

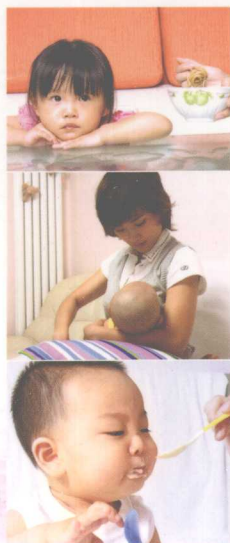


【喂养宝宝宝典】
专家鼎力打造科学、
全面的喂养方案，让
宝宝在起跑线上一步
领先！

专家教你

喂宝宝

——婴幼儿营养饮食指导方案



席雪 编著

全国知名母婴护理专家
CCTV《宝贝一家亲》特邀专家
《妈咪宝贝》杂志特邀专家
贴心编写、亲身示范



中国轻工业出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

专家教你喂宝宝：婴幼儿营养饮食指导方案 / 席雪编
著. — 北京：中国轻工业出版社，2008.8
ISBN 978-7-5019-6520-5

I. 专… II. 席… III. 婴幼儿—哺育—基本知识 IV.
TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 100939 号

责任编辑：王恒中 王晓晨 责任终审：张乃柬
装帧设计：刘金华 旭 晖 美术编辑：冯 静

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印 刷：北京鑫益晖印刷有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2008年8月第1版第1次印刷

开 本：635 × 965 1/12 印张：20

字 数：200千字

书 号：ISBN 978-7-5019-6520-5/TS · 3804 定价：39.80元

读者服务部邮购热线电话：010-65241695 85111729 传真：85111730

发行电话：010-85119845 65128898 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

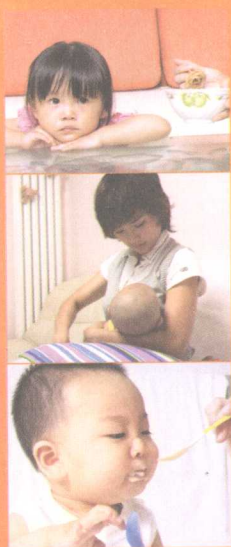
如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

80712S0X101ZBF

专家教你喂宝宝

——婴幼儿营养饮食指导方案

席雪 编著



中国轻工业出版社



目录

第一章

喂养方案

- 8 宝宝离乳食材与调料适合度快速查询
- 12 宝宝不同离乳阶段的食材处理方式

14 ○新生儿期

- 14 喂养指导方案
- 23 食材巧处理
- 27 明星营养素

29 ○流食期

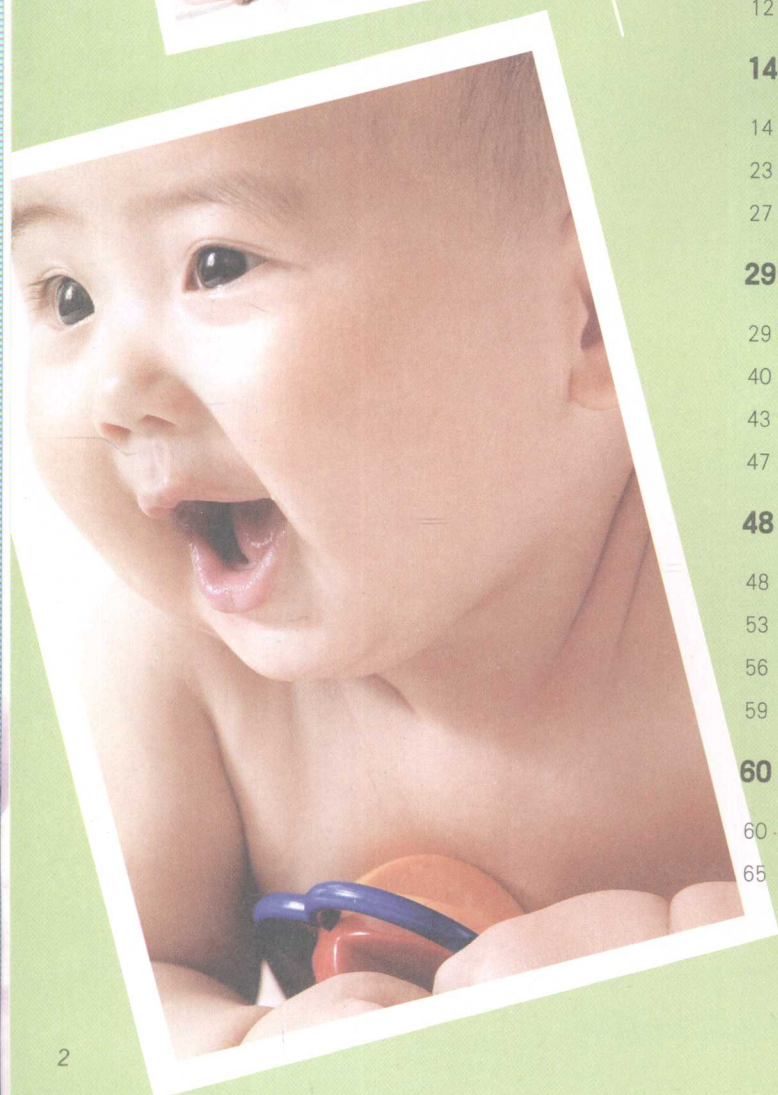
- 29 喂养指导方案
- 40 食材巧处理
- 43 明星营养素
- 47 营养小菜谱

