



北京大学第三医院儿科主任★童笑梅审定并推荐



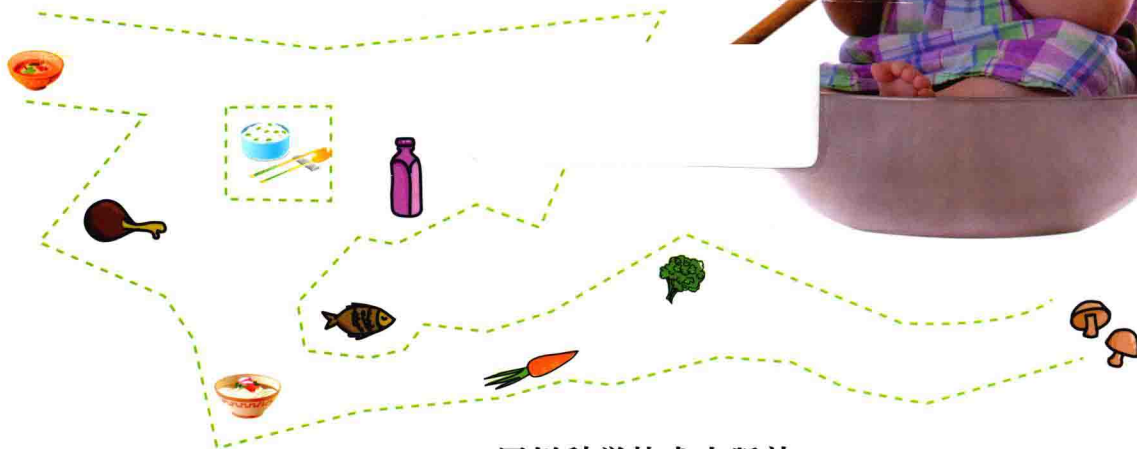
专家推荐的 宝宝营养早餐方案

从此不再 为宝宝的早餐发愁

- ♥ 好吃又安全，宝宝爱吃不生病
- ♥ 简单又省时，百忙家长轻松做
- ♥ 200道中西式早餐，天天变花样
- ♥ 亲子创意早餐，让宝宝爱上吃饭



尚厨美食研究中心 编著



四川科学技术出版社

专家推荐的



宝宝营养早餐方案



尚厨美食研究中心 编著



图书在版编目(CIP)数据

专家推荐的宝宝营养早餐方案 / 尚厨美食研究中心
编著. — 成都: 四川科学技术出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-5364-8043-8

I. ①专… II. ①尚… 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020744号

书名: 专家推荐的宝宝营养早餐方案

出 品 人: 钱丹凝

编 著 者: 尚厨美食研究中心

责 任 编 辑: 梅 红

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: 成都市三洞桥路12号 邮政编码 610031

官方微博: <http://weibo.com/sckjcb>

官方微信公众号: sckjcb

传真: 028-87734039

成 品 尺 寸: 200mm×200mm

印 张: 10.5

字 数: 250千

印 刷: 北京市雅迪彩色印刷有限公司

版次/印次: 2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

定 价: 32.80元

ISBN 978-7-5364-8043-8

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

 早餐对人体来说是非常重要的，这是不争的事实。宝宝是祖国的未来，家庭的希望，怎样让宝宝吃好早餐，是许多父母尤为关注和困扰的问题。

 在生活中，常常看到，有些父母早上急着去上班，只能随随便便给宝宝进餐，有时候甚至来不及吃完就出门了，甚至是在街头随便买点早餐，边走边吃的情景。其实，这既不利于保证食物的卫生，也不利于宝宝膳食的平衡。

 也有些父母，苦于不知道要给宝宝做什么，有时只图省事，让宝宝常吃牛奶加鸡蛋，这种高“营养”的早餐，其实这并不是高质量的早餐。一份高质量的早餐，应该包括谷类或薯类、动物性食品、奶类及其制品或大豆及其制品、蔬菜及水果等四类食物，这样才能保证宝宝摄取到丰富均衡的营养。我们到底该为宝宝制作什么样的早餐呢？有没有制作简单又富含营养的早餐？怎样使宝宝乐于接受我们辛苦做出来的早餐呢？

