

新妈妈**必需**

只有妈妈亲手做给宝宝吃的，
才是既营养又美味的断奶食物

150道 营养断奶餐



- 分阶段科学断奶
- 促进婴儿大脑发育
- 满足婴儿成长需要

宝宝一定爱吃的
断奶食谱



熊津出版社【韩】● 编
崔梅花● 译

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

150道营养断奶餐/熊津出版社【韩】编；崔梅花译—长春：吉林科学技术出版社，2008.9
ISBN 978-7-5384-3840-6

I. 150… II. ①熊…②崔… III. 婴幼儿-保健-食谱 IV. TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第077676号

中文简体字版©2008由吉林科学技术出版社出版发行
本书经韩国熊津出版社授权，
同意经由吉林科学技术出版社出版中文简体字版本。
非经书面同意，不得以任何形式
任意重排、转载。
吉林省版权局著作合同登记号：
图字 07-2008-1790

Famous Book for Baby Food

Copyright © Kim Yoon-Sang, Sin Dong-Gil, Lee Sang-Yong, 2006

All rights reserved.

Chinese (Simplified) Translation copyright © Jilin Science & Technology Press, 2008

Published by arrangement with Woongjin ThinkBig Co., Ltd
through Shinwon Agency Co., Korea

150道营养断奶餐

熊津出版社【韩】■编

翻译■崔梅花

助理翻译■崔城 梁荣华

责任编辑■崔岩

封面设计■崔岩

内文设计■

陈聪 马赫 李璐 王伟 李萍

沈彤 韩淑兰 崔美善 韩志武 张海鑫

吉林科学技术出版社出版、发行

社址长春市人民大街4646号

邮编■130021

发行部电话/传真■0431-85677817 85635177 85651759 85651628

储运部电话■0431-84612872

编辑部电话■0431-85600611 85635186 85674016

网址■www.jlstp.com

实名吉林科学技术出版社

印刷■长春新华印刷有限公司

如有印装质量问题，可寄出版社调换

710×1000毫米 16开 11印张

2008年9月第1版 2008年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-3840-6

定价■25.90元

150道 营养断奶餐

只有妈妈亲手做给宝宝吃的
才是既营养而又美味的断奶食物

熊津出版社【韩】■编
翻译■崔梅花
吉林科学技术出版社





只有妈妈亲手制作的断奶餐 才是最美味而又有营养的

很多父母都有这样的心声：“要给我们家的宝宝吃最好的、穿最好的，让他能健康茁壮地成长。”可能正因为如此，新妈妈们对待新生儿做的准备需要比任何时候都慎重，特别是断奶餐，它是母亲继母乳之后送给婴儿的第二个“礼物”，所以每位母亲都希望能做到最好。但是，当到了真正操作的时候，又不知道如何把握。如果没有科学喂养的指导，反而会给婴儿带来有问题的食物，所以要根据婴儿的成长速度，分阶段添加辅食，这才是最可取的。

有很多母亲会询问：“断奶餐要什么时候开始？要以什么样的顺序进行？什么样的食物有利于婴儿的生长发育等等。”可能是觉得要亲手给婴儿做断奶餐，有点担心和紧张。尤其宝宝出现问题时，如哭闹不停、体重减轻、身高较矮……

所谓断奶餐，其实就是由只吃母乳的阶段，逐渐开始接触多样食物，是培养婴儿饮食习惯的重要时期。随着社会的发展，上班族的家庭越来越多，父母由于没有充足的精力照顾孩子，只能依赖于市面上销售的各种营养品，在这里建议新妈妈们，不管是因为工作忙，还是因为觉得制作断奶餐麻烦，都不要忽略婴儿的饮食。亲手为婴儿制作饮食，这对婴儿今后形成正确的饮食习惯，和身体均衡生长发育都有着重要作用。

这本书介绍的都是很常见的断奶餐，选择了一些对宝宝身体发育有良好作用的食材，目的是想让每个婴儿都能健康无忧的成长。希望通过此书的详细讲解，能够为新妈妈们减轻一些苦恼和不安。最后，特别感谢为此书出版提供帮助的詹姆斯·休兹和新生儿营养顾问夏淑贞营养师。

contents

让新妈妈从基础开始学习 给婴儿准备断奶餐

9 什么是断奶餐

10 婴儿食用断奶餐的11项原则

- (1) 出生后4~6个月开始食用最好
- (2) 慢慢来，一次只喂一种
- (3) 对市面上卖的断乳食品要谨慎
- (4) 根据婴儿的特点，调整开始的时间
- (5) 用勺子喂食
- (6) 一周岁前不要添加任何调料
- (7) 最初从稀粥开始喂起
- (8) 使用蒸或煮的烹调方法制作辅食
- (9) 不要勉强婴儿进食
- (10) 固定时间，有规律地喂食
- (11) 将婴儿食用过的食物记录下来

