

宝宝断乳期营养事典  
绝对超值

0~3岁

了解安全的断乳期饮食信息  
一书搞定

# 安心饮食事典



- 宝宝最需要摄取的营养和来源
- 食谱制作工具与卫生注意事项
- 200道最适合宝宝的断乳食谱

妇幼专家 张桂香  
营养师 冯爽 主编  
烹饪总厨 牛宝海

父母必须会做的  
安心健康代乳品



## 温家宝总理说：

“人最重要的是生命健康，而健康离不开食物。”

饮食安全是婴幼儿健康成长的根本保证！

吉林科学技术出版社



0~3岁

# 安心饮食事典

妇幼专家 张桂香  
营养师 冯爽 主编  
烹饪总厨 牛宝海

吉林科学技术出版社



## 图书在版编目（CIP）数据

0~3岁安心饮食事典/张桂香, 冯爽, 牛宝海主编. —  
长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 1  
ISBN 978-7-5384-3892-5

I. 0… II. ①张…②冯…③牛… III. 婴幼儿-营养卫生-图解 IV. R153. 2-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第137251号

## 0~3岁安心饮食事典

- |      |  |
|------|--|
| 主 编  | 张桂香 冯 爽 牛宝海                                |
| 编 委  | 董瑞雪 赵 悦 杨子江 杨春雨 高丽双                        |
| 责任编辑 | 宛 霞 赵 沫                                    |
| 摄 影  | 姜 源 徐国欢 徐冬松                                |
| 摄影助理 | 刘佳莹 崔大宇 周骁勇 冷 冰 赵海燕 陈望利 高洪波                |
| 技术插图 | 孙明晓 王 骁 王阿娜 刘丽曼 李 雪<br>贾 萍 王 鑫 张 鑫 王 汐 林 宁 |
| 封面设计 | 于 通  |
| 出版发行 | 吉林科学技术出版社                                  |
| 印 刷  | 长春新华印刷有限公司                                 |
| 版 次  | 2009年1月第1版<br>2009年1月第1次印刷                 |
| 规 格  | 720mm×990mm 16开本                           |
| 字 数  | 250千字                                      |
| 印 张  | 14   |
| 书 号  | ISBN 978-7-5384-3892-5                     |
| 定 价  | 25.00元                                     |



版权所有 翻印必究  
如有印装质量问题, 可寄本社调换

- |       |   |
|-------|---|
| 社 址   | 长春市人民大街4646号  |
| 邮 编   | 130021  |
| 发行部电话 | 0431-85635177 / 85651759 / 85651628 / 85677817          |
| 邮购部电话 | 0431-84612872   |
| 编辑部电话 | 0431-85674016   |
| 网 址   | <a href="http://www.jlstp.com">http://www.jlstp.com</a> |



*contents*

目录

## 第一章

# one

## 断乳食物基础知识

- 10 ... 母乳最好
  - 母乳营养非常充分
  - 4~6个月母乳最充足
  - 配方奶只是在不得已的情况下的替代品
- 12 ... 断乳食物的重要性
  - 添加辅食的原因
  - 什么时候开始添加辅食较好
  - 注意宝宝的信号
  - 不喜欢吃该怎么办
  - 应推迟添加断乳食物的时期
  - 添加断乳食物不等于断奶
  - 断乳食物的进程
  - 更换断乳食物种类
  - 断乳食物喂食过程
  - 制作断乳食物的要诀
- 20 ... 咀嚼进程
  - 可以这样安排断乳食物
  - 口味偏淡原则
  - 怎样喂断乳食物
  - 断乳食物是购买还是自己做
  - 断母乳的情况
  - 大便改变源于断乳食物
  - 断乳期的过程
- 22 ... 宝宝口腔的发育
- 23 ... 必不可少的营养素
  - 断乳食物也要注意营养的均衡
  - 宝宝需要哪些营养素

## 第二章

# two

## 不同时期的断乳食物

- 32 ... 断乳的准备
  - 断乳食物的必要性
  - 从何时开始喂果汁
- 34 ... 断乳食物的制作工具
  - 断乳前——果汁
  - 断乳前——蔬菜汤
- 41 ... 断乳之前问答
- 43 ... 断乳初期食物(5~6个月)
  - 初期——粥、面条
  - 初期——蔬菜
  - 初期——蛋白质
  - 初期——菜单

