



ZUOFUSHI

聪明父母 必读书
罗君◎编著



怎样给 宝宝做辅食

婴儿辅食添加与制作

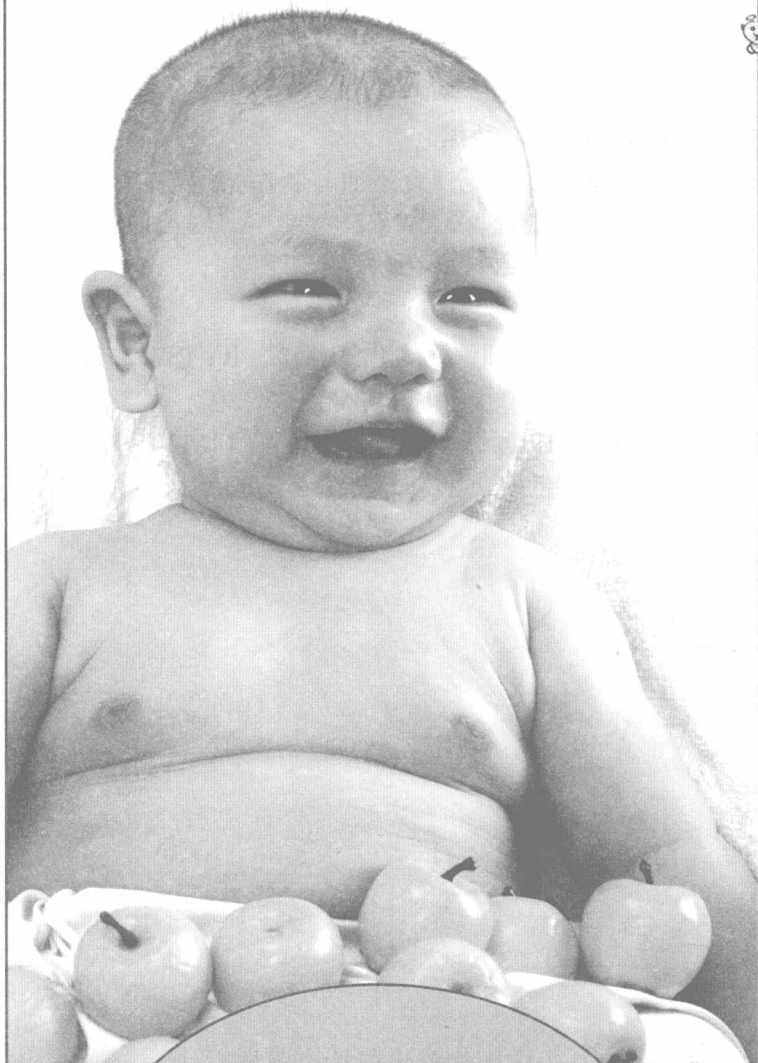


中国物资出版社



你的宝宝可以更健康更聪明

罗君◎编著



怎样给宝宝做辅食

婴儿辅食添加与制作

中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怎样给宝宝做辅食：婴儿辅食添加与制作/罗君编著.
—北京：中国物资出版社，2009.1
ISBN 978 - 7 - 5047 - 2942 - 2

I. 怎… II. 罗… III. 婴幼儿—食谱 IV. TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 146114 号

责任编辑 钱 瑛
责任印制 方朋远
责任校对 孙会香

中国物资出版社出版发行

网址：<http://www.clph.cn>

社址：北京市西城区月坛北街 25 号

电话：(010) 68589540 邮政编码：100834

全国新华书店经销

北京京都六环印刷厂印刷

开本：710mm×1000mm 1/16 印张：12.75 字数：154 千字

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978 - 7 - 5047 - 2942 - 2/TS · 0032

印数：00001—10000 册

定价：25.00 元

(图书出现印装质量问题，本社负责调换)

前 言

随着宝宝的成长，单纯依靠母乳喂养已经不能满足宝宝的生长需要，如果不及时添加辅食，宝宝的生长发育就会减慢，也容易引起各种营养缺乏或感染性疾病，不利于培养宝宝良好的饮食习惯。

中国的很多新妈妈对如何科学地喂养宝宝并不十分了解。她们在琳琅满目的婴儿食品面前，首先想到的是如何让宝宝吃得好、吃得多、吃得饱，却不能按不同月龄的喂养方法为宝宝添加适当的辅助食品，结果导致宝宝生长发育受到很大影响。另外，在饮食的选择上，不仅要根据宝宝月龄的不同来选择，而且还要根据宝宝在不同月龄的心理特征来选择。只有这两方面都考虑到了，对宝宝的喂养才是真正科学的。

