#### 胡萝卜香菜羹

胡萝卜60克、香菜60克、洗净切碎，加水煮烂，加冰糖服，每日1剂，分3次服完。连服一星期，宝宝只服汤汁即可。

#### 马齿苋荸荠糊

马齿苋、荸荠粉各30克，冰糖15克，鲜马齿苋洗净捣汁，取汁调荸荠粉，加冰糖，用滚开的水冲熟至糊状。每日1剂。



## 小儿咳嗽



### 表现病症

小儿咳嗽是一种症状，是一种保护性反射动作，通过咳嗽把呼吸道中的“垃圾”清理出来，咳嗽同时往往伴有痰。当小儿咳嗽继续加重，总是不见减轻，可能是小儿上呼吸道或肺部有炎症的表现。当出现呼吸困难，口唇颜色不好时，应该马上带去看医生，以免耽搁治疗时机。



### 专家指点

如果宝宝只是偶尔咳嗽几声，不需要进行特殊处理。如果咳嗽频繁并出现其他症状，如气促、发热等，则需及早去医院就诊。如果是突发性呛咳，很可能是宝宝将食物或异物吸入咽喉，应立即送宝宝去医院及时取出异物。



### 禁忌提示

小儿咳嗽比大人反应严重，多数会咳嗽不止，新妈妈看到宝宝有点咳嗽就会去找医生、吃药，用药的结果会使宝宝的食欲减退，所以别轻易给宝宝喂药。



### 食疗方案

#### 百合梨糖

百合10克（鲜百合更好），梨1个，白糖15克。将百合洗净，梨切片；百合、梨、白糖三者混合放入碗中，入锅蒸熟，放冷后1次服完，每日服用2次。

#### 银耳羹

银耳5克，鸡蛋1个，冰糖60克，猪油适量。将银耳泡发洗净后切片，入锅煮烂。将冰糖煮化，打入鸡蛋，加清水搅匀后，入锅中煮开，将鸡蛋糖汁倒入银耳锅内，蒸熟即可。



## 小儿肥胖



### 表现病症

小儿肥胖症一般是单纯性肥胖，多是由于能量的摄入大于消耗，导致体内热量过度堆积而形成脂肪所引起的疾病。一般认为体重超过身高标准体重平均值20%即可称肥胖。肥胖分单纯性肥胖及继发性肥胖，后者是由内分泌、遗传或脑疾病引起。小儿肥胖症大多属于单纯性肥胖。



### 专家指点

小儿肥胖应从饮食方面注意，应以清淡为主，少吃含脂肪过多的食物，并且要避免过量饮食，小儿不宜吃过多的淀粉类食物、油炸类食物和甜食，多吃蔬菜水果。应均衡饮食，不宜一顿饭吃得过多。肥胖的小儿要注意在日常生活中多进行运动，以消耗身体内多余的热量。



### 禁忌提示

对于减肥药物的疗法，小儿是不可取的。有些肥胖并不是单纯性热量摄入过多所造成的，还有的是因为疾病引起的称病理性肥胖病。病因复杂，必须去医院接受诊断和治疗。



### 食疗方案

#### 桂圆花生煲

桂圆干15克，花生米（不去红皮）100克，红糖30~50克，共煮至枣熟半烂，每日早晚食用。

#### 芝麻粥

黑芝麻15克，粳米30克。先将黑芝麻洗净，晒干炒熟，研粉，同粳米煮粥食。





## 小儿扁桃体炎



### 表现病症

小儿扁桃体炎是宝宝最易得的疾病之一，其临床主要症状是：发病突然，高热畏寒，伴有头痛，咽痛，食欲不振等症状。检查时可见扁桃腺肿胀充血，有脓性渗出点，如互相融合，状如假膜。当发病时应及时治疗，以防扁桃体发炎恶化，从而导致摘除扁桃体的严重后果。



### 专家指点

扁桃体一般3~10岁时最大，10岁以后逐渐萎缩，因此婴幼儿时期的扁桃体炎是防治的重点：

1. 加强锻炼，特别是冬季，要多参与户外活动，使身体对寒冷的适应能力增强，减少扁桃体发炎的机会。
2. 保持口腔清洁，吃东西后要漱口。



### 禁忌提示

小儿患扁桃体炎忌吃香燥、辛辣、煎炸、鱼类等刺激性食物，如姜、辣椒、大蒜、油条等。



### 食疗方案

#### 石榴汁

取鲜石榴2~3个，去核截取果肉，捣碎，加白开水适量，浸泡半小时即成。

#### 糖渍海带

水发海带250克，白糖150克。将海带漂洗干净，切丝，入锅内加水适量煮熟，拌入白糖腌渍一天后即可。



## 小儿紫癜



### 表现病症

小儿紫癜分为过敏性紫癜、感染性血管性紫癜、特发性血小板减少性紫癜与血栓性血小板减少性紫癜等多种。常见症状为皮肤紫癜，皮疹高出皮肤，初为鲜红色，继之为暗红色，亦可伴有荨麻疹和血管神经性水肿。皮疹常分布在下肢伸侧和臀部，呈对称性。



### 专家指点

过敏性紫癜是过敏源引起宝宝自身免疫反应，可能的致敏因素有感染，如细菌、病毒、支原体、衣原体、寄生虫等，还有鸡蛋、牛奶、海鲜等，其他如药物过敏、花粉、虫咬等，近年链球菌、支原体、幽门螺杆菌以及牛奶、海鲜、粉尘的比例较高，所以在患病初期时，主张先以素食为主，不要吃辛辣的食物，待病情稳定后再逐步添加蛋白质类食物。



### 禁忌提示

过敏性紫癜，要抗过敏治疗，宝宝要注意睡眠休息，避免再接触过敏源，特别不能吃香蕉。



### 食疗方案

#### 红枣扁豆粥

红枣250克，扁豆150克。将红枣切开去核，扁豆洗净，糯米淘洗干净后置砂锅中小火熬煮，熟透即可。

#### 花生仁煲大蒜

取花生仁，大蒜各100克。将花生仁，大蒜放入砂锅内，小火炖熟。隔日1次，连食4~6天。



## 小儿腮腺炎



### 表现病症

小儿腮腺炎是一种急性呼吸道传染病，宝宝被感染后，要经过2~3周的潜伏期才出现不适症状。大多数患病宝宝，以耳下肿大和疼痛为最早出现的表现，少数患病宝宝出现发热、头痛、呕吐、食欲不佳等全身不适症状，继而出现一边或两边耳下的疼痛，即腮腺肿起来。腮腺肿大在2~3天时达到高峰，一般持续4~5天会逐渐消退，全身不适症状也随之减轻，整个发病过程为1~2周。



### 专家指点

腮腺炎是一种病毒感染，经过1周到10天的时间，大部分的宝宝可以自然恢复正常。重要的是在这段时间里应注意充分的休息，补充水分和易消化的营养物质，不宜食用酸性食物，以免引起腮腺局部疼痛。



### 禁忌提示

小儿在患病期间饮食要特别注意，应以清淡食物为主，不要吃酸性或油腻的食物。禁食酸性和较硬的水果，以免引起疼痛，同时还要避免牛、羊肉、海产品等辛辣的食物。



### 食疗方案

#### 鲫鱼枸杞菜汤

活鲫鱼1条洗净，枸杞菜（连梗）适量，加入适量水煮汤，再用盐调味饮用即可。

#### 绿豆白菜心粥

绿豆100克，白菜心3个。先将绿豆加水煮成稀烂，然后将白菜心放入再煮20分钟即成，分2次服。



## 小儿惊风



### 表现病症

小儿惊风也称惊厥，以肢体抽搐，意识不清为其特征的小儿常见病症之一。临床上分为急惊、慢惊两种。急惊风往往高热 $39^{\circ}\text{C}$ 以上，面红气急，躁动不安，继而出现神志昏迷，两目上视，牙关紧闭，角弓反张，四肢抽搐等；慢惊风表现嗜睡无神，两手握拳，抽搐无力，时作时止，有时在沉睡中突发痉挛。



### 专家指点

小儿惊风一般以1~5岁的宝宝多见，年龄越小，发病率越高，其病情往往比较凶猛，变化迅速，严重时威胁生命。早期应加强锻炼，提高抗病能力，同时注意饮食卫生，防止惊风的发生。



### 禁忌提示

如果小儿惊风已经发生，应该及时采取治疗，防止发生惊搐，以免引起大脑神经功能紊乱。



### 食疗方案

#### 番茄汁

番茄250克，白糖30克。将番茄洗净，用沸水烫后，除去皮，用干净的纱布包好绞汁，加白糖拌匀即可，可以随时饮用。

#### 清炒竹笋

鲜竹笋250克，植物油、盐各适量。先剥去竹笋的外壳，切去老筋，切丝待用。锅热时放入植物油，油热放入笋丝爆炒，加盐调味即可。





## 2

## 提高免疫力的营养饮食



## 增强宝宝免疫力的营养素

被子宫保护的宝宝，刚出生时对于细菌完全没有抵抗力。产后1周内的初乳含有最丰富的抗体，宝宝喝初乳可以提高身体的抵抗力。



## 母乳中为什么含有抗体

母乳是由母亲的血液为基础生成的，乳房中的分泌细胞遍布于毛细血管，血液中的营养物质从这些细胞之间的缝隙进入分泌组织，这些营养成分通过分泌细胞转化成为母乳，便含有数以百万计的白细胞，因而母乳能提高宝宝的抵抗力。



## 母乳中的白细胞起着免疫力同样的作用

免疫功能弱的宝宝，喝母乳就可以清除部分有害细菌。同血液一样，白细胞也有运送酸素和对抗细菌的蛋白质（免疫球朊）到全身的作用。母乳中免疫球蛋白的浓度会逐渐降低，但至少在产后6个月中是含有的，所以喂食母乳都是十分必要的。



## 免疫球朊

属蛋白质，母乳成分之一，破坏侵入细菌和病毒。喝母乳长大的宝宝比喝人工乳品的宝宝不容易生病，是因为免疫球朊的作用。免疫球朊被称做天然抗生物物质。宝宝直到1岁以前抗体的生成及免疫功能都是不完善的。喝母乳可以最大限度的补充抗体。





## 提高免疫力的食物

### 断乳食物中含有提高免疫力的营养素

防止细菌等侵入体内的有口、鼻的黏膜和皮肤等。维持这些免疫功能正常运作，要靠对黄绿色蔬菜中所含的维生素A和在体内转化为维生素A的胡萝卜素。

维生素A具有强化黏膜的功效，可通过肠道免疫系统生成抗体，还能增加白细胞成员之一的巨噬细胞的数量。



## 提高白细胞功效的营养素

控制免疫力的白细胞是蕴含在血液中的成分，因而增加血液是至关重要的。要保证摄入充足的铁、锌等矿物质。

除此之外，作为细胞基础的蛋白质也是不可缺少的。鱼类是优质蛋白质源，含有DHA和EPA等不饱和脂肪酸，但要注意鱼类食物可能会产生过敏反应。

白细胞是以团队的形式进行工作的，巨噬细胞和淋巴球等通过放出化学物质提高功效。摄取维生素A、维生素C可以增加巨噬细胞的放出量。维生素C除攻击侵入体内的细菌，还有缓解紧张的功效。

为了保护我们身体过多的摄入提高免疫力的营养素也会产生过敏反应。

刚刚食用断乳食物时，适合宝宝吃的食物很少。但是，只吃一种食物也容易导致过敏反应，所以，要注意食物的周期性，给宝宝变换不同的食物。



## 提高免疫力的食物

### 铁、锌

羊栖菜（中期）  
沙丁鱼（后期）  
柿子（后期）等  
可促进免疫细胞增殖

### 蛋白质

鸡蛋（全蛋在中期后半期）  
沙丁鱼等鱼类  
猪肉（后期以后）等

### 维生素C

香蕉、草莓中含  
量丰富  
甘薯含有大量食  
物纤维，促使大  
肠活性化

### 维生素A

菠菜、胡萝卜等  
黄绿色蔬菜和奶  
酪中含量丰富。  
可以起到预防感  
染的作用



## 3

## 锻炼提高免疫力



## 易患感冒的孩子与不易患感冒的孩子的差别

流感病毒等病毒是导致感冒的原因。体内病毒的繁殖超过一定的数量便会发热流鼻涕。我们生活在病毒之中，但并没有都感染疾病。这是因为免疫力正常运作的话，病毒的增长扩张便会被限制在一定范围之内。也就是说，患感冒的孩子与健康孩子的差别在于免疫力的强弱。

