

丁丽丽 © 编著

Baby
0~3岁

- ★ 26种**不可缺少的营养辅食**推荐
- ★ 春夏秋冬，**应季食材**饮食指南
- ★ 宝宝**外出必备**食品箱
- ★ **易过敏食物**一览表

专家教你

做宝宝的辅食 和营养添加

卫生部北京医院副主任营养师多年临床经验总结
根据月龄宝宝发育特点定制营养配餐、常见病理食谱

 电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>





专家教你陪宝宝的 辅食和营养添加 (0~3岁)



丁丽丽 编著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

专家教你做宝宝的辅食和营养添加. 0~3岁 / 丁丽丽编著. —北京: 电子工业出版社, 2013.2
ISBN 978-7-121-18911-1

I. ①专… II. ①丁… III. ①婴幼儿—营养卫生 IV. ①R153.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第269398号

策划编辑: 鄂卫华

责任编辑: 鄂卫华

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编: 100036

开 本: 787×1092 1/16 印张: 14.5 字数: 395千字

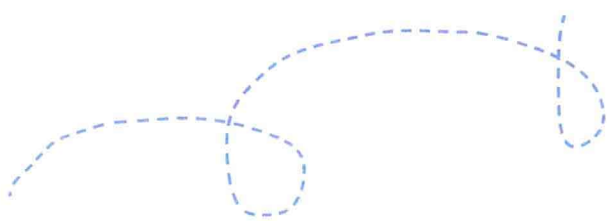
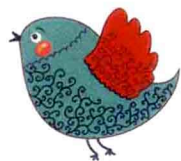
印 次: 2013 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 48.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

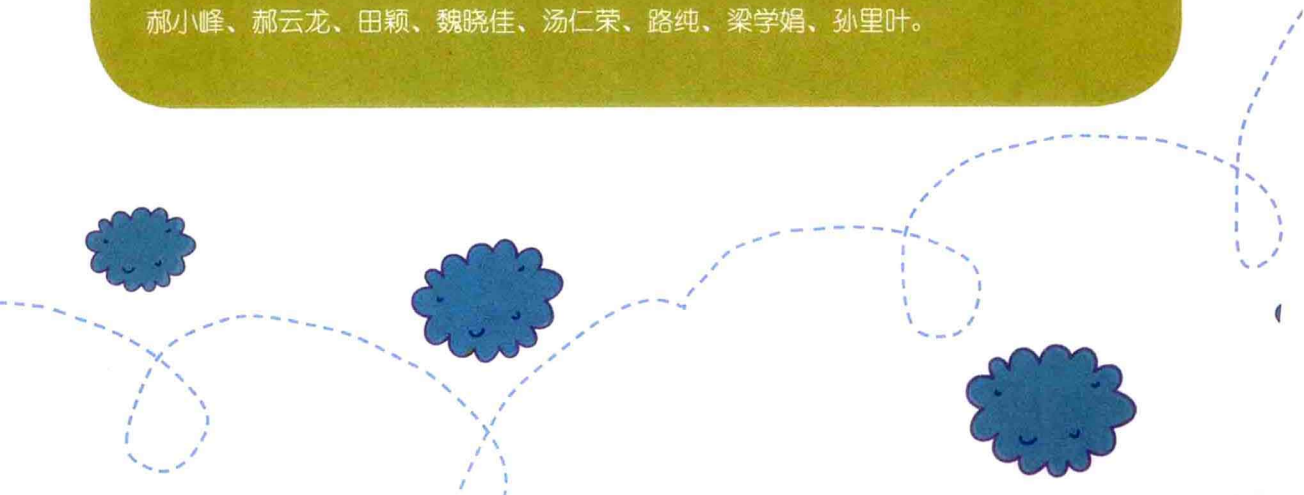
服务热线: (010) 88258888。



俗话说：好身体，好未来。强健的身体是宝宝快乐成长的基础，想要拥有良好的身体素质，饮食是保障。0~3岁是宝宝生长发育的第一个高峰时期，同时也是脑部发育的黄金时期，全面、充足、均衡的营养对于宝宝的发育和智力发展至关重要，吃什么、吃多少、怎么吃是决定宝宝获取的营养是否科学合理的关键。

