这是《婴儿健康食谱》的中文版。





宝宝的健康食谱

/ 激励的早晨

『我是用叹息和蜡笔写字的宝宝。』

美好而充满灵感的早晨。像往常一样，我在家里飞快地爬来爬去，好奇地探索着一切。但今天有些不同……**一个小石子硌到了我的膝盖。我不得不坐下来，仔**细看看它，然后把它扔得远远的。我想知道，以后还会有多少次这样的石子让我重复这个动作……

哦！对不起……我还没学会正式的礼貌呢。我还没跟你打招呼！ **你好呀！是我……那个用叹息和蜡笔写字的小宝宝。**

宝宝作家的告白

『在妈妈肚子里游泳时，我常常想着她温柔的声音有多美好。』

嘘……**你听到了**吗？是我，宝宝作家，藏在彩虹的颜色和柔柔的耳语之间。既然我们开始聊天了，我要告诉你一个秘密：从我还在妈妈肚子里那片黑暗而宁静的水域里游泳时，我就常常想着她温柔的声音，她的手轻轻地摸着肚皮，试图穿透皮肤来感受我，还有家人们对着肚子传递的爱意。

当我第一次看到他们，感受到他们的爱、温暖、满足和让我整个小身体都充满健康的感觉时，一个问题开始在我小小的脑袋里打转：**我怎样才能帮助世界上的爸爸妈妈们，从一个宝宝最纯真的感受中，理解那些关于亲情、触觉、语言、家庭关爱、一起玩耍和灵魂音乐的重要性，让他们的孩子在身心上都健康成长？**

然后我想到了一个简单的方法：写一本充满小女孩魔法的书。 我把它叫做 《**宝宝的健康食谱**》。 我想请你，当你翻开这本魔法书时，请像读一个梦那样去读它：**慢慢地，带着灵魂里的微笑。**



***快**乐的小餐*

『每一道菜也是一种感谢。』

「在我的大**书里，我会告诉你妈妈是如何让食物变成游戏、故事和拥抱……**全部同**时发生的。 **你会看到**许多带来新奇体验的食谱，因为在妈妈的厨房里，厨师不止一个——**我也是**这段故事的一部分。

当妈妈让我从水果里取出小**籽**时……我感觉自己像一个戴着围兜、用爱做菜的小厨师。 我，婴儿作家兼小厨师，手里拿着小勺子，口袋里装着树叶，给你提供许多食谱： 蔬菜小火车、会笑的汉堡、还有用生菜做成的公主。

它们都有味道、游戏、教育……还有可持续的爱。 这些健康的食谱被我放进了我的大书里，用来为味蕾和想象力上色。

我学到了很多，所以现在我能用蜡笔写给你。 我不知道原来保护地球从第一次触摸一片叶子就开始了。 妈妈让我听风在树上跳舞，每一朵我捡起的花都在轻声告诉我秘密。

因此，在这一章里，我们把饮食变成一个健康、美丽、充满对自然尊重的游戏。 我不知道一颗小种子还能用来对付寄生虫……但现在我对所有水果都充满好奇。

我学到的一切，一切，都传递给你——未来的妈妈或爸爸。 妈妈用这些你将读到的食谱教我蔬菜的力量，我感觉自己像在学习地球的秘密。 我希望**你的宝宝也能**这样感受，所以我把它们分享给你。

我学到妈妈说的那句话： 盘子不仅填饱我的肚子，它也教我、抱我、让我成长。

妈妈教我，蔬菜来自许多双手的劳动，大地送给我们可食用的颜色。 **每一道菜也是一种感**谢。

我从第一口就学会了珍惜。 所以我用健康食谱的方式告诉你我学到的一切，让它的好处流向更多孩子的家。

学习就是成长，因此我向你保证，在我的大书里，有些食谱闻起来像关爱，尝起来像智慧…… **你愿意和我一起**尝尝吗。」**



治愈的笑声

『笑声也滋养…只是心灵。』

我们已经聊了很多关于食物的事……**但其**实，笑声也能滋养——**它滋养的是心！所以在《宝宝的健康食**谱》里，我给你很多创意点子、游戏和快乐的建议。当我和你一起玩这些活动时，有时候我笑得肚子都像在里面跳舞！

当我听到自己录下的笑声时，我的身体会记得那种幸福的感觉。一首“**嘿嘿嘿**”和“哈哈哈”的歌……就像一只蝴蝶在我心里挠痒痒。但这本书里也有给爸爸妈妈的食谱，因为当你们笑的时候，我的小脸也想模仿……虽然我还不懂，但我能感觉到整个世界在唱歌。