B细胞生成抗体，阻止病毒增殖。

免疫力强的话病毒无法增殖，就不患感冒。

免疫力弱，病毒增殖，感染疾病。



T细胞攻击被病毒感染的细胞，将其清除。

免疫力

病毒不受阻挡地侵入体内，并肆意繁殖。



## 每天都产生新的白细胞

控制免疫力的白细胞是从哪里生成的

起免疫作用的淋巴球和颗粒球等白细胞每天都从骨细胞中生成。不只是白细胞，运送酸素和二氧化碳的红血球和起凝固血液作用的血小板等血液成分，也都是从位于骨中心的骨髓所生成的造血细胞为本原的。



### 具有免疫作用的淋巴球

白细胞以骨中心部位的骨髓生成的造血细胞为根本。通向全身，起到消灭细菌的作用。在血管中流动的白细胞形成淋巴球，然后从血管壁进入淋巴管，在淋巴管中消灭细菌后，返回血管。

### 免疫力是如何工作的

皮肤是由角质细胞构成的。这些细胞之间缝隙是由皮脂和汗液填充，以防止异物侵入。鼻和喉咙的黏膜也防御着异物侵入。鼻子里面的鼻毛阻挡着尘埃和细菌，像天然的空气清新器一样发挥着作用。

混杂进食物中的细菌，将受到胃中强酸性胃液的攻击。细菌即使通过了胃，作为大肠免疫系统的肠管淋巴管也会发挥作用，清除有害物质。大部分细菌在这里就被消灭了，但还是有漏网的细菌进入了血液。这个时候肝脏通过酵素发挥解毒作用，将这些细菌消毒后排出体外。



## 利于白细胞增加的生活习惯

### 如何使白细胞增加

影响免疫力的白细胞，会由于食物和生活习惯而增强或减弱。

对于还不能独立进食的宝宝们来说，如果没有爸爸妈妈的细心照料，是不可能健康成长的。为提高宝宝的免疫力，应注意以下两件事。

### 快乐地吃饭

食物即使有营养，也不要硬给宝宝吃他不喜欢的东西，因为那样会给宝宝带来压力，宝宝不喜欢的食物就隔一天再给宝宝吃。







part4 *Yingyang*  
精心烹制 美味诱惑

## 营养全解析





## 1

## 蔬菜类



## 白菜



## 营养细读

白菜含有多种营养物质，是人体生理活动中维生素、无机盐及食用纤维素的重要来源。白菜含水量高达95%，而热量却很低，它含有丰富的钙，白菜中的纤维素不但能起到润肠、促进排毒的作用，还能促进人体对动物蛋白质的吸收。



## 专家指点

切白菜时，宜顺丝切，这样白菜易熟。烹调时不宜用煮焯、浸烫后挤汁等方法，以避免营养成分的大量损失。



## 禁忌提示

白菜含有丰富的营养和维生素。可是，白菜烧熟后放置过久，会产生亚硝酸盐，这是很强的致癌物质。所以白菜应当天吃完，隔夜的白菜或长时间炖煮的不宜食用。



## 细节关注

白菜在腐烂的过程中产生毒素，所产生的亚硝酸盐能使血液中的血红蛋白丧失携氧能力，使人体发生严重缺氧，甚至有生命危险。





## 黄 瓜



### 营养细读

黄瓜肉质脆嫩，脆甜多汁，生食生津解渴。黄瓜含水分为98%，并含有少量的维生素C、胡萝卜素、蛋白质、磷、铁等人体必需的营养素。黄瓜的热量很低、硫酸素、核黄素的含量甚至高于番茄。



### 专家指点

黄瓜果实成熟后的汁液，可治疗烧伤，减少疼痛感，适合宝宝烧伤使用。还可用于宝宝夏季烦热口渴，小便不利，湿热泻痢较轻的患儿。黄瓜中还含有一种生物皂甙，具有抑制脂肪形成的作用。长期生食黄瓜可起到减肥的效果。



### 禁忌提示

宝宝的免疫力较低，肠胃适应性也较差，经常吃大量生黄瓜可能引发胃寒或肠胃不适，还会导致腹泻。



### 细节关注

黄瓜中含有一种维生素C的分解酶，会破坏其他蔬菜中的维生素C。番茄是含维生素C丰富，如果二者一起食用，番茄中的维生素C就被黄瓜中的分解酶破坏。另外不要吃腌黄瓜，因为腌黄瓜含盐过多，对宝宝健康不利。





## 番茄



### 营养细读

番茄中含有糖类、维生素C、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、胡萝卜素、蛋白质以及丰富的磷、钙等。其维生素C的含量高、相当于苹果含量的2.5倍，西瓜含量的10倍，人称“蔬菜中的水果”。



### 专家指点

番茄甘酸微寒，有生津止渴、健胃消食之功效，并含有糖类、酸类、矿物质及维生素等多种营养素；可治疗因胃阴不足、发热后宝宝的厌食症。



### 禁忌提示

尽量不要让宝宝空腹吃，而且番茄一定要熟透才给宝宝吃，否则会含有对宝宝有害的物质，对宝宝健康不利。要注意番茄与土豆不要放在一起做菜，同食会导致食欲不佳，会影响宝宝的消化。番茄与石榴、黄瓜也不宜同食。



### 细节关注

圣女果又名葡萄番茄、樱桃番茄，它的营养价值优于普通番茄的成分，除含有番茄的所有营养成分外，其维生素含量是普通番茄的1.7倍。

圣女果中含有番茄红素等特殊物质可促进人体的生长发育，特别可促进宝宝的生长发育。







## 菠菜



### 营养细读

菠菜具有丰富的铁、钙和纤维物质，是宝宝理想的营养食品。菠菜还含有多种维生素，尤其是维生素A的含量较多。另外草酸、苹果酸、柠檬酸等有机酸的含量比其他的蔬菜丰富。具有皂角苷和良质的纤维素，能刺激肠胃、胰腺的分泌，既助消化，又润肠道，有利于大便顺利排出。



### 专家指点

宝宝生长速度快易发生营养缺乏病，其缺乏营养也是多方面的。菠菜所含的磷、铁等，有助于宝宝身体新陈代谢及促进脂肪、蛋白质与碳水化合物的吸收，也是构成红血球中的血色素的成分。菠菜还有促进细胞增殖的作用，能增加大脑功能的发育。



### 禁忌提示

菠菜中的草酸容易影响钙的吸收，所以不主张过多食用，可以先过一次水，去除其中的草酸。



### 细节关注

绿叶蔬菜是否新鲜，在很大程度上会影响它的味道和营养价值，因此要选择叶片颜色深绿而有光泽，叶片尖充分舒展且分量充足的菠菜。为了防止其干燥，应该用湿纸包好装入塑料袋或用保鲜膜包好放在冰箱里。





## 白萝卜



### 营养细读

每100克白萝卜所含蛋白质0.9克，脂肪0.1克，碳水化合物5克，钙36毫克，磷26毫克，钾173毫克，铁0.5毫克，锌0.3毫克。白萝卜含芥子油、淀粉酶和粗纤维等，具有促进消化，增强食欲，加快胃肠蠕动和止咳化痰的作用。



### 专家指点

白萝卜很大一部分的营养存在于萝卜皮和萝卜叶当中，从营养角度讲，萝卜皮中含有分解淀粉酶、分解蛋白质的蛋白酶和分解脂肪的脂酶，在食用烤鱼、烤肉和火锅时，不妨吃点带皮的萝卜丝，会帮助消化，并且萝卜还具有保护胃黏膜的功效。



### 禁忌提示

很多新妈妈喜欢把白萝卜和胡萝卜切成丝做成小菜，外观上看，颜色红白相间，不仅清脆爽口，也让宝宝胃口大开。但营养专家指出，这种吃萝卜的方法很不科学。白萝卜中维生素C含量非常高，但若和胡萝卜一起混吃，就会损失掉很多维生素C。因为胡萝卜中含有一种维生素C解酵素，它会把白萝卜中的维生素C破坏掉。



### 细节关注

白萝卜中还含有多种酶，能消除致癌物质，起到抗癌的目的；白萝卜中含有的干扰素诱生剂能刺激胃肠黏膜产生干扰素，起到抗病毒感染，抑制肿瘤细胞增生的作用。





## 胡萝卜



### 营养细读

胡萝卜含丰富的胡萝卜素，在体内可转变成维生素A，对促进宝宝的生长发育及维持正常视觉功能具有十分重要的作用。胡萝卜的维生素A，具有促进机体正常生长与繁殖、维持上皮组织、防止呼吸道感染与保持视力正常的功效，并且对治疗夜盲症和眼干燥症也有很好的疗效。



### 专家指点

胡萝卜味甘性平，有健脾、助消化的功效，并含有胡萝卜素、B族维生素、脂肪、糖类，其中还含有大量果胶，有收敛和吸附作用。胡萝卜能增强人体免疫力，有抗癌作用，对多种脏器有保护作用。



### 禁忌提示

胡萝卜素属脂溶性物质，故只有在油脂中才能被很好地吸收。因此，食用胡萝卜时最好用油类烹调后食用，或同肉类同煨，以保证有效成分被人体吸收利用。所以，不要给宝宝吃未加工过的生胡萝卜。



### 细节关注

$\beta$ -胡萝卜素存在于胡萝卜的细胞壁中，而细胞壁是由纤维素构成，人体无法直接消化。只有通过切碎、煮熟等方式，使其细胞壁破碎，才能被人体所吸收利用。





## 食用菌



### 营养细读

蘑菇含有丰富的蛋白质，可消化率达70%~90%，享有“植物肉”之称。尤其是黑木耳，蛋白质的含量相当于肉类，铁的含量比肉类要高100倍。还可以促进宝宝的身体和智力发育，因此被誉为“智力菇”。它营养丰富，含有蛋白质、脂肪、钙、铁、磷、氨基酸、维生素、胡萝卜素等成分，尤其以赖氨酸的含量最高。



### 专家指点

木耳中的胶质可把残留在人体消化系统内的灰尘、杂质吸附集中起来排出体外，从而起到清胃涤肠的作用，经常食用可防癌抗癌。香菇是一种生长在木材上的真菌类。由于它味道鲜美，香气沁人，营养丰富，不但位列草菇、平菇、白蘑菇之上，而且素有“植物皇后”之誉。



### 禁忌提示

新妈妈给宝宝准备饭菜要注意，口蘑和菠菜同食会影响口蘑中维生素C的吸收。



### 细节关注

市售蘑菇分为两大类，即鲜蘑和干蘑。鲜蘑多为人工栽培品种，一般品质较好，选购时挑选干净、无霉斑、无腐烂的即可。干蘑是由野生蘑菇干制而成，购买时应挑选菌伞完整，无杂质、无霉变，干爽的干蘑。







## 土豆



### 营养细读

土豆含丰富的赖氨酸和色氨酸，这是一般粮食所不可比的；土豆还是富含钾、锌、铁的食物；所含的钾可预防脑血管破裂。它所含的蛋白质和维生素C，均为苹果的10倍，维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、铁和磷含量也比苹果高得多。



### 专家指点

土豆中的蛋白质比大豆还好，最接近动物蛋白。从营养角度看，它的营养价值相当于苹果的3.5倍。土豆所含的膳食纤维，有促进胃肠蠕动和加速胆固醇在肠道内代谢的功效，具有通便和降低胆固醇的作用，可以治疗习惯性便秘。



### 禁忌提示

土豆发芽会产生一种叫龙葵素（又称茄碱）的毒素。如果一次吃进200毫克龙葵素（约吃半两已变青、发芽的土豆）经过15分钟至3小时就可发病。出现口腔及咽喉部瘙痒，上腹部疼痛，并有恶心、呕吐、腹泻等症状。



### 细节关注

选购土豆时要注意，看皮上是否有残留被掐掉芽尖的芽根残迹，但有的会在芽根凹陷处嵌入新鲜的泥土，可将泥土剔去后察看；闻一闻土豆上是否有硫磺熏蒸后留下的臭松花蛋怪味。千万不要给宝宝吃发芽的土豆。





## 茄子



### 营养细读

茄子的营养比较丰富，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素以及钙、磷、铁等多种营养成分，特别是维生素P的含量很高。

