

婴儿辅食 全程添加

方案

艾贝母婴研究中心 编著
新手妈妈从零开始，
为宝宝做好每一顿饭。



四川科学技术出版社

婴儿辅食 全程添加

方案



艾贝母婴研究中心
编著

新手妈妈从零开始，
为宝宝做好每一顿饭。



图书在版编目(CIP)数据

婴儿辅食全程添加方案 / 艾贝母婴研究中心编著. — 成都 :
四川科学技术出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5364-8109-1

I. ①婴… II. ①艾… III. ①婴幼儿—食谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第134021号

书名: 婴儿辅食全程添加方案

YINGER FUSHI QUANCHENG TIANJIA FANGAN

出 品 人: 钱丹凝

编 著 者: 艾贝母婴研究中心

责任编辑: 梅 红

封面设计: 高 婷

责任出版: 欧晓春

出版发行: 四川科学技术出版社

地址: 成都市三洞桥路12号 邮政编码: 610031

官方微博: <http://weibo.com/sckjcbs>

官方微信公众号: sckjcbs

传真: 028-87734039

成 品 尺 寸: 170mm×230mm

印 张: 14

字 数: 275千

印 刷: 北京毕氏风范印刷技术有限公司

版次/印次: 2015年6月第1版 2015年6月第1次印刷

定 价: 26.80元

ISBN 978-7-5364-8109-1

版权所有 翻印必究

本社发行部邮购组地址: 四川省成都市三洞桥路12号

电话: 028-87734035 邮政编码: 610031



快快拿出**笔**，然后把宝宝的**小脚丫**按在中间，右手拿笔沿小脚丫外面开始一个**脚趾**一个脚趾地移动，不出几秒钟，**宝宝**的小脚印就完成啦，接着在**每个趾头**上写下对宝宝的愿望。从此以后，**脚印**将伴随我们聪明可爱的宝宝**健康**成长……



前言



>> F o r e w o r d

天下的父母都想把所有最好的给予自己的孩子，要给孩子吃最好的，穿最好的，让他们接受最好的教育等等。正是因为如此，新妈妈们对待1岁以内的宝宝所花的心思比以后任何时期都要多得多，并且所做的准备需要比任何时候都慎重。特别是给宝宝添加辅食时，每一个妈妈都希望孩子能吃上自己亲手制作的最好吃的、最有营养的辅食。由于是第一次给宝宝添加辅食，妈妈们一定会手忙脚乱，不知道该从哪里下手。

有很多新妈妈会问：“什么时候可以给宝宝添加辅食？刚开始能添加米粉吗？宝宝不爱吃辅食怎么办？怎样添加辅食才能使宝宝获得充足的营养？”专家建议，无论采用母乳喂养还是其他喂养方式，宝宝在4~6个月时，均应添加辅食。添加辅食是逐渐将母乳或配方乳变成非主食而慢慢增加其他食物为主食的一种必要过程，添加辅食是为了让宝宝摄取更多营养并适应食物。

宝宝出生后的4~6个月内，母乳和配方乳的营养成分足够，但如果之后还只喂食母乳和奶粉的宝宝就会出现体内铁、钙、蛋白质与维生素等缺乏的状况。因此，宝宝需要从食物中摄取营养素来促进生长，维持健康。



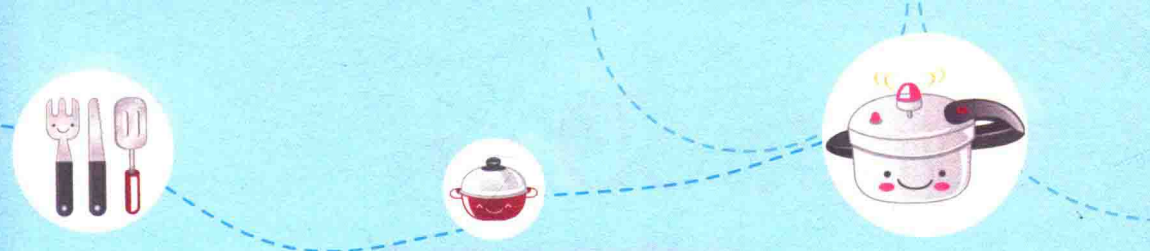
另一方面，还要让宝宝慢慢适应食物的味道，并学习如何咀嚼、吞咽，并使用餐具进食，为宝宝将来接受固体食物做好准备，慢慢接受大人的饮食方式。

