

学做宝宝



爱吃的辅食

● 关注健康，才能拥有完美人生；打造细节，才能享受生活。



健康
中国

学做宝宝 爱吃的辅食



哈尔滨出版社



图书在版编目(CIP)数据

学做宝宝爱吃的辅食 / 崔钟雷主编. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2010.3

(健康中国·第三辑)

ISBN 978-7-80753-381-8

I. 学… II. 崔… III. 婴幼儿—食谱 IV. TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 012406 号



书 名: 学做宝宝爱吃的辅食

主 编: 崔钟雷

副 主 编: 王丽萍 于海燕

责任编辑: 王 放 郑冬梅

责任审校: 陈大霞

装帧设计: 稻草人工作室 

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 洛阳和众印刷有限公司

网 址: www.hrbcbs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcbs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 18 字数: 320 千字

版 次: 2010 年 3 月第 1 版

印 次: 2010 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80753-381-8

定 价: 47.20 元 (全四册)

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。服务热线: (0451) 87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所





前言

在父母的眼中,每个宝宝都是一个可爱的小精灵。他的一颦一笑、一举一动,无不时刻牵动着所有爱他的人。而让宝宝健康成长,聪明活泼,也会给家庭带来欢笑,成为父母脑海中永远动人的回忆。

为了使更多的年轻父母们在了解宝宝自身生长发育等生理特点的基础上,掌握宝宝在不同年龄段的保健知识及一些常见病的防治,提高宝宝的身体素质,我们特地编写了《迎接宝宝,全家总动员》《0-6个月宝宝成长跟踪》《6-12个月宝宝成长跟踪》《学做宝宝爱吃的辅食》《宝宝的抚触与按摩》《宝宝的安全与急救》这6本书。其中有些书为您详细介绍了应该如何孕育一个健康宝宝的科学知识,使您可以顺利增添一个活泼可爱的小天使;有些书向您详细介绍了各个不同年龄段宝宝的生长发育特点,帮助年轻的父母们根据自家宝宝的成长特点制订合理的养育计划;还有些书帮助新手父母们了解婴幼儿成长过程中可能遇到的各种危险和规避方法,使宝宝在亲人的呵护下健康成长。这些书对宝宝成长的各个方面作了深入浅出、简明扼要的阐述,除了内容丰富外,在阅读方式上更贴近现代家庭生活。