每100克茄子含水分95克，蛋白质1.2克，脂肪0.4克，碳水化合物2.2克，钙23毫克，磷26毫克，铁0.5毫克，胡萝卜素0.11毫克，维生素P750毫克。



### 专家指点

茄子品种很多，浆果有长条形、圆形、倒卵圆形，皮有白、青、紫三种，以白、紫茄为好。而维生素P含量最多的部位是紫色表皮和果肉的结合处，故茄子以紫色品种为上品。



### 禁忌提示

老茄子，特别是秋后的老茄子有较多的茄碱，对人体有害，宝宝不宜食用。



### 细节关注

在烹调时应除去茄锈，因为用刀切开茄子后，表面容易氧化变黑，影响茄子的色泽。可将切好的茄块放入淡盐水中浸泡，挤去黑水，再用清水冲洗即可。要储藏的茄子不可用水洗，茄子经水洗后，外表皮的蜡质将被破坏，从而使茄子腐烂变质。





## 丝瓜



### 营养细读

丝瓜中含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁、瓜氨酸以及核黄素等B族维生素、维生素C，还含有人参中所含的成分。每100克丝瓜果肉含水分92.9克、蛋白质1.5克、碳水化合物4.5克、脂肪0.1克、粗纤维0.5克、维生素C8.0毫克、胡萝卜素0.32毫克、钾156.0毫克、钠3.7毫克、钙28.0毫克、镁11.0毫克、铁0.8毫克。



### 专家指点

夏天酷热，宝宝身体出汗较多，大多烦躁厌食，可以适当吃一些丝瓜做的粥菜，能起到消暑开胃的作用。

一般人用丝瓜做菜，都喜欢吃半生半熟的，取其爽口而味鲜，但这种吃法，正是利口不利腹，常会引发肠胃问题。因此，丝瓜必须做熟吃。



### 禁忌提示

丝瓜性寒，体弱、脾胃阳虚和腹泻的宝宝都不宜食用。



### 细节关注

宝宝不宜生吃丝瓜，因为宝宝的消化能力还很弱，若是生吃丝瓜很容易造成腹泻等胃肠道疾病。

因为丝瓜含汁水丰富，其中富含很多水溶性营养物质，所以宜现切现做，以免营养成分随汁水流走。





## 菜花



### 营养细读

菜花营养丰富，含有蛋白质、脂肪、糖及较多的维生素A、维生素C、B族维生素和较丰富的钙、磷、铁等矿物质。尤以维生素C含量最多，是同量大白菜含量的4倍，番茄含量的8倍，芹菜含量的15倍，苹果含量的20倍以上。



### 专家指点

菜花以开水氽烫，水中可先加盐，可以增加鲜度及美味。菜花是含有类黄酮最多的食物之一。类黄酮除了可以防止感染，还是最好的血管清理剂，能够阻止胆固醇氧化，防止血小板凝结成块，因而减少心脏病与中风的危险。



### 禁忌提示

菜花易生害虫，有些昆虫会把卵产在菜花厚实的可食部分，因此食用前最好先在淡盐水中浸泡15分钟，而且烹煮一定要透。



### 细节关注

选购菜花时，应挑选花球雪白、坚实、花柱细、肉厚而脆嫩、无虫伤、无机械伤、不腐烂的为好。此外，可挑选花球附有两层不黄不烂青叶的。花球松散、颜色变黄，有其他奇怪的气味、甚至发黑或枯萎的质量较差，食用时营养价值下降。





## 竹 笋



### 营养细读

竹笋含有丰富营养，每100克鲜竹笋含蛋白质3.28克、碳水化合物4.47克、纤维素0.9克、脂肪0.13克、钙22毫克、磷56毫克、铁0.1毫克，多种维生素和胡萝卜素含量比大白菜含量高1倍多。竹笋的蛋白质比较优越，含有大量人体必需的赖氨酸、色氨酸、苏氨酸、苯丙氨酸，以及在蛋白质代谢过程中占有重要地位的谷氨酸，和有维持蛋白质构型作用的胱氨酸。



### 专家指点

竹笋的基部营养较差，给宝宝做食物时，应当尽量选择营养丰富的顶部和嫩部。



### 禁忌提示

很容易和钙结合成为草酸钙，过量食用对宝宝的泌尿系统和肾脏不利。特别是处于发育期的宝宝，骨骼发育尚未成熟，而笋中含有的草酸会影响人体对钙、锌的吸收。宝宝如果吃笋过多，会使他们缺钙、缺锌，造成生长发育缓慢。



### 细节关注

竹笋干怎么吃？很简单，先要把它放在水里泡发，约1天时间，观察竹笋的干燥程度和老嫩质量而定，一定要让它变得非常软后再沥干水，然后在进行蒸、煮，制作时要注意，一定要多放些油。







## 海 带



### 营养细读

海带的营养价值很高，富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、烟酸以及碘等多种微量元素。每100克干海带中含蛋白质8.2克，脂肪0.1克，碳水化合物56克，属低热能食物。每100克干海带中含膳食纤维9.8克，膳食纤维在人体中具有独特的营养功能，能促进胃肠蠕动。



### 专家指点

海带富含钙、碘等物质，能促进骨骼、牙齿的生长，是很好的营养保健食品。海带中还含有大量的不饱和脂肪酸和膳食纤维，能清除附在血管壁上的胆固醇，调顺肠胃，促进胆固醇的排泄；还含有丰富的钙元素，可以减少人体对胆固醇的吸收。



### 禁忌提示

宝宝缺碘，会影响大脑和性器官的发育，海带不仅含碘量很高，而且还含有贵重的甘露醇，这些物质都附在海带表层。干海带浸泡15分钟后，有85.9%的碘溶于水，浸泡40分钟，80%的甘露醇被溶解。所以，海带除不宜长时间浸泡。



### 细节关注

海带不易煮软，因为海带的主要成分褐藻胶比较难溶于普通水，但是，褐藻胶易溶于碱水。煮海带时可以加少许小苏打。煮时观察软硬，软后立刻停火，但要注意加碱量。





## 莲 藕



### 营养细读

鲜莲藕中含有高达20%的碳水化合物，蛋白质、各种维生素、矿物质的含量也很丰富。莲藕味甘，富含淀粉、蛋白质、维生素C和维生素B<sub>1</sub>，以及钙、磷、铁等无机盐，藕肉易于消化，适宜宝宝滋补。



### 专家指点

秋天，宝宝很容易出现皮肤燥涩、口渴心烦、鼻腔干燥、咽喉疼痛、干咳少痰等秋燥现象。因此，新妈妈要多为宝宝选择一些防治秋燥的食物，莲藕特别值得推荐。新鲜莲藕中，至少含有20%的糖类物质和丰富的钙、磷、铁及多种维生素，其中维生素C和纤维素的含量也特别多。



### 禁忌提示

太白的藕要慎买，使用盐酸、硫酸等工业用酸，对莲藕进行浸泡处理，就会使藕的颜色变白。煮藕时忌用铁器，以免引起食物发黑。



### 细节关注

选购生藕时，应选节短且粗者，自藕尖起第二节为最佳。选购生吃的鲜藕，以藕身肥大、肉质脆嫩、水分多而甜，带有清香味者为佳。储存时，先将藕洗净，放入容器中，加清水浸没过藕，每隔1~2天换水1次。





## 2

## 水果类



## 苹 果



## 营养细读

苹果中含有17种氨基酸，其中7种为人体必须氨基酸。苹果中还含丰富的无机盐，其中钾盐、镁盐对心血管具有保护作用。苹果还含有丰富的锌元素，是人体内多种重要酶的组成元素，在消除疲劳的同时，还具有增强记忆力的功效。



## 专家指点

苹果汁有强大的杀灭传染性病毒的作用，所以常吃苹果会降低宝宝得感冒机会。



## 禁忌提示

吃苹果不要削皮，因为很多有营养的物质就藏在果皮当中，如果削掉就无法充分摄取。最好的方法是在吃之前用清水浸泡30分钟左右。



## 细节关注

苹果含有丰富的果胶，大便秘结时吃苹果，果胶可吸收大量的水分，使粪便变软易于排出；腹泻时苹果中的果胶又能够吸收粪便中的水分，使稀便变稠起到止泻的作用。





## 桃子



### 营养细读

桃子的营养相当丰富，每100克桃肉中含有人体易吸收及消化的葡萄糖、果糖及蔗糖约10克，还含有胡萝卜素及多种矿物质。其中铁的含量为各种水果之冠，而铁是人体造血的主要原料，对宝宝的身体健康非常有益。



### 专家指点

桃中除了含有多种维生素和果酸、钙、磷等无机盐外，含铁量为苹果和梨的4~6倍，是防止缺铁性贫血的理想辅助食物。几个月大的宝宝最好不要喂食桃子，因为桃子中含有大量的大分子物质，宝宝无法消化吸收，很容易造成过敏反应。



### 禁忌提示

桃子表面的绒毛清洗起来十分麻烦，如果绒毛洗不干净，会引起宝宝的消化不良，甚至导致宝宝腹泻的危险。桃不宜储存过久，会因为失水而变得不新鲜或变质。



### 细节关注

清洗桃毛时将桃子用水淋湿，把盐涂在表面，然后搓均匀，再将桃子放在水中浸泡片刻，轻轻翻动，最后用清水冲洗，桃毛即可全部去除。也可在水中加少许盐，然后将桃子放入水中，浸泡片刻，再用手轻轻搓洗。





## 橘子



### 营养细读

橘子的营养丰富，在每100克橘子果肉中，含蛋白质0.9克，脂肪0.1克，碳水化合物12.8克，粗纤维0.4克，钙56毫克，磷15毫克，铁0.2毫克，胡萝卜素0.55毫克，维生素B<sub>1</sub>0.08毫克，维生素B<sub>2</sub>0.3毫克，烟酸0.3毫克，维生素C34毫克以及橘皮甙、柠檬酸、苹果酸、枸橼酸等营养物质。



### 专家指点

常给宝宝吃橘子，能够降低一半宝宝患白血病的危险。1个橘子就几乎满足人体每天所需的维生素C。橘子含有170余种植物化合物和60余种黄酮类化合物，其中的大多数物质均是天然抗氧化剂。



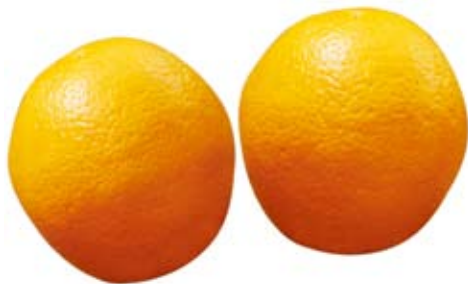
### 禁忌提示

饭前或空腹时不宜食用橘子，因为橘子中的有机酸会刺激胃壁的黏膜，对胃不利。有些宝宝吃橘子过多还会发生舌炎、牙周炎、咽喉炎等，因此不宜多吃。



### 细节关注

橘子不宜与萝卜同食，橘子与牛奶也不宜同食。牛奶中的蛋白质易与橘子中的果酸和维生素C发生反应，凝固成块，不仅会影响到宝宝的消化吸收，还会引起腹胀、腹痛、腹泻等肠道疾病。







## 西瓜



### 营养细读

西瓜味甘甜、多汁，清爽解渴，是盛夏佳果，西瓜除不含脂肪和胆固醇外，几乎含有人体所需的各种营养素，还含有大量的蔗糖、果糖和葡萄糖，丰富的维生素A、维生素C、B族维生素，是一种富有营养、纯净、食用安全的食品。



### 专家指点

西瓜除含有大量水分外，瓤肉含糖量一般为5%~12%，包括葡萄糖、果糖和蔗糖。甜度随成熟后期蔗糖的增加而增加。几乎不含淀粉，采后贮藏期间甜度会因双糖水解为单糖而降低。西瓜籽可作茶饮，瓜皮也具有清暑解热的功能。吃西瓜后尿量会明显增加，这可以减少胆色素的含量，并可使大便通畅，对治疗黄疸有一定作用。



### 禁忌提示

宝宝如果在短时间内进食较多西瓜，会造成胃液稀释，再加上宝宝消化功能没有发育完全，就会出现严重的胃肠功能紊乱，引起呕吐、腹泻，以致脱水、酸中毒等症状。宝宝吃西瓜时一定要把西瓜籽弄净，以免发生便秘或西瓜籽误入气管，发生危险。



### 细节关注

炎热的夏季，很多人喜欢将买回来的西瓜放到冰箱里，冷藏后再吃，但是宝宝的消化机能差，要注意不能吃太冷的西瓜，以免引起厌食、腹痛、吐泻等胃肠道症状。





## 梨



## 营养细读

梨的营养十分丰富，含有85%的水分，1%~3.7%的葡萄糖，0.4%~2.6%的蔗糖。在每100克可食部分中，约含钙5毫克、磷6毫克、铁0.2毫克、维生素C4毫克。还有一定量的蛋白质、脂肪、胡萝卜素、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、苹果酸等。



