



搜狐母婴 力荐
baobao.sohu.com

0~1岁



宝宝营养

断奶餐

王晶 主编

快乐辅食添加，宝宝断奶大作战

让宝宝爱上天然好食材，养成饮食好习惯

宝宝胃口好，免疫强，身体棒



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
http://www.phei.com.cn

全国百佳图书出版单位



0~1岁

宝宝营养

断奶餐



王晶 主编



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

0~1岁宝宝营养断奶餐 / 王晶主编. —北京：电子工业出版社，2014.7

（悦然·亲亲小脚丫系列）

ISBN 978-7-121-23120-9

I. ①0… 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（2014）第087026号

责任编辑：王 维

特约编辑：梁卫红

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：889×1194 1/20 印张：10 字数：260千字

版 次：2014年7月第1版

印 次：2014年7月第1次印刷

定 价：49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



0~1岁

宝宝营养

断奶餐



王晶 主编



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

0~1岁宝宝营养断奶餐 / 王晶主编. —北京: 电子工业出版社, 2014. 7

(悦然·亲亲小脚丫系列)

ISBN 978-7-121-23120-9

I. ①0… 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 (2014) 第 087026 号

责任编辑: 王 维

特约编辑: 梁卫红

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编: 100036

开 本: 889×1194 1/20 印张: 10 字数: 260 千字

版 次: 2014 年 7 月第 1 版

印 次: 2014 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 49.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

前言

PREFACE

所谓断奶餐,就是宝宝从只吃母乳或配方奶粉逐步过渡到吃各种各样的食物阶段所食用的食物。

刚出生的宝宝就像一个小天使,给全家人都带来了欢乐。从宝宝出生的那一刻,新爸爸妈妈脸上那份期盼与幸福的感觉,总让人感到无比的温馨。当然,往后的日子里,父母们也多了一份责任,同时也有些许的担忧:对于这个可爱的小人儿,我们以后应该怎么来爱他呢?他应该穿什么?吃什么?喝什么?怎么样才能健康地成长和发育呢?一连串的问题接连而来。

而在宝宝0~1岁期间,爸爸妈妈们需要考虑的很重要的一个问题,就是宝宝断奶:如何给宝宝做断奶的食物,好让宝宝顺利地度过这个阶段?怎么保证宝宝断奶餐营养充分?给宝宝断奶选择什么样的食材?断奶期间要注意一些什么?等等。

考虑到新爸爸妈妈们的疑问,我们编写了《0~1岁宝宝营养断奶餐》这本书,意在帮助爸爸妈妈们顺利地制作宝宝断奶餐,好让宝宝能够顺利地断奶,享受营养美味的食物。本书包含了宝宝断奶餐的制作,宝宝从断奶初期到断奶结束可能出现的一些问题、有利于宝宝顺利断奶的营养食材以及防止宝宝出现身体不适的营养健康食谱等内容。

当然,宝宝断奶不是那么容易的事,爸爸妈妈们要有耐心、细心和爱心,帮助可爱的小宝贝“冲过这个难关”。希望这本书能够帮助到新晋升的爸爸妈妈们,也祝愿你们的小宝宝健康成长!





目录

CONTENTS



宝宝喂养要做到营养均衡	11		
妈妈们应该知道的	12	巧妙应对宝宝挑食	16
宝宝饮食搭配之 Yes or No	14	0~1岁宝宝的饮食原则	17

PART 1

轻松断奶第一步——断奶餐制作小常识

制作断奶餐一定要知道的烹调原则	20	常见断奶食材的处理方法	28
烹调前一定要认真洗手	20	压碎	28
食物现做现吃	20	榨汁	28
食物选料新鲜	20	研磨	28
厨具和餐具要经常消毒	20	妈妈一定要会做的常见基础断奶餐	29
单独烹调	20	常见断奶食材的处理窍门	31
生、熟食物要分开	20	煮出营养好吃的嫩鸡蛋	31
制作断奶餐的常用工具	21	巧去番茄的皮和子	31
断奶食材冷冻储存要点	22	让藏在花柄处的菜虫现形	31
部分断奶食物的冷冻方法	22	让鱼肉的味道更鲜美	31
烹制断奶餐的基础料理方法	23	制作断奶餐常用食材的大小和粗细	32
自己动手制作天然调味料	23	不同食材的计量法	34
煮粥	24	调料类计量法	35
制作高汤	26		