从宝宝4个月开始，宝宝进入了学习咀嚼及味觉发育的敏感期，此时添加辅食，宝宝乐意接受，也很容易学会咀嚼，因此新妈妈们千万不要错过哟。

专家提醒新妈妈给宝宝添加食物时需要遵循从少到多，一种到多种，从稀到稠，从细到粗等原则。在亲手制作辅食时要注意烹调前一定要洗手，厨具要保持干净整洁，需要长期保存的食物要分开装，蔬菜、水果应选用当季新鲜品种，解冻后的食物要在当天食用等细节问题。

本书还为新妈妈们提供了200多种辅食食谱、50个宝宝常见疾病的食疗方案、100个关于宝宝断奶和辅食添加方面的常见问题的解决方案；还根据宝宝的营养需求，为新妈妈们提供了极具应用价值的宝宝营养计划和各种辅食的制作指导。即使是从没下过厨的新妈妈也能成为宝宝的“特级厨师”，为宝宝制作出既营养又美味、完全适合宝宝需求的超级辅食。





宝宝食物逐月添加对照

宝宝的月龄	新增食物	添加方式
4个月	蔬菜	煮成菜水或榨出菜汁给宝宝喝
	水果	煮成果水或榨出果汁给宝宝喝
	鱼肝油	直接滴到宝宝口中
	钙片	研成粉，用水调匀给宝宝喝
5个月	米粉（糊）	用温开水冲成稀糊给宝宝吃
	蛋黄	研成蛋黄泥，用牛奶或果菜汁调稀给宝宝吃
	汤	可以用蔬菜和肉煮成菜汤、肉汤给宝宝喝
6个月	鱼	做成鱼肉泥给宝宝吃
	肉	做成肉泥给宝宝吃
	动物血	可以煮汤，也可以煮熟后捣成泥给宝宝吃
7个月	粥	直接喂给宝宝
	软烂面条	直接喂给宝宝
	鸡蛋	可以用整个鸡蛋蒸成鸡蛋羹给宝宝吃
	肝	做成肝泥，加到粥里给宝宝吃
	豆腐	蒸熟，捣成泥或直接喂给宝宝吃
8~9个月	稠粥	直接喂给宝宝
	烤馒头片、面包干、磨牙饼干	喂过正餐后少量地给宝宝吃一点，帮助宝宝磨牙
10个月	海鲜	做成泥或碎末，充分煮熟以后再给宝宝吃
	小点心	白天的两餐之间，少量地给宝宝吃一点
11个月	软饭、面条、面片	直接喂给宝宝
12个月	小馄饨、小饺子、小包子	直接喂给宝宝
	馒头	掰成小块，让宝宝用手拿着吃



