



baby food

儿童营养 食谱一本通

聪明妈咪所需的儿童营养食谱



科学饮食关爱宝宝一生健康，呵护宝宝，从饮食开始！

孙晶丹 ◎ 主编



零岁到七岁，介绍不同时期宝宝的发育特点与营养需求，
让我们的宝宝赢在起点上！

聪明宝宝健康成长的好帮手，给宝宝科学订制的专属餐！



新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

0~7岁儿童 营养食谱 一本通

孙晶丹 / 主编

新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

0~7岁儿童营养食谱一本通/孙晶丹主编. —乌鲁木齐:新疆人民卫生出版社, 2015. 8
ISBN 978-7-5372-6328-3

I. ①0… II. ①孙… III. ①儿童—保健—食谱
IV. ①TS972. 162

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第165399号

0~7岁儿童营养食谱一本通

0~7SUI ERTONG YINGYANG SHIPU YIBENTONG

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

责任编辑 吴秋燕

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

地址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电话 0991-2824446

邮编 830004

网址 <http://www.xjpsp.com>

印刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经销 全国新华书店

开本 173毫米×243毫米 16开

印张 13

字数 200千字

版次 2016年4月第1版

印次 2016年4月第1次印刷

定价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



序

对于第一个宝宝，父母们都希望能够给予他（她）最好的，希望宝宝健康又聪明；而在期待的同时，也有很多新晋父母对于宝宝的喂养颇感压力。很多家长都有一样的困惑和忧虑：应该何时给宝宝添加辅食比较好？什么时候应该开始断乳？断乳期的宝宝应该吃什么食物好呢？怎么判断宝宝是否吃饱呢？过敏体质的宝宝辅食添加方面应该注意什么？学龄前儿童应该特别补充什么食物呢？各种关于宝宝断乳期、喂养方面的问题都是很多父母尤为关注的。对于宝宝而言，断乳期是他初次用嘴接触除母乳或牛乳外的食物，对于宝宝生长发育所需的营养素摄入有着重要的补充作用。

但其实家长们无需过分担心，断乳并非那么困难的事。最重要的是父母平常要用心观察宝宝的生长发育情况和各种表现，根据不同月龄的宝宝用爱制作适用于当前状况的宝宝食用的断乳食物，喂食过程中的交流和接触也有助于促进亲子关系。

在本书中，按照宝宝的月龄将断乳过程分为断乳预备期、早期、中期、后期和结束期，从各个时期宝宝的生长发育特点、辅食添加的原则、喂养的方法和指南、食材的种类、烹调方法、推荐食谱的具体制作方法和功用等多方面介绍宝宝断乳期的饮食要点，新晋父母们可以对应宝贝的月龄和发育情况，解决对于断乳食物做法和断乳期喂养的疑虑。此外，本书也将满周岁后的宝宝分为三个阶段——牙齿发育期、牙齿成熟期和学龄前期，针对不同阶段宝宝的发育情况介绍了宝宝饮食习惯培养的方法、营养食谱的具体做法。同时，针对营养素缺乏症的宝宝或有些父母希望制作一些功能性的调养食谱，本书也有相关的详细介绍，如补锌食谱、补钙食谱、补铁食谱、补充各种维生素的食谱、健脑益智食谱、明目食谱、健齿食谱、开胃消食的食谱等。

对于母亲而言，断乳食物什么时候开始比较好，让宝宝吃些什么食物比较好，这都是很重要的问题。本书按照宝宝的月龄不同，给予相应的食材、营养食谱和喂养指南，但是，这只是大致的标准而已，并不是一定要照着计划表进行不可。不同的宝宝生长情况各异，因此，父母们也不必过分在意阶段步骤的关系，千万不要勉强宝宝食用他暂时还不能适应的食物，也不用过分担心。在喂养的过程，父母不光是注意宝宝的成长营养，还应该注意让宝宝感受到用餐的乐趣和培养宝宝良好的饮食习惯，也能增进亲子间的交流和关系。

