

# 最新宝宝周岁发言稿简单大方 宝宝周岁发言稿(精选5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 宝宝周岁发言稿简单大方篇一

各位亲友：大家好！

首先对大家今天光临我一双儿女的周岁宴会表示最热烈的欢迎和最诚挚的谢意！此时此刻，此情此景，我们全家站在这里，心情很激动，面对这么多的亲朋好友济济一堂为我儿女的周岁生日庆祝，我们感慨颇多，想借题发挥一吐为快。

为人父母，方知辛劳。黄胤宇和黄熙雯今天刚满一周岁，在过去的365天中，我和黄毅尝到了初为人母，初为人父的幸福感和自豪感，但同时也真正体会到了养育儿女健康成长的无比辛劳。今天在座的有我的父母，还有婆婆，对于他们二十多年的养育之恩，我们无以回报。对于他们365天来对两个宝宝无微不至的照顾，我们无以回报。今天借这个机会向他们四位老人深情地说声：谢谢了！并衷心地祝他们健康长寿！

助我者朋友也。这些年来，我和黄毅以“出身贫农本质好”的朴实与友善结交了许多好朋友，过去的日子里，在座的各位朋友曾给予我们许许多多无私的帮助，让我们感到无比的温暖，人们常说：“亲戚是命中注定的，朋友是自己选择的。”“财富不是朋友，朋友却是财富。”今天，我和黄毅为有这样一比宝贵的财富而感到骄傲和自豪。在此，请允许我代表我们全家向在座的各位亲朋好友表示十二万分的感激！现

在和未来的时光里，我们仍奢望各位亲朋好友善意地批评教导，真诚地提携奖掖。

今天以我一双儿女周岁生日的名义相邀各位至爱亲朋欢聚一堂，菜虽不丰，但，是我们的一片真情，酒纵清淡，但，是我们的一份热心，若有不周之处，还盼各位海涵。

最后，让我们共同举杯，祝各位万事如意，家庭美满！谢谢。

## 宝宝周岁发言稿简单大方篇二

### 黄瓜色拉

原料：黄瓜30克、橘子3瓣、西红柿10克、葡萄干10克、蛋黄酱、精盐各少许

制法：

提示：各种原料一定要切碎，以适应幼儿的咀嚼与消化能力

功效：补充维生素与矿物质、养血明目、强筋骨。也可以让小孩喝点生命阳光牛初乳，能够促进小孩的生长发育，提高免疫力，经常摄入牛初乳能促进孩子脑部发育，帮助骨骼及牙齿生长，预防贫血和生长迟缓，对确保孩子的健康成长相当有益。

肉饼大全：

制作方法：将切成小块的肉类（挑去肉经和去皮）和蔬果类，或者干制品类一起放进绞肉机（就是那种榨汁、磨粉、绞肉一体机，各种品牌都有这种卖的），加入油盐糖，粟米粉（生粉），一起绞，大概30秒钟（分量250ml即可。将绞好的肉末放到一个比平时装饭的碗大点的盆里，用手拿起整个肉团再打进盆里，如此反复8次到10次，肉团有了弹性，就

完成了。

以下是肉饼的配式：

猪肉香菇饼——猪精肉+香菇（干制） 猪肉番茄饼——猪精肉+番茄

猪肉瑶柱饼——猪精肉+瑶柱（干制）

——草鱼肉+香菜

……以后可以自己配料……

一般这些肉饼是在宝宝的饭面上蒸煮即可，饭一般都吸收了肉饼的原汁，味道更香，饭更柔软。但是如果他还是嫌干，难咽而不愿意吃时，可以配些滚汤或煲汤给他送饭。

滚汤如下（约煮半个小时）：番茄肉汤——酸酸甜甜很开胃

紫菜蛋汤——加点虾皮补充钙质，也更香甜

平菇肉汤——平菇本身就能令汤汁甜，加上鲜肉，味道更鲜甜。煲汤如下（需要三小时）：

排骨苦瓜汤——夏天实用，清补解渴瘦肉党参汤——原汁原味，清补清热

澎鱼腮白鸽汤——祛湿解毒，长了湿疹可以减少并去除

鸡蓉玉米面

材料

鸡胸肉……30克

玉米粒……20克

干面条……60克

做法

1. 将鸡胸肉与玉米粒剁碎。
2. 面条置于滚水中煮5分钟。
3. 加入鸡胸肉与玉米碎粒，共同煮至面条熟烂即成。

还有一些, 四季菜谱:一岁宝宝四季食谱

娅娅妈妈发表于2006-2-14 10:52:04

1、春季:

一般来讲，每天可进三次正餐，下午加1次午点。下面是参考食谱:

早餐：豆沙奶发糕25克鸡蛋粥25克

午餐：猪肝摊鸡蛋50克软饭50克

午点：梨汁糯米粥50克

晚餐：猪肉、菠菜、馄饨50克小萝卜丝汤

2、夏季:

推荐食谱:

早餐：牛奶葡萄干发糕25克豆浆100克

中餐：西红柿鱼丸汤软饭50克

午点：大米绿豆稀粥100克

晚餐：鸡蛋黄瓜面片汤50克

夏天，应注意多补充水分，多进汤食。蛋白质以植物蛋白质为主，可多食豆腐，豆浆等大豆制品。

3、秋季：

推荐食谱：

早餐：鸡蛋粥25克枣泥牛奶发糕25克

中餐：什锦饭50克小白菜汤

午点：胡萝卜小米粥50克

晚餐：冬瓜肝泥卷50克蛋花汤

秋天，小儿食欲一般来说较好，有利于营养物质的摄取。鸡蛋粥是向煮熟的粥内放入调好的鸡蛋，稍煮片刻，再放入少许香油及盐即可。营养丰富。什锦饭是将炒熟的肉末、豆腐末等与米饭一起煮，待将熟时加入炒好的青菜末，饭熟即可。冬瓜泥卷即用冬瓜末和肝泥当馅做成的小卷子，拌馅时适量加入调料，以减少猪肝的腥味。