本书就是根据宝宝在不同月龄的生理、心理特征及相应的对饮食需求的变化，详细地向您介绍了适用于宝宝的膳食营养要求、食物、食物的制作方法以及一日的最佳食谱搭配。

本书通俗易懂，有极强的实用性。希望您在阅读本书以后，能够掌握有效的方法，使您的宝宝愉快地接受母乳以外的食物，让宝宝健康快乐地成长。

编 者

2008. 10



目 录

上篇 婴儿辅食添加基本知识

一、婴儿消化系统发育的特点	3
二、婴儿营养来源的三个阶段	4
三、婴儿添加辅食的规律和原则	6
四、婴儿辅食添加方法、顺序和制备	8
五、婴儿辅食添加的最佳时机	12
六、怎样给不同月龄宝宝加辅食	16
七、婴儿辅食添加的注意事项	19
八、婴儿辅食添加普遍存在的误区	24
九、让宝宝适应吃辅食六大妙招	29
十、含钙量较多的辅食有哪些	30
十一、宝宝长牙时所需营养及辅食	31
十二、过敏宝宝的辅食添加	34
十三、刚加辅食时哪些细节要注意	34
十四、婴儿饮食禁忌	38
十五、辅食喂养的 8 个对与错	46





下篇 不同月龄婴儿食谱详解

一、1~4个月婴儿食谱	53
(一) 爱心知识	53
1. 生理、心理特征及饮食需求的变化	53
2. 食物的选择	58
3. 膳食的基本要求	61
(二) 食谱	64
1. 汤汁类	64
2. 果泥、肉泥类	70
二、5~6个月婴儿食谱	75
(一) 爱心知识	75
1. 生理、心理特征及饮食需求的变化	75
2. 食物的选择	78
3. 膳食的基本要求	81
(二) 食谱	84
1. 汤汁类	84
2. 果泥、肉泥类	87
3. 粥类	99
4. 菜肴类	110
5. 主食类	112
三、7~8个月婴儿食谱	117
(一) 爱心知识	117
1. 生理、心理特征及饮食需求的变化	117
2. 食物的选择	118
3. 膳食的基本要求	120
(二) 食谱	121
1. 汤汁类	121



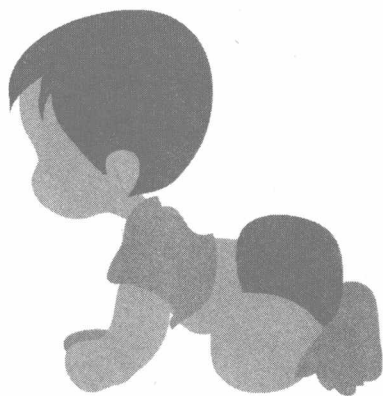


2. 果泥、肉泥类·····	123
3. 粥类·····	136
4. 菜肴类·····	142
5. 主食类·····	147
四、9~10个月婴儿食谱·····	150
(一) 爱心知识·····	150
1. 生理、心理特征及饮食需求的变化·····	150
2. 食物的选择·····	153
3. 膳食的基本要求·····	154
(二) 食谱·····	156
1. 汤汁类·····	156
2. 果泥、肉泥类·····	160
3. 粥类·····	163
4. 菜肴类·····	166
5. 主食类·····	170
五、11~12个月婴儿食谱·····	172
(一) 爱心知识·····	172
1. 生理、心理特征及饮食需求的变化·····	172
2. 食物的选择·····	173
3. 膳食的基本要求·····	175
(二) 食谱·····	177
1. 汤汁类·····	177
2. 果泥、肉泥类·····	181
3. 粥类·····	184
4. 菜肴类·····	187
5. 主食类·····	190



