

以言语回答：“好的，妈妈拿水给宝宝喝。”

此外，宝宝或多或少也能了解妈妈的话而采取行动，当妈妈说“不行”时，他就会立刻缩手，看看妈妈的脸色。如果妈妈说“再见”、“拍拍手”，他就立刻做出动作，同时也知道自己的名字。

到了11个月时，宝宝已经能了解大人的意思，知道“不行”就是禁止的意思，同时也会表现出喜欢妈妈的动作。

当别人对他说：“给我！”他就会递出东西。此外，如果别人问他：“妈妈在哪里？”他就会转向妈妈的方向。由此可以知道，宝宝已经逐渐了解语言了。

宝宝科学饮食攻略

11个月宝宝的喂养指导

这个月龄的宝宝开始进入断奶期，日常饮食不再以母乳和牛奶为主，逐渐开始食用食物。但需要注意的是，断奶并不是让宝宝完全不再吃奶，母乳可以停了，但是牛奶还是要吃的。因为在宝宝成长过程

中离不开蛋白质的补充，而牛奶是补充蛋白质最好的食物，虽然宝宝会补充一些动物性蛋白质，但补充量还是较少的。因此，妈妈不应该让这时期的宝宝断掉牛奶。牛奶的补充量应该和宝宝补充动物性蛋白质的量相均衡，也就是说，父母在帮宝宝准备食物的时候，要大概了解宝宝补充牛



奶、鸡蛋、鱼、肉等蛋白质的分配量。在一般情况下，宝宝每天牛奶的补充量为200毫升左右。

宝宝这个阶段的主食应该是各种谷类食物，因此，妈妈应该开始为宝宝准备大米、面等主食，并学会搭配新鲜的蔬菜和动物性食品，保证宝宝充足的营养供应。在帮宝宝准备主食时，为了提高宝宝进食的兴趣，妈妈可以多学习一些主食的制作方法，例如做面食，除了馒头外，还可以给宝宝做小花卷、小包子、馄饨等。馒头可以做成小兔子等各种形状，米饭也可以做成小饭团或紫菜包饭，既提高了宝宝的进食兴趣，又方便宝宝自己动手食用。但是各位妈妈需要注意的是，宝宝目前的胃肠消化功能还没有完全发育好，所以饮食



上应该从流质食物到半流质食物，再到一般的食物。这个时期的饮食调养对培养宝宝良好的饮食习惯很重要，父母要多注意。

至于具体的进餐次数，最好是每天4—5餐，除了正常的早中晚三餐外，在午睡后加一些小点心。如果宝宝本身进食量比较少，那在上午9点左右应该加一次小点心。

本月宝宝可添加的食物

乳制品：包括配方奶、牛奶、羊奶等。即使宝宝正在断奶，也不应该断掉乳制品。

烂米饭：可在米饭中加上谷物、蔬菜或肉类，锻炼宝宝的咀嚼能力，补充营养。

面食：除了之前的面条之外，还可以让宝宝尝试小馄饨、小饺子、小包子等带馅的食物。

蛋类：各种烹调手段做出的蛋类，帮助宝宝补充充足的营养。

肉末：各种禽肉做成的肉末，帮助宝宝补充能量。

磨牙食品：馒头片、面包片、磨牙小饼



干等,帮助宝宝锻炼牙齿。

小点心:可在两餐中食用,如小面包或小蛋糕等。

11个月的宝宝可以吃米饭

由于宝宝的咀嚼能力和消化能力增强了,这一月龄的宝宝可以从稀饭过渡到吃软米饭。妈妈可以把软软的米饭和蔬菜泥、碎肉、胡萝卜泥等混合在一起,煮一煮喂给宝宝吃。

喂宝宝吃米饭和吃土豆泥不同。喂食过程中不要逗宝宝笑,以防米粒被宝宝吸入鼻孔或呛入气管;吃软米饭的同时,要给宝宝吃多类型、多口味的菜,如鱼丸、肉饼、碎菜、肝泥等,培养宝宝能吃多样食品的好习惯。

宝宝不吃蔬菜怎么办

如果宝宝不喜欢吃蔬菜,妈妈可将蔬菜切碎,搅拌到他喜欢吃的食品中,再给他吃。如将绿叶菜切碎放入肉末中,做成肉糕给他吃。刚开始时,可少放一点儿蔬菜,多放一点儿他爱吃的食品,慢慢习惯了,再加大蔬菜的分量。如果有的宝宝对上述食品坚决不吃,妈妈也不要强迫,可考虑给他选择其他种类的蔬菜,或用营养成分相当的水果代替。待宝宝长大点儿后,给他讲道理,慢慢地他就会吃蔬菜了。

不要让宝宝吃过多的冷饮

夏季天气很热,人们多少会给宝宝吃一些冷饮。虽然宝宝一次不可能吃得太多



多,但已经表现出对冷饮的喜爱。喝一点儿酸奶或者少吃一点儿雪糕、冰棍,对宝宝并没有坏处,但不能吃得过多,否则不利于健康。

冷饮吃得过多,主要有以下几点坏处:

造成胃肠功能的紊乱。吃大量冷饮,会引起胃肠道血管的突然收缩,导致血流量减少,使胃肠道正常的生理功能紊乱。而且大量液体成分入胃,会降低胃内的酸度,减弱杀菌作用,因此更容易诱发胃肠道炎症。

诱发咽喉部炎症。吃大量冷饮,会收缩咽部血管,减少血流量,降低局部抵抗力,从而使上呼吸道的病菌大量繁殖,引发咽喉部炎症。

降低食欲。糖、奶是冷饮中的主要成分,这些物质含有较高的热量,虽然可以



补充人体对热能的需要,但含有其他的营养物质较少。而且吃大量冷饮之后,会降低宝宝的食欲,易造成营养的不均衡。

宝宝还不能喝茶

有些父母认为茶能够促进消化,因此也给宝宝喝茶,其实,茶水并不利于宝宝的健康。

茶水中含有茶碱,而宝宝对碱比较敏感,喝茶会导致宝宝心跳加快、兴奋尿多、睡眠不稳,还会引起消化道黏膜收缩,使宝宝消化不良。

科学研究证明,喝茶会引起人体对铁的吸收率的下降,长此以往会引起缺铁性贫血。对于处于生长发育阶段的宝宝来说,需要更多的铁元素来供应机体的需求,调查证实,有喝茶习惯的宝宝,其中32.6%患有贫血症,而不喝茶的宝宝患有贫血症的概率是3.5%。另外,茶水中含有的鞣酸还会与人体的矿物质结合成不溶性物质,阻碍宝宝对微量元素的吸收与利用。

11个月宝宝的参考食谱

| | | |
|----|-------------|--------------------|
| 早餐 | 07:00 | 米粥一小碗,面包一小块 |
| 上午 | 09:00—10:00 | 牛奶或配方奶 200 毫升 |
| 中午 | 12:00 | 软米饭一小碗,肉末、蔬菜各适量 |
| 下午 | 15:00 | 牛奶或配方奶 120 毫升,包子一个 |
| 晚上 | 19:00 | 软米饭一小碗,肉末、蔬菜各适量 |

营养食谱特别介绍

胡萝卜土豆肉末羹

原料 胡萝卜 1 根,土豆泥 25 克,肉末 25 克,香油、生抽各适量。

做法

1 将胡萝卜洗净切块后,放入搅拌机中搅成浆。





2 将土豆泥、肉末、胡萝卜浆搅拌均匀后放在盘子里，然后放入蒸锅中蒸熟。

3 出锅后加生抽、香油各一滴即可。

营养早知道

土豆营养丰富，是宝宝生长发育中不可缺少的辅食。胡萝卜含有丰富的胡萝卜素，可以预防宝宝呼吸道感染，并保护宝宝的视力。

油菜鸡肉粥

原料 鸡肉 20 克，大米 40 克，油菜 30 克，淀粉、盐各适量。

做法

1 先将大米用清水浸泡 1 小时左右；将鸡肉剁成末，用盐、淀粉收紧；油菜切段。

2 将浸泡好的大米放入锅中，加入适量水，用大火煮开后改小火熬成粥，然后放入鸡肉末、油菜段，继续用小火熬 10 分钟，出锅前加入盐即可。

营养早知道

此粥含有丰富的钙、铁、锌、磷、蛋白质、维生素 C 和脂肪。



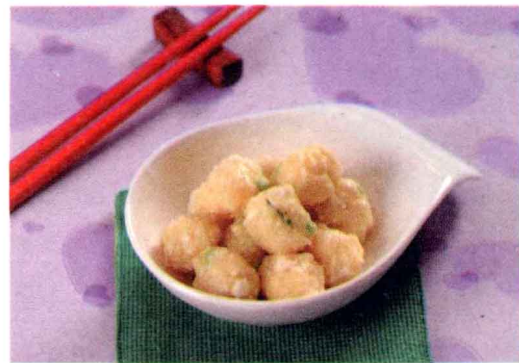
清蒸豆腐蛋黄丸

原料 豆腐 100 克，生蛋黄 1 个，葱末、盐各适量。

做法

1 将蛋黄搅拌均匀；把豆腐放到碗中搅成豆腐泥。

2 将蛋黄、豆腐泥、盐、葱末一起拌匀，然后揉成豆腐丸子，放入蒸锅中蒸熟即可。





营养早知道

豆腐中含有丰富的营养元素：钙、植物蛋白、八种人体必需氨基酸以及卵磷脂、不饱和脂肪酸等，多给宝宝吃豆腐可以促进机体代谢、保护肝脏、增强免疫力，并有解毒作用。但是豆腐中缺少人体必需的蛋氨酸，因此搭配鸡蛋食用，可以补充蛋氨酸，使整个氨基酸的配比平衡。

素炒菠菜

原料 菠菜 500 克，植物油、盐、蒜末各适量。

做法

1 将菠菜洗净，择去菜根、老叶，用热水焯一下，切碎。

2 在炒锅中放入植物油，油八成热后倒入菠菜翻炒几下，然后加入蒜末、盐调味即可。

营养早知道

菠菜中含有丰富的纤维素、铁，是宝宝健康成长必不可少的营养素。但是菠菜中含有草酸，草酸与钙结合会形成草酸钙，从而导致宝宝缺钙。因此，在炒菠菜之前，要将菠菜焯一下，以破坏菠菜中的草

酸，同时，也可以去掉菠菜的涩味，使其吃起来更美味。



豆腐太阳花

原料 豆腐 1 块，鹌鹑蛋 1 个，胡萝卜泥 30 克，植物油、葱末、盐、高汤各适量。

做法

1 将豆腐中间挖一个小洞，然后把鹌鹑蛋打入小洞中；将胡萝卜泥围在豆腐旁，然



后放入蒸锅中蒸 10 分钟左右。

2 在炒锅内放入适量植物油,油八成热后爆入葱末,加一点儿高汤煮成浓汁后用盐调味;将做好的汤汁淋到蒸好的豆腐上即可。

营养早知道

豆腐中的丰富营养素搭配胡萝卜素,使宝宝的营养更均衡。



土豆蛋清糕

原料 蛋清 2 个,土豆 2 个,面粉 60 克,发粉、白糖各适量。

做法

1 将土豆煮熟后去皮,搅成土豆泥。

2 将面粉、蛋清、白糖、土豆泥、发粉搅拌均匀后,放入蒸锅中蒸 20 分钟即可。

营养早知道

土豆含有丰富的纤维素、维生素、淀粉,可以使糕点变得更有营养,满足宝宝的生长需要。



素炒豆腐

原料 豆腐 40 克,黄瓜、胡萝卜各 20 克,盐、香油、植物油适量。

做法

1 将豆腐洗净,压碎;黄瓜洗净,切末;胡萝卜洗净,切小丁。

2 锅内加适量油烧热,加入豆腐碎、黄瓜末、胡萝卜丁煸炒至熟,加入盐炒匀,淋入香油即可。

营养早知道

豆腐是食药兼备的食物,可益气、补虚,与胡萝卜、黄瓜等搭配,营养更全面。

12个月 尝试吃爸爸妈妈的菜

宝宝的生长发育

12个月大的宝宝的生长发育特点

随着月龄的增长,这一时期的宝宝已长出6—8颗牙齿。他们的活动量越来越大,运动能力有了新的发展。有的宝宝能摇摇晃晃地独自走路了,有的还需由成人

牵着手走。他们手的动作越来越灵活了,会开瓶盖,会将圆圈套在木棍上,能握笔在纸上乱画等等。

由于12个月的宝宝喜欢到室外玩耍,他们的社会交往能力迅速发展:看到别的宝宝玩耍时,因对玩具产生兴趣,他们也愿意加入;当别人逗着要他们手中的





玩具时,他们也乐意给别人。

追随妈妈

这一时期宝宝越来越喜欢追随妈妈。由于已经会爬、会扶着物体步行或独自步行,所以宝宝会跟着妈妈到任何地方,因为和妈妈在一起,才能缓解内心的恐惧与不安。

有些妈妈希望自己的宝宝能自立,所以尽量避开宝宝的追随,其实这是错误的。只有充分得到妈妈的关爱,宝宝日后才能独立,妈妈即使忙碌、厌烦,也要体会宝宝的心情,暂时的拥抱和说话,都会让他感到满足。

妈妈不应该做的:

- ① 不理睬宝宝的要求,不及时应答宝宝,怕惯出毛病来。
- ② 将宝宝推给别人,自己不操心。



- ③ 认为用奶瓶喂养时并不一定要妈妈亲自喂。
- ④ 不让宝宝照镜子。

● 宝宝科学饮食攻略 ●

12个月宝宝的喂养指导

12个月的宝宝,饮食已基本规律,除

一日三餐之外,早晚还需要各喝1次牛奶。如果从出生时一直是母乳喂养,这时可由早晚各1次逐渐减为只是晚上1次,



最后用牛奶完全取代母乳。

这时的宝宝已经能吃很多种饭菜,只是由于还没有长白齿,在进餐时无法将食物咀嚼得很细。所以妈妈在做饭时还要将食物弄得细软一些,蔬菜要尽量切得细碎,肉类要剁成末,使宝宝更容易消化吸收。

主食可以吃粥、面条、软米饭、馄饨、面片、包子、饺子、面包、花卷、馒头、鸡蛋软饼等。

副食可以吃鸡、鱼、牛肉、蛋、豆制品和动物内脏,各种时令蔬菜以及海带、紫菜等等。宝宝的零食可以准备一些稍硬的饼干和应季的水果。

在宝宝每天的饮食中,碳水化合物、蛋白质、脂肪、无机盐、维生素和水这6大

营养素都不可缺少。每天的食物食用量为:牛奶500毫升左右,主食100克左右,鸡蛋1个,蔬菜150克,肉类30克,水果100克,白糖25克,植物油5克。父母们还要注意的,宝宝每天蛋白质的摄入量中,动物性蛋白质应占1/2以上。饮食要多样化,多种食物进行合理搭配,才能满足宝宝生长发育的需要。如果食物太单一或者宝宝有偏食的不良习惯,都会造成营养不良,影响宝宝的正常发育。每天的三餐要 eat 好,不要让宝宝吃太多零食。只有养成良好的饮食习惯,宝宝才能更强壮。

宝宝可以适当吃一些父母常吃的菜

12个月的宝宝可以尝试着与父母同桌吃饭,如早餐和父母一样吃点儿馒头、面条之类的食物,晚餐吃点儿米饭、菜肴等。但是宝宝的饭菜一定要软烂、细碎,口味不要太咸,不要放辛辣的调味品,各种营养要均衡搭配。另外,不宜给宝宝吃煎、炸的食品,以免引起消化功能的紊乱。





多让宝宝吃原味食物

父母最好多让宝宝吃原味的食物，如果食物中添加了过多的糖、盐、奶油或其他调味品，会在一定程度上减少食物的营养成分，并破坏其口感。

水果味道酸甜，可生津消食，宝宝可以在咀嚼的过程中有效吸收其中的营养成分，一旦添加了奶油、糖等调味剂，就会影响其口感，也会降低营养价值。

有些蔬菜如土豆、南瓜、红薯等本身就含糖，味甘甜，而且富含多种营养成分，也符合宝宝的胃口，可以将其煮熟后切成薄片给宝宝吃，不要另外添加糖分，最好食用原味食品。

最好不要在制作宝宝食物时放过多的味精，长期如此，易导致人体内缺锌，宝宝会出现厌食的现象。

不要在宝宝的饭菜中多放糖，糖分摄入过多，会使宝宝产生饱腹感，影响食欲，还易出现腹泻、胀气等现象。

也不要多放盐，宝宝饮食中的盐分以成人觉得没有什么咸味为宜，若宝宝体内



摄取过多盐分，对宝宝的健康成长不利。

宝宝不宜太早喝全脂牛奶

儿科医生建议要等到宝宝满1岁才能喝全脂牛奶。这是由于他的消化系统尚未成熟，因此肾脏和消化系统无法完全处理全脂牛奶中的蛋白质与矿物质。假如在这之前就让宝宝喝全脂牛奶的话，可能会对他的肠壁造成轻微的伤害。

宝宝需要的营养

宝宝在0—12个月这段时间里，从脂肪中获得每天所必需热量的40%。大概在宝宝1岁时，这个百分比会降至30%左右。



因为宝宝需要较多的脂肪，所以如果宝宝的饮食中脂肪太少，对健康是不利的。12个月的宝宝通常和父母吃一样的食物，如果父母有吃低脂食品的习惯，可能会让他们的宝宝也吃这种食品，结果宝宝从饮食中所获得的脂肪就无法达到理想的比例。

不要限制2岁前的宝宝对脂肪的摄取，到了2岁后，可以逐渐减少。5岁时，宝宝有30%的热量从脂肪中获得。要等他再大一些后，才能让他吃低脂食物。

宝宝成长和发育需要充足的脂肪和热量，因此，1—2岁间可以喝全脂牛奶；2—5岁间可以由喝全脂牛奶转为低脂或

脱脂牛奶，但不要改变得太突然。

如果宝宝吃蛋黄没有问题的话，不妨考虑在他的饮食中加入蛋黄，这样可以增加营养的多样性。

大多数宝宝没能获取足够的维生素D或锌，这是因为有些食品让人误以为其含有维生素D，如乳酪和酸奶。不了解这一情况的父母可能会喂宝宝一些这样的食物，结果反而忽略了一些真正含有维生素D的食物。比如维生素D含量非常丰富的蛋、含强化钙的牛奶和奶油等。

牛肉、猪肉和禽肉中含有丰富的锌。有些宝宝可能会拒吃这些食物，父母应鼓励宝宝每天吃2—3汤匙的牛肉、猪肉、禽肉或蛋，这样便可补充宝宝成长所需要的锌了。

要给宝宝补充微量元素

有关微量元素的调查结果报告单中指出，微量元素一般包括铜、锌、铁、锰、碘等，因为它们在人身体内的含量低于体重的0.01%。



人体中微量元素虽然少,但它们的作用很大,没有它们,新陈代谢难以进行,宝宝的智力、体格发育均会受到影响,这也是目前人们非常关注微量元素的原因。

铁的缺乏是最常见的营养缺乏症之一。缺铁可以造成宝宝贫血、注意力不集中、智力减退、食欲不振、免疫力低下、易



患病等情况。妊娠最后3个月是胎宝宝储存铁的时期。胎宝宝储存的铁一般在出生后8个月左右耗尽,因此胎宝宝储存铁不足,或4—6个月辅食添加不当往往容易发生缺铁性贫血。铁在蛋黄、豆类、肉类、动物血、猪肝等食品中含量丰富。

碘缺乏可使宝宝患克汀病,影响宝宝智力的发育。目前我国预防碘缺乏的方法是食用碘化食盐。食物中以海产品(如海带、紫菜等)含碘最为丰富。

锌缺乏可表现为厌食、易感染、食欲不佳、生长发育迟缓等症状,一般经过补充锌剂治疗,有明显好转。生长发育需锌量增多,膳食中摄入不足,是锌缺乏的原因。锌在坚果类、瘦肉类、鱼类中含量较高,牡蛎含锌量最高。

缺乏铜一般比较少见,往往表现为铁剂治疗无效的低色素性贫血、骨质疏松。早产的宝宝缺铜时,可表现为皮肤苍白、毛发色素减少、浅表静脉明显、体重不增、皮炎和腹泻等。妊娠最后3个月是胎宝宝储存铜的时期。如果铜储备不足,会造成宝宝铜缺乏。长期营养不良、腹泻等可致



铜的缺乏。动物肝脏、芝麻酱、海米等食品是铜元素的丰富来源。

检测方法：一般取末梢血检查微量元素。检查结果受当天所吃食物等因素的影响，因此这个结果仅能作为参考。判断宝宝是否存在微量元素缺乏，还需要医生结合临床表现进行诊断，切勿自行服用药物补充。

① 缺碘

多吃海带、紫菜、海鱼、海虾。

② 缺锰

多吃粗面粉、豆腐、大豆等。

③ 缺铜

多吃糙米、芝麻、柿子、动物肝脏、猪肉、蛤蜊、菠菜、大豆。

④ 缺锌

多吃粗面粉、大豆制品、牛肉、羊肉、鱼、瘦猪肉、花生、芝麻、奶制品、可可。

⑤ 缺铁

多吃芝麻、黑木耳、黄花菜、动物肝脏、油菜。

宝宝不爱吃米饭怎么办

如果宝宝的体重增长正常，即使米饭吃的比较少也没有关系。营养专家建议宝宝吃米饭的原因在于米饭中含有丰富的植物性蛋白质和糖分，但其他主食也可以为宝宝提供相似的营养，如面包、面条等。因此，如果宝宝不喜欢吃米饭而喜欢吃面食的话，妈妈就没有必要担心了。另外，米饭提供的是植物性蛋白质，





而鱼类、肉类中含有的是动物性蛋白质，也要注意补充。妈妈应该知道是，即使宝宝吃的某种食品分量比较少，但是有其他的食物可以补充同样的营养，就不用担心宝宝营养不足。尤其是在宝宝断奶期的时候，应该增加宝宝日常食物的种类，做到饮食多样化，以免宝宝营养失衡。

不利于宝宝大脑发育的饮食

0—1岁这段时期对儿童的大脑发育非常重要，这时父母一定要合理地给宝宝补充营养，选择正确的食物可以起到健脑益智的作用。不能让宝宝爱吃什么就吃什么，因为有些食物会损害宝宝的大脑发育。下面这些食物对宝宝的大脑发育有害，父母需要特别注意。

含味精多的食物

据相关医学研究表明，在妊娠后期，孕妈妈如果经常吃味精会使胎宝宝缺锌，0—1岁的宝宝如果食用过多的味精可能会引起脑细胞坏死。世界卫生组织经过研究后提出：成年人每天摄入味精量应在4

克以内，孕妈妈和0—1岁的宝宝禁止食用味精。宝宝长大后也要尽量少食用含味精多的食物。

过咸的食物

成年人对食盐的需要量每天不超过6克，儿童每天不超过4克。平时的饮食中父母应尽量少给宝宝吃含盐较多的食物，像咸菜、咸肉、豆瓣酱、榨菜等。因为含盐



过多的食物会引起动脉硬化、高血压等疾病，损伤动脉血管，对脑组织的血液供应产生不良影响，导致脑细胞缺氧缺血，时



间长会使宝宝记忆力下降、反应迟钝，智力发展受阻。

含铅的食物

铅是人脑细胞的隐形“杀手”，宝宝如果摄入过量的铅会使大脑受到损伤，引起智力低下等病症。爆米花是许多宝宝爱吃的食品，但爆米花在制作过程中，机罐受到高压加热，罐内的软铅垫表面的铅有一些就会变成气态铅，使得爆米花中含有大量的铅，所以宝宝要尽量少吃该食品。还有比较常见的食物如皮蛋，其原料中含有大量铅盐和氧化铅，宝宝吃皮蛋也会影响

智力发育。

含铝的食物

在日常生活中，一般都是通过食物和水直接摄入铝。一些食品中使用了含铝的添加剂，如油条、粉丝、凉粉，膨化食品和饼干中会添加某些疏松剂和含铝的发酵粉。如果宝宝在日常饮食中过多食用这些食物，就会导致铝蓄积中毒，影响大脑发育，造成记忆力下降、反应迟钝，严重时甚至会导致痴呆。所以，父母不要给宝宝多吃油条、油饼和膨化食品这类含铝量高的食物。

含过氧化脂质的食物

过氧化脂质主要存在于油温在 200℃ 以上的煎炸类食品中，还有长时间在阳光下暴晒的诸如烧鹅、熏鱼、烧鸭等食物，炸过鱼、肉、虾的油也会很快氧化并产生过氧化脂质。过氧化脂质对人体有害，如果长期食用过氧化脂质含量高的食物，过氧化脂质会在体内不断积聚，对人体内某些代谢酶系统进行破坏，使大脑变得早衰或痴呆。所以父母切记不要让宝宝过多食用这些食物。





12个月宝宝的参考食谱

| | | |
|----|-------|----------------------|
| 早餐 | 07:00 | 牛奶 200 毫升,鸡蛋饼一小块 |
| 上午 | 09:00 | 果汁 120 毫升,小点心两块 |
| 中午 | 11:00 | 软米饭小半碗,肉末、蔬菜各适量 |
| 下午 | 15:00 | 牛奶 150 毫升,小点心两块,水果适量 |
| 晚上 | 18:00 | 稀饭小半碗,肉末、蔬菜、水果各适量 |
| | 22:00 | 牛奶 120 毫升 |

营养食谱特别介绍

五色煎蛋

原料 鸡蛋 2 个,土豆泥 10 克,番茄半个,洋葱末 10 克,牛奶、盐、橄榄油各适量。

做法

- 1 将鸡蛋打散,并加入牛奶搅拌均匀。
- 2 将番茄用热水稍烫去皮,切成小丁。将



平底锅内放入适量橄榄油，烧至八成热时放入番茄丁、土豆泥、洋葱末翻炒，炒出香味后加盐调味，然后将搅好的鸡蛋液倒入，煎熟即可。

营养早知道

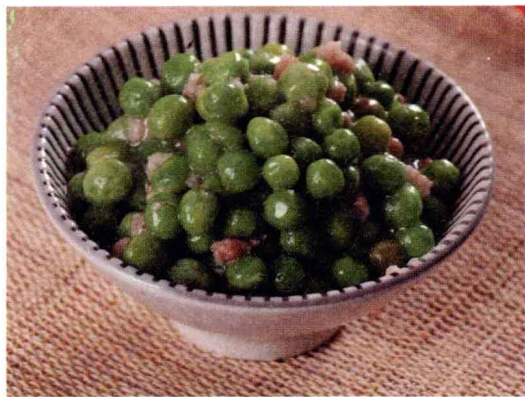
番茄、鸡蛋中均含有丰富的营养元素，而且味道鲜美，宝宝会非常喜欢。

豌豆炒肉末

原料 瘦肉 20 克，青豌豆 10 克，植物油、盐各适量。

做法

- 1 将瘦肉剁成肉末，豌豆洗净。
- 2 在炒锅中放入适量植物油，油烧热后下入肉末翻炒，然后放入青豌豆，加入适量



水，焖 5 分钟即可。

营养早知道

豌豆中含有丰富的碳水化合物、蛋白质、维生素、脂肪、胡萝卜素以及人体所需的多种微量元素。

翡翠汤

原料 鸡肉 30 克，香菇 2 朵，豆腐 20 克，鸡蛋 2 个，西蓝花 20 克，高汤、盐各适量。

做法

- 1 将鸡肉切成肉丁；香菇洗净后切丝；豆腐搅成豆腐泥；西蓝花洗净后用热水氽烫，切碎；鸡蛋打散搅匀。
- 2 高汤加适量水煮开，先放入鸡肉丁和香菇丝。再次煮开后，放入豆腐泥、碎西蓝花和鸡蛋液，加盖煮 3 分钟左右，出锅前用盐调味即可。

营养早知道

香菇含有丰富的维生素 D 及多种维生素和矿物质，可促进人体新陈代谢，提高机体适应能力。西蓝花中还含有丰富的脂肪、蛋白质、矿物质、碳水化合物、胡萝卜素和维生素 C 等。



冬瓜香菇肉丸

原料 冬瓜 70 克,肉末 40 克,香菇 3 朵,香油、盐、生抽、姜末各适量。

做法

1 将冬瓜削皮、去瓤,用勺剝成冬瓜球;将香菇洗净,切成碎末,然后将肉末、香菇



末、盐、姜末拌匀,揉成小肉丸。

2 将肉丸和冬瓜球码到盘子里,然后放入蒸锅中蒸熟。食用前用生抽、香油各 1 滴调味即可。

营养早知道

冬瓜中含有多种矿物质和维生素,以及丰富的糖类,并具有利尿消肿、消痰清火的作用。若宝宝暑热感冒,可吃冬瓜解热。由于冬瓜味清淡,所以应多配肉类来

煮食,既能让菜品味道鲜美,也会让营养搭配更均衡。

芋头丸子汤

原料 芋头 75 克,肉末 30 克,香菜末、姜末、盐各适量。

做法

1 将肉末、姜末、香菜末以及适量的盐拌匀后制成丸子;芋头洗净、去皮,用勺挖成丸子状。

2 将锅内加入适量水,水烧开后放入肉丸子和芋头丸子,用大火煮沸后用小火再煮 5 分钟,出锅前加少量盐调味即可。

营养早知道

芋头中含有的低聚糖可以增强宝宝身体的免疫力。芋头中也含有丰富的硒,常吃芋头可以防癌。

番茄烩牛腩

原料 牛腩 50 克,番茄 1 个,番茄沙司 15 克,姜 1 片,植物油、盐各适量。

做法

1 将牛腩洗干净后切成小块;番茄用热水

略烫一下后，剥去皮，切成小碎块。

2 在炒锅内放入适量植物油，待油烧热后，下入姜片煸炒，再放入番茄，待番茄炒出汁后加入牛腩翻炒片刻，再加入番茄沙司，然后加一点儿水，焖煮半小时左右，出锅前加盐调味即可。

