

宝宝辅食制作 营养配餐



艾贝母婴研究中心

编 著



nutrition
recipe



四川科学技术出版社



宝宝辅食制作 与 营养配餐

艾贝母婴研究中心

第 一 版



nutrition
recipe

四川科学技术出版社
· 成都 ·

图书在版编目(CIP)数据

宝宝辅食制作与营养配餐 / 艾贝母婴研究中心编著

— 成都 : 四川科学技术出版社, 2015. 9

ISBN 978-7-5364-8185-5

I. ①宝… 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216136号

书名: 宝宝辅食制作与营养配餐

出品人: 钱丹凝

编著者: 艾贝母婴研究中心

责任编辑: 张涪涪 罗小燕

封面设计: 高婷

版面设计: 高巧玲

责任出版: 欧晓春

出版发行: 四川科学技术出版社

地址: 成都市槐树街2号 邮政编码 610031

官方微博: <http://weibo.com/sckjcbs>

官方微信公众号: sckjcbs

传真: 028-87734898

成品尺寸: 205mm×260mm

印张: 18

字数: 375千

印刷: 北京市雅迪彩色印刷有限公司

版次/印次: 2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

定价: 36.80元

ISBN 978-7-5364-8185-5

版权所有 翻印必究

本社发行部邮购组地址: 四川省成都市槐树街2号

电话: 028-87734035 邮政编码: 610031

CONTENTS

目录

PART 1

宝宝辅食添加与制作基本知识

宝宝辅食何时添加	2	辅食制作总要领	7
4 ~ 6 个月, 辅食添加黄金期	2	选购安全的食材	7
辅食添加过早或过晚的危害	2	食材清洗要干净	7
可以添加辅食的信号	3	食物一定要熟透	7
添加方法早知道	4	辅食要现做现吃	7
从含铁米粉开始添加	4	辅食应少糖	8
添加数量要由少到多	4	辅食要不要加盐	8
添加速度要循序渐进	5	辅食要少加调味品	8
食物的性状由稀到稠、由细到粗	5	辅食可加少许油	9
各类辅食的添加顺序	5	如何给蔬菜焯水才科学	9
为宝宝添加辅食必知事项	5	制作辅食常用工具	10
需为宝宝准备哪些进食用具	6		

PART 2

0 ~ 1 岁辅食添加进程与制作指导

6 个月左右 小小品尝家	12	菜汁和菜泥的制作技巧	14
宝宝特点素描	12	如何循序渐进地添加果泥、菜泥	15
辅食添加超级任务	12	怎样逐步添加米粉	15
可以享用的食物	12	蛋黄的制作技巧	16
辅食添加原则	12	怎样给宝宝添加蛋黄	16
米糊的制作技巧	13	怎样防止宝宝食物过敏	16
果汁果泥的制作技巧	13	有家族过敏史的宝宝辅食添加要注意什么 ..	17
		第一次喂宝宝辅食需注意什么	17

宝宝辅食轻松做..... 18

菠菜汁 / 油菜水 / 大米汤	18
菠菜水 / 胡萝卜汁 / 土豆泥	19
苹果水 / 小米汤 / 红枣水	20
菠菜泥 / 苹果泥 / 香蕉泥 / 枣泥	21
梨汁 / 茄子泥 / 菜花泥	22
南瓜泥 / 苋菜汁 / 油菜泥	23
黄瓜汁 / 胡萝卜汁米粉 / 蛋黄羹	24

7 ~ 8 个月 学咀嚼, 练吞咽 25

宝宝特点素描	25
辅食添加超级任务	25
可以享用的食物	25
辅食添加原则	26
肉泥、肉末的制作技巧	27
肝泥的制作技巧	27
为什么宝宝吃蛋白会过敏	28
怎样将蛋黄和蛋清巧分离	28
宝宝吃鱼肉或鱼肉米粉腹泻是怎么回事	29
宝宝不肯吃勺里的东西怎么办	29
宝宝不爱喝水怎么办	29
宝宝特别喜欢吃某种食物怎么办	29
如何给宝宝吃粗粮	30