CONTENTS 目录

- 扉页—— 001
- 版权页—— 002
- 序—— 003
- 0~6岁宝宝生长与营养需求速查表—— 010
- 需要注意的断乳食物—— 012



PART 1

3~4个月断奶准备期 液体状辅食

- | | |
|-----------------|-----|
| 1. 断乳食物添加的必要性 | 016 |
| 2. 辅食添加的时机 | 017 |
| 3. 辅食添加的原则与方法 | 017 |
| 4. 3~4个月宝宝的成长变化 | 020 |
| 5. 断奶预备期的辅食添加原则 | 021 |
| 6. 断奶预备期的喂养指南 | 022 |
| 7. 液体状辅食的烹调方法 | 023 |
| 8. 断奶预备期的注意事项 | 023 |

DIY 宝宝液体状辅食食谱

- | | |
|------------------|-----|
| 苹果汁、橘子汁、胡萝卜汁 | 024 |
| 西红柿汁、黄瓜汁、清淡米汤 | 025 |
| 苹果西红柿汁、胡萝卜山楂汁 | 026 |
| 玉米汁、西红柿米汤 | 027 |
| 蔬菜米汤、三色米汤、玉米浓汤 | 028 |
| 芹菜白萝卜汁、山楂水、芒果雪梨汁 | 029 |



PART 2



5~6个月断奶早期 稀糊状辅食

1. 5~6个月宝宝的成长变化 032
2. 断奶早期的辅食添加原则 034
3. 断奶早期的喂养指南 035
4. 稀糊状辅食的烹调方法 036
5. 自制辅食的注意事项 037

DIY 宝宝稀糊状辅食食谱

- 西瓜西红柿浓稠汁、葡萄胡萝卜浓稠汁 038
- 蛋黄糊、菠菜米糊 039
- 藕粉糊、西兰花糊 040
- 南瓜小米糊、玉米菠菜糊 041
- 苹果米糊、草莓香蕉奶糊 042
- 蛋黄青豆糊、肉蔬糊 043
- 红枣枸杞米糊、核桃糊 044
- 鸡蛋燕麦糊、胡萝卜白米香糊 045



PART 3



7~8个月断奶中期 泥糊状辅食

1. 7~8个月宝宝的成长变化 048
2. 断奶中期的辅食添加原则 050
3. 断奶中期的喂养指南 051
4. 泥糊状辅食的烹调方法 052
5. 断奶中期的注意事项 052

DIY 宝宝泥糊状辅食食谱

- 鸡肝糊、肉酱花菜泥 054
- 山药鸡丁米糊、土豆青豆泥 055
- 南瓜泥、香蕉泥 056
- 茄子泥、肉末茄泥 057
- 燕麦南瓜泥、水果泥 058
- 蔬菜豆腐泥、虾仁豆腐泥 059
- 西兰花土豆泥、苹果胡萝卜泥 060
- 猕猴桃泥、鸡汁土豆泥 061



PART 4

9~10个月断奶后期 半固体状辅食

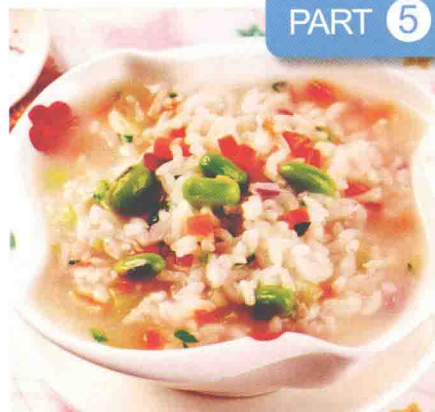


1. 9~10个月宝宝的成长变化 064
 2. 断奶后期的辅食添加原则 065
 3. 断奶后期的喂养指南 066
 4. 半固体状辅食的烹调方法 068
 5. 断奶后期的注意事项 069
- DIY 宝宝半固体状辅食食谱
- 菠菜洋葱牛奶羹、乳酪香蕉羹 070
 - 蔬菜牛奶羹、草莓牛奶羹 071
 - 橙子南瓜羹、山药蛋粥 072
 - 果味麦片粥、南瓜燕麦粥 073
 - 鸡肝土豆粥、肉糜粥 074
 - 油菜鱼肉粥、鲈鱼嫩豆腐粥 075
 - 鳕鱼粥、牛奶面包粥 076
 - 豆腐牛肉羹、素蒸三鲜豆腐 077