为宝宝做辅食

常用的9种烹调工具

① 菜板：为宝宝制作辅食的必备工具。最好为宝宝准备一个专用菜板。

使用要点：一定要经常消毒。最好每次用之前先用开水烫一遍。

② 刀具：包括菜刀、刨丝器等。最好别跟大人混用。

使用要点：切生熟食物的刀一定要分开。每次使用后都要彻底清洗并晾干。

③ 蒸锅：用来为宝宝蒸食物，比如蒸蛋羹、鱼、肉、肝泥等都可以用到。

使用要点：可以使用小号的蒸锅，既节能又方便。

④ 汤锅：用来为宝宝煮汤，也可以用来烫熟食物。

使用要点：可以使用小号的汤锅，既节能又方便。

⑤ 榨汁机：用来为宝宝制作果汁和菜汁。最好选过滤网特别细，部件可以分离清洗的。

使用要点：一定要清洗彻底。使用前最好用开水烫一遍。

⑥ 研磨器：用来将食物磨碎。制作泥糊状食物的时候少不了它。

使用要点：一定要清洗彻底。使用前最好用开水烫一遍。

⑦ 过滤器：用来过滤食物渣滓，给宝宝制作果菜汁的时候特别有用。网眼很细的不锈钢滤网或消过毒的纱布都可以。

使用要点：使用前用开水烫一遍，使用后要清洗干净并晾干。

⑧ 搅棒：用来搅拌泥糊状食物。如果不想用市场上出售的电动搅棒，也可以用干净的筷子代替。

使用要点：注意清洁。使用前先用开水烫一遍。

⑨ 计量器：用来计算辅食的量。可以用一个事先量好重量和容积的小碗充当。

使用要点：注意清洁。使用前先用开水烫一遍。



目录 Contents

Part 1 0~1岁宝宝换乳 与辅食逐月安排

🌸 1~4个月：换乳准备期， 部分宝宝需添加水、果汁、菜汁 2

宝宝的身体发育 2

1个月时的宝宝 2

2个月时的宝宝 2

3个月时的宝宝 3

4个月时的宝宝 3

阶段喂养方案 3

母乳是本阶段最好的食物 3

哪些宝宝需要添加水、果汁、菜汁 4

本阶段可添加的食物 4

宝宝一日营养计划 5

1个月的宝宝 5

宝宝都要吃鱼肝油吗 6

2个月的宝宝 7

为什么要给人工喂养的宝宝补充钙 7

3个月的宝宝 8

4个月的宝宝 9

巧手妈妈动手做 10

🌸 5~6个月：换乳和辅食添加 初期，添加泥糊状食物 15

宝宝的身体发育 15

5个月的宝宝 15

6个月的宝宝 15

阶段喂养方案 17

注意补铁 17

逐步给宝宝添加辅食 17

保证足够的奶量 17

本阶段可添加的食物 18

宝宝一日营养计划 19

5个月的宝宝 19

6个月的宝宝 20

巧手妈妈动手做 21

🌸 7~8个月：换乳中期，添加 颗粒状、小片成形的固体软食 29

宝宝的身体发育 29

7个月的宝宝 29

8个月的宝宝 29

阶段喂养方案 30

逐渐添加固体软食物 30

减少宝宝的奶量 31

丰富宝宝辅食的搭配组合 31

本阶段可添加的食物 32

宝宝一日营养计划 33

7个月的宝宝 33

8个月的宝宝 34

巧手妈妈动手做 35

9~10个月：换乳后期，添加粥、

面条、海鲜、小片水果 43

宝宝的身体发育 43

9个月的宝宝 43

10个月的宝宝 44

阶段喂养方案 44

实行换奶 44

增加辅食种类 45

本阶段可添加的食物 45

宝宝一日营养计划 47

9个月的宝宝 47

10个月的宝宝 48

巧手妈妈动手做 49

11~12个月：换乳完成期，

完善宝宝的营养配餐 57

宝宝的身体发育 57

11个月的宝宝 57

12个月的宝宝 58



阶段喂养方案 59

宝宝应完成换乳 59

增加食物硬度，锻炼宝宝的咀嚼能力 59

鼓励并锻炼宝宝自己吃饭 60

本阶段可添加的食物 60

宝宝一日营养计划 62

11个月的宝宝 62

12个月的宝宝 63

巧手妈妈动手做 64