宝宝辅食轻松做..... 31

蔬菜米汤 / 米汤蛋黄浆 / 鲜玉米糊	31
豌豆糊 / 香蕉甜橙汁 / 鱼肉泥	32
蛋黄土豆泥 / 鸡肝泥 / 猪肝汤	33
南瓜面包粥 / 胡萝卜牛肉粥 / 蛋黄粥	34
白菜烂面条 / 蔬菜豆腐泥	35
南瓜蛋黄小米糊	35
西红柿拌蛋 / 藕粉奶羹 / 鱼肉松粥	36
三色粥 / 小米胡萝卜泥 / 牛肉汤米糊	37
蛋黄银丝面 / 青菜粥 / 薯泥鱼肉糕	38
烂米粥 / 汤面 / 蛋黄豆腐	39
鱼肉青菜米糊	39

肝泥银鱼蒸鸡蛋 / 芹菜小米粥	40
蛋黄豆糊	40
西兰花煮豆腐 / 西兰花粥	41
缤纷杂菜蓉	41

9 ~ 10 个月 细嚼慢咽, 越嚼越爽 .. 42

宝宝特点素描	42
辅食添加超级任务	42
可以享用的食物	42
辅食添加原则	43
蛋羹怎样做, 宝宝才爱吃	44
宝宝吃东西不会嚼怎么办	44
宝宝不愿吃辅食怎么办	45
为什么添加辅食后宝宝反而瘦了	45
怎样判断宝宝是否吃得够量	46
宝宝便秘应吃什么辅食	46
宝宝没长牙要不要添加半固体食物	46
怎样培养宝宝的咀嚼能力	47
宝宝吃粥时干呕是什么原因	47
宝宝只喜欢吃辅食, 不愿意喝奶怎么办	47
如何避免喂出肥胖宝宝	48

宝宝辅食轻松做..... 49

玉米汁 / 牛奶香蕉泥粥	49
西红柿鸡蛋羹	49
鲜红薯泥 / 红嘴绿鹦哥面 / 山药粥	50
南瓜粥 / 胡萝卜豆腐泥 / 乌龙蔬菜面	51
青菜面 / 磨牙面包条 / 鱼肉蛋花粥	52
三文鱼泥 / 炖鱼泥 / 鸡肉土豆泥	53
山药鸡蓉粥 / 豆腐蛋黄泥 / 太阳蛋	54
红豆泥 / 小白菜玉米粥 / 豆腐软饭	55
西红柿肝末 / 鸡肉芹菜汤 / 豆腐蒸蛋	56
猪血菜肉粥 / 鲜肉馄饨	57
蛋黄白玉豆腐泥 / 西红柿猪肝泥	58
西红柿豆腐鸡蛋汤	58
黄金豆腐 / 团圆果	59

鸡肉末碎菜粥	59
胡萝卜土豆肉末羹 / 二米粥	60
胡萝卜小鱼粥	60
豆豉牛肉末 / 绿豆汤 / 馄饨汤	61

11 ~ 12 个月 饮食越来越有规律..62

宝宝特点素描	62
辅食添加超级任务	62
可以享用的食物	62
辅食添加原则	63
软饭的制作技巧	64
宝宝发热时吃什么	64
给宝宝吃水果有什么讲究	64
能不能用水果代替蔬菜给宝宝吃	65
宝宝突然拒绝吃奶为哪般	65
宝宝咽不下固体食物怎么办	65
什么时候给宝宝断奶比较好	66
给宝宝断奶时需注意什么	66

宝宝辅食轻松做..... 67

核桃汁 / 虾仁小馄饨 / 鸡蛋面片	67
鸡蓉玉米拌面 / 虾肉泥	68
薏米绿豆南瓜汤	68
鸡肉沙拉 / 金黄山药蒸饭	69
碎菜猪肉松粥	69
混合饭团 / 肉末冬瓜面 / 鲜香豆腐脑	70
香菇肉末饭 / 疙瘩汤 / 鳕鱼红薯饭	71
豌豆丸子 / 银鱼蒸蛋 / 胡萝卜鱼粥	72
鸡蓉玉米羹 / 鸡肝西红柿粥	73
全麦吐司沙拉	73
三色豆腐虾泥 / 紫菜手卷	74
蔬菜鸡蛋卷	74
三仁香粥 / 丝瓜鸡肉粥 / 糖三角	75
蛋黄花卷 / 什锦水果羹 / 软乌龙面	76
虾仁珍珠汤 / 牛肉胡萝卜面	77
紫菜海味汤	77
双色蔬菜棒 / 鸡肉松饭	78
莲藕酥汁丸子 / 鸡蛋肉末软饭	78