营养早知道

番茄中含有大量的维生素A、维生素C，并且由于有机酸的保护，在烹饪过程中维生素并不会被破坏，是宝宝很好的营养补给品。牛腩可以提供给宝宝更丰富的钙和蛋白质。

肉末炒木耳

原料 肉末 30 克，水发木耳 15 克，植物油、盐各适量。

做法

1 将泡发的木耳洗干净，去蒂，切碎。

2 炒锅内放入适量植物油烧热，放入木耳煸炒几下，然后倒入肉末，翻炒 3 分钟左右，加盐调味即可。

营养早知道

木耳中含有脂肪、蛋白质、铁、钙、磷、

胡萝卜素、维生素 B₁、烟酸等营养元素，特别是烟酸可黏着胃肠中不易消化的腐败物，起到净化肠胃的作用，促进宝宝身体健康。



大米地瓜粥

原料 大米 80 克，地瓜 75 克。

做法

1 将大米淘洗干净，用清水浸泡 30 分钟；





将地瓜洗净,切成小块。

2 将地瓜放入锅内,加入适量水,用大火煮开后再用小火煮至五成熟,然后加入大米,再煮 30 分钟左右即可。

营养早知道

地瓜中含有糖类、蛋白质、钙、磷和豆薯皂甙元、豆薯黄酮等营养成分,多吃地瓜可以健全宝宝的多种生理机能,促进宝宝生长发育,而且大米地瓜粥口感也很清香。

黄油三文鱼

原料 三文鱼 25 克,黄油 1 小勺,洋葱 1 片,盐适量。



做法 将三文鱼切片,均匀地撒上盐后腌渍一会儿。将黄油加热,然后加入洋葱末,炒出香味后倒在腌渍好的三文鱼片上。把三文鱼片放入蒸锅蒸 5—8 分钟即可。

营养早知道

三文鱼中含有丰富的脂肪酸,是视网膜、脑部以及神经系统形成不可或缺的重要营养元素。宝宝多吃三文鱼可以增强脑部功能,预防视力减退。

第三章

1—2岁宝宝的科学喂养





1岁1—3个月 适度吃水果

宝宝的生长发育

身体

宝宝长到一周岁时，身体的生长速度开始减慢。从宝宝1周岁到少年期之前，宝宝的体重、身高会稳定增加，但没有刚出生后的那几个月快。如果宝宝4个月大时，体重增加1.8千克，那么一年后宝宝的体重总增加量可能只有1.4—2.3千克。若坚持每个月都为宝宝测量体重，并绘制成宝宝体重增长表，来判断宝宝发育是否遵循正常的生长曲线，就会发现宝宝正常发育的范围比早期大。

此时，宝宝的头部生长速度是最慢的。在一年内，宝宝的头围可能只增加2.5厘米，但到宝宝2岁时，其头围就会达到成年后的90%。

刚学走路的宝宝，在容貌上的改变最大。满1周岁以后，宝宝学会了走路或者





可以说几句话,但是他的外貌仍如几个月大的宝宝,腹部和头部仍然占据整个身体的大部分,而且宝宝的腹部仍然很突出,胳膊和腿又短又软,似乎没有肌肉,面部显得圆而软。

动作

通常情况下,宝宝在1岁到1岁半的时候就能学会走路,事实上,宝宝在1—2岁时的主要任务就是学会走路,并完善走路技能。在宝宝可以蹒跚走路后,还需要1—2个月的时间,才能不凭借任何外界力量的帮助而站稳,进而顺利行走。但是,爸爸妈妈不要要求宝宝按照正常的方式去做。宝宝独特的方式通常是:用手撑在地上,伸直胳膊,撅起屁股,然后把腿拉到身子下面,直起腰,双手离开地面,最后把腿伸直。

宝宝初学走路的时候,迈的步伐很小,但是两腿之间的距离很宽,而且在走路的时候脚趾向外,极其不稳。在刚开始走路的时候,宝宝会走得既慢又小心,但

很快就会开始加快走路速度。

此外,在刚开始学习走路的时候,宝宝还不会用手臂保持平衡,但是过了一段时间后,他就会挖掘出手臂的作用了,他会弯曲手臂并保持与肩膀同样高,顺利地用手拿东西或者捡起玩具。再过3个月左右,宝宝就可以完全控制自己的身体了,他可以拿着玩具到另一个房间玩,弯下身子捡东西,推拉玩具车,还可以横着行走或者后退,甚至一边行走一边扔球。在半年后,宝宝行走会更加顺利,双脚会自然靠近,步履更加平稳,并且在爸爸妈妈的帮助下,可以上下楼梯。若是让宝宝自己爬楼梯,他只能手脚并用、一级一级地爬。

语言

宝宝可以听懂词汇量开始增多。满1周岁的宝宝会说妈妈、爸爸、奶奶等词汇,而且还能使用一些单音节动词,如要、拿、给、掉、打、抱、吃、喝等,但是发音还不是很准确,常常会说出一些让人难以理解的语言来表达自己的想法。



这个时期除了让宝宝理解语言外,最重要的是让宝宝用语言表达出自己的想法。因此,爸爸妈妈要有耐心,一旦发现宝宝想要表达某种情绪时,要适当地引导宝宝,如当宝宝想要某个东西的时候,他通常会用手指着那个东西,这时爸爸妈妈就要问宝宝想要什么,直到宝宝说出他想要的东西的名称时再拿给他。这时宝宝的语言处于一个词代表一句话的阶段,如“饭”表示“饿了,要吃饭”。通常,爸爸妈妈都会理解宝宝的单词语言,在这基础上要鼓励

宝宝说出双词句、多词句。

心理

此时的宝宝虽然仅能独自走几步路,但总是想心急地跑几步。宝宝喜欢模仿大人的行为,喜欢帮助大人做家务,如果爸爸妈妈让宝宝帮着拿一些东西,他会很高兴。宝宝喜欢室外的活动,对外界的人、动物以及其他食物都有极大的兴趣。

宝宝喜欢听故事、看图画、学儿歌,能搭2—3块积木,能为水杯盖上杯盖,能模仿大人的动作。习惯用点头或摇头的方式表达自己的想法,如问他是否想吃饭的时候,他会摇头或者点头来告知大人他的意愿。这时的宝宝习惯性地使用一只手。

此时教宝宝知识,只能教一种,虽然他的学习兴趣十分浓厚,但是教多了反而不利于宝宝智力的发育。在宝宝记住后,爸爸妈妈要帮助宝宝巩固知识,然后再教第二种。对宝宝的教育可贯穿于日常生活中,如给他橘子、苹果或是饼干的时候,要一个一个给,并告诉宝宝这是1,并伸出一





个手指,多次给他演示后,父母可以问他:“是几个?”让宝宝练习用语言说出1,并竖起食指表示1。这种训练可以培养宝宝对数字的概念。

这个时候的宝宝虽然可以说出几个词,但是由于语言能力还处在萌芽期,因此关键性的思想难以用语言表达出来,所以宝宝还是会以哭、闹、发脾气的方式来表达自己的想法。此时,爸爸妈妈一定要有耐心,不要对宝宝还以同等的态度,要尽量引导宝宝通过其他途径来清楚地表达自己的意愿。如果还是难以明白宝宝要的是什么,爸爸妈妈可以采取其他方式转移宝宝的注意力,让他忘记原来的要求,切不可使用“以暴制暴”的方式强迫宝宝

安静,否则会阻碍宝宝对新事物的学习和探索。



❁ 宝宝科学饮食攻略 ❁

训练宝宝自己吃饭

父母通常不知道在什么时候开始训练宝宝自己吃饭比较合适,一般来说,需要宝宝具备以下3项条件:宝宝已经可以

用杯子喝水;吃饭的时候,宝宝喜欢用手抓饭;宝宝会主动去舔勺子里快掉下来的饭,这时父母就可以教宝宝自己吃饭了。

1岁左右的宝宝通常都很喜欢和家人一起吃饭,这时父母不要因为怕宝宝给其



他人造成麻烦而放弃教宝宝练习自己吃饭，可以将适合宝宝吃的饭菜用一个小碟盛好，放在他的面前，让宝宝自己动手吃，洒在桌子上也没有关系，宝宝慢慢就会适应。这时的宝宝最无法接受的就是妈妈把自己的手管住，用小勺给自己喂饭。这种做法会给宝宝的自尊心造成极大伤害，同

时也妨碍了宝宝自我生活能力的培养，这时宝宝常常会拒食或进行反抗。

妈妈可以给宝宝做一些方便用手拿着吃的食物，或者把蔬菜切成条便于宝宝抓取，这样宝宝才能够感受到自己吃饭的乐趣。蔬菜可选择土豆、豆角、胡萝卜等，还可以选择一些水果如香蕉、西瓜、梨、苹果，主食可以选烤面包。

宝宝有时并不一定是想要自己吃饭，他的注意力集中在“自己吃”这个过程上，父母如果只是为了对宝宝自己吃饭的技巧进行训练，可以先将宝宝喂饱，然后让宝宝自己随意去学习和尝试使用餐具进食。宝宝在自己动手吃饭的过程中，慢慢就会学到吃饭的技巧，而且也使宝宝手部精细动作得到更进一步的锻炼。父母在对宝宝进行训练的同时，要注意教会宝宝用拇指和食指去拿东西。

宝宝自己吃饭的时候，父母一定要给予表扬和鼓励，不要管宝宝吃成了什么样子。宝宝如果总是把饭吃得满地都是，妈妈可以在宝宝的坐椅下铺几张废报纸，等宝宝吃完饭后，收拾一下报纸就可以了。



宝宝偏食、挑食怎么办

宝宝挑食、偏食的原因有很多。比如说饭菜太过单调，菜色不够鲜艳，不能激起宝宝的进食兴趣等，这都会使宝宝偏食、厌食。另外，父母自身也有一定的原因。有些父母自己吃饭时就挑食，而且有边吃边评论某某食物不好吃的习惯，久而久之，宝宝就会受到影响。

父母如何应对宝宝的挑食、偏食呢？



首先，对待宝宝的挑食要有正确的态度。不要训斥宝宝，更不要强迫他吃不爱吃的食物，这样做容易加重宝宝对食物的厌恶感。父母在做菜的时候，要注意使菜色更丰富些。同样的菜，用这种做法宝宝可能不喜欢吃，但换个方法也许就会喜欢吃了。宝宝通常都喜欢新鲜的事物，所以父母要不断变换花样，才能增强宝宝的食欲。宝宝如果不喜欢吃煮鸡蛋，父母可以选择其他做法，可以炒，可以蒸鸡蛋羹，或者做荷包蛋，摊成鸡蛋饼，这样宝宝就会逐渐对鸡蛋产生兴趣。

为提高宝宝对某种食物的兴趣，父母还可以采用讲故事的方法。比如说宝宝不喜欢吃胡萝卜，那么父母可以给宝宝讲一些诸如小白兔吃胡萝卜的故事，或者和宝宝一起玩拔胡萝卜的游戏，让宝宝逐渐对胡萝卜产生兴趣，慢慢地就会喜欢吃了。总而言之，对于宝宝的偏食、挑食，父母不但要有耐心，而且要讲究方式、方法，这样才能让宝宝不再有偏食、挑食的坏毛病。想避免宝宝挑食和偏食，让宝宝少吃零食也是个好方法。



如果父母在家中存放很多零食,就很容易使宝宝养成爱吃零食的习惯,吃过多的零食会使宝宝的胃肠道消化功能紊乱,在吃正餐时便会没有食欲。宝宝的零食吃得越多,就越不爱吃饭,长此以往,宝宝就会出现消瘦、营养不良的症状,严重时会影响正常的生长发育。

所以父母要注意,不要给宝宝吃太多零食,尤其是在饭前。宝宝在饭前产生饥饿感,才会按时吃饭,吃得才会香。另外,父母可以多给宝宝安排一些游戏或活动,不要让宝宝总把注意力放在零食上面。

宝宝吃饭时喜欢玩耍的应对方法

有的宝宝吃饭时喜欢玩耍,父母特别是老人心疼宝宝吃不饱,常常追着宝宝喂。是什么原因导致此现象的发生呢?

可以从以下几个方面分析:

① 宝宝已经感觉吃饱了,不想再吃了,所以要去玩。

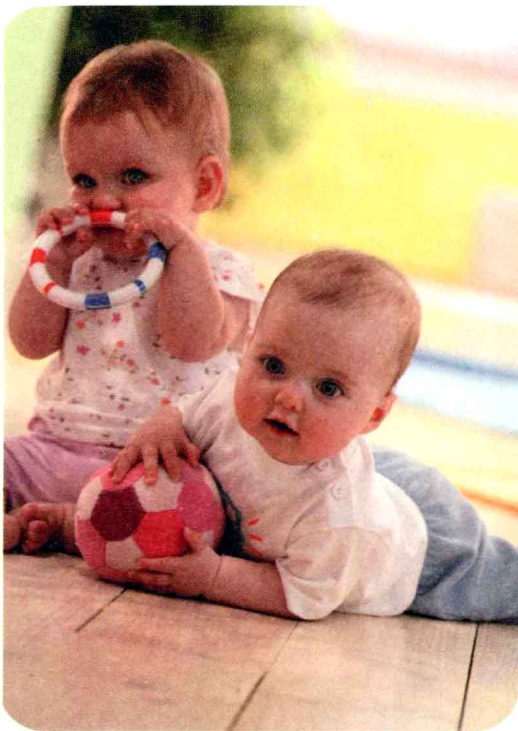
此时妈妈可以不用继续喂他吃,更不

应迫着喂,以免宝宝养成不良习惯。

② 宝宝可能是不爱吃某种饭菜,妈妈又强迫他吃,宝宝就会勉强吃一点儿后跑去玩。

此时妈妈可以把宝宝抱回原处,换别的食物喂他吃,切勿边玩边喂,一定要让他坐在餐椅上吃饱。

③ 也许是附近有新鲜事物影响了宝宝,使宝宝的注意力被分散,所以他边吃





边去寻找感兴趣的东西。

因此,家庭中应注意进餐的氛围,不要训斥、催促或者以逗乐的方式让宝宝吃饭。

总之,若宝宝没有生病,只是吃饭时爱玩,妈妈就一定不能迁就他,可以停止喂饭到下一次进餐时间再喂,他感觉饥饿,自然就会吃了。

给宝宝喂食水果的注意事项

宝宝满周岁后,就可以让他生吃水果了,但是要削皮后才能给他吃。当前的季节里有什么水果就给宝宝吃什么水果,新鲜、好吃又便宜。但父母在喂食水果时要注意以下几点:

① 除去水果的子。

西瓜、葡萄、橘子等带子水果必须把子儿全部除去,否则可能会使宝宝得阑尾炎。

② 有些水果应切片。

苹果、梨等水果都应切成小薄片。

③ 观察宝宝的排便。

如果吃完西瓜等水果后,宝宝排出的

大便中带有原物,有时还有彩色,这也是正常的,不要误认为是宝宝消化不良。

注意宝宝吃水果的时间

水果中含有丰富的维生素和矿物质,因此很多父母喜欢为宝宝准备各种水果,



在饭后让宝宝食用,认为这样可以帮助宝宝促进消化。但是,对于正处于生长发育期的宝宝来说,吃水果不仅要适度,还要注意食用的时间。



宝宝在饭后不应该立即食用水果。水果中含有大量糖分，很容易被人体吸收，但是如果积在胃部，就容易导致便秘，所以在正餐之后不要让宝宝马上吃水果。

饭前也不适宜吃水果。宝宝的胃容量很小，如果在进餐前就食用水果，就会影响正餐的食用量，也就是影响了营养素的摄入。

适合宝宝吃水果的时间是在正餐之间，既能让宝宝有足够的时间消化吸收正餐的营养，还可以及时补充水果的营养素。



定要有所控制。

水果中含有大量糖分，如果过量食用，其中的糖分大部分不会被人体吸收，而会留在肾脏里，并与尿液混合，使肾脏处于糖分超标的状态。长此以往肾脏极易发生病变。

有些水果食用过度可致水果病：如橘子吃多了会“上火”，令宝宝口干舌燥，严重的甚至会发展为“叶红素皮肤病”，其症状是小便发黄及便秘等；番茄若空腹时吃得过多，容易出现腹痛、腹胀、呕吐等症状；还有荔枝，因其好吃，极易吃多，易导

给宝宝吃水果要适度

宝宝是不可以过多食用水果的。因为水果大多性寒凉，而宝宝的脾胃功能以及运动、吸收、消化能力都较差，所以过多地食用水果会导致宝宝的脾胃功能紊乱，从而造成宝宝的身体不适。但是水果又富含宝宝成长所必需的大量营养元素，所以应当适量地给宝宝食用，以此来补充宝宝成长中所需要的各种营养元素。在保证营养均衡的前提下，妈妈对宝宝食用的水果一



致四肢冰凉、多汗、无力、心跳加速等；如果宝宝爱吃菠萝，多吃易发生过敏反应，出现头晕、腹痛，严重的会发生休克。

为宝宝选择合适的烹调方式

父母在为宝宝料理食物的时候，应该注意烹调方式的选择，不同的烹调方式会导致食物的营养价值的变化。父母应该了解各种烹调方式，科学合理地为宝宝准备食物。

煮。食物经过水煮的方式可以使食物中的蛋白质和糖类发生水解，但是不会使脂肪发生变化。一般来说，煮过的食物可以帮助人体吸收蛋白质和淀粉类食物，是比较健康的烹调方式。但是水煮同样存在着一定的缺点。例如食物中的钙、磷和水溶性维生素会在水煮的过程中溶解，食物中的营养也会随之流失。

蒸。食物在蒸制的过程中，营养物质的流失和水煮基本一样，但是无机盐通常会很好地保留下来。

焖。焖这种烹调方式会损失很多食物

中原本的维生素，包括B族维生素和维生素C，但是同样可以减少食物中的脂肪含量，经过焖的食物，也更利于人体消化。

炒。如果在烹调食物的时候选择急火快炒的烹调方式，只会损失少量容易被氧化的维生素C，其他营养成分不会流失。

煎。食物在煎的时候，所需要的温度要高于水煮，但是因为煎制的时间比较短，因此维生素的损耗较少。

熘。食物如果经过熘，营养成分的损





素,其中的蛋白质和脂肪也会随之发生变化。而如果选择间接烘烤的方式,因为烘烤会使食材变硬,因此可以在一定程度上减少营养物质的损失。

宝宝夏天怎么吃

宝宝属于特殊群体,身体发育还在继续,各个器官也正在发育中,在炎热的夏天容易精神萎靡、食欲不振、体重不增加等。怎样让宝宝在夏天吃得好,是妈妈应该了解的。

宝宝夏季的饮食原则是多补充水分,饮食要清淡,营养要全面,食物样式要多变。

多补充水分。因为处在炎热的夏季,宝宝体内的水分也会随之丢失,如果没有及时补充水分,会直接影响宝宝的身体健康。给宝宝补充水分的时候,最好是让宝宝喝温开水,不要因为天气炎热就让宝宝吃过多的冷饮或喝冷冻的饮料。妈妈需要注意的是,不要等宝宝要喝水的时候再给宝宝补充水分,由于宝宝的感觉器官尚未发育完全,也没有较好的语言表达能力,

失程度和炒类似,但是不同之处在于在熘炒的过程中一般会添加淀粉勾芡或是加醋调味,在一定程度上保护了食物的营养成分。

炸。一般食物经过油炸后都会损耗大量的营养成分,但是如果在食材外裹上糊,就可以适当减少营养物质的流失。

烤。如果选择用明火烧烤的方式来处理食材,会严重地破坏食物中的各种维生



因此妈妈应该隔段时间就为宝宝补充部分水分。

饮食要清淡。在炎热的夏季应尽量保证宝宝的饮食清淡不油腻。可以在主食中搭配食用绿豆、玉米、小米等。尤其是清热解暑的绿豆粥,是宝宝夏日必不可少的避暑良品。

营养要全面。虽然建议宝宝的饮食应清淡,但是也要注意营养的补充,注意优质蛋白质的摄入,如鸡蛋、瘦肉、鱼类、豆制品等。因为夏季蔬菜水果的种类比较

多,可以让宝宝多食用新鲜的蔬菜水果,各种颜色的蔬菜都应该尝试一下。

食物样式要多变。因为天气的炎热,宝宝比较容易出现食欲不振的现象,妈妈要在宝宝的食物上多花心思,不要让宝宝的饮食总是一成不变,可以多换一下食物的样式,增加宝宝的食欲。例如同样是小馄饨,妈妈可以尝试不同的馅料,三餐应该有所不同,即使同样是米粥,也可以搭配不同的蔬菜和肉类。有的时候只需要花点儿心思就可以让宝宝更好地吃饭。



1岁1—3个月宝宝的参考食谱

| | | |
|----|-------|----------------------------|
| 上午 | 08:00 | 牛奶 200 毫升,鸡蛋 1 个,菜肉粥 1 碗 |
| | 10:00 | 玉米饼 30 克,地瓜 1 块,酸奶 50 毫升 |
| | 12:00 | 米饭 50 克,青椒炒猪肝 40 克,菜汤 50 克 |
| 下午 | 15:00 | 蛋糕 1 块,香蕉 1 根 |
| | 18:00 | 萝卜肉馅饺子 150 克 |
| 晚上 | 21:00 | 牛奶 250 毫升 |

营养食谱特别介绍

鱼香茄子羹

原料 鸡蛋 1 个，茄子 1 个，葱末、蒜末、姜末各 3 克，老抽、醋各 1 小匙，植物油、盐、白糖各适量。

做法

1 将鸡蛋打散；将茄子用水煮熟后，去皮，除去头、尾，留中间部分，捣成茄泥，然后将蛋液与茄泥搅拌均匀。

2 在炒锅中倒入适量植物油，烧至五成热时，倒入搅拌好的茄泥与蛋液，炒出香味后盛在碗里。

3 在炒锅内重新放入油，投入葱末、蒜末、



姜末炒香，然后加入适量水、盐、醋、老抽、白糖调成鱼香味，最后将汁淋在茄泥上即可。

营养早知道

茄子中富含蛋白质、碳水化合物、钙、磷、钾及多种维生素，特别是紫色的茄子中含有大量维生素，能够增强细胞间的黏着能力，并有促进伤口愈合、防治微血管脆裂出血的功效。

梨汁糯米粥

原料 糯米 150 克，雪梨 3 个，冰糖适量。

做法

1 将雪梨洗净后捣烂，去渣留汁。

2 将糯米洗净后放入锅中，同时放入雪梨汁和冰糖同煮即可。

营养早知道

雪梨中含有粗纤维、蛋白质、脂肪、糖、钙、铁、磷等，不但可以养阴清热，而且



能够促进食欲,帮助消化。而糯米则富含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸及淀粉等营养成分,为温补强壮食品,具有健脾养胃、补中益气、止虚汗的功效,对食欲不振、腹胀、腹泻也有一定的缓解作用。



鱼肉糊

原料 鱼肉 75 克,鱼汤、盐、淀粉各适量。

做法

1 将鱼肉洗净后切成 3 厘米长的块,然后放入开水锅内,加盐煮熟。

2 将煮熟的鱼肉块剔除骨、刺和皮,然后把鱼肉放入碗内并搅成鱼肉泥,再放入锅内与鱼汤同煮,用淀粉勾芡,煮至糊状即可。



营养早知道

鱼肉中含有钙、磷及维生素 A、维生素 D 等营养物质,比猪肉、鸡肉等动物肉类的营养含量都高,且易为人体消化吸收,其吸收率高达 96%。宝宝多吃鱼可以促进生长和智力发育。

百合西蓝花

原料 百合、卷心菜、西蓝花各 50 克,鸡肉 25 克,高汤 100 毫升,植物油 2 匙,生抽 1 匙,姜 1 片,盐适量。

做法

1 将卷心菜洗干净、切碎;将西蓝花洗净后撕成小块,用开水氽烫一下,备用;将鸡肉切成小块;将百合洗净,备用。

2 在炒锅中放入适量植物油,油热后放入姜片炒香,将百合、鸡肉、西蓝花、卷心菜



等放入锅中翻炒，然后加入高汤，用武火将汤煮开后加入生抽，再用文火焖煮至菜、肉、百合等熟透，出锅前加盐调味即可。

营养早知道

西蓝花、卷心菜等蔬菜具有很好的抗癌作用，因此要从小培养宝宝吃这种蔬菜的习惯。



肉末拌丝瓜

原料 熟肉末 25 克，丝瓜 1 根，生抽、香油、醋、盐各适量。

做法

1 将丝瓜洗净、去皮、切成丝，用开水焯一下。

2 把焯过的丝瓜装入盘中，然后拌入熟肉末、香油、盐、生抽、醋，搅拌均匀即可。

营养早知道

丝瓜中含有丰富的矿物质、维生素、木糖胶等营养素。凉拌丝瓜可以降低对丝瓜中营养元素的破坏程度，而且做法简单。

奶香鳕鱼

原料 鳕鱼肉 200 克，冬笋 40 克，牛奶 150 毫升，蛋清 3 个，葱末 4 克，盐、白糖、黄酒、水淀粉、植物油各适量。

做法

1 将鳕鱼肉洗净后切片，与一个蛋清、黄酒、盐一同腌渍片刻。

2 将冬笋洗净，切片；用牛奶、蛋清和水淀粉调成牛奶蛋液。

3 在炒锅中加入适量植物油，油烧热后放入葱末炝锅，下入腌渍好的鳕鱼肉片煸炒至熟后捞起；倒入奶蛋液，炒成牛奶蛋丁。将冬笋片翻炒，并加适量水焖煮片刻，然后放入鳕鱼肉片、牛奶蛋丁、盐、白糖即可。

营养早知道

鳕鱼中含有大量的脂肪、蛋白质，以及人体必需的钙、铁、磷、维生素 B₂、烟酸



等多种营养成分。给宝宝多吃鳊鱼肉,可以健脾开胃、补充气血。



玉米粒炒肉

原料 玉米粒 200 克,猪瘦肉 20 克,香油、盐、植物油各适量。



做法

1 将猪瘦肉切丁,玉米粒洗净后,与肉丁一同放入滚水中焯一下。

2 在锅内放适量植物油,油热后将玉米粒和肉丁放入锅中翻炒至香,出锅前拌入香油和盐调味即可。

营养早知道

玉米中含有丰富的维生素 A,对宝宝的视力、智力都有好处;玉米中还含有不饱和脂肪酸,这些营养物质都可以促进智力的发育。在宝宝的饮食中适量补充玉米,可以保证宝宝健康发育。



1岁4—6个月小心宝宝积食

宝宝的生长发育

身体

宝宝这时更加喜欢上下楼梯,并且知

道扶着扶手。此时,爸爸妈妈不要阻止宝宝,除了要注意保护宝宝外,还要多鼓励宝宝,因为这样的活动可以使宝宝的四肢



更加协调,同时还有开发智力的效果。

此时的宝宝常常会出现扁平足和偏斜脚,这是因为宝宝在刚开始站立和行走时,没有掌握走路的技巧,难以保持身体平衡,其身体的重量全部由脚来承担,因此会出现扁平足;而宝宝在走路时,重心不稳,从而造成宝宝偏斜脚。当宝宝基本掌握了走路的技巧后,在行走的时候身体可以保持平衡,弯曲的脚趾也会逐渐伸

展。宝宝在长大一点儿后,能使脚掌或脚尖向内转,这种情况表明,其行走的重心已经转移到了脚心。但是如果宝宝到了三四岁时,脚仍然是偏斜的,并因此使脚与鞋摩擦而引起脚痛,或者宝宝走路时总是踮着脚走,这时就要带宝宝去医院进行检查。

宝宝在学习走路的时候,为了保持身体平衡,通常会把脚趾向里扣,两脚间距





离也很宽。但是当宝宝渐渐长大时,宝宝的走路技巧就会慢慢地提高,这时宝宝就会自动缩短两脚之间的距离,而且脚趾不再向里扣,甚至会向外伸展。但是,如果宝宝的脚趾过分地向里扣,甚至导致腿骨扭曲时,就应当带宝宝去矫形外科医生那里检查、矫正。

动作

此时的宝宝会自动扩大活动的范围,为了给宝宝增加玩耍的内容,也为了让宝宝在玩耍的过程中开发智力,爸爸妈妈可以给宝宝选择较安全的工具,如小桶、小铲子、小圈环等。

爸爸妈妈在给宝宝选择玩具的时候,要选择那些能够充分开发宝宝想象力与创造力的玩具,那么什么样的玩具有如此的效果呢?答案就是材料玩具,因为这些玩具可以让宝宝自由地创造出他想要的东西,从而给宝宝带来极大的兴趣。材料玩具有橡皮泥、沙子、木板、水、积木、手工纸、纸板、绘画颜料等。多给宝宝提供这样



的材料玩具,宝宝会全力以赴地埋头于创造活动中,并不会产生厌倦感。

另外,此类游戏要以简单为原则,让宝宝的各部分身体部件都加入到游戏中,因为参与得越充分,宝宝就越投入。这个时期,宝宝的活动是以兴趣为主导的,因此持续时间较短。但是只要是宝宝感兴趣的,他就会保持高昂的主动性、积极



性,情绪状态也很好,并能克服困难。但若是宝宝不感兴趣的事,他就不愿意去做,即使在大人的强迫下去做了,也不会把事情做好,这种情况在依赖性较强的宝宝身上体现得较明显。比如,宝宝在玩耍时可以花费很多的精力、很大的力气把柜子翻到底,把重东西搬来搬去,但是宝宝一点儿也不烦,也不会觉得累,但如果妈妈要宝宝把他弄乱的东西收拾好,宝宝立刻就会变得懒洋洋的,并且还会告诉妈妈他累了。