PART 2

帮宝宝习惯食物的味道——0~1岁宝宝断奶饮食

断奶初期		食物硬度	39
出生后第5~6个月，添加吞咽型断奶食物	38	宝宝一日进餐时间表	39
完美营养断奶餐	38	断奶餐疑惑解答	40
断奶餐添加要点	38	5~6个月宝宝断奶餐	41

大米汤 / 挂面汤 / 小油菜汁 / 南瓜汁 / 圆白菜米糊

断奶中期

出生后第 7~8 个月，添加蠕嚼型断奶食物	44
完美营养断奶餐	44
断奶餐添加要点	44
食物硬度	45
宝宝一日进餐时间表	45
断奶餐疑惑解答	46
7~8 个月宝宝断奶餐	47
菠菜面条糊 / 蔬菜米糊 / 蛋黄土豆泥 / 芋头玉米泥 / 菠菜鸡肝泥	

断奶后期

出生后第 9~10 个月，添加细嚼型断奶食物	50
完美营养断奶餐	50
断奶餐添加要点	50
食物硬度	51
宝宝一日进餐时间表	51
断奶餐疑惑解答	52

9~10 个月宝宝断奶餐 53

三角面片 / 鸡丝粥 / 南瓜拌饭 / 豆腐羹 / 鱼肉香糊

断奶完成期

出生后第 11~12 个月，添加咀嚼型断奶食物	56
完美营养断奶餐	56
断奶餐添加要点	56
食物硬度	57
宝宝一日进餐时间表	57
断奶餐疑惑解答	58
11~12 个月宝宝断奶餐	59
玲珑牛奶馒头 / 鲜汤小饺子 / 冬瓜球肉丸 / 奶油菠菜 / 胡萝卜鸡蛋碎	

专题：宝宝外带断奶餐全攻略 62

到邻近的地方	62
出远门	63
宝宝外出常用断奶餐盛具	63
外带断奶餐的注意事项	63



留住更多天然营养——常见断奶食材轻松做

洋葱 防感冒，它很在行	66
营养功效	66
优势营养素含量	66
多大的宝宝可以吃	66
这样挑选最新鲜	66
这样烹调最营养	66
经典搭配	66
食用宜忌	66
宝宝营养断奶餐	67
青菜洋葱粥	

土豆 能抗病毒的家常食材	68
营养功效	68
优势营养素含量	68
多大的宝宝可以吃	68
这样挑选最新鲜	68
这样烹调最营养	68
经典搭配	68
食用宜忌	68
宝宝营养断奶餐	69
大米土豆羹 / 茄汁土豆泥	

菠菜 宝宝贫血它来补	70	多大的宝宝可以吃	79
营养功效	70	这样挑选最新鲜	79
优势营养素含量	70	这样烹调最营养	79
多大的宝宝可以吃	70	经典搭配	79
这样挑选最新鲜	70	食用宜忌	79
这样烹调最营养	70	宝宝营养断奶餐	80
经典搭配	70	蔬菜酸牛奶羹 / 蔬菜泥 / 西蓝花汤	
食用宜忌	70	番茄 促进消化的“神奇菜果”	82
宝宝营养断奶餐	71	营养功效	82
蔬菜面 / 蛋黄菠菜泥 / 胡萝卜菠菜汁		优势营养素含量	82
南瓜 保护宝宝视力的卫士	73	多大的宝宝可以吃	82
营养功效	73	这样挑选最新鲜	82
优势营养素含量	73	这样烹调最营养	82
多大的宝宝可以吃	73	经典搭配	82
这样挑选最新鲜	73	食用宜忌	82
这样烹调最营养	73	宝宝营养断奶餐	83
经典搭配	73	番茄泥 / 番茄鱼糊 / 番茄肝末汤	
食用宜忌	73	鸡蛋 全面的“营养库”	85
宝宝营养断奶餐	74	营养功效	85
老南瓜胡萝卜粥 / 红薯拌南瓜 / 酸牛奶南瓜羹		优势营养素含量	85
胡萝卜 提高免疫力的“魔法棒”	76	多大的宝宝可以吃	85
营养功效	76	这样挑选最新鲜	85
优势营养素含量	76	这样烹调最营养	85
多大的宝宝可以吃	76	经典搭配	85
这样挑选最新鲜	76	食用宜忌	85
这样烹调最营养	76	宝宝营养断奶餐	86
经典搭配	76	鸡蛋玉米汤 / 蛋黄汤 / 蛋黄南瓜小米粥	
食用宜忌	76	猪肉 补虚强身又家常	88
宝宝营养断奶餐	77	营养功效	88
胡萝卜小鱼粥 / 胡萝卜羹 / 南瓜胡萝卜汁		优势营养素含量	88
西蓝花 增加血管弹性的好食材	79	多大的宝宝可以吃	88
营养功效	79	这样挑选最新鲜	88
优势营养素含量	79	这样烹调最营养	88