12 给婴儿喂食断奶餐， 至少这些一定要遵守

- (1) 果汁，不要急着过早食用
- (2) 菠菜、胡萝卜，要在6个月以后食用
- (3) 酸奶，一定要选择纯酸奶
- (4) 容易卡住喉咙的食物谨慎食用
- (5) 粉状制品，不宜作为断奶餐
- (6) 奶酪，选择起来要谨慎
- (7) 豆腐，出生后7个月食用
- (8) 用大人食用的饭菜制作断奶餐时需要多加小心
- (9) 蜂蜜，在一周岁前也是禁食的
- (10) 注意调味料的使用

14 断奶餐的进行顺序

15 什么时候该吃什么

17 经常用到的12种制作断奶餐的材及 在不同时期的浓度状态

18 断奶餐材料的选择方法和加工方法

20 制作断奶餐时一定要遵守的烹调原则

- (1) 烹调前一定要洗手
- (2) 厨具要经常消毒
- (3) 一次不要做太多，1~2天的分量就足够了
- (4) 需长期保管的食物要分开装
- (5) 准备两个以上的刀和菜板
- (6) 使用应季材料
- (7) 剩下的食物要密封后保存在冰箱里
- (8) 解冻的食物要在当天使用
- (9) 用过的勺子不要直接再使用
- (10) 蔬菜要在买来后马上使用

21 烹制断奶餐的基础知识

- (1) 熬粥
- (2) 熬汤
- (3) 剁、切
- (4) 用漏勺过滤取汁
- (5) 研磨
- (6) 捣碎

24 制作断奶餐应具备的一些烹调工具

25 聪明计量，轻松做断奶餐

Part 1

小心翼翼开始的 阶梯式断奶餐

28 初期断奶餐 (出生后4~6个月)

婴儿与食物的初期 接触,以稀粥为宜

婴儿开始接触断奶餐时,新妈妈们不要慌,也不要经常和别人家的婴儿进行比较,慢慢寻找适合自己孩子的食物才是最重要的。

- 29 什么时候开始喂断奶餐好呢
- 29 喂什么好呢
- 30 怎么喂呢
- 31 水果汁(苹果或苹果梨汁)
- 32 大米粥
- 33 大米+糯米粥
- 34 大米+菜花粥
- 34 大米+小南瓜粥
- 34 大米+卷心菜粥
- 37 西兰花+甜南瓜汤
- 37 土豆+豌豆汤
- 37 卷心菜+甜南瓜+苹果汤
- 39 大米+地瓜粥
- 39 大米+甜南瓜粥
- 39 大米+土豆粥
- 40 大米+糯米+苹果粥
- 40 大米+苹果梨粥
- 40 大米+香蕉粥

54 中期断奶餐 (出生后7~8个月)

可以用舌头抿着吃

婴儿即将开始长牙了,这时期的婴儿已经可以用舌头抿着吃。现在是一个熟悉断奶餐的时期,是真正需要断奶餐的时候了。出生6个月之后,婴儿不能只通过母乳或奶粉充分地摄取缺乏的营养素。因此,新妈妈们应该给婴儿做多样且含营养成分高的断奶餐。

- 41 大米+菜花+小南瓜粥
- 41 大米+栗子+西兰花粥
- 41 大米+卷心菜+苹果梨粥
- 42 大米+胡萝卜+奶粉(母乳)粥
- 43 大米+小南瓜+胡萝卜粥
- 43 大米+胡萝卜+西兰花粥
- 45 大米+土豆+菜花粥
- 45 大米+土豆+南瓜粥
- 45 大米+栗子+卷心菜粥
- 46 大米+大枣+土豆粥
- 46 大米+红菜根+地瓜粥
- 49 大米+菠菜+梨粥
- 49 大米+菜花+苹果粥
- 49 菠菜+香蕉粥
- 50 地瓜+豌豆粥
- 50 大米+豌豆粥
- 50 大米+栗子粥
- 51 大米+糯米粥
- 51 大米+黑米粥
- 51 大米+燕麦粥
- 52 初期断奶餐中的疑惑Q&A
- 55 什么时候开始喂断奶餐好呢
- 55 喂什么好呢
- 55 该喂多少呢
- 55 怎样制作呢
- 56 怎么喂呢
- 57 菜花+苹果粥
- 57 地瓜+苹果粥
- 58 大米+牛肉粥
- 59 大米+牛肉+菜花粥
- 60 大米+糯米+牛肉+菠菜粥
- 60 大米+牛肉+冬葵粥
- 61 大米+糯米+胡萝卜+牛肉粥
- 61 大米+糯米+南瓜粥
- 62 大米+土豆+奶酪粥
- 62 大米+菜花+奶酪粥