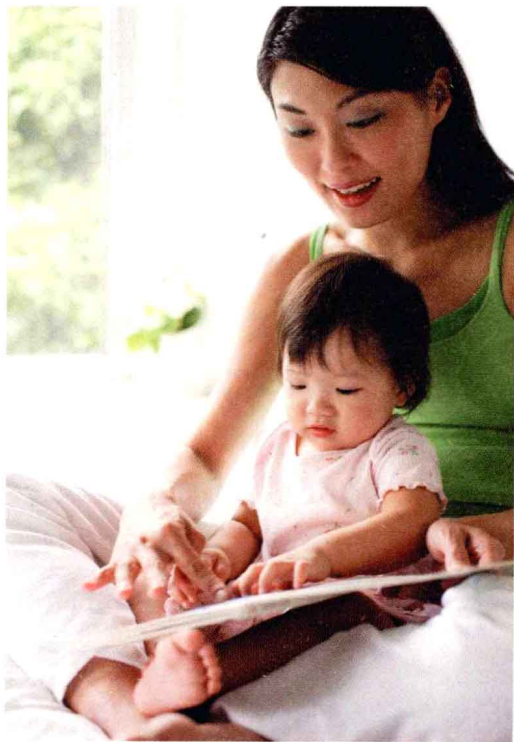
针对宝宝的这些天性,爸爸妈妈在实施教育的过程中,要把“学习”这一类枯燥、单调的活动,转化为宝宝感兴趣的活动,调动宝宝的积极性,让宝宝自发地接受学习。

语言

从语言使用上来看,宝宝能够说出的词汇多了,特别是双音节的词语,如“再见”、“谢谢”、“我们”、“您好”等。宝宝对语言的兴趣极高,他喜欢与身边的人讲话,

也很乐意听身边的人讲话,即使相同的话多说几次,他也不会厌烦。

在刚开始学说话的时候,宝宝通常会用一个词表达他的想法,如宝宝说“喝”,就表示他渴了,想喝水;宝宝说“饭”,就表示他饿了,要吃东西。宝宝的这种语言有的时候让人难以理解,使爸爸妈妈难以明白宝宝的意思,使沟通产生障碍。为了缩短宝宝以词代替句子的学话期,爸爸妈妈





在开始教宝宝说话的时候,不要用叠字的方式教,如“桌桌”、“碗碗”、“饭饭”等。因为宝宝一旦习惯了这样的说话方式,就会影响到他准确说出完整句子的能力,或者是影响句子的精确含义。

总而言之,引导宝宝学东西的方法很多,爸爸妈妈要选择宝宝感兴趣的方式,这样才能保证宝宝学得快,记得牢。

心理

宝宝在成长的过程中,变化的不仅是外形,他的脾气也会在不知不觉中有增长。当宝宝不高兴的时候,就会用乱扔东西以及其他方式表达他的不服从和不高兴。但是爸爸妈妈要注意,当宝宝发脾气的时候,不要责骂、呵斥宝宝,这时的宝宝的注意力很容易被转移,只要诱导宝宝把注意力转移到他喜欢的事情上去,宝宝很快就会忘掉刚刚的不愉快。

在日常生活中,宝宝比较喜欢玩球,他可以把球举过头顶或是抛起来。宝宝喜欢模仿大人的语气和动作,喜欢和爸爸妈



妈玩辨认人体器官的游戏。爸爸妈妈要尽量创造一个能满足宝宝玩耍需求的环境。

爸爸妈妈的爱和温情在宝宝的眼中开始变得不如以前那么重要了,而且他们的关爱对宝宝来说可能已经变成了一种制约、限制,从而引起宝宝的不耐烦。所以,在安全的范围内,爸爸妈妈要适当放手让宝宝自由活动。

不要把宝宝完全置于大人的保护伞



下，当宝宝与同龄的孩子发生冲突时，爸爸妈妈不要过多指点宝宝，要让宝宝自己学会解决冲突。爸爸妈妈不要以成年人的礼貌和心理去过分制约宝宝，如宝宝在与别的孩子抢玩具的时候，若是爸爸妈妈强

迫宝宝放弃，就会使宝宝迷惑不解而且非常伤心，这时爸爸妈妈的正确做法是教导宝宝维护自己的利益，而不是一味妥协、退让，这样做也会为宝宝日后的性格塑造打下良好的基础。

● 宝宝科学饮食攻略 ●

正确为宝宝挑选零食

由于人们的生活水平的普遍提高，可供人们选择的零食也变得琳琅满目、应有尽有。一些父母为了让宝宝高兴，总是尽可能使宝宝要吃零食的愿望得到满足。长期如此，宝宝就会因主食摄入过少而出现营养不良的情况或者因为营养过剩而变成肥胖儿。

因此，父母一定要注意需要的问题。在给宝宝加餐时最好定时，选在两餐之间为好。父母在宝宝睡前也可给宝宝吃些水果或喝些酸奶，但最好不要让宝宝吃点心或其他甜食，对宝宝的胃和牙齿都会产生

不好的影响。对那些喜欢吃甜食而又较胖的宝宝，父母可以喂食一些酸奶或热量少的水果、果汁等；而对待那些不爱吃饭的宝宝，父母则可喂食一些蛋糕、面包、饼干或牛奶等含糖较高的食品。父母在为宝宝选择零食时要注意以下几点：

首先，父母为宝宝选择的零食一定要





合理,除了要有水果外,还要包括糖类、坚果类和水产品类。这样才能保证宝宝摄入的营养全面均衡。

其次,宝宝的零食摄入量宜少。父母应避免让宝宝一次进食过多的零食,防止对宝宝正常的饮食和生理过程造成影响。

宝宝不可食用过多的糖,否则会增加血液中糖的浓度,从而减少蛋白质的摄入,对宝宝生长发育产生不利的影响;糖还能够诱发小儿肥胖症,还可能引发龋齿。此外,巧克力由于含有较高的热量,也不宜让宝宝大量食用,以防宝宝产生厌食、营养不良的情况。还需要注意的是,多味瓜子也不宜让宝宝多吃。国际癌症研究中心通过研究发现,多味瓜子中含有黄曲霉素,长期大量摄入会对人体造成伤害。

不要让宝宝“积食”

宝宝此时可以独立进食了,但是仍然缺乏很好的自我控制能力,对于自己喜欢吃的食物,就会吃个不停,没有节制;特别



是在家庭聚会或节假日时,热闹的气氛会让宝宝变得更加活跃。而食入过量的冷甜、油腻食物,会将宝宝的小胃胀得鼓鼓的,这样很容易造成消化不良、食欲减退,这种现象在中医学中被称为“积食”。

宝宝产生“积食”后,常常伴有腹胀、不思饮食甚至恶心、呕吐的症状。

由于宝宝的消化系统仍未发育完全,



对胃酸和消化酶的分泌仍然较少,而且消化酶的活性也相对较低,很难较快地适应食物在质和量方面发生的较大变化,加上神经系统对胃肠的调节功能较弱,十分容易引发胃肠道疾病。所以,父母一定要避免宝宝产生“积食”的现象。宝宝在出现“积食”时,父母要在饮食方面对其进行调节:首先要节制宝宝的进食量,通常比平时稍少一点点即可,最好选择软、稀、易于消化的食物,比如面汤、米汤,尽量让宝宝少食多餐,以达到日常的总进食量;同时,父母还要经常带宝宝到户外活动,这样对食物的消化和吸收有一定的帮助。

宝宝多吃肥肉无益

众所周知,肥肉中含有大量的脂肪,肉越肥含有的脂肪量越多,供给人体的热量也就越多。因为肥肉具有很好的口感,便于宝宝咀嚼和吞咽,因此很多宝宝都喜欢吃。实际上,宝宝吃一些肥肉是可以的,但不要食用过多。如果让宝宝长期过量食用肥肉,会对宝宝的生长造成不利的影响。

肥肉中动物脂肪的含量约为90%,这种脂肪被人体摄入后很容易产生饱食感,食用过多,则会对其他营养食品的进食量产生影响。

此外,高脂肪的饮食会对钙的吸收产生影响,这是由于脂肪消化后和钙形成不溶性的脂肪钙,从而使钙的吸收受到阻碍。

摄入过多的脂肪,会造成血液中胆固醇与甘油三酯含量的增高。这两种物质均是形成动脉硬化,导致心肌梗死、冠心病等心血管疾病的主要致病物质。

进食过多的脂肪,还会使人产生肥胖。宝宝过分肥胖,会增加心脏的负担。同时,由于宝宝体重的增加,使两只脚的负重也增加了,容易使宝宝形成扁平足。

宝宝不可多吃油炸食品

油炸食品因其脂肪含量高和口感酥脆的特点受到人们的普遍欢迎。油炸食品中油饼、炸糕和油条经常被人们作为早点,而炸土豆片、炸薯条则是宝宝特别喜爱的小食品。但如果父母经常让宝宝食用



这些油炸食品，则会影响宝宝的正常发育。因为在油条的制作过程中，明矾的使用是必不可少的，而明矾中含有铝，铝是一种两性元素，既可以和酸又可以和碱发生反应，反应产生的化合物极易被人体吸收。如果让铝化合物沉积在骨骼中，可导致骨质疏松；如果沉积在大脑中，可造成脑组织发生器质性病变，会导致记忆力减退甚至智力下降；如果沉积在皮肤中，可降低皮肤的弹性，使皮肤的褶皱增多。另

外，铝还可让人变得食欲不振和消化不良，使肠道对磷的吸收受到影响。所以，父母不宜将油条作为宝宝的早餐。

更需要注意的是，油炸食品剩下的油中含有十多种不易挥发的物质，对人体极为有害。而且食用油炸食品也不易消化，会增加宝宝胃肠负担，使宝宝的食欲受到影响。这些都是宝宝不宜过多食用油炸食品的原因。

宝宝消瘦不一定是病

一些妈妈时常会有这样的疑问，别人的宝宝都长得胖乎乎的，为什么我家的宝宝长得这么瘦？事实上，什么样的宝宝应该被称为瘦，是有科学判断依据的。在医学上，通过对宝宝的身高和体重进行测量，再将这个结果和正常人群（健康人群）的标准进行对照，从而对宝宝的体格发育状况进行判断，便可确定宝宝是否是真的“瘦”。

如果宝宝被判定为消瘦，那么就可以认为，这个宝宝确实存在某种疾病（医学



上称之为营养不良)。此外,营养不良的宝宝还包括那些被判定为发育迟缓或低体重的宝宝。

父母可以通过下面的方法对宝宝的营养不良进行预防和调养:

① 合理喂养。

婴儿期应尽量用母乳喂养,随着宝宝

月龄的增长,应逐步给宝宝添加各种辅食,以使宝宝生长发育所需的各种营养素得到满足。

② 培养宝宝的生活习惯。

父母应该为宝宝建立一套作息制度,用来保证宝宝获得充足的睡眠,纠正不合理的生活习惯。此外,父母还应带宝宝适





当去进行户外活动及锻炼身体,以此增进宝宝的食欲,提高消化能力。

③ 预防各种传染病的发生以及对先天畸形进行治疗。

对一些患有先天性畸形如唇裂、腭裂及幽门狭窄等的宝宝,父母要及时带宝宝去医院进行治疗。

如果宝宝通过体格发育检查被确定为发育正常,即使在父母看来是“瘦”的宝宝,实际上也不一定是营养不良。此外,还可以结合宝宝的其他表现来判断,比如是否经常有发热、感冒的现象发生;宝宝是否拥有良好的精神状态等。如果宝宝不存在任何问题,那么“瘦”宝宝没有病是显而易见的。所以,对“瘦”宝宝也要进行全面的检查和具体的分析,因为其中确实存在一些营养不良的患儿,但也有相当一部分是健康的宝宝。

宝宝吃饭总含饭怎么办

有的宝宝喜欢把饭菜含在口中,不嚼也不吞咽,这种行为俗称“含饭”。含饭的



现象易发生在婴幼儿期,多数见于女宝宝,以父母喂饭者较为多见。其实这是由于父母没有让宝宝从小养成良好的饮食习惯,没有在正确的时间添加辅食,宝宝的咀嚼功能没有得到充分锻炼而导致的。这样的宝宝常由于吃饭过慢或过少,无法摄入足够的营养素,而导致出现营养不良的情况,甚至出现某种营养素缺乏而致使其生长发育迟缓。如遇此情况,父母可有针对性地训练宝宝,让其与其他宝宝同时进餐,模仿其他宝宝的咀嚼动作,这样随着年龄的增长,宝宝含饭的习惯就会慢慢地改正过来。



1岁4—6个月宝宝的参考食谱

| | | |
|----|-------|-----------------------------|
| 上午 | 08:00 | 牛奶 200 毫升, 面包片 15 克, 鸡蛋 1 个 |
| | 10:00 | 酸奶 50 毫升, 馒头片 25 克 |
| | 12:00 | 梨汁糯米粥 100 克, 橙汁鱼片 50 克 |
| 下午 | 15:00 | 蛋糕 50 克, 苹果 120 克 |
| | 18:00 | 菠菜蛋卷 100 克, 肉汤面条 50 克 |
| 晚上 | 21:00 | 牛奶 200 毫升 |

营养食谱特别介绍

爆炒牛肉

原料 牛肉 150 克, 碎豆豉 50 克, 肉汤 (或鸡汤) 50 毫升, 酱油 8 克, 白芝麻、植物油各适量。

做法

1 将炒锅上火, 待锅热后倒入植物油, 将牛肉下入锅中煸炒片刻。

2 在锅中放入碎豆豉、肉汤和酱油搅拌均匀





匀,撒上白芝麻即成。

营养早知道

可添加在宝宝的稠粥或烂面中,美味鲜香,营养丰富,富含蛋白质、钙、磷、铁、锌、维生素E等营养元素,有益于宝宝的身体发育。



太阳肉

原料 猪肉馅 50 克,鸡蛋 1 个,葱末、姜末、酱油、精盐、香油、水淀粉、花生油各适量。



做法

1 将猪肉馅放入盆中,加入葱末、姜末、酱油、精盐、香油、水淀粉及清水搅拌均匀,制成馅。

2 将花生油抹在盘底,把肉馅均匀地放在盘上,将其拨开呈四周高、中间低的形状后,将鸡蛋打在盘内肉馅上面,上笼用旺火蒸 15 分钟即成。

营养早知道

造型美观,操作简单,宝宝食用后身体强壮。

煎白菜肉卷

原料 猪肉馅 100 克,白菜叶 150 克,鸡蛋 1 个,鲜汤 200 毫升,面粉、花生油、香油、精盐、味精、葱末、姜末各适量。



做法

1 将猪肉馅放入盆内,加入部分葱末、姜末、香油以及适量精盐、味精拌匀。

2 用沸水将白菜叶烫软。将烫过的白菜叶切成宽 7 厘米、长 10 厘米的长方片,铺平在菜板上,将猪肉馅抹在菜叶上卷成卷,卷的直径约为 3 厘米。

3 将锅内倒入花生油,将肉卷依次蘸上面粉,均匀地抹上鸡蛋液,待花生油烧至七八成热时将肉卷入锅,煎至微黄色后捞出。

4 锅内留少许底油,将余下的葱末、姜末下入炆锅,倒入鲜汤,放入煎好的肉卷,加入适量精盐、味精,即将收干汤汁时淋入香油即成。

营养早知道

色鲜味美,营养丰富,开胃健脾。



冬瓜牛筋煲

原料 冬瓜 750 克,牛筋 250 克,葱末、姜末、精盐各适量。

做法

1 将冬瓜洗净,去皮去瓤,切成 2 厘米的薄片。牛筋剁碎放入盆内,加入葱末、姜末、精盐搅拌均匀。

2 取汤锅放入牛筋,用水煮开后,放入冬瓜,转中火炖煮,然后加入少许精盐调味即成。

营养早知道

口感香嫩,营养丰富。



小丸子卷心菜

原料 卷心菜 200 克,猪肉馅 100 克,鸡蛋 1 个,花生油、酱油、水淀粉、葱末、姜末、精盐各适量。

做法

1 将猪肉馅放在盆内,打入鸡蛋,放入少许酱油、精盐、水淀粉及葱末、姜末搅拌均匀;将卷心菜切成小菱形块备用。将锅入花生油烧热,将肉馅挤成小丸子,待油六成热时下入锅中炸至金黄色,捞出沥油。

2 将适量花生油放入炒锅内,下入卷心菜煸炒,加入适量精盐、酱油和少量清水,片



刻后将炸好的丸子放入同炒，至卷心菜入味即成。

营养早知道

肉丸子松软，卷心菜酥香，营养丰富。



芝麻拌菠菜

原料 芝麻 5 克，菠菜 500 克，酱油、麻油适量。



做法

1 将菠菜洗净，去掉粗茎及根，锅内加入沸水，将菠菜撕成小片下锅，焯出后沥干水分。

2 将锅至火上烧热后，放入芝麻炒至呈棕黄色。将焯好的菠菜加入芝麻、酱油，淋入麻油拌匀即成。

营养早知道

补铁强身，健脾开胃。



鱼肉饼

原料 鸡蛋 4 个，鱼肉 300 克，淀粉、精盐各适量。



做法

1 鱼肉去皮切成鱼块，将鱼块放入搅拌

机，充分搅拌成粉碎状。将搅拌好的鱼肉放进盆中，用杵将鱼肉研成鱼泥，加入适量淀粉和精盐，将其搅拌均匀。

2 将 4 个鸡蛋清放入鱼肉泥中，用杵研至膏状，把膏状物均匀地涂抹在蒸鱼膏的板上。将膏状物朝下，小心地放在沸水中煮约 2—3 分钟，然后用菜刀轻轻地从板上剥下制作好的鱼肉饼即成。

营养早知道

含有丰富的蛋白质，健脾胃，易消化。



大米胡萝卜粥

原料 胡萝卜 250 克，大米 50 克，精盐少许。



做法

1 将胡萝卜择洗干净切片，放入锅内。

2 加入淘洗干净的大米及适量清水熬成粥，加少许精盐调味即成。

营养早知道

宽中下气，促进消化。



1岁7—9个月宝宝聪明有秘密

宝宝的生长发育

身体

这个月龄的宝宝身体的增长速度比出生后的第一年要慢，但是神经系统的发展速度比较快，语言、动作和心理等各方

面的能力仍继续发展。宝宝这时的肚子还是比较大，自己能够控制大小便了，如果来不及告诉父母，尿湿裤子后会主动向父母示意。这时宝宝的能力已有很大发展，在日常生活中，可以使用概念词和成人进行对话，如可使用上下、前后、里外、远近这样的词语，还能够按照物体的性质给物体进行分类。

父母这时要继续注意对宝宝的能力进行培养，可以在每天早晨和宝宝聊天，说一下今天是星期几，今天爸爸妈妈都需要做什么，宝宝自己需要做什么；可以给宝宝读一首简单的童谣，让宝宝跟读几遍，然后练习自己说；可以教宝宝数数，教宝宝认识各种日常用品，了解各种物品的用途；每天都要给宝宝讲一些有趣的小故





事,在讲的过程中,可以停下来,让宝宝来猜测一下接下来的情节将如何发展,并让宝宝自己用语言表达出来,这样可以充分锻炼宝宝的想象力和语言表达能力;父母还可以让宝宝做力所能及的家务事,让宝宝布置一下桌子,吃饭时给家人摆餐具,让宝宝说出所需要的餐具数量;如果宝宝喜欢唱歌,就教宝宝简单的儿歌,如果宝宝喜欢画画,就给宝宝纸笔,让宝宝尽情涂抹;总之,父母可以针对宝宝的特点进

行培养。

动作

这个时期的宝宝,动作能力在前一阶段的基础上继续发展,行走比较自如,可以自己拉着玩具行走,会倒退走;已学会跑,但有时会摔倒;双脚可以同时离地跳起;能独自上下楼梯、台阶,这时的宝宝能扶着栏杆自己一级一级地上台阶,但是宝



语言

宝还不喜欢单单用脚行动，他喜欢四肢并用在台阶上爬行，下台阶时，宝宝会用臀部着地坐着下；宝宝还可以踢球、扔球；手的动作也比前一阶段更加灵活，能够自己用勺子吃饭，会用杯子喝水，一般不会洒；能拿笔画线，还可以搭高积木，能搭3—4块。

宝宝现在已经学会了跑，父母可以训练宝宝做更多的大运动量的活动，可以做快跑、踢球、双脚跳的动作，还可以练习跳舞、一个人上下楼梯，通过各种动作训练，可以增强宝宝的肌肉力量。父母还可以和宝宝一起做游戏，比如找一条长毛巾，父母拉住两个角，宝宝拉住另两个角，将皮球抛起来，父母和宝宝一起用毛巾来接皮球，这样可以锻炼宝宝自身的动作协调能力。如果有的宝宝仍然不敢自己上楼梯，父母要帮助宝宝、鼓励宝宝。先由父母领着宝宝上下楼梯，再让宝宝自己扶好楼梯的扶手，一个台阶一个台阶地上，先上一个台阶，两只脚都站稳后，再迈向下一个台阶，下楼也是如此。等宝宝可以自己行走时，父母就可以放开保护之手了。

这个月龄的宝宝开始认真学习语言，可以翻动书页和选看图画，能说出一些简单物品的名称；宝宝已经能够辨别方向，能够讲1—2个词连在一起的句子，能够有目的地和别人说“再见”；能够按大人的要求指出眼睛、鼻子、头发的具体位置等。

这时的宝宝很热衷于学习，如果父母耐心地教宝宝数数，宝宝就会记住，如果教宝宝念儿歌，宝宝会很有兴趣地跟着父母的节奏，说出每句话后面的押韵的音节。宝宝的语言活动进入了一个积极发展的时期，宝宝掌握的词汇量也在不断地增加，1岁左右时，宝宝只会说一两个词，到20个月的时候，宝宝已可以使用20—30个词语。这时宝宝更喜欢和家人交流，能说一些简单的句子，句子由以前单一的一种词性扩展到名词、动词、形容词等。在自己玩游戏或玩具的时候，宝宝开始自言自语地说话。因为宝宝这时很有说话交流的积极性，所以父母应该抓住这个时机，教宝宝学说话。但是不要用宝宝的语言和他



交流，要用成人的正规的语言和宝宝对话，这样宝宝才能学得更快。

心理

这个时期的宝宝，生活能力比以前有所提高，可以和大人一起用餐，但吃饭时不太安静，总是喜欢走来走去。睡眠基本上已经形成规律，睡眠时间则因人而异。此时的宝宝因为不用奶瓶吃奶了，所以特别喜欢吮吸手指，尤其是在睡觉前，宝宝会一边吮吸手指，一边东瞧西瞧。如果有什么事情不顺心或者自己无法做好的时候，宝宝会很生气，发脾气或者大声哭闹。这时的宝宝比较喜欢有规律的生活，如果

出现突然的变化，如从自己家搬到奶奶家去住或者被送去托儿所，宝宝就会感到不适应，会大哭大闹，要经过很多天才适应新的环境。

这个时期的宝宝注意力集中的时间仍然很短，基本上不会坐下来安安静静地听父母讲5分钟的故事。遇到陌生人会表示出很新奇，还很喜欢看小朋友们在一起游戏，但是这时的宝宝似乎并不想去参与这种集体活动，仍旧自己一个人玩儿。宝宝会像成年人一样抱布娃娃，哄娃娃睡觉，还会模仿父母做各种家务，像扫地、铺床等。

宝宝这时仍然缺乏生活经验，所以，总会有意外事故发生。比如爬到高处时不小心摔下来；把捡到的小药丸放到嘴里；因为好奇会用手去触摸装开水的杯子、火炉、开水瓶或电源；在马路上会因被某物吸引住而乱跑，等等。所以，这个时期父母或看护人要特别注意对宝宝的看护，让宝宝能够安全长大。





宝宝科学饮食攻略

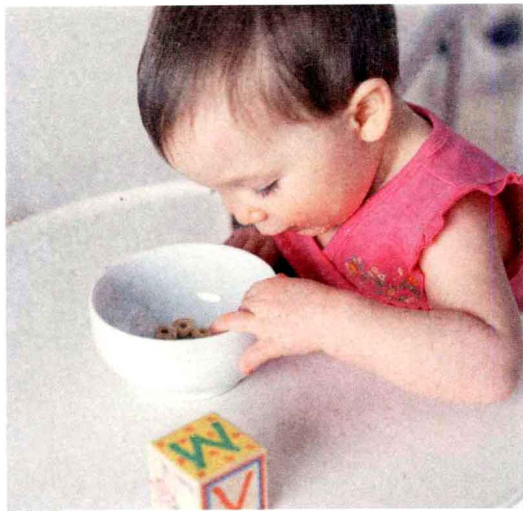
吃饭时要细嚼慢咽

宝宝在吃饭的时候要细嚼慢咽，一般来说，每餐大约要进食半个小时，这样宝宝才会更健康。

宝宝吃饭时应将饭菜在口中多咀嚼，这样可以使食物和唾液充分地进行混合，唾液中的消化酶能够帮助食物进行初步的消化，这样宝宝吃下去的食物会更好消化，更容易被吸收利用。而且，宝宝的细嚼

慢咽可促进胃肠充分地分泌各种消化液，这样可以更充分地消化和吸收食物。唾液和食物混合后形成了食团，这种食团可以很顺利地进入胃肠中，在胃肠分泌的消化液的帮助下消化食物，可以减轻胃肠道的负担。如果宝宝吃得太快，饭菜没有充分咀嚼就咽下去了，这样就会使胃肠花很大的力气去消化食物，由于此时消化液的分泌还不够多，不能完全消化食物，酶也无法完全发挥出自身的作用，会造成宝宝自身的消化不良，时间长了，还会造成胃肠道的各种疾病。

而且，宝宝如果充分咀嚼食物，还可促进颌骨的发育，使宝宝的牙齿和牙周的抵抗力增强，让宝宝能够感觉到食物的香味，增加宝宝的食欲，这对宝宝的发育也有益。而且有一些特殊的食物，如炒黄豆、油炸花生等，只能靠牙齿慢慢嚼碎，不然胃肠根本无法消化。所以，宝宝在进食时要细嚼慢咽。





宝宝应少喝饮料

现在市面上的饮料类型很多,其中有很多是以宝宝为主要顾客的,饮料好看的外包装和生动的广告都是吸引宝宝的原因。但是父母要注意的是,不应该让宝宝喝太多的饮料。

比较常见的饮料类型有果汁饮料、碳酸饮料、运动饮料、固体饮料、茶饮料、乳类饮料等。

果汁饮料:果汁饮料中一般含有各种微量元素和维生素,但是这样的果汁饮料中的糖分含量很高,而很多果汁饮料中果汁的真正含量也许不到10%,而调味剂等添加剂和糖则是主要的成分,为了宝宝不摄入过多的糖分而成为胖宝宝,父母应该让宝宝少喝果汁饮料。

碳酸饮料:在炎热的夏天里,一杯冰爽的碳酸饮料有清凉解暑的作用,但是碳酸饮料的热量较高,不建议宝宝经常饮用。

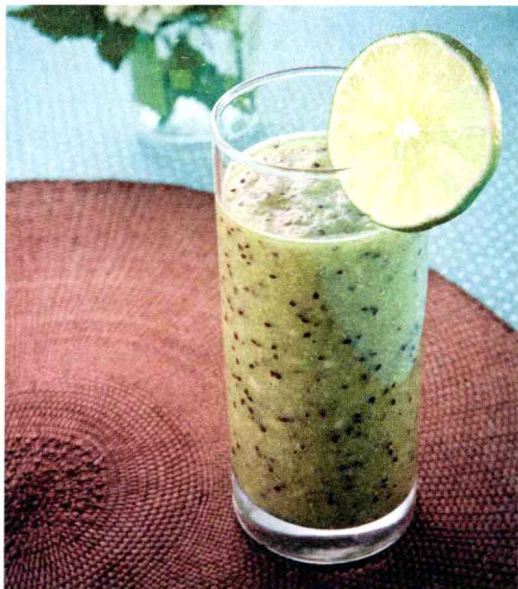
运动饮料:运动饮料的特点是可以让人体迅速吸收,可以及时补充水分。但是对于宝宝来说,没有剧烈的运动也就不需

要饮用运动饮料。

固体饮料:固体饮料主要是指果珍、杏仁粉、酸梅粉等,这样的固体饮料的营养价值不高,虽然口感比较好,但也不建议宝宝过多饮用。

茶饮料:茶饮料中含有茶多酚、糖、有机酸等,有抗氧化的效用,但是对于宝宝来说,脆弱的肠胃是不适合饮用茶饮料的。

乳饮料:一般的乳饮料是在牛奶中加入了糖和添加剂,如果宝宝经常饮用会影



响正常用餐的食欲。

如果经常让宝宝喝各种饮料,有以下



几种坏处：

①影响正常的饮食。各种饮料中都含有大量的糖，加上碳酸饮料中的气体会让宝宝的胃部发胀，使胃中的消化液的浓度降低，这样就会使食欲下降，并阻碍其他营养物质的吸收。时间一长，宝宝就不能正常用餐，饮食变得不规律。

②降低宝宝的抵抗力。饮料中的各种添加剂较多，经过胃肠吸收会进入到宝宝的体内，降低身体的免疫力。

③增加内脏的负担。宝宝喝过饮料之后，饮料中的各种添加剂和糖分都会进入宝宝体内，要经过肝脏和肾脏的新陈代谢才能排出体外，但是宝宝的内脏发育尚未完全，过多饮用饮料会加重肝脏和肾脏的负担。

综上所述，各种饮料对宝宝的健康并没有太大的帮助，父母一定要为宝宝把好关，保证宝宝的营养，让宝宝健康成长。

粗粮吃出健康

宝宝的智商发育与先天遗传有关，但

是后天的营养也非常重要。脑细胞数量的多少和营养有很大关系，而智商的高低是和脑细胞的数量成正比的。宝宝在从胎儿期的26周开始一直到出生后的一年内，脑细胞的发育十分迅速，在这段非常时期内，妈妈自身要摄入全面均衡的营养，以保证宝宝的营养充足；而宝宝出生后，父母更要注意宝宝的饮食结构，让宝宝的脑细胞能够充分发育。

现在人们的日常饮食结构发生了很大的变化，随着人们生活水平的提高，精米细面代替了原来的五谷杂粮，人们的饮食越来越精致。但是，从人体营养的需求和医学角度来看，人们应该多吃一些粗粮，即使粗粮不像细粮吃起来那么顺口。粗粮中有些营养成分是细粮中所没有的。粗粮中含有丰富的维生素A、维生素E、B族维生素、蛋白质、糖类和纤维素等，可以丰富宝宝的饮食。多给宝宝食用些粗粮制品，能够加强宝宝营养的多样性。