秋季天气转凉，小儿常易患腹泻，可将胡萝卜切成小块儿与小米一起煮熟食用，对小儿腹泻有辅助治疗作用。同时，胡萝卜和肝泥都可提供丰富的维生素a，对小儿生长发育很有好处。

4、冬季：

推荐食谱：

早餐：牛奶蛋羹25克芝麻粥25克

中餐：排骨汤焖海带丝软饭50克

午点：蒸白薯50——100克

晚餐：白菜肉末挂面汤50克

1岁小儿尚处于易患佝偻病的年龄。在冬季，北方天气寒冷，晒太阳机会大为减少，易引起维生素d缺乏，从而影响食物中钙质的吸收，上述食谱中的牛奶、鸡蛋、芝麻、排骨汤、海带等都含有丰富的钙质，特别是海带，每100克就可提供1177毫克的钙：牛奶中钙的含量虽不及海带，但其钙的利用率高达87%，因此也是补钙的好食物，其它含钙较多的食物还有虾皮、鱼松及豆制品，可经常给小儿食用。

小黄瓜奶酪三明治

材料

新鲜吐司……2片

小黄瓜……20克

奶酪一片……约15克

做法

1. 吐司面包去皮，对角切成三角形。
2. 小黄瓜洗净刨丝再切碎。
3. 将小黄瓜与奶酪夹入吐司中即可。

## 鸡血羹

原料:鸡血1小块鸡汤1/2杯盐200毫克淀粉1勺

原料:豆腐1/10块红豆腐(猪血)25克鸡汤1/2杯淀粉少许盐少许葱末少许

原料:豆腐1/10块鲜虾仁1只鸡肉泥1/2勺鲜蘑菇1个葱末少许盐少许

## 太阳豆腐

原料:豆腐1/8块鹌鹑蛋1个胡萝卜泥2勺淀粉1/2勺葱末1勺油3滴盐200毫克

钙是促进宝宝骨骼和牙齿生长发育的主要矿物质，1岁多的宝宝正处在长骨骼和长牙齿的阶段，补充钙质非常重要。对宝宝来说，奶类是吸收钙质的最好来源，一般这个年龄的宝宝每天应保证吃到400毫升以上的牛奶。另外食品中虾皮、紫菜、豆类及绿叶菜中钙的含量也都较高。下面介绍两种适合1岁宝宝的多钙食谱：

一、香椿芽拌豆腐：选嫩香椿芽洗净后用开水焯5分钟，挤出水切成细末；把盒装豆腐倒出盛盘，加入香椿芽末、精盐、香油拌匀即成。此菜清香软嫩，含有丰富的大豆蛋白、钙质和胡萝卜素等营养，很适合宝宝食用。

二、虾皮紫菜蛋汤：虾皮洗净，紫菜撕成小块，香菜择洗干净切小段；鸡蛋一个，打散备用。用姜末炆锅，下入虾皮略炒，加水适量，烧开后淋入鸡蛋液；随即放入紫菜、香菜，并加香油、精盐、葱花适量即可。此汤口味鲜香，含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁、碘等营养素，对宝宝补充钙、碘非常有益。

## 1岁宝宝多铁食谱

为1岁多的宝宝安排含铁丰富的食谱，一要符合宝宝的消化能力，此时宝宝乳牙尚未出齐，咀嚼能力弱，食物要做得软烂；二是采用含铁丰富的原料，如：动物肝脏、血、瘦肉、蛋黄、豆制品、海带、木耳、绿叶菜等。不过，人体对动物性食物中铁的吸收要高于植物性食物。

下面介绍两种1岁宝宝易于接受的、含铁丰富的食谱：

一、鸡血豆腐汤：把豆腐和鸡血切成细条，黑木耳、熟瘦肉、胡萝卜切成细丝，下入的鲜汤中烧开，加入酱油、精盐、料酒适量，用水淀粉勾薄芡，淋入打好的鸡蛋液，加香油、葱花即成。此汤颜色美观、味道咸鲜，含丰富的蛋白质、铁、胡萝卜素和纤维素，有助于提高宝宝血色素。

二、炒青椒肝丝：把猪肝、青椒洗净切丝；猪肝丝用淀粉抓匀，下入四五成热的油中滑散捞出；锅内留少许油，葱、姜炝锅，下入青椒丝，为料酒、白糖、精盐及少许水，烧开后用水淀粉勾芡；倒入猪肝丝，淋入香油、醋少许即可。此菜含有丰富的铁、蛋白质、及维生素a经常食用可补血，对患缺铁性贫血的宝宝效果极佳。

## 1至3岁宝宝每日食量参考

1至3岁宝宝每天吃多少食物合适？你的宝宝每日吃的食物量是否能满足其生长发育的需要呢？这里只是提供一个宝宝每天所需食物的参考量，不必完全拘泥于此，只要宝宝平均每天的食物摄入量不要过少或过多即可，因为每个宝宝的生长发育水平不同，食物的需求量也会有所不同。

1至3岁的宝宝每天需摄入谷类150-180克，如各类米、面等粗细粮食品；豆制品类每日需摄入25-50克，如豆腐、豆豉等；蛋类每日摄入量应为40克，可以是鸡蛋、鸭蛋等；肉类每日



需要量为40-50克，包括猪肉、鱼肉、鸡肉及动物内脏等；宝宝在这个时期应多吃一些蔬菜，每日摄入量应为150-250克，其中绿叶菜应占一半以上；水果应吃50-100克，根据季节选用不同品种，注意有些易上火的水果应控制宝宝食用，如：荔枝、龙眼、桔子等；另外，这一时期还应保证宝宝每天吃到奶类食品250-500毫升，如果宝宝牛奶吃的少了，也可以用豆奶、豆浆、酸奶等补充。