上 篇

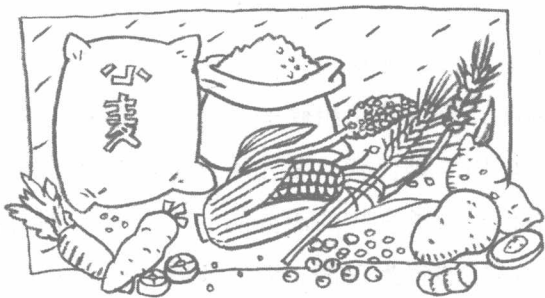
婴儿辅食添加基本知识





一、婴儿消化系统发育的特点

一般来说，婴儿生长发育的规律是年龄越小生长发育越快，因此需要的营养元素会比成人多。由于婴儿身体正处于迅速生长发育阶段，不



但要从食物中得到营养元素以满足日常机体新陈代谢和自身组织修补的需要，还要从食物中获得生长发育的原料。以蛋白质为例，成人每天每公斤体重只需要1克左右，婴儿每天每公斤体重需要3.5克。

婴儿的新陈代谢活动一般比成人繁忙、紧张得多。人体吃下食物后要通过内脏器官的活动来加工分解，从而得以吸收养料、排除废物；人体所得的必需养料通过血液循环系统进行运输，靠呼吸系统吸进氧气、排出二氧化碳来完成。而婴儿，为了满足自身生长发育的需要，还需吸收过量的营养元素，所以需要的营养会比成人多，内脏器官的活动也就比成年人繁忙、紧张，也就是说，婴儿的新陈代谢活动会比成年人更加旺盛。比如呼吸，成年人每分钟呼吸15~16次，而婴儿每分钟要呼吸30次左右；又如心脏跳动，成年人每分钟为75次左右，而婴儿为120次左右；再如，身体各内脏器官的活力都需要消耗热能作为动力，所以婴儿





需要的热能也比成年人多，按每千克体重计，成年人每日约为45千卡，婴儿则要55千卡。

婴儿长得快，需要的营养多，但婴儿的肚子小，胃口也不大，消化系统的发育还不成熟，因此，在喂养方面就需要特别讲究科学。如新生儿的胃容量为30~50毫升，3个月时为100毫升，1岁时为250毫升，成年人则为2000毫升。6个月以前的婴儿一般还没有牙齿，即使长牙后，咀嚼能力也较差，消化系统的黏膜比较细嫩，难于消化粗硬的食物，所以最好以母乳为主食，没有母乳的可用牛奶代替。婴儿消化液的作用也是逐步加强的，如唾液中消化淀粉类食物的成分酶，3~6个月时才开始增多，胃液中消化蛋白质的胃蛋白酶，9个月后才能较好地发挥作用。所以添加淀粉类辅食要从4个月时开始为好，吃鸡蛋白、肉末最好从9个月时开始。

除此，婴儿管理肠活动的神经发育较慢，食物的质量如果不合适，肠的活动就容易发生紊乱，易出现腹泻等症状。由此可见，婴儿的喂养是个非常重要而复杂的问题，主要是要有效地解决需要的营养多而消化力又比较弱的矛盾。因此，要根据婴儿生长发育的需要和消化系统的发育步骤，合理地选择食物，有步骤地添加辅食，并采取正确的烹调、喂养方法。

二、婴儿营养来源的三个阶段

婴儿营养首先来源于母乳，这是不争的事实，母乳中的蛋白质、脂肪、维生素和各类矿物质都是配方最合理、最理想、最适





合婴儿生长需要的，所以婴儿生长的第一个阶段——1~4个月时的营养最好主要来自母乳。如果母乳充足，婴儿的成长一般不会有任问题，所以也无需再添加其他营养辅食；如果母乳不足或母亲无乳，婴儿最好能以牛奶、羊奶为营养主要来源，虽然牛奶、羊奶有不易被婴儿消化、有些成分配量不太适合婴儿、不一定有助于婴儿免疫力的建立等问题，但从营养的全面性来说，还是最接近母乳的，可以作为除母乳以外最好的婴儿营养来源。



随着婴儿的生长发育，婴儿营养进入第二个阶段，即从4个月开始到9个月时的生长迅速期。在这个阶段，婴儿从只能躺着到能坐起，能爬行，能自由翻滚身体，开始长出乳牙；从只会啊啊叫到能牙牙学语；体重从6千克增加到9千克；身长从60厘米增长到70厘米。婴儿只从母乳中获得营养会显得不足，尤其是水质的母乳蛋白质含量、脂肪含量、矿物质含量、维生素含量，都会不足以满足婴儿迅速生长的需要，此时最易缺乏的营养素是蛋白质、铁和钙，这就必须考虑从母乳以外的食物来补充。