蛋白质对于人体来说非常重要，是人体必不可少的营养素。粗粮中如豆类食品中含有丰富的优质蛋白质，能增强大脑皮



层的兴奋和抑制功能,提高脑部活动的效率;粗粮中还有人体中所需的8种氨基酸,如赖氨酸和蛋氨酸等,这些氨基酸在粗粮中的含量要远比细粮高。赖氨酸对大脑正在发育的宝宝非常有益,对脑神经的发育有很好的帮助。

赖氨酸在粮食中的含量按从高到低的顺序为:豆粉、青豆、黄豆、蚕豆、豌豆等;蛋氨酸含量的排序为:黄豆、青豆、黑米、红小豆、紫云豆等。父母在制作粗粮时可将粗粮和细粮搭配食用,做成二米粥、八宝粥、荞麦面条、米粉馒头等,这样食物中的蛋白质和其他营养成分可以互相补

充,使食物的营养价值提高。

粗粮的营养成分各有侧重,每种粗粮的营养都有各自的特点,品种不同,营养成分也不同:小米中B族维生素、色氨酸、铁的含量比较高;豆类含蛋白质、氨基酸比较高;小麦中含钙量较高;谷类中磷、钙、铁、镁等矿物质的含量很高;高粱中含脂肪酸、铁比较高;薯类含维生素C和胡萝卜素比较高。各种杂粮要经常掉换搭配,做成粥、饭、面、饼等食物,能够使宝宝的营养更全面。

父母要在宝宝的幼儿期就为他培养一个良好的饮食习惯,这可以使宝宝终生受益。而良好的饮食习惯,就包括了各种营养食物的合理搭配,粗粮也是不可缺少的。当然,父母给宝宝食用粗粮要注意适度,过多食用也会对身体产生不良影响。

纠正不合理的饮食方式

婴幼儿时期的营养对于宝宝的意义非常重要,不仅关系着宝宝的身体和智能的发育,还会对宝宝的饮食习惯产生重要





影响。父母应及时发现宝宝不合理的饮食方式，尽早纠正，以免影响宝宝正常的生理发育。

① 不要放纵宝宝的食欲，注意营养的均衡。有的父母过度迁就宝宝，宝宝想吃什么就给宝宝什么，宝宝想吃多少就给多少，这样是绝对不行的。宝宝如果吃得过多，很容易造成积食，影响正常的进餐状

况，还会让宝宝摄取的营养不均衡，变成胖宝宝。父母对于宝宝的营养供给应该做到心中有数，既要考虑到宝宝的营养需求，也要注意摄取营养的分量，不要让宝宝养成挑食、偏食的习惯。

② 不要宝宝饿了就吃饭，注意进餐的时间。宝宝如果活动量较大，经常在白天就会想要吃饭，有的父母不忍心见宝宝饿着，就不管进餐的时间，给宝宝食物吃。但这样不按时进餐的习惯对宝宝的健康不利。宝宝想什么时候进餐就什么时候进餐，每餐之间没有适当的时间间隔，上一次吃的时候还没有完全消化吸收，很容易影响宝宝的肠胃状况。父母要帮助宝宝养成良好的饮食习惯，定时定量地进餐，除了正常的三餐外，可适当加些小点心。

③ 不要让宝宝吃饭太快。父母不要让宝宝吃饭吃得过快，宝宝因为年纪小，自身的胃肠功能尚未发育完全，如果食物没有经过充分的咀嚼，自然不利于消化，这在增加了胃肠道负担的同时，也不利于宝宝的健康成长。





不同食物选择不同烹调方式

在烹调时,父母要掌握正确的烹调方法,否则食物中的营养素会大量流失,一般不建议用高温油炸的方式,以防止维生素被过多破坏。

谷物:淘米次数不宜过多,2—3次即可,不要用力搓米,不要用流水洗淘,也不要用水淘,否则会造成大米中的营养成分流失。煮饭或粥的时候放水要适中,煮粥的时候不要放碱,可以加点豆类,米汤和面汤很有营养,不要丢掉。

蔬菜:蔬菜中的维生素含量是和它的新鲜程度成正比的,所以购买蔬菜应尽量选择刚上市的新鲜蔬菜。蔬菜在食用前可用冷水浸泡,这样可以洗掉农药的残留物。蔬菜要先洗后切,切完后立即下锅炒,要用急火快炒。如果蔬菜需要煮,则时间不宜过长,煮的时候需要加上锅盖,否则维生素会流失。

肉类:最好把肉切成小薄片或者肉末、肉丝,也是用急火快炒。煮骨头的时候应将骨头拍碎并加入少许醋,这样可以促

进骨中的钙质溶解。做鱼或大块儿的肉时可加冷水用文火炖或煮,一直到熟透为止。炖肉的时候要加点儿盐。

多喝白开水好

宝宝要多喝水,这样能保证宝宝健康地成长发育,免受各种疾病的侵害。

人体的正常新陈代谢需要水的参与,宝宝的新陈代谢要比成年人旺盛,所以需要的水量就更多些。母乳喂养的宝宝,适量补充一些白开水即可,不需要太多,因为母乳中含盐量比较低。但是牛奶中蛋白质和盐的含量相对就比较高,如果是用牛奶喂养的宝宝,就需要多喝一些水以补充新陈代谢所需的水分。

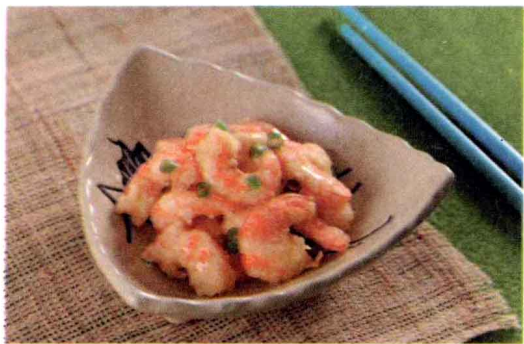




1岁7—9个月宝宝的参考食谱

| | | |
|----|-------|------------------------------|
| 上午 | 08:00 | 牛奶 200 毫升, 煎饼 150 克 |
| | 10:00 | 酸奶 50 毫升, 蛋糕 25 克 |
| | 12:00 | 油菜肉末面 100 克, 海米油菜心 45 克 |
| 下午 | 15:00 | 香蕉 50 克, 饼干 100 克, 牛奶 100 毫升 |
| | 18:00 | 娃娃饭 100 克, 芒果布丁 50 克 |
| 晚上 | 22:00 | 牛奶 200 毫升 |

营养食谱特别介绍



滑蛋虾仁

原料 鸡蛋 2 个, 虾仁 50 克, 葱白、花生油、精盐、胡椒粉、干淀粉各适量。

做法

1 将鸡蛋磕入碗内, 加入精盐少许, 搅匀。
虾仁挑肠洗净, 抹干, 用胡椒粉、干淀粉少许



拌匀上浆,用温油滑散,放入蛋汁碗内;将葱白切成粒。

2 炒锅置火上,放入花生油烧热,倒入调匀的蛋料,炒至半熟,撒上葱粒,炒拌均匀即成。

营养早知道

口感软烂,味道鲜美,含有丰富的营养。



番茄炒蛋

原料 鸡蛋 2 个,番茄 200 克,花生油、白糖、精盐各适量。



做法

1 将鸡蛋打入碗内,加入少许精盐,搅拌均匀。番茄洗净去蒂,切成 1.5 厘米见方的小丁。



2

锅置火上,放入适量花生油,倒入鸡蛋液,炒好后盛出。锅中再加入底油,烧热后下入番茄煸炒,加入白糖和适量精盐炒匀,放入鸡蛋翻炒片刻即成。

营养早知道

滋味甜美,色泽美观,营养丰富,开胃健脾。



香肠炒蛋

原料 香肠 1 根,鸡蛋 2 个,黄瓜 15 克,花生油、精盐、味精各适量。



做法

1 香肠切成碎末;鸡蛋打入碗内调匀;黄瓜洗净去皮及瓤,切成碎末。

2

将香肠末、黄瓜末放入鸡蛋碗内,加入精盐、味精搅匀。

3

锅置火上,下油烧热后,把调好的香肠蛋液倒入锅内,炒熟即成。

营养早知道

鲜嫩可口,营养丰富。



余丸子

原料 瘦肉馅 100 克,鸡蛋 1 个,白菜

叶 100 克，胡萝卜 10 克，粉丝 30 克，淀粉、葱末、姜末各少许，精盐 2 克、味精 1 克、香油 2 克。

8 做法

1 将白菜叶切成 2 厘米大小的小块；粉丝洗净；胡萝卜洗净切块。

2 将瘦肉馅放入盆内，放入鸡蛋清和适量清水，用力搅动，待肉馅有黏性时加入葱末、姜末、精盐、味精、香油及适量清水和淀粉拌匀，用手挤成直径约 1.5 厘米的小丸子，下入凉水锅内。

3 待开锅时撇去浮沫，将丸子捞入盆内，



浇上原汤待用。将白菜叶和胡萝卜、粉丝放入锅内，加入水烧至开锅后，放入适量精盐、味精、香油即成。

营养早知道

白菜叶也可以换成菠菜叶、油菜叶、冬瓜、黄瓜等蔬菜，可随时令而灵活选用，丸子最好选用瘦肉做原料。丸子馅要剁或绞至极细呈泥状，这样余的丸子才光滑松软。丸子下锅时要用凉水，不要等水开时才下锅。此菜汤味鲜香，营养丰富。



8 萝卜炖羊肉

原料 白萝卜 250 克，胡萝卜 200 克，羊肉 500 克，精盐 3 克，葱、生姜各适量。

8 做法

1 将羊肉洗净，切成小块；葱、生姜洗净，



切成段和片。

2 锅置火上,加入清水,下入葱段、生姜片和羊肉块,烧至水沸后去表面上的泡沫,改成小火炖约3小时,至羊肉熟烂。

3 白萝卜、胡萝卜均切成小块,放入煮羊肉的锅内,炖15—20分钟,加入精盐调味即成。

营养早知道

此菜含有丰富的营养,味道清爽,适合宝宝食用。

蘑菇番茄炖豆腐

原料 番茄1个,鲜蘑菇100克,豆腐250克,植物油15克,精盐少许,湿淀粉10克,肉汤125毫升。

做法

1 将豆腐用开水烫片刻,切成丁;番茄也用开水烫片刻,去皮,切成丁;蘑菇洗净,切成丁。

2 锅置火上,放入植物油,烧热后放入蘑菇丁炒熟,再放入肉汤、番茄丁、豆腐丁和精盐,煮5—6分钟后用湿淀粉勾芡即成。

营养早知道

此菜红白相间,味道鲜美,含有丰富的营养,可以促进宝宝成长。

肉片烧茄子

原料 肉片50克,茄子2个,花生油、干淀粉、水淀粉、香菜、鲜汤各适量,蒜蓉、酱油、精盐、味精各少许。

做法

1 将肉片洗净;茄子直刀切连体片,撒少许精盐,拍上干淀粉。



2 炒锅置火上,放入花生油,烧至七成热,放入茄子炸成金黄色,捞出沥油,用筷子展开呈扇形摆入盘内。

3 将原锅留油15克,下入蒜蓉爆香,放入

肉片、鲜汤略煮后，放入精盐和酱油、味精调味。用水淀粉勾芡，淋在茄面上，以香菜点缀即成。

营养早知道

茄子软烂，色泽鲜艳，鲜香适口，促进食欲。

金银蛋饺

原料 瘦肉 300 克，鸡蛋 1 个，水淀粉、精盐、番茄酱各适量。



做法

1 瘦肉剁成肉末，调味成馅；将鸡蛋打破，把蛋清、蛋黄分别打入两只碗内，每碗加入水淀粉、精盐，用筷子打散搅匀。

2 炒勺在火上烧热，用生肥肉在勺内擦一下，用小匙取蛋清一匙，倒入勺内，摊成小圆蛋皮，加上肉馅制成蛋饺，共做成两个。用同样的方法再做两个蛋黄饺。

3 二色蛋饺各放碗内一边，上锅蒸 10 分钟后取出，摆在盘中，将番茄酱浇在蛋饺上即成。

营养早知道

酸甜爽口，营养丰富，有利于宝宝生长。

丸子烧瓜段

原料 肥瘦猪肉馅 100 克，黄瓜 200 克，花生油、鲜汤、料酒、葱末、姜末、精盐、酱油、水淀粉各少许。

做法

1 黄瓜洗净，切成 2 厘米长、0.5 厘米宽的条；肉馅放入碗内，加入适量葱末、姜末、酱油、料酒、精盐及水淀粉，搅拌均匀。



8 做法

1 将白饭加白醋和白糖搅拌均匀后，盛入小碗压紧倒扣在盘子里。

2 以熟毛豆仁做成娃娃的眼睛，胡萝卜装饰成娃娃的嘴巴，紫菜剪成长条，放在白饭两侧做成头发即成。

营养早知道

娃娃饭做起来特别简单，而且因为饭里加了白醋和白糖，饭也不仅仅是简单的白饭滋味，宝宝会在第一时间被其吸引，吃得兴致盎然。白醋多为人工合成醋而非酿造醋，酸度较高，要稀释一下再用。如果宝宝不介意米饭的颜色发暗，最好用米醋。

2 将肉馅捏成直径1.5厘米大小的丸子，下入六成热的油内，炸成金黄色捞出待用。

3 炒锅置火上，下入花生油烧热，放入葱末、姜末炆锅，投入黄瓜条，放入酱油、精盐和鲜汤及炸好的丸子，煮开后加入味精和料酒，用水淀粉勾芡即成。

营养早知道

肉丸松软，瓜段清香，营养丰富。



娃娃饭

原料 紫菜1片，熟毛豆仁2粒，胡萝卜1片，白饭1小碗，稀释白醋2毫升，白糖适量。





1岁10—12个月多样化的食物

宝宝的生长发育

身体

2岁左右的宝宝，生长速度与之前相比会减慢许多。宝宝头的大小达到成人的90%，开始萌出磨牙。宝宝2岁时，随着活动能力增加，会变得更加活跃，长出更多的肌肉。胳膊和腿逐渐加长，脸变得有棱有角，下颌线变得明显。大便已经完全能自我控制。腹部前突已经比以前减轻。

近2岁的宝宝，能够辨认家庭成员，能够辨认物体和身体组成部分的名称；能说出自己的名字和简单的短语；会用2个或4个字的句子，如“吃奶”，能说出单个的字，如“不”；会用代词“我”，能重复谈话中无意听到的词语；会转动门把手，打开盒盖，会把积木排成火车，总想学着用小

剪刀剪东西；还能执行简单的命令，会自己洗手并且擦干等等。





语言

2岁左右的宝宝，大约已经掌握了300个词汇。宝宝注意力集中的时间比以前长了，记忆力也加强了，常常会重复说一件事，喜欢一页一页地翻书看。开始学着唱一些有音调的歌，还喜欢猜一些简单的谜语。能够迅速说出自己熟悉的物品名称，会说自己的名字，会说简单的句子，能够使用动词和代词，说话时还具有音调变化。给宝宝看图片，他能够正确地说出图片中所画物体的名称。父母如果让宝宝去做什么，宝宝能完全听懂并且去做。

对于快2岁的宝宝，父母要帮助他们丰富词汇量，提高语言表达能力。宝宝已经很喜欢说话了，但是宝宝的词汇量还不够表达自己的意思。父母可以给宝宝买一些图书、画报及低幼读物来讲给宝宝听，讲完以后，可以要求宝宝复述听过的内容，这样可以锻炼宝宝的记忆力和表达能力，加强宝宝语言能力的训练。还可以在游戏中锻炼宝宝的语言能力，例如通过玩“打电话”游戏，教会宝宝说出自己的姓

名、住址、父母是谁、什么职业等常识，还可以教会宝宝唱儿歌、背诵诗词来丰富词汇，增强语感，增加宝宝的词汇量。

动作

正常儿童动作的发展有一定的顺序，不同年龄出现不同的行为。2岁宝宝的动作已逐渐变得精确，身体的平衡能力和手眼协调能力已有较大发展，其动作发展的



特点可概括如下：

宝宝在1岁半学习跑时，会抬起两臂以保持平衡，而在2岁跑动时则能很好地、快速地调整重心以维持平衡，两臂开始摆动。

宝宝不扶任何物体，能抬起一只脚站立1—2秒钟。



宝宝可以两脚同时起跳，同时落地，向前跳出一点儿距离。

2岁宝宝握住小球时，手能高举过肩向前抛出。能不经成人示范即会摆动脚对准大球踢去。

宝宝会像成人一样，用手指拿笔画画，而不是用手整个握住或反着拿。

2岁宝宝不需成人牵扶，已能扶着或不扶着栏杆自行上下楼梯，但往往是两步一级台阶。

宝宝可以完成一些简单的要求并开始明白更复杂一些的要求，如“把玩具从床上拿来”等。能够马上找到换了两个地方藏着的玩具。不但能看到大人藏第一次，也会注意到藏第二次。

宝宝看书时不再像以前大把翻过或翻2—3页书页，而是能有意识地一页一页翻书。

如果给宝宝一些积木块，他会懂得积木摆放时的平衡，能手眼协调地将积木搭成高达7—8层的“高楼”。

2岁左右的宝宝，走路已经很稳了，能够跑，还能自己单独上下楼梯。如果有什

么东西掉在地上了，宝宝会马上蹲下去把它捡起来。这时的宝宝喜欢大运动量的活动和游戏，如跑、蹦、爬、跳舞、踢球等，并且很淘气，常会推开椅子，爬上去拿东西，甚至从椅子上桌子，从桌子上柜子，总之宝宝在这个时候非常爱动。

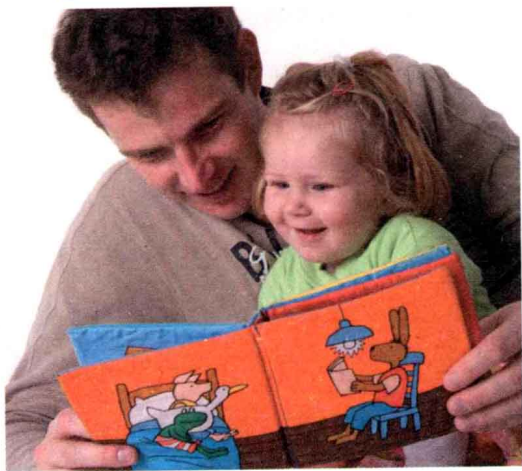
随着宝宝骨骼的钙化和肌肉的发育，特别是大脑等神经系统的不断发育与完善，宝宝的动作迅速发展。宝宝2岁时，可以把容器打翻，倒出里面装的东西；会打开盒子、箱子一类的容器；能够堆4块以上的积木，会捡球或其他运动的物体，会把钉子塞入洞中；能拆装或组装简单的玩具，知道玩具形状；可以学会折纸，会穿简单的衣服；会自发地涂写，能够转动门把手或翻动书页。

心理

2岁左右的宝宝做事喜欢重复，并且有一定顺序和规律性。父母可以在日常生活中，如玩具的摆放、家庭简单物品的放置和生活规律上，对宝宝进行有意识的培



养。这时的宝宝喜欢看图画,喜欢听故事,喜欢看动画片,喜欢大运动量的游戏,也很喜欢模仿大人的动作。喜欢玩有孔的玩具,有时对玩具也会发脾气。喜欢在家庭晚会等节目中扮演节目主持人的角色。宝宝会学着把玩具收好,并且对自己能独立完成一些事情的技能感到骄傲。宝宝也喜欢独自到处跑着玩,在床上跳上跳下蹦个不停,喜欢和小朋友们玩捉迷藏的游戏。



● 宝宝科学饮食攻略 ●

虾皮是宝宝的好食品

虾皮是我们熟悉和喜爱的高钙食品,它是海产虾经过煮熟、晒干后制成的,其营养价值高,富含多种营养素,其中以钙的含量最丰富,这是它优于其他食品的地方。补钙是众多父母非常关心的问题。为宝宝补钙,除了可服用钙剂外,还有一种更值得提倡的安全、有效的方法,就是食补,即让宝宝多吃一些含钙丰富的食品。可在宝宝的日常膳食中增加一些虾皮来

补充钙质,一般来讲,每日可进食10克虾皮。特别是以谷类为主的膳食,应当供给更多的虾皮。在用虾皮炒菜或做汤时,最好不要和苋菜、菠菜等蔬菜同食,因为这些蔬菜中含有较多的草酸,钙与草酸可结合成不溶性的草酸钙,会影响钙的吸收。为了促进钙的吸收,可以在宝宝的膳食中供给适量的维生素D和充足的蛋白质。

此外,虾皮还含有淡水产品所缺乏的碘,以及较多的肝糖等物质。因此,对于宝宝来说,虾皮是补充钙质、预防佝偻病的

一种既经济又实惠的好食品。

宝宝慎吃爆米花

爆米花是玉米或大米在高压加热中突然降压,使其中的水分急骤汽化、产生膨爆而成的。进食适量的爆米花对宝宝的身体是有好处的。因为玉米或大米在形成爆米花后,其营养成分保存完好,且其中形成的许多微孔有很强的吸水力,有利于人体消化酶的进入,可以提高人体对食物

的消化吸收。但是,有些爆米花加工不符合卫生要求,一些街头小贩为了增加爆米花的甜度,往往会超量添加糖精,还使用含有铅的爆锅来爆制爆米花,高压加热后锅中一定量的铅可能融入爆米花中。如果让宝宝食用这样的爆米花,时间一长就容易引起铅中毒。食用这种爆米花对宝宝的生长发育不利,因此宝宝应慎食这种爆米花。

1岁10—12个月宝宝的参考食谱

| | | |
|--------|-------|-------------------------|
| 上 午 | 08:00 | 葱花蛋饼 60 克,鲜豆浆 150 毫升 |
| | 12:00 | 番茄鸡蛋面 100 克,韭菜合子 30 克 |
| 下 午 | 15:00 | 面包 30 克,牛奶 150 毫升 |
| | 18:30 | 鸡汤小馄饨 100 克,咸蛋黄炒南瓜 50 克 |
| 晚 上 | 20:00 | 牛奶 100 毫升 |



营养食谱特别介绍

八珍豆腐

原料 扇贝丁 10 克,嫩豆腐 200 克,虾仁、水发木耳各 5 克,芋头 2 个,咸肉 3 片,香菇 2 朵,咸蛋黄 1 个,姜 1 片,葱花、蒜末、豆油、蚝油、米酒各适量。

做法

1 将虾仁洗净,剁成丁;将扇贝丁用米酒



蒸软碾成泥状。将香菇与水发木耳洗净,切成末;咸肉片切丁。嫩豆腐切成片;咸蛋黄用汤勺背压成泥。将芋头放入锅内煮熟去皮,切成细丁。

2 将锅置于火上,放入豆油烧至八成热,放入豆腐片炸至金黄色后,捞出控油;放入葱花、蒜末炝锅,加入虾仁丁、扇贝泥、咸肉丁以及咸蛋黄泥略炒片刻,下水发木耳末、香菇末、豆腐片、芋头丁,加入适量清水和蚝油,放入姜片同煲一会儿即成。

营养早知道

豆腐软滑香嫩,又富含多种氨基酸和维生素,有利于宝宝的生长发育。这道八珍豆腐里之所以只用蚝油调味,没有另外加盐,是因为咸肉、咸蛋黄以及扇贝丁本身就有咸味,而喂养宝宝的食物中盐不宜放多。

芝麻拌芋头

原料 小芋头半个,鸡蛋 1 个,熟芝麻 1 大匙,生抽 6 毫升,海味汁 10 毫升,油适量。



做法

- 1 将鸡蛋打入碗中，搅成蛋液备用。
- 2 将芋头洗净，切成两半，封上胶膜，放进微波炉加热至熟软；亦可用蒸制的方式隔水蒸至熟烂，取出去皮，裹上蛋液，入油锅炸至金黄后捞出。
- 3 将熟芝麻放入碗中，加入生抽、海味汁拌匀后，放入芋头中搅拌均匀即成。

营养早知道

芋头纤维质含量丰富，而芝麻也具有润肠的功效，可以整肠健胃，防止宝宝便秘。

芹菜焖豆芽

原料 黄豆芽 50 克，西芹 1 根，葡萄干 15 克，高汤 20 毫升，姜 1 片，油、盐各适量。

做法

- 1 葡萄干泡水约 20 分钟，西芹切片，姜切碎。
- 2 将锅置于火上，放油烧热，把姜末爆香，放入西芹、高汤略煮片刻，下入黄豆芽、葡



萄干，煮约 5 分钟后，汤汁即将收干即成。

营养早知道

芹菜富含粗纤维，宝宝吃了可以帮助消化，防止便秘；葡萄干先泡过水，烹煮时才会释出味道。黄豆芽可以清热去火，健脾养胃，味道爽口又有营养，宝宝食用可以除热去烦。

橙汁鱼片

原料 鸡蛋 1 个，鱼片 100 克，橙汁适量，精盐少许，面包粉 10 克，黄酒 2 滴，橄榄油适量。

做法

- 1 将鱼片用精盐、黄酒略腌一下；将鸡蛋打入碗中搅拌，加入面包粉搅拌均匀后，裹住鱼片。



2 将锅置于火上，放橄榄油烧热后，下鱼片煎熟。取出鱼片盛在盘中，将橙汁均匀地淋在鱼片上即成。

营养早知道

鱼肉中含有丰富的蛋白质，宝宝多吃鱼可以补脑益肾，使宝宝更加聪明。鱼片最好用海鱼，如鳕鱼片，煎时不要用勺子翻。鱼片加了橙汁可以激发宝宝的食欲，吸引宝宝的注意。



鸡丝炒青椒

原料 鸡胸肉 50 克，青椒 1 个，精盐少许，大豆油适量。

做法

1 将青椒洗净，掰成小块。

2 将鸡胸肉洗净，过热水焯后，切成细丝。



3 将锅置于火上，烧热放入油，下入鸡肉丝煸炒片刻后，再下入青椒块炒熟，加精盐调味即成。

营养早知道

宝宝缺乏维生素 C 容易患上水晶体浑浊的白内障，而青椒中含有大量的维生素 C，对宝宝的眼睛有保护作用，同时对缓解牙龈出血也有帮助。



清蒸鳕鱼

原料 鳕鱼 2 片, 柠檬 1 个, 生抽适量。

做法 将柠檬洗净切片; 鳕鱼洗净, 放入深盘中封上耐热胶膜, 放进微波炉加热 5 分钟。取出鳕鱼, 淋上生抽, 放上柠檬片即成。

营养早知道

鳕鱼等白肉鱼热量比红肉鱼的低, 肉质更细腻, 极适合宝宝食用。



肉汤面条

原料 鸡胸脯肉 8 克, 干面条、当季青菜、洋葱末各 10 克, 胡萝卜 5 克, 高汤 100 毫升, 色拉油、食盐各适量。

做法

1 将胡萝卜洗净去皮, 切丁, 放入沸水中

烫至熟软; 鸡胸脯肉和青菜均洗净, 切成小丁。

2 干面条折成约 2 厘米长的小段, 放入锅中加水煮软, 捞起备用。将锅置于火上, 加入高汤煮滚, 下入面条和鸡丁, 炖煮至材料完全熟烂。

3 另取一锅置于火上, 加入色拉油, 爆香洋葱, 加入青菜翻炒后, 倒入肉汤锅中煮至熟烂, 加入适量食盐即成。

营养早知道

食材要煮烂一点儿, 以免宝宝咀嚼不完全而导致消化不良。肉汤不够时可以再加水, 以免汤汁烧干或无法充分将鸡肉煮至熟烂。



第四章

2—3岁宝宝的科学喂养





2岁1—3个月注意均衡营养

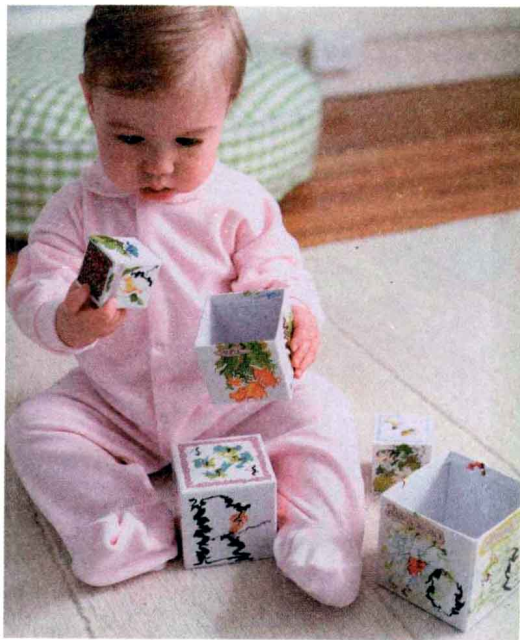
宝宝的生长发育

身体

宝宝2岁后,体重缓慢增加,每年约增加2000克。颌面骨发育及面形渐渐变长。这个时期的宝宝,走路稳,跑步快,会用双脚跳,也会向前跳,还能从矮的台阶上独立跳上跳下,并能站稳。有能跑能停的平衡能力,喜欢踢球。吃饭时喜欢学成人用筷子夹菜。用笔涂涂画画,画直线、画圆。喜欢玩套桶、套塔等。开始有顺序的概念和空间感知能力。

满2岁是宝宝成长过程中的一个新的里程碑。这时宝宝的身心发展已越来越呈现出幼儿期的特征,开始有了自己的思维、自己的个性和更多的自主行为。2岁宝宝的记忆力有了很大进步,已经能够理解