## 怎样安排1至2岁宝宝的饮食

1岁到2岁的宝宝将陆续长出十几颗牙齿，主要食物也逐渐从以奶类为主转向以混合食物为主，而此时宝宝的消化系统尚未成熟，因此还不能给宝宝吃大人的食物，要根据宝宝的生理特点和营养需求，为他制作可口的食物，保证获得均衡营养。应该注意的是：

一、宝宝的胃容量有限，宜少吃多餐。1岁半以前可以给宝宝三餐以外加两次点心，点心时间可在下午和夜间；1岁半以后减为三餐一点，点心时间可在下午。但是加点心时要注意一是点心要适量，不能过多，二是时间不能距正餐太近，以免影响正餐食欲，更不能随意给宝宝零食，否则时间长了会造成营养失衡。

二、多吃蔬菜、水果。宝宝每天营养的主要来源之一就是蔬菜，特别是橙绿色蔬菜，如：西红柿、胡萝卜、油菜、柿子椒等。可以把这些蔬菜加工成细碎软烂的菜末炒熟调味，给宝宝拌在饭里喂食。要注意水果也应该给宝宝吃，但是水果不能代替蔬菜，1至2岁的宝宝每天应吃蔬菜、水果共150-250克。

三、适量摄入动植物蛋白。在肉类、鱼类、豆类和蛋类中含有大量优质蛋白，可以用这些食物炖汤，或用肉末、鱼丸、豆腐、鸡蛋羹等容易消化的食物喂宝宝。1至2岁的宝宝每天应吃肉类40-50克，豆制品25-50克，鸡蛋1个。

五、粗粮细粮都要吃，可以避免维生素b1缺乏症。主食可以吃软米饭、粥、小馒头、小馄饨、小饺子、小包子等，吃得不太多也没有关系，每天的摄入量在150克左右即可。

### 1-3岁小儿一日三餐食谱举例

(一) 早7:00——牛奶200克、稠粥1小碗、肉松或鱼松适量

上午11:00——软米饭一小碗、瘦肉或肝泥菜泥、肉汤，饭后水果或果汁

下午3:00——牛奶或糖开水一杯，饼干或面包适量

晚6:00——馒头50克，蒸蛋糕一小碗，碎菜炒豆腐末

晚9:00——牛奶200克，蜂蜜一匙

(二) 早8:00——牛奶或豆浆180克，鸡蛋一个，粥半小碗

上午10:00——瓶装原橘汁150毫升或鲜橘一个

下午3:00——牛奶180克

晚6:00——软米饭50克，鸡蓉翡翠汤（鸡肉15克，蛋清一个，菠菜泥30克，油5克）

### 二至三岁幼儿一日三餐食谱举例

早8:00——牛奶250克，鸡蛋一个，稠粥一小碗，鱼肉或鱼松适量

上午10:00——鲜香蕉一根或橘汁150毫升

午12:00——软米饭一小碗，炒叶菜，肉末或肝片，鸡蛋菠菜汤

下午3: 00——牛奶180克, 面包一片

晚6: 00——稠粥或面条一小碗, 瘦肉末炒豆腐或菜叶

早上

七点母乳约150毫升

八点一个鸡蛋及两片小饼干, 白开水

十点水果少量(半个橙或几片苹果)

中午

十一点半随大人吃饭

午睡前150毫升母乳

三点左右水果, 饼干类零食(一个橙或半个苹果)

晚上

五点半随大人吃饭

晚睡前100毫升酸奶加150毫升母乳

我们炒青菜时, 总是拿出几棵来切切细与其它一起炒了装盘

肉, 荤食也是一样. 切切细一起做了, 米饭大家吃一样的周岁宝宝食谱

汤粥: 大米2小匙, 荤汤120毫升。把大米洗干净放在锅内泡30分钟, 然后加汤(肉汤、菜汤、鸡架汤、鱼汤均可)煮, 开锅后再用微火煮40~50分钟。

青菜粥：大米2小勺、水120毫升、切碎的青菜心（菠菜、油菜、白菜等的菜叶）1小勺。把米洗干净加适量水泡1~2小时，然后用微火煮40~50分钟，停火前加入碎菜，然后再煮10分钟左右。

胡萝卜粥：大米2小匙、水120毫升、切碎过滤的胡萝卜1小匙。把大米洗干净用水泡1~2小时，然后放锅内用微火煮40~50分钟，停火前不久加入过滤的胡萝卜汁，再煮10分钟左右。

牛奶粥：大米2小匙、水100毫升、牛奶1大匙。把米洗干净用水泡1~2小时，上火煮，开锅后用小火再煮40~50分钟，在停火前将牛奶放入粥锅内，再煮片刻。

蛋黄粥：大米2小匙、水120毫升、蛋黄1/4个。把大米洗干净后加适量水泡1~2小时，然后用微火煮40~50分钟，再把蛋黄放容器内研碎加入粥锅内再煮10分钟左右。

蛋糊：过滤蛋黄1/2个，肉汤3大匙、淀粉少许。煮熟的鸡蛋黄1/2个，研碎后和肉汤一起放入锅内上火煮，然后把淀粉用水调匀后倒入锅内煮至粘稠状。

蛋黄酱：过滤蛋黄1/2个、肉汤2大匙、盐少许。把蛋黄放容器内研碎，并加入肉汤研磨至均匀光滑为止，然后放入锅内，加入少许盐，边煮边搅拌混合。

蛋菜：蛋黄1/2个、切碎的西红柿1大匙、切碎的葱头1小匙、切碎的扁豆1小匙、肉汤。把蛋黄调匀；把摘好（去筋）的豆放开水中煮软后切成碎末，然后把切碎的西红柿和葱头一起放入锅内，再加肉汤煮，待菜煮烂后把调好的蛋黄倒入锅内混合均匀。