63 南瓜 + 芝麻粥

64 大米 + 蛋黄 + 地瓜粥

64 大米 + 蛋黄 + 红菜根
+ 地瓜粥

65 大米 + 香菇 + 蛋黄粥

65 大米 + 菜花 + 洋松口蘑粥

67 大米 + 鳕鱼 + 金针菇粥

67 大米 + 鳕鱼 + 菠菜粥

68 大米 + 莲藕 + 蛋黄 +
小南瓜粥

69 豆腐 + 土豆 + 蛋黄粥

70 鳕鱼 + 香菇粥

71 大米 + 海鲜 + 芝麻粥

71 大米 + 紫菜 + 海鲜粥

72 大米 + 西兰花 + 小银
鱼粥

73 大米 + 鸡肉 + 豌豆粥

73 大米 + 鸡肉 + 蔬菜粥

73 大米 + 鸡肉 + 海带粥

74 鸡肉 + 玉米 + 牛奶粥

74 大米 + 胡萝卜 + 豆腐粥

74 大米 + 牛肉 + 豆腐粥

75 大米 + 豆腐 + 芝麻粥

75 大米 + 香菇 + 芝麻粥

75 大米 + 苹果 + 芝麻粥

76 中期断奶餐中
的疑惑Q&A

78 后期断奶餐 (出生后9~11个月)

一天要喂三次， 补充营养很重要

这时候开始，营养摄取的大部分不是来自母乳或奶粉，而是依赖于断奶餐。所以断奶餐的量也要适当增加，在营养方面也要细心点。不要使婴儿偏食，要养成好的饮食习惯。

79 什么时候开始
喂断奶餐好呢

79 喂什么好呢

79 怎么喂呢

80 怎样制作呢

81 海鲜 + 小南瓜粥

83 大米 + 黑米 + 蘑菇 +
牛肉粥

83 大米 + 牛肉 + 栗子粥

84 大米 + 苍耳 + 地瓜饭

85 大米 + 苍耳 + 蛋包饭

86 丸子

87 鸡排 + 酸奶沙拉

88 大米 + 菜花 + 鸡肉饭

88 鸡肉丸子汤

88 鳕鱼 + 蔬菜糕

89 碎豆腐胡萝卜

89 大米 + 茄子 + 鸡肉饭

89 地瓜软豆腐泥

91 菠菜饼

92 地瓜 + 奶酪条

93 蛋黄 + 香蕉糕

94 大米 + 蚌肉 + 海带饭

94 大米 + 蚌肉 + 小南瓜饭

97 嫩豆腐糕

97 牛肉豆腐饼

98 南瓜糕

99 土豆 + 香蕉 + 酸奶糕

99 南瓜 + 苹果糕

100 大米 + 南瓜 + 三文鱼饭

101 大米 + 蛋黄 + 土豆 +
奶酪饭

101 大米 + 苹果 + 奶酪饭

101 小银鱼蔬菜饼

102 后期断奶餐中的
疑惑Q&A

104 完了期断奶餐 (出生后12~15个月)

准备与家人一起吃饭

完了期食用断奶餐，可以跟家人一起坐在饭桌前，一起进餐，也可以吃米饭，但是婴儿的消化能力还是不太完善，所以食物烹调的要软一些并且大小适宜为好。

105 什么时候开始
喂断奶餐好呢

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 105 喂什么好呢 | 117 蘑菇虾饼 | 125 胡萝卜豆腐排 |
| 106 怎么喂呢 | 117 鲜虾饼 | 125 猕猴桃汁 |
| 107 大枣干柿子饼 | 119 鸡肉蔬菜 | 125 番茄浓汤 |
| 109 金枪鱼白菜饭 | 119 鳕鱼饼 | 126 鸡肉豆制烙饼 |
| 109 黄豆芽蘑菇饭 | 119 鲑鱼排 | 126 鸡蛋牛奶糕 |
| 110 蘑菇饭 | 120 香菇蛋黄糕 | 126 海苔鸡蛋拌饭 |
| 111 甜南瓜饭饼 | 121 黑豆鸡肉沙拉 | 127 鸡蛋豆腐汤 |
| 112 鲜虾土豆汤 | 122 橘子蛋糕 | 127 拌菠菜豆腐 |
| 113 炒面 | 123 面包水果布丁 | 127 海带萝卜酱汤 |
| 115 金针菇汤 | 124 豆腐饼 | |
| 115 酱蔬菜 | 124 菠菜豆腐饼 | |
| 115 牛肉南瓜汤 | | |