- 52 ... 断乳初期食物问答(5~6个月)
- 54 ... 中期断乳食物 (7~8个月)
  - 中期——粥、面条
  - 中期——蔬菜
  - 中期——蛋白质
- 62 ... 断乳中期食物问答(7~8个月)
- 64 ... 断乳后期食物(9~11个月)
  - 后期——粥、面条
  - 后期——蔬菜
- 62 ... 断乳后期食物问答 (9~11个月)
- 77 ... 断乳结束期食物 (1~1.5岁)
  - 结束期——软饭、面食
  - 结束期——蛋白质
- 87 ... 断乳结束期食物问答 (1~1.5岁)

### 第三章

## three

### 保护身体免疫力的断乳食物

- 90 ... 保护身体的免疫力
  - 体内活跃的免疫力
  - 保护身体的白细胞
  - 负责免疫的白细胞
- 92 ... 细菌和病毒入侵
  - 细菌和病毒是从什么部位侵入体内
  - 肉眼看不到的免疫运动场所
  - 免疫力存在的地方
- 94 ... 锻炼可以提高免疫力
  - 患感冒的孩子与不患感冒的孩子的差别
  - 每天都产生新的白细胞
  - 白细胞制作工厂
  - 利于白细胞增加的生活习惯
- 96 ... 食物能增强免疫力
  - 增强宝宝免疫力的营养素
  - 母乳中为什么含有抗体
  - 母乳中的白细胞起着免疫力同样的作用
  - 免疫球朊
  - 提高免疫力的食物
  - 提高白细胞功效的营养素
- 98 ... 导致免疫力低下的食物
  - 有些食物会使免疫力下降
  - 食物添加剂的种类及使用
  - 初期——抿嘴期食谱
  - 中期——轻轻咀嚼期食谱
  - 后期——正常咀嚼期食谱
  - 结束期——大口咀嚼期食谱



## 增强体质的断乳食物

- 104 ... 身体的成长过程
- 106 ... 牙齿的发育  
断乳食物对牙齿排列与齿质的影响  
龋齿与永久齿  
如何预防龋齿
- 108 ... 使牙齿健康的营养素  
钙与维生素D
- 110 ... 牙齿和颌问答  
初期——抿嘴期食谱  
中期——轻轻咀嚼期食谱  
后期——正常咀嚼期食谱  
结束期——大口咀嚼期食谱
- 116 ... 掌控身体的脑发育  
脑是如何成长的  
左脑和右脑的功能
- 118 ... 促进脑活性的营养素  
每天补充作为大脑能量源的糖类
- 119 ... 脑发育问答  
初期——抿嘴期食谱  
中期——轻轻咀嚼期食谱  
后期——正常咀嚼期食谱  
结束期——大口咀嚼期食谱
- 124 ... 肌肤、指甲、头发的发育  
宝宝和成人的皮肤不同  
宝宝为什么会出很多汗
- 126 ... 有利于肌肤、指甲和头发健康发育的营养素  
光泽、弹性和润滑的根本是蛋白质的补给
- 127 ... 肌肤、指甲和头发问答  
初期——抿嘴期食谱  
中期——轻轻咀嚼期食谱  
后期——正常咀嚼期食谱  
结束期——大口咀嚼期食谱
- 132 ... 感觉器官的健康发育  
如何促进五感的发育
- 134 ... 促使感觉器官健康发育的营养素  
蛋白质和维生素能够提高五感功能
- 135 ... 感觉器官问答  
初期——抿嘴期食谱  
中期——轻轻咀嚼期食谱  
后期——正常咀嚼期食谱  
结束期——大口咀嚼期食谱
- 140 ... 避免紧张的心理状态  
宝宝也会紧张  
防止紧张需要注意什么  
缓解紧张的按摩方法
- 142 ... 防止紧张的营养素  
维生素和矿物质可以击退紧张
- 143 ... 紧张感问答  
后期——正常咀嚼期食谱  
结束期——大口咀嚼期食谱
- 146 ... 预防食物中毒

