



聪明宝宝 健康食谱

专家指导版

●专家指导：

0~6岁宝宝同步配餐方案

●权威审定：

600例分阶段科学喂养食谱

●亲情赠送：

宝宝健康检测指导方案和
家庭安全急救措施



专家指导版

✓ 中国儿童中心营养与健康总顾问

✓ 中国关心下一代工作委员会儿童发展研究中心副主任

✓ **王如文 主编**

防溅水、防油污的
实用膳食宝典

重庆出版社

重庆出版社

重庆出版社



专家指导版 >>>

聪明宝宝 健康食谱



王如文 主编

图书在版编目(CIP)数据

聪明宝宝健康食谱(专家指导版)/王如文 主编. —重庆:
重庆出版社, 2009.1
(大众美食)

ISBN 978-7-229-00401-9

I. 聪… II. 王… III. 婴幼儿—保健—食谱 IV.
TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第002344号



COOKINGBOOK

大/众/美/食/系/列

聪明宝宝健康食谱

专家指导版




出版人: 罗小卫

封面设计: 夏鹏


策划: 华章同人

版式设计: 李自茹

责任编辑: 陈建军

制作:  (www.rzbook.com)

特约编辑: 冷寒风

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

北京京都六环印刷厂 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: sales@alphabooks.com

全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 18 字数: 160千字

版印次: 2009年3月第1版 2009年3月第1次印刷

定价: 29.80元

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究



妈妈科学喂养 宝宝全面成长

Foreword

前言

虽然科学育儿的意识和方法日益被普及、深化，但目前影响城乡儿童健康的众多因素仍然普遍存在，主要表现在营养失衡及缺乏适当的体育锻炼。营养失衡既包括营养过剩如肥胖、某些营养素过量乃至中毒，又包括营养缺乏如体质低下、消瘦和某些营养素不足如维生素D缺乏性佝偻病和缺铁性贫血等。

从膳食结构、进食习惯、饮食文化的角度来看，目前影响中国婴幼儿营养健康的主要因素有：

1. 膳食结构不合理，同一地区营养过剩儿童与营养不良儿童并存，就热能、蛋白质、脂肪等的摄入量来看，城区儿童过度喂养较为常见，而农村儿童则明显不足。

2. 副食比例失调，即：肉食多，奶、蔬菜、豆类、薯类及粗粮少。

3. 微量营养素多项不足甚至缺乏，如维生素A、B族维生素及维生素D等的缺乏；在矿物质方面如铁、锌、钙、磷等的不足或缺乏都很常见。

4. 部分儿童进食行为偏异，挑食、偏食常见。以上营养失衡可能表现出某项症状、体征，也可能有疾病现象，但更多的儿童则是呈现亚健康状态，等到发病时，这些进食行为已经对儿童健康造成了一定的伤害。

对于婴幼儿来说，在由母乳喂养过渡到幼儿膳食这个阶段，以上诸多不利于健康的因素表现得尤为突出，以致儿童的身高及体质量的增长落后于世界卫生组织的参考值，儿童生长曲线呈现马鞍状迟滞。其中主要原因是婴儿辅食添加不及时、品种少而量不足，幼儿膳食品种单调、烹调失当以及断离母乳后未换用其他乳品等。

为帮助家长解决这些问题，本书就食材选择、搭配、烹调、注意事项等多方面做了全面的介绍；针对宝宝不同年龄段所进食物的特征，如流质、半流质、固体等，采用中餐、西餐多种烹饪方法相结合的形式，做了简明的制作示范；并辅以简要说明和精美的彩色图片，以便家长在中国婴幼儿食品尚未工业化、缺乏市场供应的阶段，自行制作宝宝所需的营养食物，促进宝宝的身心全面发展。此外，本书还对儿童形体、心理行为发展的家庭检测及意外急救结合图示做了扼要阐述，对家长进行纵向连续观测和提高家庭现场急救能力提供必要应用知识。