PART 3

1~2岁分阶段喂养指导与营养配餐

1岁~1岁半 零食成为最大的诱惑..80

1岁~1岁半宝宝的饮食要点	80
断了母乳不能断配方奶或牛奶	80
宝宝爱吃零食怎么办	81
宝宝吃得多为什么长不胖	81
宝宝进餐教养培养	81

营养配餐推荐..... 82

三宝羹 / 虾末菜花 / 苹果薯团	82
酸奶果蔬沙拉 / 面包布丁	83

西兰花酸奶糊	83
炒肉末 / 鸡肉蒸豆腐 / 菠菜猪血汤	84
肉末蒸冬瓜 / 香肠炒蛋 / 肉末卷心菜	85
肉末炒豌豆 / 香拌土豆丝	86
香香骨汤面	86
茄丁打卤面 / 南瓜拌饭 / 鸡蛋糕饭	87
土豆煎饼 / 虾皮碎菜包	88
豌豆粥 / 红豆莲子汤 / 黄鱼羹	89
胡萝卜土豆泥小饼 / 肉蛋豆腐粥	90

莲藕苹果排骨汤	90
海米紫菜蛋汤 / 果仁黑芝麻糊	91
银鱼蛋黄菠菜粥	91
鲜肝薯粥 / 鳕鱼香菇菜粥	92
冰糖莲子梨	92

1 岁半~2 岁 饮食越来越成人化..93

1 岁半~2 岁宝宝的饮食要点	93
强迫宝宝进食害处多	93
宝宝胃口不好的常见原因	94
宝宝为什么会磨牙	94
怎样知道宝宝缺微量元素了	94

营养配餐推荐

牛奶通心粉 / 西红柿鸡蛋什锦面	96
油煎带鱼	96

萝卜素丸子 / 香椿煎蛋饼	97
虾仁镶豆腐	97
肉末圆白菜 / 豆腐鸡蛋饼	98
豆腐鲜鱼块	98
南瓜饭 / 西红柿饭卷 / 苹果粥	99
清香蛋丝 / 猪肉白菜包	100
西红柿蛋花汤 / 苹果鱼汤	101
鲜肉粽子	101
豆腐西红柿羹 / 肉末面条 / 栗子粥	102
牛奶粥 / 草莓黄瓜 / 法式吐司	103
麻花 / 鲜奶玉米糊 / 菠萝鸡片	104
鱼肉菜粥 / 小兔吃萝卜	105
黄豆烧猪肝 / 鱼肉蒸糕	106
肉末炒西兰花	106

PART 4

2~3 岁宝宝的花样美食

2~3 岁宝宝的饮食要点	108
炎热夏季宝宝该怎么吃	108
宝宝爱吃糖果怎么办	109
怎样教宝宝规矩进餐	109
宝宝节日饮食要注意些什么	110

宝宝美食餐桌

肉豆腐丸子 / 豌豆虾仁炒鸡蛋	112
酸甜莴笋 / 萝卜炖猪排骨 / 白菜肉卷 ..	113
草鱼烧豆腐 / 肉松鲜豆腐	114
鲜蘑炒腐竹	114
素拌三丝 / 土豆烧牛肉 / 糖醋萝卜	115
香菇火腿蒸鳕鱼 / 藕香炖排骨	116
豆蒸鲤鱼	116
肉末胡萝卜炒毛豆仁 / 菜花炒肉	117

粉丝白菜汆丸子	117
海米冬瓜 / 香菇虾仁蒸蛋 / 猪肝豆腐 ..	118
菜丁肉末卷 / 酸甜萝卜 / 丛林地带	119
肉末炒丝瓜 / 海带拌腐竹 / 苹果沙拉 ..	120
什锦沙拉 / 四喜丸子 / 清烧鳕鱼	121
炸香椿芽 / 干炸小黄鱼	122
冬笋香菇炒白菜	122
木耳莴笋拌鸡丝 / 韭菜炒豆芽	123
清炒魔芋丝 / 黑胡椒鸡柳	123
香菇鸡腿汤 / 玉米牛奶粥	124
西红柿海带汤	124
银耳枇杷 / 肉末豆腐鸡蛋羹 / 玉米粥 ..	125
鱼泥豆腐羹 / 智慧粥 / 肉末虾皮菜粥 ..	126
鱼松粥 / 黄花菜黄豆排骨汤	127