婴儿期的辅食添加是很多妈妈的心病，因此出版本书旨在帮助妈妈解决这个难题。本书的第一、二章全面介绍了辅食添加的意义、时间、制作方法、适合制作辅食的食材；第三章到第十二章则逐月分析了宝宝的饮食与喂养难题，希望能够帮助妈妈解决心头的育儿疑惑；1岁之后，宝宝进入了幼儿时期，此时的营养需求和婴儿期有所区别，本书的第十三章全面分析了这个阶段宝宝的发育特点、营养需求、饮食原则以及各种喂养难题；第十四章则推荐了有助于促进宝宝成长的营养食谱；0~3岁也是宝宝多病的时期，因此我们安排了最后一章，专门讲解宝宝成长路上可能出现的疾病，为妈妈储备知识，以免宝宝生病时手足无措。

参与本书资料整理的人还有：顾勇、陈丽娟、崔雪梅、孔劲松、陈建军、顾菡、郝小峰、郝云龙、田颖、魏晓佳、汤仁荣、路纯、梁学娟、孙里叶。





目录



第一部分 妈妈一定要了解的辅食知识

第一章 辅食巧添加，宝宝多健康



一、辅食是什么 / 16

(一) 添加辅食的意义 / 17

(二) 辅食的种类 / 17

二、辅食添加，讲究方法 / 18

(一) 宝宝辅食添加有顺序 / 18

(二) 如何科学添加辅食 / 19

(三) 不同月龄宝宝吃多少 / 20

(四) 如何判断辅食添加是否充足 / 20

(五) 何时添加辅食最合适 / 21

三、自制辅食需要的厨房工具 / 21

四、如何制作、选购各种辅食 / 22

(一) 制作辅食的注意事项 / 22

(二) 如何制作不同的辅食 / 23

(三) 如何选购辅食 / 29

五、辅食添加有雷区，妈妈须谨慎 / 29

(一) 过早添加辅食危害多 / 29

(二) 太晚添加辅食不可取 / 30

(三) 辅食添加别攀比 / 30

(四) 不要强迫宝宝吃辅食 / 31

(五) 第一辅食莫选蛋黄 / 31

(六) 初添辅食防过敏 / 31

(七) 辅食不要加调味品 / 32

(八) 辅食不可一味过细 / 32

六、辅食不能选择哪些食物 / 33

(一) 精细谷物 / 33

(二) 鸡蛋清 / 33

(三) 汞含量较高的鱼 / 33

(四) 带壳类海鲜 / 33

(五) 含有大量草酸的蔬菜 / 33

(六) 不易消化的蔬菜 / 34

(七) 刺激性蔬菜 / 34

(八) 致敏水果 / 34

(九) 矿泉水、纯净水 / 34

(十) 功能饮料 / 35

(十一) 刺激性的饮料 / 35

(十二) 调味品 / 35

七、大米 / 40

八、面粉 / 41

九、胡萝卜 / 42

十、红枣 / 42

十一、小米 / 43

十二、红薯 / 44

十三、香蕉 / 44

十四、菠菜 / 45

十五、豆腐 / 46

十六、玉米 / 47

十七、番茄 / 47

十八、油菜 / 48

十九、山药 / 49

二十、核桃 / 49

二十一、南瓜 / 50

二十二、荸荠 / 51

二十三、鸡肉 / 51

二十四、香菇 / 52

二十五、芝麻 / 53

二十六、虾皮 / 54



第二章 宝宝辅食的适宜食材大推荐

一、米粉 / 36

二、蛋黄 / 37

三、梨 / 37

四、苹果 / 38

五、三文鱼 / 39

六、猪肝 / 39

第二部分 宝宝辅食添加全攻略

第三章 0~3个月的宝宝



一、生长发育特点 / 55

- (一) 体格发育特点 / 55