总之，这是一本不可多得的家庭实用必备书籍。

王如文

中国儿童中心营养与健康总顾问
中国关心下一代工作委员会儿童发展研究中心副主任





Contents



高汤=可以选择鸡高汤、素高汤或排骨高汤，也可以用自己煮的骨头汤来代替。如果自己没时间熬高汤，可以用市场上卖的高汤块、鲣鱼粉、香菇海带粉等混合清水制出快速高汤。



Part 0 0~1岁聪明宝宝 断奶食谱

10 0~1岁聪明宝宝喂养经

3~4个月断奶预备期

流质型辅食

- 12 苹果汁/山楂水
- 13 黄瓜汁/番茄汁/大米汤
- 14 香瓜汁/玉米汁/生菜苹果汁
- 15 鲜果时蔬汁/葡萄汁
- 16 猕猴桃汁/绿豆汤
- 17 小白菜汁/雪梨汁/莲藕汤

5~6个月断奶早期

吞咽型辅食

- 18 麦糊/蛋黄泥
- 19 鱼肉泥/红枣蛋黄泥/小米粥
- 20 香蕉粥/牛奶粥/饼干粥
- 21 蛋黄粥/芹菜米粉汤/蔬菜牛奶羹
- 22 牛奶香蕉糊/青菜糊
- 23 牛奶藕粉/水果藕粉

24 宝宝辅食轻松制作有技巧

7~8个月断奶中期

蠕嚼型辅食

- 28 豆腐蛋黄泥/番茄猪肝泥
- 29 芋头玉米泥/胡萝卜豆腐泥/法式薄饼泥





- 30 水豌豆糊/肉泥米粉
- 31 鱼泥豆腐/团圆果
- 32 南瓜浓汤/时蔬浓汤
- 33 草莓蜂蜜羹/黄瓜蒸蛋/白菜烂面条
- 34 三鲜豆腐脑/牛肉粥
- 35 香菇鸡肉粥/番茄土豆羹

9~10个月断奶晚期

细嚼型辅食

- 36 虾仁粥/牛肉碎菜细面汤
- 37 磨牙小馒头/炖鱼泥/三鲜蛋羹
- 38 百合银耳粥/小白菜玉米粥
- 39 馒头菜粥/酸奶香米粥
- 40 肉末碎菜粥/玉米排骨粥
- 41 火腿藕粥/山药羹
- 42 三角面片/什锦炒软饭/虾末菜花
- 43 鲜茄肝扒/芝麻豆腐/什锦猪肉菜末
- 44 草莓蛋糕/蛋皮鱼卷
- 45 新鲜水果汇/猕猴桃果冻/香蕉芒果奶昔

11~12个月断奶结束期

咀嚼型辅食

- 46 木瓜泥/水果蛋奶羹
- 47 果仁黑芝麻糊/山药粥/鸡丝面片
- 48 鲜肉馄饨/鱼泥馄饨
- 49 酱汁面条/鲜汤小饺子
- 50 小笼包子/小肉松卷
- 51 番茄饭卷/鸡蛋饼

- 52 甜发糕/土豆蛋白糕/肉泥洋葱饼
- 53 枣泥软饭/大米红豆软饭/荸荠小丸子
- 54 清蒸豆腐丸子/鱼肉拌茄泥
- 55 猪肝圆白菜/豆腐太阳花
- 56 虾菇油菜心/双色豆腐
- 57 番茄洋葱鸡蛋汤/蔬菜小杂炒/香甜翡翠汤

58 婴儿体操——帮助宝宝协调肢体动作

Part 0 1~3岁聪明宝宝 营养食谱

60 1~3岁聪明宝宝喂养经

1~1.5岁牙齿初成期

软烂型食物

- 62 芝麻拌芋头/红薯拌胡萝卜
- 63 肉末拌丝瓜/鸡蓉西兰花/玉米菜心
- 64 鸡肉拌南瓜/玉米火腿油菜
- 65 蜜饯胡萝卜/蘑菇奶油烩青菜
- 66 素炒豆腐/八珍豆腐/豆腐鱼蒸蛋
- 67 蒸红薯芋头/素蒸冬瓜盅/奶油冬瓜球
- 68 双菇炒丝瓜/香菇炒三素
- 69 七彩香菇/芹菜焖豆芽
- 70 鸡蛋炒番茄/红肠煎蛋/猪肝摊鸡蛋
- 71 双色蛋片/鸡丝炒青椒/软煎鸡肝