香菇薏米粥	127
豆腐香肠羹 / 排骨菠菜粥 / 鲜虾蛋粥 ..	128
香菇鸡肉粥 / 山药凉糕 / 土豆饼	129
金色红薯球 / 牛肉面 / 红薯小窝头	130
玉米窝窝头 / 肉末海带面 / 叉烧汤面 ..	131
鱼肉馄饨 / 黑芝麻馒头 / 三鲜面	132
西红柿鸡蛋饺子 / 蛋煎馄饨	133
猕猴桃蛋饼	133
鱼肉白菜饺子 / 木耳黄花面	134
蔬菜米饭饼	134

五彩拌面 / 银鳕鱼菜饼	135
三丝炸春卷	135
菠菜银鱼面 / 鸡蛋蔬菜面饼	136
西红柿通心面	136
荸荠糯米丸子 / 松仁玉米烙	137
胡萝卜软饼	137
香蕉花生酱吐司三明治 / 奶酪三明治 ..	138
黄金火腿三明治 / 可爱汉堡 / 奶酪饼 ..	139
营养披萨饼 / 花生酱西多士	140
培根芝士蛋堡	140

PART 5

宝宝最爱吃的食物盘点

宝宝最爱吃的主食

大米	142
小米	144
面粉	146
玉米	148

宝宝最爱吃的蔬菜

红薯	150
菠菜	152
土豆	154
西红柿	156
胡萝卜	158
白萝卜	160
卷心菜	162
冬瓜	164
豌豆（荷兰豆）	165
茄子	166
南瓜	168
山药	169
香菇	170