Part 2 成为宝宝的营养专家

宝宝辅食制作技术指导 76

给宝宝选择健康食材 76

宝宝辅食的烹调要领 76

制作前的准备 76

烹调时的注意事项 76

营养巧搭配 77

制作水果类辅食注意事项 78

果汁 78

果泥 78

制作蔬菜类辅食注意事项 79

菜汁 79

菜泥 79

制作肉类辅食注意事项 80

肉泥 80

肉末 80

肝泥 81

制作蛋类辅食注意事项 81

蛋黄泥 81

蒸蛋 82

制作粥饭类辅食注意事项 82

米糊和稀粥 82

肉末蔬菜粥 83

蒸软饭 83

制作面点类辅食注意事项 84

蒸馒头 84

蛋糕 84

自制蛋糕的做法 85

宝宝换乳期的关键营养素 87

水 87

蛋白质 87

脂肪 88

糖类 89

维生素 89

钙 91

铁 91

锌 92

磷 93

钠 93

碘 93

其他微量元素 94

🍷 宝宝最爱吃的主食 95**牛奶 95**

营养分析 95

适用范围 95

选购支招 96

搭配宜忌 97

推荐辅食 98

大米 98

营养分析 98

适用范围 98

选购支招 99



烹调与食用注意事项 99

黄金搭配 100

推荐辅食 101

小米 102

营养分析 102

适用范围 102

选购支招 102

烹调与食用注意事项 102

黄金搭配 103

推荐辅食 103

面粉 104

营养分析 104

适用范围 104

选购支招 105

烹调与食用注意事项 105

黄金搭配 105

推荐辅食 106

燕麦 106

营养分析	106	烹调与食用注意事项	119
适用范围	107	黄金搭配	119
选购支招	107	推荐辅食	120
烹调与食用注意事项	108	胡萝卜	121
黄金搭配	108	营养分析	121
推荐辅食	109	适用范围	121
宝宝最爱吃的蔬菜	110	选购支招	121
红薯	110	烹调与食用注意事项	121
营养分析	110	黄金搭配	122
适用范围	110	推荐辅食	122
选购支招	110	白萝卜	123
烹调与食用注意事项	110	营养分析	123
黄金搭配	111	适用范围	123
推荐辅食	112	选购支招	123
菠菜	112	烹调与食用注意事项	123
营养分析	112	黄金搭配	124
适用范围	112	推荐辅食	124
选购支招	113	卷心菜	125
烹调与食用注意事项	113	营养分析	125
黄金搭配	114		
推荐辅食	114		
土豆	115		
营养分析	115		
适用范围	116		
选购支招	116		
烹调与食用注意事项	116		
黄金搭配	117		
推荐辅食	117		
西红柿	118		
营养分析	118		
适用范围	118		
选购支招	118		

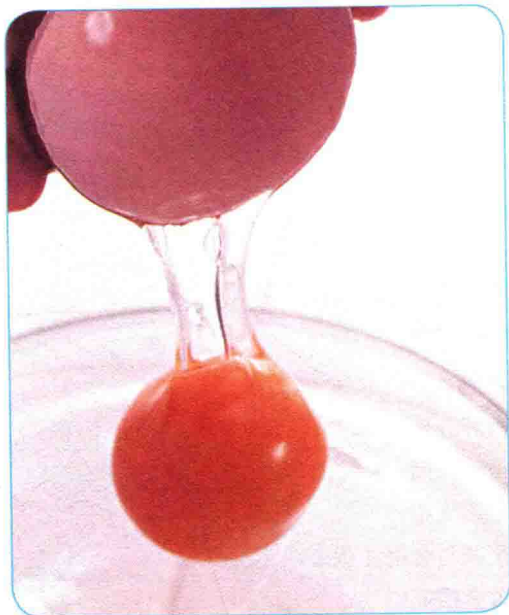


适用范围	125
选购支招	125
烹调与食用注意事项	125
黄金搭配	126
推荐辅食	126
冬瓜	127
营养分析	127
适用范围	127
选购支招	127
烹调与食用注意事项	128
黄金搭配	128
推荐辅食	129
豌豆（荷兰豆）	129
营养分析	129
适用范围	129
选购支招	130
烹调与食用注意事项	130
黄金搭配	130
推荐辅食	130
茄子	131
营养分析	131
适用范围	131
选购支招	131
烹调与食用注意事项	132
黄金搭配	132
推荐辅食	132
南瓜	133
营养分析	133
适用范围	134
选购支招	134
烹调与食用注意事项	134
黄金搭配	134
推荐辅食	135