- 72 奶油焖虾仁/熘鱼肉泥丸
- 73 橙汁鱼片/清蒸白肉鱼
- 74 花生酱蛋挞/肉豆腐糕
- 75 咸香蛋糕/菠菜蛋卷
- 76 鲜奶蛋饼/牛肉土豆饼/香浓鱼蛋饼
- 77 豆腐海苔卷/蒸白菜卷/冬瓜肝泥卷
- 78 肉汤面条/肉末海带面
- 79 肉末黄芽菜煨面/豆腐水晶饺/香鸡汤小馄饨
- 80 虾仁蛋饺/鸡汤水饺/肉松饭
- 81 蛋花麦仁粥/水果西米露/梨汁糯米粥
- 82 双米银耳粥/鸭蓉米粉粥
- 83 牛肉蓉粥/鸡肉油菜粥
- 84 飘香紫米粥/木耳银鱼煮馒头糊
- 85 番茄牛肉羹/鱼菜米糊
- 86 虾仁豆花羹/油菜三丝羹
- 87 鱼香茄子羹/山药红豆羹
- 88 鸡蛋黄瓜面片汤/萝卜疙瘩汤
- 89 萝卜丝汤/丝瓜香菇汤
- 90 虾皮黄瓜汤/豆蓉面片汤
- 91 排骨白菜汤/虾皮丝瓜汤



1.5~3岁牙齿成熟期

全面型食物

- 92 水果沙拉/鸡肉沙拉
- 93 水果布丁/奶汁香蕉/肉炒茄丝
- 94 肉末芹菜/海带炒肉丝/绿豆芽炒肉丝
- 95 肉末炒胡萝卜/糖醋肝条
- 96 芹菜炒猪肝/西芹牛柳/香芋炒牛肉
- 97 蒸鸡翅/酱炒鸡丁/红烧鸡块
- 98 茴香炒蛋/鸡蛋炒莴笋
- 99 香肠炒蛋/肉末蒸鸡蛋

- 100 鱼松/蛋奶鱼丁
- 101 核桃鱼丁/三色鱼丸/清蒸带鱼
- 102 白玉鲈鱼片/草鱼烧豆腐
- 103 红烧平鱼/番茄鳊鱼泥
- 104 豌豆炒虾仁/虾仁豆腐/腰果虾仁
- 105 清蒸基围虾/海米油菜/蟹棒小油菜
- 106 墨鱼仔黄瓜/姜汁黄瓜/蜜胡萝卜
- 107 余素丸子/油菜炒香菇/香菇炒笋片
- 108 炒素什锦/冬菇烧白菜
- 109 烩豌豆/甜酸丸子/豆腐碎木耳
- 110 烩蔬菜五宝/奶油菠菜
- 111 香肠卷/鸡丝卷
- 112 芝麻酥饼/荷叶烙饼
- 113 土豆泥饼/葱油饼
- 114 麻酱卷/鸡蛋面饼/黄鱼小馅饼
- 115 鱼蛋饼/玉米馒头/开花馒头
- 116 虾肉小笼包/猪肉韭菜包/枣泥包
- 117 花生糖三角/山药三明治/山药凉糕
- 118 扁豆枣肉糕/鱼肉蒸糕/圆白菜煨面
- 119 三鲜面/绿豆芽拌面/猪肉茴香水饺
- 120 鸡蛋虾仁水饺/南瓜拌饭
- 121 鸡腿菇虾仁蒸饭/花样炒饭
- 122 荤素四味饭/五彩饭团
- 123 核桃粥/豆腐丝瓜粥
- 124 海带绿豆粥/荔枝桂圆粥/蔬菜鱼肉粥
- 125 牛肉蔬菜粥/肉松麦片粥/猪肝花生粥
- 126 蔬菜鸡肉羹/南瓜玉米羹
- 127 桂花栗子羹/核桃花生牛奶羹
- 128 丝瓜蘑菇汤/草菇蛋花汤/五色紫菜汤
- 129 丝瓜火腿片汤/虾仁丸子汤/莲藕薏米排骨汤