- (二) 心智发育特点 / 56

二、营养需求与科学喂养 / 57

- (一) 0~6个月宝宝的营养需求 / 57
- (二) 母乳喂养做到三早 / 58
- (三) 不要浪费初乳 / 58
- (四) 母乳喂养的宝宝更聪明 / 59
- (五) 母乳喂养成功的要点 / 59
- (六) 宝宝是否吃饱如何判断 / 60
- (七) 怎样正确混合喂养 / 61
- (八) 人工喂养的注意事项 / 61
- (九) 怎样选购奶粉 / 62
- (十) 奶嘴、奶瓶如何清洗消毒 / 63

三、妈咪育儿问与答 / 64

- (一) 怎样给宝宝选奶嘴? / 64
- (二) 配方奶粉能放在冰箱里储存吗? / 64
- (三) 配方奶粉蛋白质含量越高越好吗? / 64
- (四) 奶粉冲浓一些可以吗? / 64
- (五) 怎样选购奶瓶刷? / 65
- (六) 冲奶粉先加水还是奶粉? / 65
- (七) 宝宝拒绝奶嘴怎么办? / 65

四、妈咪厨房 / 66

- (一) 梨水 / 66

(二) 小白菜水 / 66

(三) 苹果水 / 67

(四) 胡萝卜水 / 67



第四章 4个月的宝宝

一、生长发育特点 / 68

- (一) 体格发育特点 / 68
- (二) 心智发育特点 / 68

二、营养需求与科学喂养 / 69

- (一) 一日饮食推荐食谱 / 69
- (二) 给宝宝喝羊奶粉的学问 / 69
- (三) 及时添加辅食 / 69
- (四) 继续母乳喂养 / 70
- (五) 上班后如何给宝宝喂奶 / 70
- (六) 蛋黄如何添加 / 70
- (七) 宝宝厌奶怎么办 / 71

三、妈咪育儿问与答 / 72

- (一) 用吸奶器会影响和宝宝的交流吗? / 72
- (二) 如何给冷藏后的母乳加热? / 72
- (三) 添加辅食后大便改变是消化不良吗? / 72

四、妈咪厨房 / 73

- (一) 蛋黄泥 / 73
- (二) 大米汤 / 73
- (三) 西瓜汁 / 74

(四) 黄瓜汁 / 74

第五章 5个月的宝宝

一、生长发育特点 / 75

(一) 体格发育特点 / 75

(二) 心智发育特点 / 75

二、营养需求与科学喂养 / 76

(一) 一日饮食推荐食谱 / 76

(二) 泥糊状辅食为主 / 76

(三) 不要给宝宝吃冷饮 / 76

(四) 宝宝辅食别加盐 / 77

三、妈咪育儿问与答 / 78

(一) 可以用奶瓶喂糊状辅食吗？ / 78

(二) 米粉可以放在冰箱里储存吗？ / 78

(三) 需要专门准备制作辅食的锅吗？ / 78

(四) 母乳喂养的宝宝需要补钙吗？ / 78

四、妈咪厨房 / 79

(一) 胡萝卜泥 / 79

(二) 黄瓜泥 / 79

(三) 南瓜泥 / 80

(四) 双黄米汤 / 80



第六章 6个月的宝宝

一、生长发育特点 / 81

(一) 体格发育特点 / 81

(二) 心智发育特点 / 81

二、营养需求与科学喂养 / 82

(一) 一日饮食推荐食谱 / 82





- (二) 预防宝宝贫血 / 82
- (三) 别给宝宝喂蜂蜜 / 83
- (四) 添加果菜泥有助生长发育 / 83
- (五) 如何制作磨牙食物 / 83
- (六) 出牙期间如何护理宝宝 / 84