## 第五章

# five

### 生病时的断乳食物

- 148 ... 呕吐时的断乳食物  
吃过的食物又吐出来了  
在呕吐时给宝宝喝些什么  
什么时候开始食用断乳食物  
呕吐后检查要点  
呕吐后的断乳食谱
- 152 ... 发热时的断乳食物  
在发热后马上给宝宝吃药吗  
发热时的家庭护理  
发热时的断乳食物  
检查是否发热的要点  
发热时的断乳食谱
- 155 ... 便秘时的断乳食物  
每隔3天只排一次便是便秘吗  
便秘时的家庭护理  
辨别便秘的要点  
便秘时的断乳食谱
- 158 ... 腹泻时的断乳食物  
为什么宝宝经常腹泻  
腹泻时的家庭护理  
辨别腹泻的要点  
腹泻时的断乳食谱
- 161 ... 贫血时的断乳食物  
脸色没有往常好  
贫血脸色会显得苍白  
断乳食物预防贫血  
观察脸色的要点
- 163 ... 改善体形的断乳食物  
与其他宝宝相比体重增长较慢  
宝宝的体形是遗传的吗
- 165 ... 体形烦恼问答
- 166 ... 改变偏食的断乳食物  
以前吃过的食物也会从嘴里吐出来  
宝宝只吃习惯了的食物
- 168 ... 偏食问答

## 第六章

# six

### 过敏时的断乳食物

- 170 ... 过敏宝宝的断乳食物  
为什么会发生食物过敏  
出现过一次过敏症状的食物应该除掉  
防止过敏的断乳食物的注意事项  
容易出现过敏症状的部位
- 172 ... 防止过敏的断乳食物  
三大抗原



对鸡蛋过敏的宝宝的断乳食谱  
对牛奶及乳制品过敏的宝宝的  
断乳食谱  
对大豆过敏的宝宝的断乳食谱

对鸡蛋、大豆、牛奶都过敏的  
宝宝的断乳食谱  
应该如何看医生

## 第七章

# seven

## 宝宝的营养食物

- 182 ... 谷类
- 183 ... 薯类
- 184 ... 蔬菜类
- 187 ... 豆、豆制品
- 188 ... 鱼类
- 190 ... 牛奶、乳制品
- 191 ... 水果类
- 193 ... 调味料

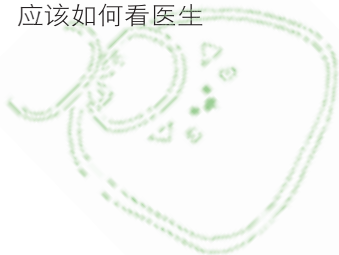


## 第八章

# eight

## 1.5~3岁宝宝营养食谱

- 196 ... 以蔬菜为主
- 196 ... 不要吃太硬或过生的蔬菜
- 196 ... 多喝牛奶
- 197 ... 增加菜的摄入量
- 197 ... 不愿吃蔬菜的时期
- 197 ... 胃肠消化功能仍不完善
- 197 ... 食物宜软、烂、碎
- 198 ... 食物种类要多样化
- 198 ... 合理安排各餐营养素比例
- 198 ... 注意增加每天的餐次
- 199 ... 食物保持清淡无刺激口味
- 199 ... 养成宝宝与家人一起规律进餐的习惯
- 199 ... 注意饮食烹调的方法
- 200 ... 宝宝营养食谱大点兵