苹果酱：苹果1/8个，白糖或蜂蜜少许。把苹果洗净后去皮除籽，然后切成薄薄的片，再放入锅内并加少许白糖煮，煮片刻后稍稍加点水，再用中火煮至糊状，停火后用勺子背面将

其研碎。

**香蕉粥：**香蕉1/6根、牛奶1大匙、蜂蜜少许。把香蕉洗干净后剥去皮，用勺子背把香蕉研成糊状，然后放入锅内加牛奶混合后上火煮，边煮边搅拌均匀，停火后加入少许蜂蜜。

**鸭梨粥：**鸭梨1个洗净切成薄片，去掉梨核放入砂锅内，加入250毫升水，烧开后放入洗净的大米1两，熬至八成熟时，加入冰糖使其有甜味，再熬制成熟即可。

**土豆泥：**中等个头的土豆1/7个、牛奶1大匙、黄油1/4小匙。把土豆洗净削去皮后放锅内煮或蒸，熟后用勺子将土豆研成泥状（也可在市场上卖的现成土豆泥），再加入牛奶和黄油，搅拌煮至粘稠状。

**鲜红薯泥：**红薯50，白糖少许。将红薯洗净，去皮、切碎捣烂，稍加温水，放入锅内煮15分钟左右，至烂熟，加入白糖少许，稍煮即可。

**蛋黄土豆泥：**过滤土豆泥1匙、切碎的苹果1大匙。取熟蛋黄1/2个进行过滤；把土豆煮软过滤后加入蛋黄和牛奶中进行混合，然后放火上少许加热。

**水果藕粉：**藕粉或淀粉1/2大匙、水1/2杯、切碎的水果1大匙。把藕粉和水放入锅内均匀混合后用微火熬，注意不要糊锅，边熬边搅拌直到透明为止，然后再加入切碎的水果。

**蜂蜜藕粉：**藕粉（或淀粉）1/2大匙、水1/2杯、蜂蜜1/2小匙。把藕粉研细不要有小疙瘩，然后把藕粉和水一起放入锅内均匀混合后用微火熬，边熬边搅拌直到呈透明糊状为止，停火后加入蜂蜜。

**水果面包粥：**面包1/3个，苹果汁、切碎的桃、桔子、草莓等各1小匙。把面包切成均匀的小碎块，与苹果汁一起放入锅内

煮软，再把切碎的桃、桔子和草莓混合物一起放入锅内，再煮片刻即可。

蛋黄奶：将鸡蛋煮老去壳，按需要量经细筛研入牛奶中，蛋黄富铁质、磷质等，适用于四、五个月的婴儿补充铁质。

## 虾仁蔬菜面条

制作方法：

1. 将虾仁剁碎，葱花切末，蔬菜用手撕碎最好（可以最大限度地保持营养成分）
2. 炒锅中放入少许油，葱花爆香，放入虾仁和肉馅翻炒，变色之后放入少许水（或者骨头汤），烧开后把面条掰成小段后放入，面条煮熟后下入蔬菜（如果是胡萝卜就得提前放入）然后放入少许盐和鸡精调味即可出锅。

## 大馅馄饨

制作方法：将原料加入调料搅拌后加入少许凉开水，从超市买回现成的馄饨皮包成元宝状即可。馄饨的汤料可以选用鸡汤或者骨头汤，但是注意油水不要太大。

## 鱼片蔬菜粥

原料：东北大米、时令蔬菜、鱼片

制作方法：准备小锅将米淘洗干净，加入水用小火熬煮，一定要有耐心，等到米全开花了用勺慢慢搅拌，直到快收干水分加入片好的鱼片煮，变色后加入蔬菜，调味即可。

## 蒸丸子

原料：肉馅、香菇、少许湿淀粉

## 蔬菜卷

原料：生菜或者大白菜叶、肉馅

制作方法：按照上面说的做丸子的方法先把肉馅做好，然后在清水中加入少许盐将菜叶抄一下，然后把肉馅卷在里面就可以了。给宝宝吃的时候切成小段喂方便一些。处在1~3周岁年龄段的宝宝，称为幼儿，饮食以“软”、“烂”为主，食物力求“碎小”、“精巧”，食物内容由单项制作改为混合制作。

妈妈可以根据冬季寒冷的气候特点，为宝宝选择一些高蛋白、高热量的食物，以增加宝宝的机体御寒能力，如肉类、蛋类、奶类及豆制品。

宝宝的感知觉系统逐渐发育完善了，对食物的要求也高了。妈妈的年菜制作，不仅要注意食物的营养价值，还要注意烹饪方法，以保证食物的色、香、味、形俱全。这个时期的宝宝的年菜制作除了蒸、煮之外，还有：  
• 炒：将蔬菜切碎，和蛋、鱼、虾等用旺火急炒。炒透入味勾芡，能减少营养素的损失。  
• 烧：热锅中放适量油，将菜肴原料煸炒并加入调料炒匀，加入适量水用旺火烧开，温火烧透入味，色泽红润。如烧鸡块。  
• 氽：将原料投入开水锅内，烧熟后加入调味品即可。一般用于汤菜。如氽鱼肉丸子菠菜汤。