132 4~6岁聪明宝宝喂养经

Babyfood



健康菜品

- 134 凉拌豇豆/凉拌空心菜
- 135 姜汁松花蛋/胡萝卜拌莴笋/五香豆腐丝
- 136 怪味菠菜沙拉/蒜泥蚕豆/红焖肉
- 137 腐竹烧肉/炒三色肉丁/肉片面筋菠菜
- 138 肉炒三丁/糖醋排骨/红烧排骨
- 139 腐乳排骨/香肠炒油菜/爆香腰花
- 140 青椒炒猪肝/土豆烧牛肉/黄焖牛肉
- 141 蒜薹炒羊肉/羊肉炒空心菜/虾味鸡
- 142 蘑菇炖鸡/苹果鸡/鸡肉豌豆
- 143 韭黄炒鸡柳/番茄酱鸡翅/五香鸡胗
- 144 酸菜鸭/白果焖鸭/爽滑鸭丝
- 145 春笋烧兔/茭白炒鸡蛋/油菜蛋羹
- 146 洋葱炒鸡蛋/干烧鲤鱼
- 147 木耳清蒸鲫鱼/香酥带鱼/葱烧小黄鱼
- 148 鱼丝烩玉米/酸甜鱼块/海米冬瓜
- 149 三鲜炒粉丝/番茄大虾/白卤虾丸
- 150 蟹肉烧豆腐/海鲜汇/蘑菇炖豆腐
- 151 菊花茄子/香干炒西芹/腐竹烧丝瓜
- 152 冻豆腐炖海带/香菇菜心/奶煎茄合
- 153 干煸四季豆/腊味荷兰豆/西芹百合

Babyfood



营养主食

- 154 蔬菜煎饼/胡萝卜饼
- 155 鲜肉茄饼/海鲜山药饼/香酥饼
- 156 牛肉卷饼/糯米馒头
- 157 切刀馒头/翡翠包

- 158 芝麻包/鸳鸯卷/枣花卷
- 159 豆沙卷/鲜虾烧卖/芝麻糕
- 160 鲜肉粽子/糯米宝葫芦
- 161 葡萄三明治/肉松三明治
- 162 三鲜包子/蟹黄汤包/茄汁菜包
- 163 千层萝卜酥/香菇烧肉面
- 164 牛肉炒面/冬瓜火腿面条汤/小黄瓜虾仁龙须面
- 165 蘑菇通心粉/香菇疙瘩汤/牛肉萝卜水饺
- 166 三鲜水饺/韭菜猪肉饺子
- 167 鸡肉水饺/烫面蒸饺/羊肉萝卜馄饨
- 168 金针火腿馄饨/火腿青菜炒饭
- 169 鸡肝酱香饭/茄汁豌豆炒饭
- 170 香葱豆干炒饭/素什锦炒饭/田园菠菜炒饭
- 171 南瓜百合蒸饭/蜜汁八宝饭

Babyfood



美味汤粥

- 172 白菜柚子汤/鲜蘑黄豆芽汤
- 173 小白菜冬瓜汤/山药胡萝卜排骨汤/蜂蜜黄瓜汤



- 174 银耳珍珠汤/黄豆芽排骨豆腐汤
- 175 苦瓜排骨汤/胡萝卜牛肉汤
- 176 冬瓜乌鸡汤/菊花鱼片汤/鸡蓉玉米羹
- 177 奶油水果蛋羹/杏仁苹果豆腐羹/竹笋肉羹
- 178 丝瓜杏仁排骨粥/猪腰小米粥
- 179 丝瓜猪肝瘦肉粥/香菇鸡腿粥
- 180 羊肉冬笋粥/滑蛋牛肉粥
- 181 鱼片蒸蛋/鸭舌粥/咸蛋米粥
- 182 猪肉干贝粥/鲜鱼葱白糯米粥
- 183 香菜米粥/菠菜太极粥
- 184 山药薏米红枣粥/黄豆南瓜粥/牛奶燕麦粥
- 185 薏米香菇粥/猕猴桃西米粥/双豆百合粥
- 186 莲子山药紫米粥/红枣菊花粥/核桃燕麦粥
- 187 桂圆红枣粥/紫米红豆粥/花生酱燕麦粥