## 专家指点

深秋或初冬时节，干燥寒冷的气候，很容易使宝宝口干鼻燥、外感咳嗽。生梨性寒味甘，有润肺止咳、滋阴清热的功效，特别适合宝宝食用。



## 禁忌提示

宝宝患感冒、咳嗽时，可以用梨加冰糖炖水喝，因为梨性寒、生津润肺，可以清肺热；但如果宝宝腹泻就不宜吃梨。



## 细节关注

选购时以果实完整、无虫害、无压伤、坚实为佳。还要注意果实应坚实，但不可太硬，并避免买到皮皱皱的，或皮上有斑点的果实。梨含水分较多，贮藏中容易失水，所以无论使用什么贮藏方法，均应注意增加湿度。储存在室温下，或装在纸袋中，再放入冰箱可储存2~3天。





## 猕猴桃



### 营养细读

猕猴桃果肉多汁，清香鲜美，甜酸宜人，含有较丰富的蛋白质、糖、脂肪和钙、磷、铁等矿物质外，最引人注意的是它的维生素C含量，据分析，每100克果肉含维生素C 100~420毫克，在水果中居于前列。猕猴桃属于膳食纤维丰富的低热量低脂肪食品，每颗猕猴桃中仅有45卡热量，所含纤维有1/3是果胶，能起到润燥通便的作用。



### 专家指点

水果中维生素C的含量普遍较蔬菜要少，但猕猴桃中维生素C含量比较丰富，并且含有较多的膳食纤维，对缓解宝宝的便秘有很好的作用。



### 禁忌提示

有些宝宝食用猕猴桃过多会引起严重的过敏反应，甚至导致虚脱。最好把猕猴桃压榨成新鲜果汁给宝宝食用，这样要比切成片喂给宝宝更安全一些。猕猴桃加奶制品同食，会影响消化吸收，还会使宝宝出现腹胀、腹痛、腹泻等不良反应。



### 细节关注

成熟的猕猴桃，质地较软，并有香气。若果实质地硬，无香气，则说明没有成熟，味酸而涩，不宜食用。若果实很软，呈气鼓状态，并有异味，则表明已过熟或腐烂，已丧失了食用价值，不宜购买。





## 香蕉



### 营养细读

香蕉的营养成分：每100克含有水分75.8克，蛋白质1.4克，脂肪0.2克，膳食纤维1.2克，碳水化合物20.8克，钙7毫克，磷28毫克，锌0.18毫克，含有胡萝卜素60微克；香蕉的糖分，蛋白质含量均高，维生素B<sub>1</sub>、尼克酸、维生素C、矿物质也很丰富，热量也在水果中居高，且富含钾。



### 专家指点

香蕉含有丰富的碳水化合物、蛋白质，还含有丰富的钾、钙、磷、铁及维生素A原、维生素B<sub>1</sub>和维生素C等。具有润肠、通便的作用，对宝宝的便秘有很好的辅助治疗作用。



### 禁忌提示

虽然食用香蕉对宝宝有益智作用，有利于大脑发育和骨骼的生长，但过生的香蕉有涩味，不能给宝宝喂食。



### 细节关注

优质香蕉果皮呈鲜黄或青黄色，单只香蕉体弯曲，果实丰满、肥壮、色泽新鲜、光亮、果面光。香蕉不宜低温贮存，但温度过高的话也会导致香蕉加速成熟，腐烂变质，完全成熟的香蕉不宜贮存，应即买即食。





## 葡萄



### 营养细读

葡萄除含水分外，还含有15%~30%糖类（主要是葡萄糖、果糖），各种有机酸和矿物质，以及各种维生素、氨基酸、蛋白质、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸、抗坏血酸、卵磷脂等。葡萄汁中含有维持人体正常生命活动的谷氨酸、精氨酸、色氨酸，这些营养物质对宝宝发育有重要意义。



### 专家指点

吃葡萄应尽量连皮一起吃，因为葡萄的还有很多营养成分都存在于皮中，葡萄汁的功能远不及葡萄皮。葡萄中含有一种有益的抗癌物质，可以防止健康的细胞癌变，并能防止癌细胞的扩散。



### 禁忌提示

宝宝吃葡萄时，不要先把葡萄放到嘴边，然后再吸入口中，这样很容易吸入气管；大部分宝宝也不会吐籽，要当心呛入气管的危险。应该掰开去籽，再给宝宝吃。



### 细节关注

挑选葡萄以梗青新鲜，果面果粉完整，皮上无斑痕、果粒饱满，大小均匀，成熟度适中为好；如果果梗霉锈，果粉残缺，果皮暗淡无光，果面黏湿或有褐斑者，则说明已不新鲜，尽量避免选购这样的葡萄。







## 草莓



### 营养细读

草莓果实鲜嫩多汁、郁香酸甜、风味独特，含有丰富的B族维生素、维生素C和铁、钙、磷等多种营养成分，是老幼皆宜的上乘水果。食用草莓能促进人体细胞的形成，维持牙齿、骨骼、血管、肌肉的正常功能和促进伤口愈合，能促使抗体的形成，增强人体抵抗力，并且还有解毒的作用。



### 专家指点

草莓的招牌营养素容易被人体消化、吸收，多吃也不会受凉或上火，是老少皆宜的健康食品。草莓是鞣酸含量丰富的植物，在体内可吸附和阻止致癌化学物质的吸收，具有防癌作用。



### 禁忌提示

草莓表面粗糙，不易洗净。给宝宝食用一定要清洗干净。用淡盐水或高锰酸钾水浸泡10分钟既能杀菌又较易清洗。



### 细节关注

新鲜的草莓应该是鲜红色、丰满、中等大小、无污染的，呈匀称的圆形，并带有茎和萼片。未成熟的草莓采收下来就不会再成熟了，太大的果实果味太淡，但是过小的或者畸形的果实则可能是苦的。





## 红 枣



### 营养细读

红枣含有丰富的维生素C（尤以鲜枣含量最高）、优质蛋白质、游离氨基酸、脂肪、果糖、葡萄糖、胡萝卜素、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、尼克酸，铁、钙、磷等多种矿物质，宝宝常食可强健身体，有利于生长发育。



### 专家指点

红枣中含有大量环磷酸腺苷，属于抗过敏作用的物质，有过敏症状的宝宝，可以经常服用红枣。蜜枣味道甜美，宝宝会很爱吃，但蜜枣在加工过程中，其含有的维生素被大量破坏。同时如果清洗工作稍不彻底的话，就有可能有有害物质残留。此时，蜜枣中渗入了大量的糖分，含糖量很高。因此，年龄太小的宝宝不适合吃蜜枣。



### 禁忌提示

一次吃枣太多，有可能造成宝宝便秘。枣核坚硬，切两端有尖，宝宝吃枣要当心吞食枣核造成危险。新妈妈要注意，枣、鱼、葱同食会引起宝宝消化不良。



### 细节关注

家庭贮存枣，一般是将枣晾干，然后装入保鲜袋中，尽量排净空气，放在阴凉干燥处即可。平常食用的枣多为干枣，选购时应挑选表面有光泽，呈紫红色，有浅浅的、少量的皱纹，口味甘甜，干燥者质优。





## 菠 萝



### 营养细读

菠萝营养丰富，维生素C含量是苹果的5倍。菠萝的鲜果肉中含有丰富的果糖、葡萄糖、氨基酸、有机酸、蛋白质、粗纤维、钙、磷、铁，胡萝卜素及多种维生素等营养物质。



### 专家指点

对菠萝过敏的宝宝最好不吃，有的宝宝因吃后15分钟至1小时即出现腹痛、恶心、呕吐、腹泻，同时出现过敏症状，头疼、头昏、皮肤潮红、全身发紫、四肢及口舌发麻；严重的会突然晕倒，甚至会出现休克等症状。



### 禁忌提示

切忌过量或食用未经处理的生菠萝。因为它容易降低味觉，刺激口腔黏膜；其次它容易导致产生菠萝蛋白酶，对这种蛋白酶过敏的宝宝，会出现皮肤发痒等症状。



### 细节关注

用淡盐水浸泡菠萝起到了灭酶的作用，但是时间不能太久，否则会破坏很多的维生素等营养物质，盐水浸泡时间过长会使菠萝丧失保健作用，所以浸泡的时间不宜过长，一般浸泡时间不要超过30分钟为宜。





## 3

## 肉蛋类



## 猪肉



## 营养细读

猪肉纤维较为细软，结缔组织较少，因此，经过烹调后肉味鲜美。猪肉有促进铁吸收的半胱氨酸，能改善缺铁性贫血。宝宝食用后，可促进生长发育，使身体强壮。



## 专家指点

猪肉的纤维组织比较柔软，还含有大量的肌间脂肪，因此比牛肉更好消化吸收。不同部位的猪肉在脂肪含量和口感上有很大的不同，也因此适合不同的烹调方法。



## 禁忌提示

猪肉的大部分是脂肪，脂肪供给人体大量的热量，在胃内停留时候较长，影响蔬菜、豆类品等其他食物的进食量，并且过多摄入脂肪，容易发胖。



## 细节关注

选购时首先是看颜色。好的猪肉颜色呈淡红或者鲜红，不安全的猪肉颜色往往是深红色或者紫红色；鲜猪肉呈乳白色，脂肪洁白且有光泽。正常冻肉解冻后的色泽光亮、无异味。





## 牛肉



### 营养细读

牛肉蛋白质含量高，而脂肪含量低，牛肉含有丰富的蛋白质，氨基酸组成比猪肉更接近人体需要，能提高机体抗病能力，对宝宝的生长发育特别适宜。每100克牛肉所含蛋白质20.2克，脂肪2.3克，碳水化合物1.2克，钙9毫克，磷172毫克，钾284毫克，铁2.8毫克。



### 专家指点

与鸡、鱼、火鸡中少得可怜的铁含量形成对比的是，牛肉中富含铁质。



### 禁忌提示

牛肉不宜常吃，1周1次为宜。牛肉的肌肉纤维较粗糙不易消化，更有很高的胆固醇和脂肪，故宝宝及消化力弱的人不宜多吃。

牛肉不要和栗子一起喂给宝宝。同食会影响宝宝健康，引起呕吐。



### 细节关注

牛肉不易熟烂，烹饪时放一个山楂、一块橘皮或一点茶叶可以使其易烂。牛肉属于红肉，含有一种恶臭乙醛，过多摄入不利健康。清炖牛肉保存营养成分比较好，炖牛肉时不要先加盐和酱油，否则牛肉不易熟烂，待牛肉炖烂后再加盐和酱油调口味。







## 鸡 肉



### 营养细读

鸡肉蛋白质的质量较高，脂肪含量较低，每100克去皮鸡肉中含有24克蛋白质、0.7克脂类物质，是几乎不含脂肪的高蛋白食品。鸡肉也是磷、铁、铜与锌的良好来源，并且富含维生素B<sub>12</sub>、维生素B<sub>6</sub>、维生素A、维生素D、维生素K等。



### 专家指点

鸡肉是低脂肪食物，易于消化系统还未完善的宝宝食用，鸡肉含有很高的肉质纤维，利于宝宝消化吸收，适于断乳时期的宝宝食用。

鸡肉也是磷、铁、铜与锌的良好来源，并且富含维生素B<sub>12</sub>、维生素B<sub>6</sub>、维生素A、维生素D、维生素K等。



### 禁忌提示

鸡肉的营养高于鸡汤，鸡汤还有刺激胃酸分泌的作用，所以不要只喝鸡汤而不吃鸡肉。鸡肉不要与芹菜放在一起做给宝宝吃，影响宝宝的健康。



### 细节关注

有很多人认为鸡肉经过炖煮后就没有营养了，但是实际鸡肉的营养要高于鸡汤，鸡汤还含有刺激胃酸分泌的物质，所以不要只喝鸡汤而不吃鸡肉。鸡肉不要与芹菜放在一起做给宝宝吃，这样会影响宝宝的消化吸收。





## 鸡蛋



### 营养细读

鸡蛋中的脂肪大多集中在蛋黄，以不饱和脂肪酸为多，呈乳融状，易被宝宝吸收。鸡蛋中蛋氨酸含量特别丰富，将鸡蛋与谷类混合食用，能提高后两者的生物利用率。蛋黄中的含铁量很高，但钙相对不足，所以，将奶类与鸡蛋同食可使营养互补。