128 完了期断奶餐
中的疑惑Q&A

Part 2

为了婴儿健康的 断奶餐

132 适合过敏婴儿的 断奶餐

- 133 遗传性过敏症婴儿的断奶餐食用原则
- 135 容易引起过敏反应的10种食品，如何食用
- 136 有遗传性过敏症的婴儿
- 137 战胜遗传性过敏症的洗浴方法
- 138 3种使用药材的简单沐浴方法

139 遗传性过敏症儿童的健康断奶餐

- 139 小南瓜粥
- 139 梨粥
- 139 大枣粥
- 140 白菜粥
- 140 南瓜黑芝麻粥
- 140 蔬菜豆腐粥
- 140 牛肉菜花粥
- 141 冬葵牛肉饭
- 141 地瓜艾蒿粥
- 141 桔梗豆腐汤
- 142 鳕鱼豆腐饭
- 142 海带小银鱼饭
- 142 牛肉海带汤饭
- 143 遗传性过敏症自我诊断法

144 为生病的婴儿准备的 断奶餐

- 145 治疗型断奶餐的制作原则
- 146 容易患感冒的婴儿
- 147 针对感冒婴儿的有利食物
- 148 易感冒儿童的健康流食
- 148 土豆胡萝卜糊
- 148 鸡肉土豆牛奶汤
- 148 苹果胡萝卜汁
- 148 牛肉苹果粥
- 148 鳕鱼豌豆饭
- 149 拌菜花苹果
- 149 蒸海鲜豆腐

149 菠萝鸡肉
149 梨桔梗拌饭
149 番茄意大利饭
150 经常腹泻的婴儿
150 针对腹泻婴儿的
有利食物
151 常腹泻婴儿的
健康断奶餐
151 糯米柿子糊
151 糯米大枣糊
151 小南瓜香蕉粥
151 蛋黄青菜粥
151 柿子糊
152 蒸白菜豆腐
152 土豆加奶饭
152 栗子蔬菜饭
152 鸡肉蔬菜饭
152 牛肉丸子汤
152 甜南瓜青菜饭
153 经常便秘的婴儿
154 针对便秘婴儿的
有利食物
155 常便秘儿童的健康
流食

155 地瓜糊
155 白菜糊
155 香菇粥
155 莲藕牛肉粥
156 菜花白菜粥
156 梅肉布丁
156 蒸土豆
156 海带蔬菜拌饭
156 松仁酸奶
156 地瓜苹果冰块
157 经常得口腔炎的婴儿
157 针对口腔炎婴儿的
有利食物
158 易患口腔炎婴儿的
健康断奶餐
158 香蕉维生素糊
158 菜花糊
158 蛋黄萝卜粥
158 嫩豆腐小南瓜粥
159 豆腐鸡蛋蔬菜粥
159 红柿子酸奶
159 地瓜栗子拌饭
159 香蕉地瓜沙拉

159 蒸芹菜面包
159 草莓冰淇淋

160 有助于大脑发育的 断奶餐

161 开发大脑的5种
饮食习惯
161 大脑发育所必需的
营养元素和食品
162 有助于大脑发育的
食物
163 有助于大脑发育的
健康断奶餐
163 维生素粥
163 燕麦菠菜粥
163 南瓜豌豆粥
163 牛肉小南瓜粥
164 小银鱼芝麻饭
164 金枪鱼饭
164 海鲜豆乳饭
164 核桃鲑鱼沙拉
164 奶酪蔬菜盖饭

Part 3

使婴儿健康成长的 中药式断奶餐

166 制作中药式断奶餐
的基本原则
167 如何选择适合断餐
时期的中药材
170 10种可以媲美
“保健品”的断奶餐
170 枸杞糊
171 当归苹果糊

171 灵芝蔬菜粥
171 莲子肉蘑菇粥
172 平菇蘑菇粥
172 山药豌豆汤
172 生姜汁白肉海鲜丸子
173 桉树油水果布丁
173 红参苹果糕
173 银杏蚬子萝卜饭

让新妈妈从基础开始学习 给婴儿准备断奶餐

给婴儿最好的断奶餐就是妈妈亲自做的，
没有一点经验的新妈妈们经常会忧虑重重，
不要着急，只要会做粥，可以说就已经解决了一半的难题。
从基础开始一步一步跟着做吧，
只要遵守各项原则肯定能给婴儿做好断奶餐。



01

什么是断奶餐

开始给婴儿喂食断奶餐时，新妈妈们总是很不安，喂什么？怎么喂？能不能喂好……一系列问题都会浮现在脑海中，其实不用太担心，所谓断奶餐，就是婴儿在断奶的过程中食用的食物。说得通俗点，就是为了让一直只吃母乳和奶粉的婴儿能够顺利地开始吃饭而进行练习的一个过程。因此，在食用断奶餐的时期，主食仍应该是母乳(或奶粉)，断奶餐只是一些辅助食品，所以，把断奶餐当成营养的唯一供给来源是不对的。到了一定时期，只通过母乳或奶粉已经不能完全满足婴儿的营养需求，这个时候就要渐渐依靠断奶餐了，由此才产生了对断奶食品的需要。