婴儿随着自身的发育和生长，其机体的运转和生长发育将会越来越脱离母体的支持而取得独立，有一天他必须脱离母体彻底独立地生长。脱离母亲子宫、出生是其独立生长的第一步；营养来源上的逐步独立是其独立生长的第二步。这第二步不是一下就成的，而是有一个过程，就是从依赖母乳到逐步适应自然食物，





最后以自然食物完全取代母乳。婴儿生长到4~9个月时，其机体已开始需要自然食物营养的补充，所以此时就要考虑给婴儿逐步增加辅食了。民间一般的做法是先添加蛋黄、米粥、米糊、肝泥等，遵循由稀到干、由流质到固体的辅食添加原则，逐渐增加量和品种。

婴儿生长的第三个阶段是10~12个月。此时婴儿进入了又一个生长发育高峰，他的大脑功能迅速发育，对周围世界的认知能力迅速增强。他开始认人、认识物件，并把大脑认知的事物与语言联系起来；他逐渐学会自己玩，从用手去够远处的物件到学习搭积木；开始有意识地学叫爸爸妈妈，并根据音乐节奏扭动身体；从扶墙站立发展到自立、到蹒跚学步；饮食上则进入了一个由辅食逐渐代替母乳，最后完全脱离母乳、完全依赖自然食物的阶段。

这是一个很关键的时期，此时提供给婴儿食物营养是否丰富，是否全面，是否适合其生长发育的需要，会直接影响其身体和大脑的发育，影响其机体的各种功能的发育，影响其今后机体的健康。

三、婴儿添加辅食的规律和原则

年轻的父母看到三四个月的宝宝会吃会嚼了，便兴冲冲地把什么都拿来给孩子当辅食来添加。盲目地给宝宝添加辅食，结果不是造成宝宝腹泻，就是胃口不佳。育儿专家指出，添加辅食也是有科学性可讲，有规律可循的。





1. 婴儿添加辅食要掌握三条规律：

(1) 不要给1个月内的婴儿进行添加辅食的训练。

(2) 一般4个月左右的婴儿才可以逐步开始添加辅食。

(3) 在添加辅食的同时，应配合多吃母乳和配方奶。

2. 添加辅食最好遵循一定的原则。

(1) 从添加米粉开始，尽可能添加不容易产生过敏的食物。

(2) 添加辅食应由细到粗。

(3) 在数量上，从少到多。

(4) 在品种上，从一样到多样。

在喂养的过程中，应尽可能放在小匙里面喂养，这样才能逐步添加营养，以及适当地训练如何增强吞咽和咀嚼的能力。对于吃惯了的辅食，可以继续吃。实际上，宝宝并没有绝对不吃的食物，只是吃得习惯不习惯而已。在添加辅食的时候应该确保孩子的身体要健康。如果孩子身体不舒服，或者是胃口不好时，就应该停止辅食的添加。

另外，添加的食物应该尽可能清淡。婴儿是不会在乎口味的，所以，父母不需要添加味精，可以稍微放点儿盐。但不能按成人口味添加。





四、婴儿辅食添加方法、顺序和制备

除主食（母乳及牛乳等乳制品）外，辅食大致可分为四类：

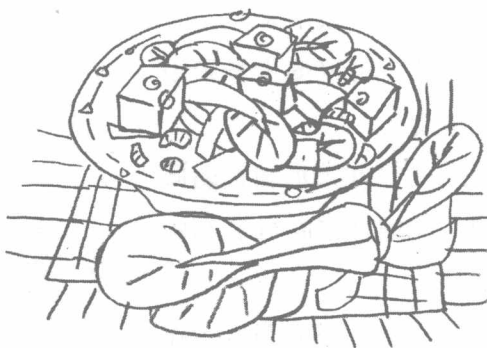
1. 补充淀粉类：如米、面等粮食，主要补充能量。随着年龄的增长可逐渐变为主食；

2. 补充蛋白质：动物蛋白质，如鱼、肉、乳、肝、血及大豆制品等优质蛋白质；

3. 补充维生素及矿物质：蔬菜及水果；

4. 补充能量：油和糖，油以植物油为好。

(1) 维生素 A、D 制剂。无论是母乳喂养或人工喂养的婴儿，自出生后 2~3 周起每日须服维生素 D 10 微克（400 单位）的预防剂量，可连续服用 2~3 年。如婴儿喂的是配方奶，此类奶粉多已强化维生素 A、D，可酌量减少它们的剂量。对早产儿、双胞胎、冬春分娩的婴儿和北方阳光照射极差的地区添加维生素 A、D 更为必要。应注意婴儿每日摄入的维生素 D 总量，包括来自各种维生素 D 强化食品，避免用量过大，以防中毒。瓶装维生素 A、D 滴剂开封后，经常与空气接触，其活性下降较迅速，目前大多采用以软胶囊密封的维生素 A、D 制剂，临喂前开封，活性维持较久。阳光充足季节应多晒太阳，使婴儿皮肤内的 7-脱氢胆固