香菇	135
营养分析	135
适用范围	136
选购支招	136
烹调与食用注意事项	136
黄金搭配	137
推荐辅食	137
山药	138
营养分析	138
适用范围	138
选购支招	138
烹调与食用注意事项	138
黄金搭配	139
推荐辅食	140
 宝宝最爱吃的水果	141
苹果	141
营养分析	141
适用范围	141
选购支招	141
烹调与食用注意事项	141
黄金搭配	142
推荐辅食	142
梨	142
营养分析	142
适用范围	143
选购支招	143
烹调与食用注意事项	143
黄金搭配	143
推荐辅食	144
草莓	144
营养分析	144
适用范围	144

选购支招	145
烹调与食用注意事项	145
黄金搭配	146
推荐辅食	146
大枣	146
营养分析	146
适用范围	146
选购支招	147
烹调与食用注意事项	147
黄金搭配	147
推荐辅食	148
香蕉	148
营养分析	148
适用范围	148
选购支招	149
烹调与食用注意事项	149
黄金搭配	149
推荐辅食	149
山楂	150
营养分析	150
适用范围	150
选购支招	150
烹调与食用注意事项	151
黄金搭配	151
推荐辅食	151
荸荠(马蹄)	152
营养分析	152
适用范围	152
选购支招	152
烹调与食用注意事项	153
黄金搭配	153
推荐辅食	153

 宝宝最爱吃的肉类与蛋类	154
淡水鱼	154
营养分析	154
适用范围	154
选购支招	154
烹调与食用注意事项	154
黄金搭配	155
推荐辅食	155
鳕鱼	156
营养分析	156
适用范围	156
选购支招	157
烹调与食用注意事项	157
黄金搭配	157
推荐辅食	157
鲑鱼	158
营养分析	158
适用范围	158
选购支招	158
烹调与食用注意事项	159
黄金搭配	159
推荐辅食	159
虾	160
营养分析	160
适用范围	160
选购支招	160
烹调与食用注意事项	160
黄金搭配	161
推荐辅食	161
猪肉	162
营养分析	162
适用范围	162



选购支招	162
烹调与食用注意事项	162
黄金搭配	163
推荐辅食	163
鸡肉	164
营养分析	164
适用范围	164
选购支招	164
烹调与食用注意事项	164
黄金搭配	165
推荐辅食	165
牛肉	166
营养分析	166
适用范围	166
选购支招	166
烹调与食用注意事项	167

黄金搭配	167
推荐辅食	168
肝	168
营养分析	168
适用范围	168
选购支招	169
烹调与食用注意事项	169
黄金搭配	169
推荐辅食	170
鸡蛋	170
营养分析	170
适用范围	170
选购支招	170
烹调与食用注意事项	171
黄金搭配	172
推荐辅食	172

宝宝爱吃的其他食物 173**玉米 173**

营养分析 173

适用范围 173

选购支招 173

烹调与食用注意事项 174

黄金搭配 174

推荐辅食 175

芝麻 175

营养分析 175

适用范围 175

选购支招 176

烹调与食用注意事项 177

黄金搭配 177

推荐辅食 177

花生 177

营养分析 177

适用范围 178

选购支招 178

烹调与食用注意事项 178

黄金搭配 179

推荐辅食 179

核桃 179

营养分析 179

适用范围 180

选购支招 180

烹调与食用注意事项 180

黄金搭配 181

推荐辅食 181

板栗 182

营养分析 182

适用范围 182

选购支招 182

烹调与食用注意事项 183

黄金搭配 183

推荐辅食 184

豆腐 184

营养分析 184

适用范围 184

选购支招 184

烹调与食用注意事项 185

黄金搭配 186

推荐辅食 186

新手妈妈必知的宝宝辅食小秘密 188**附录一：****0~1岁宝宝身体发育指标 197****0~1岁女宝宝身体发育指标 197**

0~1岁女宝宝头围参照值（厘米） 197

0~1岁女宝宝身高参照值（厘米） 198

0~1岁女宝宝体重参照值（千克） 198

0~1岁男宝宝身体发育指标 199

0~1岁男宝宝头围参照值（厘米） 199

0~1岁男宝宝身高参照值（厘米） 200

0~1岁男宝宝体重参照值（千克） 200

附录二：**宝宝辅食多多！妈妈看过来 201**



Part 1

0~1岁宝宝换乳 与辅食逐月安排