三、妈咪育儿问与答 / 84

- (一) 宝宝需要枕头吗？ / 84
- (二) 可以用奶粉冲米粉喂宝宝吗？ / 85
- (三) 能给宝宝喂大人嚼过的食物吗？ / 85

四、妈咪厨房 / 85

- (一) 茄泥 / 85
- (二) 橙汁 / 86
- (三) 红薯泥 / 86
- (四) 南瓜米糊 / 87

第七章 7个月的宝宝

一、生长发育特点 / 88

- (一) 体格发育特点 / 88
- (二) 心智发育特点 / 88

二、营养需求与科学喂养 / 89

- (一) 一日饮食推荐食谱 / 89
- (二) 及时添加半固体食物 / 89
- (三) 别用葡萄糖水喂宝宝 / 89
- (四) 宝宝可以断夜奶了 / 90
- (五) 如何给宝宝转奶 / 90
- (六) 宝宝便秘如何饮食调理 / 91
- (七) 宝宝可以吃肝泥了 / 91

三、妈咪育儿问与答 / 92

- (一) 可以给宝宝喝酸奶吗？ / 92

- (二) 宝宝吃饭太慢可以催吗? / 92
- (三) 宝宝喜欢抓东西吃怎么办? / 92

四、妈咪厨房 / 93

- (一) 枣泥粥 / 93
- (二) 红豆泥 / 93
- (三) 红花蛋羹 / 94
- (四) 木瓜奶汁 / 94



第八章 8个月的宝宝

一、生长发育特点 / 95

- (一) 体格发育特点 / 95
- (二) 心智发育特点 / 95

二、营养需求与科学喂养 / 96

- (一) 一日饮食推荐食谱 / 96
- (二) 从现在开始准备断奶 / 96
- (三) 断奶的饮食准备 / 96
- (四) 用手抓饭也是学习 / 97
- (五) 适量添加豆类辅食 / 97

三、妈咪育儿问与答 / 97

- (一) 宝宝可以吃芝麻酱补钙吗? / 97
- (二) 应该阻止宝宝吮手指吗? / 98
- (三) 宝宝腿有点弯, 是补钙吗? / 98

四、妈咪厨房 / 99

- (一) 山药泥 / 99
- (二) 紫薯泥塔 / 99
- (三) 肉末蒸蛋 / 100
- (四) 菠菜米糊 / 100

第九章 9个月的宝宝



一、生长发育特点 / 101

- (一) 体格发育特点 / 101
- (二) 心智发育特点 / 101

二、营养需求与科学喂养 / 102

- (一) 一日饮食推荐食谱 / 102
- (二) 添加固体辅食正当时 / 102
- (三) 辅食不能少了蔬菜 / 102
- (四) 别劝宝宝再吃一口 / 103

三、妈咪育儿问与答 / 103

- (一) 宝宝出牙晚是缺钙吗? / 103
- (二) 宝宝吃得少是食欲不振吗? / 103
- (三) 学步车到底能不能给宝宝用呢? / 103

四、妈咪厨房 / 104

- (一) 果粒蒸蛋 / 104
- (二) 虾粒粥 / 104
- (三) 菠菜肉松粥 / 105
- (四) 胡萝卜青菜肉末粥 / 105



第十章 10个月的宝宝

一、生长发育特点 / 106

- (一) 体格发育特点 / 106
- (二) 心智发育特点 / 106

二、营养需求与科学喂养 / 107

- (一) 一日饮食推荐食谱 / 107
- (二) 选对时机好断奶 / 107

- (三) 如何科学断奶 / 107
- (四) 填鸭式喂养不可取 / 108

三、妈咪育儿问与答 / 108

- (一) 宝宝吃水果也要控制数量吗? / 108
- (二) 可以用奶酪给宝宝补钙吗? / 109
- (三) 宝宝能吃保健品吗? / 109

四、妈咪厨房 / 110

- (一) 南瓜小米粥 / 110
- (二) 香菇萝卜球粥 / 110
- (三) 鸡汤白玉丸 / 111
- (四) 黄瓜蛋汤 / 111

第十一章 11个月的宝宝



一、生长发育特点 / 112

- (一) 体格发育特点 / 112
- (二) 心智发育特点 / 112

二、营养需求与科学喂养 / 113

- (一) 一日饮食推荐食谱 / 113
- (二) 断奶后如何保证宝宝的营养 / 113
- (三) 宝宝吃点心的学问 / 114
- (四) 宝宝营养不良如何判断 / 114