### 专家指点

4个月到1岁的宝宝，以食用蛋黄为宜，一般从1/4个蛋黄开始，适应后逐渐增加到1~1.5个蛋黄。鸡蛋特别是蛋黄，含有丰富的营养成分，这些营养成分，对于促进宝宝生长发育、强壮体质及大脑和神经系统的发育、增强智力都有好处。



### 禁忌提示

1岁以内的宝宝不宜喂蛋清，因为此时的宝宝消化道黏膜屏障发育尚不完全，而蛋清中的蛋白质分子较小，容易透过肠壁黏膜进入血液，引起过敏反应，所以宝宝应避免食用蛋清，甚至全蛋，应该逐渐少量地吃蛋黄，逐步达到脱敏的目的。



### 细节关注

总有人说深色鸡蛋比浅色鸡蛋营养价值高，其实这是错误的，深色常常是健康和营养价值高的代名词，但鸡蛋壳的颜色只与母鸡的品种有关。鸡蛋营养价值的高低完全取决于母鸡的健康状况，和所喂食饲料的质量。





## 鸭 蛋



### 营养细读

鸭蛋营养丰富，可与鸡蛋媲美，鸭蛋含有蛋白质、磷脂、维生素A、维生素B<sub>2</sub>、维生素B<sub>1</sub>、维生素D、钙、钾、铁、磷等营养物质。鸭蛋中的矿物质总量远胜鸡蛋，尤其铁、钙含量极为丰富，能预防贫血，促进骨骼发育。



### 专家指点

鸭蛋营养成分与鸡蛋大致相当，但鸭蛋中蛋氨酸和苏氨酸含量最高，宝宝尽量不要食用过多。



### 禁忌提示

鸭蛋营养丰富，含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁和多种维生素，对宝宝的生长发育有一定的益处，但如果吃得太多，会给宝宝带来不良的后果。如果宝宝正在发热、出疹，暂时不要吃，以免加重肠胃负担。宝宝若食用未完全煮熟的鸭蛋，很容易诱发疾病，所以不宜食用。



### 细节关注

有的妈妈认为“红心”鸭蛋的营养价值高，但是市场上有一些“红心”鸭蛋，是鸭子吃了工业染料产出的，对宝宝的健康有影响，所以一定要到正规商店购买。新鲜鸭蛋蛋壳结实，对光照看时呈微红色半透明状。





## 鹌鹑蛋



### 营养细读

鹌鹑蛋的营养价值高，与鸡蛋相比，蛋白质含量高30%，维生素B<sub>1</sub>高20%，维生素B<sub>2</sub>高83%，铁高46.1%，卵磷脂高5.6倍，并含有维生素P等成分。不仅是营养滋补佳品，而且是治疗许多疾病的良药。



### 专家指点

鹌鹑蛋中所含丰富的卵磷脂和脑磷脂，是高级神经活动不可缺少的营养物质，鹌鹑蛋的营养价值比鸡蛋更高一筹，具有健脑的作用。



### 禁忌提示

同等质量的鹌鹑蛋和鸡蛋的营养价值在总体上是相当的，而鸡蛋在价格上的巨大优势却是鹌鹑蛋无法比的。

另外，在饮食上，鹌鹑蛋的食用量明显少于鸡蛋，假如用鹌鹑蛋取代饮食中的鸡蛋，就会使宝宝实际摄入的营养摄入量减少。



### 细节关注

鹌鹑蛋所含的赖氨酸比鸡蛋高，而鸡蛋所含的亮氨酸、蛋氨酸等都比鹌鹑蛋高。虽然鹌鹑蛋与鸡蛋的营养成分多有相似，但由于鹌鹑蛋中营养分子较小，所以更易消化吸收。





## 4

## 其他



## 鲜牛奶



## 营养细读

牛奶的最大特点就是含钙量高。钙是骨骼组织的形成和代谢所必需的，每100克鲜牛奶中可以提供125毫克钙质，比其他食品的钙含量都要高。



## 专家指点

宝宝过量食用鲜牛奶可能导致宝宝贫血，尤其是3岁以下的宝宝。建议3岁以下的宝宝最好食用配方奶粉。



## 禁忌提示

鲜牛奶不宜长时间高温蒸煮，牛奶中的蛋白质受高温作用，会由溶胶状态转变成凝胶状态，导致沉淀物出现，使其营养价值降低。



## 细节关注

新鲜牛奶呈乳白色或稍带微黄色，有新鲜牛奶的香味，呈均匀的流体，无沉淀，无凝结，无杂质，无异物。瓶装牛奶上部观察到稀薄现象或瓶底有沉淀的，则都是不新鲜的奶。







## 羊 奶



### 营养细读

羊奶不仅营养全面，而且极易被消化吸收，宝宝对羊奶的消化率可达94%以上。羊奶中的蛋白质、矿物质，尤其是钙、磷的含量比牛奶略高；维生素A、B族维生素含量也高于牛奶，对保护视力、恢复体能有好处。羊奶的蛋白质结构构成与人奶的基本相同，含有大量的乳清蛋白，且不含牛奶中的某些可致过敏的异性蛋白。任何体质的宝宝都可以接受羊奶，特别是胃肠较弱、体质较差的宝宝。



### 专家指点

羊奶的脂肪颗粒体积为牛奶的1/3，更利于人体吸收，并且长期饮用羊奶不会引起发胖，更适宜宝宝饮用。



### 禁忌提示

喝羊奶不易过浓，宝宝常吃过浓羊奶，会引起腹泻、便秘、食欲不振，甚至拒食，还会引起急性出血性小肠炎，这是因为宝宝脏器发育还不完善造成的。



### 细节关注

羊奶中的糖为乳糖，乳糖有调节胃酸促进肠蠕动和消化腺分泌的作用。乳糖在体内转化成半乳糖，可被人体直接吸收，对宝宝的智力和身体的发育有促进作用，羊乳可以促进对钙和其他物质的吸收。





## 配方奶粉



### 营养细读

婴儿配方奶粉是参照母乳组成成分和模式，配制成适合宝宝生长发育所需的营养。这种奶粉的营养成分接近母乳，虽然不具备母乳的其他优点，缺乏母乳中含有的免疫活性物质和酶类，不能代替母乳，但是较鲜奶或全脂奶粉等更易消化吸收。



### 专家指点

市场上琳琅满目的奶粉种类，常使新妈妈不知怎样选择。建议应在生产之前后，与儿科医师咨询，在母乳之外，最适合自己宝宝的配方奶粉类。



### 禁忌提示

奶粉喂养时应注意的事项：1.冲调奶粉时不要用过热的水，滚烫的开水会破坏奶粉的营养成分，让宝宝得不到应该吸收的营养。2.不让宝宝含着奶瓶睡觉，因为奶水中的糖类会腐蚀宝宝牙齿，易造成蛀牙。3.注意奶嘴洞口大小及宝宝吸吮时用力程度，以免造成过多空气吸入。4.别在奶粉里添加钙粉，不要用奶粉冲鸡蛋。



### 细节关注

婴儿配方奶粉依其适用对象可分为下列3大类：1.以牛乳为基础的配方奶粉，适用于一般宝宝。2.特殊生理状况的宝宝，需要经过特别加工的配方奶粉。3.早产儿配方奶粉，以葡萄糖聚合物为主，便于早产儿消化吸收。





## 鱼 肉



### 营养细读

鱼肉中的蛋白质不但含量高，而且质量好，其消化率可达97%。同时，结缔组织较少，含水分较多，加之纤维细短，肉质柔嫩细腻，也易于被人体消化吸收。宝宝适合吃的鱼首选海鱼，如银鱼、鳕鱼、黄花鱼、比目鱼等，因为这些鱼的刺较大，几乎没有小刺，给宝宝吃比较安全。



### 专家指点

鱼肉营养丰富，尽量做一些鱼刺较少、较大、容易剔刺的鱼给宝宝吃，减小宝宝卡到鱼刺的风险。如果宝宝还比较小，可以吃剁烂的鱼肉泥。



### 禁忌提示

千万要小心鱼刺，不要让鱼刺卡到宝宝。在吃鱼时注意要细心地挑出鱼刺，一定要保证把鱼刺剔除干净后再给宝宝吃。



### 细节关注

去除鱼肉腥味：

1.把鱼剖肚洗净后，放在冷水中，再往水中倒入少量的醋和胡椒粉，处理后的鱼，就没有了土腥味。

2.将鱼的血液尽量冲洗干净，烹调时再加入葱、姜、蒜等调料，土腥味基本上可以去除。





## 虾 肉



### 营养细读

虾主要分为淡水虾和海水虾。虾含有20%的蛋白质，是蛋白质含量很高的食品之一，是鱼、蛋、奶的几倍至几十倍。虾和鱼肉、畜肉相比脂肪含量很少，并且几乎不含作为能量来源的动物性糖质，虾皮中还含有丰富的钙适宜宝宝消化吸收。



### 专家指点

虾是一种蛋白质非常丰富、营养价值很高的食物，其中维生素A、胡萝卜素和无机盐含量比较高，而脂肪含量不但低，且多为不饱和脂肪酸，虾的肌纤维比较细，组织蛋白质的结构松软，水分含量较多，所以肉质细嫩容易消化吸收，适合宝宝食用。



### 禁忌提示

腐坏变质的虾不可食用，色发红、身软、掉头的虾不新鲜，尽量不吃。虾肉所含的砷是五价砷，遇到维生素C，就会被还原为有毒的三价砷，新妈妈一定要注意。



### 细节关注

对虾中含有丰富的镁，经常食用可以补充镁的不足，可以促进宝宝的生长发育，并对宝宝的大脑发育有一定的促进作用。镁对心脏活动具有重要的调节作用，能很好地保护心血管系统，它可减少血液中胆固醇的含量，防止动脉硬化。





## 豆腐



### 营养细读

豆腐的蛋白质的含量较高，且质量比粮食中的蛋白质好，与肉类的蛋白质接近。除大量的水分以外，每100克豆腐含蛋白质4.5~7.5克，碳水化合物为2.8克，钙含量为240毫克左右，磷含量为每100克60毫克左右，铁含量为1.4~2.1毫克。



### 专家指点

豆腐含蛋白质、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素E、烟酸及钙、铁、镁、卵磷脂、亚油酸等，有益气和中，生津润燥，清热解毒的功效，适宜宝宝食用。

豆腐所含的豆固醇抑制了胆固醇的摄入，可以显著降低血浆胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白的浓度，同时不影响血浆高密度脂蛋白。



### 禁忌提示

豆腐中含有一种皂角甙的物质，此物虽可防止能引起动脉硬化的氧化脂质的产生，却会引起体内碘的排泄，如果长期食用豆腐易引起体内碘的缺乏。



### 细节关注

豆腐虽含钙丰富，但若单食豆腐，人体对钙的吸收利用率颇低。若将豆腐与含维生素D高的食物同煮，却可使人体对钙的吸收率提高20多倍。所以，在做豆腐菜式的时候一定要注意与其他食物搭配。







## 栗子



### 营养细读

栗子的主要成分是碳水化合物，其中的蛋白质含量与面粉近似，比甘薯多1倍；氨基酸含量比玉米、面粉、大米高1.5倍；脂肪含量比大米、面粉高2倍。栗子所含的矿物质也很全面，有钾、镁、铁、锌、锰等，尤其是含钾突出，比号称富含钾的苹果还高4倍。不论是生栗子还是熟栗子，它们含的蛋白质、脂肪和各种维生素都不高。



### 专家指点

栗子果实营养丰富，富含人体所需营养元素，常吃栗子对日久难愈的宝宝口舌生疮有益。栗子营养保健价值虽然很高，但也需要食用得法。最好在两餐之间把栗子当成零食，或做在饭菜里吃，而不要饭后大量吃。



### 禁忌提示

栗子所含的纤维很少，不好消化，所以每次不要让宝宝吃得太多，同时让宝宝细嚼慢咽，以防出现腹胀，消化不良等现象。栗子吃多容易滞气，所以一次不宜多食。



### 细节关注

选购栗子时，拣果实饱满、颗粒均匀、果壳坚结、色泽鲜艳，无虫蛀口、无烂、无黑印的为好，剥出来的肉质要细、甜味强、带糯性。也可把带壳的栗子浸在清水中，浮在水面的是坏栗子，沉在底的一般是好栗子。