一些抽象的概念,例如今天和明天、快和慢、远和近等。会从1数到10,甚至更多。喜欢问更多的“为什么”。宝宝也已经颇具想象力,会把所有圆圆的东西都说成像太





阳,把弯弯的东西说成像月亮。

语言

20个月以后,宝宝的口语词汇量突飞猛进,到24个月时,有可能达到近千个。能准确地说出自己和爸爸妈妈的名字及自己的年龄、性别,如果教得多,宝宝会记得更多。宝宝已经开始使用“现在”、“一点儿”、“特别”等副词,来更精确地表达自己的意思。能够说出日常见到的大多数事物的名称,与成年人交流基本没有困难,也开始提出更多的要求和问题。宝宝能记住家中各个人物的称呼,如爷爷、奶奶、外公、外婆、阿姨、舅舅等。开始学会用人称代词“你”、“我”。能说完整的句子,如“妈妈上班了”、“我要吃香蕉”等。

2岁阶段是宝宝从婴儿向具有思维和自我意愿的人生过渡的时期,宝宝开始了人生的第一个逆反期,经常乱发脾气,不管问什么,总是会回答“不”。这个过程会使宝宝变得有些暴躁、吵闹。但宝宝真正的目的,是想了解这个世界是如何运作的,并且希望参与其中。因此,在这个阶段

到来后,千万别去抱怨宝宝的“逆反”,试着从另一个角度来看待这些问题,多多珍惜孩子成长过程中的可爱之处。

动作

宝宝2岁后走路早已不成问题,跑得也比较平稳,动作也协调了许多。如果有意识地进行锻炼,宝宝应该已经能双脚离地跳起,也能向前跳出一小步了。多数宝宝能自己上下楼梯。吃饭、喝水一般都能自理,但扣纽扣、穿复杂一些的衣服对宝宝来说还不太容易。宝宝能自己观察路线和道路情况,避开障碍,不像原来那样“没头没脑”地乱闯,也不那么容易摔跤了。能分辨清楚长铅笔和短铅笔。吃苹果能分辨出多少。能知道桌上桌下、身体的前面后面。能知道爸爸是男的、妈妈是女的,也知道自己的性别。喜欢和小朋友交往。能用声音表达出自己的喜怒情绪,高兴时会笑得很开心,生气时会发脾气、吼叫。有很强的自我意识,要自己穿袜子、穿鞋,但穿鞋子时还分不清左右。到户外玩耍后,能知道自己的家门,会自己走回家。



心理

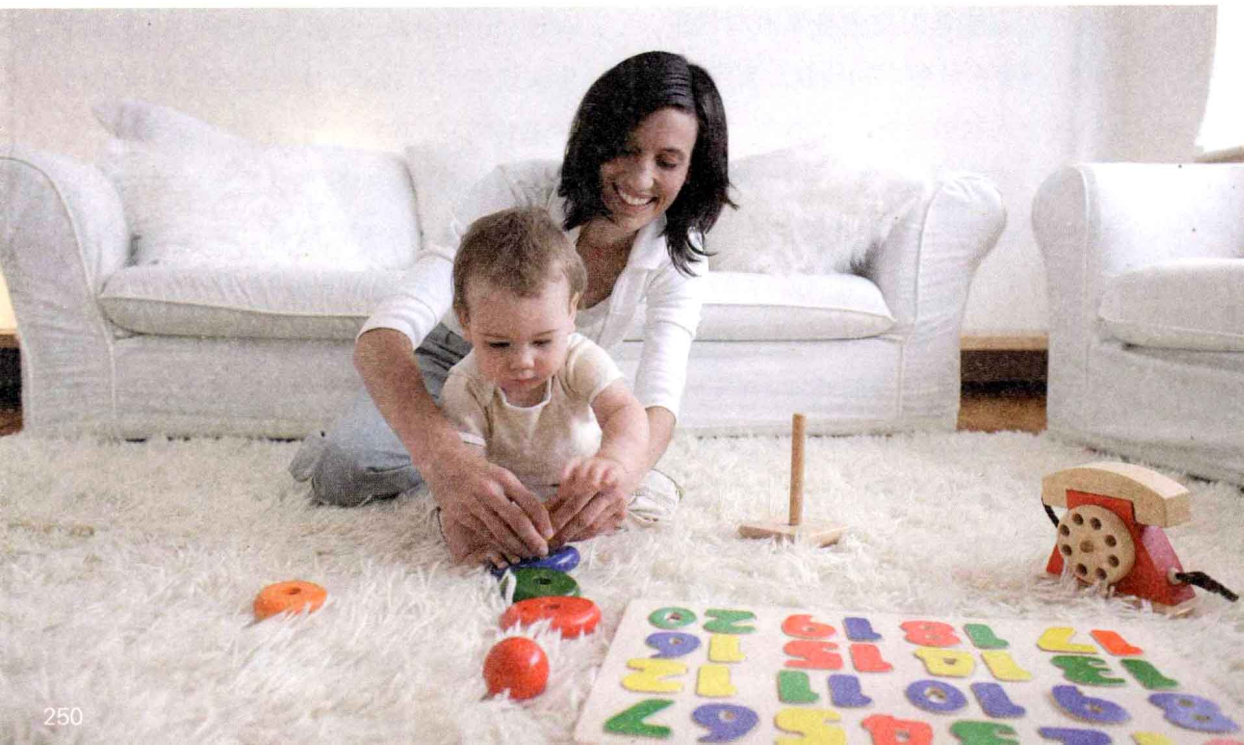
① 学着关心别人

在这个阶段,宝宝的自我意识渐渐形成,开始识别自己的感受,开始尝试着感知别人的感受。比如妈妈前不久出差,宝宝在妈妈回来后可能会问:“妈妈,你这次出差有意思吗?”这是宝宝开始关心妈妈的体现。宝宝的这一转变,并不完全是因为成长阶段的到来,父母的榜样力量在这

一转变中举足轻重。宝宝对情感的表达,往往是基于见到过类似情形,因此,当宝宝表现出对父母关心时,父母应该为自己庆贺,正是自己给宝宝树立了好榜样。

② 学习的欲望强烈

2岁的宝宝求知欲非常旺盛,而且接受新事物的能力也很强。这个时期的宝宝们,渴望了解整个世界是怎么一回事,父母作为启蒙老师,更能启发宝宝的求知欲。如果教给宝宝一些新东西,他会像海





绵一样吸收。处于这个年龄段，父母不必刻意地寻求正规的教育方法，宝宝可以在任何时候、任何环境下学习新知识。

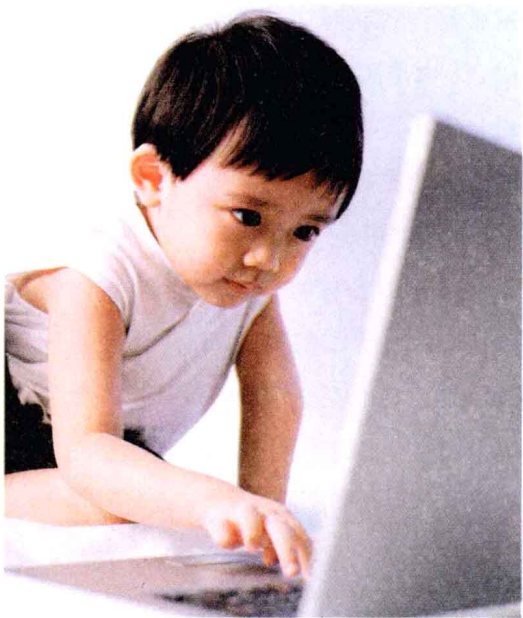
③ 有自己的意识

宝宝会表现出一种“不听话”的状态，比如宝宝坚持要穿着凉鞋在雪地里玩耍，这时妈妈也许会感到很恼火。其实宝宝的这种执拗，正是开始按照自己的意识行事的一种表现。宝宝开始表达自己的喜恶，而且有足够的词汇量来告诉别人自己需要什么。2岁时，大多数宝宝的词汇量在300个左右，到3岁时，已经基本上可以说出由三四个词组成的句子了。宝宝渴望表达自己的感受，如果希望知道宝宝对今天的饭菜有什么评价，不要犹豫，可以直接问他。2岁的宝宝已经有了自己对问题的看法，语言能力也足以表达自己的想法。

④ 想做小帮手

宝宝在这个年龄段喜欢模仿父母的行为。大多数情况下，宝宝希望取悦于父母，他会发自内心地想帮父母做一些家务。宝宝的行动和认知能力，在这时候已经发展到了一定的水平，因此，可以承担

一些简单的家务，例如把袜子收集起来扔进洗衣机里。如果宝宝主动请求帮助父母做点儿事情时，一定要满足他，尽管这样做可能会带来一些麻烦，但久而久之，宝宝就能被培养成为一个家庭好帮手。有的时候，宝宝能提供的帮助，可能会远远超出父母的想象。



⑤ 进入第一期问题阶段

2岁的宝宝，语言能力急骤增长，几乎把所有精力都花在记事物的名称上。宝宝一旦知道所有东西都有名称后，就开始胡



乱提出问题,以此想要记住新的名字。不管看到或听到什么,总是会不断地提问:“这是什么?那是什么?”从这个时候开始,宝宝进入了“第一期的问题阶段”,到了四五岁,宝宝就进入“第二期的问题阶段”了。2岁前后的“问题阶段”,宝宝所问的内容都相当单纯,总是让父母感到啰唆。宝宝就是通过这种方法来记人名、认识事物的,这也是宝宝聪明的一种表现,因而父母一定不可以不理睬宝宝的这类询问。同时应注意把握好几个原则:

a.要反复作相同的回答

在记新名称时,只告诉宝宝一次是不够的,要反复作相同的回答,让宝宝真正确认这个名称后才可以。而且,在宝宝多问几次时,父母不能因为刚刚回答过而责



备宝宝,反而要更清楚地回答。

b.注意回答的态度

父母回答问题的态度相当重要,一旦给予宝宝坏的印象,宝宝就不敢再提出问题了。再怎么忙碌,也应正视宝宝的脸,满脸笑容地回答宝宝所提的问题。千万不要敷衍了事地回答宝宝的提问,因为这种方式绝不会满足宝宝;只有明确地回答,才能激起宝宝再提出问题的欲望,进而逐渐认识和理解周围的事物。

c.注意回答的方式

2岁宝宝提出的问题,父母如果以大人能理解的程度回答,会使宝宝丧失兴趣。回答宝宝的问题,并不是要父母回答得非常圆满,而是要尽可能地让宝宝容易懂,回答问题时,如果能举出实例最好。宝宝懂了之后自然会满足,再继续提出新问题。

d.可以反问宝宝

父母可以不只是回答宝宝的问题,偶尔反问宝宝“这是什么”也是个好办法。这是亲子之间的“问答游戏”,宝宝如果会,一定会回答,答对以后一定要夸奖他,这样可以增加宝宝的信心。



宝宝科学饮食攻略

加强咀嚼训练

有些宝宝2岁了,仍然只爱吃流质食物,不爱吃固体食物,这是因为咀嚼习惯没有养成。满2岁的宝宝不要再用奶瓶喝水,从1周岁左右,就要让宝宝开始学用



碗、用勺子、用杯子,虽然有时候会弄洒,但也必须学着用。如果为了省事让宝宝继续用奶瓶,对宝宝的心理发育是不利的。2岁的宝宝牙快出齐了,咀嚼已经不成问题,应当加强咀嚼习惯的锻炼。

保证营养均衡

在宝宝成长的过程中,每时每刻都要

注意营养的均衡与全面。随着宝宝活动量的日益增多,对各类营养的需求量也明显加大。宝宝每天都需要摄入肉、鱼、蛋、牛奶,以便从中摄取大量蛋白质,以满足生长发育的要求。豆腐、豆浆等豆制品也是良好的蛋白质来源。





除补充足够的蛋白质外,宝宝应每天多吃蔬菜、水果和主食(米饭、馒头等面食),以保证摄取生长发育所必需的维生素、矿物质。同时注意饮食上粗粮、细粮的搭配,咸甜搭配,干稀搭配,也切记每日给宝宝喝1—2杯牛奶。

具体来看,每个宝宝的情况不同,2岁的宝宝每天的食量,一般来说应当保证主食100—150克,蔬菜150—250克,牛奶250毫升,豆类及豆制品10—20克,肉类35克左右,鸡蛋1个,水果40克左右,糖20克左右,油脂10克左右。另外,再适量给宝宝吃一点儿粗粮,粗粮含有大量的蛋白质、脂肪、铁、磷、钙、维生素、纤维素等,都是幼儿生长发育所必需的营养物质,还可以吃一些玉米面粥等。

让宝宝适当吃些粗纤维

粗粮和豆类食品中含有较多的粗纤维,但这些食物一旦经过细加工后,粗纤维含量就会大大减少。同一种蔬菜的不同部位以及嫩和老,其含有的纤维量也有所

不同,如胡萝卜、芹菜、白菜等含有的粗纤维含量比番茄、瓜类和茄子多。水果中草莓、菠萝、橘子含有的粗纤维比苹果、香蕉多。一些食物去皮后也会降低其粗纤维的含量。膨化食物如玉米花、薯片等易被宝宝接受,同时也利于宝宝补充粗纤维,但也要注意适量食用。

日常的饮食中也宜经常搭配一些粗纤维。为了迎合宝宝的口味可以将含有大量粗纤维的蔬菜做成带馅的食物,如饺子、包子、馅饼等。食物经过剁碎处理更适合未长齐臼齿的宝宝食用。同时还宜适量补充水果如橘子、桃、草莓等,也可增加粗纤维的摄入量。

粗纤维不但能预防和治疗便秘,还具有调节食物酸碱度的作用,可以中和谷物和肉类的酸性成分。深绿色、黄色和红色



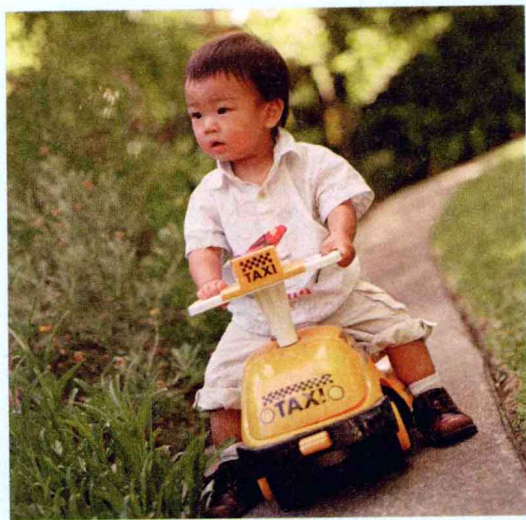


的蔬菜水果含有的 β -胡萝卜素是一种抗氧化的维生素，能预防白内障的形成，预防心脑血管疾病，还可以有效预防肺癌。所以宝宝宜多吃水果蔬菜等富含纤维素的食品。

补充维生素和钙

这时期宝宝的骨骼、牙齿发育很快，对维生素和钙的需求量极大，而我国的饮食结构缺乏合理性，日常膳食一般满足不了宝宝生长所需的维生素和钙质。特别是我国北方地区，冬季日照时间短，比较寒冷，室外活动量减少，直接影响钙的自身合成，钙质不足的问题更为普遍。适量补充维生素和钙可弥补自身合成不足，3岁以内的宝宝冬季服用维生素量以保持每日400国际单位为宜。每日对钙的摄入量保持在1克左右为宜，主要以牛奶为主。如要直接补充钙剂必须在医生指导下进行。父母要有正确的健康观念，在补充营养剂时，尽量避免药物对宝宝造成负面影响，这一点应引起重视。而在夏季日照充

足时，要尽量增加宝宝的户外活动，日照可以促进自身合成维生素D，同时促进钙的吸收，只要注意日常饮食营养均衡就没有必要再额外补充了。



适量摄取甜食

宝宝对甜味特别敏感，喝惯了糖水的宝宝会不愿意喝白开水。但甜食吃多了，既会损坏牙齿，又会影响食欲。因此，不要让宝宝养成只喝糖水的习惯，已经形成习惯的，可以逐渐降低糖水的浓度。吃糖果也应当限定时间和次数，一般每天不要超过两块糖。如果宝宝喜欢吃糖，则要慢慢



地纠正这种习惯。糖吃得少了,糖水喝得少了,经过一段时间以后,宝宝的食欲就会提升。

零食的添加

是否给宝宝吃零食这个问题,应因人而异,只要适当把握好“度”就可以。有的宝宝消化功能比较好,但胃容量有限,适当补充零食可以缓解饥饿,同时增加营养来源,有利于宝宝的生长发育;而食欲不佳的宝宝,要控制零食的摄入,以免造成负面影响。在正餐前给宝宝吃零食会大大减少宝宝食用的正餐量,造成恶性循环,导致消化吸收功能紊乱。

零食的选择要科学合理,且有助于宝宝的生长发育,一般应选择比较易消化、易吸收的食物如薯类、水果、果汁、牛奶等,既能够增加水分,又能增加维生素的摄入。巧克力、奶油不宜多吃,易引发龋齿和肥胖症。同时注意饮食要以清淡为主,太甜、多油脂的食品会造成饱食感,使宝宝无法在正餐中进食,久而久之,宝宝会



出现一系列营养不良的症状,如体重偏低、身高发育迟缓等。

每天上午10点和下午3点为添加零食的最佳时机,可多为宝宝补充粗纤维食物。给宝宝适量增加粗纤维食物,可促进宝宝咀嚼肌及牙齿、下颌骨的发育,促进胃肠蠕动,增加胃肠平滑肌的收缩功能,防止宝宝便秘,同时可以起到预防龋齿和结肠癌的作用。在为宝宝做粗纤维食物时,要做得细、软,以便于咀嚼。营养学家指出,吃的粮食过于精细,会造成维生素



或人体内必需微量元素的缺乏,从而引起营养性疾病。粗纤维食物在我们日常生活中不可缺少,主要包括玉米、黄豆、大豆、绿豆、蚕豆、燕麦以及荞麦等。除此之外,海产品如海带、海蜇,菌类食物如黑木耳、银耳、蘑菇等,都属于粗纤维食物。

宝宝吃海鲜要注意

海鲜中含有丰富的蛋白质、脂肪、钙、铁和维生素等,可以为宝宝补充各种营养物质。很多妈妈希望在宝宝的食物中加些海鲜来给宝宝增加营养,但是又怕方法错误导致宝宝过敏,到底宝宝吃海鲜要注意哪些问题呢?

一般来说,在宝宝7—8个月的时候可以吃些海鲜类食物,但是食用海鲜之前最好选择淡水水产品,如河鱼或河虾,因为河鱼或河虾引发过敏的可能要小一点,适合宝宝初次尝试。

刚开始的时候应该只让宝宝尝试一点点,确定宝宝在食用

海鲜后不会出现过敏反应再逐渐增加。

如果宝宝有家族过敏史,应该将尝试海鲜的时间推至1岁以后。

建议宝宝添加海鲜最好先从白色鱼肉开始,之后再逐渐到红色鱼肉。为宝宝选择鱼类的时候,应该选择鱼刺少而柔嫩的,这样方便宝宝食用,也利于消化吸收。

宝宝开始尝试海鲜时应该是一种一种地添加,第一种确定没有过敏和不适反应后再添加第二种。千万不要多种海鲜一起食用,以免在出现过敏反应时难以判断是何种海鲜过敏。

烹调方式应该多蒸炖,少油炸。蒸炖可以保存海鲜中的各种营养成分,油炸容





易破坏海鲜中的不饱和脂肪酸,不但损失了营养,还会产生不利于身体健康的脂质过氧化物。

不要让宝宝过于频繁地吃海鲜。一般来说,一周之内让宝宝吃两三次就可以了,如果过量食用海鲜会破坏宝宝的平衡营养。

小鱼比大鱼更适合宝宝食用。大鱼中

含有有毒重金属的可能更多,因此小鱼比较安全,更适合宝宝食用。

汤水帮助海鲜消化。海鲜含有优质蛋白质及钙、维生素、钠等,在食用后最好补充水分帮助消化吸收,因此建议在早午餐食用海鲜,同时搭配蔬菜汤,下午和傍晚要注意多补充水分。

2岁1—3个月宝宝的参考食谱

| | | |
|----|-------|---------------------------------|
| 上午 | 08:00 | 牛奶 200 毫升,牛奶麦片粥 35 克 |
| | 10:00 | 绿豆地瓜糖水或果汁 100 毫升,蛋糕或蔬菜虾饼 20 克 |
| | 12:00 | 沙锅豆腐 100 克,麻酱花卷或鸡丝卷 1 个 |
| 下午 | 15:00 | 新鲜水果 60 克,面包或豆沙包 50 克,玉米糊 100 克 |
| | 18:00 | 鲜肉包子 55 克,羊肉羹 50 克 |
| 晚上 | 20:00 | 牛奶 200 毫升,馒头片或玉米饼 20 克 |



营养食谱特别介绍



双色什锦

原料 豌豆 30 克, 胡萝卜 1 根, 火腿 10 克, 植物油适量, 盐、生抽各少许。



做法

1 将豌豆洗净, 切碎; 火腿切丁; 胡萝卜去皮, 切丁。

2 锅置火上, 放入植物油, 加火腿炒至八成成熟后, 下入胡萝卜丁和碎豌豆, 炒熟后滴入生抽, 加入适量盐即成。

营养早知道

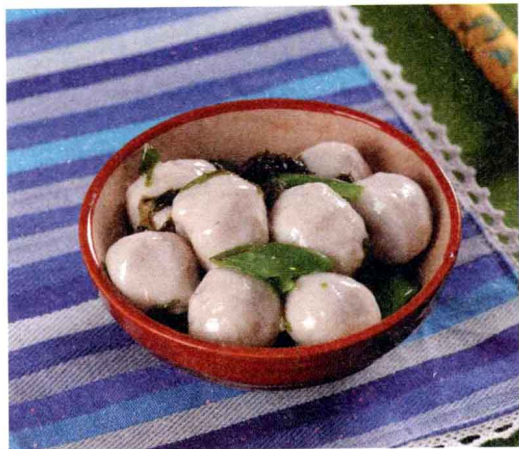
妈妈要多喂宝宝含有胡萝卜素的菜。胡萝卜内含有的胡萝卜素在人体内可转变为维生素 A, 维生素 A 能提高免疫功能, 保护皮肤和黏膜的完整性, 预防呼吸道感染, 还能参与视网膜中感光物质的形成, 保护宝宝的眼睛, 促进宝宝生长发育。



浓汁鱼丸

原料 鸡蛋 1 个, 净鱼肉 50 克, 紫菜 20 克, 青椒 25 克, 葱末和姜末各 5 克, 水

淀粉适量, 植物油、盐、白糖各少许。



做法

1 青椒洗净; 净鱼肉洗净, 剁成蓉, 加入葱末、姜末、盐和适量清水搅拌, 再打入鸡蛋, 加水淀粉, 拌匀。

2 锅置火上, 放入清水烧开, 将鱼蓉用手挤成丸子下入锅中, 用大火烧, 鱼丸熟后捞出放进盘中。

3 另取一个炒锅, 放入植物油烧热, 加入少许汤水、盐和适量白糖。锅内放水烧开



后,下入青椒、紫菜,烧约3分钟,再放入鱼丸,待烧开后勾芡即成。

营养早知道

在汤汁内加入少许青菜,营养全面又均衡。鱼肉营养丰富,宝宝容易消化和吸收。

山药炖排骨

原料 排骨100克,山药50克,姜1片,精盐适量。

做法

1 将山药洗净去皮,切成块;将排骨洗净后,剁成小块。



2 将汤锅置于火上,放入排骨、姜片,加入适量清水煮开后,放入山药,转中火炖熟,放入少许精盐即成。

营养早知道

山药含有脂肪、蛋白质、淀粉质和黏液质等,容易消化,易于宝宝吸收,还可以改善体质虚弱和贫血的情况,消除疲劳。山药去皮切块后很容易氧化、发黑,抹少许盐或者浸泡到水里就能避免。山药炖排骨可以开胃,补充体力,炖排骨时可加2—3滴醋,以促使骨中的钙质释出,增强宝宝身体的抵抗力。

五彩卷

原料 鸡蛋4个,土豆25克,鱼肉30克,青萝卜50克,胡萝卜15克,绿豆芽5克,葱末、生粉各10克,植物油、精盐各适量。

做法

1 鱼肉剁烂加上葱末、生粉、精盐拌匀;土豆洗净煮熟,去皮后搅成泥状。鸡蛋打到碗里,搅拌均匀后,放入油锅煎成蛋皮。



营养早知道

此菜不仅含有很丰富的热量、蛋白质和脂肪,还富含维生素C、铁等。在煎蛋卷的时候要少放油,不要煎焦,保持蛋色,把蛋皮贴锅的一面向上平放。宝宝常吃可以预防贫血。

2 将土豆泥和鱼肉末铺在煎好的蛋皮上,卷成卷,上锅蒸熟后取出放凉,切成片。胡萝卜、青萝卜洗净切成丝;绿豆芽洗净,用旺火炒熟后装盘,将已切好的蛋卷摆上即成。

2岁4—6个月小心宝宝饮食

宝宝的生长发育

体格发育

宝宝长大了。躯体和四肢的增长比头围快,为了支持身体重量和独立行走,所以下肢、臀、背部肌肉发达。由于骨骼增长快,钙、磷的沉着亦增加。宝宝的20颗乳牙已经快出齐了,有一定的咀嚼能力,但乳牙外面的釉质较薄。骨容量随年龄增长而增大,骨液的酸度和消化酶也逐渐增强。胰液消化酶的分泌有时受气候影响,炎热和生病时都会受影响而被抑制分泌。

因此,在夏季或生病时,宝宝的食欲都会下降。幼儿期肠管相对较长,小肠内有发育很好的绒毛,所以吸收能力很强,对正在生长发育、物质代谢需求旺盛的宝宝是





有利的。但是由于肠道壁薄,通透性强,屏障功能差,肠道内的毒素也容易被吸收而引起中毒。

感觉运动发育

宝宝能认识几种不同颜色的物品,还能认识圆形、长方形、三角形和正方形。能单足站立,自己会扶栏杆上楼梯,一步一级交替上楼,下楼梯双足踏一台阶。会分清晴、阴、风、雨、雪天气,会解扣子及开关末端封闭的拉锁。玩球时会接住反跳球,会用面团捏成碗、盘等。

宝宝的自我意识

宝宝的自我意识,是指宝宝的自我感觉、自我评价、自我监督、自尊心、自信心、自制力、独立性等。宝宝在出生后到1周岁,是谈不上什么自我意识的,甚至还不能知道自己的身体的存在,在吸吮自己的手和脚时,像是吸吮自身之外的东西。宝宝快1岁的时候,开始能把动作和动作的对象区分开来,能进一步把自己和自己的

动作区分开来。例如,宝宝开始知道由于自己扔皮球,皮球就滚了。宝宝从其中认识到自己跟外部事物的关系,认识到自己的存在和自己的力量,产生“自豪”感。

宝宝在1岁以后开始知道自己的名字。比如,成年人叫“宝宝”,宝宝也学会把自己叫做“宝宝”,像叫别的事物一样。这时,宝宝开始认识自己的身体,认识自己身体的各部位,也意识到自己身体的感觉,会说“这是宝宝的眼睛”或“宝宝饿了”等。但是,宝宝这时只是把名字理解为自己的代号,在遇到有人叫同名的别的宝宝时,宝宝会感到困惑。

宝宝在2—3岁的时候,开始掌握代名词,比如“你”、“我”。掌握代名词是一个困难的过程,因为代名词有明显的相对性。别人对你说“你”,而你对自己则说“我”,反过来也是一样。比如,别人问“你吃不吃”,自己只能回答“我吃”或“我不吃”,而不能回答“你吃”或“你不吃”。要学会这一点,就必须进行复杂抽象的概括,就要把过去已经形成的用第三人称名字比如“宝宝”等那种简单的、固定的联系打



破,代以新的、具有灵活性的联系。当宝宝开始掌握“我”这个词的时候,在自我意识的形成方面已发生了本质的变化,从此以后,宝宝的独立性开始逐渐加强,这可以在宝宝这个阶段最常说的“我自己来”这句话中得到明显的体现。父母要注意培养宝宝的自我意识。

语言的发展

幼儿期语言的发展,大体上可分为两

个阶段:

第一阶段(1—1.5岁),这个时期宝宝对成人语言的理解力发展比较快,但主动说话的能力发展得较慢。1岁半以前,宝宝主要说的是一两个词,比如宝宝可能会用“帽帽”来表示“我要戴帽子”。这些词不能准确无误地表达宝宝的意思,宝宝的发音也经常不清楚,理解起来比较困难。

第二阶段(1.5—3岁),宝宝主动说话的能力发展迅速,句子的结构也更加复杂。1.5岁以后,宝宝的词汇量明显增加,词类范围明显扩大,可以说由多词组合成的句子。虽然开始很简单,谈不上语法规则,毕竟宝宝才开始用句子来表达自己的意思。随后,话语的结构越来越复杂,字数也越来越多,表达的内容也会越来越丰富。2岁半左右的时候,宝宝几乎能够表达日常生活中经历的所有事情。

父母要重视宝宝语言能力的培养,语言的作用是非常巨大的,它为宝宝学习社会经验、形成道德品质提供基础。因此,要积极鼓励宝宝学习语言,多给宝宝说话的机会。比如,经常和宝宝谈话、唱歌谣、讲

故事等；多教宝宝学习一些词汇；当宝宝的语言中出现错误时，不要取笑他，不要故意重复宝宝的错误，而要给予正确的示范；积极地回应宝宝的话，不要置之不理。

情绪和情感的发展

2岁左右的宝宝，已经能显示出成年人的大部分复杂情绪。幼儿期的情绪反



应，主要取决于需要满足的情况和健康的状况。一般说来，宝宝的情绪都是比较积极的，喜欢不停地活动，活动的主要动机只是为了获得愉悦的体验。

除了情绪之外，宝宝开始有了比较复杂的情感体验，在情绪的基础上产生了对人、对物的关系的体验。例如，宝宝喜欢跟亲近的成人交往，因为在交往过程中往往会产生愉悦的体验。宝宝也逐渐对人产生同情感，首先是对周围的人，比如对妈妈爸爸的痛苦表示同情，后来会对别的宝宝表示同情，比如为了使别的宝宝快乐，而放弃自己的一些快乐。在正确的教育下，宝宝也能具有最初的责任感，例如上床以后不乱动、不说话。如果教育不正确，宝宝也会产生和发展一些负面的、不良的情绪和情感，比如嫉妒、爱发脾气、见生人怕羞、怕黑暗、怕雷声等等。无论是肯定的或否定的情绪和情感，都带有一种易变的特点，也就是说，幼儿期的情绪、情感很不稳定，一会儿还在哭着，一会儿又破涕为笑。这个阶段的宝宝性格可塑性很强，这也说明宝宝还没有稳定的个性倾向，非常容易受外界刺激的影响。



