

著名营养师联合专业厨师团队解决妈妈们的喂养焦虑

儿童营养师
王婉如 著

美味设计 绘在家厨师团队

0~3岁

宝宝辅食 营养全书

158道食谱

5个阶段的营养建议

满足0~3岁
婴幼儿成长需要

- ✦ 从0个月至3岁，婴幼儿分阶段辅食添加规划与原则
- ✦ 儿童营养师给出科学营养食谱设计要点
- ✦ 专业美食团队教你如何烹调的食物好看又好吃
- ✦ 提供一周买菜食谱，省去烦琐的食材挑选过程

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

儿童营养师
王婉如 著


美味设计 绘在家厨师团队



0~3岁

宝宝辅食 营养全书

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

著作权合同登记号:图字 02-2017-64

中文简体版通过成都天鸢文化传播有限公司代理,经由时报文化出版公司独家授权,限在大陆地区发行。非经书面同意,不得以任何形式任意复制、转载。

图书在版编目(CIP)数据

宝宝辅食营养全书 / 王婉如著. — 天津:天津科学技术出版社, 2017.9


ISBN 978-7-5576-3494-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第177234号

责任编辑:布亚楠

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社出版

出版人:蔡颢

天津市西康路35号 邮编:300051

电话(022)23332695(编辑部)

网址:www.tjkjcbbs.com.cn

新华书店经销

北京天宇万达印刷有限公司印刷

开本889×1000 1/16 印张15 字数80 000

2017年9月第1版第1次印刷

定价:49.80元



懂营养，不怕孩子不健康

作为营养师，我常被朋友询问许多问题，其中，最令人焦虑、手足无措的就是孩子的吃饭问题。

与其担心孩子吃得少、吃得不健康，不如在家亲手为他准备食物。宝宝从只喝母乳到开始吃辅食，代表他的人生进入另一个阶段。爸妈能为宝宝做的，就是为他的食品安全把关，并且帮助

他养成良好的饮食习惯。爸妈们也可以通过亲手为宝宝制作食物，喂食给宝宝吃，或是一起上桌分享美味，与宝宝建立更好的亲子关系。

这本书从营养师的角度出发，给爸妈们提供营养建议。不同阶段的宝宝所需要的营养量、应采用的烹调方式是不一样的，希望新手爸妈能从这本书中学到正确的婴幼儿营养知识。



如何使用本书

本书从5个月大的宝宝开始，开启5个阶段的营养建议。第一阶段：5~6个月，是宝宝辅食初体验。第二阶段：7~9个月，慢慢增加食物种类与食量。第三阶段：10~12个月，随着宝宝成长，慢慢地建立食物分量的概念。第四阶段：13~18个月，开始以固体食物为主食。第五阶段：19~36个月，慢慢地衔接上大人饮食。

每个阶段以周为单位提供买菜菜单，循序渐进地为宝宝提供每日所需的食物分量，配合营养师在家团队的主厨实做，呈现一道道食谱，希望能让细心的父母了解食物如何处理与烹调，并在烹煮过程中慢慢地建立食物分量的概念。食谱中每一道菜的食材，也可以用其他同种食材替换，让宝宝体验多种食物，养成不挑食的好习惯。



天底下最大的幸福

“看着孩子一天天健康地成长，是天底下最大的幸福。”我从事餐饮工作30余年，每天都在厨房为他人料理美食，很少为家人好好地做一顿佳肴美馔。直到两个可爱的小孙女陆续出生，我亲自为她们料理辅食，看着她们开心地吃着，圆润的脸庞绽放无邪的笑容，我深深地感觉到这才是我最大的成就感！

在帮忙照顾孙女的过程中，我发现料理宝宝食物更要谨慎，料理手法虽然并不难，但既要注意食材的安全，又要顾及营养的均衡，尤其是现在食品安全问题比较多，我生怕一些现成的宝宝食物加入了不好的添加剂，影响宝宝的健康发展。对现代忙碌的爸妈而言，料理宝宝食物真不是一件容易的事，这反而激起我研发宝宝菜单的兴趣。

不同月龄宝宝的营养需求也不相同。从宝宝吃第一口辅食开始，爸妈就得认真地思考饮食的

重要性。4个多月的宝宝以吃食物泥为主；宝宝开始长牙了，就要为培养咀嚼与消化能力而设计菜单；宝宝渐渐长大了，味蕾也开始挑剔了，就要搭配多样化的食材，以简单调味突显食物的原味，让他们吃到真食物，循序渐进地让孩子养成良好的饮食习惯。

