

明智妈妈育儿必读



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

妈妈亲手做的断奶美食和营养小点

您想让孩子怎样吃

婴幼儿营养与美食

编著 李英姬
翻译 车永浩

根据婴儿年龄制定的断奶月份牌

缩短烹饪时间的技巧

不同时期的婴幼儿食物烹饪要点

给孩子喂断奶食物的8个原则

营养丰富的婴幼儿食物

克服偏食及过敏的断奶食物





妈妈亲手做的断奶美食和营养小点

您想让孩子怎样吃

婴幼儿营养与美食

编 著 李英姬
翻 译 车永浩



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

您想让孩子怎样吃: 婴幼儿营养与美食 / (韩)李英姬编著; 车永浩译. —南京: 江苏科学技术出版社, 2006. 7

ISBN 7-5345-4938-8

I. 您... II. ①李... ②车... III. ①婴幼儿—营养卫生 ②婴幼儿—食谱 IV. ①R153.2 ②TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 052423 号

Copyright © by Hyosung Publishing Corp in SouthKorea.

All right reserved.

Simple Chinese Translation Copyright © 2006 by Jiangsu science & Technology Publishing House.

Simple Chinese Translation edition is published by permission with Hyosung Media Corp through Eric Yang Agency.

简体中文版权由杭州博克版权咨询服务有限公司引进 www.O-right.cn

合同登记号 图字: 10-2006-22 号

总策划 胡明琇 黎雪

版权策划 孙连民 邓海云

您想让孩子怎样吃——婴幼儿营养与美食

编 著 李英姬
翻 译 车永浩
责任编辑 邓海云
编辑助理 冯青
责任校对 苏科
责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.jsjpub.com>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京紫藤制版印务中心

印 刷 扬中市印刷有限公司

开 本 850 mm×1 168 mm 1/24

印 张 7.667

插 页 4

字 数 190 000

版 次 2006 年 7 月第 1 版

印 次 2006 年 7 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 7-5345-4938-8/R·964

定 价 22.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

制作断奶食物 & 喂养的 8 个基本原则

1. 需要用平和的心态进行

不能为了给孩子多喂一口精心制作的断奶食物而过于着急,应该根据孩子的成长状况慢慢进行。



2. 维持清淡的味道

断奶食物从开始到最后一直要维持清淡的味道。如果想把孩子养成不挑食的好孩子,最好让他们熟悉材料的自然味道。

3. 请根据孩子的成长状况选择不同的烹饪方法

断奶食物应根据孩子们的成长状况,从最初的稠一些的流动食物到可用舌头搅着吃的食物,最后发展到可慢慢咬碎吃的食物。断奶食物必须根据孩子的消化能力或者咬碎的力度来选择,绝对不能过于着急。



一定要遵守时间啊



4. 断奶食物要每天同一时间喂给孩子

第一次喂断奶食物的时间无论是上午还是下午都可以。找一个孩子醒来正玩得开心且妈妈可以从家务事解放出来的时间就可以。但只要定好时间,以后都必须在同一时间喂养孩子。

5. 营养的均衡是很重要的

营养均衡的进餐是孩子健康成长的必要条件。所以每顿饭都要制作成起码含有热量、维生素、蛋白质等各1种以上的均衡菜谱。



6. 不要硬喂孩子不爱吃的食物

每个孩子都会有1~2种喜欢和不喜欢的食物。这种情况下,大多数母亲们为了让孩子更均衡地吸收营养,硬是要多喂孩子吃几口,其实这样反而更容易让孩子真正地讨厌这些食物。正确方法应该是用其他食物代替孩子不爱吃的食物,以补充营养。