 《专家推荐的宝宝营养早餐方案》正是基于上述问题，分门别类地介绍了宝宝爱吃的90套早餐，涵盖了粥、面条、饺子、包子、饼、米饭等中式早餐，另外还提供了一些宝宝西式早餐及亲子创意早餐，热衷美食的父母，可以在周末或时间充裕的清晨，稍费心思，变换食物的花样或味道来丰富宝宝的视觉和味觉，为宝宝提供丰富而营养的食品。

 本书提供的每道食谱，都配有详细的制作步骤，省时小窍门和一些贴心提示，以便让一个完全不会做早餐的人爱上做早餐，让觉得做早餐很麻烦的人掌握各种省时小窍门，让不懂营养学的人也能轻松自如地搭配宝宝的营养早餐。

 最后，祝愿每个宝宝都能在父母精心制作的早餐的滋润下，健康成长！

CONTENTS



目录

早餐： 启动宝宝大脑的开关

- 早餐对于宝宝生长发育的好处 / 002
- 多大的宝宝需要吃正式的早餐 / 002
- 宝宝吃早餐的最佳时间 / 003
- 怎样设计宝宝的营养早餐 / 003
- 高质量早餐应包含哪几种食物 / 004
- 亲自动手为宝宝制作早餐 / 005
- 警惕！五种错误早餐影响宝宝健康 / 005
- 宝宝早餐没食欲，吃点流食开胃 / 008
- 早餐省时窍门 / 009

宝宝爱吃的早餐： 粥

- 提高宝宝免疫力——**红枣薏米粥** / 012
- 巧用电饭煲预约功能——**什锦双米粥** / 014
- 给宝宝最全面的营养——**海米瘦肉粥** / 016
- 美味又补钙——**香菇鸡肉粥** / 018
- 好丰富的营养——**胡萝卜排骨粥** / 020
- 铁哥们好搭档——**海苔蛋碎粥** / 022
- 别出心裁的早餐——**酸甜水果粥** / 024
- 养眼又好吃——**肉末菠菜粥** / 026
- 营养早餐总动员——**鱼香杂锦粥** / 028
- 套餐示例：**
- 鳕鱼粥 + 猪肝鸡蛋羹 + 虾仁炒豌豆** / 030
- 食谱集锦：营养粥——把宝宝养得壮壮的** / 032
- 豌豆粥 / 玉米牛奶粥** / 032
- 肉蛋豆腐粥 / 鲜肝土豆粥** / 033
- 鱼松粥 / 鱼肉菜粥** / 034
- 肉末虾皮菜粥 / 玉米粥 / 胡萝卜牛肉粥** / 035
- 山药大米粥 / 智慧粥 / 银耳大枣粳米粥** / 036
- 牛奶麦片粥 / 蛋麦粥 / 排骨菠菜粥** / 037
- 西红柿银耳小米粥 / 黑木耳西红柿香粥** / 038

宝宝爱吃的早餐： 面条、面疙瘩

- 鲜美无敌——三鲜面 / 040
- 营养满满的——西葫芦肉汤面 / 042
- 鱼鱼你躲在哪里——鱼面大杂烩 / 044
- 健脑早餐——喷香鳗鱼羹面 / 046
- 增强体质——肉香鸡蛋面 / 048
- 美味不可挡——叉烧面 / 050
- 雪天里的早餐——牛肉面 / 052
- 简单又不失营养——肉末海带面 / 054
- 不做小病猫——银鱼面 / 056
- 简单的幸福——炒面 / 058
- 好吃看得见——五彩拌面 / 060
- 暖暖的最贴心——南瓜面疙瘩 / 062
- 完美的搭档——西红柿疙瘩汤 / 064
- 花样面疙瘩——虾仁珍珠汤 / 066
- 五颜六色——彩色手擀面 / 068
- 套餐示例：香菇疙瘩汤 + 凉拌西红柿 / 070
- 食谱集锦：面条——十个宝宝九个爱 / 072
- 西红柿鸡蛋什锦面 / 茄丁打卤面 / 072
- 虾仁金针菇面 / 木耳黄花面 / 073
- 香香骨汤面 / 肉末面条 / 074
- 菜肉汤面 / 香菇鸡丝面 / 075
- 肉末冬瓜面 / 鸡蛋面片汤 / 076