PART 5

11~12个月断奶结束期 固体状辅食



1. 11~12个月宝宝的成长变化 080
 2. 断奶结束期的辅食添加原则 081
 3. 断奶结束期的喂养指南 082
 4. 固体状辅食的烹调方法 083
 5. 断奶结束期的注意事项 084
- DIY 宝宝固体状辅食食谱
- 核桃木耳粳米粥、什锦菜粥 086
 - 水蒸鸡蛋糕、胡萝卜瘦肉粥 087
 - 香菇鸡肉羹、蘑菇浓汤 088
 - 紫菜豆腐羹、青菜肉末汤 089
 - 西红柿面包鸡蛋汤、鲜菇西红柿汤 090
 - 鲜虾汤饭、虾仁馄饨 091
 - 鱼肉麦片、奶油豆腐 092
 - 猕猴桃薏仁粥、菠菜粥 093



PART 6



1~1.5岁牙齿发育期 咀嚼型食物



1. 1~1.5岁孩子的生理特点 096
2. 宝宝的出牙顺序和营养保健 096
3. 纠正牙齿发育期的不良习惯 098
4. 牙齿发育期的清洁方法 099
5. 牙齿发育期的辅食添加原则 100
6. 牙齿发育期的喂养指南 101
7. 咀嚼型食物的烹调方法 102
8. 牙齿发育期添加辅食的注意事项 102
9. 咀嚼型食物的种类和食谱 103

DIY 宝宝辅食营养食谱

- 苹果梨香蕉粥 104
- 黄豆蛤蚧豆腐汤 105
- 红薯小米粥、猪血豆腐青菜汤 106
- 鹌鹑蛋猪肉白菜粥 107
- 芝麻猪肝山楂粥 108
- 清香肉末蒸冬瓜、土豆胡萝卜菠菜饼 109



PART 7



1.5~3岁牙齿成熟期 全面型食物



1. 1.5~3岁孩子的生理特点 112
2. 牙齿成熟期的辅食添加原则 112
3. 牙齿成熟期的喂养指南 113
4. 牙齿成熟期食物的烹调方法 114
5. 全面型食物的种类和食谱 115

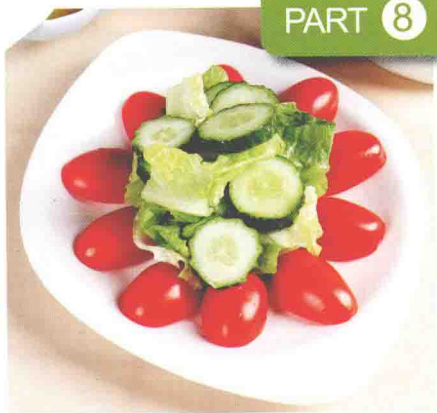
DIY 宝宝辅食营养食谱

- 三色拌菠菜 116
- 南瓜坚果饼 117
- 鲜虾炒白菜 118
- 白萝卜丝炒黄豆芽 119
- 西红柿土豆炖牛肉 120



金针菇蔬菜汤、芝麻核桃面皮	121
松子玉米粥	122
山药木耳核桃仁	123
蜜柚苹果猕猴桃沙拉、菠萝甜橙汁	124
佛手瓜炒鸡蛋	125

PART 8



4~7岁学龄前期 均衡型食物

1. 学龄前儿童 发展特征	128
2. 均衡饮食的重要性	130
3. 学龄前期儿童饮食要点	131
4. 学龄前期儿童的饮食恶习及对策	132
5. 学龄前儿童适宜的食材和食谱	134