● 宝宝科学饮食攻略 ●

注意“两素”对宝宝的危害

“两素”是指激素、抗生素，因为它们对提高农牧业产量有一定的作用，近年来在农牧业生产中的应用十分普遍，但从食物中摄入“两素”，对宝宝来说却是灾难性的。在哺乳期，由于激素抗体、农药都可通过妈妈的乳汁危害宝宝，所以，如果妈妈长期生活或工作在污染严重的环境中（包括接触空气、水、食品、衣物等），乳汁可能会含有有毒成分。

父母总是想给宝宝最好的营养，“有益无害”是父母们的一种普遍想法，但因服用促生长发育保健品而致性早熟的病例时有发生。将人参、鹿茸、花粉、蜂王浆等补品给宝宝长时期服用，则会产生性激素或出现活性物质，会对宝宝造成严重的危害。给宝宝服用的活菌制剂，一定要弄清楚都是些什么“菌”，里面有没有耐药性很高的“菌”。实际上，一日三餐所提供的



营养素足够宝宝的生长发育，只要宝宝身体状况正常就没必要进补。微量元素锌、铁缺乏会影响身体和智力发育，但摄入过多也会抑制铁的吸收利用；宝宝补钙过多可增加肾结石形成的危险概率，引发肾功能不全等疾病。如果宝宝确实发育不良，



需要服用一些保健品，必须经医生检查，在医生指导下有计划地进行，千万不可“滥补”。

在日常生活中有很多地方有抗生素，具有抗菌性的生活用品越来越多，肥皂是抗菌的，冰箱、空调也是抗菌的，就意味着能造成抗生素的耐药性的机会也越来越多。这样做最可怕的结果是，在某个地区、某一时间里所有的抗生素都不管用。所以，家庭中要减少使用抗生素的概率，家庭食品安全来源于厨房，要保持厨房卫生。经常用开水烫洗公共餐具，儿童餐具，厨房用具如案板、菜刀等，少用消毒剂和化学清洗剂。给宝宝洗手，洗干净就可以了，不用什么都“抗菌”。

为宝宝选择合适的零食

零食在宝宝每天的食物中占据着很重要的地位，而且宝宝也很难抗拒零食的诱惑，因此妈妈要正确选择宝宝的零食。

谷类零食

适合经常食用：全麦饼干、煮玉米、低

糖或无糖燕麦片、低糖或无糖全麦面包。

适当食用：甜点、月饼、蛋糕，宝宝可以适当吃一些甜食，但不要过多。

限制食用：方便面、膨化食物、巧克力派、奶油蛋糕、奶油夹心饼干等。这类食品最好不要吃，因为含有较高的脂肪、糖，尤其是膨化食品，集高糖、高盐、高油、高味精、高能量于一身，长期食用会造成脂肪累积、营养不良。



坚果类零食

适合经常食用：核桃仁、瓜子、花生仁、松子、榛子、大杏仁等。坚果含有丰富的矿物质、维生素，其含有的卵磷脂具有补脑健脑的功效。

适当食用：鱼皮花生、琥珀核桃仁、盐焗腰果等，这种经过加工的坚果要少给宝宝吃。



薯类零食

适合经常食用：食物用蒸煮法制作，营养价值相对较高，是十分健康的一种饮食方法。可选择营养价值高的蒸煮烤制的土豆、地瓜等。当此类食物的加工温度在100℃左右的时候，有利于人体对食物中营养成分的吸收及利用，且不易产生有害物质。

适当食用：添加盐、糖的地瓜干、甘薯球等。这些食品中都含有一定量的添加剂，是经过加工的，因此不要经常给宝宝食用。

限制食用：炸薯条和炸薯片。长期食用易导致人体肥胖，出现如冠心病、高脂血症及糖尿病等病症，因为此类食物在加工过程中添加了过多的盐、糖、油脂及味精，一旦过多摄取对人体有害。

肉类、蛋类零食

适合经常食用：水煮蛋。水煮蛋是天然食品，在制作过程中极少被加工，有低盐、低糖、低脂等特点。

适当食用：松花蛋、肉脯、鱼片、卤蛋、牛肉干、火腿肠等。虽然这些食物中含有

一定的营养成分，但在制作过程中添加了过多的盐、糖、酱油、油、味精等调味品，是酱卤或熏制而成的，并且在制作过程中加入了亚硝酸钠作为增色剂和防腐剂，从而导致失去很多营养，因此不可过多摄取，否则会对人体产生负面影响。

限制食用：烤鸡、炸鸡翅、鸡块等。宝宝过多食用易导致肥胖，也会增加患高血压及其他慢性病的概率，因为此类食品的主要成分是高盐、高脂肪，过多食用对人体无益。

牛奶及奶制品

适合经常食用：酸奶、纯鲜牛奶、奶粉等奶制品。此类食品中富含钙、铁、锌、蛋





白质等营养成分,营养十分丰富。

适当食用:奶片、奶酪等奶制品。

限制食用:全脂或低脂炼乳。炼乳中含有过多的糖分,多吃对人体无益。

冷饮类零食

适当食用:质量好的水果冰激凌或鲜奶冰激凌等。此类冷饮中以水果和鲜奶为主,且含糖量不太高,可适当食用。

限制食用:色彩特别鲜艳、口感很甜的冰激凌、雪糕等。宝宝过多食用冷饮易伤害牙齿,也会导致出现胃肠道疾病。

蔬菜水果类零食

适合经常食用:苹果、香蕉、柑橘、番茄、黄瓜、西瓜等天然、新鲜的食物。

适当食用:苹果干、香蕉干、海苔片、葡萄干等。此类食品的主要成分虽然是水果,但已用盐或糖腌过,因此会损失一部分营养成分。

限制食用:果脯、枣脯、水果罐头等。蜜饯的含糖量通常较高,而且在制作的过程中会加入大量甜味剂、色素及防腐剂等,这又会损失大量的营养成分,因此要限制摄取。

豆及豆制品零食

适合经常食用:烤黄豆、豆浆等。豆制品富含蛋白质,其营养价值很高,可促进人体对钙的吸收及利用。

适当食用:经过加工的卤豆干、豆腐卷及怪味蚕豆等。

饮料类零食

适合经常食用:没有添加糖分的鲜榨西瓜汁、橙汁、胡萝卜汁、芹菜汁等。此类饮料的主要成分是天然的,可在家中自制,现榨现吃,健康卫生。

适当食用:果汁含量超过30%的加糖的杏仁露、山楂饮料、乳酸饮料等。但在给宝宝饮用此类饮料时要仔细阅读产品说明书,并适量饮用。

限制食用:添加过多色素的高糖分汽水或可乐、甜度高的碳酸饮料等。

糖果类零食

适当食用:牛奶纯巧克力、黑巧克力等。巧克力中虽含有较为丰富的营养成分,但同时添加糖、脂肪的含量也相对较高,因此每次不可过多摄取。

限制食用:奶糖、软糖、棉花糖、水果



糖、话梅糖及糖豆等。吃太多糖易导致宝宝发胖,而且对牙齿健康不利,会影响食欲,进而影响宝宝的生长发育。

多给宝宝吃蔬菜

有些宝宝不喜欢吃蔬菜,这有可能是由于很多父母给宝宝提供的食物都倾向于高蛋白质、高热量,而蔬菜的营养价值并没有引起父母足够的重视,因而造成宝宝偏食,只爱吃肉不爱吃菜。为使宝宝多食用一些蔬菜,保证营养的均衡和身体的健康发育,父母可以采取一些措施和方法。

色、香、味的搭配

炒菜的时候要注意食物的搭配及口味,此外,为了增强宝宝的食欲,可在正餐前加点儿拼盘或沙拉等。

荤素搭配

肉食和蔬菜的搭配,可以增加宝宝摄取的营养,使营养物质充分地吸收,使宝宝避免挑食、厌食。

生熟搭配

有些蔬菜必须煮熟以后才可食用,比



如胡萝卜必须用油炒才能使胡萝卜素和维生素被人体所利用,因为胡萝卜中的维生素大多是脂溶性维生素。有些可以生吃的蔬菜,不必加工,以避免维生素的破坏和流失。

为宝宝选择合适的烹调用油

就我国而言,脂肪的摄入主要有两种渠道,一种是直接从食物中摄取,另一种则是来自于各种食用油。家中常用的油分



植物油和动物油两种。植物油比较常见的是花生油、豆油、芝麻油等,主要成分是脂溶性维生素 A、维生素 D、维生素 E 和不饱和脂肪酸,其中的不饱和脂肪酸可以降低人体的胆固醇,还可以促进大脑发育和

皮肤健康,对预防动脉硬化和高血压也有一定的帮助。而动物油中的主要成分是饱和脂肪酸,一旦人体摄取过多的饱和脂肪酸,会增加人体内的胆固醇,同样发生心脑血管疾病的可能也很多。加上动物油人体不容易吸收,宝宝食用后不容易消化,不利于宝宝的健康饮食。

因此,父母为宝宝和家人的健康着想,应该主要用植物油为宝宝烹调,适当少量地用动物油,保证宝宝均衡摄取营养,健康成长。



2岁4—6个月宝宝的参考食谱

| | | |
|----|-------|-----------------------------|
| 上午 | 08:00 | 肉馅包子 80 克,牛奶麦片粥 200 克 |
| | 12:00 | 鱼肉馅饺子 120 克,番茄蛋花汤 50 克 |
| 下午 | 15:00 | 新鲜水果 80 克,面包 50 克,豆奶 200 毫升 |
| | 18:30 | 南瓜饭 100 克,小米粥 40 克 |
| 晚上 | 20:00 | 牛奶 250 毫升 |



营养食谱特别介绍

香浓鱼蛋饼

原料 鸡蛋2个,面粉20克,鱼泥50克,油适量。

做法

1 鸡蛋搅拌均匀后,混入鱼泥和面粉,做成糊状。

2 将锅置于火上,入油烧热后,将调好的面粉倒进去,两面煎熟即成。

营养早知道

鱼蛋饼含有宝宝生长发育所需的优质蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、锌及维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、维生素D、



维生素E等多种营养素,经常食用,可以强壮宝宝的身体,同时能补充宝宝所需要的营养。

牛肉土豆饼

原料 牛肉50克,土豆60克,牛奶少许,鸡蛋1个,姜末、盐各少许,面粉、料酒、油各适量。

做法

1 土豆去皮切片,放入蒸锅蒸熟,加入牛



奶捣成泥状;将鸡蛋打散,搅拌均匀。牛肉用料酒腌渍半小时,放入盐、姜末剁成泥,然后和土豆泥拌匀。

2 将拌好的牛肉土豆泥做成圆饼状,裹一

层面粉,再裹上一层蛋液。将锅置于火上,入油烧热,将饼放入锅中,小火煎熟即成。

营养早知道

牛肉可以强身健体,土豆可以提供丰富的维生素和淀粉,都是适合宝宝常吃的食品。但牛肉纤维粗,有时会影响胃黏膜,与土豆搭配后可弥补这一缺点。

葱花蛋饼

原料 面粉 30 克,鸡蛋 2 个,葱花 10 克,油、盐少许。

做法

1 将面粉加入打散的鸡蛋液、葱花、水、盐,和成稠面糊。

2 平底锅置火上,入油烧热,倒入适量面糊,转动锅使面糊摊开,两面煎熟即成。

营养早知道

鸡蛋中含有优质蛋白质、脂肪、卵磷脂、铁等,容易被宝宝吸收,帮助宝宝骨骼和牙齿健康生长,健全神经传导功能发展,利于宝宝智能发育。

油菜肉末煨面

原料 肉末 30 克,挂面 50 克,小油菜 2 棵,小香葱 10 克,料酒、盐各少许,油适量。

做法

1 小香葱洗净切小段,锅置火上,入油烧热,放入小香葱爆香,另将肉末泡软,拣净杂质,放入葱段中一同爆香,然后淋料酒,加水煮开,改小火。



2 另用锅,入水烧开,将面煮熟,捞入肉末汤内,小火煨煮 5 分钟。

3 小油菜洗净,放入汤内同煮,加盐调味后即成。

营养早知道

营养丰富,面条软烂,适合宝宝食用。



鸡汤小馄饨

原料 鸡汤 200 克, 鲜肉末 50 克, 小馄饨皮 6 个, 土豆泥 50 克, 豆油少许。

做法

- 1 用豆油将土豆泥和鲜肉末调成馄饨馅。
- 2 包出馄饨, 将馄饨煮熟后, 捞到温热的鸡汤里即成。

营养早知道

鸡汤含有易于人体吸收的蛋白质和矿物质, 而且味道鲜美, 可刺激胃液分泌, 能提高宝宝的食欲, 促进宝宝的身体发育。

鸡蛋黄瓜面片汤

原料 黄瓜半根, 面片 20 克, 鸡蛋 1

个, 油、盐各适量。

做法

- 1 将黄瓜洗净, 切片; 将鸡蛋打到碗里, 搅匀。
- 2 将锅置于火上, 入油烧热后, 倒入黄瓜略炒, 然后铺上蛋液, 翻炒后, 加入清水, 用大火烧煮。
- 3 水开后, 下入面片, 搅拌均匀, 用中火煮 10 分钟左右, 加盐调味即成。

营养早知道

黄瓜中含丰富的蛋白质、脂肪、矿物质(钾、钙、磷、铁)、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、维生素 E 等, 对宝宝的成长很有好处。黄瓜与鸡蛋搭配可以清火去毒, 保证宝宝的健康。





2岁7—9个月 保证充足营养

宝宝的生长发育

体格发育

这个阶段的宝宝,双手动作和躯体动



作在继续发展,并且比前一阶段熟练、复杂,而且增加了随意性,可以比较自如地调节自己的动作;会独脚站立;可以双手动作协调地穿串珠;会用手指一页一页地翻书;会把纸折叠成长方形;可以自由轻松地从楼梯末层跳下;开始喜欢不断问为什么,对周围的事物有极大的好奇心。

语言、适应性行为发育

宝宝会用简单句与人交往,不仅会用“你、我、他”等代词,还会用连词。所用简单句包括主语、谓语和宾语。所用词汇中以名词居多,动词次之;直接用名词陈述自己或别人的行为;开始学会等待,如去买东西知道要排队等候;开始出现问句,如“我们要吃什么?”等等;知道许多日常



生活用品的名称和用途。宝宝运动技巧有了新的发展,两手更加灵活,能玩些带有技巧性的玩具。动作也日臻成熟,会跑、攀登、钻爬。2—3岁年龄段的宝宝,体格生长仍处于较慢的匀速生长期,但心理发育的速度加快。注意力和记忆能力较以前有所提高,能较长时间地看电视、看电影、做游戏或听成年人讲故事,也能记住一些简单的情节和片段。这段时期仍然是宝宝口语发育的关键期,宝宝说话和听话的积极性都很高,爱听故事、儿歌、诗歌等,语言水平也进步很快,掌握了基本语法结构,词汇量和句型也在迅速扩展。

感觉运动发育

穿鞋时能分清左、右;学习自己洗脚,自己穿有扣子的衣服;喜欢帮忙做事;能自己收拾衣物和玩具;喜欢听故事、看图书,能回答故事中提出的主要问题。

睡眠与心理

夜间睡眠 10—11 个小时, 午间睡眠



约 1.5 个小时。

由于宝宝语言和动作发展日趋成熟,认识范围不断扩大,好奇心和求知欲不断增强,因此,宝宝很希望与人交往,而且愿意与小朋友一起玩。

宝宝的独立愿望变得很强,具有一定的自我服务能力和从事一些简单劳动的能力,比如可以自己吃饭、穿衣、洗脸、洗手、扫地、擦桌子及帮助家人取送东西、拔草、浇花、做一些简单的家务等等。

宝宝的感知思维也逐步活跃。在自我意识发展的基础上,宝宝的自我评价和道德品质开始有了初步的发展,能够判断“好”与“不好”、“对”与“不对”,并且能用语言来控制 and 调节自己的道德行为,宝宝的个性逐渐显露。由于智力的发展,宝宝的兴趣爱好也变得广泛起来。



宝宝科学饮食攻略

每天需要喝牛奶

长期坚持喝牛奶能增强宝宝的体质。科学家研究表明,长期喝牛奶对儿童呼吸系统特别有益,对宝宝的身高、体重达标也大有帮助。

妈妈要保证宝宝每天有足够的牛奶摄入量。有的宝宝由于某些原因不能喝牛奶,可以喝酸奶,酸奶的营养成分不但与

牛奶一样,而且更有利于宝宝吸收,特别是容易腹泻的宝宝,喝酸奶更好。

这一时期的宝宝每天喝 400—600 毫升牛奶比较合适,过多会影响宝宝的正常进食量。

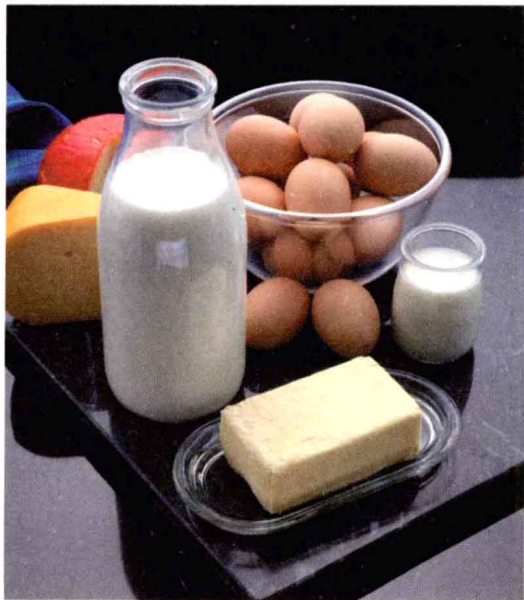
保证宝宝充足的热量供给

此时期的宝宝活动能力较强,所以活动量大,需要的热量相对较宝宝早期要多,因此要保证宝宝充足的热能供给。

2岁半的宝宝,每天所需要热量为 4 598—5 016 千焦。

为了保证宝宝每天所需的充足热量,需要安排好宝宝的饮食。每天主食(碳水化合物类)需要 120—150 克、蛋白质 100—150 克、脂肪 30—50 克、植物油 20—30 克、牛奶 400 毫升、蔬菜 200—250 克、水果 150—200 克。

有的宝宝胃容量较小,不能达到要求的进食量,但活动量较大。对于这些宝宝,





需要在两餐之间供给些小点心，如饼干、蛋糕等。另外，现在市场上售有适合活动量较大宝宝的配方奶粉。它的营养全面，热量较一般牛奶要高，比较适合这个时期的宝宝。

宝宝喝水的注意事项

宝宝体内水分所占的比例远高于成人，可达65%，代谢也比成人快得多。所以，平时要多给宝宝喝水。不要等宝宝口渴要水时才给他喝。这时，宝宝体内已处于缺水状态了。

平常能看见父母给宝宝买饮料喝，以饮料代替水是不可取的。一般饮料除了少量香精、色素及甜味剂外，没什么营养成分。所以，这些饮料最好不喝或少喝。

现在流行喝桶装水。但医生认为，喝一些质量无法保证的桶装水还不如喝白开水放心。另外，一桶桶装水往往要一周时间或10天时间喝完，这期间有滋生细菌的危险，所以，抵抗力不强的宝宝不宜喝。用桶装水的家庭应该半个月清洗、消

毒一次饮水机。

此外，宝宝不宜长期喝纯净水。因为纯净水内不含矿物质，对宝宝生长发育不利。

可让宝宝适量吃“辣”

妈妈都认为辣味食物过于刺激，不适合宝宝食用，但事实上，让宝宝适量吃“辣”还是有很多好处的。辣味食物中一般含有辣椒素及多种维生素，对宝宝的大脑发育有促进作用。如日常生活中比较常见的大



葱，葱中含有多种营养素，包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素A、维生素B₁、维

生素 B₂、维生素 C 及钙、磷、镁等矿物质。葱白部分不含维生素 A,但葱叶的维生素 A 及矿物质含量特别多。这些营养物质对宝宝的健康都很有益处。葱搭配动物性食物一同食用,还可以提味增鲜、去除异味、杀菌、增进食欲、促进人体消化等。另外,四

季都吃些葱,还可以预防感冒及呼吸道疾病。因此,妈妈在给宝宝准备食物的时候可以适当添加葱。

需要注意的是,宝宝吃“辣”要注意适量,以免过于刺激,降低宝宝的味觉细胞的辨味能力,而降低食欲。

2岁7—9个月宝宝的参考食谱

| | | |
|----|-------|-------------------------------|
| 上午 | 08:00 | 菜肉粥 55 克,牛奶 200 毫升 |
| 上午 | 12:00 | 软饭 50 克,虾皮豆腐丸子 65 克,番茄蛋汤 55 克 |
| 下午 | 15:00 | 新鲜水果 100 克,玉米面窝头 30 克,红薯 1 块 |
| 下午 | 18:30 | 猪肉馅包子 100 克,红豆粥 40 克 |
| 晚上 | 20:00 | 牛奶 100 毫升 |

营养食谱特别介绍

银耳莲子绿豆羹

原料 水发银耳、莲子各 10 克,绿豆 20 克,冰糖、枸杞子各适量。



做法

1 将银耳洗净，撕碎；莲子、绿豆用水冲洗过后，放入汤锅内加水用大火煮，煮好后捞出豆皮。

2 等莲子和绿豆煮开后，放入银耳，再一起用中火煮约 10 分钟，待银耳将融时放入冰糖和枸杞子略煮，调匀即成。

营养早知道

绿豆有清热、解毒的功效；莲子和银耳中都含有丰富的纤维，可以刺激肠道蠕动，帮助排气、排便，缩短大便在肠道停留的时间，促进身体健康，可以帮助宝宝清理肠胃，防止宝宝便秘。

海米油菜心

原料 水发海米 20 克，油菜心 100 克，

熟猪油 10 克，花生油少量，白糖、盐各适量。

做法

1 将油菜心洗净，用开水焯一下，捞出沥干水分后，放凉备用。

2 锅置于火上，加入花生油烧热后，放入油菜心煸炒一下，然后放入水发海米和少许清水，煮至熟透，加入熟猪油和盐、白糖调味即成。

营养早知道

油菜的钙、铁含量很高，常吃有助于保护宝宝视力、清热解毒。海米营养丰富，蛋白质含量很高，也富含钙、磷等微量元素，是很好的钙的来源，常吃可促进宝宝骨骼发育。





清蒸莲藕丸

原料 糯米粉 50 克，莲藕 100 克，肉末 30 克，盐、料酒各适量，植物油少许。

做法

1 莲藕去皮，捣成蓉，加盐、植物油、料酒和肉末搅拌均匀。

2 糯米粉筛匀，放入莲藕肉馅，搓成粉丸。

3 锅置于火上，将搓好的莲藕丸整齐码到盘里，上锅蒸熟即成。

营养早知道

莲藕含维生素 C、维生素 B₁₂、蛋白质等，不仅可以促进铁质吸收，其中丰富的膳食纤维还可促进肠道蠕动，同肉末及糯米粉搭配食用，可为宝宝补充身体所需的能量。



什锦蛋丝

原料 青椒 50 克，鸡蛋 2 个，干香菇 5 克，胡萝卜 50 克，植物油 200 毫升，香油适量，水淀粉、盐各少许。

做法

1 将干香菇用温水浸泡变软；青椒洗净去子，胡萝卜洗净，分别切丝。

2 蛋清、蛋黄分别打入 2 个碗内，打散后放入少许水淀粉打匀，再分别放入涂了油的方盘中，入锅隔水用小火蒸熟。待鸡蛋冷却后取出，分别改刀成蛋白丝和蛋黄丝。

3 将炒锅置于火上，放入适量植物油烧热，放入胡萝卜丝、香菇丝、青椒丝，煸炒至熟，放入蛋白丝及蛋黄丝翻炒均匀，加入适量盐调味，最后淋上香油即成。

营养早知道

鸡蛋富含维生素 A、维生素 D、维生素 B₂ 及铁，还含有人体必需的组氨酸、卵磷脂、脑磷脂，它们都是大脑和神经发育不可缺少的营养素。胡萝卜、香菇中的维生素和微量元素丰富，青椒中维生素 C 含量丰富，并利于铁和锌的吸收。因此，这道



菜可以健脑,促进宝宝的智力发育。



南瓜炒咸蛋黄

原料 咸鸭蛋黄 2 个,南瓜 100 克,植物油适量,米酒、葱末和姜末各适量,盐少许。



做法

1 南瓜去皮、去子,切成薄片,咸鸭蛋黄和米酒放入小碗,上锅蒸熟取出,趁热用勺子背碾成蛋黄泥。



2 锅置于火上,入油烧热后,下入葱末和姜末爆香,加入南瓜煸炒 3 分钟后,下入蛋黄泥,均匀沾在南瓜上,再加入适量盐调味,即成。

营养早知道

妈妈在选择蛋黄时要选黄色的,不要选红色的,加入咸蛋黄煸炒后的南瓜口味

咸香适宜,宝宝会很喜欢。南瓜含有糖、蛋白质、纤维素、维生素 C、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂ 以及钙、钾、磷等多种营养成分。南瓜的营养价值很高,非还原糖和淀粉含量高,蛋白质含量也极为丰富。



柠檬鲑鱼

原料 鲑鱼 50 克,柠檬汁 10 克。橄榄油少许,高汤适量。



做法

- 1** 鲑鱼去皮去刺,剁成鱼肉泥,拌入柠檬汁。
- 2** 锅置于火上,放入橄榄油烧热,放入鲑鱼泥略煎,加入高汤煮开即成。

营养早知道

常吃鲑鱼,可以很好地保护宝宝的眼睛。因为鲑鱼富含 DHA,可通过血液视网膜屏障,刺激视网膜上的感光细胞,使讯





息快速传递到大脑,达到视觉提升的效果,对眼睛大有好处。

2岁10—12个月好的饮食习惯

宝宝的生长发育

大脑发育

这个阶段的宝宝,脑的重量为1 000克,整个幼儿期脑容量只增长100克。但脑内的神经纤维迅速发展,在脑的各部分之间形成了复杂的联系。神经纤维的髓鞘化继续进行,尤其运动神经锥体束纤维的髓鞘化过程进行更为显著,为宝宝动作发展和心理发育提供了生理前提。

幼儿期大脑皮层活动特别重要的特征,就是人类特有的第二信号系统开始发育,为宝宝高级神经活动带来了新的特点。宝宝借助于词的刺激,从而形成复杂的条件联系,这是宝宝心理发展的重要基础。神经系统的抑制过程明显发展,但兴

奋过程仍占优势,因此,宝宝易兴奋。





语言、适应性行为发育

这时期的宝宝好奇心强，喜欢提问，喜欢主动接近别人，并能进行一般的语言交流。到这个阶段，宝宝的个性表现已很突出，喜爱音乐的宝宝，爱听歌曲；对画画感兴趣的宝宝，喜欢各种颜色；对文学感兴趣的宝宝，喜欢听故事，朗读也带表情，语言流畅，能表达自己的意思，会讲故事、背诗词等，会编简单的谜语。学会复述经历，学会较复杂的用语表达。生活自理能力增强，会自己穿衣服及鞋袜。

感觉运动的发育

快3岁的宝宝，自主性很强，能随意控制身体的平衡和跳跃动作。学会单脚蹦、拍球、踢球、越障碍、走线等。可掌握有目的地用笔、用剪刀、用筷子、折纸、捏面塑等手的精细技巧。

3岁的宝宝运动能力非常强。3岁的宝宝已经具备良好的平衡能力，会拍球、抓球和滚球。宝宝能摆弄一些大纽扣、揸扣儿和拉链。这个年龄段的宝宝空间感提

高很快，能成功地把水从一个杯中倒入另一个杯中，而且很少洒出来。宝宝到这时候，已经能自己开关水龙头、洗手洗脸，吃饭时乐于为别人夹菜，这都是宝宝自立行为的体现。由于运动量大，宝宝的肌肉开始变得非常结实、有弹性。

睡眠

夜间睡10—11个小时，午睡1—1.5个小时。

身体与智能发育

满3岁的宝宝，无论是身体还是心智方面，都会发生很大的飞跃。俗话说：“三岁看大，七岁看老。”宝宝的各方面表现已经被父母所熟悉，不同的兴趣爱好和个性差异也显露无遗。宝宝的成长速度令人吃惊，到满3岁时，宝宝的体重均值在13.44—13.95千克之间，身高的平均值在94.20—95.10厘米之间。与上一年相比，宝宝的体重会增长约2千克，身体从总体上看比以前苗条很多，身高会增加7厘米



左右,手和脚开始变得细长。

3岁的宝宝求知欲更加强烈,提问更全面,宝宝对新鲜事物的探索精神常让父母疲于应付。宝宝2岁多爱问“为什么”,现在发展到进一步提出“是什么”、“在哪儿”、“怎么样”等更深、更加详细的问题。智力的发展与兴趣息息相关,只有宝宝对周围事物怀有极大兴趣时,才会对父母刨根问底地问个没完,并且在观察、学习、询问和理解的过程中完成智力发育。

心理发育特征

幼儿期的心理发育,是在新的生活条件和各种活动中向前发展的。3岁宝宝独立行走之后,能够自由行动,会主动接近别人,能和小朋友一起玩,接触到更多的事物,这些对幼儿期宝宝的独立性、社会性和认识能力的发展均有积极作用。此时的宝宝已经能熟练掌握300—700个词汇,和人交往时,已经能使用合乎日常语