一般从稀粥开始逐渐过渡，到粘稠的食物、有点稀的饭、与成人相同的饭菜……通过这样一个阶段一个阶段的变化过程，婴儿可以吃到各种新的食物，尝到各种各样的味道，而且还能练习如何使用勺子、如何吞咽食物等。

由此看来，断奶餐不但可以补充不足的营养元素，还是一个培养婴儿吞咽能力、自理能力、有助于味觉发育的好机会，而且也是形成正确饮食习惯的基础。

02

婴儿食用断奶餐的11项原则

1 出生后4~6个月开始食用最好

有些新妈妈为了让自己的婴儿长得更健康，而比其他新妈妈提早开始使用断奶餐。其实婴儿在出生后的4个月内，母乳、奶粉和水已经完全能够满足婴儿的生长发育需要了。

4个月前的婴儿由于肠胃还未成熟，所以很难消化吸收除母乳或奶粉以外的食物。而且，免疫系统也不完善，过早食用断奶餐，有可能会引起过敏反应。所以对于健康成长的婴儿来说，按一般的标准，出生后4~6个月就可以开始添加了。只有过了4个月，舌头排斥食物的反射作用才会消失，随着唾液分泌的增多，消化酶的活性也会增强。因此，这个时候开始使用断奶餐是最合适的了。

2 慢慢来，一次只喂一种

最开始制作断奶餐时只使用一种原料，喂过一次后，如果担心有过敏反应的话，可以先隔7天，以后至少也要隔2~3天，观察一下婴儿的反应，如果适应再继续喂食。

照此进行，对谷类适应了以后，再掺入蔬菜。先掺入一种蔬菜，等适应后，再换另一种蔬菜。又适应后，可以同时掺入多种常见的蔬菜。之所以这么做，是因为如果一开始就掺入多种蔬菜，万一婴儿出现过敏反应时，就无法确定到底是哪种食物引起的了。

断奶餐材料的流程顺序是这样的：谷类、蔬菜、水果、肉类、鲜鱼、豆腐和鸡蛋。基本方法就是根据不同时期改变种类和形态，一样一样慢慢增加。

3 对市面上卖的断乳食品要谨慎

断奶餐可以给婴儿提供新的味道和触觉，还能促进舌头和下颌的运动，从而进行咀嚼的练习。由于吸吮的不是流体而是含有小颗粒的柔软的食物，所以给婴儿一个利用舌头、牙床、牙齿进行咀嚼吞咽的机会是很重要的。这种多样的经验对婴儿的大脑发育和味觉发育都大有帮助。但是如果过分依靠市面上销售的由粉状的断奶食物，婴儿就无法体验到这些了。新妈妈亲手制作的断奶餐才是最美味而又有营养的。

4 根据婴儿的特点，调整开始的时间

每个婴儿的生长发育都是有差异的，所以开始的时间不可能一模一样。与其只盯着数字标准，观察婴儿的反应会更准确一些。

出生4个月后，如果宝宝开始对食物感兴趣，嘴角还会流出很多口水，看着家人在吃饭小嘴儿也会跟着蠕动等现象都说明食用断奶餐的时期到了。即使你的宝宝开始食用断奶餐的时间有点晚也不要担心。根据自己婴儿的发育情况选择开始的时间，才能让断奶顺利进行。特别是只吃母乳的婴儿或患有遗传性过敏症的婴儿，如果喂了一两次断奶餐后出现过敏症状，应尽可能将开始时间推迟到出生后6个月比较好，但这并不是说越晚越好。出生后7个月如果还不开始食用断奶餐的话，婴儿可能会对固体食物产生反感而不愿接受，从而使断奶的进行变得非常困难，还容易缺少必需的营养元素，所以最晚也应在6个月以后从安全常见的食物缓慢开始。

5 用勺子喂食

断奶餐最主要的作用是让婴儿的饮食逐渐向固体食物的转变，最终能够使婴儿独自吃饭。因此，从一开始就用勺子喂食是非常重要的。有时可能会为了让婴儿多吃点，而直接倒入奶瓶中喂食的做法，但请注意，断奶餐是一个锻炼婴儿品尝、咀嚼、吞咽、消化能力的过程，因此从一开始就要用勺子喂食，不要因为喂第一口时婴儿拒绝了用勺子递来的食物，就马上改用奶瓶喂食。即使是液体也要盛在勺子里给婴儿喂食。还需要逐渐让婴儿自己拿着勺子吃东西、拿着杯子喝水。