Babyfood

好吃小零食

- 188 玉米奶冻/赛香瓜
- 189 红豆沙/麻花/腰果麻球
- 190 椰香糯米糍/燕麦坚果面包
- 191 桃仁干酪面包/驴打滚
- 192 天使核桃蛋糕/蔬菜黄油面包
- 193 香草全麦面包/枫叶饼干/夹心饼干
- 194 虾酥/花色饼干
- 195 杏仁酥圈/港式蛋挞
- 196 绿豆奶酪/巧克力蛋卷
- 197 牛肉情怀汉堡/法式比萨饼
- 198 奶酪三明治/鸡蛋布丁
- 199 黄桃雪梨布丁/椰汁奶布丁/蛋奶土豆布丁



·200 儿童经络按摩铸就宝宝强健体魄

Part. 0 0~6岁聪明宝宝 特效功能食谱

206 为宝宝选择功能性食品的原则

Babyfood

补锌食谱

- 208 玛瑙豆腐/炒三丝
- 209 肉松/鲜茄煮牛肉/三味蒸蛋
- 210 虾酱鸡肉豆腐/酱烧鸭糊/爆炒鳝段
- 211 干煎牡蛎/猪胰泥/苹果片
- 212 栗子羹/鱼头补脑汤/蛤蜊蛋汤
- 213 肝菜蛋汤/牛肉莲汤/三豆粥
- 214 淡菜瘦肉粥/猪肉青菜粥/牡蛎南瓜羹
- 215 虾仁青豆饭/金苹果公主/核桃芝麻粉

Babyfood

补铁食谱

- 216 山药菠菜汤/蛋黄羹
- 217 清蒸肝糊/猪肝粥/黑芝麻小米粥
- 218 肉末炒芹菜/香菇烧豆腐/胡萝卜羊肉丝
- 219 芹菜牛肉丝/鳕鱼片/清蒸鲜鱼
- 220 手抓饭/口味酱香鸭
- 221 滑菇汆肉丸/茶香炒蛋/黑木耳煲猪腿肉
- 222 芹菜兔肉煲/茄子炒牛肉
- 223 蚕豆炖牛肉/木耳炒瘦肉/桂圆木耳红枣羹



Babyfood

补钙食谱

- 224 凉拌海蜇黄瓜丝/香椿芽拌豆腐
- 225 金钩黄瓜/糖醋嫩藕片/鲜蘑核桃仁

- 226 上汤娃娃菜/焖冬瓜
- 227 肉末香干油菜丝/糖醋红曲排骨
- 228 滑蛋牛肉/干煎明虾/虾皮韭菜炒鸡蛋
- 229 清蒸对虾/清炒全蟹/牛奶蛋黄青菜泥
- 230 牛奶土豆泥/莲子鲜奶露/牛奶白菜汤
- 231 奶油鱼丸子汤/鲜虾冬瓜羹/柠檬乳鸽汤

Babyfood

补维生素食谱

- 232 青菜粥/肉末番茄
- 233 肉丁西兰花/菜花糊
- 234 橘子柠檬酸奶/咸蛋黄冬瓜条
- 235 肉丝炒甜椒/牛奶开花甜
- 236 里脊虾皮菜花/鱼香肉丝
- 237 白肉鱼泥/银耳鸽蛋糊
- 238 玉米鸡丝/牛奶炖猪蹄
- 239 清炒生蛤肉/韭菜炒鸭蛋

240 聪明宝宝健脑饮食新概念

Babyfood

健脑益智食谱

- 244 芝麻肉丝/黄瓜里脊
- 245 红枣排骨/百合猪蹄/松仁猪心
- 246 红烧羊肉/首乌炖鸡/芝麻香兔
- 247 桃仁芹菜/青鱼划水
- 248 素炒青椒/奶汁番茄
- 249 三色豆腐/松仁什饭

Babyfood

明目食谱

- 250 凉拌芹菜/拌海带
- 251 鲜拌茼蒿/绿豆藕/糖醋青椒
- 252 凤凰蛋/鸡肉炒藕丝
- 253 韭菜炒羊肝/荠菜粥
- 254 海参煲鸡汤/猪肝枸杞汤