菜单主食：肉汤煮饺子  
菜肴：鲜虾泥汤：罗宋汤  
水果：什锦水果羹  
肉汤煮饺子

原料：小饺子皮5~6个，肉末1大匙，青菜末1大匙，鸡蛋液1小匙，肉汤、盐少许□diy□

原料：鲜虾肉50克、香油1克，精盐适量□diy□

1. 将鲜虾肉洗净，去肠泥，放入碗中，加水上笼蒸熟。2. 加

入适量精盐、香油，搅匀即可。

营养提示：虾肉含有丰富的蛋白质、脂肪和dha是宝宝极佳的健脑食品。罗宋汤

原料：两只小番茄，一块奶糕，30克熟牛肉，一个土豆，一碗牛肉汤diy

1. 将番茄切成小丁，奶糕打成糊状。熟牛肉倒入搅拌器，加入牛肉汤打成糊；

2. 土豆煮熟去皮，切片，用小锅将牛肉汤糊、奶糕糊、土豆片、番茄丁一齐加热，微炖后调味即成。

营养提示：营养丰富，均衡饮食，淡淡的酸味能增加宝宝的食欲。什锦水果羹

原料：时令水果若干种，白糖30克，糖桂花少许，水淀粉少量

补锌食谱0-1岁补锌食谱

肉蛋羹

原料：猪里脊肉适量、鸡蛋1个

做法：猪里脊肉(1寸见方)，剁成泥，1个鸡蛋打入碗中，加入和鸡蛋液一样多的凉白开水，加入肉泥，放一点点盐，一个方向搅匀，然后上锅蒸15分钟。出锅后，淋上一点香油、撒上些香菜点缀。

适合6个月以上宝贝。

肝泥



原料：鸡肝适量或猪肝1块

做法：将肝放入锅中，倒上水没过肝，放花椒、盐，煮至熟。每次给宝宝吃时切下一小块，切成碎末，放入白粥或米饭中吃。

适合10个月以上宝贝。

## 1-2岁补锌食谱

### 牡蛎汤

原料：鲜牡蛎肉、紫菜、葱、姜，调料适量

做法：鲜牡蛎肉60克洗净，切小片。紫菜清洗放入大碗中，加清汤、牡蛎肉片、葱花、细姜丝，放入蒸锅蒸30分钟。取出加入精盐、胡椒粉、绍酒调匀。

牡蛎最好能放入清水中2个小时以上，以便其吐出残留泥沙。

## 2-3岁补锌食谱

### 果仁粥

原料：大米、花生、核桃仁

做法：大米、花生洗净后，放水煮成粥，煮至八成熟时放入核桃仁，喜欢吃甜的可以加一点糖。

花生、核桃仁尽量剁碎并煮软，以免宝贝发生呛咳。

缺锌症状明显的，依靠食物补充可能不够，那就一定要在医生指导下吃一些含锌的药，如葡萄糖酸锌。

## 第一款：什锦蛋丝

原料准备：鸡蛋2个、青椒50克、干香菇5克、胡萝卜50克及油、盐、味素、水淀粉、麻油适量。

制法方法：

先将鸡蛋蛋清、蛋黄分别打入2个盛器内，打散后加入少许水淀粉打匀(不可打起泡)；再分别放入涂油的方盘中，入锅隔水蒸熟(用中小火，大火会起孔变老)；冷却后取出，分别改刀成蛋白丝和蛋黄丝；香菇用温水浸泡变软，青椒洗净挖去籽，胡萝卜洗净，分别改刀成丝；炒锅中加油，放入胡萝卜丝、香菇丝、青椒丝，煸炒至熟，放入蛋白丝和蛋黄丝，加入盐、味素，翻炒均匀，淋入麻油即成。

健脑小秘诀：

鸡蛋富含维生素a、d、b2及铁，还含有人体必需组氨酸、卵磷脂、脑磷脂，它们都是对大脑和神经发育不可缺少的营养素；加之胡萝卜、香菇中的维生素和微量元素丰富，青椒中维生素c丰富，并利于铁和锌吸收。这一款美食营养阵容强大，真可谓绝好大组合。

第二款：肉末番茄豆腐

原料准备：南豆腐100克、瘦肉末10克、番茄酱10克及蒜泥、葱、盐、淀粉、油适量。

制法方法：

豆腐切小丁，焯一下；炒锅加油炒肉末；炒锅加底油炒葱、蒜和番茄酱；而后下入肉末和豆腐、调味，略炖一炖，勾芡。

健脑小秘诀：

豆腐含有丰富蛋白质，其中谷氨酸含量丰富，它是大脑赖以

活动的重要物质，宝宝常吃有益于大脑发育。

### 第三款：苹果沙拉

原料准备：苹果50克、葡萄干5克、橙子1瓣、酸奶酪15克、蜂蜜5克。

制法方法：

苹果去皮籽、葡萄干泡软、橙子去皮籽；然后切小碎丁，用酸奶酪和蜂蜜将各种水果原料拌匀即成。

健脑小秘诀：

苹果不但含有多种维生素、无机盐和糖类等组成大脑所必需的营养成分，而且含有丰富的锌，锌可增强宝宝的记忆力。因此，常吃这些水果可促进智力发育。

鸭梨粥有润肺的作用，可以预防呼吸道感染和肺炎。

制作材料：主料：粳米100克，鸭梨500克

调料：冰糖50克

鸭梨粥的做法：

1. 将鸭梨冲洗干净，剔去梨核，切成小块；
2. 粳米淘洗干净，用冷水浸泡半小时，捞出，沥干水分；
3. 锅中加入约1000毫升冷水，将鸭梨块放入，煮约半小时；
4. 滤去梨渣，然后加入粳米，用旺火烧沸；
5. 再改用小火熬煮成粥，最后加入冰糖调味即可。

鸭梨：梨忌与螃蟹、鹅肉同食。

## 蔬菜小杂炒

原料：土豆、蘑菇、胡萝卜、黑木耳及山药各15克，植物油、精盐、味素及芝麻油各少许，水淀粉适量。

制作：先将所有的原料切成片，待用；把洗净的炒锅放在炉火上，放入少许油，等烧热后放入胡萝卜片、土豆片和山药片，煸炒片刻，再放入适量的汤汁；烧开后，加入蘑菇片、黑木耳和少许盐，烧至原料酥烂，加一点点味素，然后用水淀粉勾芡，再淋上少许芝麻油即成。