在我的大书里，我会告诉你妈妈是怎么把笑声变成我健康的礼物。你愿意和我一起笑吗？别错过哦，我保证它很神奇！

*运动与动作*

『当我随着歌声移动身体时...我真的感觉骨头在里面笑。』

你一定要认真跟着《宝宝运动食谱》这一章的每一个小仪式。在这里，我会告诉你一个连妈妈都没教我的秘密：躺着的时候，我们可以用手臂跳舞！试着和你的宝宝一起做瑜伽，模仿我推荐的小动物——**你会看到他像**在无声的故事里伸展身体。

用**奶奶**创作的那首歌吧，我满满地送给你。从我出生起他们就唱给我听，现在我一边哼着一边摇摆。当我随着这首歌动起来时……我真的感觉我的骨头在里面笑了。你会发现，在我的大书里，这首魔法歌曲把运动变成了派对。你愿意和我一起跳舞吗？

*抚触与按摩*

『按摩轻柔地开始...仿佛她的声音在我身体里走动。』

下一站是我们魔法旅程中的一章：像歌一样的抚触……身体按摩被解释成充满智慧的拥抱。 **嘘……你感觉到了吗？** 这是妈妈放下匆忙，把她的手变成蝴蝶的时刻。按摩开始得很轻柔，很慢……就像**她的声音在我身体上走路**。

我不知道为什么，但每次按摩之后……我的梦更甜了，我的小肚子也更乖了。如果**她一**边按摩一边放音乐……我的整个身体就像漂浮在棉花上。我最喜欢的是她的手指走在我的小脚丫上……一个一个来。不能急哦！

你想知道妈妈是怎么学会给我做这些美味按摩的吗？还有什么神奇的食物能陪伴我休息？那就在我的大书里，我会一步一步地告诉你，就像用爱排列的抚触。

***魔法呼吸***

『每一次呼气都像一首无言的歌，净化我的情绪。』

**「你猜猜看，当我像吹小花一样呼气时，会发生什么？我的小肚肚会鼓起快乐的小泡泡，像气球一样升起，又像叹息一样落下。妈妈说这样我的快乐小肺会醒来，但我学到的是——空气也会挠挠心灵。

在我书里的“呼吸章节”中，还有更多魔法空气的游戏和藏起来的笑声。我们来玩“会呼吸的小狗”好吗？

你知道吗？当我爬累了，只要深呼吸一下，就像妈妈给我换上了新电池。

嘘…抱歉重复了。但我保证，在我的“空气小本子”里，还有更多秘密。我会告诉你如何陪伴宝宝一起呼吸。

妈妈和我一起呼吸，就像在读一本无声的故事书。因为深呼吸不是大人专属的…我也有用空气安静下来的小秘密。

每一次呼气都像一首没有歌词的歌，清理着我的情绪。当我闭上眼睛，空气从鼻子进去时…感觉肚子里有小星星醒来，我好像漂在棉花上。

空气一定要干净哦。在家里，妈妈会打开“会拥抱的窗户”。你也会这样做吗？

想让我告诉你更多关于我另一本书的事吗？里面还有帮助呼吸的食谱。有一次我喝了一碗像拥抱做成的汤…它让我像花一样呼吸。

如果你想知道那份魔法怎么做…去我的书里找找吧。」**



魔法水

『每一口都是一个无形的拥抱。』

**「有一天妈妈告诉我，我是一半水做的，一半是温柔……从那天起，我就希望水永远不会离开我。因此我决定在书里加入一个章节，教宝宝在家人的温柔与用心中养成喝水的习惯。

在我的大书里，你会找到那个“魔法水的湿湿乐趣”章节。 如果**你想知道我**们在家怎么和水玩，你一定要看看。 水不仅解我的渴……还用看不见的能量为我上色。

有一天我慢慢地喝水……感觉肚子里**响起了小**铃铛！ 妈妈说每一小口都是一个“看不见的拥抱”。 **她**还用温柔的话语让我明白喝水的重要性。

她告诉我，当我长大、会跑的时候，跑完后喝的水会像温柔的洒水壶一样对我说：“休息一下，小宝贝。”

妈妈给植物浇水……而我用我的小瓶子给我的小肚肚浇水。 有时候，她还让我被水“抱一抱”。

你知道吗？有一次我想让我的娃娃喝水…… 妈妈告诉我：只能在外面。 幸好我没打**开她的小嘴**！

有时水尝起来像柠檬，有时像草莓…… 但永远尝起来像爱。」**



指压与温柔

『妈妈把她的手指变成爱的治愈魔杖。』

「你知道**吗？我的小**身体里有一些秘密按**钮，只要你的温柔手指一碰就会亮起来。 **当**妈妈轻轻按下我的魔法小点点时，我的小肚子就想开派对，吃牛油果和草莓，而我的心会说：‘谢谢你。’**有一个叫**“25**号点**”…**它会直接把我**带进柔软的梦里。 妈妈说那是智慧的抚触。