法的简单句子,并能发问。宝宝双手的动作发展得复杂多样,能自己穿脱衣服,自己洗手、洗脸等。双手协调,不论在动作的速度上还是稳定性上都有明显增强。

宝宝的自我意识开始发展。人由于自我意识的发展,才能进行自我观察,自我意识是人的意识的一种表现。人的意识形成是和参与社会生活及语言发展直接联系的。自我意识的发展,使宝宝作为独立活动的主体参加实践活动。自己提出活动目的,并且积极克服一些障碍去取得吸引自己的东西,或做自己想做的事,这种积极行动和取得成功,能激起宝宝愉快的情感和自己行动的自信心,从而又促进了宝宝独立性的发展。

3岁左右的宝宝喜欢自己做事、自己行动,常常会说“我自己来”、“我自己吃”、“我就不”,父母应当尊重宝宝独立性的愿望和信心,同时也要及时给予宝宝帮助。宝宝能够自由活动,可以广泛参加社会生活,同时又为掌握语言、发展意识创造了条件。自我意识的发展,使宝宝在受到戏弄、嘲笑或遇到不公正待遇的时候,或者



在别的宝宝面前受到责骂后,可能会有愤怒、哭闹或反抗等行为。自我意识的发展具有复杂的内容,要经历很长的过程,在幼儿期只是开始阶段。

由于动作和语言的发展,智力活动更加精确,更有自觉性质,在感知、想象、思维方面都得到发展。宝宝通过游戏活动,开始出现高级情感萌芽,懂得一些简单的



行为准则，知道了“洗了手才可以吃东西”、“不可以打人，打人妈妈不喜欢”这些行为准则，可以和小朋友和睦相处，这也是为品德发展作准备。

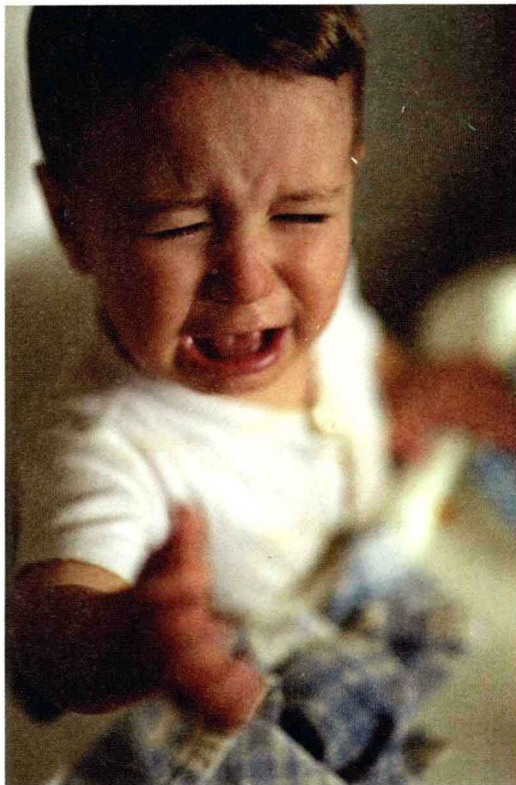
情感特征

这个年龄阶段的宝宝，感情以多变为主要特征，包括好冲动、易变化、明显外露等特点。

3岁的宝宝大多数时间会表现得极其活泼愉快，容易兴奋，但有时会大哭大闹，忽而又会破涕为笑，忽晴忽雨，变化多端。其实，这正是宝宝感情发育逐渐成熟的标志。

宝宝常常会因为环境的变化，或者一点点小事冲动起来。宝宝冲动时，完全不能控制自己，甚至听不进好言相劝，短时间内不能平静下来。个别宝宝一旦被激怒后几个小时也停不下来。这是因为宝宝的大脑皮层兴奋容易扩散，皮层对神经中枢的控制能力很差，说变就变。有时大人的一点点牵动就会引得宝宝哈哈大笑，笑声刚止，就会因为妈妈的一句话大哭起来。

有时候宝宝玩得正高兴，却因为一件玩具引起争端，又会大哭大闹。宝宝的情绪和情感常常受到外界情境支配，随着情境产生而产生，随着情境的消失而消失。这种易变性与受感染性有关，当周围人的情绪变化时，很快就能影响到宝宝。宝宝的情绪最容易受到父母的感染，父母喜欢的，宝宝也喜欢，父母厌恶的，宝宝也容易厌





恶。所以,父母在宝宝面前,不要轻易显露自己的不良情绪和情感,要时刻给宝宝以良好积极的情感感染。良好积极的情感感染,有助于宝宝形成诸如爱劳动、团结友爱、富有同情心、对所学的知识富有兴趣等良好品格,还有助于良好个性及才能的快速发展。

宝宝不能意识到自己的情绪,毫无控制和掩饰,想哭就哭,想笑就笑。宝宝越来越大,冲动性也会越来越减少,自我控制能力开始增强。到学前期,宝宝有时可以在不愉快时控制自己不哭出声来,受表扬时,心里高兴,脸上却不笑。遇事哈哈大笑、又蹦又跳的表现少了,面带微笑来表示内心喜悦的稳定情绪多了。但是,宝宝的总体特点仍然是情感容易外露,不易控制自己。在宝宝冲动时,可以用转移注意法来调节宝宝的情绪。如请宝宝帮助妈妈做一件事,或者给宝宝一件有趣的玩具,以此来引起积极情绪,替换消极情绪。如果这些办法都不生效,就暂且不要理会,让宝宝感到孤单,没有人理睬,也自然会觉得没趣,因而停止哭闹。然后再对宝宝



讲道理,指出这样做不好。对待宝宝的无原则冲动,不能迁就,应当在平静以后,提出要求,培养宝宝控制自己情绪的能力,学会接受成年人的指示,调节自己的情绪。

宝宝喜欢被妈妈抱,也喜欢抱布娃娃,然而随着不断长大,宝宝就想装成“小大人”了,被妈妈再抱会感到害羞,玩布娃娃怕别人笑话。宝宝小时候喜欢吃零食,常常控制不住自己,糖果走到哪儿都想吃,吃完就把包装纸扔到地上。长大一些的宝宝,就能掌握公共卫生的社会公德标准,懂得不能随地扔垃圾。由于社会性精



神生活的需要不断增加,引起情绪和情感的事物和性质都发生巨大变化。随着言语和认识能力的提高,各种社会性情感很快得到发展。宝宝的情感不再只是指向自己,已经能把自己与别人联系起来,有了较高级的社会性情感。随着认识能力的提高,情感的深刻性也发展起来。宝宝逐渐对各种事物的情感体验一步一步地深刻而趋于稳定。

幼儿时期,宝宝的社会性情感发展很快,求知欲更加旺盛,社会性需要的范围越来越广泛,很多方面的精神需要得到满足,从而产生了更加丰富的情感。成年人如果给宝宝讲故事、带着宝宝玩,就会受到宝宝的欢迎。在这些愉快的活动中,宝

宝沉浸在幸福、愉快、亲近、安详的情感之中,宝宝对能满足自己精神需要的成年人表示尊重、敬佩、喜爱,而对坏人坏事表示愤怒、厌恶。对自己做成功了的事感到骄傲,做错了的事感到惭愧,对同伴的某种能力很羡慕,对没能达到某些目的而失望。

在幼儿集体里,能力强的宝宝受到大家的崇敬,小伙伴们都愿意与这样的宝宝结伴游戏。能力较差的宝宝容易受到排斥,很少有人与这样的宝宝结伴做事。父母应当仔细观察,宝宝喜欢和谁在一起,宝宝在小朋友们中受不受欢迎。针对具体情况,提示宝宝学会团结弱者,鼓励弱者有勇气同大家一起做事。在这样的基础上,使宝宝的高级社会性情感得到发展。

● 宝宝科学饮食攻略 ●

培养宝宝良好的饮食习惯

3岁以后,多数宝宝要上幼儿园,在家里吃饭的时间相对少了,父母用在宝宝饮食上的精力也要少一些,但是这并不意味着

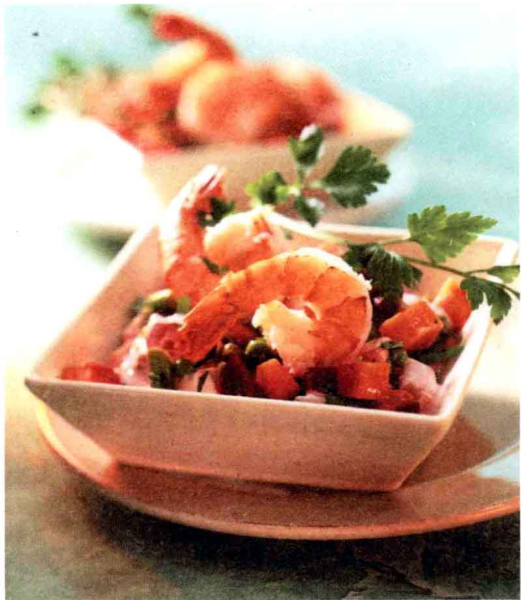
父母就可以放手不管。常见到有的宝宝在双休日或节假日过后,回到幼儿园时老师发现,宝宝出现食欲下降或肠胃不适等现象。这是因为在节假日,一些父母忽视饮食节制和规律,造成宝宝肠胃功能紊乱。



父母应该配合幼儿园教育,在节假日中也要坚持培养宝宝良好的饮食习惯。

注意食物的营养搭配

3岁宝宝的乳牙已经出齐,咀嚼能力大有提高,食物种类及烹调方法逐步接近于成年人。但是,宝宝的消化功能仍不太完善,而且由于生长较快,热量和营养素需要量较高,在为宝宝安排每天饮食时要注意食物品种的多样化:粗细粮搭配、主副食搭配、荤素搭配、干稀搭配、甜咸搭



配。在选择食物时要注意营养价值,一般来说,绿叶蔬菜和豆制品比根茎类蔬菜营养价值高,肝肾等内脏比肉类营养价值高,粗粮比细粮营养价值高。

合理膳食的核心是“杂”食。食物多样,合理搭配,可以使人体获得蛋白质、糖、脂肪、维生素、矿物质、微量元素以及膳食纤维等品种齐全的营养素,符合人的生理要求。同时还可以发挥各营养素之间的互补作用,提高营养价值,满足宝宝生长发育和健康的需要,从而减少与膳食有关的疾病。一个人每天摄入的食物种类越多,越能达到营养平衡。每人每天摄入的食物种类不应当少于10种,国外营养学界甚至提倡每人每天吃50种食物,因为自然界没有任何一种食物含有人体所需要的全部营养素。

根据宝宝的年龄特点,季节变化及生长发育规律,应当合理地选择和搭配食物,做到多样、平衡、适量。具体来说,要做到:五谷为主,肉类为益,蔬菜为助,水果为充。人体所需的热能的70%—80%,蛋白质的50%,以及B族维生素和一些无



机盐都是由谷类供应的。动物性蛋白质和植物性蛋白质搭配,动物性蛋白质占50%以上,植物性蛋白质占50%以下,多种组合,以提高谷类食物营养的互补作用,提高营养的吸收率。甜咸搭配,均匀食用糖和盐,宝宝每日盐的摄入量应控制在5克以下,糖也应该适量。提高营养价值,摄取各种无机盐和粗纤维。每天吃水果,补足维生素C和胡萝卜素等。每天的食物要有奶类和豆制品,摄取优质蛋白质、必需脂肪酸、磷脂等。合理的膳食要做到:米面搭配、粗细搭配、干稀搭配。宝宝吃得科学,才能长得健康。

注意食物的形式

父母一定要注意不要让宝宝一天到晚不停地随意吃零食,饮食要定时定量,否则会导致宝宝到正餐时不正常吃饭,长期下去对宝宝的营养状况和生长发育都会造成不良影响。

宝宝的食谱要季节化,因时制宜。春天宝宝生长发育快,可多吃些虾皮、海带、鱼类、牛奶等含钙量高的食物;夏天宜清



淡,适当多吃些清凉去暑的食物,如绿豆百合汤、西瓜、冬瓜等;秋天是宝宝体重增长的最佳期,同时也是上呼吸道易感染时期,所以应润肺利湿去燥,多吃萝卜、排骨汤、梨、枸杞子、菊花等;冬天为储存热量的时期,可适当地多吃些甜食及红烧类食物。为保证宝宝所需的各种营养素达到标准,还要注意把宝宝所需的各类食物和用量比较,均衡地分配到每天的三餐和两顿点心中,让宝宝吃的花色品种多样化,以获得各种营养素。



营养均衡的食谱制订好以后，还必须运用科学的烹调方法，把好洗、切、配、烹、调几道关，以保证膳食质量和食物营养成分的保存。此外，宝宝的饭菜要具有幼儿时期的特点，食物要做成宝宝易于接受的形式。比如，有的宝宝不爱吃适合成年人口味的溜肝尖，可以给宝宝做成酱猪肝，切片后让宝宝拿在手里吃；有的宝宝不爱吃蔬菜，可以把菜和肉混合做成馅，做成包子或饺子吃。总之，父母可以多变换一些方式来吸引宝宝的注意力，增进宝宝的食欲。

不要让宝宝暴饮暴食

妈妈要注意宝宝的饮食应适时适度，不要让宝宝暴饮暴食。

暴饮暴食，是指没有节制或没有规律地大吃大喝。妈妈应该注意不要让宝宝在短时间内饮用大量的水，尤其是在运动之后，大量喝水会导致宝宝的胃急性扩张，并会冲淡胃中帮助消化食物的胃液，加上容易导致水肿，很容易给宝宝带来危险。宝宝在接触一种食物之后，很容易因为非

常喜欢而拼命地吃，如果短时间内大量食物进入胃中，不但宝宝的胃没有能力消化，还会导致胃膨胀，造成胃扩张或是胃下垂。加上食用过多会导致血液集中在胃部，其他如脑、心脏等重要脏器缺血缺氧，造成宝宝困倦无力，加重胰腺负担，而诱发胰腺炎。

因此，父母一定要注意不要让宝宝暴饮暴食，以免不利于宝宝正常的生长发育，还会造成各种严重的后果，得不偿失。



注意宝宝的就餐情绪

宝宝正是生长发育的时候，如果食欲受到影响则很容易影响到正常的发育。影



响食欲的原因一般有两个，一个是食物的好坏，一个是就餐的环境及就餐的情绪。对于宝宝来说，不良的就餐情绪会直接影响到食欲，因此，父母在注意宝宝食物的烹调 and 就餐环境外，更要关注宝宝的就餐情绪。

宝宝吃饭的时候，不要迁就和溺爱宝宝。有的妈妈比较经不住宝宝的撒娇，一旦宝宝撒娇说要吃什么，吃多少，就会答应宝宝，非常不利于宝宝均衡营养和良好习惯的养成。尤其是父母比较忙，让家中的老人照顾宝宝，因为长辈太过于疼爱宝宝，很容易对宝宝百依百顺，宝宝知道老人对他好，更容易任性和撒娇，长此以往，对宝宝的健康和性格发育都会产生不良的影响。

不要让宝宝总是一个人就餐。现在很多家庭父母都需要工作，工作忙的时候经常让宝宝自己一个人就餐。但是宝宝一个人就餐可能会依照自己的喜好选择，并不会注意其中是否有营养，容易使宝宝形成偏食的习惯。加上宝宝一个人吃饭，很容易吃一会儿，玩一会儿，形成边吃边玩的坏习惯。时间长了，就会影响到宝宝的生长发育。此外，如果总让宝宝一个人就餐，

容易让宝宝在心理上对父母感到失望，产生遗弃感和孤独感，这样对宝宝的心理发育和人格成长都不利。

父母要注意，在宝宝就餐的时候，最好一家人一起吃饭，在餐桌上不要出现不适当的言语和举动，不要训斥宝宝，也不要当着宝宝的面吵架。在吃饭之前，可以让宝宝帮忙摆桌子，准备碗筷，让宝宝对吃饭充满期待感，培养积极的就餐情绪，不仅对宝宝的健康有利，也可以帮助宝宝养成良好的性格。

保证宝宝每日所必需的水量

水分占人体总重 70% 左右，是人体生存的重要养料。水可以帮助人体消化、吸收营养，排泄废物，水还能维持人体体温的恒定，保证人体血容量。缺水会造成某些脏器功能衰竭。

补充水分，应根据气候、温度、年龄、活动量来增减水量。夏季每日所需水量约 1 500 毫升，冬季所需水量约 1 000 毫升。

宝宝要在上午或午饭时摄入全天水



量的一半或大部分,上午在早餐与午饭之间要喝一次水,可饮用白开水、绿豆汤或不加糖的饮料等等,也可以吃一些水果,或者将宝宝平时最喜欢吃的食物给他,将零食也纳入食谱之内。很多宝宝的早餐由于父母赶时间去上班,来不及从容地吃饱,到十点左右就会感到饥饿,此时可以加少量点心充饥。如果早餐吃饱了,喝水时就不必加点心。如果宝宝白天运动量很大,应适当加些盐水。晚饭不宜太咸,晚六

点以后尽量少喝水,以免宝宝晚上尿床。

若宝宝不喜欢饮水,父母可以适当给宝宝制作一些食疗饮料,例如冰糖煮梨水,其富含钙、磷、铁、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 等,能清肺止咳,清喉降火;山楂冰糖水中的山楂,含有苹果酸、维生素 C 等,有消食健胃、散淤血的功效;甘蔗萝卜水可用于润燥止咳,适合宝宝在虚热咳嗽时饮用。



2岁10—12个月宝宝的参考食谱

| | | |
|----|-------|-----------------------------|
| 上午 | 08:00 | 黑米馒头 50 克,豆浆 150 毫升 |
| | 12:00 | 火腿鸡蛋饭 100 克,黄瓜蛋汤 50 毫升 |
| 下午 | 15:00 | 蛋糕 30 克,豆奶 200 毫升 |
| | 18:30 | 面条 70 克,鱼片豆腐 150 克,鸡蛋汤 30 克 |
| 晚上 | 20:00 | 牛奶 80 毫升 |



营养食谱特别介绍

芋头蒸肉

原料 芋头 120 克，猪里脊肉 100 克，蒸肉粉 15 克，白糖 6 克，生抽适量。

做法

1 芋头洗净切丁；猪里脊肉切丁，加入生抽、白糖腌 20—30 分钟后裹上蒸肉粉。

2 锅置火上，将腌好的里脊肉、芋头放进碗里，蒸 20—40 分钟即成。

营养早知道

芋头含有丰富的纤维质，对促进肠道蠕动有很大的帮助，可以防止宝宝便秘。

鸡肉串串香

原料 青椒 1 个，鲜蘑菇 20 克，玉米棒 1 个，鸡腿肉 100 克，烤肉酱 5 克，竹签 2 根。

做法

1 青椒洗净后，去子切成小块；鲜蘑菇洗净后切块；玉米棒切成 5—6 段；鸡腿肉去骨去皮后，切成小块。

2 竹签依次穿上鲜蘑菇、鸡腿肉、玉米棒、青椒、鸡腿肉、鲜蘑菇、玉米棒，然后刷一层烤肉酱后，拿去烤箱内烤熟，取出即成。

营养早知道

鸡肉的肉质细嫩，且含有多种氨基酸，是老少皆宜的滋补佳品。和蔬菜、玉米的搭配不仅能提高营养吸收率，且富于变化的口感也会使宝宝更有食欲，使宝宝更爱吃。肉串也可以拿平底锅用油煎，味道



同样非常好。

红烧兔肉饭

原料 兔肉 50 克，白饭 1 碗，香菇、木耳各 10 克，葱末、姜末各 3 克，老抽 4 毫



升,料酒、生抽各适量,植物油少许。

做法

1 香菇洗净切块;木耳洗净切丝;兔肉切成块。

2 锅置于火上,放入植物油烧热后,将兔肉放入,翻炒至变色,同时放入老抽及料酒,加适量水用小火慢炖。炖熟后加入香菇块、木耳丝、姜末、葱末、生抽等,再焖约5分钟。将烧好的红烧兔肉浇到白饭上即成。



营养早知道

兔肉味道鲜美,容易被宝宝接受。兔肉中含有大量脂质,这些脂质大部分是大脑必需的不饱和脂肪酸,还含有大量的钙质,可以为大脑发育提供必需的营养,还可以益气健脾,滋阴生津,对宝宝的生长发育大有好处。



牛肉细面

原料 牛肉 30 克,小油菜 20 克,鸡蛋 1 个,细挂面 30 克。植物油少许,料酒 2 毫升,姜末 3 克,盐适量。

做法

1 牛肉洗净,切成片;小油菜洗净后,切成小段;鸡蛋打到碗里,搅拌均匀。

2 锅置火上,入油烧热,下入姜末爆香,加入牛肉片,倒入料酒翻炒后,加水用大火煮开,再转中火煮半小时,至牛肉煮烂。

3 下入细挂面,再次煮开后,放入油菜段,略煮后,倒入蛋液,搅拌几下,加盐调味即成。

营养早知道

牛肉与富含淀粉的面食、富含维生素



素 C 的蔬菜一起烹制,更有营养,而且宝宝会吸收得更好。牛肉富含铁质,而宝宝对于动物性食物中的铁质吸收率要高于蔬菜水果,所以给宝宝多吃点牛肉,对补铁很有好处。

荤蔬四味饭

原料 大米饭 100 克,黄瓜半根,胡萝卜 1 根,水发香菇 2 朵,猪肉 20 克。植物油、葱花、生抽、味精、盐、水淀粉、黄酒、清汤各适量。

做法

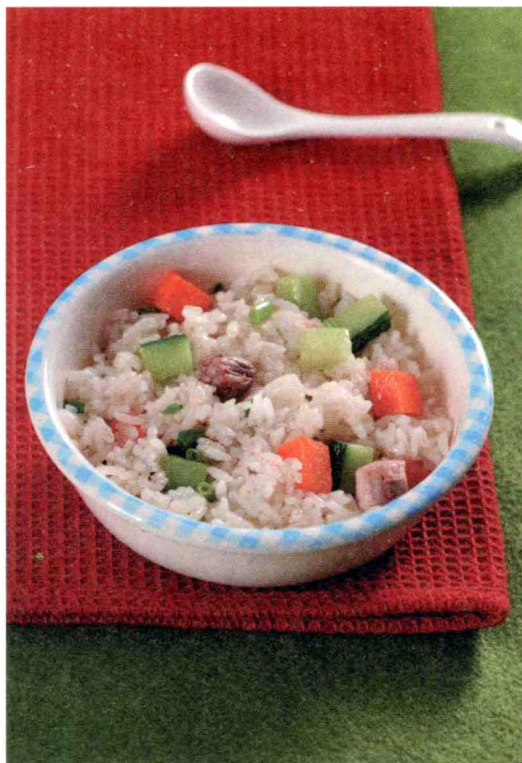
1 黄瓜、胡萝卜分别洗净切丁;猪肉、香菇洗净切小丁,猪肉用盐、味精、水淀粉上浆。

2 锅置于火上,入油烧热,放入肉丁煸炒,加入黄酒及少许清汤,用中小火焖烧至肉

丁酥烂,加入胡萝卜、香菇烧煮至熟,加入葱花、黄瓜丁、大米饭、生抽和味精一起煸炒即成。

营养早知道

此菜色泽艳丽、清爽可口,且热量丰富、荤素搭配、营养齐全,能给宝宝提供全面的营养。



第五章

宝宝健康食疗菜谱





蛋白质—热能营养不良

蛋白质—热能营养不良是儿童中常见的一种疾病,在发展中国家是比较严重的公共卫生问题。此病是由蛋白质、热能摄入不平衡或量不足导致的,成人很少得此类疾病。该病从缺乏的程度划分,可分为轻、中、重三度;按照临床表现和缺乏的性



质可划分为三类:消瘦型营养不良、恶性营养不良和消瘦型恶性营养不良。根据城市儿童和农村儿童的平均身高、体重的数据所示,农村是蛋白质—热能营养不良的多发地。

如果婴幼儿所摄入的营养素基本平衡,但饮食的供给量不足,就会引起消瘦型营养不良。日常饮食中的能量严重不足,还伴有其他营养素缺乏的现象。消瘦型营养不良的临床表现即为消瘦,在婴幼儿中发生率较高,如果母乳不足而父母未及时给宝宝添加代乳食品或人工喂养不当使宝宝得不到足够的食物,就会引起消瘦型营养不良,其他如经济方面的原因导致宝宝的食物不足或婴幼儿厌食也会引起此种营养不良。如果此时宝宝还患有其他疾病如腹泻等还会使病情加重。

饮食营养不足会直接影响宝宝的体格发育,消瘦型营养不良的宝宝的成长发育



速度取决于他的饮食营养的不足程度。如果是轻度不足,宝宝的身高增长正常或稍慢,但体重的增长速度会变慢。如果是中度不足,宝宝的身高、体重的增长会停止,体重会降低。严重不足时,宝宝会变得消瘦、矮小,体重明显下降,皮下脂肪渐渐消失,皮肤变得干燥松弛,头发变得稀少、易脱落,发丝变细、干燥,双颊凹陷。

蛋白质和热量摄入比例失衡所引起的是恶性营养不良,如果热量摄入充足或基本能满足需要,但是蛋白质却严重缺乏,就会出现周身水肿。患此种营养不良的宝宝身高正常,皮下脂肪也不会减少,但是肌肉松弛,两腮和眼睑都肿胀,头发脆弱易断,有时会发生肝腹水和肝肿大,常有大量水样便和腹泻。宝宝身体低垂的部位会发生水肿,浑身无力,脾气暴躁易怒,偶尔会有表情淡漠的症状。我国因为是以谷类为主食,谷类的蛋白质含量很高,所以很少会发生营养不良。以芭蕉、木薯为主食的一些国家,因主食中蛋白质含量只有1%左右,所以宝宝在断奶后只喂这些食物就会发生恶性营养不良。

消瘦型恶性营养不良多见于断奶后只用稀粥喂养的宝宝,其临床表现介于前两者之间。蛋白质—热能营养不良的宝宝其他营养素也会缺乏,水电解质紊乱,对疾病的抵抗力差,有反复感染的可能。蛋白质—热能营养不良还会使宝宝的神经系统发育受到影响,从而影响到智力发育。如果在大脑发育的关键时期宝宝发生了营养不良,这对其大脑发育将产生严重的损害。

蛋白质—热能营养不良在农村收入较低的家庭中时有发生。所以国家应大力宣传相关的营养卫生知识,使人们掌握科学的婴幼儿喂养方法,才能从根本上消除营养不良的病症。蛋白质—热能营养不良的预防措施主要有:饮食营养充足、平衡,满足机体的正常营养需要。如果发生这种疾病,除了一般性的对症治疗外,还可以采用饮食治疗方法。

饮食治疗的原则:

第一,蛋白质和热能供给要比正常需要量高,但不要突然给宝宝喂高热能的食物。要循序渐进,喂养要分多次,每次量要



少,可以随着宝宝的生理机能的适应而逐渐增量。

第二,补充无机盐。如血钙过低则需要补钙,还需要补适量的钠、钾、镁和铁。

第三,补充多种维生素。水溶性维生素可以多补充一些。

第四,宝宝在恢复期可以食用脱脂牛奶、浓缩鱼蛋白、豆浆、蛋、肉末、肝末、植物油、粥、果汁、糕饼、果泥等等。

很多食物中都含有蛋白质,但食物的种类不同,其所含蛋白质的数量和质量也有很大的差别。动物性食物,如瘦肉、蛋、

鱼、奶、贝类等食物中都含有丰富的优质蛋白质。经科学研究测定,动物性食物中蛋白质含量为10%—20%,其多为完全蛋白质,又称高生物价值蛋白质,其中氨基酸种类齐全、数量充足,而且氨基酸的模式接近人体组织蛋白质,易于被人体吸收和利用。动物性蛋白中除了明胶蛋白质,其余都是完全蛋白质,植物性食物中的大豆蛋白也是完全蛋白质。大豆中蛋白质含量高达25%—40%。谷类蛋白质含量不高,只有6%—10%,但因为摄入量比较大,所以仍然是人体蛋白质的重要来源。另外,坚果类食物如核桃、花生、莲子、杏仁等蛋白质含量也很高,可达15%—30%。



食疗菜谱特别推荐

鱼肉水饺

原料 鲜鱼肉 250 克,面粉 300 克,肥瘦猪肉 60 克,韭菜 50 克,麻油、酱油、鸡汤、精盐、味精、植物油、黄酒各适量。

做法

1 将鲜鱼肉连同洗净的猪肉一起剁成蓉



状,加入鸡汤,搅成糊状;再放入酱油、精盐、味精,继续搅拌;将韭菜洗净切碎,和肉馅一起搅拌,加麻油、黄酒拌匀,即成饺子馅。

2 在面粉中加入植物油,用温水和匀,揉成面团,分成20个面剂儿,擀成小圆皮儿,加馅包成小饺子。

3 锅内加适量水烧开,将饺子下入,边下边用勺在锅内慢慢推动,开锅后可加少许冷水,待水饺全部浮起,馅和皮都鼓起即可捞出装盘。

营养早知道

这道主食中的鱼、猪肉、面均富含优质的蛋白质,不但口味鲜香、清淡适口,而且是促进宝宝健康成长的优质食品。

冬瓜海米粥

原料 粳米、冬瓜各50克,海米10克。

做法

1 将冬瓜除去皮瓤,洗净后切成碎末;将海米用温水泡发后待用。

2 将粳米淘洗干净后,加适量清水用大火煮成粥,待粥煮开后,下入海米和冬瓜末,然后改成小火继续煮约15分钟,将冬瓜和海米特有的味道煮出即可。

营养早知道

冬瓜中不含有脂肪,却富含各种维生素和矿物质,不但能够阻止体内脂肪的堆积,还可以预防宝宝的肥胖,目前市场上出售的冬瓜分成青皮、白皮、黑皮三种。黑皮冬瓜具有肉厚,可食率高的特点;白皮





冬瓜具有肉薄、质松、易入味的特点；而青皮冬瓜则介于两者之间。在做粥时，选择瓜条匀称、长棒形、无热斑(日晒伤斑)的黑皮冬瓜最为适宜。而且在购买冬瓜时，一定要用手指压一压冬瓜的果肉，选购肉质致密的。另外，每年七八月份盛夏季节的冬瓜最好。海米除了蛋白质含量比鱼、蛋、奶高几倍甚至几十倍外，还富含钾、磷、碘、镁等矿物质及维生素A、氨茶碱等成分，钙的含量也很高。在这道菜品中，海米还可以用虾皮来代替。