宝宝最爱吃的水果

苹果	172
梨	174
草莓	176
红枣	178
香蕉	180
山楂	181
荸荠（马蹄）	182

宝宝最爱吃的肉与蛋类

淡水鱼	184
鳕鱼	186
鲑鱼	188
虾	190
猪肉	192
鸡肉	194
牛肉	196
肝	198
鸡蛋	200

宝宝缺铁性贫血 204

怎样判断宝宝缺铁 204

怎样防止宝宝缺铁 204

 宝宝缺铁性贫血食疗方 206

肝泥蛋羹 / 小米红糖粥 206

红枣桂圆小米粥 206

红枣银耳粥 / 黑芝麻糊 207

木耳炒瘦肉 207

宝宝便秘 208

宝宝为什么会便秘 208

如何防治宝宝便秘 208

 宝宝便秘食疗方 210

香蕉泥 / 加糖的果汁和果水 210

松仁芝麻粥 210

红薯粥 / 黑芝麻杏仁糊 / 菠菜粥 211

宝宝腹泻 212

引起宝宝腹泻的原因 212

腹泻的常见症状 212

怎样护理腹泻宝宝 212

 宝宝腹泻食疗方 213

焦米汤 213

苹果水 / 胡萝卜山楂煎汁 214

胡萝卜汤 214

大蒜粥 / 芥菜水 / 炒米煮粥 215

大蒜水 215

莲藕粥 / 栗子糊 / 莲子大米粥 216

咽喉红肿 217

咽喉红肿时的饮食宜忌 217

 宝宝咽喉红肿食疗方 217

蜜醋香油饮 / 甘蔗萝卜饮 217

宝宝发热 218

发热宝宝的家庭护理 218

发热时的饮食禁忌 219

 宝宝发热食疗方 220

蔗浆粥 / 金银花露水 220

生姜红糖粥 / 冬瓜荷叶汤 / 双花饮 221

宝宝感冒 222

风寒感冒的病因和症状 222

风热感冒的病因和症状 223

 宝宝风寒感冒食疗方 224

双白玉粥 / 葱豉豆腐汤 224

姜糖饮 / 葱白大蒜 / 葱姜糖水 225

葱白香菇母乳汤 225

红糖水 / 姜丝萝卜汤 226

葱白麦芽奶 226

 宝宝风热感冒食疗方 227

菊花茶 / 腐竹粥 / 荷叶粥 227

牛蒡子粥 / 芥菜豆腐汤 228

胡萝卜甘蔗水 228

宝宝咳嗽 229

宝宝咳嗽的成因 229

咳嗽时的饮食宜忌 229

怎样护理咳嗽宝宝 229

 宝宝风寒咳嗽食疗方 230

蒸花椒冰糖梨 230

烤橘子 / 蒸大蒜水 / 蒜姜红糖水	231	绿豆粥	244
香油姜末炒鸡蛋	232	宝宝夜哭	245
 宝宝风热咳嗽食疗方	232	造成宝宝夜哭的原因	245
鲜藕雪梨汁	232	怎样降低宝宝夜哭频率	245
荸荠水 / 鸭梨山楂汁	233	 脾胃虚寒型夜哭食疗方	246
胡萝卜香菜粥	233	葱姜红糖饮	246
川贝梨水	233	 心热受惊型夜哭食疗方	246
宝宝厌食	234	山药虾仁粥 / 黄花莲子饮	246
造成宝宝厌食的原因	234	宝宝受惊	247
改善厌食的饮食原则	234	宝宝受惊的主要表现	247
按摩有助于缓解宝宝厌食	235	宝宝受惊的饮食原则	247
 宝宝厌食食疗方	236	 宝宝受惊食疗方	248
薏米绿豆荷叶粥 / 糯米莲肉糕	236	清蒸黄花鱼 / 红枣山药粥	248
白萝卜蜜 / 山楂水	237	酸枣仁水 / 糯米杏仁粥	248
萝卜酸梅汤 / 扁豆薏米粥	237	宝宝手足口病	249
宝宝肥胖症	238	手足口病的表现	249
导致肥胖症的主要原因	238	手足口病的预防措施	249
防治肥胖症的方法	239	手足口病的家庭护理措施	250
 宝宝肥胖症食疗方	240	 宝宝手足口病食疗方	251
荷叶山楂茶 / 素炒大白菜	240	紫草二豆粥 / 时令鲜藕粥	251
冻豆腐炖排骨	240	宝宝口腔溃疡	252
黄瓜拌肉丝 / 冬瓜茶	241	口腔溃疡的形成原因	252
干贝烧冬瓜	241	口腔溃疡的防治措施	252
宝宝湿疹	242	患口腔溃疡时的饮食原则	252
宝宝湿疹的家庭护理	242	患口腔溃疡时宜吃的食物	253
 宝宝湿疹食疗方	243	 宝宝口腔溃疡食疗方	254
金银花茶 / 冬瓜汤 / 黄瓜煎	243	西瓜汁 / 核桃壳水	254
马齿苋煎 / 绿豆海带粥	244	鸡蛋绿豆水 / 西瓜豆浆	254
薏米红豆煎	244		