宝宝爱吃的早餐： 饺子、馄饨

- 鲜香满满的——迷你虾仁饺 / 078
- 番茄酱来提味——香菇芹菜猪肉饺 / 080
- 宝宝专属的素食饺子——西红柿鸡蛋饺子 / 082
- 省时早餐——紫菜馄饨 / 084
- 香气扑鼻——鲜肉馄饨 / 086
- 美味包不住——三鲜馄饨 / 088
- 馄饨新吃法——蛋煎馄饨 / 090
- 开胃早餐——鱼肉馄饨 / 092
- 套餐示例：
煎饺 + 麻酱四季豆 + 菠菜猪血汤 + 煮鸡蛋 / 094
- 食谱集锦：
饺子、馄饨——营养总是满满的 / 096
- 鱼肉白菜饺子 / 096
- 羊肉萝卜馄饨 / 096

宝宝爱吃的早餐： 花卷、馒头和包子

营养更丰富——**蛋黄花卷** / 098

忆苦思甜——**玉米窝窝头** / 100

剩馒头的华丽变身——**孜然馒头丁** / 102

经典的混搭组合——**萝卜素蒸包** / 104

补钙的法宝——**虾皮碎菜包** / 106

给馒头加点料——**黑芝麻馒头** / 108

粗粮细做——**绿豆馒头** / 110

餐厅美食自己做——**萝卜香菇烧麦** / 112

套餐示例：

黑芝麻馒头 + 红薯粥 + 鸡蛋虾仁炒韭菜 / 114

食谱集锦：

馒头和包子——和宝宝一起玩花样 / 116

豆沙包 / 红薯小窝头 / 116

香米包 / 糯米馒头 / 117

猪肉白菜包 / 韭菜肉包 / 118

宝宝爱吃的早餐： 饼

超级简单——**胡萝卜软饼** / 120

松软酥脆——**豆沙饼** / 122

宝宝至爱——**奶香土豆煎饼** / 124

早餐怎可少了蛋——**时蔬鸡蛋面饼** / 126

百吃不厌——**肉夹馍** / 128

宝宝都爱吃——**糖酥饼** / 130

软糯爽脆——**藕丝面饼** / 132

省事最营养——**银鱼蛋饼** / 134

快快趁热吃——**洋葱牛肉饼** / 136

传统家常早餐——**韭菜盒** / 138

套餐示例：

奶香玉米饼 + 五色粥 + 凉拌豇豆 / 140

食谱集锦：

饼——让宝宝唇齿留香 / 142

香椿煎蛋饼 / 胡萝卜土豆泥小饼 / 142

鸡蛋蔬菜面饼 / 香煎小鱼饼 / 143

松仁玉米烙 / 葱油饼 / 144

宝宝爱吃的早餐： 米饭

- “香”糯以沫——**蛋香煎米饼** / 146
- 爱上吃饭——**胡萝卜番茄饭卷** / 148
- 美味包不住——**蛋包饭** / 150
- 卷出你的寿司卷——**紫菜包饭** / 152
- 给宝宝最全面的营养——**肉蒸蛋拌饭** / 154
- 美食面前零自控力——**照烧鸡肉饭** / 156
- 米饭新花样——**蔬菜米饭饼** / 158
- 神奇的咖喱——**咖喱盖饭** / 160
- 五彩缤纷——**什锦炒饭** / 162
- 和大人齐分享——**扬州炒饭** / 164
- 酸甜浓郁——**茄汁蛋花拌饭** / 166
- 秋季润燥美味——**凤梨炒饭** / 168
- 美味再升级——**火腿豆焖饭** / 170
- 套餐示例：**
- 火腿寿司+鸡肉沙拉** / 172
- 食谱集锦：米饭——助力宝宝健康成长** / 174
- 卤肉饭/双菇炒饭** / 174
- 混合饭团/南瓜拌饭** / 175
- 大虾仁蛋炒饭/鸡腿饭** / 176