# 第一章

## 断乳食物基础知识



母乳是宝宝的最天然、最理想的食品，也是宝宝必需的食品。用母乳哺育宝宝，既是每位妈妈的天职，也是保证宝宝健康成长的关键，它具有任何乳制品所无法比拟的优点。

## 母乳营养非常充分

### ◆ 营养充足

母乳所含的营养物质为宝宝的成长提供了强大的动力。

### ◆ 蛋白质易吸收

母乳中的蛋白质容易吸收，虽然含量只有牛乳中的1/3左右，但主要是乳清蛋白，蛋白凝块小，容易消化。而牛乳中主要为酪蛋白，在胃酸的作用下，可形成凝块而不易消化。

### ◆ 牛磺酸、多肽含量高

母乳中的牛磺酸、多肽含量明显高于其他任何乳制品，对宝宝脑、视网膜、心脏等组织、细胞的发育十分有益。

### ◆ 让宝宝远离疾病

母乳中含有较多的乳糖，能促使乳酸杆菌繁殖，抑制大肠杆菌的生长，减少消化道疾病的发生。

### ◆ 有助于消化

母乳中的不饱和脂肪酸高，有利于宝宝的健康成长，脂肪球小，并有多种脂酶有助于脂肪的消化。

### ◆ 矿物质含量适中

母乳中的矿物质不会像牛乳中含量那么高，所以不易使新生儿肾脏负担过重而引起疾病。母乳的钙磷比例恰当，钙容易吸收，因此吃母乳的宝宝在补充维生素D后，佝偻病的发病率会大大降低。而且，母乳中的铁的吸收率高达50%，而牛乳中却只有10%，所以吃母乳的宝宝也不容易出现贫血的现象。

## ◆有利于妈妈宝宝健康

母乳喂养还能增进母子之间的情感交流,促进妈妈的子宫收缩,有利于产后恢复。最为重要的是,哺乳的妈妈比不哺乳的妈妈患乳腺癌的概率要小得多。母乳含有6个月内宝宝需要的水和其他所有营养物质,而且比例恰当,宝宝能充分消化利用,特别是母乳中的初乳即出生后7天内的母乳含有的免疫抗体,能保护新生儿免受几乎所有可能遇到的细菌和病毒感染。

## 4~6个月母乳最充足

由于担心母乳不够,很多妈妈选择喂母乳和配方奶同时喂哺,这种混合喂养方式是导致母乳喂养失败的最主要原因。其实,母乳喂养有一个突出的优点,就是妈妈乳汁的分泌量能配合宝宝的需要,宝宝强有力的吮吸是最有效的刺激妈妈乳汁分泌的因素。为促进母乳喂养,应在宝宝出生后马上开奶,随后的几个星期按需哺乳。母乳的分泌量一般在4~6个月时达到高峰,随后会缓慢下降,但这时宝宝已经有足够的力量接受糊状食物,因此为宝宝添加各种合适的糊状、半固体、固体食品才是最重要的,而不是添加配方奶。只要坚持按时喂奶,母乳仍能满足宝宝对发育的需要。即使处于营养不良边缘的母亲,分泌的乳汁也能满足宝宝的需求。虽然母乳也有一些不足,如缺乏维生素D、铁含量低等,只要按适当的方式加以补充就完全能补足。

## 配方奶只是在不得已的情况下的替代品

配方奶粉又称母乳化奶粉,它是为了满足宝宝的营养需要,在普通奶粉的基础上加以调配的奶制品。与普通奶粉相比,配方奶粉去除了部分酪蛋白,增加了乳清蛋白;去除了大部分饱和脂肪酸,加入了植物油,从而增加了不饱和脂肪酸、DHA(二十二碳六烯酸,俗称脑黄金)、AA(花生四烯酸);配方奶粉中还加入了乳糖,含糖量接近人乳;降低了矿物质含量,以减轻婴幼儿肾脏负担;另外还添加了微量元素、维生素、某些氨基酸或其他成分,使之更接近人乳。

宝宝配方奶粉以母乳成分为标准,追求对母乳的无限接近,配方奶粉是在母乳缺乏或不足情况下最能满足宝宝营养需要的食品。质量合格的配方奶粉完全能满足宝宝生长发育的营养需要。

由产品的价格判断奶粉好坏是不对的,我国进口奶粉的价格多数比其他国家高。从奶粉所含的营养成分,热量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等参数的含量上了解奶粉的品质,才能判断产品的好坏。

