

图书基本信息

书名：<<金牌月嫂告诉你0-3岁宝宝的饮食宜忌>>

13位ISBN编号：9787111401254

10位ISBN编号：7111401255

出版时间：2012-11

出版时间：机械工业出版社

作者：南卡卡

页数：152

字数：138000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<金牌月嫂告诉你0-3岁宝宝的饮食宜>>

### 前言

月嫂阿莱和朋友们走在街上的时候，总是对妈妈身边或跳或跑的宝宝情有独钟，喜欢去逗逗他们，捏捏他们红扑扑娇嫩的脸，如果碰上了生病的宝宝或者不太健康的宝宝更是迈不动腿，她会给妈妈们一些忠告，比如带宝宝的技巧，该给宝宝吃什么，宝宝不该吃什么。

现在的生活水平提高了，不担心宝宝们的营养跟不上了，不过日益严重的问题是吃得太多，有些妈妈陷入了宝宝食品的误区，对于肠胃比较娇嫩的宝宝们来说，妈妈们，你们知道他们不适合吃什么吗？

作为金牌月嫂的阿莱跟别的月嫂不同，她是大学本科毕业的高材生，又受过专业月嫂培训，还有多年带小孩的经验，所以她不仅精通婴幼儿护理，喂养方面的知识也极其丰富，有着一套完整的育儿经

。先说说这些简单的食品禁忌，看妈妈们是否知道，比如半岁以内的孩子不宜吃炖蛋，很多妈妈都惊讶地张大了嘴巴，为什么呢？

阿莱说啦，肉类或蛋类的蛋白质需要人体内特定的蛋白酶来溶解，半岁以内的宝宝没有足够的消化功能来消化，容易堆积在体内形成堵塞，排泄都没法排泄，更不用说吸收了，只会造成消化的负担。

妈妈们恍然大悟！

再比如1岁以内的宝宝不宜吃蛋清和海鲜，喝蜂蜜，这又是为什么呢？

蛋清、螃蟹、虾等，容易使宝宝产生过敏反应。

1岁内宝宝的肠道系统还没有发育好，吃入蜂蜜后容易引起感染，出现恶心、腹泻等症状。

还有，2岁以内的宝宝不宜喝鲜奶，你知道吗？

牛奶中所含的矿物质，宝宝吸收不了，只能排泄出去，但是宝宝的消化、排泄系统发育不健全，会增加宝宝肾脏负担，出现大便干燥、上火等症状，还可能增加长大后肾脏的发病率，严重的甚至会造成尿毒症呢！

另外，3岁以内的宝宝不宜吃巧克力、花生酱，大豆食品不宜摄入太多，这些你都知道吗？

还有，宝宝外伤不宜吃什么，宝宝感冒不宜吃什么，宝宝腹泻不宜吃什么，等等，如果不知道也别慌，让阿莱慢慢地告诉你。

新一代的父母们，和阿莱一起做出一些既安全又别出心裁的佳肴来给宝宝吃吧。

作者

## 内容概要

本书是由资深专业月嫂阿莱记录了在照顾宝宝时候宝宝的饮食宜忌。0~3岁是完整均衡吸收营养的时间段，对成长中的孩子是很重要的阶段，特别是在0岁阶段的营养给予，更是奠定宝宝一生健康的根基。

在婴儿阶段，母乳当然是宝宝最理想的食品，但随着宝宝一天天长大，大约从四个月开始，光吃母乳或者婴儿配方奶已经无法满足宝宝的营养需求。

所以这段时间，除了原先母乳或婴儿配方奶之外，另外还应给予宝宝一些固体食物。

开始了美食之旅的宝宝究竟有什么饮食宜忌呢？

走进这本书吧，这里都是阿莱的宝贵经验和心血推荐。

## 作者简介

南卡卡，少儿美食专栏作者、记者，育儿达人，致力于母婴营养饮食的研究，举办过多场月嫂讲座，并将金牌月嫂们日积月累的育儿经验记录在册，集合专业经验，全面总结编成此书，献给所有爱宝宝的新妈妈们。

## <<金牌月嫂告诉你0-3岁宝宝的饮食宜>>

### 书籍目录

#### 第1章1岁之前不能吃的食物

在母乳喂哺4~6个月至1岁左右断奶之间，是一个长达6~8个月的宝宝从吃奶到吃成人饭菜的过渡期。

爸妈们都乐于为宝宝们购买或自制各种各样营养美味的辅食，以期望宝宝们健康长大，但宝宝稚嫩的消化系统，对于食物是非常挑剔的，有好多食物，都是暂时不能出现在他们的小餐桌上的。