补钙长高食谱 256

补钙长高小秘诀 256

 宝宝美食餐桌 257

蛋花豆腐羹 / 黄豆煲大骨 257

玉米排骨汤 257

虾皮肉末青菜粥 / 芹菜炒腐竹 258

紫菜豆腐羹 258

补锌食谱 259

如何判断宝宝缺锌 259

宝宝补锌的饮食原则 259

 宝宝美食餐桌 260

虾米花蛤蒸蛋羹 / 牡蛎粥 260

鸡蛋里脊肉 260

双豆百合粥 / 奶香薄饼 261

香甜黄瓜玉米粒 261

补维生素食谱 262

不同维生素的食物来源 262

 宝宝美食餐桌 263

清炒三丝 / 菠菜鸡蛋小米粥 263

大杏仁蔬菜沙拉 263

韭菜炒鸭蛋 / 多味蔬菜丝 264

黑豆糙米浆 264

明目食谱 265

哪些食物能明目 265

 宝宝美食餐桌 266

南瓜香椰奶 / 蒸肝鸡蛋羹 266

胡萝卜猪肝汤 266

开胃食谱 267

宝宝食欲不振怎么办 267

适合宝宝的开胃食品 267

 宝宝美食餐桌 268

乌梅汤 / 雪梨山楂粥 268

猕猴桃西红柿酸奶 268

提高免疫力食谱 269

如何提高宝宝的免疫力 269

 宝宝美食餐桌 270

猕猴桃泥 / 奶汁带鱼 / 银耳鹌鹑蛋 270

双菇糙米饭 / 三色蛋羹 271

清凉去火食谱 272

清凉去火饮食小秘诀 272

民间去火偏方 272

 宝宝美食餐桌 273

清凉西瓜盅 / 芹菜粥 273

绿豆糕 / 苦瓜炒荸荠 274

健脑益智 275

卵磷脂, 促进大脑发育 275

DHA、ARA, 宝宝聪明不能少 275

 宝宝美食餐桌 276

奶香鳕鱼粥 / 桃仁芹菜 / 金枪鱼沙拉 276

松子爆鸡丁 / 香煎小鱼饼 277

琥珀核桃肉 277

The word "PART" is rendered in a large, pink, bubbly font. Each letter is decorated with small red seeds and has a small drip of pink liquid at the bottom, giving it a watermelon-like appearance. The letters are set against a white background within a decorative frame.

PART

A large, solid pink circle containing the white number "1". The circle is centered below the word "PART" and above the main title text.

1

宝宝辅食
添加与制作
基本知识



宝宝辅食何时添加



辅食添加的时间一直以来有不同的说法，但每个宝宝的生长发育情况不一样，因此添加辅食的时间也不能一概而论，辅食添加并不是越早越好，妈妈要仔细观察宝宝可以吃辅食的种种信号。



4 ~ 6 个月，辅食添加黄金期

过去的观点认为婴儿满4个月就应该添加辅食，因4个月大的婴儿已能分泌一定量的淀粉酶，可以消化吸收淀粉。世界卫生组织通过的新的婴儿喂养报告，提倡在出生后至6个月

纯母乳喂养，6个月以后在母乳喂养的基础上添加辅食，而母乳喂养最好坚持到1岁以上。

目前我国卫生部门也提出建议在婴儿进入第6个月后再添加辅食。但是具体到每个宝宝，该什么时候开始添加辅食，父母应视宝宝的健康及生长状况决定，辅食添加时间应按宝宝成长需要而非完全由年龄来决定。如果你觉得你的宝宝非常健康可以在6个月之前添加，但最好先去咨询儿保医生，得到医生的许可再添加。



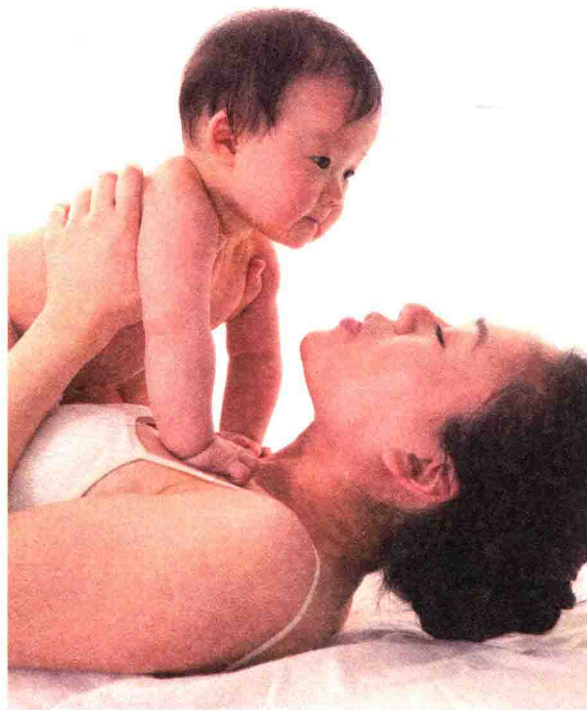
辅食添加过早或过晚的危害

过晚

辅食添加太晚的风险在于：婴儿不能及时补充到足够的营养。比如，母乳中铁的含量是很少的，如果超过6个月不添加辅食，孩子就可能会患缺铁性贫血。国际上一般认为，添加辅食最晚不能超过8个月。另外，半岁左右婴儿进入味觉敏感期，及早添加辅食让孩子接触多种质地或味道的食物，对日后避免偏食挑食有帮助。