## 核 桃



### 营养细读

核桃中含有大量的脂肪和蛋白质。每100克核桃中，含有脂肪20~64克和优质蛋白质为15~20克，而且脂肪中71%为亚油酸，12%为亚麻酸。这些物质都极易被人体吸收，更重要的在于它们还是大脑最好的营养物质。核桃的纤维质相当的丰富，每100克核桃可食部分含有9.7克纤维。纤维在体内可以促进肠胃蠕动、帮助消化及排便，避免便秘发生。



### 专家指点

核桃是宝宝益智、健脑的守护神。核桃中所含的微量元素锌和锰是脑垂体的重要成分，常食有益于脑的营养补充，有健脑益智的作用。



### 禁忌提示

核桃中含有丰富的不饱和脂肪酸，对宝宝神经系统的发育极为有利，但核桃较硬，在食用的时候一定要彻底粉碎，也可以用粉碎机粉碎成核桃末。



### 细节关注

选购核桃时要看大小是否均匀，缝合线紧密。外壳白、光洁；发黑，泛油的多数为坏果。拿一个核桃掂掂重量，如果轻飘飘的没有分量，多数为空果，坏果。把核桃从1尺高左右扔在坏果会有象破乒乓球一样的声音。





# 附录

Yingyang

精心烹制 美味诱惑



## 断乳各阶段食材一览表

宝宝开始断乳的时候，由于消化系统尚未完全发育成熟，因此要根据宝宝断乳的各个阶段给宝宝提供合适的食物。

|   |             |
|---|-------------|
| ○ | 可以喂给宝宝吃     |
| △ | 根据具体情况喂给宝宝吃 |
| × | 暂不适宜喂给宝宝吃   |



### 谷类

谷类的主要成分是碳水化合物和维生素，他们是宝宝断乳后的主要食物，是最易宝宝消化吸收的多糖物质，可以给宝宝提供足够的能量物质。由于宝宝的消化功能比较弱，对其他物质的吸收比较差，葡萄糖又是人体神经发育的主要能量来源，所以在断乳的时候，要提供给宝宝充足的谷类物质。

#### 【大米】

主要的营养物质

B族维生素、  
膳食纤维、钙

**食用方法：**用大米熬粥是制作断乳食物最基本的方法，根据时间和咀嚼能力的不同，需注意米粒的大小、水量，来熬制适合宝宝食用的粥。

○ 断乳初期

○ 断乳中期

○ 断乳后期

○ 断乳结束期

#### 【挂面】

主要的营养物质

碳水化合物

**食用方法：**由于挂面中揉有盐，要充分煮制，把盐溶解出来，断乳初期可选用乌冬面（盐分少），磨碎后给宝宝吃，中期开始选用挂面。

△ 断乳初期

△ 断乳中期

○ 断乳后期

○ 断乳结束期

#### 【面包】

主要的营养物质

碳水化合物、  
维生素B<sub>1</sub>、钙

**食用方法：**从初期到中期用粥同食，后期可以做成棒状的让宝宝自己拿着吃，但面包热量较高，注意不要让宝宝对这类食物产生依赖感。

×

×

△ 断乳后期

△ 断乳结束期

#### 【通心粉】

主要的营养物质

碳水化合物、铁、  
维生素B<sub>1</sub>、钙等

**食用方法：**是不错的断乳食物，但韧性大，不宜在断乳初期给宝宝食用。一定要切碎、煮软，以免堵塞宝宝的呼吸道。

×

×

△ 断乳后期

○ 断乳结束期

## 【荞麦面】

## 主要的营养物质

碳水化合物、  
蛋白质

**食用方法：**由于引起过敏的可能性较高，不宜在断乳初期给宝宝食用。后期视情况给宝宝少量吃，用水仔细清洗，然后去掉麦粉再食用。

× 断乳初期

× 断乳中期

△ 断乳后期

○ 断乳结束期

## 【燕麦片】

## 主要的营养物质

铁、钙

**食用方法：**燕麦对于宝宝来说，很易被消化吸收，可以在断乳初期就给宝宝食用，并且含有大量的铁和钙，可以促进宝宝的生长发育，是宝宝很不错的断乳食物。

○ 断乳初期

○ 断乳中期

○ 断乳后期

○ 断乳结束期

## 【糕点】

## 主要的营养物质

碳水化合物、  
维生素B<sub>1</sub>

**食用方法：**如果在宝宝很小的时候添加，容易发生堵塞宝宝呼吸道的危险，在断乳初期也不建议食用。

× 断乳初期

× 断乳中期

× 断乳后期

△ 断乳结束期

## 【玉米片】

## 主要的营养物质

碳水化合物、  
铁、钙、钾

**食用方法：**断乳初期就可以食用，可以与母乳或奶粉一起拌匀后做成糊糊。注意要挑选不含糖的玉米片。

○ 断乳初期

○ 断乳中期

○ 断乳后期

○ 断乳结束期



## 薯类

薯类食物与谷类相同，也是非常重要的能量来源，其中也含有大量的淀粉类食物，是很适合宝宝的食物。可以尝试各种烹调方法，还可以将土豆制成土豆泥，将地瓜制成点心，这样可以引发宝宝对吃饭的兴趣。由于薯类中富含食物纤维，所以很多妈妈为防止宝宝便秘，而积极将其做为断乳食物而使用。

## 【地瓜】

## 主要的营养物质

碳水化合物、  
食物纤维

**食用方法：**地瓜在断乳初期就可以开始食用了，可搭配蔬菜或谷类将其捣烂成泥，让宝宝食用。

○ 断乳初期

○ 断乳中期

○ 断乳后期

○ 断乳结束期

## 【山药】

## 主要的营养物质

碳水化合物、  
钾、磷

**食用方法：**山药含有很丰富的营养物质，但并不是非吃不可的食物，视情况再喂食。山药泥建议从1.5岁以后再开始喂食。

× 断乳初期

△ 断乳中期

△ 断乳后期

△ 断乳结束期



## 【土豆】

## 主要的营养物质

碳水化合物、  
维生素B<sub>1</sub>

**食用方法：**土豆煮熟后口感软糯，是使用较多的断乳食材，土豆芽中含有有毒物质，所以不要使用已经长芽的土豆。

△ 断乳初期

△ 断乳中期

○ 断乳后期

○ 断乳结束期

## 【芋头】

## 主要的营养物质

维生素B<sub>1</sub>、  
食物纤维、钾

**食用方法：**芋头口感细软，绵甜香糯，营养价值近似于马铃薯，又不含龙葵素，易于宝宝的消化吸收，而不会引起中毒，是一种很好的断乳食材。

○ 断乳初期

○ 断乳中期

○ 断乳后期

○ 断乳结束期



## 蔬菜类

大部分蔬菜从断乳初期开始就可以喂食。富含维生素和矿物质，可以强健宝宝肌肤及黏膜，促进眼睛发育，提高免疫力。在婴儿断乳食物中应用最多的蔬菜有南瓜、胡萝卜、油菜、番茄、黄瓜、青椒、菠菜、白菜、西兰花等。使用这些蔬菜时一定要仔细清洗，最重要的是将残留的农药清洗干净。

## 【黄瓜】

## 主要的营养物质

维生素C、膳食纤维、胡萝卜素

**食用方法：**黄瓜也是不错的断乳食材之一，选择浓绿，带刺，有光泽的黄瓜。可搭配其他蔬菜，剁的细一些，熬的时间长一些，弄碎后用勺子喂食。

○ 断乳初期

○ 断乳中期

○ 断乳后期

○ 断乳结束期

## 【南瓜】

## 主要的营养物质

胡萝卜素、  
维生素C

**食用方法：**南瓜可与大部分食材搭配食用，是理想的断乳食材。颜色越黄的南瓜，胡萝卜素含量越丰富，营养价值越高。

○ 断乳初期

○ 断乳中期

○ 断乳后期

○ 断乳结束期

## 【油菜】

## 主要的营养物质

钙、维生素C、  
胡萝卜素、铁

**食用方法：**用油菜给宝宝做断乳餐时，要将油菜周围的坚硬部分挖去，这样才能将宝宝断乳食物做得软嫩，易于宝宝食用和消化。

○ 断乳初期

○ 断乳中期

○ 断乳后期

○ 断乳结束期

## 【卷心菜】

## 主要的营养物质

维生素C、  
食物纤维、氨基酸

**食用方法：**用于断乳食材时，不要选择硬菜心，而要用菜叶叶端柔软的部分。切卷心菜时要与叶脉呈直角方向切。

○ 断乳初期

○ 断乳中期

○ 断乳后期

○ 断乳结束期

## 【胡萝卜】

### 主要的营养物质

钙、胡萝卜素、  
钾、膳食纤维

**食用方法：**胡萝卜表皮营养十分丰富，去皮时尽量刮得薄一点，以防止营养损失过多。胡萝卜过油后能大大提高吸收率，因此断乳后期要多使用油炒的方法。

- ☐ 断乳初期
- ☐ 断乳中期
- ☐ 断乳后期
- ☐ 断乳结束期

## 【番茄】

### 主要的营养物质

钾、维生素C、  
番茄红素

**食用方法：**番茄是不错的断乳食材之一，虽然营养大部分都集中在皮上，但是由于皮不易被消化，而且残留农药，所以还是去掉比较好。

- ☐ 断乳初期
- ☐ 断乳中期
- ☐ 断乳后期
- ☐ 断乳结束期

## 【菠菜】

### 主要的营养物质

胡萝卜素、  
B族维生素、铁

**食用方法：**菠菜是断乳食材的佳品。菠菜茎和根部纤维含量较多，宝宝难以消化，所以在断乳初期只给宝宝食用菠菜叶端部分。

- ☐ 断乳初期
- ☐ 断乳中期
- ☐ 断乳后期
- ☐ 断乳结束期

## 【黄花菜】

### 主要的营养物质

胡萝卜素、钙、  
维生素C

**食用方法：**选择鲜绿，有光泽的黄花菜。注意生的黄花菜含有秋水碱，一定要完全煮熟后再食用。

- ☐ 断乳初期
- ☐ 断乳中期
- ☐ 断乳后期
- ☐ 断乳结束期

## 【菜花】

### 主要的营养物质

维生素C、  
维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>

**食用方法：**为了易于消化，适于制成汤类，要选择形状规则的菜花。在断乳初期可将菜花烫熟后碾成泥使用，中期以后可将煮熟后的菜花直接放入粥中。

- ☐ 断乳初期
- ☐ 断乳中期
- ☐ 断乳后期
- ☐ 断乳结束期

## 【青椒】

### 主要的营养物质

胡萝卜素、维生素C、  
维生素E、钾

**食用方法：**青辣椒中含有大量的维生素C，能增加宝宝的免疫力，可以提高体内白细胞数量。购买时要选择色浓，皮厚的辣椒。

- ☐ 断乳初期
- ☐ 断乳中期
- ☐ 断乳后期
- ☐ 断乳结束期

## 【洋葱】

### 主要的营养物质

维生素C、  
钾、磷

**食用方法：**洋葱是一种营养极为丰富的蔬菜，富含多种维生素、矿物质等各种微量元素，适合宝宝食用。

- ☐ 断乳初期
- ☐ 断乳中期
- ☐ 断乳后期
- ☐ 断乳结束期

## 【白菜】

### 主要的营养物质

维生素C、  
膳食纤维、钾、钙

**食用方法：**白菜中含有丰富的膳食纤维，可以促进宝宝肠道的蠕动，增强消化食物的能力，但要注意尽量将纤维切碎。

- ☐ 断乳初期
- ☐ 断乳中期
- ☐ 断乳后期
- ☐ 断乳结束期



## 豆、蛋、乳制品

大豆、豆制品，也富含促进成长的维生素、矿物质，易于消化，适合用来做断乳食物，只是对大豆过敏的宝宝需要多加注意。酸奶、奶酪等乳制品中富含优质蛋白质。将酸奶和蔬菜、薯类混合的话会变得口感滑溜，能促进宝宝的食欲。但由于奶酪盐分多，应少给宝宝吃。