这里我们特别提醒：我们的妈妈在为孩子增加营养的同时，是否想到了：好多美味食物在不知不觉中给孩子埋下了疾病的种子。

为了给孩子健康的身体，我们要特别小心这几种严重危害孩子健康的饮食！

#### 第1节不宜吃的辅食

1. 不宜吃蛋清
2. 重口味要不得，婴儿不宜吃盐多的食物
3. 不能吃生的或者没有煮熟的鸡蛋
4. 不宜馒头蘸菜汤，麦麸类易引发腹腔疾病
5. 不宜乱吃鱼、虾、蟹，海鲜味美怕过敏
6. 不宜吃炸油条、炸油饼、炸肉、炸鸡等油炸食物
7. 不宜吃汤圆，黑芝麻的也不行
8. 不宜多吃动物肝脏
9. 不宜吃香肠、火腿、午餐肉
10. 不宜吃粽子等黏性食品

#### 第2节不宜吃的零食与果蔬

1. 不宜吃瓜子、花生等坚果
2. 不宜吃口香糖、泡泡糖
3. 不宜吃爆米花
4. 不宜吃糖、蛋糕、巧克力等甜食
5. 不宜吃豆子、豆浆等豆制品
6. 不宜吃柑橘类水果
7. 不宜吃芒果，季节交替时吃水果要小心
8. 不宜吃猕猴桃
9. 不宜吃菠菜等含有大量草酸的蔬菜
10. 不宜吃竹笋等不易消化的蔬菜

#### 第3节不宜喝的饮品/

1. 不宜喝鲜牛奶，鲜牛奶不能替代母乳或者配方奶
2. 不宜喝老酸奶、新酸奶等酸奶饮料
3. 不宜喝咖啡、茶、可乐等刺激性的饮料
4. 不宜喝牛初乳饮料
5. 不宜喝成品果汁
6. 不能喝蜂蜜水

#### 第2章2岁之前不宜吃的食物

有些妈妈甚至觉得，自己的孩子能够跟大人吃一样的饭菜了，又省心又贴心，但是，成人食物究竟适不适合宝宝们吃呢？

答案是肯定的，不适合！

成人的食物并不适合2岁以下的儿童。

首要原因是因为宝宝们尚未掌握一些技巧，比如把鱼里的刺自己挑出来，蔬菜中较长的纤维也不懂得

## <<金牌月嫂告诉你0-3岁宝宝的饮食宜>>

拒绝，容易卡在咽喉中发生危险；另一方面，大人的食物不容易让宝宝们吸收，会导致营养不良；再次，大人的食物往往添加较多调味剂，容易让宝宝口味重，挑食，长大之后得心血管疾病的几率增加，饮食不均衡更不用说了。

所以，宝宝们的食物还需跟大人们的食物分开制作。

这可是一门艺术，偷懒不得哦！

### 第1节不宜吃的主食

1. 不宜吃人参奶粉、人参麦乳精、人参口服液等人参制品
2. 不宜吃洋快餐
3. 不宜吃过多大鱼大肉、酒、砂糖等酸性食物
4. 不宜吃方便面
5. 不宜吃烤羊肉串等烧烤类食物
6. 不宜吃含有味精的食物
7. 不宜吃含糖精的食物
8. 不宜吃红辣椒、朝天椒以及辣椒酱
9. 不宜吃芥末、辣根、山葵
10. 不宜吃生鱼片
11. 不宜生吃生蚝（牡蛎）等海鲜
12. 不宜吃没有熟透的扁豆
13. 不宜多吃鱼松