过早

辅食添加太早易引起过敏、腹泻等问题。有调查显示，一些农村地区的婴儿在4个月或不到4个月就开始吃米糊，所以腹泻发生非常普遍，还有一些孩子出现了消化道感染。另外，辅食添加如果太早会使母乳吸收量相对减少，



而母乳的营养是最好的，这样替代的结果是得不偿失的。



可以添加辅食的信号

体重是否足够

是否给宝宝添加辅食要考虑到宝宝的体重。增加辅食体重需要达到出生时的2倍，至少达到6千克。如果你的宝宝体重达到了这样的增长标准，那么就可以考虑给宝宝做辅食添加的准备了。

是否具有想吃东西的行为

如别人在他旁边吃饭时，宝宝会来抓汤匙，抢筷子；或者宝宝将手或玩具往嘴里塞，这一系列行为都说明他对吃饭有了兴趣。这时你就可以开始学习如何给宝宝做辅食了。

发育是否成熟

当你的宝宝能控制头部和上半身，能够扶着或靠着坐，胸能挺起来，头能竖起来，宝宝可以通过转头、前倾、后仰等来表示想吃或不想吃，这样就不会发生强迫喂食的情况。

是否有吃不饱的表现

比如宝宝原来能一夜睡到天亮，现在却经常半夜哭闹，或者睡眠时间越来越短；每天母乳喂养次数增加到8~10次或喂配方奶粉1000毫升，但宝宝仍处于饥饿状态，一会儿就哭，一会儿就想吃。当宝宝在6个月前后出现生长加速期时，是开始添加辅食的最佳时机。

伸舌反射是否消退

很多父母都发现刚给宝宝喂辅食时，他常常把刚喂进嘴里的东西吐出来，认为是宝宝不爱吃。其实宝宝这种伸舌头的表现是一种本能的自我保护，称为“伸舌反射”，说明喂辅食还不到时候。伸舌反射一般在4个月前后才会消失。

宝宝尝试吃东西的行为

如果当爸爸妈妈舀起食物放进宝宝嘴里时，他会尝试着舔进嘴里并咽下，显得很高兴、很好吃的样子，说明他对吃东西有兴趣，这时你可以放心给宝宝喂食了。如果宝宝将食物吐出，把头转开或推开你的手，说明宝宝不要吃也不想吃。你一定不能勉强喂食，隔几天再试试。





添加方法早知道



从含铁米粉开始添加

在过去很长一段时间，宝宝第1次添加的辅食大多是蛋黄，那时普遍认为蛋黄可以补铁。但近年研究发现，蛋黄虽然含铁量比较高，但不容易被婴儿吸收，过早为宝宝添加蛋黄容易造成过敏，表现为呕吐、皮疹，甚至腹泻。因此，2002年世界卫生组织提出，谷类食物应该是婴儿首先添加的辅食，最开始可以从婴儿阶段专用的含铁米粉起步。因为，在谷类食物中，米粉比面粉更不容易过敏；而且，一般6个月后，婴儿体内的铁已经消耗完了，而母乳中的铁不能完全满足宝宝生长发育的需要，此时，强化铁的米粉可以弥补这方面的不足。

虽然肉类食物，特别是瘦肉，也含有丰富的铁，但即使制作成糊状也需要咀嚼后才能咽下，而且肉类食物中含有较多的饱和脂肪酸（鱼除外），不易消化，婴儿消化酶的数量和活性都没有发育完善，过早吃肉会增加其消化系统的负担。因此，不满6个月的宝宝不要添加肉类辅食。



添加数量要由少到多

所谓“由少到多”是指食物量的控制，因为此前宝宝还没有接受过乳类以外的其他食物，最初1~2周内辅食的添加只是尝一尝、试一

试。比如添加米粉，最初每次只给5~10克，稀释后用小勺喂给宝宝吃。如果第1次想给宝宝添加少量鸡蛋黄，一次也只能喂1/4个煮熟的鸡蛋黄，用奶水稀释或用温开水稀释后用小勺喂食。每天只添加1次，观察宝宝对新添加食物的反应：能不能消化吸收要看大便有无变化，例如，辅食添加后大便次数有没有明显增加；大便中的水分有没有明显增多，甚至出现水样便；大便的颜色有没有明显变化，如大便的颜色由黄色、棕黄色变成绿色、墨绿色，甚至出现许多泡沫。有时宝宝会有腹胀感，屁比较多。以上现象均说明宝宝对添加的食物不太适应，应该减少辅食的量。如果减量后大便仍然不正常，可以在医生同意后暂停添加辅食。