希望广大读者能够从这些集实用性与科学性为一体的书中获得有益的指导,让宝宝健康成长,享受美好的生活。



目 录

CONTENTS

第一章 宝宝辅食添加入门必读

一、宝宝消化系统的发育特点

二、宝宝添加辅食的必要性和原则

1. 给宝宝添加辅食的必要性.....12

2. 宝宝添加辅食需要遵循的原则.....14

三、宝宝添加辅食的时机

第二章 为 5—12 个月的宝宝科学添加辅食

● 5 个月大的宝宝 ●

一、5 个月大的宝宝身体自然发育

二、宝宝每日营养食谱

三、营养食谱特别介绍

苹果红薯糊.....20

豆腐蛋黄泥.....20

葡萄汁.....21

雪梨汁.....22

芒果汁.....22

水豌豆糊.....23

南瓜浓汤.....23

四、科学饮食全攻略

1. 锻炼宝宝用小勺吃食物.....24

2. 控制宝宝牛奶的摄入量.....24

3. 给宝宝喂辅食的方法.....25

● 6 个月大的宝宝 ●

一、6 个月大的宝宝身体自然发育

二、宝宝每日营养食谱

三、营养食谱特别介绍

栗子羹.....27

鱼肉香粥.....28

猕猴桃汁.....	28
苹果汁.....	29
橘皮粥.....	29

四、科学饮食全攻略

1.给宝宝喂辅食应注意的问题.....	30
2.宝宝大便异常的应对方法.....	30
3.不要把食物嚼碎后喂给宝宝吃.....	31

● 7个月大的宝宝 ●

一、7个月大的宝宝身体自然发育

二、宝宝每日营养食谱

三、营养食谱特别介绍

草莓蜂蜜羹.....	33
山药羹.....	34

四、科学饮食全攻略

1.给宝宝断奶需要逐步进行.....	35
2.选用强化食品时应遵守的原则.....	35

● 8个月大的宝宝 ●

一、8个月大的宝宝身体自然发育

二、宝宝每日营养食谱

三、营养食谱特别介绍

三鲜豆腐脑.....	38
什锦细面.....	38
木瓜百合粥.....	39

四、科学饮食全攻略

1.宝宝罐头可以适当做辅助食品.....	40
2.锻炼宝宝的咀嚼能力.....	40
3.不要强行给宝宝喂食.....	40

● 9个月大的宝宝 ●

一、9个月大的宝宝身体自然发育

二、宝宝每日营养食谱

三、营养食谱特别介绍

火腿藕羹.....	42
山药枸杞粥.....	42
肉松粥.....	43
蒸全蛋.....	43
草莓蛋糕.....	44
草莓果冻.....	44
芝麻豆腐.....	45
什锦猪肉菜末.....	45
黄花草鸡蛋汤.....	46
绿豆白菜汤.....	46

四、科学饮食全攻略

1.宝宝不吃辅食的应对方法.....	47
2.宝宝“偏食”的应对方法.....	47
3.给宝宝断奶的方法.....	48

● 10个月大的宝宝 ●

一、10个月大的宝宝身体自然发育

二、宝宝每日营养食谱

三、营养食谱特别介绍

蛋黄豆腐羹.....	49
牛奶玉米脆.....	50
胡萝卜鸡蛋碎.....	50
营养蘑菇豆花.....	51



目录

CONTENTS



素炒豆腐.....52

蒸地瓜芋头.....52

蔬菜五宝杂烩.....53

四、科学饮食全攻略

1. 这个月龄的宝宝可以吃少量母乳.....54

2. 10个月大的宝宝的食物要求.....54

●11个月大的宝宝●

一、11个月大的宝宝身体自然发育

二、宝宝每日营养食谱

三、营养食谱特别介绍

胡萝卜土豆肉末羹.....56

油菜鸡肉粥.....57

清蒸豆腐蛋黄丸.....57

素炒菠菜.....58

葱蜜奶.....58

四、科学饮食全攻略

1. 11个月大的宝宝可以吃米饭.....59

2. 宝宝不肯吃蔬菜的应对方法.....59

●12个月大的宝宝●

一、12个月大的宝宝身体自然发育

二、宝宝每日营养食谱

三、营养食谱特别介绍

五色煎蛋.....60

豌豆炒肉末.....61

肉末炒木耳.....61

冬瓜香菇肉丸.....62

翡翠汤.....63

四、科学饮食全攻略

1. 宝宝可以适当吃一些父母常吃的菜...63

2. 宝宝不宜太早喝全脂牛奶.....64

3. 宝宝需要的营养.....64

第三章 为13—24个月的宝宝科学添加辅食

●13—15个月的宝宝●

一、13—15个月的宝宝身体自然发育

1. 身体.....66

2. 动作.....66

3. 语言.....67



二、宝宝每日营养食谱

三、营养食谱特别介绍

鱼香茄子羹.....	68
梨汁糯米粥.....	69
鱼肉糊.....	70
百合西兰花.....	70
香菇木耳.....	71
玉米粒炒肉.....	71
肉末拌丝瓜.....	72
奶香鳕鱼.....	72

四、科学饮食全攻略

1. 宝宝吃饭时喜欢玩耍的应对方法.....73
2. 给宝宝喂食水果的注意事项.....74
3. 给宝宝吃水果要适度.....74
4. 怎样补充微量元素.....75