宝宝菜单的研发有三点原则：一是要简单易做，新手爸妈照着学，很快就能上手；二是选择平价、常见、易买的食材，以健康的烹饪方式突出食物真滋味，不添加任何的人工添加剂；三是每道菜的营养成分，都要由专业营养师精心算过。我十分感谢我的工作伙伴——飨宾餐饮事业的中、西、日专业主厨们共同协助研发这些菜单。期待这本食谱的出版，让所有的爸妈们不再为张罗宝宝的饮食伤脑筋，快乐地为宝宝煮三餐。

“应该从何时开始给宝宝吃辅食？”

“宝宝需要什么营养？”

“哪些食材对宝宝有益？哪些又会让它们过敏？”……

宝宝出生之后，爸妈最担心的就是宝宝的成长曲线不如预期。事实上，每个宝宝都是不同的个体，成长曲线只可以作为参考。爸妈应该在意的是宝宝的营养是否均衡，只要摄入足够的营养，宝宝就会慢慢地长高变壮了！

从母乳发展到辅食，代表宝宝可以吃的东西更多了，也代表爸妈要更加注意宝宝的进食状况。我们就从观念篇开始，一起认识宝宝所需要的辅食与营养成分吧！





Part 1 观念篇

- 何时开始吃辅食？每个孩子都一样吗？ / 002
- 0~3岁宝宝每天必需的营养是什么？ / 004
- 哪些食材会让宝宝过敏？ / 012
- 哪些食材会对宝宝有益？ / 022
- 辅食各时期食物形态 / 028
- 婴幼儿饮食建议量 / 030
- 认识六大类食物与分量 / 032
- 各类食材的处理与保存 / 034
- 辅食冰砖制作 / 046
- 高汤处理与保存 / 049
- 辅食烹调用具与食器 / 052



Part 2 0~1岁宝宝篇

- 1~12个月宝宝饮食建议 / 058
- 阶段一 5~6个月 / 060**
- 宝宝饮食最前线 / 061
- 超级食物：米汤、米糊、糙米、燕麦、苹果 / 062
- 5~6个月饮食建议表 / 064
- 5~6个月一餐设计分量 / 065
- 一周买菜计划 / 066
- 16道食谱与做法 / 069