7. 认识一些并不适合用于断奶的食物

味道或香或太过刺激的食物对孩子不好。还有生吃的食物也不适合给孩子吃。要分别记住给孩子吃有利于健康成长的食物和不宜给孩子吃的食物。



8. 给孩子创造快乐的进餐氛围

快乐进餐最重要的是有想吃的欲望。当孩子有了想吃的欲望却因为手的动作不灵便而不能好好吃时，如果母亲责怪孩子或亲手喂给孩子吃的话，孩子就会失去就餐的乐趣。一定要给孩子创造一个可以快乐进餐的氛围。如果孩子食欲比平时差，可以考虑换一个进餐环境。



目 录

第 1 部分 断奶准备阶段

让孩子熟悉除了牛奶之外其他食物的味道 001

断奶食物的概念

喂断奶食物是断奶的第一步 002

基本要点

断奶也需要基本阶段 004

断奶月份牌 006

建议

妈妈要先做好准备 008

准备期断奶食物

请喂果汁和蔬菜汤 010

烦恼咨询室

断奶准备期会有这些烦恼 012

断奶食物调味、烹饪要领 014

第 2 部分 断奶初期

孩子可以吞咽食物了 015

断奶初期的食量 016

孩子的成长与断奶食物 017

建议

目前还是练习吃断奶食物的阶段 018

喂断奶食物的要领 021

增加到 1 日 2 餐

与其定标准不如以孩子需求的量为标准 022

烦恼咨询室

断奶初期会有这些烦恼 024

初期断奶食物

制作成稠状食物好让孩子吞咽 026

第 3 部分 断奶中期

能吃的食物种类变多了 037

断奶中期的食量 038

孩子的成长与断奶食物 039

断奶要点

用多种不同食谱补充孩子的营养 040

增加到 1 日 3 餐

比母乳更喜欢吃断奶食物了 042

消除偏食的味觉训练 044

创造进餐环境

在活跃的气氛下进餐,饮食习惯也会变好 045



烦恼咨询室

断奶中期会有这些烦恼 046

中期断奶食物

制作可以轻轻咬动的食物 048

第4部分 断奶后期

能做咬碎练习的食物更好 061

断奶后期的食量 062

孩子的成长与断奶食物 063

建议

能用舌头和牙龈咬碎食物了 064

烦恼咨询室

断奶后期有这些烦恼 066

后期断奶食物

制作能用牙龈嚼碎的食物 068

细嚼慢咬的10种好处 085

第5部分 断奶结束期

用零食和断奶食物给孩子供应营养 087

断奶结束期的食量 088

建议

从零食和断奶食物中汲取营养 089

开始长牙齿了 095

烦恼咨询室

断奶结束期有这些烦恼 096

结束期断奶食物

可以和爸爸妈妈一起吃了 099

第6部分 幼儿期

可以与爸爸、妈妈一起吃了 117

幼儿期的食量 118

孩子的成长与断奶食物 119

幼儿食物的建议

越来越接近成人食物了 120

