

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，成人食物究竟适合不适合宝宝们吃呢？

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>