



儿童保健专家的喂养指导

宝宝辅食 怎么吃

比“吃什么”更重要的是促进宝宝“吃”的能力

翟嘉◎编著



The image shows a woman with dark hair, wearing a blue long-sleeved shirt, leaning over a table and smiling as she feeds a baby. The baby is wearing a colorful striped shirt and is also smiling. On the table, there are several white bowls containing different colored purees: red, yellow, green, and black. The background is a plain, light color.

儿童保健专家的喂养指导

宝宝辅食 怎么吃

比“吃什么”更重要的是促进宝宝“吃”的能力

BAOBAO FUSHI ZENME CHI

翟嘉◎编著

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

宝宝辅食怎么吃 / 翟嘉编著. —太原: 山西科学技术出版社, 2016. 9
ISBN 978-7-5377-5406-4

I. ①宝… II. ①翟… III. ①婴幼儿—食谱
IV. ①TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 212346 号

宝宝辅食怎么吃

出 版 人: 赵建伟
编 著: 翟 嘉
策 划: 薛文毅
责任编辑: 李 华
责任发行: 阎文凯

出版发行: 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
地址: 太原市建设南路 21 号 邮编: 030012
编辑部电话: 0351-4956033
发行电话: 0351-4922121
经 销: 各地新华书店
印 刷: 北京龙跃印务有限公司
网 址: www.sxkxjscbs.com
微 信: sxkjcs

开 本: 710mm×1000mm 1 / 16 印张: 10
字 数: 130 千字
版 次: 2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5377-5406-4
定 价: 29.80 元

本社常年法律顾问: 王葆柯

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

序言

宝宝来到这个世界上，一切都从零开始，其中学习吃的技能和习惯是宝宝最为重要的事情。尤其是当妈妈的奶水或配方奶粉无法满足宝宝的营养需求时，给宝宝添加辅食就显得非常重要了。

一提到辅食，大多数家长首先想到的是给宝宝“吃什么”，这是一种认识上的误区。其实，辅食添加中比“吃什么”更重要的是如何促进宝宝“吃”的能力。也就是说，家长应该更重视辅食应该“怎么吃”，将“吃”变成一种功能训练和心理引导，从而让孩子喜欢吃辅食，并且将吃辅食当作一种愉快的享受。

本书以“辅食应该怎么吃”为主线，结合宝宝生长发育的不同阶段，告诉新手爸妈如何解决喂养中所遇到的种种琐碎问题，达到科学喂养的最终目的。

当然，如何给宝宝亲手制作辅食也是辅食添加过程中要遇到的问题。鉴于此，书中在宝宝添加辅食的不同阶段，对应精选了一些宝宝必备食谱，这些食谱在食材选择上力求生活中随处可见，在制作方法上力求简单方便、容易上手；同时，书中配备了许多与之相关的精美图片，可以让您更加直观地学会每道辅食的制作方法。

最后，衷心希望本书能帮助家长解决育儿过程中遇到的问题，让每一位宝宝都能得到科学喂养，健康成长。

● 目录

CONTENTS

第一章 辅食添加，妈妈最关心的那些事儿

● 宝宝添加辅食的好处

- 好处一：补充全面的营养素 002
- 好处二：锻炼宝宝的咀嚼能力 003
- 好处三：刺激宝宝的味觉发育 003
- 好处四：促进宝宝的肠道发育 004
- 好处五：促进宝宝牙齿的发育 004
- 好处六：有利于宝宝的语言发展 004

● 给宝宝添加辅食的最佳时间

- 最佳时间：宝宝6月龄左右 005
- 6月龄添加辅食的原因 006
- 过晚添加辅食不可行 007

● 需要推迟添加辅食的宝宝

- 食物过敏的宝宝 008
- 早产儿 009

● 添加辅食，宝宝需要满足的条件

- 宝宝体重已经达到出生时的2倍 010
- 宝宝能够自如地控制头部 010
- 挺舌反射消失了 011
- 宝宝奶量达到1000毫升 011

留意来自宝宝的求食信号

- 信号一：抓到东西往嘴里送 012
- 信号二：对大人的食物感兴趣 013
- 信号三：常因为肚子饿哭闹 013
- 信号四：生长缓慢，远离标准值 014
- 信号五：宝宝烦躁的情绪增加 014

辅食添加的原则

- 无过敏反应 015
- 吸收难易有序 015
- 循序渐进 015
- 切莫急于求成 015
- 不可照搬书本 016
- 不要强制让宝宝吃 016
- 夏季不宜开始 016
- 患病不加新辅食 016