48 ○吞咽期

- 48 喂养指导方案
- 53 食材巧处理
- 56 明星营养素
- 59 营养小菜谱

60 ○蠕嚼期

- 60 喂养指导方案
- 65 食材巧处理



67 明星营养素

68 营养小菜谱

69 ○细嚼期

69 喂养指导方案

74 食材巧处理

76 明星营养素

78 营养小菜谱

79 ○咀嚼期

79 喂养指导方案

84 食材巧处理

88 明星营养素

92 营养小菜谱

93 ○与大人一起进餐的时期

93 喂养指导方案

97 食材巧处理

99 明星营养素

101 营养小菜谱



第二章

宝宝吃出聪明健康

104 ○均衡营养

104 给宝宝补充营养的6个要点



目录

- 113 宝宝成长，微量元素不可少
- 115 宝宝加“锌”吃饭香
- 120 宝宝补钙长壮壮
- 128 为宝宝科学补碘
- 130 宝宝补铁身体棒
- 134 4种常见维生素缺乏症及预防对策

136 ○为健康加分

- 136 宝宝冬季饮食全攻略
- 143 健康饮食让宝宝一夏无忧
- 149 宝宝身体不适时的辅食
- 154 宝宝腹泻的食疗
- 157 怎样预防佝偻病
- 160 宝宝贫血的食疗调养
- 162 过敏儿的饮食方案
- 164 强化宝宝免疫力的营养方案
- 167 宝宝的排铅食谱

168 ○吃出聪明，快乐成长

- 168 喂养聪明健康宝宝的宜忌
- 171 让宝宝更聪明的营养方案
- 176 3种营养素让宝宝的牙齿更强健
- 177 5种营养素呵护宝宝眼睛



第三章

纠正宝宝偏食

180 导致宝宝讨厌辅食的6大错误

182 宝宝为何不吃饭

185 让宝宝不挑食的N条妙计

187 4种方法改变宝宝偏食

188 不爱吃蔬菜怎么办

195 不爱吃米饭怎么办

200 让宝宝爱上吃奶酪

203 不爱吃肉怎么办

205 不爱吃猪肝怎么办

206 不爱吃水果怎么办

207 不爱吃鱼怎么办



第四章

进餐与排泄教养

212 0~3岁宝宝的进餐教养

224 0~3岁宝宝的排泄教养

附录

232 买来的辅食怎么吃

235 宝宝吃米粉有学问

238 其他成品辅食的吃法



第一章



喂养 方案



新生命的降临让整个家庭都充满了喜悦，同时也让新手爸妈手忙脚乱：眼前这个小宝贝儿，给他吃多少才合适？什么阶段该吃什么食物？什么食物不能吃？……别紧张，在专家的指导下，这些问题都会迎刃而解。