## 添加辅食的原因

母乳和奶粉的构成成分中有90%是水分，其余是蛋白质、乳糖、脂肪和维生素等等。

宝宝出生后的四五个月内，这些营养成分是足够的，但之后还只食用母乳和奶粉的宝宝就会出现体内铁、蛋白质、钙质和维生素等缺乏的状况。我们的身体需要从食物中摄取营养素来促进生长，维持健康。对宝宝来说，缺乏铁会导致气色不佳，身体瘦弱，成长缓慢。贫血会使免疫力低下，容易罹患疾病。

单从体重方面看，出生时只有3千克左右的宝宝，一年后会长到9千克，体重增加了两倍。人的一生，像这样快速的成长时期独一无二。从宝宝出生到1周岁，是身体各个器官发育的关键时期。这一阶段营养的摄取，对一生都有着重要的影响。

## 什么时候开始添加辅食较好

1. 宝宝体重已达到出生时体重的2倍，通常为6千克。如出生时体重3.5千克，则要到7千克。出生体重2.5千克以下的低体重儿，添加辅助食物时，体重也应达到6千克。

2. 即使每天喂奶多达8~10次，或一天吃配方奶达1000毫升，仍发现宝宝有饥饿感或有强的求食欲，这表明宝宝营养需求在增加。

3. 有支撑的话能够坐立，俯卧时抬头挺胸，能用双肘支持其重量。宝宝开始有目的地或喜欢将手和玩具放在口内。

4. 别人吃东西时宝宝会有兴趣地观看，跟着食物从盘子到嘴里的过程。当小匙碰到宝宝口唇时，宝宝作出吮吮动作，能将食物向后送，并吞咽下去；当宝宝触及食物或妈妈的手时，露出笑容并张口，说明宝宝有进食愿望。相反，如试喂食时，宝宝头或躯体转向另侧，或闭口拒食，则提示可能添加辅食为时过早。此期宝宝一般为4~6月龄。通常生长速度快、又较活泼好动的宝宝要比长得慢又文静宝宝需要早一点添加辅食。人工喂养较混合喂养及母乳喂养的宝宝添加辅食为早。



## 注意宝宝的信号

要注意宝宝表示出的对食物有兴趣的表现。比如，伸手去抓爸爸妈妈的食物，流口水等等。也有的宝宝嘴动着，想张开嘴咬住汤匙。

出现这些情况后，即使只有4个月大也已经可以开始食用断乳食物了。开始时宝宝很难顺利地吃东西，注意此时不要勉强宝宝吃他不喜欢的食物。

## 不喜欢吃该怎么办

宝宝的食欲随当天的情绪和身体状况而变化。今天不想吃的，明天再喂给宝宝试试。还不行的话就隔两三天再看，总之，妈妈一定要有耐心。

让宝宝接触不同于母乳与奶粉的食物，感受新的味道也是食用断乳食物的目的之一。接触多种味道，可以刺激大脑发育，促进智力发展。



## 应推迟添加断乳食物的时期

### 早产儿

吸吮-吞咽-呼吸功能发育或协调需要较长的时间。

### 试图添加断乳食物时宝宝不予理睬

### 有家族性食物过敏史

对食物过敏几种可能表现：胀肚；嘴或肛门周围出现皮疹；腹泻；流鼻涕或流眼泪；异常不安或哭闹。若出现上述任何现象，都应停止添加断乳食物。

### 需要推迟添加的断乳食物

有些辅食应该推迟添加时间，有的甚至要推迟到1周岁以后。如，蛋白、鲜牛奶、柑橘类水果和果汁、蜂蜜等。许多宝宝对蛋白或鲜牛奶过敏；柑橘类水果含酸量大，会加剧宝宝尿布疹的疼痛；蜂蜜中含有孢子，可导致宝宝肉毒中毒。

## 添加断乳食物不等于断奶

如果母乳比较充足，就因为孩子不爱吃断乳食物而把母乳断掉，这是不应该的。母乳毕竟是宝宝最好的食物，不要轻易断掉。

母乳仍然是这个时期宝宝最佳的食物，不要急于用断乳食物把母乳替换下来。上个月不爱吃断乳食物的宝宝，这个月有可能仍然不太爱吃断乳食物。但大多数母乳喂养儿到了4个月，就开始爱吃断乳食物了。不管宝宝是否爱吃断乳食物，都不要因为断乳食物的添加而影响母乳的喂养。