多味排骨

原料 排骨 100 克，鸡蛋 1 个（取蛋清），白糖 5 克，黄酒 5 毫升，湿淀粉 3 克，辣酱油 4 克，芥末粉、精盐、味精、葱花、咖喱粉、植物油各适量。

做法

1 将排骨洗净后，用刀剁成长 4 厘米、宽 3 厘米的块，与蛋清、黄酒、精盐和湿淀粉一同拌匀上浆；将咖喱粉、白糖、精盐、味精、芥末粉、辣酱油一起放在碗中调成味汁备用。

2 将锅置于火上，放入适量植物油烧至六成熟时，下入上好浆的排骨块，将其炸至金黄色时，捞出沥油。

3 在锅中留少许底油，放入葱花爆香，将炸好的排骨块和调味汁一同放入锅中翻炒，将调味汁收浓使其裹在排骨块上即可。

营养早知道

这道菜品不但色泽金黄，而且瘦肉脱骨，口味咸香。排骨肉中含有丰富的蛋白质，脂肪、钙、铁、磷的含量也较多，是一种助益脾胃、增长肌肉、强壮骨骼的食品，并且有利于治疗宝宝蛋白质—热能营养不良。



黄瓜炒猪肝

原料 鲜猪肝 100 克，黄瓜 50 克，水发木耳 25 克，酱油、黄酒各 5 毫升，植物油、



白糖、精盐、味精、鲜汤、湿淀粉、葱、生姜、蒜各适量。

做法

1 将黄瓜洗净去蒂后，切成菱形片；将葱、生姜、蒜洗净后切成末；将木耳洗净、泡发后，撕成小碎块备用；将猪肝洗净后，切成2厘米长、1厘米宽、0.5厘米厚的片，与少许湿淀粉和精盐一起拌匀上浆，放在八成热的油锅中滑散，稍炸片刻捞出备用。

2 在锅中留少许底油，将油烧至七成热时，加入葱、生姜、蒜末爆香，接着下入黄瓜片、木耳块稍炒片刻，再放入猪肝继续

翻炒，淋入黄酒、酱油、白糖、味精、精盐、鲜汤，待锅中的汤汁烧开后用湿淀粉进行勾芡，出锅即成。

营养早知道

这道菜品不但滑润适口，而且清香味美。此菜除了含有的丰富蛋白质和铁，对宝宝的成长大有帮助外，还可用于调治宝宝蛋白质一热能营养不良。



缺铁性贫血

缺铁性贫血是婴幼儿常见的一种营养缺乏性疾病，主要是由于婴幼儿体内缺乏铁质，使得血红蛋白合成减少而引起的。农村的发病率要高于城市，婴幼儿发病率最高的年龄段主要集中在6个月到2岁左右，最常见的是无明显临床症状的轻

度缺铁性贫血。

饮食中的铁含量不足或是铁的吸收率不高是发生营养性缺铁性贫血的最主要原因。婴幼儿的主食是乳类，主要是母乳和牛奶，而在母乳和牛奶中铁的含量很低。牛奶中铁的吸收率非常低，母乳的铁



吸收率为50%，牛奶只有10%。宝宝从4—6个月开始，体内储存的铁已经所剩无几，如果不及时添加含铁质丰富的辅食，宝宝就会很容易发生缺铁性贫血。一些早产儿、低体重儿原本体内所储铁质就不足，再加上婴幼儿时期生长发育速度快，对铁的需求量也逐渐增加，很容易发生缺铁性贫血。此外，宝宝偏食、挑食、摄入动物性食品不足、慢性失血（如钩虫病引起的慢性失血）等也是引起缺铁性贫血的病因。

人体如果缺铁，可引起血液系统的改变和贫血，还会降低机体内的许多含铁酶和铁依赖酶的活性，直接影响到多种代谢的进程，进而使消化、神经、免疫、运动系统的功能都受到损害。主要表现在：

- ① 食欲减退，有时会出现异食癖。
- ② 体力变差，容易疲劳。
- ③ 智力发育受到很大影响，宝宝的注意力不集中，学习效果不佳，行为举止反常，表现出紧张、不安、害怕、忧虑等。据相关研究表明，在婴幼儿期发生的缺铁性贫血会对婴幼儿的行为和认知能力产生生长时期的持续影响。

④ 身体的免疫功能下降，宝宝易发生各种感染，被感染后不易痊愈。

⑤ 严重时可发生心力衰竭。

为了预防缺铁性贫血，要大力提倡母乳喂养。足月儿在4个月左右，早产儿在2个月左右，就应该补充含铁丰富的食物，还要注意补充含维生素C比较高的食物，如各种蔬菜水果，食品搭配合理才能使铁更好地吸收。幼儿饮食中一定要注意补充含铁丰富的食物，如动物肝脏、瘦肉、动物血、木耳、禽、鱼、芝麻等，再辅以足够的新鲜蔬菜和水果，也可以补充适量的铁强化食品。如果宝宝得了缺铁性贫血，要尽量查明病因，用铁剂治疗至血红蛋白恢复正常水平，同时要口服维生素C或者稀盐酸合剂并配合饮食疗法，效果会更好。

食疗菜谱特别推荐



煎带鱼

原料 带鱼200克，油50克。盐适量。



做法

- 1 带鱼洗净，切块，加盐腌约20分钟。
- 2 锅置于火上，放油烧热，下入鱼块，煎至



两面金黄即成。

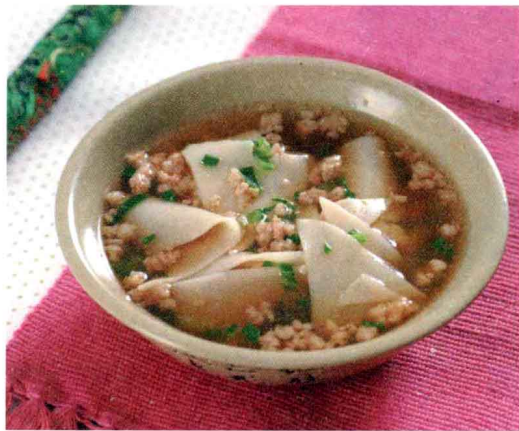
营养早知道

带鱼属高蛋白、低脂肪食物，能补虚五脏，润泽皮肤。带鱼身体表面覆盖的一层银白色物质为油脂，这种油脂所含的不饱和脂肪酸比鱼肉还高，而且对白血病和癌症都有很好的预防作用。宝宝多吃带鱼可以强身健脑，促进身体的发育。



肉松面片

原料 青菜叶 5 片，肉松 8 克，面片 2



片，生抽适量。



做法

- 1 将面片撕小块，青菜叶切末。
- 2 面片用开水煮至快熟时加肉松拌匀，再加菜末，煮 2—3 分钟，出锅时加 1 滴生抽调味即成。

营养早知道

肉松加面片，营养价值更高。宝宝 9 个月时，主食应该由奶类过渡到淀粉类。



香菇鸡肉丸

原料 香菇 50 克，鸡蛋 1 个，鸡肉末 100 克，黄酒、生抽各 3 毫升，盐、香油各少许。



做法

1 将鸡蛋打散，与鸡肉末、生抽、盐和黄酒混合，搅拌均匀，制成鸡肉馅。

2 香菇洗净后去蒂，将蒂切成细末混入鸡肉馅中。

3 把调好的肉馅做成肉丸，放在香菇帽上，然后上锅蒸熟，淋入少量香油即成。

营养早知道

香菇中含有丰富的氨基酸如异亮氨酸、赖氨酸、苯丙氨酸、蛋氨酸等等，其味道鲜美，还含有维生素 B₁、维生素 B₂ 及矿物质。同鸡肉配合，常给宝宝吃，可以滋益体质，补身养心，促进宝宝生长发育。



银耳珍珠汤

原料 鸡脯肉 150 克，鸡蛋 2 个，银耳 25 克。番茄酱、菠菜汁、水淀粉、高汤各适量，香油、盐各少许，料酒 3 毫升。

做法

1 鸡脯肉剔净筋皮，用刀背砸成蓉放入锅内，加入蛋清、料酒、盐、水淀粉拌匀。

2 银耳用凉水浸泡 30 分钟，择净杂质去



蒂，放入大汤碗内，加入高汤和少许盐，用碗盖封口，上锅蒸 10 分钟取出。

3 把鸡蓉分成 3 份，分别加上番茄酱做成红色小丸子，加上菠菜汁做成绿色小丸子，加上蛋黄做成黄色小丸子，放入开水锅内煮熟后捞出。

4 将高汤放入锅内，放入适量盐，把银耳



连同原汁倒入锅内，待汤开后，下入丸子，待丸子熟时淋上香油即成。

营养早知道

汤鲜味美，松软可口。银耳能润肺生

津、清热止渴养胃补气，是宝宝的滋补佳品。红绿黄三色小丸子色泽鲜艳，形状可爱，能引起宝宝很大的进食兴趣。



锌缺乏



儿童缺锌现象比较普遍，许多国家都报告过这个问题，锌缺乏已经是一个非常严重的公共卫生问题。锌是人体所需的一种重要营养素，它参与维持人体正常的免疫功能 and 人体多种酶的合成，能够促进机体的生长发育和各种组织的再生，因而被称为“生命之花”。据调查显示，我国约有30%的儿童因缺锌造成发育速度减慢。锌可以促进食欲，缺锌的宝宝进食不佳，便会影响生长发育。

我国制定了锌的供给量标准：初生婴儿至6个月每天3毫克；7—11个月的宝宝每天5毫克；1—10岁每天10毫克；11岁以上每天15毫克。

食疗菜谱特别推荐



牛奶鱼丁

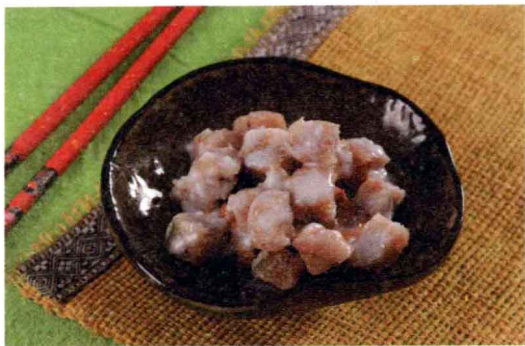
原料 净鱼肉 100 克，鸡蛋 1 个（取蛋清），盐、白糖、葱末、姜末、牛奶、水淀粉、植物油各适量。



做法

1 将净鱼肉洗净后剁成鱼蓉，与适量的葱末、姜末、盐、蛋清及水淀粉一同搅拌均匀后，放在盆中用锅蒸熟，放凉后切成小丁。

2 在炒锅中放入适量的植物油烧热，放入蒸好的鱼丁煸炒，然后加入适量的水和牛奶，煮沸后加入少许盐和白糖，用水淀粉勾芡即可。



营养早知道

牛奶和鱼肉中都含有丰富的锌，适合缺锌的宝宝食用。此外，给宝宝吃用净鱼肉做成的鱼丁，不但可以避免宝宝被鱼刺卡到，而且还可以让营养成分得到充分的消化和吸收。

蛋黄肉汤羹

原料 熟鸡蛋黄 5 个，肉汤 200 毫升，精盐适量。

做法

1 将鸡蛋黄放在碗内，用小匙研碎后，加入适量的肉汤，再研磨至均匀光滑为止。

2 将锅置于火上，将研磨好的鸡蛋黄放入，加入适量精盐，一边煮一边搅拌至混合均匀，出锅即可食用。

营养早知道

这道菜品具有咸鲜软滑的特点，特别适合宝宝食用。而且鸡蛋黄每 100 克含锌达 3.79 毫克，还含有铁、钙和维生素 D 以及镁、铜、硒等多种营养成分，可以作为宝宝补锌、铁、钙的理想食品。此外，肉汤也含有一定量的锌。

萝卜鱼丸汤

原料 鱼丸 50 克，胡萝卜、青萝卜各 35 克，芹菜 20 克，盐、香油各适量。

做法

1 将青萝卜、胡萝卜去皮，洗净，切成小块；芹菜洗净，切成末。

2 锅内加水煮开后，下胡萝卜、青萝卜，煮透后加鱼丸继续煮至汤熟，撒入芹菜末、盐，略煮，滴入香油即可。



**营养早知道**

鱼丸是高蛋白、低脂肪的食品，萝卜能诱导肌体自身产生干扰素的多种微量元素，能增强宝宝的免疫力。

香菇炒菜花

原料 水发香菇 50 克，菜花 100 克，鸡汤 30 毫升，葱末、姜末、水淀粉、盐、香油、花生油各适量。

做法

- 1 将菜花洗净后，切成小块，用开水焯透。
- 2 将花生油烧熟后，放入葱末和姜末炒出香味，再加入盐和鸡汤，烧开后将香菇、菜

花分别放在锅中，用小火煨至入味后，淋入水淀粉和香油即可。

营养早知道

菜花富含的维生素 C 是牙齿、骨骼、微血管及结缔组织细胞合成的必需物质，还能促进身体对铁的吸收，对宝宝发育十分重要。

**铜缺乏**

铜是人体不可缺少的微量元素，存在于人体所有器官和组织中，肝脏中的含铜量最高。铜可以促进低价铁氧化成高价铁，结合成运铁蛋白，促进铁的转运和吸收；铜对心脏、肌肉的正常运作和大脑的

发育都起着重要作用。儿童缺铁性贫血，就是由于缺铜引起的。铜缺乏综合征的表现有中性粒细胞减少、贫血、白细胞减少，患儿通常有毛发色浅、皮肤苍白、厌食、腹泻、皮疹等症状，生长发育停滞，这种贫血



用铁剂治疗无效。铜缺乏的早产婴儿常有精神发育迟缓、视觉反应迟钝、对外界反应不敏感及全身肌肉张力低下等症状。给幼儿补铜以食疗为好,像肉类、坚果、动物内脏及甲壳类食物中铜的含量都很高,牡蛎中铜的含量最丰富,豆类和谷类含铜量也比较高。

食疗菜谱特别推荐

蔬菜虾饼

原料 面粉 50 克,虾仁 20 克,西蓝花 20 克,肉馅 10 克,牛奶、盐、植物油各适量。

做法

1 将西蓝花洗净,用开水烫熟,剁碎;将虾仁剁碎备用。



2 将碎西蓝花、碎虾仁、肉馅加盐、面粉、牛奶搅匀,捏成圆形的虾饼。

3 锅内加适量植物油烧热,放入捏好的虾饼,煎成两面金黄即可。

营养早知道

西蓝花的营养十分全面,位居同类蔬菜之首,富含蛋白质、糖、维生素和纤维;虾仁中含有丰富的蛋白质和铜、钾、碘、镁等矿物质,鲜香细腻。将虾仁和西蓝花做成蔬菜虾饼,即使不爱吃蔬菜的宝宝也会喜欢。

清蒸肝糊

原料 鸡蛋 2 个,猪肝 100 克,葱末、香油、盐、料酒、植物油各适量。

做法

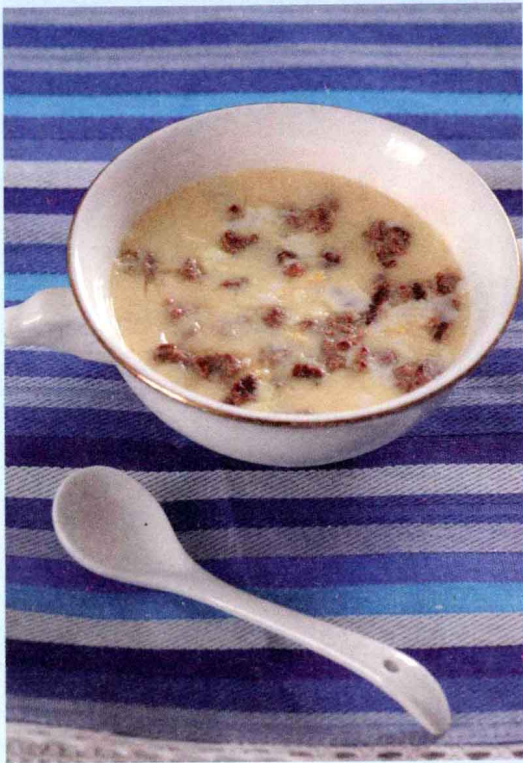
1 将猪肝洗净,去筋膜,切成小片,在热水中加入料酒,将猪肝片焯一下,去掉腥味。

2 锅内加适量油烧热,放入猪肝片、葱末,炒熟后盛出。

3 将鸡蛋打散搅匀;将炒熟的猪肝剁碎倒入蛋液中,加少许盐、香油和水,搅拌均匀,上锅蒸熟即可。

**营养早知道**

这道菜品不仅口感绵软,而且含有丰富的蛋白质及维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、钙、磷、铁、锌和烟酸等,能补充宝宝所需的铁质,使大脑得到充分的营养。

**海鲜面**

原料 鱿鱼片 20 克,鲜虾 25 克,细挂面 50 克,小白菜 30 克,米酒、姜末、盐各

适量。

做法

- 1 将小白菜洗净,切段;将鲜虾、鱿鱼片洗净后,加米酒和姜末腌 15 分钟。
- 2 锅内加水烧开后,下挂面、虾仁、鱼片,煮沸后,放小白菜略煮,加盐调味即可。

营养早知道

挂面含淀粉比较丰富,易于消化,加入青菜、海鲜后,营养更全面,宝宝的吸收会更好。父母也可以加入鸡蛋、肉片、火腿片、各种蔬菜等做成其他口味的面。

**虾菇油菜心**

原料 香菇 10 克,鲜虾仁 20 克,油菜心 3 个,盐、蒜末、植物油各适量。



做法

1 将香菇、虾仁、油菜心分别洗净后切成碎末。

2 将锅中放入适量植物油烧热后，加入蒜末爆香，按顺序将香菇、虾仁、油菜心放在锅中煸炒，炒出香味后，用适量盐调味即可。

营养早知道

油菜心是一种营养蔬菜，富含蛋白质、钙、磷、铁、钾、维生素A、B族维生素、维生素C等营养成分；香菇是一种低脂肪、高蛋白质的健康食品，它的蛋白质中含有多种氨基酸，对宝宝的生长发育十分有益；虾肉中则含有蛋白质、脂肪、碳水化合物等多种营养成分，可以补益身体。



绿豆芽拌面

原料 面条 60 克，绿豆芽 100 克，黄瓜 30 克，香油、葱丝、盐各适量。

做法

1 将黄瓜洗净，切丝；绿豆芽择洗净后，用沸水焯熟，沥水。

2 锅内加适量水，用大火煮沸后，将面条下入，转中火煮熟后，捞出沥水。

3 在面条中加入绿豆芽、黄瓜丝、香油、盐、葱丝，拌匀即可。

营养早知道

豆芽的热量低，所含水分和膳食纤维比较高，能清热除湿，而黄瓜也是营养佳品，适合宝宝经常食用。



碘缺乏

碘是人体必需的微量元素,当日常饮食中碘的摄入量不足时,机体的甲状腺细胞会发生代偿性增大,继而从血液中吸取更多的碘,导致甲状腺发生肿大。人体所需的碘,主要来自于食物,其次是食盐和饮水。有些边远山区,因离海洋很远,土壤

和水中含碘量少,使得植物和以植物为食的动物体内碘含量过少。人饮用这些水及吃这些食物,就会造成机体碘缺乏。女性和儿童易患甲状腺肿大。人体的甲状腺素是需要碘来维持其细胞的分化和生长的,宝宝在发育期,其身高、体重、肌肉、骨骼等的增长都需要甲状腺激素的参与,如果宝宝此时缺乏碘,就会患碘缺乏病。患病的宝宝甲状腺功能低下、身材矮小、生长发育停滞、智力迟钝。海洋生物含碘量高,如紫菜、海带、海蜇、海参、干贝等。



食疗菜谱特别推荐

紫菜饭团

原料 软米饭 1 小碗,紫菜 10 克,火腿 10 克,蟹肉 10 克,黄瓜、胡萝卜适量。

做法

1 将紫菜蒸熟;将火腿、蟹肉洗净,切成



末;将黄瓜、胡萝卜洗净,切碎。

2 将火腿末、蟹肉末、碎黄瓜、碎胡萝卜放在一起搅拌,用紫菜团成饭团即可。

营养早知道

紫菜中含有丰富的B族维生素、维生素A、维生素E,烟酸、胆碱、胡萝卜素的含量也很高,还含有多种矿物质,如碘、钙、钾、铁、锌、镁、磷、硒、铜、锰等。补碘效果非常好,能够帮助维持人体的酸碱平衡,对宝宝的生长发育有利。紫菜的热量很低,纤维含量很高,父母不用担心宝宝因吃多而发胖。



干贝香菇豆腐

原料 香菇 30 克,干贝 25 克,鸡蛋 3 个,豆腐 200 克,牛奶 70 毫升,熟火腿、青豆、味精、湿淀粉、黄酒、肉汤、麻油、盐各适量。

做法

1 将鸡蛋清打入碗内,加入牛奶、味精、豆腐、盐搅匀,装入汤盘内,用小火蒸 20 分钟取出,用刀切成菱形块;将香菇、熟火腿切小块。

2 将干贝用温水洗净,放入碗内,加黄酒、肉汤,蒸烂后倒入沙锅中,加盐、味精、青豆、香菇块、熟火腿块烧开,用湿淀粉勾芡后淋入麻油,浇在豆腐块上即可。

营养早知道

这道菜品清淡鲜香,干贝和豆腐都是



补碘的佳品,香菇含有高蛋白质和多种氨基酸,营养全面丰富,适合宝宝食用。

海带肉末羹

原料 海带 30 克,肉末 20 克,姜末、盐、淀粉各适量。

做法

1 将海带洗净后切成丝,然后剁碎,和肉末、姜末一起拌匀。

2 锅内加适量水煮开后,下入海带肉末,边煮边搅,煮开后,用淀粉勾芡,放盐调味即可。

营养早知道

海带是生活在海水中的藻类植物,它

富含碘、钙、铁等矿物质以及大量的胡萝卜素和纤维素,其中的褐藻酸钠盐,可预防白血病。碘是调节人体甲状腺功能的必需元素,儿童缺碘会影响大脑的发育,宝宝常吃海带可以避免因缺碘而甲状腺肿大。



维生素 A 缺乏症

维生素 A 又称抗干眼病维生素,能够维持视觉的正常反应和正常的骨骼发育,是机体必需的一种营养素。维生素 A 的缺乏很普遍,据估计,亚洲每年学龄前儿童因缺乏维生素 A 而患干眼病的大约有 50

万。我国婴幼儿的营养状况已经逐渐改善,维生素 A 缺乏症的发病率也在不断下降,目前已很少有重症的维生素 A 缺乏患者,较常见的是轻症维生素 A 缺乏,表现为血清维生素 A 低于正常水平。



缺乏维生素 A 的婴幼儿对黑暗的适应能力会下降,并且出现夜盲症,继而会有畏光、结膜干燥的症状,最后角膜会变得干燥、浑浊甚至溃疡,严重者发生穿孔、失明。缺乏维生素 A 还会使上皮功能减退,皮肤会干燥、粗糙,失去光泽。维生素 A 能够促进机体的生长发育,缺乏维生素 A,会造成婴幼儿生长停滞,发育不良。维生素 A 缺乏还会影响到呼吸道、消化道黏膜上皮的致密度和完整性,使局部防御机能降低,宝宝易患呼吸道感染。研究表明,轻度的维生素 A 缺乏也可使宝宝伴发腹泻、呼吸道感染,如给患儿补充一定量的维生素 A,患病率会明显降低。

宝宝如果缺少母乳又没有适当的营养作为补充,则会引起维生素 A 缺乏;宝宝如果长期食用米糊等淀粉类食物及豆浆,没有及时添加富含维生素 A 的食物,也会导致维生素 A 缺乏。在农村的贫困地区,通常以谷类为主食,蔬菜和动物性食品很少,宝宝就会缺乏维生素 A。某些疾病也会影响维生素 A 的吸收和利用,如脂肪痢、慢性腹泻、肝胆系统疾患等。

预防维生素 A 缺乏症,主要在于合理喂养,及时为宝宝添加含维生素 A 多的辅食,如绿色蔬菜、肝、蛋等,并且要治疗导致维生素 A 吸收障碍的疾病。人工喂养儿尤其是早产儿要注意提早补充维生素 A 制剂。维生素 A 摄取过多也会出现不良反应,宝宝的生长会受抑制,还会引起骨关节疼痛、皮肤干燥、脱发、头痛、恶心等。

维生素 A 缺乏主要是 2—5 岁的儿童。富含维生素 A 的食物有两种:动物性食品中的维生素 A,可以直接被人体吸收和利用,如鱼肝油、牛奶、动物肝脏、蛋黄、奶油、螃蟹等;另一类是维生素 A 原,即各种胡萝卜素,存在于植物性食品中,在人体内可转变为维生素 A。含量较丰富的有菠菜、青椒、胡萝卜、韭菜、南瓜、苋菜、油菜等。

食疗菜谱特别推荐



鲜红薯泥

原料

红薯 50 克,白糖适量。



做法

1

红薯去皮、洗净,切碎捣烂。



2 加少许温水,将红薯煮至烂熟,加少量白糖再稍煮即可。

营养早知道

红薯含有丰富的碳水化合物、胡萝卜素、膳食纤维、维生素 A、维生素 B₁、维生素 C、维生素 E 以及铁、钾、铜、钙、硒等十余种矿物质,可以预防坏血病,保护皮肤黏膜,润肠通便,营养价值非常高,是极佳的健康食品。



番茄猪肝

原料 番茄 150 克,猪肝 200 克,葱末、盐各适量。

做法

1 将番茄用开水烫后,去皮切碎;将猪肝洗净切碎。

2 将碎猪肝、葱末下锅,煮至熟烂时,再加入番茄、盐,拌炒均匀即可。

营养早知道

这道菜品清香味美,猪肝可为婴幼儿补充维生素 A,增强免疫力。家长也可以用鸡肝、牛肝、羊肝来做这道菜品,效果都会很好。

莲藕猪肉丸

原料 莲藕末 30 克,猪肉末 40 克,肉汤 10 毫升,老抽、淀粉、盐各适量。

做法

1 将莲藕末和猪肉末混合,加少许老抽、盐,拌入肉汤搅匀。

2 将拌好的馅做成小丸子,滚上淀粉,摆在盘子里,蒸熟即可。

营养早知道

猪肉中含有适合宝宝食用的维生素 A,搭配莲藕食用,利于宝宝健康。

蛋黄豆腐粥

原料 豆腐 30 克,熟蛋黄 1 个,粥 1 碗。



做法

- 1 将豆腐搅碎，熟蛋黄压成泥。
- 2 将粥加热后，放入碎豆腐和蛋黄泥，煮

开即可。

营养早知道

蛋黄可以给宝宝提供丰富的维生素A、蛋白质、氨基酸等，适合宝宝食用。

维生素 B₁ 和维生素 B₂ 缺乏症

婴幼儿如果缺乏维生素 B₁ 和维生素 B₂，会发生很多疾病。母乳喂养的婴儿，缺乏维生素 B₁ 会突然发病，初期会有食欲不振、呕吐、心跳快、呼吸急促等症状。维生素 B₂ 又称核黄素，它参与机体的物质和能量代谢，因为宝宝的生长发育很快，所以很容易缺乏。缺乏维生素 B₂ 会得口角炎、唇炎、舌炎等。日常生活中有很多富含

维生素 B₁ 和维生素 B₂ 的食物，如全麦、燕麦、花生、牛奶、大多数蔬菜等。现在我们日常所食用的精加工细粮，在加工过程中维生素受损较多，所以，父母要注意让宝宝多吃些没经过精加工的米面。

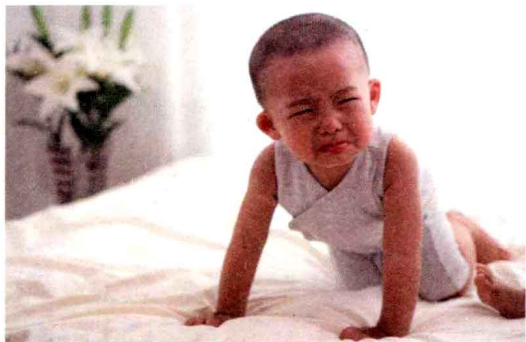
食疗菜谱特别推荐

豆腐水晶饺

原料 木薯粉 30 克，澄面 70 克，扇贝肉 15 克，香菇 50 克，豆腐 40 克，鸡精、蚝油、土豆淀粉、盐各适量。

做法

- 1 扇贝肉用木薯粉腌 15 分钟去腥；香菇





泡发剁碎；将澄面和木薯粉加开水和成面，做成水晶饺皮。

2 豆腐捣碎，加土豆淀粉抓至黏稠，将碎香菇、扇贝肉、盐、鸡精、蚝油放入，拌匀成馅。

3 饺子包好后，上锅蒸熟即可。

营养早知道

香菇中含有丰富的 B 族维生素，适合缺乏 B 族维生素的宝宝食用。豆腐和海鲜搭配，营养可加倍。豆腐中的蛋氨酸含量较少，但是海鲜中蛋氨酸的含量很高，两者同食，可取长补短。



土豆烧牛肉

原料 熟牛肉 250 克，土豆 100 克，葱花、姜末、糖、酱油、黄酒、生姜汁、味精、盐、植物油各适量。



做法

1 将熟牛肉切成小块；土豆去皮，洗净切块，在热油锅内炸熟，捞出。

2 锅内加适量油烧热，下葱花、姜末炒香，加黄酒、酱油、生姜汁、糖、味精、牛肉块、土豆块，用小火烧成橘红色，加盐，熬到汤汁浓厚即可。

营养早知道

这道菜品不仅汁浓味香，且牛肉含有丰富的维生素 B₁，可强健宝宝的身体。