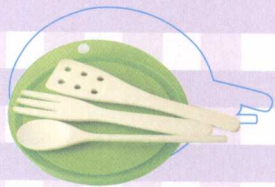


妈妈，我现在的任务就是不停地吃吗？

宝贝儿，这样你才能健康地长大呀！



宝宝离乳食材与调料适合度快速查询



宝宝肠胃功能及牙齿的发育随着月龄的增长渐渐完善,到了4~6个月大时,宝宝的活动量也开始增多,因此单靠母乳喂养已经不能满足宝宝的营养需求,应适当添加一些辅食,这个时期是宝宝离乳的准备期,即第一阶段。宝宝7~8个月时,开始进入离乳阶段的初期,即第二阶段;9~11个月时,进入离乳的中期,即第三阶段;1岁至1岁6个月,即第四阶段,整个离乳过程全部完成。

在宝宝各个不同的离乳时期,分别有一些适合宝宝吃的食物,不知道该怎么给宝宝选择离乳食物的新手妈妈们可以参照下面的列表。(注:△,适合宝宝食用;○,可以酌情食用;×,不适合宝宝食用。)

面条

准备期: ○ 初期: △ 中期: △ 完成期: △

面条煮烂磨碎,从第一阶段就能喂食。

挂面虽含盐分,但水煮后即能去除。



奶酪

准备期: ○ 初期: △ 中期: △ 完成期: △

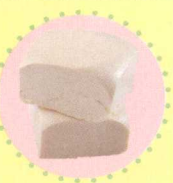
使用不添加砂糖或水果的纯奶酪。
不要直接喂食,建议用(无糖)来调拌其他食品。



豆腐

准备期: △ 初期: △ 中期: △ 完成期: △

豆腐是不可或缺的万能辅食,富含优质蛋白质,很方便。食用前先用沸水快煮一下。



海苔

准备期: △ 初期: △ 中期: △ 完成期: △

若是烧海苔,从第一阶段就能开始喂食,只需泡水就会变得黏糊。

调味海苔因含盐和糖分等,要尽量避免。



水果

准备期: △ 初期: △ 中期: △ 完成期: △

除了柑橘类,几乎所有水果都能从第一阶段开始喂食。选购新鲜水果,处理成可食用的状态。



牛奶

准备期: ○ 初期: △ 中期: △ 完成期: △

牛奶富含蛋白质、脂肪等营养素,准备期可将牛奶加入热水中少量喂食,1岁前后就能完全饮用。



蔬菜

准备期: △ 初期: △ 中期: △ 完成期: △

加热以后充分磨碎,这类食品从第一阶段开始就能给宝宝喂食。有些蔬菜在加工的过程中要十分仔细,比如豌豆的薄皮要剥除。



砂糖

准备期: ○ 初期: ○ 中期: ○ 完成期: ○

水果及有的菜中就有自然的甜味,所以要尽量控制砂糖的用量。在宝宝的离乳食物中尽量少放糖。



油

准备期: ○ 初期: ○ 中期: ○ 完成期: ○

使用植物性油脂比动物性油脂好。建议用胆固醇含量较低的橄榄油。

奶油可少量食用,如果是含盐奶油就要留意用量。



菇类

准备期: × 初期: △ 中期: △ 完成期: △

充分煮烂、磨碎,在第二阶段就能使用。

含有丰富膳食纤维。烹煮时释出的汤汁也很适合饮用。



麦片

准备期: × 初期: △ 中期: △ 完成期: △

麦片是非常好的辅食,含丰富铁质和钙质,易于消化。

因含丰富膳食纤维,适合从第二阶段开始喂食。



鲜奶油

准备期: × 初期: ○ 中期: ○ 完成期: ○

含大量脂肪,除烹调时少量使用外不建议食用。

婴儿食品白色酱汁则可制成炖煮或烤制食品。



玉米片

准备期: × 初期: △ 中期: △ 完成期: △

无糖玉米片可自第二阶段开始喂食。不但好消化,还能长期保存。

一定要选择没有添加水果或砂糖的产品。



盐

准备期: × 初期: ○ 中期: ○ 完成期: ○

宝宝的辅食应以清淡为宜,所以开始添加辅食时不需加盐。即使要加也要很少量,以免增加宝宝的肾脏负担。



白肉鱼

准备期: ○ 初期: △ 中期: △ 完成期: △

白肉鱼如鳕鱼、比目鱼、鲷鱼,脂肪含量少,自第一阶段就能开始喂食。

要仔细剔除鱼皮和鱼刺并捣成泥状,以利宝宝吞咽。



酱油

准备期: × 初期: ○ 中期: ○ 完成期: ○

1小匙酱油约含0.9克的盐分,要尽量限制用量。

若要使用只加1滴就够了,因为只是为了增加香味而已。



莲藕 牛蒡 竹笋

准备期: × 初期: ○ 中期: ○ 完成期: ○

要先充分除去涩味,最好是煮到软烂或磨碎后再给宝宝食用。



酒

准备期: × 初期: × 中期: ○ 完成期: ○

严禁把酒作为饮料给宝宝饮用。