经典搭配	88	樱桃苹果汁 / 苹果雪梨酱	
食用宜忌	88	香蕉 宝宝的开心果	98
宝宝营养断奶餐	89	营养功效	98
猪肝瘦肉粥 / 猪肉葱香饼		优势营养素含量	98
猪肝 补肝明目之选	90	多大的宝宝可以吃	98
营养功效	90	这样挑选最新鲜	98
优势营养素含量	90	这样烹调最营养	98
多大的宝宝可以吃	90	经典搭配	98
这样挑选最新鲜	90	食用宜忌	98
这样烹调最营养	90	宝宝营养断奶餐	99
经典搭配	90	香蕉粥 / 香蕉南瓜双黄饮	
食用宜忌	90	核桃 宝宝的智力果	100
宝宝营养断奶餐	91	营养功效	100
清蒸肝泥 / 番茄猪肝蛋汤 / 猪肝蛋黄粥		优势营养素含量	100
牛肉 补中益气、强健筋骨	93	多大的宝宝可以吃	100
营养功效	93	这样挑选最新鲜	100
优势营养素含量	93	这样烹调最营养	100
多大的宝宝可以吃	93	经典搭配	100
这样挑选最新鲜	93	食用宜忌	100
这样烹调最营养	93	宝宝营养断奶餐	101
经典搭配	93	枣泥核桃露 / 山楂核桃饮品	
食用宜忌	93	红枣 理想的补血小红果	102
宝宝营养断奶餐	94	营养功效	102
鸡汁牛肉末 / 牛肉蔬菜粥 / 豆腐烧牛肉末		优势营养素含量	102
苹果 提高宝宝记忆力之果	96	多大的宝宝可以吃	102
营养功效	96	这样挑选最新鲜	102
优势营养素含量	96	这样烹调最营养	102
多大的宝宝可以吃	96	经典搭配	102
这样挑选最新鲜	96	食用宜忌	102
这样烹调最营养	96	宝宝营养断奶餐	103
经典搭配	96	山楂红枣汁 / 山药红枣泥	
食用宜忌	96	黑芝麻 乌发的滋养品	104
宝宝营养断奶餐	97	营养功效	104

优势营养素含量	104	宝宝营养断奶餐	109
多大的宝宝可以吃	104	牛奶玉米粥 / 番茄枸杞玉米羹 / 鸡蓉玉米羹	
这样挑选最新鲜	104	豆腐 补益清热洁肠胃	111
这样烹调最营养	104	营养功效	111
经典搭配	104	优势营养素含量	111
食用宜忌	104	多大的宝宝可以吃	111
宝宝营养断奶餐	105	这样挑选最新鲜	111
黑芝麻山药糊 / 黑芝麻木瓜粥		这样烹调最营养	111
燕麦 胃肠调理、预防便秘	106	经典搭配	111
营养功效	106	食用宜忌	111
优势营养素含量	106	宝宝营养断奶餐	112
多大的宝宝可以吃	106	花豆腐 / 豆腐菠菜饭 / 茄汁肉末豆腐	
这样挑选最新鲜	106	香菇 宝宝厌食就选它	114
这样烹调最营养	106	营养功效	114
经典搭配	106	优势营养素含量	114
食用宜忌	106	多大的宝宝可以吃	114
宝宝营养断奶餐	107	这样挑选最新鲜	114
燕麦南瓜粥		这样烹调最营养	114
玉米 促进大脑发育的“金豆豆”	108	经典搭配	114
营养功效	108	食用宜忌	114
优势营养素含量	108	宝宝营养断奶餐	115
多大的宝宝可以吃	108	素炒豆腐 / 香菇烧豆腐	
这样挑选最新鲜	108	海带 补碘的冠军食材	116
这样烹调最营养	108	营养功效	116
经典搭配	108	优势营养素含量	116
食用宜忌	108	多大的宝宝可以吃	116
		这样挑选最新鲜	116
		这样烹调最营养	116
		经典搭配	116
		食用宜忌	116
		宝宝营养断奶餐	117
		海带柠檬汁	
		专题：妈妈们要注意的致过敏食物	118