●16—18 个月的宝宝●

一、16—18 个月的宝宝身体自然发育

1. 身体.....	75
2. 动作.....	76
3. 语言.....	77
4. 心理.....	77

二、宝宝每日营养食谱

三、营养食谱特别介绍

爆炒牛肉.....	79
狮子头烧油菜.....	79
煎白菜肉卷.....	80
冬瓜牛筋煲.....	80
小丸子卷心菜.....	81
小兔吃萝卜.....	82
芝麻拌菠菜.....	82
鱼肉饼.....	83
鲜汤靛羹.....	83
大米胡萝卜粥.....	84

四、科学饮食全攻略

1. 怎样为宝宝挑选零食?84
2. 不要让宝宝“积食”.....85
3. 宝宝多吃肥肉无益.....86
4. 宝宝不可多吃油炸食品.....86
5. 宝宝瘦都是有病吗?.....87
6. 养育出健康宝宝.....88

●19—21 个月的宝宝●

一、19—21 个月的宝宝身体自然发育

1. 身体.....	89
2. 动作.....	89
3. 语言.....	90
4. 心理.....	91



目录

CONTENTS



二、宝宝每日营养食谱



二、宝宝每日营养食谱



三、营养食谱特别介绍



三、营养食谱特别介绍



特色炒蛋.....	92
蛋黄豆腐.....	93
香肠炒蛋.....	94
滑蛋虾仁.....	94
番茄炒蛋.....	95
土豆炒蛋.....	95
汆丸子.....	96
萝卜炖羊肉.....	96
奶油焖虾仁.....	97

八珍豆腐.....	105
芝麻拌芋头.....	106
芹菜焖豆芽.....	107

四、科学饮食全攻略



1. 给宝宝的益智食物.....108
2. 虾米皮是宝宝的好食品.....108.

四、科学饮食全攻略



1. 吃饭时要细嚼慢咽.....98
2. 粗粮吃出健康.....99
3. 多喝白开水好.....100
4. 常吃坚果类食物益智.....100

● 22—24 个月的宝宝 ●

一、22—24 个月的宝宝身体自然发育

1. 身体.....102
2. 语言.....102
3. 动作.....103
4. 心理.....104



第一章

宝宝辅食添加入门必读





一、宝宝消化系统的发育特点

宝宝由于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。所以宝宝生长需要的营养元素会比成人要多，仅蛋白质一项，宝宝每天千克体重需要 3.4 克，而成人每天每千克体重只要 1 克左右。

宝宝的新陈代谢比成人更加旺

盛。人体对于吃下的食物，要通过内脏器官的活动来加以分解，然后才能吸收养料、排除废物；而这些养料还得靠呼吸系统吸进氧气、排出二氧化碳，并通过血液循环系统进行运输。宝宝因要满足其自身生长发育的需求，还要摄取大量的营养物质，举个例子，我们身体各个器官的新陈代谢都需要热能作为动力，而宝宝需要的热能比成人要多，成人每天每千克体重需热量约为 54 千卡，宝宝则需要 110 千卡；再如呼吸，成人每分钟呼吸 15—16 次，而宝宝每分钟要呼吸 30 次左右；成人心脏跳动为每分钟 75 次左右，而宝宝为 120 次左右。

对于宝宝的喂养，要特别讲究科学。因为宝宝生长发育快，所需的营养物质比较多，而宝宝的消化系统发育得还不完善，比如新生儿的胃容量仅仅是 40 毫升左右，3 个月时是 100 毫升左右，而满一岁是 250 毫升左右，





成年以后上升为 2 000 毫升。未满半岁的宝宝最好以母乳喂养为主，因为此时的宝宝还没有牙齿，即使已经长出牙齿，也没有很强的咀嚼能力，消化系统黏膜也很细嫩，对于过硬或大块的食物是无法消化的。宝宝的辅食也要逐步添加，最好在 4 个月左右为好，因为唾液中的消化酶在宝宝 3—6 个月时开始逐渐增多；添加鸡蛋白、肉类等辅食最好在 9 个月以后为好，因为胃液中消化蛋白质的胃蛋白酶要在 9 个月以后才能较好地发挥作用。

