

北京市绿色印刷工程

——优秀青少年(婴幼儿)读物绿色印刷示范项目

新手父母必备的**辅食添加百科**



宝宝 辅食添加与 营养配餐

杨红 双福◎等编著

三甲医院营养科主任精选营养辅食

科学严谨，按照孩子的成长阶段制作
新菜色、新花样、新做法，**营养加倍**



超值附赠

“实景教你做辅食”的
二维码视频



全国百佳图书出版单位



化学工业出版社



宝宝辅食添加 与 营养配餐

杨红 双福 等编著



化学工业出版社

· 北京 ·

不知道怎样变着花样给孩子做辅食？被网络上林林总总的辅食弄大了头？让本书来帮你。

业内知名营养专家精选最适合孩子的营养辅食，根据孩子的生长阶段，精细到每周，推荐最适合的辅食。每种辅食全步骤+精美大图详细展示，均配有“特点”“营养分析”和“烹饪指导”三大内容，并创新加入菜品拓展，帮助读者进行菜品制作，提升做菜技巧，让读者买一本顶多本用。还有众多专业、科学的新手喂养指导，让读者走出喂养误区。本书附有食材索引、附录，以及二维码视频让读者使用更方便。

图书在版编目（CIP）数据

宝宝辅食添加与营养配餐 / 杨红，双福等编著.

—北京：化学工业出版社，2015.10

ISBN 978-7-122-25070-4

I. ①宝… II. ①杨… ②双… III. ①婴幼儿—食谱
IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第207175号

责任编辑：马冰初

文字编辑：宋娟

责任校对：陈静

全案统筹：

摄影：

装帧设计：

双福 SF文化·出品
www.shuangfu.cn

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印装：北京盛通印刷股份有限公司

710mm × 1000mm 1/16 印张 12 字数 280 千字

2016年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：39.80 元

版权所有 违者必究

致新妈妈

世界卫生组织、联合国儿童基金会向全球的母亲倡议

世界卫生组织在第55届世界卫生大会上通过并制定了一项儿童和青少年健康与发育战略。

此战略指出：良好的营养是健康成长的基础。营养与疾病是一个循环的两个环节：营养不良导致疾病，疾病又导致营养问题进一步恶化。这些情况在宝宝中最为明显，营养不良的宝宝更容易产生这种恶性循环。反复感染及不适当的喂养是宝宝营养不良的两个主要原因。第6个月以后，母乳不再能满足宝宝所有的营养需求，他们进入了一个脆弱的、需补充辅助食品的时期，然后才能慢慢过渡到食用并消化成人食品。大多数国家6~8月龄的宝宝，营养不良的发病率在直线上升，而这一阶段的营养缺乏很难在童年后期得到补偿。

此战略还提出，要在不同领域采取有效措施维护妈妈和宝宝的健康。

出生后第一年

- 单纯母乳喂养6个月
- 6个月龄末时适当补充辅助食品，继续母乳喂养至2岁或以上
- 与初级卫生保健提供者建立积极的联系
- 通过交流与玩耍给予刺激
- 完成免疫接种
- 预防、早期发现与及时处理主要传染病，包括急性呼吸道感染、腹泻、麻疹、疟疾、HIV/AIDS
- 预防与处理营养不良，包括微量营养素缺乏
- 发现与处理视觉与听觉失能
- 发现与护理产后抑郁的母亲

童年早期(1至5岁)

- 母乳喂养至2岁或以上，适当添加辅助食品，适宜的、多样化的、有足够微量营养素的饮食
- 通过交流与玩耍给予刺激
- 完成免疫接种
- 预防、早期发现及处理主要传染病，包括急性呼吸道感染、腹泻、疟疾、麻疹、HIV/AIDS
- 驱虫
- 预防及处理营养不良，包括微量营养素缺乏
- 发现与处理视觉及听觉失能
- 注意及发现发育迟滞及学习失能
- 防止环境危害