原料：米饭50克、土豆10克、黄瓜10克、黑木耳5克及鸡肉10克，植物油、葱花、黄酒、盐、味素各少许。

制作：将土豆、黄瓜切成丁，黑木耳用水发后略用刀切几下，待用；把洗净的炒锅置于炉火上，加入少许油，待烧热后先放入鸡丁煸炒片刻，再加入少许汤水；烧开后，略微焖烧一会儿，等鸡丁熟烂后放入土豆丁和黑木耳，烧煮片刻取出待用；将洗净的炒锅里放入少许油烧热，放入米饭、葱花煸炒几下，放入黄瓜丁及其他原料，加入少许黄酒、盐、味素一起煸炒至入味即成。

营养小秘密：米饭是2岁以上宝贝的主食，如果宝贝不爱吃，妈咪可在里面加一些别的东西，就会使米饭“面目皆非”，引起宝贝的兴趣。(1)枣麦粥。

选干净的小红枣8—10枚，大麦适量，用温水浸泡后旺火熬煮。

### (2)枣秫粥。

先将秫米用少量水浸泡后，再放入锅内炒至略黄，然后加入浸泡后的小红枣8—10枚，用旺火熬烂。

### (3) 莲子粥。

将莲子去皮去芯，用温水浸泡后旺火熬煮成粥，吃时可加少量糖。

### (4) 苡米粥。

将选干净的苡米，或加少量秣米，用温水浸泡后，再用旺火熬粥。

### (5) 肉汤粥。

用鸡或牛肉、排骨煮汤，煮时加入肉豆蔻、草豆蔻、丁香、茴香、桂皮等适量，吃时放点食盐。

在吃上述汤粥时，可与从市场上所购的山楂糕及茯苓饼同吃，以调理脾胃。

如果使孩子从小就养成良好的饮食习惯，及时添加辅食，不要一味吃甜食，以咸食为主，不偏食，适当节制生冷饮食，就能有效地预防孩子面黄肌瘦。

## 宝宝周岁发言稿简单大方篇三

周岁，是国际通用的年龄计算方式。它计算的是出生后已经度过的时间长度（以出生时是零岁为基数，故也可以计算尾数，如三岁零两个月，七岁半等）。下面是小编为大家整理的宝宝周岁感言，接下来我们一起来看看吧！宝宝周岁感言（一）

小家伙，一周岁生日快乐，你是独一无二的，是我们家每个人都放在心尖儿上宠的宝贝呀！希望你健康快乐地长大！宝宝一周岁生日快乐。我希望你，在心情低落时也要保持微笑；我希望你，要时刻记住自己的美好；我希望你开心，我希望

你快乐。我希望你，即使世界崩塌，也会想起，我一直在啊，我始终会在。轻轻地，默默地，我一直就在。你若需要，奋不顾身。

## 宝宝周岁感言（二）

宝贝，在你生命中的第一年，有很多很多个第一次，有的令爸妈感到无限的欣喜与自豪，有的却又令爸妈对你充满了担忧与无奈。有了你，妈妈每天的生活却是充实的，看着你一天天长大，每天带给我们不同的惊喜与快乐，每一次总是不经意地把快乐带到了我们的身边，甜到了我们的心里。

## 宝宝周岁感言（三） 宝宝周岁感言（四）

我亲爱的宝贝，你对于爸爸妈妈是多么的重要！不管你多大，不管你离我们多远，不管你以后有何作为，在我们的心中，你永远是爸爸妈妈放不下的牵挂！无论何时何地，我们都愿意和你分享你人生路上的快乐，分担你人生路上的忧愁。

宝贝，生日快乐，一生平安，幸福！是爸爸妈妈对你一周岁生日的祝福，也是我们对你一生的祝愿！明年的今天，爸妈期待着你有更多的惊喜送给我们，爱你到永远，宝贝！

## 宝宝周岁感言（五） 宝宝周岁感言（六）

# 宝宝周岁发言稿简单大方篇四

7月23日17:50发言稿:

尊敬的各位来宾、各位长辈、各位亲朋好友:

大家好，非常感谢各位在百忙之中来参加楚楚周岁宴会，和我们一起见证宝宝的成长，分享这份快乐。我谨代表全家向各位的到来表示热烈的欢迎和衷心的感谢！一年前，伴随着一声响亮的啼哭，楚楚在7月23日17:50降生了。感谢楚楚的妈妈

妈，忍受十月怀胎的艰辛，将可爱的女儿带到了我们身边。感谢你一直以来无怨无悔的付出，相信一定会将你的美丽纯朴、勤劳善良遗传给我们的女儿。

看着听着宝宝的第一声啼哭，第一次微笑，第一次喊出爸爸妈妈，初来人世每一个新鲜的举动，都带给了我们无限的惊喜。一年以来，为这个小生命，全家人忙得不亦乐乎，但每个人脸上都带着笑容，巨大的幸福感洋溢在我们家每一个人的心里。感谢上天把这么一个聪明可爱的孩子赐给我们。我们父女今生有缘相逢、血脉相承。有了妻子、孩子，一个小家的幸福生活就这样幸福的开始了，一个家才真正完整了。

也正是为人父母之后，我们才更深切的体会到“不养儿不知父母恩”这句老话的含义，对于我们的父母，更多了一份感激和敬重，所以今天要在这里对我们的父母表达谢意，谢谢你们给予我们今天所有的这一切！感谢全家人为我们这个小家所做的一切。有了你们的无私的关爱的帮助，才有我们这个小家，幸福的生活。一个名字，寄托了父母长辈对孩子的殷切祝福与浓浓的期望。诗经有言“静女其姝，伺我于城榆”静默成姝，寓意着美好，爸爸妈妈希望我们的宝贝朱静姝是一个清新脱俗，温婉动人的美好女子。我们期望女儿的成长过程是幸福快乐的，爸爸妈妈会竭尽全力为你保驾护航，不攀比，不虚荣，不卑不亢，去走自己想要走的路，去追求自己美丽的梦想，只要你快乐，你便是最优秀的。你一如当初天真爱笑像个小天使，爸妈为你遮风挡雨，打造纯净的世界。人生很长也很短，我只希望你成长过程中不管遇到什么样的困境挫折都能应对自如，沉着冷静，积极克服。我也希望你不要骄不躁，看淡世间的虚荣繁华，保持着浪漫自由，简单快乐，始终做自己。我想对我的女儿说的是：人自有生命的那一刻起，就沉浸在恩情的海洋里。所有关爱和扶助你成长的亲人，所有在生命旅途中同行的朋友，都值得感激。我们也一定会尽毕生的精力，奉献我们全部的智慧来，使你能够健康、快乐的成长。在此，怀着一颗感恩的心，我谨代表全家向每一位来宾再次致以深深的谢意！最后，让我们一起举杯！