宝宝爱吃的早餐： 西式营养早餐

- 香蕉花生酱吐司三明治** / 178
- 好吃又好看——**黄金火腿三明治** / 180
- 开心好胃口——**培根芝士蛋堡** / 182
- 营养美味轻松做——**奶酪三明治** / 184
- 阳光早餐——**营养比萨饼** / 186
- 童趣早餐——**蜂蜜汉堡** / 188
- 做起来不费事——**法式吐司** / 190
- 果香十足——**核桃果味发糕** / 192
- 花生酱西多士** / 194
- 美妙早餐——**水炒蛋三文治** / 196
- 甜香蝴蝶通心面** / 198
- 特别小灶——**火腿菠菜通心面** / 200
- 全“锌”全意——**海鲜焗饭** / 202
- 我是小小美食家——**芝士焗饭** / 204
- 不一样的滋味——**西式炸饺** / 206
- 套餐示例：超能量三明治+鸡丝汤面** / 208
- 食谱集锦：西餐——丰富宝宝的味觉** / 210
- 奶酪鸡蛋三明治/牛奶通心粉** / 210
- 奶香蒸糕/番茄通心面** / 211
- 汉堡/洋葱焗饭** / 212

亲子创意早餐

中式菜肴变花样——五彩密瓜焗饭 / 214

寓教于乐——蔬菜字母疙瘩汤 / 216

香飘飘的花——吐司煎鸡蛋 / 218

好看好吃又好玩——娃娃脸鸡蛋羹 / 220

谁动了我的玉米饼 / 222

百变三明治——漂亮的热带鱼 / 224

附录二：自制早餐常用 辅料，为宝宝的健康加分

自制健康肉松 / 241

自制芝麻酱 / 242

自制酸奶 / 243

附录一：宝宝早餐常用 小菜、汤羹、果蔬汁精选

小菜类 / 226

虾皮萝卜丝 / 玉米拌油菜心 / 226

香芹腐竹炒木耳 / 香甜黄瓜玉米粒 / 227

黄瓜肉丝 / 青椒干丝 / 228

西蓝花里脊木耳炒鸡蛋 / 韭菜煎蛋 / 229

草莓黄瓜 / 素拌三丝 / 230

鸡丝炒青椒 / 腊肠煎蛋 / 赛香瓜 / 231

汤羹类 / 232

白菜豆腐汤 / 黄瓜木耳蛋汤 / 232

丝瓜蛋花汤 / 海米紫菜蛋汤 / 233

蛋花豆腐羹 / 233

豆浆蔬菜浓汤 / 肉末豆腐鸡蛋羹 / 234

果蔬汁 / 235

猕猴桃汁 / 核桃汁 / 235

高纤蔬菜汁 / 鲜橙汁 / 葡萄苹果汁 / 236

其他 / 237

鲜香豆腐脑 / 缤纷水果沙拉 / 237

嫩炒蛋 / 魔鬼蛋 / 酱花生 / 238

酸奶拌水果 / 黑豆糙米浆 / 银耳鹌鹑蛋 / 239

酸奶果蔬沙拉 / 去壳五香红茶卤蛋 / 240

双料豆浆 / 240



早餐： 启动宝宝大脑的开关

人们常说：“早餐吃好，中餐吃饱，晚餐吃少”，“早餐是金，中餐是银，晚餐是铁”，在一定程度上说明了早餐的重要性。早餐关系着宝宝一上午的能量消耗，也关系着宝宝长期的健康状况，要想宝宝的身体更强壮，就要重视早餐的质量。