不同月份辅食一览表

5
~
6个月

· 食材 ·

大米、鸡蛋、南瓜、胡萝卜、番茄、苹果、玉米、黄瓜、牛奶、红薯、土豆



· 浓稠程度 ·

流质、半流质的汁液、糊状和泥状



· 添加推荐量 ·

先从少量喂起，如果没有什么不良反应，再逐渐增加一些

· 喂食时间 ·

喂母乳或配方奶前

7个月

· 食材 ·

香蕉、芹菜、百合、豆腐、鱼、虾、草莓、麦片、鸡肉、豌豆



· 浓稠程度 ·

半流质的糊状和泥状



· 添加推荐量 ·

1~4勺

· 喂食时间 ·

喂母乳或配方奶前

8个月

· 食材 ·

芋头、银耳、木耳、小白菜、白菜、西兰花、甜瓜、猕猴桃、小米、紫米、菠菜、肉松



· 浓稠程度 ·

细细的末状



· 添加推荐量 ·

1~5勺

· 喂食时间 ·

喂母乳或配方奶前

9
~
10个月

· 食材 ·

红小豆、油菜、牛肉、
猪肝、白萝卜、大枣



· 浓稠程度 ·

细细颗粒状
的细嚼型辅食



· 添加推荐量 ·

1~7勺

· 喂食时间 ·

喂母乳或配方奶前

11
~
12个月

· 食材 ·

蘑菇、山药、鲫鱼、
圆白菜、莲藕、茄子、桂圆、
黑豆、红豆、花生、核桃、
少量调料



· 浓稠程度 ·

颗粒状的咀
嚼型辅食



· 添加推荐量 ·

随宝宝食量

· 喂食时间 ·

喂母乳或配方奶前

1
~
2岁

· 食材 ·

火龙果、洋葱、鸡肝、
丝瓜、莲子、黑芝麻、葡萄
干及其他没有涉及的食材



· 浓稠程度 ·

软烂的咀
嚼型辅食



· 添加推荐量 ·

随宝宝食量

· 喂食时间 ·

正式的三餐时间

食物是最好的营养品

——五种常见营养素的食物来源

高蛋白质食物

· 每 100 克食物所含的蛋白质 ·				
	1 ~ 10 克	11 ~ 20 克	21 ~ 30 克	> 30 克
肉类		鸡胸肉、羊瘦肉、猪瘦肉、鸭肉	牛肉	
河海鲜类	牡蛎	罐装沙丁鱼、扇贝、青鱼	鲑鱼	
坚果及种子类		腰果	杏仁、葵花子、南瓜子、花生	
豆类	豆腐	鹰嘴豆	小扁豆	大豆
谷类	粳米、紫米、玉米	燕麦		小麦胚芽
蛋乳类	天然酸奶、全脂牛奶	蛋类		
蔬菜类	菠菜、西蓝花、土豆			

推荐菜品：



鸡肉南瓜泥
/54



肉末蒸蛋
/64



水滑蛋 /82



牛肉泥 /94



胡萝卜玉米
楂粥 /124



番茄鸡蛋菜
汤面 /128

高钙食物

· 每 100 克食物所含钙量 ·					
	100 ~ 200 毫克	201 ~ 300 毫克	301 ~ 500 毫克	501 ~ 1000 毫克	> 1000 毫克
乳制品	鲜乳			乳酪	
河海鲜类	蟹、牡蛎、 蛤蜊			虾皮、虾米、 小鱼干	
豆类	黄豆	黑豆			
坚果及种子类		干杏仁、 炒花生仁		黑芝麻	
蔬菜类	苋菜	芹菜		野苋	
藻类		紫菜	干海带		
其他	红糖				

推荐菜品：



黄瓜米露

/30



原味酸奶

/164



虾仁丝瓜汤

/148



虾仁豆花羹

/160



鱼肉拌茄泥

/120



儿童腊八粥

/159



芹菜百合汁

/44



高铁食物

	· 每 100 克食物所含铁量 ·				
	2 ~ 5 毫克	5 ~ 10 毫克	10 ~ 20 毫克	20 ~ 30 毫克	> 30 毫克
肉类	猪心、猪肾、 鸡心、牛腱、 牛腿肉、 鹅肉		鸡肝	猪肝	鸭血
河海鲜类		牡蛎、虾皮	虾米、蛤蜊		
蔬菜类	黑甜菜、香 椿、玉米笋、 茼蒿、香菜、 红苋菜	苋菜、鱼 腥草			
豆类	蚕豆	黑豆、红 豆、黄豆、 绿豆			
坚果及 种子类	豌豆、杏仁、 无花果、松 子、开心果、 花生	葵瓜子、白 芝麻、西瓜 子、腰果、 菱角	莲子、南 瓜子	黑芝麻	
藻类					干紫菜
其他					红糖

推荐菜品：



鸡汤豌豆泥

/58



虾仁菜汤面

/104



莲子米糊

/152



果仁黑芝麻

粥 /154



补铁鸡肝泥

/57

高锌食物

· 每 100 克食物所含的锌 ·				
	1 ~ 3 毫克	3 ~ 5 毫克	5 ~ 7 毫克	> 7 毫克
肉蛋类	鸡肝、猪瘦肉	蛋黄、羊肉	猪肝	
河海鲜类	小虾、鱿鱼、鲈鱼	海带（菌藻类）		牡蛎
坚果及种子类		杏仁	干山核桃	
蔬菜类			姜	
豆类	红小豆	干豌豆豆瓣、青豆		
谷类	小麦、小米			