宝宝的喂养是非常重要而复杂的问题，如何解决宝宝需要营养的高要求与消化能力弱之间的矛盾，更是一个要科学规划的问题。若喂养不当，宝宝的肠活动神经发育还不完善，容易造成腹泻等症状。因此要合理选择辅食，根据宝宝身体的生长发育特点及状态，科学地进行添加，不可操之过急，也不可太晚。若过晚添加辅食，也易造成宝宝营养不良。所以要根据宝宝的生长步骤，合理添加辅食。



二、宝宝添加辅食的必要性和原则

1. 给宝宝添加辅食的必要性

经过专家和有关保健部门的宣传，现在的新手父母都已经了解母乳喂养对宝宝的成长发育和母亲自身身体恢复和健康的好处。母乳中含有有

助于宝宝成长和为其提供热量的丰富的乳糖；母乳还有助于宝宝成长，且含有容易被宝宝吸收的优质蛋白质；母乳具有防腹泻、抗过敏的作用，能够有效增强宝宝自身的免疫力；母乳能够为宝宝补充足够的成长、新陈代谢所需的维生素；母乳中富含的矿物质能够帮助宝宝成长，尤其是适合婴儿吸收的锌还具有益智的作用；最后，母乳中含有的特殊脂肪酸很容易被宝宝的肠胃吸收。除了对宝宝有好处以外，母乳喂养还能够帮助新手妈妈产后子宫收缩和复位、防止产后出血，还能够减少患卵巢癌和乳腺癌的概率，还有增进母子感情的作用。

牛奶是一种营养价值仅次于母乳的食物，对宝宝来说，它是母乳的最佳替代品。既然如此，很多新手妈妈都有这样的疑问，宝宝可不可以只吃母乳，





或者在母乳不足的情况下，只用牛奶辅喂，而不食用任何辅食呢？还有，在宝宝出生后到长牙前的这段时间里，是不是只喂母乳和牛奶就可以呢？

经专家研究表明，在宝宝出生后的一段时间，即长到一定程度时，只喂母乳或牛奶是远远不够的，多添加辅食是非常必要的。假如没有辅食的帮助，宝宝对营养的需求就无法得到满足，这样会损伤婴儿的健康，遏制或拖延宝宝的发育。

这里所说的辅食是指给婴儿喂食的辅助性食物，也就是给宝宝补充所需营养的食物，一般来讲是指除了母乳或牛奶以外的其他食物。相对于其他动物乳或代乳品而言，母乳无疑是宝宝最理想的食物。但是，随着宝宝一

天天长大，他的身体将会需要更多的营养物质，而单纯的母乳喂养已经无法满足。举个例子来讲，一个体重大约6千克的宝宝，每日所需的热量大约在700千卡以上，按照每100毫升的母乳可以提供68千卡热量来算，这时大约3个月大的宝宝需要1000毫升以上的母乳，而宝宝胃的容量只有100毫升，显然不足以容纳这么多的母乳。

因此，假如想要满足宝宝对于热量的需求，只靠加大母乳喂养量是不可取的，这时就需要有一些含热量高、所占体积小的半流质食物来代替和补充。

不单是热量，从包括母乳的乳类制品所含的营养成分看，母乳中所含的钙、铁、锌、铜等微量元素和维生素，还有脂肪、蛋白质和碳水化合物这三





大营养素的含量，都无法满足出生一定时间后的宝宝成长发育的需要。牛奶中的钙、铁含量虽然比较高，但是它的比例不利于宝宝吸收，而且牛奶要经过加热、消毒、再加工和储藏运输等环节，其中的营养物质会被破坏，含量当然也会不足。待宝宝出生4个月以后，乳类虽然仍然是理想食物，但它的水分含量太大，已经难以为宝宝提供足够的能量，而对于5—6个月的宝宝来说，乳类食物已经远远不够了。这一时期，如果不及时为宝宝补充营养，他的健康和成长都会受到影响和制约，严重的可能会导致佝偻病和缺铁性贫血。按照上面所说的热量换算关系，单靠增加奶量为宝宝提供能量的做法是非常不现实的。