健脑益智	122	宜吃的食物	138
饮食加分法则	122	宝宝排毒利便断奶餐	139
饮食减分法则	122	西瓜黄瓜汁 / 香蕉菠萝酸奶露 / 红薯酸奶	
宜吃的食物	122	/ 雪梨苦瓜饮 / 绿豆山药饮	
宝宝健脑益智断奶餐	123	明目护眼	142
黑芝麻大米粥 / 芝麻核桃露 / 奶粉蛋黄汤		饮食加分法则	142
/ 香蘑牛肉羹 / 鲑鱼汤		饮食减分法则	142
健骨增高	126	宜吃的食物	142
饮食加分法则	126	宝宝明目护眼断奶餐	143
饮食减分法则	126	西兰花汁 / 猪肝瘦肉泥 / 小米胡萝卜糊 / 蛋黄粥 / 牛肉土豆泥	
宜吃的食物	126	乌发护发	146
宝宝健骨增高断奶餐	127	饮食加分法则	146
鱼肉糊 / 蛋黄胡萝卜泥 / 胡萝卜羹 / 咸蛋黄豆腐汤羹		饮食减分法则	146
/ 玉米燕麦猪肝粥 / 肉末豆腐蛋羹		宜吃的食物	146
健脾和胃	130	宝宝乌发护发断奶餐	147
饮食加分法则	130	香蕉黑芝麻糊 / 黄鱼粥 / 西芹海带黄瓜汁	
饮食减分法则	130	/ 荠菜黑豆粥 / 黑米核桃糊 / 黑芝麻南瓜汁	
宜吃的食物	130	清热去火	150
宝宝健脾和胃断奶餐	131	饮食加分法则	150
草莓汁 / 二米南瓜糊 / 燕麦木瓜红枣羹 / 芒果果酱 / 香菇白菜包		饮食减分法则	150
增强免疫力	134	宜吃的食物	150
饮食加分法则	134	宝宝清热去火断奶餐	151
饮食减分法则	134	百合薏米糊 / 生菜西瓜汁 / 果珍冬瓜 / 薄荷西瓜汁	
宜吃的食物	134	/ 香椿豆腐 / 猕猴桃薏米粥	
宝宝增强免疫力断奶餐	135	感冒	154
圆白菜西兰花粥 / 苹果西芹胡萝卜汁 / 薯泥鱼肉羹		饮食加分法则	154
/ 玉米番茄羹 / 猕猴桃橘子汁		饮食减分法则	154
排毒利便	138	宜吃的食物	154
饮食加分法则	138	宝宝感冒调理断奶餐	155
饮食减分法则	138	香橙胡萝卜汁 / 猕猴桃泥 / 樱桃酸奶饮	