这个美丽的章节在我的大书里等着你，那里我讲婴儿指压，也讲看不见的拥抱。 当**你到达那里**，**你**还可以听到一首关于我魔法点点的歌。

我的书讲述了妈妈如何把她的手指变成爱与和平的治愈小魔杖， 就像一个藏在拥抱里的秘密。」**



柔软的梦

『睡觉不是无聊...而是找到我最智慧的部分。』

「美梦不是偶然**.....它来自一点点温柔、一**顿轻柔的晚餐和一个不匆忙的拥抱。**你知道**吗？我有一个像云一样入睡的秘密配方。 **我会在另一本**书里告诉你，那里有一个在魔法小洞穴里等待你的瞌睡章节，它会亮起来陪你做梦。 还有一些难忘的食谱，让全家的梦变得更美丽。

有一**晚，我喝了香蕉蜂蜜奶昔，我的小睫毛悄悄**躲起来了.....好像它们也去睡觉了.....就像一朵云轻轻抱住我。

但这还不是全部。 在我的大书里，我会温柔地请你跟随大人的榜样行动。 妈妈给我穿上睡衣，调暗灯光.....我就知道薰衣草香味的故事要来了。 **爸爸早早入睡**，妈妈关掉手机.....我用半闭的眼睛看着他们，感到被陪伴着，我知道我必须睡好。 我的心无声地唱歌，思绪像困倦的小玩具一样安静地排好。

然后妈妈再调暗一点灯光，轻轻唱歌给我听，一切都变得柔软。 我意识到，现在确实是闭上眼睛、睡觉的时候.....而爱也能在沉默中被感受到。

就这样，我学会了睡觉并不无聊..... 它是与我最智慧的部分相遇的秘密旅程。」**



***教**导的颜色*

*“**手里拿着蜡笔**，妈妈的眼睛望着我的眼睛.....**我**觉得世界变得更柔和、更美丽。”*

「在我用爱制作的这本书的最后一章里，我们将成为描绘奇妙星球的画家。手握蜡笔、家人陪伴，世界会按照我的方式变化，变成从每个细节中绽放的魔法。 也许你看不懂我的彩色图画、线条和痕迹，但我像著名画家欣赏自己的作品一样享受它们。 在书中，我讲述了颜色如何在无言中教我睡觉、欢笑和学习。 当我看到蓝色时，我的身体会叹息.....当我触碰红色时，我的心会像玩捉迷藏一样跳动。 你愿意和我一起画画吗？」



最后的信息

『我们一起走过空气、水、颜色、抚触和梦的食谱。我用小小的声音说话...你用心聆听。』」

「这个小小的册子，就像一首我小小身体想唱给你的温柔歌曲： **有笑声、小勺子、挥动的小手臂，还有不用语言就能拥抱的抚触。

如果**你喜**欢我的这些话，请在大书里等我..... 在那里，这些小面包屑般的句子会变成完整的道路， 带着爱、身体、灵魂和微笑来照顾我们。

如果有一天**你感到疲倦、困惑，或想再次做梦**， 就打**开**这本小册子吧。 我的话语像云朵的亲吻一样被保存着..... 随时准备再次拥抱你。

在完全告别之前， 我——那个玩树叶、水果和魔法小勺子、 而且喜欢写字的宝宝——要告诉你如何找到我。

你可以在 YouTube 上访问我： 彩虹小宝宝作家的频道：
https://www.youtube.com/@BebeEscritora 或我之前的频道：
https://www.youtube.com/@desafionene

在那里我会放上一些魔法视频， 如果**你**订阅，就能第一时间知道我写的新书。

我还要告诉你一个小秘密： 在大书里有一首歌《做运动吧，宝宝》， 我从第一次听到就爱上了， **每天都用它做我的小运**动。

我希望全世界的孩子都能认识它、喜欢它， 因为对我来说，它是一首会留在童年里的歌。 也许有一天你能和你的宝宝一起做运动时听它， 那是我的梦想。

彼得潘说过——我相信他—— 愿望只要足够真诚，就会成真。

在这段旅程中，我一直想让你爱上我的世界， 让你愿意阅读我那两卷本的《宝宝健康食谱》。

如果因为某些原因你无法获得它， 别担心。 最重要的是**你知道**： 世界上所有的宝宝不仅值得被爱， 他们还需要温柔的话语、游戏、拥抱， 以及来自社会的尊重式教育。

如果是这样， 请再慢慢读一遍这本我送给你的小册子。 也许我的话能帮助你在这些对宝宝健康如此重要的主题上 变得更有创造力。

如果**你**读到了这里， **你要知道**： 从我的小摇篮里， 当我准备进入最幸福的梦境时，我送给你最温暖的问候， 并祝**你在人生的旅途中**拥有最美好的旅程。

再见啦。

宝宝」**