偏食儿童的解决方法

与其硬喂不如换种方法 123

该给的食物和应该避开的食物

应该避开咸的食物和刺激性强的食物 130

烦恼咨询室

喂幼儿食物时会有这些烦恼 132

幼儿食物

多喂些富含维生素和无机物质的食物 134

幼儿期零食

制作成有营养的“小餐” 144



第7部分 简单制作的断奶食物

缩短烹饪时间的秘诀 153

便利断奶食物

进餐准备简单,在忙时好用 154

进行冷冻

把新鲜材料在短时间内进行冷冻 156

急速冷冻的6个要点 158

根据食物种类的不同,冷冻、解冻的方法
也将不同 159

微波炉

可以快速、简单地烹饪 160

蔬菜烹饪器具和搅拌机

使用烹饪器具就更简单了 161

第8部分 预防过敏的方法

给孩子喂新的食物时小心引起食物过敏 163

3大过敏原

制作除鸡蛋、牛奶、豆类之外的菜谱 164

鸡蛋过敏

用其他蛋白质食物代替鸡蛋 166

牛奶过敏

牛奶代用品也一样 168

豆类过敏

不要使用豆类制作的调味料 170

第9部分 孩子生病的时候

给孩子喂平常喜欢吃的断奶食物 171

感冒的时候

首先要观察孩子有没有食欲 172

如何给孩子喂药 173

腹泻的时候

用纤维素较少的水果煮粥 174

便秘的时候

也有可能是因为排便训练太严厉了 176

口腔炎的时候

烹饪易于吞咽的柔嫩食物 178

发烧的时候

给孩子喂充足的水量 179

呕吐的时候

用清汤给孩子补充水分和营养 180

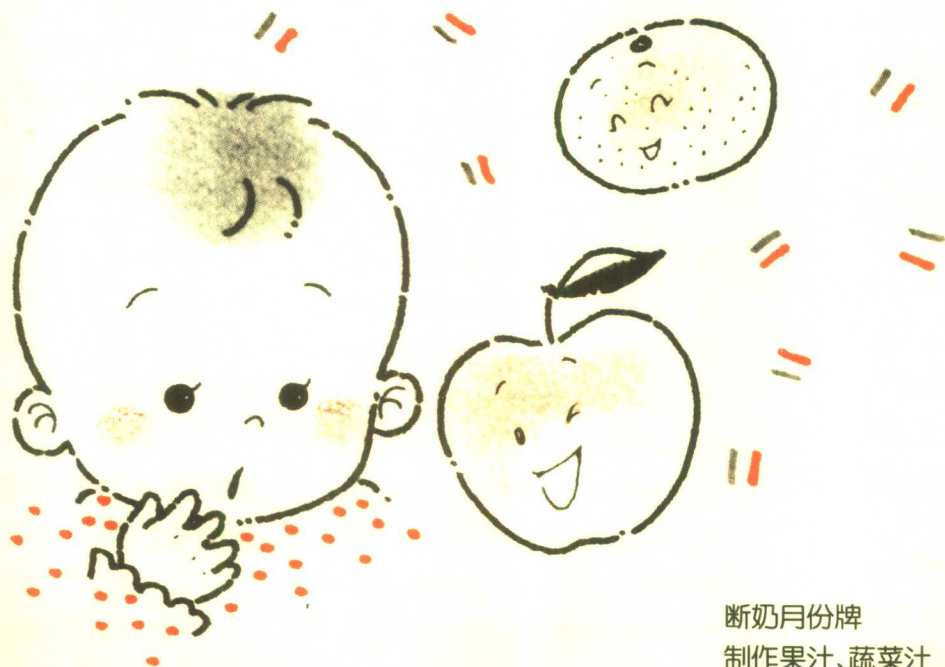
贫血的时候

每天给断奶食物里放一些含铁的食材 182

第 1 部分

断奶准备阶段

让孩子熟悉除了牛奶之外其他食物的味道



断奶月份牌

制作果汁、蔬菜汁

准备阶段断奶食物的烦恼咨询室

断奶食物的调味、烹饪要领

喂断奶食物是断奶的第一步

第一次给孩子吃断奶食物的母亲不仅有很大的烦恼,还会有很大的期待。一边担心哪些食品该从何时喂起,同时也期待着孩子能开开心心地吃着断奶食物。我们要知道为什么要断奶,开始断奶前该做哪些准备。



断奶是一种培养孩子独立性的训练

母乳不仅含有可让孩子远离病痛的免疫物质,而且营养也丰富。但是随着孩子的成长,仅用母乳渐渐无法满足孩子成长所需的营养。这样就有了喂断奶食物的必要性。

当孩子出生 4~5 个月之后,仅用母乳或奶粉的营养将无法满足孩子正常成长和发育的要求,而且孩子出生时身体里储藏的铁、锌等营养成分都将耗尽,并且 5~6 个月的孩子会开始对母乳和奶粉以外的食物产生兴趣。接着,开始长牙,消化器官的功能也开始发达,消化吸收能力开始加强,这些就是开始喂断奶食物的一个理由。