- 255 响螺片怀杞鸡爪汤/菠菜丸子汤

Babyfood

健齿食谱

- 256 玉米笋炒芥蓝菜/八宝鸭
- 257 白菜狮子头/酱爆墨鱼丝/肋排海带汤
- 258 三色山药/醋熘白菜
- 259 圆白菜炒香肠/奶汁烤鳕鱼
- 260 荠菜荸荠汤/莲子山药粥/红枣羊骨糯米粥
- 261 山药饼/栗子粥

Babyfood

开胃消食食谱

- 262 清煮嫩豆腐/粟米山药粥
- 263 雪梨山楂粥/鸡内金粥/高粱米粥
- 264 山楂神曲粥/鸡金陈皮粥
- 265 麦芽煎/山楂麦芽饮
- 266 鸭肫山药薏米粥/北沙参甘蔗汁
- 267 山楂糕/消食脆饼
- 268 枣肉鸡金饼/茯苓饼/山药汤圆
- 269 莲肉糕/海蜇荸荠汤/胡萝卜汤

附录

- 270 宝宝健康家庭监测与指导
- 276 宝宝家庭急救常识
- 284 宝宝意外事故急救

Part.01

0~1岁



聪明宝宝断奶食谱

Cooking Book

0~1岁 聪明宝宝喂养经

宝宝醒着来到人世，他已有良好的味觉、嗅觉、触觉、温觉、视听觉等。他的第一声啼哭，不仅是向母亲报喜，而且是向世界宣布，他是一个独立的个体。正常足月产宝宝的出生体重和身长分别为3.3千克和50厘米，宝宝出生后其体格发育即开始了高速地生长，到6个月末，宝宝的平均体重和身长分别增加到约8.4千克和69厘米。

纯母乳喂养

母乳是6月龄之内宝宝最理想的天然食品。母乳所含的营养物质齐全，各种营养素之间的比例合理，含有其他动物乳类不可替代的免疫活性物质，非常适合于身体快速生长发育、生理功能尚未完全发育成熟的宝宝。母乳喂养也有助于增进母子感情，促进母体的复原。同时，母乳喂养经济安全又方便，不易发生过敏反应。因此，应首选纯母乳喂养宝宝。纯母乳喂养能满足6月龄以内宝宝所需要的全部液体、能量和营养素。

产后尽早开奶，初乳的营养最好

在分娩后的7天内，乳母分泌的乳汁呈淡黄色，质地黏稠，称之为初乳。初乳对宝宝十分珍贵，含有丰富的营养和免疫活性物质。因此，应尽早开奶，产后30分钟即可喂奶。尽早开奶可减轻宝宝生理性黄疸、生理性体重下降和低血糖的发生。

尽早抱宝宝到户外活动或适当补充维生素D

人乳中维生素D含量较低，家长应尽早抱宝宝到户外活动，适宜的阳光会促进皮肤维生素D的合成；也可适当补充富含维生素D的制剂；尤其在寒冷的北方冬春季和南方的梅雨季节，这种补充对预防维生素D缺乏尤为重要。

给新生儿和1~6月龄宝宝及时补充适量维生素K

由于母乳中维生素K含量低，为了预防新生儿和1~6月龄宝宝维生素K缺乏相关的出血性疾病，应在专业人员的指导下注意及时给新生儿和1~6月龄宝宝补充维生素K。





不能用纯母乳喂养时，宜首选婴儿配方食品喂养

由于种种原因，不能用纯母乳喂养宝宝时，建议首选适合0~6月龄婴儿配方奶粉喂养，不宜直接用普通液态奶、成人奶粉、蛋白粉等喂养宝宝。婴儿配方奶粉是除了母乳外，适合0~6月龄宝宝生长发育需要的食品，其营养成分的构成与含量接近母乳。



定期监测生长发育状况

身长和体重等生长发育指标反映了宝宝的营养状况，父母可以在家里对宝宝进行定期测量，这种方法简单易行，不仅可以帮助父母更好地了解宝宝的生长发育速度是否正常，也可以及时提醒父母注意其喂养宝宝的方法是否正确。特别需要提醒父母注意的是，宝宝的生长有其个体特点，生长速度有快有慢，只要在正常范围内就不必担心。