添加速度要循序渐进

所谓“循序渐进”是指食物添加的速度不宜过快，一般可以从每日添加1次过渡到每日添加2次，每次添加的数量不变；也可以每日添加的次数不变，只改变每次添加食物的数量，使宝宝的消化系统逐渐适应新添加的食物。一般如果添加了三四天或1周左右宝宝很适应，可以考虑添加另一种新的辅食。宝宝生病时或天气太热应该延缓添加新的品种。



专家提示

添加辅食要注意个体差异，不可盲目与同龄宝宝攀比。宝宝的体格差异很大，应灵活掌握添加辅食的品种和数量。

食物的性状由稀到稠、由细到粗

辅食的添加应由流质到半流质，然后再到半固体和固体，辅食中食物的颗粒也要有从细小到逐步增大的一个演变过程，使宝宝逐渐适应。

月龄	食物质地
6个月	流质
7~9个月	精细食物
10~12个月	小块食物
13~24个月	成块食物
25个月以后	常规食物

各类辅食的添加顺序

从种类讲，应按“淀粉（谷物）——蔬菜——水果——动物性食物”的顺序来添加。首先应该添加谷类食物并可以适当地加入含铁的营养物质（如婴儿含铁营养米粉），其次添加蔬菜汁或泥，然后就是水果汁或泥，最后开始添加动物性的食物（如蛋羹、鱼、禽、畜肉泥或肉松等）。

建议动物性的食物添加顺序为：蛋羹泥、鱼泥（剔净骨和刺）、全蛋（如蒸蛋羹）、肉末。

为宝宝添加辅食必知事项

初喂宝宝辅食需要耐心

第一次喂辅食时，有的宝宝可能会将食物吐出来，这只是因为他还不熟悉新食物的味道，并不表示他不喜欢。当宝宝学习吃新





食物时，你可能需要连续喂宝宝数天，令他习惯新的口味。

为进食创造愉快的气氛

最好在你感觉轻松、宝宝心情舒畅的时候为宝宝添加新食物。紧张的气氛会破坏宝宝的食欲以及进食的兴趣。

了解宝宝的身体语言

如果宝宝肚子饿，当他看到食物时会兴奋得手舞足蹈，身体前倾并张开嘴。相反，如果宝宝不饿，他会闭上嘴巴，把头转开或者闭上眼睛睡觉。

注意宝宝是否对食物过敏

当你开始喂宝宝辅食时，要注意观察，宝宝可能会对食物有过敏反应。医生建议每次只添加少量的单一种类食物，几天后再添加另一种。这样若宝宝有任何不良反应，你便可以立即知道是由哪种食物造成的了。

遇到生病推迟添加时间

给宝宝初次添加辅食，一定要避开生病。如果遇到宝宝生病，最好适当推迟添加，以免引起消化功能紊乱。当病情较重时，原来已添加的辅食也要适当减少。

吃流质或泥状食品不宜过长

不能长时间给宝宝吃流质或泥状的食品，这样会使宝宝错过发展咀嚼能力的关键期，可能导致宝宝在咀嚼食物方面产生障碍。



需为宝宝准备哪些进食用具

婴儿餐椅

可以培养宝宝良好的进餐习惯，会走路以后吃饭也不用追着喂了。



匙

需选用软头的婴儿专用匙，在宝宝要自己独立使用的时候，不会伤到他自己。



围嘴（罩衣）

半岁以前只需防止宝宝弄脏自己胸前的衣服，半岁以后，随着宝宝活动的范围大大增加，就需准备带袖罩衣了。



餐具

要选用底部带有吸盘的，能够固定在餐桌上，以免在进食时被宝宝当玩具给扔了。



口水巾

进食时随时需要擦拭宝宝的脸和手。