推荐菜品：



核桃浆 /28



红小豆泥
/34



五彩鸡蛋羹
/70



三色两米粥
/76



鸡蛋菠菜面
/78



八宝粥 /122



鸡肉白菜饺
/130



高维生素 C 食物

	· 每 100 克食物所含的维生素 C ·				
	20 ~ 30 毫克	31 ~ 40 毫克	41 ~ 60 毫克	61 ~ 100 毫克	> 100 毫克
蔬菜类	空心菜、 韭菜、黄 花菜、冬 瓜、番茄、 红苋菜	白菜、菠 菜、芥菜、 卷心菜、 油菜	莲藕、苦 瓜、紫甘 蓝、芦笋	甜椒、菜 花、西蓝 花、香菜	香椿、 绿豆芽、 草菇
水果类	柚子、柑橘	木瓜	草莓、荔 枝、山楂	猕猴桃、 番石榴、 大枣	
杂粮类	红薯				

推荐菜品：



清香青菜汁

/67



番茄泥 /20



肉末圆白菜

/114



南瓜小疙瘩

汤 /68



猕猴桃汁

/138



水果聚会

/165



CONTENTS 目录



小提示

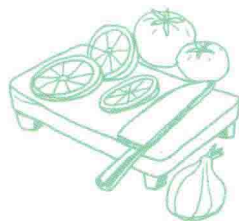
●前面带♥的菜品，
内文中有对应的二
维码，扫码二维码可以
观看制作视频



Chapter 1

开始了解辅食

- 2 为什么要给宝宝添加辅食？
- 3 开始添加辅食的最佳月龄，是满4个月还是满6个月？
- 4 判断宝宝对辅食添加效果的方法
- 5 让孩子自己控制进食量
- 5 ♥牢记各类辅食的添加顺序和准则
- 7 火眼金睛把关网上辅食信息误区
- 9 关于各种各样的辅食制作工具
- 11 ♥牢记婴幼儿时期少吃或不吃的食材
- 12 大人餐、宝宝餐可以一起做



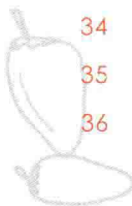
Chapter 2

5~6个月

(第17~24周)

辅食尝试期

- | | |
|----------|---------------------|
| 14 米汤油 | 29 萝卜水 |
| 15 ♥营养米糊 | 30 黄瓜米露 |
| 16 蛋黄糊 | 32 鲜榨玉米汁 |
| 18 南瓜糊 | 34 红小豆泥 |
| 20 番茄泥 | 35 ♥苹果薯泥 |
| 22 苹果泥 | 36 土豆泥 |
| 24 西瓜汁 | 本阶段喂养指导 |
| 26 胡萝卜泥 | 37 本阶段只是尝试辅食，不要强迫喂食 |
| 28 核桃浆 | 37 第一次喂辅食可能的状况及解决方法 |



38 怎样对孩子口味进行引导

38 构筑孩子合理的饮食结构



Chapter 3

7个月

(第25~27周)

辅食正式期一

- 40 香蕉泥
- 42 米粉豆腐
- 43 鱼泥
- 44 芹菜百合汁
- 46 自制肉松
- 48 肉松粥
- 49 豆腐羹
- 50 南瓜粥
- 52 淡甜果米糊
- 54 鸡肉南瓜泥

- 56 虾肉泥
- 57 补铁鸡肝泥
- 58 鸡汤豌豆泥
- 59 荸荠莲藕汁



本阶段喂养指导

- 60 蔬菜不能在宝宝辅食中占太大分量
- 60 不要勉强宝宝多吃
- 60 宝宝辅食时期尽量不要添加营养品
- 60 添加辅食后出现“厌奶”的迹象



Chapter 4

8个月

(第29~32周)

辅食正式期二

- 62 玉米芋头泥
- 64 肉末蒸蛋
- 66 银耳玉米汁
- 67 清香青菜汁
- 68 南瓜小疙瘩汤
- 70 五彩鸡蛋羹
- 72 番茄燕麦羹
- 74 豆腐泥粥
- 75 紫米核桃米糊
- 76 三色两米粥
- 78 鸡蛋菠菜面



本阶段喂养指导

- 80 孩子添加辅食后体重增长缓慢
- 80 合理烹调，留住营养



Chapter 5

9 ~ 10 个月

(第 33 ~ 40 周)

辅食正式期三

82 水滑蛋

84 ♥ 嫩肉丸子

86 胡萝卜豆腐泥

88 西蓝花土豆泥

89 橙味土豆泥

90 椰汁炖木瓜

91 油菜肉泥

92 豆腐软饭

94 牛肉泥

95 猪肝粥

96 萝卜汤

98 鱼肉蛋花粥

99 鸡蓉玉米粥

100 枣泥软饭

102 鸡肉面

104 虾仁菜汤面

本阶段喂养指导

105 宝宝生病后不爱吃饭怎么办

105 水果、蔬菜应该以什么样的形式添加

106 多少摄氏度的食物适合孩子吃

106 孩子出牙期应该如何处理食物?