### 【大豆】

主要的营养物质

蛋白质、

B族维生素、维生素E

**食用方法：**大豆富含优质的植物蛋白质，是制作断乳食物不错的材料。用开水浸泡大豆并除去外皮，捣烂后再喂食。由于担心过敏，也可在中期以后再给宝宝吃。

△ 断乳初期

○ 断乳中期

○ 断乳后期

○ 断乳结束期

### 【豆腐】

主要的营养物质

蛋白质、

B族维生素、钙、铁

**食用方法：**豆腐含有丰富的植物蛋白，可从断乳初期就开始使用，但一定要将豆腐完全煮熟后再喂给宝宝吃。

△ 断乳初期

○ 断乳中期

○ 断乳后期

○ 断乳结束期

### 【鸡蛋】

主要的营养物质

钙、蛋白质

**食用方法：**鸡蛋黄在断乳初期就可以给宝宝食用，蛋白要等到断乳中后期才开始让宝宝食用（宝宝太小难以消化蛋白）。

△ 断乳初期

△ 断乳中期

○ 断乳后期

○ 断乳结束期

### 【奶酪】

主要的营养物质

蛋白质、钙、

维生素A

**食用方法：**奶酪中蛋白质的含量丰富，但盐和脂肪的含量也较多，当宝宝在食用时应多加注意。断乳初期可根据具体需要使用少量的奶酪。

△ 断乳初期

○ 断乳中期

○ 断乳后期

○ 断乳结束期

### 【牛奶】

主要的营养物质

钙、蛋白质、

维生素A

**食用方法：**牛奶可在宝宝断乳初期用于断奶食物的调味，不要直接饮用。由于担心过敏，最好等宝宝断乳结束后再直接饮用。

△ 断乳初期

△ 断乳中期

△ 断乳后期

○ 断乳结束期

### 【酸奶】

主要的营养物质

蛋白质、

B族维生素、钙、铁

**食用方法：**如果是无糖的普通酸奶的话，从初期开始就可以食用，和水果蔬菜一起搅拌，咽食时的感觉很好，在断乳食物中使用广泛。

○ 断乳初期

○ 断乳中期

○ 断乳后期

○ 断乳结束期



## 水产类

水产类食物，如鱼类等，其中脂肪成分较少，但是却含有丰富的优质蛋白质，鱼肉中所含的成分DHA和EPA，是两种重要的不饱和脂肪酸，可以促进宝宝神经的发育，对宝宝大脑有着至关重要的作用，但是要注意，鱼肉必须经过充分加热烹调才可以食用，并且要注意鱼刺卡住宝宝的嗓子，给宝宝带来不必要的伤害。

### 【鳕鱼】

主要的营养物质

蛋白质、  
B族维生素、维生素D

**食用方法：**鳕鱼脂肪含量少，从初期开始就可以给宝宝吃，将皮和小骨刺去除，加热烹调后捣成泥给宝宝吃。

△ 断乳初期

○ 断乳中期

○ 断乳后期

○ 断乳结束期

### 【大马哈鱼】

主要的营养物质

蛋白质、DHA、  
维生素D

**食用方法：**大马哈鱼含优质蛋白质，肉质细嫩，在断乳初期可让宝宝食用。但也有可能会导致过敏现象，所以妈妈要根据具体情况喂给宝宝吃。

○ 断乳初期

○ 断乳中期

○ 断乳后期

○ 断乳结束期

### 【鱿鱼】

主要的营养物质

蛋白质、  
氨基酸、锌

**食用方法：**由于煮的话会变硬，不易咀嚼，作为断乳食物来使用时，一定要磨碎。也有出现过敏症状的宝宝，所以要从少量开始。

× 断乳初期

× 断乳中期

△ 断乳后期

○ 断乳结束期

### 【扇贝】

主要的营养物质

蛋白质、  
氨基酸、锌

**食用方法：**营养价值虽高，但肉身硬，加热烹调的话会变的更硬，建议后期再给宝宝吃。贝类罐头或干货虽然使用方便，但含有较多的盐分，不宜让宝宝过多食用。

× 断乳初期

× 断乳中期

△ 断乳后期

○ 断乳结束期

### 【虾】

主要的营养物质

钙、蛋白质

**食用方法：**为了防止宝宝食用后出现过敏现象，建议在断乳中后期再开始使用，要视宝宝的消化情况，再渐渐增加其用量。

× 断乳初期

× 断乳中期

△ 断乳后期

○ 断乳结束期

### 【小银鱼】

主要的营养物质

蛋白质、钙

**食用方法：**在断乳初期就可以给宝宝食用。但由于小银鱼的盐分含量较高，一定要用开水汆烫，去除盐分后再使用。

△ 断乳初期

○ 断乳中期

○ 断乳后期

○ 断乳结束期



## 水果类

水果中不仅含有大量的维生素C和B族维生素，而且含有丰富的钙、钾、铁和植物纤维，其中所含的葡萄糖是促进宝宝大脑发育的重要能量来源，还可以提高宝宝的免疫力，让宝宝尝试各种食物的不同口味。也可以榨制成汁，然后和酸奶混合，是宝宝不错的断乳食物。

### 【草莓】

#### 主要的营养物质

维生素C、  
钾、果胶

**食用方法：**草莓富含维生素C，在初期就可以给宝宝食用。要选择个头大、形状规则的应季草莓。

△ 断乳初期

○ 断乳中期

○ 断乳后期

○ 断乳结束期

### 【香蕉】

#### 主要的营养物质

糖、钾、果胶、  
B族维生素

**食用方法：**香蕉不仅容易消化，还含有果胶，能调整肠胃的功能，可以改善便秘。在初期就可以给宝宝食用，食用时要将根部切掉，是不错的断乳食物。

○ 断乳初期

○ 断乳中期

○ 断乳后期

○ 断乳结束期

### 【橘子】

#### 主要的营养物质

维生素C、维生素A、  
食物纤维

**食用方法：**橘子中含有丰富的营养物质，而且口味清爽，断乳初期就可以给宝宝食用，可将其榨成汁或做成泥。

△ 断乳初期

○ 断乳中期

○ 断乳后期

○ 断乳结束期

### 【西瓜】

#### 主要的营养物质

胡萝卜素、  
维生素B<sub>1</sub>

**食用方法：**在所有瓜果中，西瓜是含果最丰富的，含水量达到96%。西瓜果肉含有多种人体所需的营养成分和有益物质，是不错的断乳食物。

○ 断乳初期

○ 断乳中期

○ 断乳后期

○ 断乳结束期

### 【猕猴桃】

#### 主要的营养物质

维生素C、  
果胶、钾

**食用方法：**猕猴桃口感好，含有很丰富的维生素C，在水果界堪称是“维生素C之王”。可以在断乳初中期选用。

△ 断乳初期

○ 断乳中期

○ 断乳后期

○ 断乳结束期

### 【葡萄】

#### 主要的营养物质

维生素C、  
食物纤维、钾

**食用方法：**葡萄果肉、果汁都是天然营养成分，葡萄中的糖主要是葡萄糖，能很快被人体吸收，是不错的断乳食物之一。

○ 断乳初期

○ 断乳中期

○ 断乳后期

○ 断乳结束期



## 【苹果】

## 主要的营养物质

糖、果胶、钾

○ 断乳初期

○ 断乳中期

○ 断乳后期

○ 断乳结束期

**食用方法：**苹果的口味好，营养成分高，一般可以从断乳初期开始让宝宝食用。注意要挑选新鲜、熟透的苹果。

## 【桃子】

## 主要的营养物质

维生素C、

食物纤维、钾

○ 断乳初期

○ 断乳中期

○ 断乳后期

○ 断乳结束期

**食用方法：**含有大量的果胶，可以积极的给易便秘的宝宝吃。



## 畜肉类

随着婴儿的逐渐长大，从母体带来的抵抗力也会逐渐减少，自身抗体的形成不多，抵抗力就会变差，缺铁、缺锌就会造成孩子贫血、食欲不好。畜肉类含有丰富的铁和钙，在断乳中期后就可以开始喂给宝宝吃。将肉类切好，在每次熬粥的时候可以加适量的肉类，最好去掉油和肉筋，只用瘦肉。

## 【鸡肉】

## 主要的营养物质

蛋白质、钙、铁

× 断乳初期

○ 断乳中期

○ 断乳后期

○ 断乳结束期

**食用方法：**从断乳中期开始可给宝宝喂食鸡肉，第一次最好喂鸡胸脯肉，可将熟透的鸡胸脯肉捣成肉泥喂给宝宝。然后观察宝宝的反应，无异常现象时可逐渐加大喂食量。

## 【牛肉】

## 主要的营养物质

蛋白质、钾、钙

× 断乳初期

△ 断乳中期

○ 断乳后期

○ 断乳结束期

**食用方法：**从断乳中后期再开始喂食牛肉。第一阶段先将牛肉炖至烂熟，捣成肉泥喂给宝宝，然后逐渐喂薄牛肉片和小牛肉丸子。

## 【肝脏】

## 主要的营养物质

蛋白质、铁、钙

× 断乳初期

△ 断乳中期

○ 断乳后期

○ 断乳结束期

**食用方法：**开始时最好先选用新鲜松软且富含铁质的鸡肝。肝脏是容易变质的食品，一定要注意肝类食物的保质期。

## 【猪肉】

## 主要的营养物质

蛋白质、钾、钙

× 断乳初期

× 断乳中期

○ 断乳后期

○ 断乳结束期

**食用方法：**精猪肉中含有较多的脂肪，所以要在断乳后期食用。猪肉主要用于清炖，而且要把肉炖至烂熟时才让宝宝食用。



## 调料类

对于宝宝来说，断乳时期是宝宝记住食物的味道的关键时期。所以要尽可能的控制调料的使用，保持食物原有的味道。另外在使用酱油、酱和盐进行调味时，要应尽量少放，因为此时宝宝的肾功能还不完善，摄入过多的盐分会给宝宝的肾脏带来很大的压力。吃大豆过敏的宝宝选择调味料时，更要十分小心。

### 【砂糖】

主要的营养物质

- |         |
|---------|
| △ 断乳初期  |
| △ 断乳中期  |
| △ 断乳后期  |
| △ 断乳结束期 |

**食用方法：**很多食物本身就含有糖分，在给宝制作断乳食物时最好少用砂糖，注意不要让宝宝养成爱吃甜食的习惯。另外，若过多的摄取砂糖会导致肥胖，应尽可能的控制食用。

### 【胡椒】

主要的营养物质

- |         |
|---------|
| × 断乳初期  |
| × 断乳中期  |
| × 断乳后期  |
| × 断乳结束期 |

**食用方法：**胡椒的辛辣味会刺激宝宝的自律神经，过度刺激宝宝的味觉神经，最好不要在断乳食物中使用。

### 【酱油】

主要的营养物质

- |         |
|---------|
| × 断乳初期  |
| △ 断乳中期  |
| △ 断乳后期  |
| △ 断乳结束期 |

**食用方法：**酱油的使用要跟食盐一样，酱油不宜在宝宝断乳初期使用。即使到了断乳中后期，也最好少用。

### 【盐】

主要的营养物质

- |         |
|---------|
| △ 断乳初期  |
| △ 断乳中期  |
| ○ 断乳后期  |
| ○ 断乳结束期 |

**食用方法：**盐会具有一定促进饮食的作用，但是宝宝的代谢系统还没有发育完全，所以不宜多食。在制作断乳食物时，要尽量少添加盐，应以清淡为主。

### 【蜂蜜】

主要的营养物质

- |         |
|---------|
| × 断乳初期  |
| × 断乳中期  |
| × 断乳后期  |
| ○ 断乳结束期 |

**食用方法：**蜂蜜中含有肉毒杆菌，有可能引起宝宝食物中毒。在宝宝1周岁前，最好不要让宝宝食用蜂蜜。红糖的情况也类似，建议在断乳结束期前不要给宝宝食用。

### 【番茄酱】

主要的营养物质

- |         |
|---------|
| × 断乳初期  |
| △ 断乳中期  |
| ○ 断乳后期  |
| ○ 断乳结束期 |

**食用方法：**在断奶中期，为宝宝做菜汤时需要番茄酱，用量不要超过一小匙。在断奶初期，应该使用不含盐分的自制番茄泥。

## 断乳初期辅食喂养问答

断乳期食物是从4~6个月时开始的，选用什么食材呢，怎样喂好呢？断乳前的问题是有很多的，首先，我们应该从解决问题开始。

### 所有器具都要煮沸消毒吗？

随着月龄的增加，刚出生的时候从妈妈那里带来的免疫力不断地损失，所以，马虎大意是绝对禁止的。可是，并不用每次都煮沸消毒，小心地洗一洗，最后在热水中放一会儿再使用就没问题了。在热水中泡过之后再自然风干，不要用抹布擦干。用于烹调的切菜板或者器皿、小钵等是更要在卫生方面注意的东西。如果可以的话，准备一份宝宝专用的餐具。