祝愿大家身体健康，幸福永远相随！

## 宝宝周岁发言稿简单大方篇五

宝宝

周岁生日致辞经典范文

首先感谢各位在百忙中抽出时间来参加我儿子的周岁生日宴会。

站在我身边的是我的父亲、母亲、岳父、岳母和妻子xxx。在此我们先向生养我们的父母深深鞠躬，感谢他们的养育之恩。我也代表我们全家，向各位亲朋好友致以深深的谢意！

水来弥补他五行的不足。为了给他更多的关心和爱护，老天同时也派了这么多亲朋友好友来

到了解，建立了深厚的感情，经历了时间的大浪淘沙，最后沉淀在了我的生命之中。有道是

你们长期以来对我的关心和帮助！

步。我相信，有他的爷爷、奶奶、外婆，有我们做父母的给他的爱，为他奠定的基础，有这

程。在此，让我们大家为xxx祝福，为所有亲朋好友家的小宝宝祝福！

还是那句老话：亲

朋好友，不走不亲，越走越亲。亲朋好友之间，要常来常往，希望大家以后家里有什么喜事，请一定别忘了通知我，让我和你们一起，分享生活的幸福和喜悦！



举杯！

尊敬的外公外婆、叔叔阿姨、亲爱的小朋友们：

大家好！

首先，我衷心地感

谢您们能在百忙中前来参加我的生日庆典，谢谢你们对我的关心和爱护！（鞠躬）

今天是我的10岁

生日。在此，我想借此机会给大家讲个小故事，共同分享我的成长历程。

这个美好的世界，好奇的看着身边的点点滴滴，幸福的躺在妈妈的怀抱里，尽情的吮吸着甘

直到有一天，小男

孩随父离开，留下了生他养他的母亲。小男孩很伤心，每当下雨时，他总能想起母亲为他静

静地打伞；难过时，母亲温柔地安慰；犯错时，母亲耐心地教育；生病时，母亲苦守病床端

水、喂药；失败时，母亲一次又一次地鼓励；成功时，耳边总能响起母亲的激烈地掌声和由

衷地赞扬，是母亲给了他信心和勇气??

安健

康地来到这个世界，您咬着牙屏着气，使出了全身力气，忍

受着今生从未经受过的痛苦。妈

妈，您受伤了，流了许多血。我从此来到了这个美好的世界，开始人生的幸福旅程。

礼物)

母亲：谢谢儿子！

谢谢你对妈妈的关心，你是妈妈的生命和骄傲。在妈妈的人生道路上，因为有你妈妈从此不

再孤单；因为有你妈妈的生活从此美好、生命从此灿烂。儿子，在你的人生道路上，妈妈永

远支持你、祝福你！希望你健康成长，早日成才，将来做一个对国家、对社会有贡献的人。

同时，更要懂得感恩和责任、不卑不亢、谦虚谨慎，不要忘记每一个关心和爱护你的人，一

步一个脚印，走好自己的人生道路，创造自己的新生活！

祥！（与孩子携手举杯）

谢谢大家！

薛憬

十二岁生日发言稿

亲爱的外公外婆、叔叔阿姨和各位好朋友：

大家好！首先感谢

大家在百忙中参加我的十二岁生日宴会。12年的时间，既短又长，对于我的人生来说，是刚刚起步，浓墨重彩还在未来；但对于为我付出了辛苦和关爱的外婆外公，爸爸妈妈来说，却已经倾注了他们全部的心血和汗水。

今天，我将告别天

真烂漫的童年时代，即将步入如诗如梦的少年时代，在这特殊的时刻，我要特别感谢家人的养育之恩，感谢亲朋好友的关爱之情。是你们用无限的爱滋润着我、沐浴着我，让我健康快乐的成长。