辅食添加的顺序

- 从少量到多量 017
- 从稀到稠 017
- 从一种到多种 018

第二章 辅食准备阶段：4~5个月

宝宝生长发育特征

宝宝的营养需求

本阶段喂养要点

- 从乳类中获取所有营养 022

母乳充足的迹象	023
母乳不足迹象	023
夜间哺乳同样重要	024
宝宝补水要区别对待	025

妈妈需要了解的事情

不要盲目地过早添加辅食	026
2岁以内的宝宝不宜食用纯牛奶、蛋白粉等...	026
宝宝为什么咬妈妈的乳头	027
乳房大小与泌乳能力有关吗	027
宝宝为什么不吃配方奶了	028
上班妈妈的哺乳方案	028
哺乳妈妈要注意营养素的补充	030
宝宝容易缺铁的几种原因	031
要准备好辅食制作的工具	032
常用喂食辅食的工具	034

第三章 尝试添加辅食阶段：5~6个月

宝宝生长发育特征

宝宝的营养需求

本阶段喂养要点

奶才是孩子的主食，不要让辅食喧宾夺主 ...	038
没必要添加辅食的宝宝	038
可以尝试添加辅食的宝宝	039
宝宝的第一口辅食不是蛋黄	039
辅食添加的方法	041
初次喂食米粉的技巧	042
先喂辅食后喂奶	043
不可强迫宝宝吃辅食，否则会导致宝宝厌食 ...	043

妈妈需要了解的事情

铁储备告急，是添加辅食最主要的原因	044
辅食添加，宝宝的新挑战	044
成人饮食不是宝宝辅食	045
自己做辅食好还是买市场销售的好	045
不适合给宝宝制作辅食的食物	046
制作辅食的五个原则	051
合理烹饪，留住营养	053

美味辅食做起来

米粉汁	055	米粥油	056
-----------	-----	-----------	-----

第四章 辅食添加第1阶段：6~7个月

宝宝生长发育特征

宝宝的营养需求

本阶段辅食添加要点

以奶为主，辅食为辅，不可主次颠倒	060
本阶段辅食安排	061
一周内成功添加米粉	061
先菜汁，再果汁	062
菜稀糊或水果稀糊的量	062
营造良好的喂食环境	062
可添加的辅食种类	063
不要忘记补充水	063
宝宝用舌头顶出食物不代表不爱吃	063

妈妈需要了解的事情

食物过敏须谨慎	064
---------------	-----

添加辅食后孩子出现腹泻怎么办	065
添加辅食要灵活，不要为添加而添加	065
添加辅食，注意不要积食	066
怎样判断辅食添加的量是否足够	066
米粉可以吃多长时间	067
宝宝生病时添加辅食吗	067
宝宝为什么不喜欢喝白开水	067
宝宝不喝白开水，可以吗	068
添加辅食困难，怎么办	068
让宝宝体验到吃饭是一件快乐的事情	069
正式添加辅食，大便会有变化，这是正常现象...	069

美味辅食做起来

油菜汁	070	胡萝卜糊 ...	072
米糊	071		

第五章 辅食添加第2阶段：7~8个月

宝宝生长发育特征

宝宝的营养需求

本阶段辅食添加要点

必须添加辅食了	076
本阶段辅食安排	076
应用条件反射法喂辅食	077
不要同时添加多种新食物	077
尝试添加有一定硬度的辅食	077
食物的量以宝宝的需求为准	078
可以尝试添加肉类食物	079
让宝宝自己吃饭从现在开始	079

妈妈需要了解的事情

宝宝精神好，辅食吃多吃少不必在意	080
吃菠菜能补血吗	081
不耐受肉食怎么办	081
给宝宝喂药可以预防疾病吗	081
不要让宝宝在饭前吃零食	082
怎样应对宝宝挑食	083
宝宝肥胖是婴幼儿时期打下的基础	084

美味辅食做起来

黄瓜汁	085	菠菜糊	086
苹果泥	085	猪肝泥	086

第六章 辅食添加第2阶段：8~9个月

宝宝生长发育特征

宝宝的营养需求

本阶段辅食添加要点

本阶段辅食安排	090
蛋黄从本月开始添加	090
几种辅食可以搭配在一起喂	091
尝试添加颗粒状羹状食物	091
蔬菜不能代替米粉	092
可与大人一起进餐	092
适当吃点粗纤维食物	093