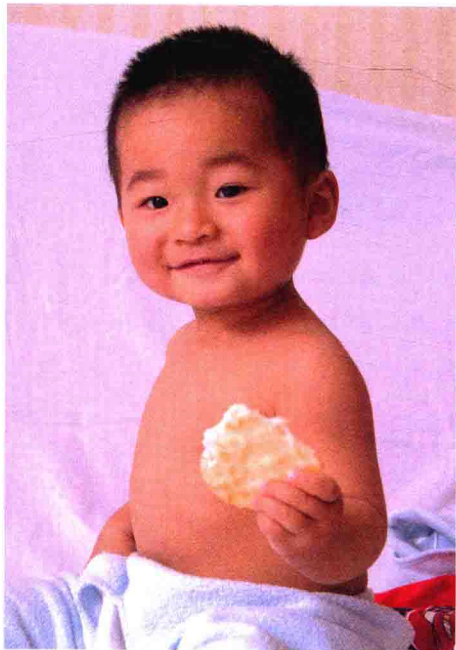
早餐对于宝宝生长发育的好处

● 补充宝宝肌体所需的营养。从前一天晚上到第二天早晨，整夜的睡眠会消耗宝宝一定的能量，及时吃早餐可以为宝宝补充肌体所需的营养。早餐中必不可少的碳水化合物可以使宝宝的血糖处于一个比较平稳的水平，为宝宝的大脑提供足够的养分，令宝宝的注意力比较集中；补充富含维生素的食物，可以使宝宝的神经调节处于良好的状态。

● 维持良好的胃肠功能。如果不及时吃早餐，空腹时间过长会导致胃液分泌过多，刺激肠胃，影响消化功能。

● 减少宝宝肥胖的发生几率。如果宝宝不吃早餐，长时的饥饿可能导致他午餐的进食量明显超标，这不仅会增加肠胃的负担，引发消化不良，还有可能给宝宝带来肥胖的危险。

● 早餐对宝宝的学习具有重要的作用。营养学家曾对不同早餐质量的人群进行血糖水平观察，分析早餐质量对宝宝学习的影响。研究结果表明，注重早餐膳食的宝宝，整个上午的血糖水平一直保持在正常良好的水平，学习时注意力集中，精力充沛。而少吃或不吃早餐的宝宝，到了上午九、十点左右就会出现注意力涣散，反应迟钝，学习效率下降等现象。



多大的宝宝需要吃正式的早餐

从1岁左右开始，就要让宝宝尝试像大人一样吃正式的早餐。让宝宝从1岁吃正式的早餐，有利于培养他养成良好的饮食习惯。建立规律的三餐模式。另外，1岁以后，宝宝的消化道逐渐成熟，

胃容量也较以前增加了，吃早餐对于满足宝宝的营养需求、保证宝宝身体的正常发育非常重要。

宝宝吃早餐的最佳时间

建议将宝宝吃早餐的时间安排在他睡醒后的 15 ~ 20 分钟后。这段时间间隔，能够给宝宝的肌体一个完全苏醒的过程；而且，清晨是结肠的活跃期。如果能在醒后先让宝宝排净大小便、空出小肚子，然后再让他进餐，就更为合理了。宝宝吃早餐的时间最晚不要迟于 9 点，因为经过一夜的消耗，到早晨七八点钟时，宝宝睡前吃的食物已经被彻底消化了，如果不及时进餐，那么他的血糖可能会处于一个比较低的水平，容易导致宝宝注意力不集中。另外，如果迟于 9 点吃早餐，还会影响宝宝午餐的食欲和进食量。

怎样设计宝宝的营养早餐

宝宝的营养早餐应根据不同年龄阶段宝宝的消化吸收特点和兴趣口味特点来设计，以平衡膳食为指导。早餐的科学设计要注意以下三点：

营养搭配

通常情况下，早餐提供的能量约为全天的 30%。早餐的营养搭配，要按照“五谷搭配、荤素搭配、粗细搭配”的多样化搭配原则，尽可能做到食物多样化。同时要注意不同食物之间搭配的营养互补关系，如米、面与杂豆、杂粮的搭配等，使食物中的营养比例趋向平衡。在设计宝宝的营养早餐时，可经常做些由杂豆粥、八宝粥、带馅面点、鸡蛋、水果丁、牛奶等食物组成的套餐，能够给宝宝提供较为均衡的营养，进而激发宝宝一天的活力。

食物制作

由于宝宝的消化器官还不完善，尚处于生长发育的阶段，再加上经过一晚的休息，宝宝早晨起



床后，胃肠道消化功能需要逐步启动，所以给宝宝制作的营养早餐要注意细软些、清淡些、易消化一些。在制作营养早餐时，对食品的原料要处理得细致一点，切小些，做得精细些，以便宝宝能够更好地消化吸收；早餐不能太油腻，否则会影响宝宝的食欲。也不可太多的调味品，要做得清淡些、清香些。