总的来说,断奶的目的在于补充孩子成长必需的但母乳不能满足的营养成分,以帮助孩子健康成长



长,并训练孩子自己吃,即培养孩子的独立性。像这样通过断奶帮助孩子的身心成长,并指导孩子健康成长是母亲重要的义务之一。

断奶非常有助于孩子的身心健康成长

断奶开始的时间应该是孩子 4~5 个月大的时候。这之前的孩子的肠胃功能还不能消化母乳以外的食物,但开始喂养断奶食物伴随

着从开始的流动食物到半固体食物到固体食物的发展阶段,孩子的肠胃等消化器官的功能也会逐渐强化。

断奶食物的第一步是从第一勺开始的。孩子从只知母亲柔软的乳头逐渐开始熟悉硬邦邦的勺子,同时学习从吞食到咬碎食物,即开始生活中最为基本的进餐练习。

断奶还能帮助孩子的精神成长。只会接受母亲喂养的孩子到了一定的时期会开始表现想要自己吃的欲望。这也许在母亲的眼里只是一种顽皮的表现,但其实这是孩子对事物关心程度的提高。如果这时干涉孩子的进餐或者责骂孩子吃得干净,会让孩

子好不容易产生的进餐欲望消失得一干二净。所以最好是铺上塑料垫子或报纸以让孩子漏掉的食物掉到上面,同时培养孩子的自主性。

如果一直是由母亲来喂养的话,孩子只能成长为依赖性特强的孩子。但在进餐中发生错误的事情必须引导孩子,比如“不能用食物玩耍”,“这个很烫的”等等,千万不要因为孩子听不懂而忽略。

当孩子发出信号时开始进行断奶

选择开始进行断奶的时期的标准有很多种。有人认为应该在孩



子体重到7千克的时候开始,有人认为孩子一次吃上100毫升以上的奶粉就开始,还有人认为应该在孩子出生满5个月的时候开始。虽然有很多说法,但有一点是确定的,就是到了需要进行断奶的时候孩子会发出信号,如在大人们进餐的时候用眼睛追着食物看,或想吃某种食物时,嘴会流很多口水。发出这种信号一般在4个月左右,这是孩子对进餐有了兴趣或者有食欲的表现。母亲必须在平时多留意孩子的行动以防止忽视孩子的这种信号。



断奶也需要基本阶段

断奶也有基本要点？有些母亲因为太想做好反而会脱离断奶的基本要点。用平和的心态学习并掌握制作断奶食物的基本要点。



以平和的心态开始

随着孩子的体重自然增加和拥有良好的健康状况，母亲就会发现是该断奶的时候并开始进行紧张制作断奶食物。也许还会怀着“孩子会不会喜欢吃呢”，“会不会开始断奶的时间早了一点啊”的担心和期待的心情开始制作。刚开始喂的时候，有些孩子会表现不乐意的态度，甚至会用小舌头把放到嘴里的食物吐出来的情况。之所以会有这种反应，是因为只知道母乳和奶粉的孩子突然面临新的情况而紧张。

不能因为是亲手精心制作的食物而强行喂给孩子吃。如果试几次孩子都不愿意吃的话就再等几天再试。

还有，也不要因为与其他孩子比吃得较少，或者孩子没有按着书

上写的那样发展而担心。因为断奶根据不同孩子情况，其过程也不会完全相同。

要认识到孩子吃得较少是孩子的个性，育儿书籍上写的只是一般情况而已。最好是根据母亲观察到的孩子的成长状况用平和的心态去对待。

进行断奶最重要的一点，是母亲要有“不能过于着急，而是用平和的持续的认真进行”的心态。

少放调料多用淡的味道

断奶食物的基本要求是淡味。从大人们的角度上来讲，有一点调料才会更加刺激食欲并能吃得更多，但对于消化器官尚未成熟发达的孩子们来讲，调料反而会成为一种负担，而且过早熟悉浓味的孩子容易有偏食倾向。