PART 9



营养缺乏症的 宝宝食谱



1. 婴幼儿常见的 营养缺乏症	142
2. 食材巧搭保健康 补锌食谱	144
3. 食材巧搭保健康 补铁食谱	150
4. 食材巧搭保健康 补钙食谱	156
5. 食材巧搭保健康 补维生素食谱	162
维生素的功效	162
维生素A缺乏症的宝宝食谱	163
维生素B缺乏症的宝宝食谱	165
维生素C缺乏症的宝宝食谱	167
维生素D缺乏症的宝宝食谱	170
其他维生素缺乏症的宝宝食谱	173



PART 10

功能性 调养食谱



1. 食材巧搭保健康 健脑益智食谱 178
DIY 健脑益智营养食谱
黑米黄豆豆浆、鹌鹑蛋牛奶 184
南瓜燕麦粥、核桃仁粥 185
虾仁豆腐羹 186
三文鱼蔬菜汤 187
香煎三文鱼、鲜菇蒸虾盏 188
韭菜炒鹌鹑蛋、核桃虾仁汤 189
2. 食材巧搭保健康 明目食谱 190
DIY 护眼食谱
胡萝卜丝蒸小米饭、黄瓜炒猪肝 194
樱桃豆腐、明目枸杞猪肝汤 195
南瓜鸡蛋面、生蚝豆腐汤 196
菊花枸杞瘦肉粥、桑葚黑芝麻糊 197
3. 食材巧搭保健康 健齿食谱 198
DIY 健齿食谱
素炒香菇芹菜、香菇扒菜心 201
蛤蜊豆腐炖海带、香烤奶酪三明治 202
芹菜炒蛋、松子香菇 203
西红柿炒洋葱、蛤蜊炒丝瓜 204
4. 食材巧搭保健康 开胃消食食谱 205
DIY 开胃消食食谱
开胃沙拉塔、消滞开胃汤 207
消食山楂糙米羹、鸡蛋羹 208

0~7岁 儿童 营养食谱 一本通

孙晶丹 / 主编

新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

0~7岁儿童营养食谱一本通/孙晶丹主编. 一乌鲁木齐:新疆人民卫生出版社, 2015. 8
ISBN 978-7-5372-6328-3

I. ①0… II. ①孙… III. ①儿童—保健—食谱
IV. ①TS972. 162

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第165399号

0~7岁儿童营养食谱一本通

0~7SUI ERTONG YINGYANG SHIPU YIBENTONG

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

责任编辑 吴秋燕

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 173毫米×243毫米 16开

印 张 13

字 数 200千字

版 次 2016年4月第1版

印 次 2016年4月第1次印刷

定 价 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】



序

对于第一个宝宝，父母们都希望能够给予他（她）最好的，希望宝宝健康又聪明；而在期待的同时，也有很多新晋父母对于宝宝的喂养颇感压力。很多家长都有一样的困惑和忧虑：应该何时给宝宝添加辅食比较好？什么时候应该开始断乳？断乳期的宝宝应该吃什么食物好呢？怎么判断宝宝是否吃饱呢？过敏体质的宝宝辅食添加方面应该注意什么？学龄前儿童应该特别补充什么食物呢？各种关于宝宝断乳期、喂养方面的问题都是很多父母尤为关注的。对于宝宝而言，断乳期是他初次用嘴接触除母乳或牛乳外的食物，对于宝宝生长发育所需的营养素摄入有着重要的补充作用。

但其实家长们无需过分担心，断乳并非那么困难的事。最重要的是父母平常要用心观察宝宝的生长发育情况和各种表现，根据不同月龄的宝宝用爱制作适用于当前状况的宝宝食用的断乳食物，喂食过程中的交流和接触也有助于促进亲子关系。