### 第2节不宜吃的零食与果蔬

1. 不宜吃薯条、锅巴等酥脆小食品
2. 不宜吃代可可脂等巧克力制品
3. 不宜吃水果罐头、八宝粥等罐头食品
4. 不宜吃果冻
5. 不宜吃顶花带刺的黄瓜

### 第3节不宜喝的饮品

1. 不宜喝功能性饮料
2. 不宜喝豆奶
3. 不宜喝纯净水
4. 不宜喝酒类
5. 不宜吃冰激凌、冰棍、雪糕等冷饮

### 第3章3岁之前不宜吃的食物

食物敏感常在孩子3岁前发生，等到孩子4~5岁，肠胃免疫系统渐趋成熟，可让孩子再次进食曾经引起过敏的食物，了解过敏反应是否已消失。

所以3岁之内，建议宝宝都要尽量吃清淡的东西。

上了幼儿园、小学，那时候的儿童饮食也要遵守“四少一多”的原则才健康。

即少糖、少盐、少酱油、少味精、多醋。

别以为你给孩子吃好吃的就是对他好，真正对他好，你得科学育儿。

1. 不宜吃腌制食品
2. 不宜吃皮蛋，小心铅中毒
3. 不宜吃豆腐乳
4. 不宜吃葡萄干
5. 不宜多吃荔枝、柿子、香蕉等水果以及未成熟的水果

### 第4章宝宝特殊情况时的饮食禁忌

所有的爸爸妈妈都希望宝贝永永远远不生病，健健康康长大，但宝贝还是会生病的，就像我们乘坐火

## <<金牌月嫂告诉你0-3岁宝宝的饮食宜>>

车，没有一列火车会永远开向远方，为了安全起见中间总会有临时停车，身体也是一样，生病的症状就是信号灯，提醒你身体的运转出了问题，需要临时休息了。

在休息的过程中，爸爸妈妈们怎样呵护宝宝尚未发育完全的肠胃呢？

这是个让人头疼的问题，但如果想要早一点恢复健康，就必须学习。

宝宝不会自己照顾自己，也不会准确地指出哪里不舒服，所以，特殊时期的饮食更需要我们格外关注，避开雷区，让宝宝生病了也能扛得住。

### 第1节宝宝不宜吃的添加剂

1. 合成色素
2. 高果糖玉米糖浆
3. 阿斯巴甜
4. 苯甲酸钠
5. 亚硝酸钠

### 第2节防性早熟孩子不宜吃的食物

1. 反季节的水果
2. 油炸类食品
3. 口服营养液
4. 补药
5. 不恰当的煲汤方式
6. 家禽脖子

### 第3节宝宝腹泻不宜吃的食物

1. 生冷的蔬菜水果
2. 豆制品
3. 高糖类蛋糕点心
4. 高脂肪食物
5. 洋快餐、方便面、火腿等

### 第4节宝宝咳嗽时不宜吃的食物

1. 冷饮以及冰冻或凉性的食物
2. 补品或保健品
3. 海鲜类食物
4. 油炸食品
5. 橘子
6. 太咸的食物
7. 花生、瓜子、巧克力

### 第5节宝宝发烧时不宜吃的食物

1. 不宜吃过甜的食物
2. 不宜吃油腻食物
3. 不宜吃升阳助火的食物
4. 不宜吃过多的盐
5. 不宜多吃鸡蛋
6. 不宜多喝冷饮
7. 不宜强迫进食

### 第6节宝宝感冒时不宜吃的食物

1. 不宜喝生冷寒凉的饮料
2. 不宜吃西瓜、梨、香蕉、猕猴桃等寒凉性质的水果
3. 不宜吃醋、辣白菜、泡菜、山楂等酸味食物

4. 不宜吃未成熟的柿子、海棠等

5. 不宜吃香菜

第7节小孩有外伤不宜吃什么

章节摘录

2.重口味要不得，婴儿不宜吃盐多的食物 淘淘的奶奶虽然来了没几天，却把这个家里的每一个人都一下子搞成了重口味。

你看今天的菜单，成菜炒毛豆，成肉笋干，梅干菜红烧肉，红烧鸡爪，梅干菜茶叶蛋，都是口味咸香的下饭菜，所以淘淘的爸爸一口气吃了三碗饭，把淘淘妈妈都吓坏了，还从来没见过他吃过这么多饭。

“是啊，还是我妈烧菜香。

”自从老太太来了之后，淘淘爸爸终于从烧菜的岗位上退下来了，听淘淘爸爸讲，结婚之前他也没有进过厨房，谁让自己娶了这么个如花似玉的老婆呢，所以洗衣做饭赚钱这些大事小事都得自己来做了，更何况现在媳妇这么争气地给他生了个娃，那就更是要风得风，要雨得雨，差点要月亮也要去摘了。