如果是作为调味品使用,那么少量使用也无妨,但需要注意的是,一定要让酒精完全挥发。



醋

准备期: ☒ 初期: ☐ 中期: ☐ 完成期: ☐

不需特别禁止使用醋,但宝宝可能不太喜欢那股酸味。

若宝宝能接受,从第一阶段开始就可少量使用。



火腿

准备期: ☒ 初期: ☒ 中期: ☐ 完成期: ☐

若是脂肪含量少、无添加物的火腿,可自第三阶段后半期少量喂食。

用水煮等方式加热再喂食。不宜吃太多。



蛋

准备期: ☐ 初期: ☐ 中期: ☐ 完成期: ☐

蛋白较易引起过敏,所以刚开始先从1/2小匙的蛋黄开始喂起。

全蛋自第三阶段后半期再开始喂食。



牡蛎

准备期: ☒ 初期: ☒ 中期: ☐ 完成期: ☐

富含蛋白质,加热后仍十分柔软,是适合作为辅食的贝类。

购买新鲜的优良牡蛎,并且要充分煮软。



鸡肉

准备期: ☒ 初期: ☐ 中期: ☐ 完成期: ☐

先从脂肪少的鸡胸肉开始。

因干干的口感宝宝很难吞咽,一定要磨细后再喂给宝宝吃。



蜂蜜

准备期: ☒ 初期: ☒ 中期: ☒ 完成期: ☐

含有较多糖和脂肪,请先用水煮过。

蜂蜜易含有肉毒杆菌和可能引起宝宝食物中毒的细菌。



鸡肝

准备期: ☒ 初期: ☐ 中期: ☐ 完成期: ☐

最好使用新鲜鸡肝。

可以直接使用肝脏制成的市售婴儿食品,省去烹调麻烦。



青鱼

准备期: ☒ 初期: ☒ 中期: ☐ 完成期: ☐

含有对人体有益的鱼油成分。

易败坏,一定要选购新鲜的鱼。



牛肉

准备期: ☒ 初期: ☒ 中期: ☐ 完成期: ☐

等宝宝习惯鸡肉或鸡肝后,再开始喂食牛肉。

选择脂肪少的瘦肉,煮至软烂得像快要散掉一样再喂食。



碳酸饮料

准备期: ☒ 初期: ☒ 中期: ☒ 完成期: ☐

糖分含量极高,要避免宝宝喝上瘾。

即使到了离乳的第四阶段,最多也只能给宝宝喝一口的量。



市售果汁

准备期: ☒ 初期: ☒ 中期: ☒ 完成期: ☐

含糖分和香料等添加物,一岁前要避免。

可让宝宝喝婴儿食品的果汁,或自己榨取并稀释后的新鲜果汁。



市售茶饮

准备期: ☒ 初期: ☒ 中期: ☒ 完成期: ☐

罐装或瓶装的绿茶或乌龙茶中含有咖啡因及添加物,要避免。

完成期的幼儿可饮用专为婴儿制作的市售茶饮。



奶昔

准备期: ☒ 初期: ☒ 中期: ☒ 完成期: ☐

含大量糖分和添加物,也太凉,不建议让宝宝饮用。

第四阶段以后,最多只喂食一口的量。



咖啡红茶

准备期: ☒ 初期: ☒ 中期: ☒ 完成期: ☐

含有大量咖啡因,对宝宝的刺激性太强,要避免让宝宝饮用。

一岁以后,用热水或鲜奶稀释后才可喂食极少的量。



汉堡

准备期: ☒ 初期: ☒ 中期: ☒ 完成期: ☐

市售汉堡含有大量的盐、油和添加物,尽量避免食用。

若是妈妈亲手制作的,自第四阶段以后才能喂食。



披萨

准备期: ☒ 初期: ☒ 中期: ☒ 完成期: ☐

使用许多香料且盐分高,对宝宝太刺激,尽量别喂食。

若一定要吃,要除去馅料和酱料,只喂极少的量。



炸鸡

准备期: ☒ 初期: ☒ 中期: ☒ 完成期: ☐

市售炸鸡通常过咸,且炸油质量堪虑,要避免食用。

若是妈妈自制的,除去面衣并将肉切成好食用的大小少量喂食。



三明治

准备期: ☒ 初期: ☒ 中期: ☒ 完成期: ☐

盐分含量高,且含有许多的沙拉酱和芥末酱,不建议让宝宝吃。



薯条

准备期: ☒ 初期: ☒ 中期: ☒ 完成期: ☐

市售薯条含大量油分和盐分,且炸油质量堪虑,最好不要食用。

若是妈妈自制的,可自第四阶段喂食。



蛋糕

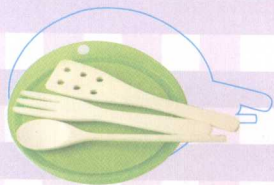
准备期: ☒ 初期: ☒ 中期: ☒ 完成期: ☐

糖分和油脂含量极高,尽量不喂食。

若喂食,可自第四阶段以后少量喂食,最好只喂1~2口就好。



宝宝不同离乳阶段的食材处理方式



宝宝的饮食受月龄的限制，常常有自己独特的要求，为了配合宝宝各阶段的成长，同样的食材，必须有不同的处理方法。因此，妈妈们要做好这样的心理准备，你不但要做个好妈妈，还要做个一流厨师，才能让宝宝健康快乐地成长。