在本书中，按照宝宝的月龄将断乳过程分为断乳预备期、早期、中期、后期和结束期，从各个时期宝宝的生长发育特点、辅食添加的原则、喂养的方法和指南、食材的种类、烹调方法、推荐食谱的具体制作方法和功用等多方面介绍宝宝断乳期的饮食要点，新晋父母们可以对应宝贝的月龄和发育情况，解决对于断乳食物做法和断乳期喂养的疑虑。此外，本书也将满周岁后的宝宝分为三个阶段——牙齿发育期、牙齿成熟期和学龄前期，针对不同阶段宝宝的发育情况介绍了宝宝饮食习惯培养的方法、营养食谱的具体做法。同时，针对营养素缺乏症的宝宝或有些父母希望制作一些功能性的调养食谱，本书也有相关的详细介绍，如补锌食谱、补钙食谱、补铁食谱、补充各种维生素的食谱、健脑益智食谱、明目食谱、健齿食谱、开胃消食的食谱等。

对于母亲而言，断乳食物什么时候开始比较好，让宝宝吃些什么食物比较好，这都是很重要的问题。本书按照宝宝的月龄不同，给予相应的食材、营养食谱和喂养指南，但是，这只是大致的标准而已，并不是一定要照着计划表进行不可。不同的宝宝生长情况各异，因此，父母们也不必过分在意阶段步骤的关系，千万不要勉强宝宝食用他暂时还不能适应的食物，也不用过分担心。在喂养的过程，父母不光是注意宝宝的成长营养，还应该注意让宝宝感受到用餐的乐趣和培养宝宝良好的饮食习惯，也能增进亲子间的交流和关系。

CONTENTS 目录

- 扉页—— 001
- 版权页—— 002
- 序—— 003
- 0~6岁宝宝生长与营养需求速查表—— 010
- 需要注意的断乳食物—— 012



PART 1

3~4个月断奶准备期 液体状辅食

- | | |
|-----------------|-----|
| 1. 断乳食物添加的必要性 | 016 |
| 2. 辅食添加的时机 | 017 |
| 3. 辅食添加的原则与方法 | 017 |
| 4. 3~4个月宝宝的成长变化 | 020 |
| 5. 断奶预备期的辅食添加原则 | 021 |
| 6. 断奶预备期的喂养指南 | 022 |
| 7. 液体状辅食的烹调方法 | 023 |
| 8. 断奶预备期的注意事项 | 023 |

DIY 宝宝液体状辅食食谱

- | | |
|------------------|-----|
| 苹果汁、橘子汁、胡萝卜汁 | 024 |
| 西红柿汁、黄瓜汁、清淡米汤 | 025 |
| 苹果西红柿汁、胡萝卜山楂汁 | 026 |
| 玉米汁、西红柿米汤 | 027 |
| 蔬菜米汤、三色米汤、玉米浓汤 | 028 |
| 芹菜白萝卜汁、山楂水、芒果雪梨汁 | 029 |



PART 2



5~6个月断奶早期 稀糊状辅食

1. 5~6个月宝宝的成长变化 032
2. 断奶早期的辅食添加原则 034
3. 断奶早期的喂养指南 035
4. 稀糊状辅食的烹调方法 036
5. 自制辅食的注意事项 037

DIY 宝宝稀糊状辅食食谱

- 西瓜西红柿浓稠汁、葡萄胡萝卜浓稠汁 038
- 蛋黄糊、菠菜米糊 039
- 藕粉糊、西兰花糊 040
- 南瓜小米糊、玉米菠菜糊 041
- 苹果米糊、草莓香蕉奶糊 042
- 蛋黄青豆糊、肉蔬糊 043
- 红枣枸杞米糊、核桃糊 044
- 鸡蛋燕麦糊、胡萝卜白米香糊 045



PART 3



7~8个月断奶中期 泥糊状辅食

1. 7~8个月宝宝的成长变化 048
2. 断奶中期的辅食添加原则 050
3. 断奶中期的喂养指南 051
4. 泥糊状辅食的烹调方法 052
5. 断奶中期的注意事项 052

DIY 宝宝泥糊状辅食食谱

- 鸡肝糊、肉酱花菜泥 054
- 山药鸡丁米糊、土豆青豆泥 055
- 南瓜泥、香蕉泥 056
- 茄子泥、肉末茄泥 057
- 燕麦南瓜泥、水果泥 058
- 蔬菜豆腐泥、虾仁豆腐泥 059
- 西兰花土豆泥、苹果胡萝卜泥 060
- 猕猴桃泥、鸡汁土豆泥 061