6 一周岁前不要添加任何调料

要让婴儿熟悉食物本身的味道，想让婴儿觉得更好吃而加入调料是多余的。因为婴儿没有经验，所以不会觉得淡。在婴儿一周岁以前，盐和糖就不用说了，最好连番茄酱、沙拉酱、奶油等都不要用。

7 最初从稀粥开始喂起

有一些新妈妈会先喂婴儿果汁，这并不是科学的方法。如果婴儿习惯了果汁的甜味，再吃其他的东西就会变得比较困难，而且水果中的果酸也可能会刺激肠胃，所以最初的断奶餐还是稀粥最好。米清淡又有利于消化，而且不易引起过敏反应，是制作初期断奶餐的最好材料。将没有添加任何东西的米熬成很软的米粥再给婴儿食用。

8 使用蒸或煮的烹调方法制作辅食

在出生后9个月开始可以使用一点香油或橄榄油，但是，如果婴儿从断奶餐阶段起就对油油的、香香的口味有了熟悉的感觉，那么幼儿期及长大后就有可能只喜欢油腻的食物了，因此，建议在断奶餐中尽量不要使用油。与其使用炒、炸、煎等方法，不如使用蒸、煮的方法会更好一些。如果一定要用炒的方法，则可以使用少许水代替油来炒。

9 不要勉强婴儿进食

为了能让婴儿对陌生的食物不产生恐惧感而顺利接受，最好在婴儿身心状况都比较好的时候喂食。也许有的婴儿从一开始就很容易接受，但相反的情况也很多。虽然婴儿吐出来以后可以接住再喂回去，但是如果试了两三次后还是这样的话，就不要勉强，先暂停一下再试。即使这样，如果婴儿仍然一脸不愿意地拒绝，就先不要喂了。用平和的心态先停止一两天再试也不迟。因为如果强迫婴儿食用的话，反而会使婴儿对断奶餐产生排斥感，而且，有些食物是婴儿特别讨厌的，所以，为了饮食均衡而使断奶餐带有强制性的话反而会适得其反。出现这种情况时，应及时用其他类似的食物来补充营养素。

10 固定时间，有规律地喂食

在固定的时间、固定的地点喂食才能养成良好的饮食习惯。刚开始的时候是一日1次，在上午10点；到了中期是一日2次，分别是上午10点和下午2点(或是6点)；后期是一日3次，上午10点，下午2点和6点。完了期结束后如果一日三餐只用断奶餐就可以满足宝宝的需要时，就可以尽量跟着家人吃饭的时间来喂食。开始时将婴儿放在膝盖上喂食，然后渐渐转到椅子上，最后坐到饭桌旁与家人一起进餐就可以了。

11 将婴儿食用过的食物记录下来

最好能养成每天记录婴儿当天食用过的断奶餐的习惯。记录食品名称，所使用的材料和食用的量就可以了。还要在每次喂食新一种食物时多加注意婴儿食用后的反应，一旦发现身上出现红点、疹子或有腹泻、呕吐等过敏反应时就要马上停止喂食那种食物，这时，断奶餐记录本就成了查找过敏食物的依据。



给婴儿喂食断奶餐， 至少这些一定要遵守

01 果汁， 不要急着过早食用

给婴儿食用水果时，一定要把生水果煮熟或碾磨成碎末状再食用，尤其是在初期，需要将水和果汁按1:1的比例稀释后再煮一遍才能食用，而且，最好在出生4个月以后食用。如果过早饮用果汁，婴儿可能会对甜食产生熟悉感，而不愿意吃味道一般的其他断奶餐了。番茄、草莓、柠檬、橘子、猕猴桃等是容易引起过敏反应的食物，所以在1周岁之前最好不要食用。

特别是市面上销售的果汁，在出生后6个月前不要给婴儿饮用，不要因为婴儿喜欢喝果汁而喂食过多，因为如果果汁喝得太多就会喝不下该喝的母乳、奶粉或牛奶，从而引起严重的营养不足。如果从断奶餐时期起就养成了饮果汁的习惯，特别是在2~5岁之间的孩子过多饮用果汁，还会出现各种副作用。在热量已经很充足的时候还继续饮用果汁会引起肥胖；在热量不足时，用果汁来填饱肚子会引起生长发育不良的现象。而且会使宝宝只对喝的东西熟悉，导致对肉类、蔬菜等需要咀嚼的东西感到生疏，甚至拒绝咀嚼和吞咽，在熟悉了果汁的甜味后，不甜的东西就不愿意吃从而引起偏食。

02 菠菜、胡萝卜， 要在6个月以后食用

作为第一次与粥混合的食物，很多新妈妈往往会选择菠菜或胡萝卜。其实，第一次加入的材料还是像土豆、南瓜、卷心菜这类味道不浓的清淡的食物比较好。菠菜或胡萝卜、白菜等蔬菜中的硝酸盐会引起贫血。所以在婴儿出生后6个月，即初期断奶餐的后半期食用比较好，因为到了6个月，婴儿就能利用肉类补充铁元素了。