牛肉



牛肉是蛋白质、低脂肪食物，特别适合宝宝生长需要。

初期



煮熟牛肉，把过滤出来的肉汤给孩子喝。

中期



牛肉煮到一触即碎的程度，再切成碎末。

后期



除去肥肉，把瘦肉切成小丁给宝宝吃。

完成期



熟牛肉切小块，让宝宝捏食即可。



香蕉

含丰富的糖类、多种维生素和矿物质。有咬劲却又容易进行捣碎、磨泥处理，很适合调理成离乳餐。

初期



以铁汤匙刮成泥状，调些水分稀释。

中期



直接捣成泥，再加一点水分调匀。

后期



切成1厘米见方的小丁即可。

完成期



切成适合宝宝嘴巴大小的块状。

胡萝卜



不论是胡萝卜本身的甜味，丰富的营养成分，还是它外表的鲜艳色彩，都很适合宝宝。

初期



煮熟后用研钵磨成泥，调入汤汁稀释。

中期



用刀子切碎或是直接以汤匙捣碎。

后期



用刀子将熟胡萝卜切成小丁即可。

完成期



切成块状或棒状，可以尝试让宝宝自行拿取。

西兰花



含有丰富的维生素A、维生素C、铁质等，营养丰富，可只用花心部分。

初期



磨成泥，再用汤汁勾点芡。

中期



切成非常细碎的小丁。

后期



切成小块即可。

完成期



用剪刀剪成小块。

鱼肉



在宝宝8个月之后,可挑战鱼肉。鱼肉容易消化、脂肪少,最值得推荐。

初期



捣成泥状,再加些汤汁或勾点芡,让宝宝易于吞咽。

中期



捣成泥状的鱼松,可稍微勾芡,以免过于干涩。

后期



约略捣碎,其中仍有细微颗粒。

完成期



可用汤匙切成小碎块或整块上桌边切边喂。

豆腐



豆腐富含优质的植物蛋白,是宝宝消化吸收的营养来源,对宝宝生长发育能起到很好的作用。

初期



豆腐煮熟磨碎,使宝宝顺利吃下。

中期



切0.5厘米大小,以便宝宝用舌头磨碎。

后期



将柔软的豆腐切成1厘米见方的豆腐块。

完成期



切成3厘米长、1厘米粗的小长条,让宝宝自己捏食。

大米



初期 用1:10比例的米和水煮成稀饭,煮好的米粒要充分磨碎至没有颗粒后再喂食。

中期 用1:7比例的米和水煮成稀饭,米粒要磨到几乎看不见的程度,让稀饭呈现浓稠黏糊状。

后期 用1:5比例的米和水煮成稀饭,米粒充分吸收水分后膨胀变软,大约是大人食用稀饭的软度。

完成期 用1:3比例的米和水煮成软饭,软硬度大概比大人吃的干饭再稍微软一点。

土豆



土豆含有丰富的淀粉和食物纤维,是继稀饭后最适合宝宝的离乳食物。

初期



土豆煮好后磨成泥,再用煮土豆的汤汁稀释。

中期



土豆煮好后捣碎,加少许煮土豆的汤汁调匀成糊状。