在这里，我要真诚

成为国家的栋梁之才，用最优异的成绩报答所有关心关爱我的人！用自己的热情、汗水、能

力和素质回报祖国、造福社会！

作顺利、万事如意；祝愿我的朋友们和我一起幸福快乐、健康成长！

儿子十二岁生日家长发言稿

各位领导，亲朋好友和各位小朋友们：

大家下午好！

今天是我儿子王鑫

磊的十二岁生日，非常高兴能有这么多的亲朋好友前来捧场，在此，我代表我们全家对各位

能从百忙之中前来参加我儿子生日宴会表示热烈的欢迎并致

以衷心的感谢！

十二岁是一个非常

美好的年龄，是人生旅途中的第一个里程碑，在此我也要祝愿我的儿子生日快乐，学习进步，健康成长！

我儿子的成长也有

劳于各位长辈的关心和厚爱，以及鑫磊同学们的帮助，希望大家能一如既往的给他鼓励和支

持，这些都会给他以后的人生带来更多的动力和活力。各位亲朋的远道而

来我再次深表谢意，今天我特借武当宾馆这块风水宝地，略备薄酒，款待大家，希望大家能

吃好，喝好，红火好！

谢谢大家！

亲爱的老师们、同学们、家长朋友们：

晚上好！我是\*\*\*\*的家长。今晚，很高兴能和大家一起共同见证孩子们的十周岁生日。

三年前的景象历历

在目：我们的孩子们刚从幼儿园步入小学，普遍面临心理断奶期，他们有的时常上课时跑错

了教室，有的还一不小心尿湿了裤子，还有的整天哭着要回家。但在老师们的悉心帮助下，他们很快适应了新的学习环境。三年里，他们从学习洗脸刷牙、排队吃饭开始，在这里

学会了识字、阅读、计算，学会了待人接物，学着独立思考、独立判断，学着当小绅士、小淑女。

要特别感谢学校。

校”的目标，秉持优秀的办学传统，让我们在家门口享受到全县最优质的教育资源。

要特别感谢这所学

特别谢谢孩子们的老师。三年来，与孩子相处的时间比我们家长还要长的就是老师，特别是班主任老师。曾经有家长开玩笑说，从步入小学开始，家长便只管着孩子吃饭睡觉，而老师却负责了他们的学习和做人。感谢你们把他们当成自己的孩子，无论贫富贵贱，无论聪明鲁钝都一视同仁，尽了自己最大的努力和耐心。

最后，谢谢我们的孩子。昨天你们还“牙牙学语”，今天便已步入“幼学之年”。都说三十而立，四十不惑，作为父母，要谢谢你们，因你们的成长，让我们不断长大和进步；谢谢因你们的相伴，给了我们从未有过的幸福人生。

人生不过10个“十年”！“十岁”是人生中最宝贵的的起点，希望你们用三年来学得的知识、养成的良好习惯，树立更远大的目标，努力实现自己美好而华丽的人生。

最后祝老师们、家长们身体健康！祝同学们生日快乐、六一快乐！

在儿子十二岁生日宴会上的讲话

各位亲友：大家好！

首先对大家今天光临我一双儿女的周岁宴会表示最热烈的欢

迎和最诚挚的谢意！此时此刻，此情此景，我们全家站在这里，心情很激动，面对这么多的亲朋好友济济一堂为我儿女的周岁生日庆祝，我们感慨颇多，想借题发挥一吐为快。

为人父母，方知辛劳。黄胤宇和黄熙雯今天刚满一周岁，在过去的365天中，我和黄毅尝到了初为人母，初为人父的幸福感和自豪感，但同时也真正体会到了养育儿女健康成长的无比辛劳。今天在座的有我的父母，还有婆婆，对于他们二十多年的养育之恩，我们无以回报。对于他们365天来对两个宝宝无微不至的照顾，我们无以回报。今天借这个机会向他们四位老人深情地说声：谢谢了！并衷心地祝他们健康长寿！

助我者朋友也。这些年来，我和黄毅以“出身贫农本质好”的朴实与友善结交了许多好朋友，过去的日子里，在座的各位朋友曾给予我们许许多多无私的帮助，让我们感到无比的温暖，人们常说：“亲戚是命中注定的，朋友是自己选择的。”“财富不是朋友，朋友却是财富。”今天，我和黄毅为有这样一比宝贵的财富而感到骄傲和自豪。在此，请允许我代表我们全家向在座的各位亲朋好友表示十二万分的感激！现在和未来的时光里，我们仍奢望各位亲朋好友善意地批评教导，真诚地提携奖掖。

今天以我一双儿女周岁生日的名义相邀各位至爱亲朋欢聚一堂，菜虽不丰，但，是我们的一片真情，酒纵清淡，但，是我们的一份热心，若有不周之处，还盼各位海涵。

最后，让我们共同举杯，祝各位万事如意，家庭美满！谢谢。

宝宝一周岁生日致辞

位亲友，各位来宾：

大家中午好！

今天是我一周岁的生日，在这个激动人心的时刻，姥姥、姥爷特地从北京赶回参加我的生日庆典，爷爷奶奶为我准备了丰盛的生日午宴，姑姑为我定制了漂亮的生日蛋糕，各位亲友放下手边紧张的工作来到庆典现场，我感到由衷的高兴，在这里向各位亲友、各位来宾表示最衷心的感谢！（哗哗哗，掌声）

（怎么样，挺宏伟的人生目标吧？）

我于2012历11月3日出生，农历10月初6，记得那天阳光明媚，秋高气爽。时光如水岁月如梭，我也从一个什么也不会的小婴儿长成现在的“亭亭玉立”蹒跚学步的小丫头，回首这一年的成长历程，无论我的身高体重等“硬指标”，还是交际面知识面表达能力等“软指标”，都得到了突飞猛进的发展，简要总结有以下几个方面：

出生时我的体重有3750克，也就是7斤半，在新生儿中算体重偏重的了，一年后的我体重已达到19斤，这是和爸爸妈妈的精心哺育和喂养分不开的，是和他们夜以继日的关心照顾分不开的，在这里我也要对爸爸妈妈说，亲爱的爸爸妈妈你们辛苦了！（哗哗哗，现场再次爆发热烈的掌声）

二、和大多刚出生的婴儿一样，我当时也是不会表达，回想那段甚至不能翻身的痛苦时间，我愈发珍惜现在翻身自如的我，愈发珍惜我的爬爬和蹒跚学步踏出的每一步，越发愿意高兴时鼓掌不满时摆手。如果我的进步赢得你们的赞许，亲爱的亲人们，请相信我，赵元嘉会越来越棒的！

三、记得刚出生时爸爸妈妈为了给我最安全温暖的环境，我被每日关在暖气充足的房间里得到最悉心的呵护，但是爸爸妈妈，有些风雨是必须我自己面对的！几个月后勇敢走出家门的 我虽然被太阳晒黑了小脸，被风雨吹皱了小手，但是我更健康了，更强壮了，更能适应这个环境了。同时我也收获了很多的朋友，同龄的涵涵、津津，大些的乐乐、田依然田安

磊，小些的甜甜这些朋友教给我什么是真挚的友情，如果你们看到我们为一个玩具发生争执，请不要试图劝阻，因为那是我们快乐童年的最真最美的回忆！