三、妈咪育儿问与答 / 115

- (一) 宝宝应该停掉安抚奶嘴吗? / 115
- (二) 宝宝的头发又稀又黄, 要不要补锌? / 115
- (三) 宝宝秋季腹泻需要禁食吗? / 115

四、妈咪厨房 / 116

- (一) 虾蓉馄饨 / 116
- (二) 草莓奶昔 / 116
- (三) 草鱼菠菜粥 / 117
- (四) 菜肉小饺子 / 117



第十二章 12个月的宝宝

一、生长发育特点 / 118

- (一) 体格发育特点 / 118
- (二) 心智发育特点 / 118

二、营养需求与科学喂养 / 119

- (一) 一日饮食推荐食谱 / 119
- (二) 宝宝不能多吃的食物 / 119
- (三) 放手让宝宝学吃饭 / 120
- (四) 怎样让宝宝快乐接受新食物 / 120

三、妈咪育儿问与答 / 121

- (一) 可以给宝宝吃DHA胶囊吗? / 121
- (二) 可以用鱼油代替鱼肝油吗? / 121

四、妈咪厨房 / 122

- (一) 三色鸡丁 / 122
- (二) 黄鱼羹 / 122
- (三) 南瓜山药粥 / 123
- (四) 核桃芝麻粥 / 123

第十三章 这样吃, 宝宝健康又聪明



一、1~3岁宝宝的生长发育特点 / 124

- (一) 体格发育特点 / 124
- (二) 心智发育特点 / 125

二、1~3岁宝宝的营养需求 / 127

(一) 生长发育所需营养素 / 127

(二) 每日所需营养素的参考摄入量 / 129

(三) 每日食物种类及数量推荐 / 130

三、1~3岁宝宝的饮食原则 / 130

(一) 营养均衡，预防偏食 / 130

(二) 少量多餐，三餐两点 / 130

(三) 口味清淡，易消化 / 131

(四) 定时、定量、定点 / 131

四、1~3岁宝宝一日营养食谱 / 131

(一) 1岁1个月~1岁6个月的宝宝 / 131

(二) 1岁7个月~2岁的宝宝 / 132

(三) 2~3岁的宝宝 / 132

五、宝宝春季饮食攻略 / 132

(一) 宝宝春季饮食指南 / 132

(二) 应季食物推荐 / 133

六、宝宝夏季饮食攻略 / 134

(一) 宝宝夏季饮食指南 / 134

(二) 应季食物推荐 / 135

七、宝宝秋季饮食攻略 / 136

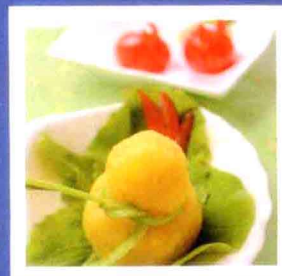
(一) 宝宝秋季饮食指南 / 136

(二) 应季食物推荐 / 136

八、宝宝冬季饮食攻略 / 137

(一) 宝宝冬季饮食指南 / 137

(二) 应季食物推荐 / 137





九、怎样安排宝宝的节日饮食 / 138

- (一) 宝宝节后疾病多 / 138
- (二) 如何安排健康的节日饮食 / 139
- (三) 节日零食怎么吃 / 139

十、宝宝出游带什么食物 / 140

- (一) 配方奶粉 / 141
- (二) 水果 / 141
- (三) 酸奶 / 141
- (四) 零食 / 141

十一、妈咪育儿问与答 / 142

- (一) 宝宝喜欢吃鸡蛋，可以每顿都吃吗？ / 142
- (二) 宝宝1岁半了，突然又开始用手抓饭吃，怎么办？ / 142
- (三) 宝宝总说肚子疼，是不是饮食有问题？ / 142
- (四) 宝宝经常擦伤，怎么选择消毒药水？ / 142