长大之后所患的高血压和心脏

病的原因——是由于摄取过多盐分的饮食习惯都是在婴幼儿期养成的。而且味重的调料还会给孩子的肾脏造成负担。从这方面来讲,为了孩子的健康成长,还是应该从婴儿期开始习惯淡的味道。

烹饪过程要迅速、洁净

和制作其他食品一样,特别

是做婴儿食品时必须要求干净。有可能沾有农药的蔬菜和水果必须在流水里充分洗净。用过的烹饪器具也要洗好,特别是擦菜板、捣臼和漏网等上面容易留下渣滓或者纤维物质的,更要留心擦干净。还需要注意的是切菜板,最好经常用开水或者消毒剂进行消毒。烹饪的准备时间越长,细菌繁殖的机会越多,所以缩短烹饪的

准备时间也是使食品更加干净的一个要点。还有煮熟的食物要放凉到一定温度再给孩子吃。

每次只做少量的食物,最好能吃多少做多少,如果一下子做多了可以分成每日份进行冷冻保管。婴儿食品必须确认其保质期,打开包装之后要尽快食用。

需要进行断奶的 4 种理由

1. 训练孩子自己动手吃饭。



3. 培养孩子的独立性。



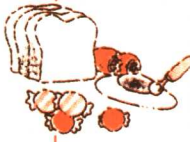
2. 补充缺乏的营养素有助健康成长。

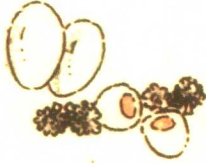


4. 有助消化器官的成长。



断奶月份牌

	烹饪形态	满月龄	谷类·土豆类	蔬菜	水果
断奶准备期	液体 		米粥 5 克 ↓	满 3~4 个月 蔬菜汤 5 克 ↓ 	满 3~4 个月 果汁 30 毫升 ↓
断奶初期	很稠的状态	4		煮熟捣碎的	果汁, 筛子滤过的
		5	10 倍米粥 5 克 ↓	5 克 ↓	50 克
断奶中期	黏黏的状态	6	7 倍米粥 30 克 ↓	煮熟捣碎的 10 克 ↓	↓ 100 克
断奶后期	半固体 切成细片	7		煮熟的	
		8	7 倍米粥 50 克 ↓	20 克 ↓	磨过的
		9	稠米粥 100 克 ↓	切细煮熟的 30 克 ↓	100 克 ↓
断奶结束期	固体 切成细片 	10		煮熟的	
		11	↓ 软米饭	40 克 ↓	
		12	100 克		

乳制品	鸡蛋	豆制品	海鲜 (捣碎)	肉类 (肉末)	断奶食物与 喂奶的次数	身体成长的标准
酸奶 (无过敏) 	蛋黄 1/4 ↓ 蛋黄 1/2 ↓ 1/2 勺 ↓ 20 克 使用牛奶、 黄油、 奶酪等 进行烹饪 ↓ 50 克 100 克	从断奶后期开始每餐必须要有鸡蛋, 豆制品, 海鲜, 肉类 4 种中的 1 种。  豆腐 5 克 ↓ 清酱汁 ↓ 10 克 ↓ 20 克 ↓ 50 克	白肉海鲜 ↓ 5 克 10 克 ↓ 15 克 ↓ 20 克 ↓ 30 克	  5 克 ↓  15 克 ↓ 30 克 	5 次 (果汁、蔬菜汤) (1 餐) 1 次 4 次 + (2 餐) 2 次 3 次 + (3 餐) 3 次 2 次 + (3 餐+零食) 3 次 1~2 次	动脖子自如 表情变丰富 会抓东西 翻身 坐起来 长牙 开始爬 用手指夹小物品 扶墙而立 抓食品放进嘴里 靠墙行走 可以轻轻走路了