淘淘妈妈，你还在喂奶，要吃得清淡一些的，因为你吃进去的盐分，会通过奶水进入淘淘身体里，他现在这么小，可吃不了太重口味的盐。

看着淘淘妈妈大快朵颐的样子，我有些担心。

那干脆断奶吧，反正也已经开始吃辅食了。

淘淘妈瞅准了时机，竟然以淘淘可以吃辅食了为由，要断奶，其实她是想要保持她的好身材。

淘淘妈妈身材很不错，整天拿着手机给自己拍照，天天自恋得要命，之前生下淘淘就想打回奶针，说是明星什么的都这么干，一针下去，奶就没有了，这样身材就不会变了。

但是淘淘奶奶来了，所以这个念头被扼杀下去了，能坚持到4个月对她而言已经是很难得的了。

要知道，奶水是宝宝最好的营养来源。

吃母乳长大，是一件多么幸福的事情，明明奶水那么充沛，为什么要强行断奶呢？

现在的年轻人都这样吗？

我心中很是哀伤，阿莱喜欢孩子，更喜欢健康快乐的孩子，要知道，吃母乳长大的孩子，性格里会更自信、更谦和、更阳光，我多希望淘淘能多吃几个月的奶啊！

所以，我忍不住劝她：“淘淘妈妈，让阿莱来告诉你，为什么现在宝宝吃的叫做辅食。

辅食，之所以是辅食，字面理解就是辅助饮食的意思，因为4~6个月大的宝宝，唾液腺才逐渐发育完善。

所以可以开始给宝宝添加辅食，但这个时候，母乳仍旧是最好的天然食品，有条件的话能够喂母乳当然最好。

”“就是就是，我们乡下至少都是喂到七八个月。

”淘淘奶奶也提出了意见，“现在才四个月，别这么早断奶，反正你又不上班，急什么嘛。

”淘淘爸爸也掺和进来：“是啊，乖老婆，你就再给你儿子喂点儿奶吧，求你了，你看你儿子每天抱着你吃得多开心啊。

”大家好说歹说的，淘淘妈妈才答应下来。

但答应归答应，还是对着自己爱吃的毛豆炒咸菜一顿猛吃，把我可急坏了，因为还在吃奶的淘淘吸收的盐分基本来源于母亲的乳汁，要是淘淘妈妈吃得太咸了，受苦的可是淘淘呢，家长的口味直接决定孩子将来的口味，家中有这么重口味的奶奶和妈妈，淘淘将来怎么办？

所以阿莱我又要苦口婆心地扫盲了。

那么，宝宝究竟何时开始吃盐呢？

其实宝宝出生之后，也一直有在吸收盐分，那就是来自母乳、奶粉以及辅食中的天然盐分，这些已经足够满足宝宝对盐的需求了。

这个时候，宝宝的肾脏发育还不完善，如果吃盐了，那么会无法排出体外，反而对身体有严重影响。

所以，在淘淘还不能吃盐的日子里，要从上到下开始全家总动员，特别是奶奶，奶奶是主管一家饮食的大总管，要控制好盐罐子，多吃清淡饮食。

孩子的口味与家长有关，家长的口味重，孩子饮食中的盐含量也会增多。

目前我国家庭的饮食中普遍含盐量超标。

即使过了1岁，也不要让宝宝变成重口味，因为重口味的后果就是影响体内锌的吸收，导致变成缺钙

## <<金牌月嫂告诉你0-3岁宝宝的饮食宜>>

宝宝，而且还会引起宝宝高血压以及加重肾脏负担，所以3岁之内，建议宝宝都要尽量吃清淡的东西

。你看他们家喜欢吃梅干菜、咸鱼和腊肉等，这些食物含钠量普遍高，淘淘应该尽量避免，即使是3岁之后，豆瓣酱、辣酱、榨菜、酸泡菜、酱黄瓜、黄酱(大酱)、腐乳、咸鸭蛋、罐头、腊肠、猪肉松、油条和方便面等也应该尽量避免。

上了幼儿园、小学，那时候的儿童饮食也要遵从“四少一多”的原则才健康。

即少糖、少盐、少酱油、少味精、多醋。

别以为你给孩子吃好吃的就是对他好，真正对他好，你得科学育儿。

P6-8

## <<金牌月嫂告诉你0-3岁宝宝的饮食宜>>

### 编辑推荐

南卡卡编写的《金牌月嫂告诉你0-3岁宝宝的饮食宜忌》依据现代科学的理论，结合美味和营养，介绍0~3岁宝宝的宜食宜忌，并以日记体真实记录宝宝成长过程中妈妈们会遇到的一些饮食问题，并附上合适的辅食制作方法；帮助宝宝循序渐进地养成良好的饮食习惯，让宝宝合理均衡地接受营养膳食，并介绍适合婴幼儿食用的常见食材的处理方法，给妈妈最贴心的指导与帮助。希望本书能帮助年轻的爸爸妈妈们喂养出更聪明、更健康的宝宝。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>