- (五) 宝宝每到星期一就出现不舒服，这是怎么回事？ / 142
- (六) 宝宝嘴巴有异味是怎么回事？ / 143
- (七) 不给宝宝吃糖，宝宝还是长了虫牙，怎么办？ / 143
- (八) 宝宝能喝茶吗？ / 143
- (九) 宝宝吃饭时不专心怎么办？ / 143
- (十) 宝宝长大了，饭量为什么不增加？ / 144
- (十一) 乳酸菌饮料可以代替酸奶吗？ / 144
- (十二) 宝宝每天都补钙，怎么还缺钙呢？ / 144



第十四章 美味食谱大奉送

一、花样主食 / 145

- (一) 猪仔枣泥包 / 145
- (二) 肉香荞麦拌面 / 146

- (三) 果仁糖包 / 146
- (四) 生煎包 / 147
- (五) 乡村软饼 / 147
- (六) 四色烧卖 / 148
- (七) 杂粮窝窝头 / 148
- (八) 家常寿司 / 149
- (九) 鱼香肉丝拌饭 / 150
- (十) 豆沙刺猬包 / 151
- (十一) 黄金三角 / 151
- (十二) 果味米蛋糕 / 152
- (十三) 全料三明治 / 153
- (十四) 鲜肉虾仁烧卖 / 154
- (十五) 紫米豆浆 / 155
- (十六) 彩椒虾仁炒饭 / 155
- (十七) 豆沙花边饼 / 156
- (十八) 补钙小饭团 / 156
- (十九) 自制豆奶饮 / 157
- (二十) 开心果枸杞豆浆 / 157

二、百变菜肴 / 158

- (一) 香煎鸡块 / 158
- (二) 水果沙拉 / 158
- (三) 田园蔬菜沙拉 / 159
- (四) 金针翠玉卷 / 159
- (五) 木耳彩椒盅 / 160
- (六) 黄瓜沙拉卷 / 161
- (七) 鱼豆腐 / 161
- (八) 酱萝卜 / 162
- (九) 凉拌苦菊 / 162
- (十) 烧蛋饼 / 163
- (十一) 鸡汤煮干丝 / 163
- (十二) 香煎鳕鱼 / 164

- (十三) 五彩百合 / 164
- (十四) 锦绣石榴包 / 165
- (十五) 三文鱼小菜墩 / 166
- (十六) 葱油南瓜丝 / 166
- (十七) 双味豆腐心 / 167
- (十八) 金瓜小灯笼 / 167
- (十九) 农家菜馍 / 168
- (二十) 清蒸黄鱼 / 168
- (二十一) 银鱼蒸蛋 / 169
- (二十二) 鸡汁藕丸 / 169
- (二十三) 炆拌海带丝 / 170
- (二十四) 芦笋炒肉 / 171
- (二十五) 干煸四季豆 / 171
- (二十六) 美味狮子头 / 172
- (二十七) 素炒金针菇 / 172
- (二十八) 鱼米满仓 / 173
- (二十九) 凉拌猪肝 / 174
- (三十) 凉拌裙带菜 / 174
- (三十一) 芹菜拌木耳 / 175
- (三十二) 糖醋小排骨 / 176
- (三十三) 草菇烩时蔬 / 177
- (三十四) 珍珠丸子 / 177
- (三十五) 鸡油烩鱼片 / 178
- (三十六) 双蔬煎鱼块 / 179

三、美味汤羹 / 179

- (一) 明目鸡汤 / 179
- (二) 玉米山药排骨汤 / 180
- (三) 土豆香浓汤 / 180
- (四) 南瓜芋头汤 / 181
- (五) 砂锅鱼头汤 / 181
- (六) 鸡汤百叶 / 182