1~3岁宝宝篇

阶段二 7~9个月 / 078

宝宝饮食最前线 / 078

超级食物：南瓜、蛋黄、猪肝 / 080

7~9个月饮食建议表 / 082

7~9个月三餐设计分量 / 084

一周买菜计划 / 086

32道食谱与做法 / 091

阶段三 10~12个月 / 110

宝宝饮食最前线 / 110

超级食物：豆类、番茄、洋葱 / 112

10~12个月饮食建议表 / 114

10~12个月三餐设计分量 / 116

一周买菜计划 / 118

30道食谱与做法 / 120

1~3岁幼儿饮食建议 / 142

阶段四 13~18个月 / 144

宝宝饮食最前线 / 145

超级食物：猪肉、菠菜、鲑鱼 / 146

13~18个月饮食建议表 / 148

13~18个月三餐设计分量 / 150

一周买菜计划 / 152

30道食谱与做法 / 154

阶段五 19~36个月 / 174

宝宝饮食最前线 / 174

超级食物：奶制品、黑芝麻、豆干 / 176

19~36个月饮食建议表 / 178

19~36个月三餐设计分量 / 180

一周买菜计划 / 182

30道食谱与做法 / 186



Part 4 生病饮食篇

发烧感冒 / 208

营养建议 / 208

4道食谱与做法 / 209

食物过敏 / 211

营养建议 / 211

4道食谱与做法 / 212

口腔溃疡 / 214

营养建议 / 214

4道食谱与做法 / 215

腹泻(拉肚子) / 217

营养建议 / 217

4道食谱与做法 / 218

便秘 / 220

营养建议 / 220

4道食谱与做法 / 221



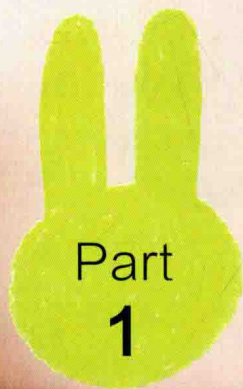
Part 5 附录篇

婴幼儿辅食Q&A / 224

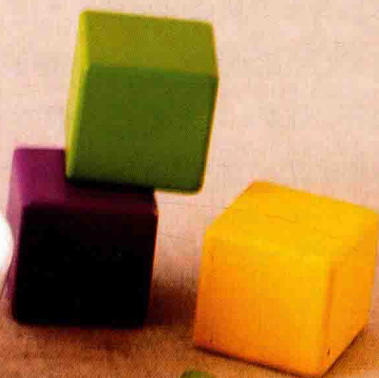
宝宝辅食饮食记录表 / 228

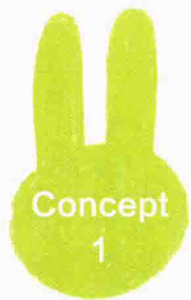
辅食周间买菜计划表 / 230





观念篇





何时开始吃辅食？ 每个孩子都一样吗？

不建议给4个月以下的宝宝提供辅食；根据“婴儿饮食指标”，喂配方奶或母乳以及发育较快的宝宝，可在4~6个月考虑开始添加辅食；6个月大之后，一定要供应辅食。

在4个月以前给予宝宝辅食，可能会增加宝宝日后肥胖与过敏的概率。一般而言，6个月以前，母乳与配方奶能够提供宝宝所需的所有营养，家长无须额外为宝宝补充。中国、日本、英国、瑞典、丹麦、澳大利亚、加拿大等各国的卫生组织都建议：“纯母乳哺育到6个月后，必须添加辅食。”若不适时、适量地添加宝宝需要的热量、维生素与矿物质等营养素，宝宝就可能出现营养不良的情况。母乳喂养则建议持续至宝宝1岁，1岁之后视母亲与婴儿意愿选择继续哺乳或断乳，没有时间限制。

1岁之前，宝宝的胃肠道尚未发育完成，母乳或配方奶是宝宝营养的主要来源。当宝宝出现厌奶或因吃配方奶而出现腹泻、过敏问题时，爸

妈也不可因为开始补充辅食就停止喂母乳或配方奶。遇到上述的情形，可以考虑更换配方奶，以避免辅食吃得不理想而影响成长。另外，不可以用豆浆或鲜奶代替母乳或配方奶，它们与母乳或配方奶的营养成分是不一样的。

均衡饮食是宝宝健康成长的首要条件。吃辅食除了能让宝宝品尝味道、练习咀嚼和吞咽之外，还可以让他们从各类食物中摄取多种营养素与热量。每天均衡摄取六大类食物，能让宝宝获得足够身体所需的营养素——全谷根茎类是糖类的主要来源，油脂坚果类是脂肪来源，鱼肉蛋类和奶类主要供应蛋白质，蔬菜类与水果类则主要提供维生素、矿物质——每种食物所含的营养素对宝宝的成长都非常重要。

4~6个月的宝宝是否应该添加辅食，在不同年代、国家或学术领域看法不一。一般的建议是：纯母乳喂养至6个月为佳。纯母乳喂养到6个

月再添加辅食，能降低宝宝发生消化道感染的概率。但须注意宝宝身体发展状况，定期进行健康检查，请医生评估宝宝是否有营养不良的状况。

有下列反应或状况的宝宝，可考虑在4~6个月时开始添加辅食

- 1 妈妈奶量减少，无法纯母乳喂到6个月；宝宝食欲增加，常显得吃不饱，看见别人吃东西表现得很兴奋，尝试用手抓食物放进嘴里。
- 2 宝宝颈部可以撑起头部，咀嚼时，头部不会晃动。
- 3 有支撑时，宝宝可以维持一段时间的坐姿。
- 4 用汤匙喂食时，舌头不会一直将食物顶出，这表示宝宝神经发育健康正常。
- 5 体重为出生时的两倍。
- 6 口腔有咀嚼动作。
- 7 宝宝出现厌奶反应。
- 8 哺喂婴幼儿配方奶的宝宝。
- 9 依宝宝状况添加辅食，要同时观察宝宝食用辅食后是否有拉肚子或过敏的现象。宝宝1岁前，胃肠道尚未发育完全，补充辅食后要观察宝宝大便，若大便变得很稀甚至有黏液，则说明宝宝肠胃受到刺激，此时要减少辅食的分量与次数。若大便异常持续3天以上，则请寻求医生帮忙。