106 孩子见饭就躲怎么办?



Chapter 6

11 ~ 12 个月

(第 41 ~ 48 周)

辅食正式期四

108 蘑菇炖豆腐

110 素菠菜

111 番茄西蓝花

112 豆腐鲫鱼汤

114 肉末圆白菜

116 酥汁丸

117 ♥ 清蒸鲜鱼

118 虾菇烩

120 鱼肉拌茄泥

122 八宝粥

124 胡萝卜玉米楂粥

125 小米山药粥

126 ♥ 虾蓉小馄饨

128 番茄鸡蛋菜汤面

130 ♥ 鸡肉白菜饺

132 木瓜炖银耳

本阶段喂养指导

133 从预防偏食开始预防宝宝挑食

133 如何纠正宝宝偏食

134 不要给 1 岁以内的宝宝加盐



134 不要让宝宝过早接触成人食物

134 从小开始预防肥胖



Chapter 7

1 ~ 2 岁

(1岁第1周~2岁第24周)

慢慢开始正式三餐

可以开始食用易致过敏的食材了

136 草莓汁

138 猕猴桃汁

139 火龙果汁

用辅食帮着断奶

140 水炒鸡蛋

142 香菇炒三片

143 肉末番茄

144 鲜肉土豆泥

146 清蒸肝糊

148 虾仁丝瓜汤

150♥ 营养茄子泥

152 莲子米糊

153 双米银耳粥

154 果仁黑芝麻粥

156 荤蔬四味饭

158♥ 草莓麦片粥

159 儿童腊八粥

160 虾仁豆花羹

三餐之外的补充

162 玉米土豆饼

164♥ 原味酸奶

165 水果聚会

166 松脆小馒头

168 苏打薄饼干

170 卡通饼干

172 便携小蛋糕

174♥ 清凉水果冻

本阶段喂养指导

175 宝宝吞食了异物怎么办

175 鱼刺卡喉咙了, 家长要镇定

176 什么时候断母乳比较好

176 开始培养孩子良好的吃饭习惯



Chapter 1

开始了解辅食

随着一声啼哭，宝宝来到了人间。你一定想象过宝宝长大后围着你打转的场景。不要急，我们要慢慢来。对于刚出生的宝宝来说，母乳是宝宝最好的食品。宝宝渐渐长大，要给宝宝添加辅食啦！宝宝辅食时期是宝宝由母乳喂养过渡到幼儿膳食的重要阶段。辅食添加不及时、添加品种少、添加的量不足或者辅食烹调失当，都会影响宝宝的健康成长。所以，爸爸妈妈们要提前做好功课，让我们一起来了解一下辅食吧！



为什么要给宝宝添加辅食？

有的妈妈说，我的母乳足够孩子吃（或者配方奶很有营养），还用着急加辅食么？是的，需要！给宝宝添加辅食，是家长教会宝宝在世间的生存能力第一步。辅食有什么作用呢？以下详细说明。



有助味觉发育

每天都吃奶制品的宝宝，其实也想换个口味。在进入合适的月龄，添加辅食，让宝宝尝尝不同的口感，品尝各种食物的天然美味，更有助于他们的味觉发育。

训练宝宝的咀嚼能力，促进胃肠道功能

虽然宝宝拥有吮吸和吞咽的本能，但咀嚼能力仍需要好好锻炼。添加辅食，从软到硬的食物一步步去尝试，循序渐进地训练宝宝的咀嚼能力，让胃肠道的消化系统逐步得到锻炼。

体会多样的亲子感受

添加辅食不是简单的吃饭问题，更是一种亲子互动。在给宝宝一口口的喂食中，你是不是会觉得宝宝长大了？更可爱了？看着可爱的宝宝，心中更萌发了不一样的亲子感受，也有了不一样的幸福感。

多种元素助生长

辅食种类不同，营养多样。多种元素食用，能有效补充乳类中铁和维生素D的不足，可以预防缺铁性贫血和维生素D缺乏性佝偻病，对生长很有益。

有助于智力启迪

各种可爱漂亮的辅食工具，新手妈妈是不是会被吸引？宝宝也是如此，看着漂亮的辅食餐具，宝宝的感官系统也会得到刺激，绿绿的饭碗、黄黄的勺子、可爱的叉子……宝宝也会一边吃一边了解，这些都有助于宝宝智力的启迪。

让宝宝享受不一样的成就感

看着宝宝吃了一大口辅食，做父母的你是不是会用各种动作、语言进行鼓励啊？大声表扬：“宝宝真棒！”宝宝也会感知到父母的开心，也会有成就感呢。