## 断乳食物的进程

### ◆ 1~3个月

鲜果汁能补充含维生素A、C和矿物质、青菜汁、鱼肝油制剂富含维生素A、D。

### ◆ 4~6个月

米糊、米粉、烂粥等，这些食物能补充热量。蛋黄、鱼泥、豆腐、动物血等食物内含有动植物蛋白质、铁、维生素。菜泥、水果泥等富含维生素A、B族维生素、维生素C、纤维素、矿物质。

### ◆ 7~9个月

烂面、烤馒头片、饼干等食物能增加热能，并能训练宝宝的咀嚼能力。鱼、蛋、肝泥、肉末等食物富含动物蛋白质、铁、锌、维生素A、B族维生素。

### ◆ 10~12个月

厚粥、软饭、挂面、馒头、面包能补充热能，B族维生素、矿物质、蛋白质。碎菜、碎肉、油、豆制品内富含纤维素，并能训练宝宝的咀嚼能力。

注：(断母乳后仍应吃0.25~0.5千克奶粉)



## 更换断乳食物种类

宝宝把喂到嘴里的断乳食物吐出来，或用舌尖把饭顶出来，用小手把饭匙打翻，把头扭到一旁等等，都表明出他拒绝吃这种断乳食物。家长要尊重宝宝的感受，不要强迫。等到下一次该喂断乳食物时，更换另一品种断乳食物，如果宝宝喜欢吃了，就说明宝宝暂时不喜欢吃前面那种断乳食物，一定先停一个星期，然后再试着喂宝宝曾拒绝的断乳食物。这样做，对顺利过渡到正常饭食有很大帮助。



## 断乳食物喂食过程

### ◆ 喂水果的过程

从过滤后的鲜果汁开始，到不过滤的纯果汁，再到用匙刮的水果泥，到切的水果块，到整个水果让宝宝自己拿着吃。

### ◆ 喂菜的过程

从过滤后的菜汁开始，到菜泥做成的菜汤，然后到菜泥，再到碎菜。菜汤煮，菜泥炖，碎菜炒。

### ◆ 喂谷类的过程

从米汤开始，到米粉，然后是米糊，再往后是稀粥、稠粥、软饭，最后到正常饭。面食是面条、面片、疙瘩汤、饼干、面包、馒头、饼。

### ◆ 喂肉蛋类的过程

从鸡蛋黄开始，到整鸡蛋，再到鱼肉、鸡肉、猪肉、羊肉、牛肉。

## 制作断乳食物的要诀

断乳食物的制作要注意卫生。不必花费太多时间,可以借助大人吃的饭菜,能节省不少时间,但要注意:不要过咸了,要煮得烂些,油要少放,不放味精或花椒等调味料。鱼汤中一定不能有鱼刺。

## 可以这样安排断乳食物

这个月的孩子,大多是白天睡2~3次,如果睡前给200毫升以上的奶,可能会一直睡到早晨6~8点钟。可以在上午睡前添一次断乳食物,午睡后再添一次断乳食物。早、中、晚吃3次奶。

我们把1岁以内的宝宝叫乳儿,就是说1岁的宝宝食物的主要来源是乳类,1岁以后,宝宝的食物就开始多元化了,乳类、谷物、肉类、蔬菜和水果都可以吃。

## 口味偏淡原则

4个月以内的宝宝,由于肾脏功能尚不完善,不宜吃盐。宝宝摄取的钠主要来源有母乳或配方乳、市售宝宝食物和家庭自制食物,一般来说,前两者就能满足宝宝对钠的需要,家庭自制食物用盐如不控制好,会使宝宝摄入的钠明显增多,加重肾脏负担。因此,在菜泥、果泥、蛋黄、肝末及碎肉等自制辅食中,应不加盐。在8~9月龄时宝宝开始吃菜粥或烂面条再考虑加少许盐,以能尝到一点咸味为度。此外在添加顺序上,应先添加蔬菜,后添加水果,因为先尝到水果甜味的宝宝,有可能会拒绝蔬菜。