0~3岁宝宝

每天必需的营养是什么？

宝宝出生后会快速成长，脑部快速发育，此时需要足够的热量来维持基本的生理功能，如呼吸、心跳。而热量来自于食物中的糖类（淀粉类或称为碳水化合物）、蛋白质、脂肪三大营养素，它们经过身体消化吸收产生热量，让宝宝长得又高又壮。当糖类摄入不足，无法提供给身体足够的热量时，蛋白质就会被分解以产生热量。少了足够的建造身体组织的蛋白质，宝宝的生长与发育就会受到影响。除此之外，宝宝成长还需要很多维生素与矿物质，每天只有均衡地食用六大类食物，宝宝才能得到足够的营养素从而健康成长。

下表是0~3岁宝宝每日营养素参考摄入量及各营养素的来源与功能说明，爸妈可以依据家里宝宝的年龄、体重、活动力及生长状况，给予适当的营养。



一、热量、蛋白质

热量是宝宝活动与成长的基本能量，而蛋白质是生长发育需要的重要材料，热量与蛋白质长期摄取不足，会造成宝宝发育迟缓。因此，保证宝宝每日摄取足够的能量非常重要。

热量该如何计算呢？对一个8kg的7个月大宝宝来说，每日热量建议给予377kJ/kg，即宝宝每天需要的热量是3014kJ。若一天喝足1000mL母乳或配方奶，大约可以提供2792kJ热量，还达不到宝宝需要的3014kJ，此时就可以补充辅食，以避免营养不良与发育迟缓的现象发生。

年龄	0~6月		7~12月		1~3岁		功能	来源
性别/ 单位	男	女	男	女	男	女		
身高	厘米 (cm)	61	60	72	70	92	91	
体重	千克 (kg)	6	6	9	8	13	13	
热量	千焦 (kJ)	420/ kg		377/ kg		稍低 活动力 1150	稍低 活动力 1150	<ul style="list-style-type: none"> 维持基本的身体功能，包括呼吸、心跳与体温，并提供身体活动与成长所需 糖类是主要的热量来源，其次为脂肪、蛋白质
						适度 活动力 1350	适度 活动力 1350	
蛋白质	克 (g)	2.3/ kg		2.1/ kg		20		<ul style="list-style-type: none"> 维持人体生长发育，构成及修补细胞、组织的主要材料 调节生理机能 供给热能 奶类、豆鱼肉蛋类及豆制品、内脏类、全谷根茎类等
糖类								<ul style="list-style-type: none"> 供给热能 节省蛋白质的功能 帮助脂肪在体内代谢 形成人体内的物质 调节生理机能 全谷根茎类：米饭、面条、馒头、玉米、马铃薯、地瓜、芋头、木薯粉、甘蔗、蜂蜜、果酱等
脂肪								<ul style="list-style-type: none"> 供给热能 促进脂溶性维生素的吸收与利用 增加食物美味及饱腹感 油脂坚果类：玉米油、大豆油、花生油、猪油、牛油、奶油、人造奶油、麻油等



二、维生素

维生素是人体无法自行合成或合成不足的必需营养素。维生素摄取不足产生不良症状时，补充维生素即可。维生素可分成脂溶性维生素与水溶性维生素两种：脂溶性维生素主要为维生素A、维生素D、维生素E、维生素K；而水溶性维

生素主要包括维生素B族及维生素C。

维生素是人体必需的，虽然没有糖类、脂肪、蛋白质产生热量与修补身体的功能，但是可以协助参与体内蛋白质、脂肪、糖类等营养素的代谢，维持身体正常的生理功能。

脂溶性维生素

脂溶性维生素包含维生素A、维生素D、维生素E、维生素K等，不溶于水，需要脂肪帮助才能被身体吸收。脂溶性维生素摄取过量时，会储存在肝脏和脂肪组织中，无法排出体外，造成脂溶性维生素中毒。

- **维生素A**：可维持人体正常视觉发育，增强免疫功能，缺乏时会导致夜盲症。
- **维生素D**：可以调节身体里的钙、磷平衡，帮助宝宝的骨骼及牙齿发育更健康。缺乏时会导致血钙过低，使骨骼无法钙化，让骨骼变形甚至引发佝偻症。宝宝除了从母乳或配方奶及其他食物中摄取维生素D外，适当地晒太阳也可以让体内的胆固醇合成维生素D，使骨骼发育得更好。
- **维生素E**：是体内脂溶性的抗氧化剂，缺乏时可能会导致溶血。
- **维生素K**：最重要的功能是凝血，人体肠道的细菌会制造维生素K供人体使用，缺乏时身体凝血时间会延长，容易出血不止。有些新生儿肠道系统尚未健全，肠道内维生素K可能合成不足，遇到此情况可求助医生，医生会评估宝宝的状况并给予适当处理。