### 母乳可以代替水分，果汁可以多喝吗？

母乳喂养的宝宝不必另外补充水分，但有时父母也会喂宝宝一点果汁，但要注意果汁的量，果汁含有很高的糖分，给予过多会使宝宝能量过剩或者哺乳量减少。

### 多榨些果汁，放在冰箱保存可以吗？

这个时期喝果汁，目的是为了宝宝习惯多种味道。所以没必要喂太多。如果保存起来，味道会下降，营养也会流失，所以尽量给予宝宝现做的果汁。

### 新榨的果汁需要每天都喂吗？

没必要每天喂，一般喂凉开水也可以。即使喂果汁也是为了让宝宝习惯母乳，或者奶粉以外的味道，所以要根据宝宝的身体、心情或者是否喜欢再喂。

### 宝宝喝果汁有难受的表情，是水果选的不合适吗？

因为宝宝第一次品尝母乳和奶粉以外的味道，对宝宝来说，这是很恐怖的味道。用凉开水稀释变淡之后慢慢就习惯了。

### 体型较胖的宝宝能否提前断奶？

宝宝断奶与体重没有直接的关系，所以最好还是按正常时间给宝宝断奶比较好。

### 宝宝3个月大时开始喂米汤行吗？

断乳期食物从宝宝5~6个月大的时候开始喂的，所以，米汤3个月大开始喂过早。在这个时期，想要给的话，一般都是以果汁、蔬菜汤为主的。过早断乳会导致能量过多、宝宝过于肥胖等问题，所以要注意！

宝宝开始吃辅食的表情对妈妈来说是最欣慰的，但在断乳前，不要操之过急，要耐心等待！

### 宝宝不用小勺吃饭怎么办？

如果宝宝拒绝小匙，妈妈千万不要把小匙硬塞到宝宝嘴里，可以让宝宝休息一会儿，然后再试试。在宝宝情绪好的时候，用小匙盛上宝宝最喜欢的食物，反复放到宝宝嘴边，让宝宝慢慢适应小匙。

## 断乳中期辅食喂养问答

在完全习惯断乳食物之后，宝宝已进入了断乳中期，新妈妈们一定要在宝宝的吃法、体重、营养等方面多费心思。

### 宝宝不肯吃饭怎么办？

妈妈用费力做好的食物喂宝宝，可是宝宝怎么也不吃，真是焦急啊！这时候，妈妈可以把匙放到下唇上，让宝宝嘴唇蠕动起来，从而将食物送到嘴里。刚开始宝宝嘴唇总闭着，不肯张嘴进食物，不要焦急，妈妈要有耐心，慢慢地宝宝就适应了，要相信宝宝的能力。

### 给宝宝添加新的食物好吗？

在宝宝身体正常且又对其他食物表现出兴趣的时候，妈妈可以考虑给宝宝更换新的食物了。但一定要注意控制食物的量。

### 感冒的时候可以停止断乳食物吗？

要根据感冒的状况来看，如果宝宝很健康，就不用停止。如果身体很严重，消化功能也下降，要喂一些有食欲又容易消化的东西。宝宝发热的时候，要补充点水分。

### 喂断乳食物后宝宝大便变稀了，怎么办？

大便变稀是开始喂断乳期食物时常发生的事情。若只是大便很稀，但宝宝和往常一样并没什么变化，健康又有食欲，心情也很好的话，就不要担心。

### 宝宝虽然吃得很多，可是体重并未像想象那样增加，是不是生病了？

宝宝外出的机会增多，和其他孩子相比或者和育儿书上的标准比，体重并未增加，这时妈妈们就会较担心。但如果宝宝运动量增多，已能够爬行或者扶着站起，每天的活动量与日俱增就不需要太担心。

### 7个月大了还是会吐出块状食物，怎么办好呢？

中期是让宝宝练习用舌头和上颚碾碎食物的最佳时期，但初期菜单还不能停止，要在中期菜单中加入一些初期的食物，变换着来喂宝宝，把食物煮的时间长点，并且切成碎块来喂。

### 吃断乳食物的量每天都不一样，会有问题吗？

即使是大人们也有最大限度的摄取量，每天吃的量不可能总是一样的。因为这时期的婴儿在吃断乳食物的同时还喝乳汁，所以乳汁的量也会影响到断乳食物的摄入量，所以妈妈应根据宝宝当天的食欲、消化程度、身体活动程度不同来分别对待，只要宝宝每次的摄入量不低于30克以下，就不用太担心。

### 如果宝宝有过敏源，应该怎样给宝宝添加断乳食物？

一般若因为有过敏源而推迟喂断乳食物的时间，每个断乳阶段的时间都应该比其他宝宝缩短些，断乳后期和结束期要在同一个时间开始进行。妈妈要一直注意宝宝对饮食的过敏反应，若发现某些物质会导致过敏的话，在断乳初期和断乳中期就应该避免吃这类食物。

### 宝宝断乳食物添加的很晚，到7月的时候是否要换成中期菜谱呢？

若宝宝在断乳初期没能够很好地练习吃东西，到了中期后，要让宝宝习惯有粒感或有粗糙感的食物就会很难，但是妈妈不用着急，妈妈可以在宝宝初期食谱的基础上加入一些其他食物，再慢慢转入到中期食谱。初期是宝宝练习喝东西的基础阶段，可以说，以此为基础的中期才是喂食物的关键时期。



### 宝宝不吃菜，可以把菜拌在饭里喂吗？

主食、主菜和副菜一起吃，营养是很均衡的。可是，进食不仅是为了营养，味觉方面也很重要。如果宝宝只记住了拌饭的味道，那对味觉发育很不利，所以一定要逐渐改变这种拌饭喂法。

### 饭后宝宝就不太喜欢吃母乳了，营养能充足吗？

以前能吃很多母乳的宝宝，现在突然间不爱吃了，真让人担心，其实如果吃饭的量达到标准之后，饭后用奶粉（中期前半段时间100毫克，中期后半段时间50毫克）来代替母乳也可以。

### 宝宝吃的很多，担心会导致肥胖，但是一减量就会哭闹，该怎么办？

一般来看，吃断乳餐多的宝宝相对来说喝母乳就少。婴儿体内的主要热量就是通过脂肪含量高的乳汁而得来的，这样一来，多吃断乳餐就不会导致婴儿肥胖。但是若宝宝养成一次吃的太饱的习惯，因其需要的消化的时间会相对的多一些，使大脑中的摄食中枢过久的保持饱满状态，之后则可能有暴食的倾向。所以妈妈在喂宝宝断乳食物时，把握好宝宝的饮食量是十分重要的。

### 讨厌食物，要吃母乳，怎么办？

如果仅仅是因为食物太稀或者疙瘩太多导致宝宝厌食的话，可以在硬度和材料方面讲究一些。断乳前期的目标是让宝宝习惯半固体形状的食物，所以请妈妈不要焦急，要有耐心。

### 大人嚼过的东西喂宝宝可以吗？

大人嘴里细菌很多，如果把嚼过的东西喂宝宝，或者嘴对嘴喂宝宝，这样都不好。如果对硬度不放心，那就煮软之后用匙子背部仔细碾碎，再加入少量水调得滑溜溜的就可以了。

### 每天都要让宝宝吃鸡蛋吗？

鸡蛋是常备食物，既方便又便宜，营养价值也很高。到了中期，很多妈妈让宝宝吃鸡蛋。但是鸡蛋也是容易过敏的食物，特别是月龄低宝宝，如果出现湿疹等过敏情况，就要停止食用。

## 断乳结束期喂养问答

虽说结束期是断乳期食物的完成阶段，并不能马上进入和大人一样的饮食阶段。宝宝的营养几乎都是从食物中获得，所以对宝宝的吃法和喜好等方面都要留意。

### 只吃饭不吃菜，这样会不会营养不良？

首先把宝宝喜欢的饭和一种菜一起喂，习惯了之后，再逐渐减少饭量，多放菜，最终可以达到饭和菜分开吃的效果。喂饭的时候，妈妈可以不断地说“这次是鱼，很好吃的”“这次是甜甜的胡萝卜”等来喂宝宝，以提高宝宝的食欲。

### 宝宝在吃饭时总是来回走动，怎么办？

这是孩子吃饭时普遍的一种表现，宝宝喜欢吃一会儿玩一会儿，常转移注意力。这时候如果孩子玩的时间太长了就不要喂了，下一餐饿了自然会好好吃饭。

### 每次应该让宝宝吃几种食物？

让宝宝每一餐都吃很多种食物不太可能，所以，第一次太偏重主食的话，下一次就多吃一些副菜，1~2天内取得营养均衡就可以了，断乳期食物要保证量充足。

### 面食选哪种比较好呢？

有很多形状、粗细、种类丰富的面食，像通心粉之类的宝宝都很喜欢，面食要做成宝宝容易吃的长度，一定要煮软再喂。

### 宝宝可以吃油炸的食物吗？

喂少量的话应该没有什么大问题，但不要喂太多，因为此时宝宝不能一次性很好地消化油炸食品，过多食用的话会使宝宝大便变稠，而且对消化也会产生负担。

### 不喜欢喝牛奶会不会缺钙？

宝宝讨厌牛奶的味道，妈妈就不要单独喂牛奶。试着做草莓牛奶或者牛奶果冻，不要局限于牛奶，酸奶酪或者奶酪都可以补充钙元素。

### 宝宝已经1岁了，辅食里能不能放调料呢？

因为此时处于断乳结束期间，除了那些刺激性较大的调味料之外，其他的可以稍微放一些。但是一定要注意，不要让宝宝吃咸的食物，过咸的食物会让宝宝形成口重的习惯，还会对肾脏产生负担。

### 宝宝很喜欢柔软的面包，所以在早餐也喂一些糕点，可以吗？

对宝宝来说，喂糕点不太好。糕点不仅糖太多，而且还含有添加剂，所以最好不要喂，这样很容易导致宝宝龋齿或者肥胖，而且宝宝很容易记住浓重的口味，还是尽量吃一些面包。

### 宝宝过了1岁后还没有断奶，该怎么办？

其实关于应该什么时候断奶是没有标准答案的，1岁开始断奶也可以，3岁断奶也是没有问题的，一般情况下1~2岁之间断奶是最合适的，因为这个时候宝宝会喜欢上很多东西，自然而然就不会只喝奶。如果宝宝1岁后还离不开奶瓶的话，可以试着让宝宝吃一些放有牛奶的稀粥，让宝宝逐渐接受断奶食品。

### 宝宝喜欢喝甜的饮料，会不会导致龋齿？

甜味对宝宝来说是最喜欢的味道，开始断乳食物的初期，喂一些果汁会起到补给水分和练习使用匙子的作用，可是在结束期，如果喝太多果汁，就会导致肥胖，并且可能会成为宝宝讨厌牛奶的原因之一。

### 宝宝可以吃大颗粒的肉丸吗？

如果是黏糊糊的状态，宝宝还能吃，出现碎块就不吃了，出现这种情况妈妈可以试着喂一些肉丸或者肉末，比起粒状的肉丸，还是切成薄片的肉容易吃下去。

### 宝宝吃的很少怎么办？

孩子体重稍微偏轻了一点。妈妈要注意饮食合理均匀化以及多样化。1岁以后的宝宝日常饮食可以慢慢趋向成人化，平时可以吃一些烂饭、面条、饺子、鱼肉之类等，要多吃蔬菜水果，做到不挑食，不偏食。也可以带宝宝多到户外活动活动，呼吸新鲜的空气，增强体质。

# 彩图生活悦读

悦 / 读 / 生 / 活 / 快 / 乐 / 健 / 康







彩图生活悦读/系/列/丛/书/  
CAI TU SHENG HUO YUE DU XI LIE CONG SHU

## 新编婴幼儿 营养方案

《新编婴幼儿营养方案》将为您详细介绍不同时期婴儿的营养需求，以及相关的喂养知识，如何正确的补充各种营养素，如何选择适合婴儿的各种食材和科学的食用方法。

本书还介绍了婴儿断奶时的饮食注意事项，如何正确的添加辅食，怎样科学的给婴儿断奶，以及生病的时候选择什么样的食物对疾病有辅助作用，婴儿采用正确的饮食方法也可以达到一定的治疗目的，通过阅读本书让您做一个了解宝宝所有需要的好父母。

《新编婴幼儿营养方案》是每位新父母不可缺少的婴儿指导全书，让您的婴儿变得更健康更聪明。

上架建议 孕产系列

ISBN 978-7-5384-4289-2



9 787538 442892 >

定价：19.80元