妈妈需要了解的事情

转移宝宝对乳头的依恋	094
------------------	-----

月龄增长，辅食量不一定增加	094
不要强迫宝宝吃不喜欢的食物	095
辅食与大便	095
如何确定辅食的粗糙程度	096
鱼肉过敏怎么办	096
宝宝抓食物怎么办	097
不要过量补钙	098
不可让添加辅食占用宝宝户外活动的时 间	098

美味辅食做起来

枣汁	099	黑米糊	100
蛋黄泥	099	肉泥粥	100

第七章 辅食添加第3阶段：9~10个月

宝宝生长发育特征

宝宝的营养需求

本阶段辅食添加要点

本阶段辅食安排	104
能吃软固体食物了	104
能吃的辅食种类增加了	105
可以使用小勺练习吃饭	105

妈妈需要了解的事情

喂养不是饲养	106
营养品不等于食物	106
宝宝不爱吃菜的原因	107
如何让宝宝爱上吃菜	107

宝宝不爱吃水果怎么办	107
要想小儿安，三分饥与寒	108
不必过分迷信微量元素检测	109

美味辅食做起来

红薯泥	110	鱼泥	111
山楂糊	110	鸭血豆腐汤··	112
虾泥	111		

第八章 辅食添加第3阶段：10~11个月

宝宝生长发育特征

宝宝的营养需求

本阶段辅食添加要点

本阶段辅食安排	116
宝宝饮食有个性，不要与别的孩子比	117
身体发育正常是衡量喂养的重要指标	117
养成进食不说笑的好习惯	117

妈妈需要了解的事情

别把吃饭当作一种交易	118
父母的食欲就是孩子的胃口	118
锻炼宝宝独立生活的能力从吃开始	119
不要养成挑食的习惯	119
不要养成追着喂饭的习惯	119
添加辅食不当，容易导致皮肤发黄	120
喝奶少的宝宝要多添加蛋肉	120

美味辅食做起来

西红柿糊 … 121

梨糊 …… 121

鱼菜米糊 … 122

蒸嫩丸子 … 122

第九章 辅食添加第4阶段：11~12个月

宝宝生长发育特征

宝宝的营养需求

本阶段辅食添加要点

本阶段辅食安排 …………… 126

奶和辅食并重 …………… 126

营养搭配要合理 …………… 126

食物要多样化 …………… 127

尝试多种口味的食物 …………… 127

最好的饮料是白开水 …………… 127

烹饪以蒸、煮、炖为主 …………… 128

豆制品添加需要注意 …………… 128

高蛋白食物不能替代谷类食物 …………… 128

妈妈需要了解的事情

让宝宝咀嚼固体食物有好处 …………… 129

怎样养成良好的进餐习惯 …………… 129

什么是真正的厌食 …………… 130

应对厌食的策略 …………… 130

美味辅食做起来

香蕉粥 …… 131

蛋花豆腐羹 … 131

西红柿玉米汤… 132

第十章 辅食添加第4阶段：12~18个月

宝宝生长发育特征

宝宝的营养需求

本阶段辅食添加要点

向成人饮食过渡，不代表断奶	136
本阶段辅食安排	136
少吃多餐	137
饮食多样化	137
拒绝膨化食品	137
不吃汤泡饭	137

妈妈需要了解的事情

孩子吃饭时可以看电视吗	138
胖宝宝就一定健康吗	138
宝宝偏食或挑食要注意补充营养	139
保护乳牙很重要	139
宝宝为什么会磨牙	140
什么时候换奶最合适	142
断奶不是要断掉奶制品	142
断奶要循序渐进	142
断奶前后做好宝宝的饮食准备工作	143
断奶不要伤及宝宝的感情	143
断奶时谨防乳腺炎	144
宝宝不宜过多食用冷饮	144