6~12个月是宝宝生长发育的迅速阶段。此段时间的宝宝体重每月约增重290克，身长每月增长1.43厘米左右。这段时期的宝宝由于不断地生长、发育，不断地进行生命代谢活动及身体活动，需要营养物质源源不断地供给身体。

6~12月龄宝宝喂养指南条目如下：

1

奶类优先，继续母乳喂养

奶类应是6~12月龄宝宝营养的主要来源，建议每天应首先保证600~800毫升的奶量，以保证宝宝正常体格和智力发育。母乳仍是宝宝的首选食品。

2

及时合理添加辅食

从4月龄开始，需要逐渐给宝宝补充一些非乳类食物，包括果汁、菜汁等液体食物，米粉、果泥、菜泥等半固体食物及软饭、烂面，切成小块的水果、蔬菜等固体食物。

3

尝试多种多样的食物，膳食少糖、少盐，不加调味品

宝宝6月龄时，每餐的安排可逐渐开始尝试搭配谷类、蔬菜，每天应安排有水果。随着月龄的增加，添加动物性食物，也可根据宝宝的需要，增加食物的品种和数量，调整进餐次数，可逐渐增加到每天三餐（不包括乳类进餐次数）。

4

逐渐让宝宝自己进食，培养良好的进食习惯

建议用小勺给宝宝喂食物，对于7~8月龄的宝宝，应允许其自己用手握或抓食物吃，到10~12月龄时应鼓励宝宝自己用勺进食，这样可以锻炼宝宝手眼协调功能，促进精细动作的发育。