PART 4

9~10个月断奶后期 半固体状辅食

1. 9~10个月宝宝的成长变化 064
 2. 断奶后期的辅食添加原则 065
 3. 断奶后期的喂养指南 066
 4. 半固体状辅食的烹调方法 068
 5. 断奶后期的注意事项 069
- DIY 宝宝半固体状辅食食谱
- 菠菜洋葱牛奶羹、乳酪香蕉羹 070
- 蔬菜牛奶羹、草莓牛奶羹 071
- 橙子南瓜羹、山药蛋粥 072
- 果味麦片粥、南瓜燕麦粥 073
- 鸡肝土豆粥、肉糜粥 074
- 油菜鱼肉粥、鲈鱼嫩豆腐粥 075
- 鳕鱼粥、牛奶面包粥 076
- 豆腐牛肉羹、素蒸三鲜豆腐 077



PART 5

11~12个月断奶结束期 固体状辅食

1. 11~12个月宝宝的成长变化 080
 2. 断奶结束期的辅食添加原则 081
 3. 断奶结束期的喂养指南 082
 4. 固体状辅食的烹调方法 083
 5. 断奶结束期的注意事项 084
- DIY 宝宝固体状辅食食谱
- 核桃木耳粳米粥、什锦菜粥 086
- 水蒸鸡蛋糕、胡萝卜瘦肉粥 087
- 香菇鸡肉羹、蘑菇浓汤 088
- 紫菜豆腐羹、青菜肉末汤 089
- 西红柿面包鸡蛋汤、鲜菇西红柿汤 090
- 鲜虾汤饭、虾仁馄饨 091
- 鱼肉麦片、奶油豆腐 092
- 猕猴桃薏仁粥、菠菜粥 093



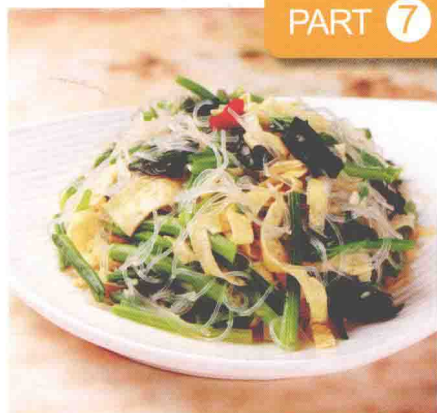


PART 6

1~1.5岁牙齿发育期 咀嚼型食物



1. 1~1.5岁孩子的生理特点 096
 2. 宝宝的出牙顺序和营养保健 096
 3. 纠正牙齿发育期的不良习惯 098
 4. 牙齿发育期的清洁方法 099
 5. 牙齿发育期的辅食添加原则 100
 6. 牙齿发育期的喂养指南 101
 7. 咀嚼型食物的烹调方法 102
 8. 牙齿发育期添加辅食的注意事项 102
 9. 咀嚼型食物的种类和食谱 103
- DIY 宝宝辅食营养食谱
- 苹果梨香蕉粥 104
- 黄豆蛤蚧豆腐汤 105
- 红薯小米粥、猪血豆腐青菜汤 106
- 鹌鹑蛋猪肉白菜粥 107
- 芝麻猪肝山楂粥 108
- 清香肉末蒸冬瓜、土豆胡萝卜菠菜饼 109



PART 7

1.5~3岁牙齿成熟期 全面型食物



1. 1.5~3岁孩子的生理特点 112
 2. 牙齿成熟期的辅食添加原则 112
 3. 牙齿成熟期的喂养指南 113
 4. 牙齿成熟期食物的烹调方法 114
 5. 全面型食物的种类和食谱 115
- DIY 宝宝辅食营养食谱
- 三色拌菠菜 116
- 南瓜坚果饼 117
- 鲜虾炒白菜 118
- 白萝卜丝炒黄豆芽 119
- 西红柿土豆炖牛肉 120