/ 羊肝胡萝卜粥 / 香芹洋葱蛋黄汤 / 香菇蒸蛋羹		/ 葡萄干土豆泥 / 苹果小米粥	
贫血	158	便秘	178
饮食加分法则	158	饮食加分法则	178
饮食减分法则	158	饮食减分法则	178
宜吃的食物	158	宜吃的食物	178
宝宝贫血调理断奶餐	159	宝宝便秘调理断奶餐	179
牛肉蓉粥 / 红枣核桃米糊 / 鸡血豆腐汤 / 果酱鸡蛋饼		芹菜猪肉蒸包 / 苹果汁 / 奶香白菜汤 / 胡萝卜红薯汁	
/ 猪肝摊鸡蛋		湿疹	182
扁桃体炎	162	饮食加分法则	182
饮食加分法则	162	饮食减分法则	182
饮食减分法则	162	宜吃的食物	182
宜吃的食物	162	宝宝湿疹调理断奶餐	183
宝宝扁桃体炎调理断奶餐	163	鸡蓉冬瓜羹 / 苦瓜苹果饮 / 芹菜双米粥	
莲藕雪梨汁 / 金银花莲子粥 / 绿豆芽拌豆腐泥		/ 黑豆青豆薏米浆 / 薏米红小豆粥	
/ 苹果百合番茄汤 / 牛肝拌番茄		流行性腮腺炎	186
流涎	166	饮食加分法则	186
饮食加分法则	166	饮食减分法则	186
饮食减分法则	166	宜吃的食物	186
宜吃的食物	166	宝宝流行性腮腺炎调理断奶餐	187
宝宝流涎调理断奶餐	167	金银桃花茶 / 西瓜草莓汁 / 草鱼冬瓜汤 / 绿豆白菜汤	
羊肉山药粥 / 西瓜汁 / 雪梨鸡蛋羹 / 石榴菠萝酱 / 丝瓜粥		/ 冬瓜萝卜豆浆	
鹅口疮	170	水痘	190
饮食加分法则	170	饮食加分法则	190
饮食减分法则	170	饮食减分法则	190
宜吃的食物	170	宜吃的食物	190
宝宝鹅口疮调理断奶餐	171	宝宝水痘调理断奶餐	191
雪梨荸荠汁 / 荸荠南瓜粥 / 鲜肉茄饼 / 绿豆粥		荸荠汤 / 香菜鸡蛋饼 / 胡萝卜猪肝面 / 金银花粥	
腹泻	174	柠檬薏米水 / 橘子燕麦饼	
饮食加分法则	174	专题：怎样增强宝宝体质	194
饮食减分法则	174	宝宝饮食	194
宜吃的食物	174	日常生活习惯	195
宝宝腹泻调理断奶餐	175	预防接种	195
红枣苹果汁 / 山药苹果泥 / 山药粥 / 藕粉桂花糕		附录 宝宝最需要的营养素	196

宝宝喂养 ABC

宝宝喂养要做到营养均衡

A

A类食物主要是富含碳水化合物的米饭、面条等主食。

小米

玉米

面粉

大米

燕麦片

红薯



B

B类食物主要是富含维生素、矿物质的蔬菜和水果。

菠菜

海带

香菇

橙子

苹果

番茄

西蓝花



C

C类食物主要是富含蛋白质的鱼类、肉类等。

肉类

鸡蛋

豆腐

虾


牛奶

鱼肉



TIPS

妈妈们不必做到每天的食谱都搭配得完全合理。比如宝宝今天蔬菜吃得少了，妈妈第二天便可以多给宝宝补充一些蔬菜。另外，妈妈们也可以2~3天为单位为宝宝搭配合理的营养食谱。



妈妈们 应该知道的

可以尝试添加断奶餐的信号

宝宝开始对食物感兴趣

随着消化酶的活跃,4个月以后的宝宝消化功能逐渐成熟,唾液的分泌量不断增加。这时候的宝宝会突然对食物感兴趣,看到爸爸妈妈吃东西时,自己也会张开嘴巴或朝着食物倾上身,这时就可以开始准备给宝宝添加断奶餐了。

宝宝的推舌反射消失

每个新生儿都有用舌头推掉放进嘴里除液体以外食物的反射习惯,这是一种防止造成呼吸困难的保护性动作。推舌反射一般在宝宝4个月左右时消失。把勺子放进宝宝嘴里,如果宝宝没有用舌头推掉,就可以开始喂断奶餐了。

断奶餐的添加原则

由一种到多种

宝宝习惯一种食物后,再添加另一种食物。每一种食物需适应一周左右,这样做的好处是如果宝宝对食物过敏,能及时发现并确认出引起过敏的是哪种食物。

由少到多

拿添加蛋黄来说,应从1/4个开始,密切观察宝宝的食欲及排便情况,如一周内无特殊变化,则可加到半个,继续观察一周,然后增加至整个蛋黄。

由稀到稠、由细到粗

从流质状的奶类、豆浆,逐步过渡到米糊,然后是稀粥、稠粥,以后再过渡到软饭、一般食物。最后从细菜泥到粗菜泥,再到碎菜,然后到一般炒菜。

添加断奶餐的最佳时机

通常情况下,宝宝出生后第5个月开始添加断奶餐比较合适,因为宝宝满4个月前,消化器官还没有完全发育成熟,如果这时添加断奶餐,会影响营养物质的消化和吸收,进而影响身体健康。总之,宝宝5个月的时候,无论母乳分泌量多少,都应该给宝宝添加断奶餐了。另外,如果断奶餐添加得过早,不但宝宝身体需要的营养供给不足,还会影响宝宝顺利地断奶。