5

定期监测生长发育

身长和体重等生长发育指标反映了宝宝的营养状况，对6~12月龄宝宝仍应每个月进行定期的测量。

6

注意饮食卫生

膳食制作和进餐环境要卫生，餐具要彻底清洗消毒，食物应合理储存以防腐败变质，严把病从口入关，预防食物中毒。给宝宝的辅助食品应根据需要现制作现食用。



Chapter.01

3~4个月断奶预备期

流质型辅食



苹果汁

◆材料◆ 苹果1/2个。

做法

- [1] 苹果洗净，削皮，去核，切块。
- [2] 将苹果块放入榨汁机里，打成汁即可，或用磨泥器磨成泥后挤压出汁亦可。



妈妈喂养经

苹果肉接触到空气后会发生氧化变色，故家长在喂食苹果汁时不宜将其暴露于空气中过久，否则会使维生素C遭到破坏。

山楂水

◆材料◆ 山楂50克。

◆调料◆ 白糖少许。

做法

- [1] 将山楂洗净，去核，切片。
- [2] 把山楂片放入碗内，浇上沸水加盖闷片刻。
- [3] 待水稍凉时，加入少量白糖，搅拌至白糖溶化即可。



妈妈喂养经

山楂含维生素C、胡萝卜素等多种营养物质，能促进食物消化。



黄瓜汁

◆材料◆ 黄瓜1/2个。

做法

- [1] 将黄瓜洗净，去皮，切段。
- [2] 将黄瓜段放入榨汁机里，打成汁即可，或用磨泥器磨成泥后挤压出汁亦可。



妈妈喂养经

黄瓜含有丰富的维生素、水分，以及多种有益人体的矿物质，不仅有助于宝宝营养的全面补充，还可有效促进宝宝大脑的发育。



番茄汁

◆材料◆ 番茄250克。

做法

- [1] 将番茄洗净，用沸水焯烫后去皮，切碎，用清洁的双层纱布包好。
- [2] 把番茄汁挤入小盆内，用温水冲调即可。



妈妈喂养经

番茄味甘、酸，能清热止渴、养阴凉血，同时能养肝胃、清血热。



大米汤

◆材料◆ 大米100克。

做法

- [1] 大米淘好后，加水大火煮沸，调小火慢慢熬成粥。
- [2] 粥好后，放3分钟，用勺子舀取上面不含饭粒的米汤，放温即可喂食。



妈妈喂养经

大米富含淀粉、维生素B₁、矿物质、蛋白质等。提炼出了粥精华的米汤，作为宝宝母乳或牛奶之外的辅食很适宜。



🍈 香瓜汁

◆ 材料 ◆ 新鲜香瓜半个。

🍹 做法

- [1] 将香瓜洗净，去皮，去子，切块。
- [2] 将香瓜块放入榨汁机中，加水搅拌榨汁，倒出来沉淀后滤渣即可喂食。



妈妈喂养经

香瓜含有钙、磷、铁以及多种维生素等宝宝成长不可缺少的营养物质，常饮用香瓜汁可以促进血液循环、帮助消化、预防口干舌燥等。



🌽 玉米汁

◆ 材料 ◆ 新鲜玉米1个。

🍹 做法

- [1] 将玉米煮熟，晾凉后把玉米粒掰到器皿里。
- [2] 用1:1的比例，将玉米粒和温开水放到榨汁机里榨成汁即可。



妈妈喂养经

玉米内有大量的营养保健物质，不仅含有糖类、蛋白质、脂肪、胡萝卜素、谷固醇，还含有维生素B₂等，榨出的新鲜玉米汁容易为身体所吸收，对宝宝的发育极有好处。



🥬 生菜苹果汁

◆ 材料 ◆ 生菜50克、苹果1个、柠檬半个。

◆ 调料 ◆ 白糖少许。

🍹 做法

- [1] 生菜洗净，切成块；苹果洗净，去皮，切成细条；柠檬洗净，去皮，切块。
- [2] 将生菜块、苹果条、柠檬块加入白糖、半杯纯净水一起放入榨汁机中打匀，过滤出汁液来即可给宝宝食用。

鲜果时蔬汁

- ◆材料◆ 黄瓜、胡萝卜各1根，芒果1个。
- ◆调料◆ 白糖少许。

做法

- [1] 将黄瓜、胡萝卜分别洗净，切段；芒果洗净，去皮取果肉。
- [2] 榨汁机内放入少量矿泉水、黄瓜、胡萝卜以及芒果果肉，榨汁加白糖拌匀即可。



妈妈喂养经

黄瓜的维生素和纤维素含量都很高；芒果和胡萝卜中除了含有丰富的膳食纤维外，还有大量的胡萝卜素，这有助于宝宝的新陈代谢和改善视力，而极为丰富的维生素可以提高宝宝机体免疫力。



葡萄汁

- ◆材料◆ 葡萄150克、苹果半个。

做法

- [1] 将葡萄洗净，去皮、子；苹果洗净，削皮，切块。
- [2] 将葡萄、苹果块先后放入榨汁机中榨汁，然后混合即可。
- [3] 果汁按1:1的比例对水后即可给宝宝食用。



妈妈喂养经

葡萄汁中含有丰富的维生素、烟酸，有强壮身体之效，此外葡萄汁还含有大量的天然糖、微量元素，能促进宝宝新陈代谢，对血管和神经系统发育有益，并能预防宝宝感冒。





猕猴桃汁

- ◆ 材料 ◆ 猕猴桃2个。
- ◆ 调料 ◆ 白糖少许。

做法

猕猴桃去皮，切块，放入榨汁机，加水搅拌榨汁，倒出来加白糖调味即可饮用。

轻松做

妈妈在做猕猴桃汁时，一定要选择新鲜的猕猴桃。怎么样才是新鲜的猕猴桃呢？观察它的外表，不要选择有虫斑、病斑、机械损伤或者有热烧病的果实。另一个最直接的办法就是把猕猴桃给切开，看它的果肉是不是新鲜。



妈妈喂养经

绿豆含有丰富的蛋白质、淀粉、矿物质以及多种维生素。煮成绿豆汤后，酥糯香甜，清热解暑，兼具解毒、润肺、补胃之功效，是炎炎夏日为宝宝解暑的上乘汤品。多喝绿豆汤，可以帮助宝宝明目健脑、驱除秽气。

绿豆汤

- ◆ 材料 ◆ 绿豆100克。
- ◆ 调料 ◆ 冰糖少许。

做法

- [1] 绿豆洗净备用。
- [2] 锅里放入凉水，煮沸，然后倒入绿豆，大火煮至汤汁基本干时，加入沸水，小火煮20分钟左右。
- [3] 加入冰糖，再煮5分钟，过滤取汤汁即可。