美味辅食做起来

排骨炖白萝卜 ...	145	虾皮鸡蛋羹 ...	146
香菇肉末饭 ...	146		

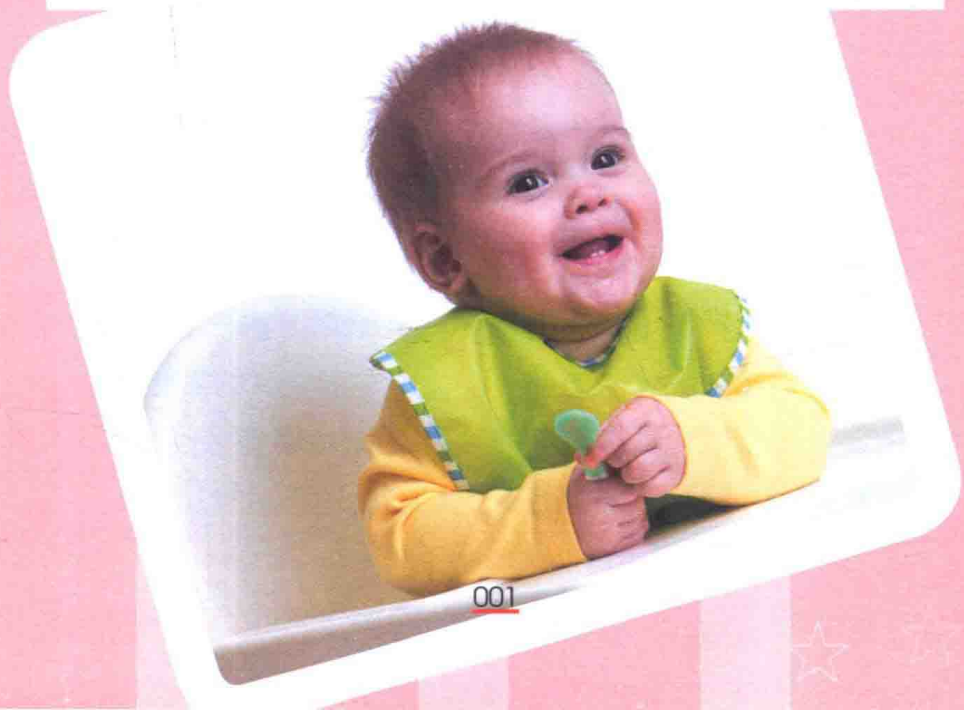
第一章 辅食添加

妈妈最关心的那些事儿



所谓辅食，从字面上理解就是主食之外起辅助作用的食物。具体来说，辅食是指除了母乳、婴幼儿配方奶以外的食物，包括液体食物和固体食物。比如，菜汁、果汁、烂粥、水果泥、鸡蛋羹、蔬菜泥等。

给宝宝添加辅食并不是一件容易的事，其中包含着许多学问和道理，新手妈妈只有把这些常识搞明白，才能将宝宝喂养得健康聪明。在这一章中，我们筛选一些新手妈妈最关注的话题，为大家解答宝宝添加辅食的种种疑惑。



宝宝添加辅食的好处

大多数新手妈妈都会认为，在一定月龄给宝宝适当添加辅食，是为了解决母乳或配方奶无法满足宝宝生长发育所需营养的问题，或者说，妈妈担心宝宝挨饿，添加辅食就是让宝宝吃饱。那么，给宝宝添加辅食真的就这么简单吗？事实绝非如此。在辅食的添加过程中，宝宝的眼、耳、口、鼻、舌等器官，视、听、嗅、味、触等感觉都会受到刺激，可以说，体验辅食就是宝宝探索世界的一种尝试。所以，适时地为宝宝添加辅食，很有益处。



好处一：补充全面的营养素

宝宝到了一定月龄后，其唾液淀粉酶和胃肠道消化酶的分泌明显增加，消化能力在不断增强，可以消化乳类以外的其他食物了。同时，宝宝自身

对营养素的需求也在不断增加，母乳或配方奶已经无法完全满足其生长发育的需要了。所以，此时添加辅食可以补充母乳或配方奶中不足的营养素。



好处二：锻炼宝宝的咀嚼能力

对于成年人来说，咀嚼动作在无意识状态下就可以顺利完成，但是，对于宝宝来说，虽然这一动作是与生俱来的，依然需要不断地训练才能顺利实现。因为一个简单的咀嚼动作需要舌头、口腔、牙齿、面部肌肉的协调来共同完成，所以，只有对宝宝的口腔、咽喉等部位通过添加辅食这一过

程，反复刺激和不断训练，才能使宝宝逐渐掌握咀嚼的能力。

而母乳或者配方奶是一种液体食物，宝宝如果一直吃母乳或配方奶，咀嚼功能就得不到锻炼，所以，适当地添加一些可以咀嚼的食物，锻炼宝宝的咀嚼能力，是在为将来宝宝吃饭打基础。



好处三：刺激宝宝的味觉发育

宝宝出生后就有味觉，不过，这种味觉只是一种简单的生理反射，具体表现为：当宝宝尝到甜味的食物时，就会显露出愉悦的神情；当尝到苦涩的食物时，就会表现出抗拒的行为。这种表现在宝宝6个月时就会逐渐淡化。所以，6个

月到2岁这个时间段是宝宝味觉发育的关键期。如果在这一阶段让宝宝品尝不同种类食物的味道，丰富其对不同滋味的感受，这样在以后的日子里，他（她）就不会对某种味道的食物表现出抗拒心理，而乐于接受各种味道的食物。