03 酸奶， 一定要选择纯酸奶

最好不要给婴儿食用加糖的酸奶。要想通过乳酸菌饮料强健肠胃的话一定要饮用纯酸奶。因为是乳制品，所以不可能太早开始食用，如果婴儿没有过敏症，在出生后8个月以后食用比较好。而且，食用市面上销售的纯酸奶时要特别注意其成分和含量，因为经常会有包装上写着纯酸奶字样，但里面却添加了糖分的情况。所以在家自己做的纯酸奶才是最安全的。可以与断奶餐混合，当成一种零食来食用，避免多食，也不要影响到喂母乳，这点是需要特别注意的。

04 容易卡住喉咙的食物 谨慎食用

据调查统计，婴儿或儿童的意外事故中，引起喉咙堵塞的主要食物是坚果类，像芸豆；糕点类特别是年糕、糖块、粘稠的食品；葡萄粒、苹果丁、肉或鸡块、葡萄干等这些食物。此外，柔软的面包在接触唾液后会形成块，所以也要多加注意。

05 粉状制品， 不宜作为断奶餐

建议不要将粉状制品用水冲泡后给婴儿食用，而且粉状制品是由多种材料制成的，所以当婴儿出现过敏反应时很难找到根源食物。

06 奶酪， 选择起来要谨慎

奶酪看起来好像是制作断奶餐非常好的材料，但其实由于它也是将牛奶加工后得到的食品，所以仍要注意过敏反应，因此，在一周岁后食用最安全。无论如何，出生后10个月以内一定要注意。而且，奶酪的咸味比想象中的要浓，所以如果要用奶酪来制作断奶餐，一定要选择少量低盐的婴儿用奶酪。

07 豆腐， 出生后7个月食用

豆腐口感柔软，营养丰富，似乎在初期就可以食用，其实并不是。豆类中，大都是容易引起过敏反应的食物，豆腐是用大豆制作出来的，所以最早也要在出生7个月以后才能食用，而且热一下食用会更安全。如果有过敏症的婴儿，最好在一周岁后开始食用。

08 用大人食用的饭菜制作断奶餐时 需要多加小心

婴儿到了出生后9~10个月左右，就可以吃大部分的东西了，有的新妈妈会觉得从大人食用的饭菜中分出来一点给婴儿食用也可以。因此，有时会从汤中挑出一些干的弄碎后给婴儿食用或是给婴儿食用一些鱼肉，或是将米饭泡入汤中给婴儿食用。但要注意的是，食用大人饭菜的时候要在调味料放进食物之前分出来。

09 蜂蜜，在一周岁 前也是禁食的

一般，在一周岁以前都不让食用蜂蜜，因为蜂蜜被一种孢子污染过，如果这种孢子在婴儿的消化器官上萌发，婴儿就会患上很严重的疾病，所以在一周岁前不要给婴儿食用。

10 注意调味料的使用

一周岁以前禁止食用盐和白糖，这与婴儿味觉的形成有关。婴儿没有经验不知道甜味和咸味。如果一开始就喂婴儿食用咸的或甜的食物，渐渐就会要求更刺激的口味，特别是在中医里有这种说法，甜味会使肠胃功能下降，严重的会引起食欲不振。而且引起蛀牙的可能性也会增加，所以要特别注意调味料的使用。最好不要使用沙拉酱、番茄酱、奶油等调味料或香料，虽然肉眼看不见，但其中含有很多的盐分，咸味很重，而且还含有各种添加剂，所以对婴儿不好。这种酱类食品在一周岁后可以少许食用，但要把食用量减到最小。

03

断奶餐的进行顺序

考虑到婴儿的身体发育和消化功能，一般将断奶餐分成初期、中期、后期三个阶段，从断乳期转入幼儿期的过渡期叫做完了期。当然，不同婴儿会有所不同，要根据婴儿的情况从稀的食物开始慢慢食用到稠一些的有块状的食物。

烹调方法 | 最初从像水一样的稀粥开始，渐渐过渡到稠一些的，稍微带一些块状的，然后是可以咀嚼的，最终发展到与大人食用相似的食物。

材料 | 开始是谷类。原则是从10倍稀的粥开始，然后是加入一种蔬菜、两种蔬菜、再食用水果、肉类、鲜鱼、鸡蛋、奶酪、海产品、坚果类这样的顺序进行。两周岁以后，就可以食用一般大人食用的大部分材料了。