花样翻新

早晨宝宝的食欲往往不太好，所以宝宝的早餐除了要注重营养外，还要花样翻新，在色、香、味、形方面都要有新意，充分调动宝宝的好奇心，促进食欲，提高进食兴趣，让他们感受到吃饭是一种乐趣。

比如今天主食是馒头，明天可以是豆粥，后天是米饭。食物颜色和烹调方法也要变化，比如今天吃煮鸡蛋，明天吃鸡蛋饼等。

高质量早餐应包含哪几种食物

一顿质量好的早餐应包括谷类、动物食品、豆类或奶制品、新鲜水果、蔬菜，如果只包括其中三类可算质量较好，若只有一类或二类则质量较差。家长可对早餐进行合理调配，尽可能让宝宝在一天的开始就能摄取到丰富而全面的营养。

宝宝的营养早餐应包括下面四类食物：

谷类：如馒头、包子、面包、大米（小米）粥、白薯粥、豆粥、玉米粥、麦片粥、面条汤、饺子、馄饨、饼干、杂粮窝头等。谷类食物是人体能量的主要来源，可为宝宝提供碳水化合物、蛋白质、纤维素和B族维生素等物质。

动物性食物：鸡蛋、猪肉、牛肉、



鸡肉、鱼肉等。这类食物是优质蛋白质、脂溶性维生素和矿物质的良好来源。

奶类、豆类及豆制品：牛奶、豆浆、豆腐脑、豆腐丝、黄豆芽、香豆腐干等。

这类食物富含优质蛋白质、钙等，对宝宝的生长发育很有好处。

蔬菜和水果：如拌黄瓜、拌西红柿、莴笋木耳炒胡萝卜等。酸性不太强、涩味不太浓的水果，是非常适合在早餐食用的，如苹果、梨、葡萄、西柚。这类食物富含丰富的矿物质、纤维素和维生素，能为宝宝的生长发育提供必需的营养物质。

少量坚果：开心果、腰果、核桃富含多种不饱和脂肪酸，不但可以减轻宝宝在上午饥饿的感觉，还有益智的功效。



👉 亲自动手为宝宝制作早餐

一般情况下，自己家里做的东西才是最安全、最可靠的。外面买的婴儿食品，无论标榜的再健康，味道再好，也不如妈妈亲手做的一碗热汤面。尤其对于3岁以下的宝宝，因为其解毒能力弱，如果经常吃到一些不健康的早餐，势必影响宝宝的生长发育。因此父母请尽量自己给宝宝做早餐，麻烦是麻烦了点，但能保证宝宝吃到尽可能健康的食物。

👉 警惕！五种错误早餐影响宝宝健康

不吃早餐对宝宝身体的危害，已经被越来越多的人所认识到。早餐一定要吃，但同时也要注意该怎么吃，不该怎么吃。不恰当的早餐饮食习惯，同样会损害宝宝的健康。有几种相当受欢迎的常见早餐吃法，但却对宝宝的健康不利。

吃法一：给宝宝吃“回味早餐”

早餐内容：剩饭菜，或剩饭菜炒饭、剩饭菜煮面条等等。

受欢迎原因：不少家庭的“妈妈”都会在做晚饭时多做一些，第二天早上给宝宝和家人做炒饭，或者把剩下的饭菜热一下。这样的早餐制作方便，内容丰富，基本与正餐无异，通常被认为营养全面。

专家点评：剩饭菜隔夜后，蔬菜可能产生亚硝酸（一种致癌物质），吃进去会对人体健康产生危害。

建议：吃剩的蔬菜尽量别再吃；把剩余的其他食物（如米饭、馒头等）做早餐，一定要保存好，以免变质；从冰箱里拿出来的食物要加热透。

吃法二：让宝宝吃速食早餐

早餐内容：各种西式快餐。

受欢迎原因：西式快餐如汉堡包、油炸鸡翅等，一向是时尚人群的饮食偏好，很多妈妈们也喜欢给宝宝吃这些东西。而且现在不少快餐店也提供专门的早餐，如汉堡包加咖啡或牛奶、红茶，方便快捷而且味道也不错，但小宝宝吃这些东西并不有利健康。