四、营养点心 / 183

- (一) 鲜奶木瓜冻 / 183
- (二) 猕猴桃汁 / 184
- (三) 铜锣烧 / 184
- (四) 枣香黄金山药塔 / 185
- (五) 桂花糖藕 / 186
- (六) 木瓜布丁 / 187
- (七) 雪梨酥 / 188
- (八) 心太软 / 189
- (九) 胡萝卜蛋糕 / 190
- (十) 枣泥拉糕 / 191

第十五章 用饮食扫除宝宝成长路上的绊脚石



一、宝宝厌食，妈妈有妙招 / 192

- (一) 宝宝厌食的判断 / 192
- (二) 宝宝厌食的危害 / 192
- (三) 宝宝厌食的原因 / 192
- (四) 宝宝厌食的对策 / 193
- (五) 妈咪厨房 / 194

二、贫血宝宝的饮食宝典 / 196

- (一) 贫血≠缺铁 / 196
- (二) 如何预防缺铁性贫血 / 196
- (三) 补铁食物明星榜 / 196
- (四) 妈咪厨房 / 198

三、多吃果蔬，宝宝不便秘 / 200

- (一) 便秘的常见原因 / 200
- (二) 便秘害处多 / 200
- (三) 如何防治便秘 / 201

(四) 便秘禁忌食物 / 202

(五) 妈咪厨房 / 203

四、家有胖宝宝，饮食怎么吃 / 205

- (一) 宝宝为什么会发胖 / 205
- (二) 宝宝肥胖的危害 / 205
- (三) 如何安排胖宝宝的饮食 / 206
- (四) 胖宝宝应远离的食物 / 206
- (五) 妈咪厨房 / 207

五、宝宝爱生病，食疗效果好 / 209

- (一) 宝宝免疫力特点 / 209
- (二) 怎样提高宝宝的免疫力 / 209
- (三) 有助免疫力提升的食物 / 210
- (四) 妈咪厨房 / 212

六、腹泻宝宝饮食宜忌 / 214

- (一) 不同类型的腹泻 / 214
- (二) 怎样预防腹泻 / 214
- (三) 腹泻饮食安排 / 215
- (四) 腹泻宜食食物 / 215
- (五) 腹泻禁忌食物 / 216
- (六) 妈咪厨房 / 217

七、咳嗽分寒热，食疗不相同 / 218

- (一) 咳嗽治疗须对症 / 218
- (二) 风寒咳嗽与风热咳嗽 / 218
- (三) 妈咪厨房 / 219

八、湿疹宝宝如何饮食调理 / 220

- (一) 揭秘湿疹成因 / 220
- (二) 湿疹宝宝怎样食疗 / 220

(三) 妈咪厨房 / 221

九、缺锌宝宝如何食补 / 222

(一) 哪些宝宝易缺锌 / 222

(二) 补锌的饮食安排 / 222

(三) 妈咪厨房 / 223

十、如何让宝宝远离铅中毒 / 225

(一) 铅从哪里来 / 225

(二) 铅中毒的危害 / 225

(三) 铅中毒的症状 / 226

(四) 合理饮食助排铅 / 226

(五) 排铅食物明星榜 / 227

(六) 妈咪厨房 / 228

附录一：易过敏食物一览表

附录二：五色食物功效全解

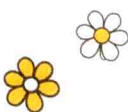




第一部分 妈妈一定要了解的辅食知识

第一章 辅食巧添加，宝宝多健康

一、辅食是什么



顾名思义，辅食就是辅助性食物，用来补充乳类食物的不足，对未满1岁的宝宝来说，母乳或配方奶仍是主要食物。

母乳是宝宝最安全、最营养的食物，纯母乳喂养应该是妈妈的第一选择。随着宝宝一天天长大，一般从4个月开始，母乳已经无法完全满足宝宝的营养需求了，这个时候就要及时给宝宝添加辅食，混合喂养和人工喂养的宝宝同样需要添加辅食以促进宝宝的生长发育。