分量，次数 | 最初为一日1次，上午10点左右喂1/4小勺开始，婴儿吃得顺利的话可以慢慢增加到一日1小勺，再增到一日1大勺，这样逐渐增加食用量。在出生6个月时就可以一日喂食3~4大勺了。婴儿出生6个月后，食用次数增加到一日2次，食用量也在9个月左右增加到120g，婴儿一周岁以后，可以完全以断奶餐作为一日3餐，也可以再喂1~2次的零食。

各阶段断奶餐计划

	初期 (4~6个月)	中期 (7~8个月)	后期 (9~11个月)	完了期 (12~15个月)
次数	1次	2~3次+零食1次	3次+零食1~2次	3次+零食2次
时间	上午10点	上午10点	上午10点	三餐正常时间
		下午2点或晚上6点	下午2点，晚上6点	
食物 状态	10倍稀的粥	7~5倍稀的粥	软饭，5~3倍稀的粥	软饭
	水状	稠一些	软豆腐状	炸土豆
烹调 方法	磨成芝麻大小	大小为初期时的一半或微磨一下	完整的米粒或微磨一下	完整的米粒
	磨细	切成0.3cm粗细	切成0.3~0.5cm粗细	切成0.7~1cm粗细
食用量	一次30~60g	一次70~100g	一次100~120g	一次120~150g
		(一日140~200g)	(一日250~360g)	(一日400g+零食)

04 勺子勺子勺子勺子

什么时候该吃什么



○ 谷类 | 刚开始时将大米熬得稀一些

大米几乎不会引起过敏反应，而且大米的味道清淡，又易于消化，作为最初的断奶餐是最好不过的了。但要注意糙米不易消化，所以要在中期以后，将其充分泡开后磨碎，然后进行烹调。要想在大米粥里掺入其它材料，一定要在婴儿出生后5~6个月左右进行，而且一次只加一种，连续4~7天放入相同的材料，以此类推慢慢变换材料，先是一些蔬菜粥或肉粥，然后再食用一些杂谷粥比较好。



○ 蔬菜 | 初期开始就可以食用，可以从土豆、卷心菜、南瓜、菜花开始

与谷类相同，蔬菜在初期开始就可以食用了。最初食用的蔬菜最好是香气不浓的卷心菜、南瓜、菜花、土豆等。新妈妈们经常使用的菠菜或胡萝卜，最好在出生后6个月之后食用。最初，蔬菜要剁得细一些，然后和粥一起熬，熬得时间长一些，弄碎后用勺子喂食。



○ 鲜鱼 | 白肉鲜鱼要在新生儿出生7~8个月以后食用，贝类则要在1周岁后才能食用

出生后7~8个月，可以慢慢开始给婴儿食用鳕鱼、明太鱼、比目鱼这样的白肉鲜鱼，但一定要煮熟再食用。脊部发青的贝类、虾和鱿鱼等食物，在1周岁后食用会比较安全。

○ 面粉 面条 | 面类食品要谨慎食用

出生后8~9个月食用一些面食是可以的，但是不要经常食用，可以当成特别的零食。如果婴儿有过敏症，则最好在1周岁以后再逐渐开始食用。



○ 水果 | 4~6个月开始，食用苹果、梨比较好

刚开始的时候食用一些酸味较少的苹果比较好。随着季节的变化，多食梨或西瓜也比较好。水果要去皮、去籽，刚开始的时候要煮一煮再捣碎、磨细，如果没有过敏症状，9个月以后橙子也可以吃了。而容易引起过敏反应的草莓和番茄则最好在一周岁以后再食用。市面上销售的果汁可以在婴儿出生9个月以后食用一些无糖型的，但最好还是喂新鲜水果榨出的果汁。



○ 肉类 | 6个月以后一定要开始食用

出生后6个月左右，婴儿在出生时贮存在体内的铁元素会开始慢慢减少，为了补充足够的铁元素一定要食用肉类。不只是食用汤汁，最好将瘦肉也煮烂磨细一起调配，但注意一定要把油和筋去掉，只用纯瘦肉来制作。



○ 鸡蛋 | 6个月以后从蛋黄开始食用

其实鸡蛋也是容易引起过敏的材料之一，如果您怀疑婴儿患有遗传性过敏症，那么最好在两周岁以后再开始食用。正常的婴儿一般在6个月以后就可以食用一些蛋黄了，但是要注意的是蛋黄一定要煮熟，而且要捣碎用筛子过滤后食用，鸡蛋白则要在两周岁以后才能食用。



○ 牛奶 | 鲜牛奶要在1周岁以后再食用

婴儿在1周岁以前不能食用鲜牛奶，只有纯酸奶可以在8个月以后食用一点，在断奶后期才可以食用一些婴儿用奶酪。有些新妈妈担心婴儿会肥胖，所以饮用低脂肪的牛奶，但是这时婴儿需要摄取大脑发育所必需的脂肪，所以1周岁以前还是饮用一般牛奶比较好。