专家点评：这种高热量的早餐容易导致肥胖，油炸食品长期使用也会对身体有危害。用西式快餐当早餐，午餐和晚餐必须食用低热量的食物。另外，这种西式早餐存在营养不均衡的问题，热量比较高，但却往往缺乏维生素、矿物质、纤维素等营养。

建议：选择西式快餐做早餐，应该再加上水果或蔬菜汤等，以维持营养均衡，保证各种营养素的摄入。另外最好不要长期食用。

吃法三：“传统风味”早餐

早餐内容：油条、豆浆。

受欢迎原因：很多宝宝都是从小就在爷爷奶奶的带领下，习惯了早上吃油条加豆浆，不但口味上习惯了这种吃法，而且感情上也有多年的“积蓄”。



专家点评：油条是高温油炸食品，跟烧饼、煎饺等一样都有油脂偏高的问题。食物经过高温油炸之后，营养素会被破坏，还会产生致癌物质；而且油条的热量也比较高，油脂也难消化，再加上豆浆也属于中脂性食品，这种早餐组合的油脂量明显超标，不宜长期使用。

建议：早餐一定要有蔬菜或者水果，豆浆加油条的吃法最好少吃，一星期不宜给宝宝吃超过一次，而且当天的午、晚餐必须尽量清淡，不要再吃炸、煎、炒的食物，并多补充蔬菜。

吃法四：零食早餐

早餐内容：各种零食，如雪饼、饼干、巧克力等。

受欢迎原因：很多家长都在家里放一些零食储备，以备不时之需。而早上起来后，时间不是很充裕，就往往顺手拿起零食当做宝宝的早餐了，方便快捷。



专家点评：宝宝平时肚子饿了吃点饼干、巧克力等零食是可以的，但是用零食充当每天三餐中最重要的早餐，那就是非常不科学的了。零食多数属于干食，对于早晨处于半脱水状态的人体来说，是不利于消化吸收的。而且饼干等零食主要原料是谷物，虽然能在短时间内提供能量，但很快会使宝宝再次感到饥饿，临近中午时血糖水平会明显下降，早餐吃零食容易导致营养不足，导致体质下降，容易引起各种疾病入侵。

建议：不宜以零食代替早餐，尤其不要吃太多的干食，早餐食物中应该含有足够的水分。

吃法五：“营养”早餐

早餐内容：水果、蔬菜、牛奶等营养食物，就是缺了“营养价值不高”的主食。

受欢迎原因：这类早餐很受欢迎，因为主食是热量的主要来源，



现在的父母都希望宝宝健康，并不一定要胖乎乎……所以，各种高营养的食物都要吃，而热量则要减少。

专家点评：很多家长都错误的认为主食仅提供热量，跟营养挂不上钩，其实碳水化合物也属于营养的范围，而且对人体极为重要，因为没有足够的热量供给，人体就会自动分解释放热量，长期不吃主食，会造成营养不良，并导致身体各种功能的削弱。另外，酸奶和西红柿、香蕉、雪花梨、李子、杏等口味上呈酸性的水果和粗纤维的水果，都不宜空腹食用。

建议：应该增加面包、馒头等主食，这类谷类食物可以使宝宝得到足够的碳水化合物，还有利于牛奶的吸收。

宝宝早餐没食欲，吃点流食开胃

如果排除了因为睡眠质量或者精神状态不佳而引起早上食欲不振的状态，妈妈们可以从早餐准备的食物入手，来帮宝宝开胃。

宝宝起床后，可以让他们先从喝水、吃流食开始，先喝一小杯水，然后可以吃一小碗粥、一小碗面汤作为早餐，也可以增加点酸奶或者豆浆，让肠胃在早晨慢慢习惯食物。坚持一段时间后，肠胃开始有“记忆”，知道每天早上到了某个点就有食物进来，就能逐渐培养定时分泌消化液的习惯，食欲也就渐渐旺盛。

所以，宝宝没食欲不能强求，也不能听之任之就干脆不让他们吃早餐，就算是周末、节假日也要准时吃早餐，不要中断肠胃道的这种“记忆”。

值得妈妈们注意的是，当宝宝渐渐对早餐感兴趣时，就应该适当加入其他食物，而不要只停留在流质早餐。

早餐最好要有淀粉类主食、有富含优质蛋白质的食物、有蔬果，这样的