醇得到紫外线照射，自制维生素 D，避免引发佝偻病。

(2) 果汁与菜水。维生素 C 不能在体内大量存储，若不持续供给，易出现缺乏。牛奶及其制品除配方奶已强化外，含维生素 C 极少，母乳含量虽较高，但随母乳摄入量而定，也易不足。故婴儿自满月起需添加果汁和菜水。挤出的新鲜柑橘汁、番茄汁、山楂汁和绿黄色蔬菜水等富含维生素 C 及矿物质，可以喂哺。每日 1~2 次，每次从 10 毫升（约 1 汤匙）开始，渐渐增至 30~60 毫升，6~7 个月后可增加到 120~150 毫升。开始喂食时可用温开水稍稀释，待习惯后可喂原汁。

果汁制法：新鲜水果洗净去皮核，或无皮水果清洗消毒后，用挤汁器或粉碎打浆器将果肉打碎挤汁去渣，将汁置奶瓶中喂或用小匙喂、用杯喝。

菜水制法：取洗净嫩菜叶，摘断盛满一饭碗，放入小锅沸水中，加盖滚至 5 分钟，用匙略挤压菜叶出汁混入汤水中，去渣即成菜水，可喂婴儿。

(3) 谷类或淀粉食品。3 个月后唾液腺逐渐发育完全，唾液量显著增加，富含淀粉酶，因而满 4 个月起婴儿即可食米糊或面糊等食物，即使乳量充足，仍应添加淀粉食品以补充能量，并培养婴儿用匙进食半固体食物。初食时，将营养米粉调成糊状，开始较稀，逐渐加稠，每次初喂 1 茶匙（约 5 毫升）或 1 汤匙（10 毫升），渐增至 3~4 汤匙，每日 2 次，约食米粉 20~25 克。自 5~6 个月起，乳牙逐渐萌出，可改食烂粥或烂面。一般先喂大米制品，因其比小麦制品（面粉）较少引起婴儿过敏。待 1 岁左右，可食用稠粥、饭。

6~7 个月起，可让婴儿试食馒头干片、烤面包片或松脆的饼干，这样可以促进乳牙萌出，并可训练婴儿用手抓取自喂，学习





咀嚼吞咽固体食品。米、面不宜去麸皮过多、打磨太细，以免损失维生素B族，影响营养价值。稍大婴儿米面制品中还可加入小米粉或大豆粉等，以增加维生素、矿物质及蛋白质含量。

6个月以前的婴儿以乳汁为主食，可在哺乳后添喂少量米糊，以不影响母乳量为标准，而6个月以后谷类辅食可代替1~2次乳类。此时婴儿食物已渐多样化，如蛋、奶、鱼、肝、菜等食物可以加入粥、面中喂食，保证足够的能量、蛋白质、维生素和矿物质。



(4) 动植物富含蛋白质及铁锌等食物。足月新生儿的肝脏储有多量铁，至5~6个月时渐次告竭，须自满4个月起授以富含铁质的食品。动物血、蛋黄及鱼类可提供铁、锌等微量元素。动物血含铁质较多且为血红素铁，易消化吸收。可将鸡鸭血或猪牛羊血煮熟切末加入粥、面内喂食婴儿，或单独切成丝、末煮成羹与米粉、粥、面同食。禽蛋黄含铁及维生素A、D、B族及E，还有卵磷脂，都是婴儿十分需要的营养素，虽因蛋黄含磷较多可妨碍铁吸收，但仍可作为铁的来源。初食时煮熟整个蛋，取出蛋黄研成细末，从1/4个喂起，先单独喂食，如无不良反应，可混入粥、面中同喂，逐渐增至1个。鱼肉虽含铁不多，但易吸收，可同时供应优质蛋白质和矿物质铁、锌等，故不失为小婴儿良好的辅助食物，且鱼肉细嫩，易为婴儿食用，有利于消化，可较早选用。

婴儿7~8个月时可渐渐喂食全蛋（蒸蛋羹）、鱼肉、鸡鸭肉、