另外,给宝宝添加断奶餐应该在宝宝身体健康、消化功能正常的时候进行,如果宝宝身体不舒服或天气较热,应停止或暂缓添加,以免宝宝消化不了。开始添加时不要强迫宝宝吃断奶餐。

合适的断奶月龄

在宝宝10~12个月时断奶最合适。这时,宝宝的消化器官发育渐趋完善,咀嚼及消化功能增强,基本能适应断奶了。

断奶的最佳季节

春、秋两季是给宝宝断奶的最佳季节。夏天因为气温比较高,宝宝的肠胃消化功能较差,稍有不慎,很容易引起消化道疾病;冬天天气太冷,宝宝因为断奶晚上睡眠不安,容易感冒生病。如果准备断奶时宝宝生病了,应当适当推迟几天,待宝宝恢复健康后再考虑断奶。

刚断奶时宝宝哭闹不安该怎么办

白天可以带宝宝到室外活动,分散其注意力,同时阳光的照射能增强宝宝的抵抗力和免疫力。在断奶餐的制作上要色香味俱全,不断变换花样品种以提高宝宝对食物的兴趣。对强烈要吃奶的宝宝可选用安抚奶嘴,以满足其吮吸的需要。给宝宝断奶不要半途而废,反复断奶对宝宝生理和心理都不利。

不正确的断奶方法

× 在乳头上涂抹刺激物

有的妈妈为了给宝宝断奶,在乳头上涂抹风油精等刺激物。这种方法非常不好,会让宝宝缺乏安全感,产生恐惧心理,甚至会拒绝吃东西,影响身体健康。

× 突然断奶

宝宝会因为突然吃不到母乳而产生焦虑情绪,不愿吃东西、不愿与人交往、哭闹剧烈、烦躁不安、睡眠不好,甚至还会生病、消瘦。所以,断奶应该循序渐进,千万不要突然断奶。

× 断奶时断绝一切乳制品

断奶是指断母乳,并非断绝一切乳制品,为了让宝宝获得生长发育所必需的营养,断离母乳后,每天仍应该给宝宝喝200~400毫升的配方奶。对于消化功能较弱、对断奶餐适应较慢的宝宝,可适当增加配方奶量,弥补断奶餐摄入的不足。



宝宝饮食搭配之

Yes or No

Yes

不宜拿罐头食品或密封的肉食做断奶餐

罐头食品或密封的肉类食品加工时均要加入一定量的色素和防腐剂等添加剂。由于宝宝身体各组织对化学物质的反应及解毒功能还很低，食入这些食物后会加重脏器解毒及排泄的负担，甚至会因为某种化学物质在体内的积累而引起慢性中毒，所以尽量不要给宝宝喂食此类食物。

冬天要适当给宝宝补充鱼肝油

Yes

因为冬天宝宝外出较少，不能接受充足的阳光照射，容易缺乏维生素D；另一方面，由于1岁以内的宝宝生长发育较快，需要的钙较多，有些家长认为母乳营养好，即使母乳不足也不增加配方奶粉以及其他食物，从而造成宝宝生长发育需要的营养不足，出现“缺钙”症状。

宝宝食物最好现做现吃

Yes

现做现吃的饭菜营养丰富，剩饭菜在营养价值上已大打折扣。而且越是营养丰富的饭菜，病菌越容易繁殖，如果加热不够，就容易引起食物中毒。宝宝吃后会出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等类似急性肠炎的症状。因此，要尽量避免给宝宝吃剩饭菜，特别是剩的时间较长的饭菜。隔夜的饭菜在食用前要先检查有无异味，确认无任何异味后，加热20分钟后食用。

有些食物含有一定毒素，正确烹调很重要

Yes

比如，豆浆营养丰富，但是生豆浆中含有难以消化吸收的有毒物质，加热到90℃以上时有毒物质才能被分解，因此豆浆必须煮透才能给1岁左右的宝宝喝；扁豆中含有对人体有毒的物质，必须炒熟焖透才能食用，否则易引起中毒；发了芽的土豆会产生大量的龙葵素，人食用后会发生中毒，不能给宝宝食用。