在单纯乳制品喂养无法满足宝宝成长需要的时候，无论是母乳喂养还是人工喂养都必须添加辅食来保证宝

宝每日摄取足够的热量和营养。出生4—6个月的宝宝已经开始长牙，并且其机体内的消化酶分泌会越来越活跃，宝宝的胃和肠道的消化和吸收功能也逐渐成熟，所以这时宝宝已经可以逐渐食用一些淀粉类的辅食。这是宝宝接受从流食到半流食、半固体到固体食物的初期阶段。同时，这一阶段也是锻炼宝宝咀嚼能力和吞咽能力的黄金时期，适当地添加辅食对于宝宝整个消化道功能的完善有着非常重要的作用，也为日后的断奶作好了准备。

除了饮食方面，从锻炼宝宝的交际能力和培养他认识周围生活环境这一方面来看，适当地添加辅食能够使宝宝逐渐对周围的环境、物品和食物感兴趣，从而提高其对生活和周遭环境的认知能力。因此，对于4个月以上的宝宝来说，添加辅食已经是势在必行。

★ 2. 宝宝添加辅食需要遵循的原则

①及早

a. 依据宝宝的营养需要和消化能力，逐渐增加辅食的喂养量。

b. 添加辅食的时候，要遵循由淡到浓、由稀到稠的原则，切忌一开始就给宝宝喂食泥状或固体食物，使宝宝难以



身体强壮。

③多样化

a. 为宝宝添加辅食的时候，不要每天都吃同样的食物，这样会使宝宝感到厌倦，导致厌食或挑食。

b. 为宝宝营造一个愉快和谐的进食环境，在宝宝不愿吃时，不要强迫他多吃。

c. 辅食做法要简便，这样就可以在宝宝想吃的时候随时提供。

④无农药残留

a. 虽然营养是最重要的，但口味的好坏决定了宝宝进食的多少，也应当重视。

b. 要选择无农药残留的纯天然食物或有机食物，尽量避免含有人工色素或味精的食物，否则会给宝宝的肾脏造成负担。

c. 不要为宝宝选择罐头食品，这样会使宝宝品尝不到食品的原味，阻碍宝宝的味觉发育。

消化。

c. 具体来讲，可以从果汁、菜汁、米汤过渡到果泥、菜泥和米糊。

②少量

a. 刚开始给宝宝喂辅食的时候，一天最多只喂一次，喂食量也不要太大。

b. 不要强迫宝宝多吃。

c. 为宝宝制作辅食的时候，最好选用比较简便的方法，给宝宝喂食的时候也要遵循简便易行的原则。

d. 应当多抽出一些时间带宝宝到户外活动活动，这样不仅可以令宝宝心情愉快，也能促进营养的吸收，令他





三、宝宝添加辅食的时机

对于正常成长的宝宝,在他出生4个月左右时,母乳提供的脂肪、热量、蛋白质,以及钙、铁、锌等微量元素已经远远不够。同时,宝宝的消化系统已经基本发育成熟,消化酶的分泌也已经日趋正常,咀嚼和吞咽能力也已经正常,具有了帮助摄取营养的能力。因此,可以逐渐给宝宝喂食一些流质或半流质的食物,如奶糊、米糊、米粥等。另外,由于4个月以上的宝宝身体生

长迅速,很容易出现缺钙、缺铁的健康问题,此时就可以将煮熟的蛋黄泥、肝泥、菜泥或菜汁加入粥、糊中,能够有效地防止此类病症的出现。

到了9个月,宝宝的成长更加迅速,消化能力也变得更强大,此时就可以喂食一些半流食或是固体食物。就这样,从母乳、牛乳到流食、固体辅食,再逐渐转到辅食变主食的阶段,可以为宝宝断奶、独立进食打下良好基础。

当然,为了防止宝宝消化不良,除了要遵循由稀到稠、由淡到浓的原则外,还要照顾到宝宝的口味和对食物的适应性,应当选择他们喜爱的甘甜味且性质温和的食物,帮助他们更好地吸收。