后期



土豆煮好后切成小丁,不必用水稀释。

完成期



土豆煮好后,切成适合宝宝嘴巴大小的块状。

南瓜



南瓜含有丰富的胡萝卜素,是一种很好的宝宝离乳食物。

初期



南瓜蒸熟后,捣成泥状,加入适量汤汁稀释。

中期



南瓜蒸熟后,捣碎,加少许汤汁调匀。

后期



南瓜蒸熟后切成小丁,如果嫌块大,可适当捣碎。

完成期



南瓜煮熟后,切成适合宝宝嘴巴大小的块状。

喂养指导方案



新生命的降临让整个家庭都充满了喜悦，同时也让新手爸妈手忙脚乱：如何帮宝宝喂奶呢？什么时候喂？什么食物不能喂？别慌张，更不能操之过急，一步一步慢慢来，你对孩子本能的的爱将让许多问题迎刃而解。

新生儿营养方案

○ 喂养指导

新生儿主要是依靠母乳喂养。母乳含有婴儿所需的任何其他乳类所不能比拟的丰富的营养素，其比例恰当、均衡，易消化，生物利用率高，含有大量免疫物质，具有很强的防病、抗病能力。所以母乳（尤其初乳）是婴儿最佳的天然营养品。在母乳不足的情况下，可采取混合喂养。若无母乳可采用人工喂养。

○ 母乳喂养

喂奶时间不固定，一般每隔3小时喂1次，每次15分钟左右。

初乳非常珍贵，应让新生儿尽量多次吸吮。

○ 混合喂养

一般喂母乳后，可接着喂牛奶或配方奶粉（米粉），也可在两次喂母乳间隔时喂。但要坚持每天保证喂3次母乳。

○ 人工喂养

在不能得到母乳的情况下，应采用牛奶或奶粉、配方奶粉（或其他同类制品），按指定的食用方法喂养。每天喂6~7次，每4小时左右喂1次。

○ 喂水

一般情况下，母乳喂养不需要喂水。混合及人工喂

养可在两次喂奶中间喂温开水，每天2~3次，每次25~30毫升左右（可逐渐增多）。

○ 专家建议

● 在新生儿刚出生的第1周，可采用勤哺喂、小间隔的方式，每天哺乳10~12次；第2周可减少为每天8~10次；到1个月时，可平均每天哺喂7~8次。

● 如果采用混合喂养和人工喂养，从第2周起应给新生儿添加富含维生素C的菜水、水果水（或汁），上下午各喂1次。

● 由于母乳、牛乳中维生素D含量少，可在医生指导下从第3周起对新生儿每日喂1次鱼肝油，可以持续到1岁半左右。

● 这个阶段大多数妈妈会有乳汁分泌不足的现象，一般称为暂时性母乳缺乏。这种情况通常会得到改善，所以不要急于给宝宝添加牛奶，不要轻易放弃母乳喂养。而应多让宝宝吸吮，以促进乳汁的分泌。

● 喂奶时不要过多过快，使用奶瓶时，奶嘴的开口也不宜太大，以免吞进空气。吃完奶后，要将宝宝抱起来给他拍嗝。最好的姿势是让宝宝身体直立向上，趴在妈妈的肩膀上，轻轻拍打其背部。