维生素	年龄	0~6月	7~12月	1~3岁	功能	来源
维生素A	微克 (μg)	400	400	400	<ul style="list-style-type: none"> 维持视觉功能,能让眼睛适应光线的变化 增强免疫力,保护各组织的上皮组织及黏膜的健康,抵抗细菌与病毒的入侵,进而增强抵抗传染病的能力 缺乏时会导致夜盲症与干眼症 	肝、蛋黄、牛奶、牛油、人造奶油、黄绿色蔬菜及水果(如青江菜、胡萝卜、菠菜、番茄、黄红心地瓜、木瓜、芒果等)、鱼肝油
维生素D	微克 (μg)	10	10	5	<ul style="list-style-type: none"> 维持血液中钙、磷平衡 帮助骨骼和牙齿的正常发育 具有保护肾脏及心血管的功能 协助免疫细胞调节免疫功能,预防癌症 缺乏时会导致佝偻 	鱼肝油、蛋黄、牛油、鱼类、肝、添加维生素D的鲜奶等
维生素E	毫克 (mg)	8	4	5	<ul style="list-style-type: none"> 脂溶性抗氧化剂,可减少维生素A及多不饱和脂肪酸的氧化,控制细胞氧化 维持生殖功能 缺乏时容易导致溶血、营养不良 	全谷类、植物油,如米糠油、小麦胚芽油、棉籽油等;蔬菜类,如绿叶蔬菜;蛋黄;坚果类
维生素K	微克 (μg)	2	2.5	30	<ul style="list-style-type: none"> 活化许多参与凝血机制与骨骼代谢过程的蛋白质,是构成凝血酶原的必需物质,可促进伤口血液凝固,避免流血不止 	绿叶蔬菜,如菠菜、莴苣,是维生素K最好的来源;蛋黄、肝脏也含有少量维生素K

水溶性维生素

水溶性维生素可溶于水，不溶于脂肪，被人体吸收后不容易储藏，食用过多时通常会通过尿液排出，因此需要每天从食物中摄取。水溶性维生素可协助营养素与热量的利用，抵抗疾病，维持身体健康，主要包含维生素B族的维生素B₁、

维生素B₂、维生素B₆、维生素B₁₂、维生素C、烟酸、叶酸、胆素、生物素、泛酸等。维生素B₁缺乏时会产生脚气病，维生素B₂缺乏会引起口角炎，维生素B₆、维生素B₁₂或叶酸缺乏会导致贫血，维生素C缺乏会引发坏血病，适量地摄取各种营养素就可以保持身体健康。

维生素	年龄	0~6月	7~12月	1~3岁	功能	来源
维生素B ₁	毫克 (mg)	0.3	0.3	0.6	<ul style="list-style-type: none">辅酶，参与葡萄糖与能量代谢、协助神经传导物质的合成及周边神经传导功能使胃肠蠕动，分泌消化液预防及治疗脚气病、神经炎促进生长	胚芽米、麦芽、米糠、肝、瘦肉、酵母、豆类、蛋黄、鱼卵、蔬菜等
维生素B ₂	毫克 (mg)	0.3	0.4	0.7	<ul style="list-style-type: none">辅助细胞的氧化还原作用，帮助血球正常增生，维护皮肤健康，促进组织修复预防眼血管充血及口角炎	酵母、内脏类、牛奶、蛋类、花生、豆类、绿叶蔬菜、瘦肉等
维生素B ₆	毫克 (mg)	0.1	0.3	0.5	<ul style="list-style-type: none">是一种辅酶，帮助蛋白质与氨基酸代谢协助血红素生成帮助色氨酸变成烟酸	肉类、鱼类、蔬菜类、酵母、麦芽、肝、肾、糙米、蛋、牛奶、豆类、花生等
维生素B ₁₂	微克 (μg)	0.4	0.6	0.9	<ul style="list-style-type: none">协助DNA合成、血球增生及神经系统的组成协助糖类和脂肪代谢治疗恶性贫血	肝、肾、瘦肉、牛奶、奶酪、蛋等