

健康生活馆

北京协和医院营养专家倾力打造

0~3岁 聪明宝宝

同步喂养专家指导方案

李宁
主编

北京协和医院营养专家
中国协和医科大学教师
全国妇联“心系好儿童”项目专家

贴心的分阶段喂养指导
从母乳喂养到辅食添加
从科学断奶到为宝宝营养配餐
教你做宝宝最爱吃的菜肴



YZLI0890118142

精心呵护
宝宝美好未来

吉林出版集团有限责任公司

健康生活馆

0~3岁 聪明宝宝

同步喂养专家指导方案

李宁
主编

北京协和医院营养专家
中国协和医科大学教师
全国妇联“心系好儿童”项目专家

朝阳区图书馆
书
YL1



YZLI0890118142



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁聪明宝宝同步喂养专家指导方案 / 李宁主编. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2011. 1
(健康生活馆)

ISBN 978-7-5463-4568-0

I. ①0… II. ①李… III. ①婴幼儿—保健—食谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第254444号

主 编: 李 宁 副主编: 李洪仕

编委会: 刘红霞 牛东升 李青凤 石艳芳 张 伟 石 沛 谢晓俊 安 鑫 高青霞
窦俊平 郝文艳 戴俊益 张 静 王 娟 季子华 吉新静 李 青 梁焕成
谢铭超 王会静 陈 旭 高 杰 石艳婷 陈进周 张 瑞 高子郡 高 坤
石玉琳 樊淑民 李军艳 申 琦

出版策划: 孙亚飞

执行策划: 杨冬黎

责任编辑: 郝秋月 赵晓星

菜肴摄影: 攀达视觉

图文编辑: 石 沛 谢晓俊

策划制作: 北京世纪悦然文化传播有限公司

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

儿童摄影: 精灵豆摄影机构 电话: 010-62073157

出 版: 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)

(长春市人民大街4646号, 邮政编码: 130021)

发 行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司 (http://shop34896900.taobao.com)

电 话: 总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728

印 刷: 长春市金源印刷有限公司 (长春市南关区八一水库南侧, 电话0431-85312886)

开 本: 889mm×1194mm 1/24 印 张: 11

字 数: 300千字 版 次: 2011年1月第1版

印 次: 2011年1月第1次印刷 定 价: 32.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

P R E F A C E

从呱呱坠地到牙牙学语，从第一次翻身到蹒跚学步……看着宝宝一天天长大，父母会从内心油然而生一种幸福感，但是如何让宝宝健康快乐地成长，也是为人父母必须面对的难题。

母乳喂养就是妈妈们遇到的第一个难题：如何给宝宝母乳喂养？喂奶需要多长时间？宝宝总不喜欢吃奶怎么办？而随着宝宝的慢慢长大，一系列喂养问题又开始让妈妈们头疼：宝宝吃什么才会更健康、更聪明？什么时候给宝宝添加辅食？怎样添加辅食才能使宝宝获得充足的营养？如何让宝宝科学地断奶？怎样做出让宝宝喜欢又有营养的食物？各种食材如何搭配更有营养……

这些都是对妈妈们的考验，而能否顺利过关，除了凭借妈妈们平时积累下来的育儿知识和生活智慧，一本宝宝喂养的工具书也必不可少。为此，我们编写了这本书。

本书融合了国内外最经典、最实用的育儿经验和育儿理念，从科学和实用的角度，分阶段介绍0~3岁宝宝的体格发育标准、喂养指导、营养关注、推荐食谱等，指出宝宝在各个成长阶段对营养的需求，既为妈妈们提供了最佳的宝宝喂养方案，同时也解答了常见的喂养难题。此外，本书还以通俗易懂的语言介绍了23种宝宝成长的最优食物、34道长高益智特效功能食谱和24种宝宝不适症状饮食调理，其方法简便易学，能够让新爸妈掌握养育宝宝的诀窍。

愿这本书成为您喂养宝宝的宝典，帮助您快速找到喂养宝宝的方法和诀窍。

愿您的宝宝越来越健康，越来越聪明！



目录 CONTENTS

食物的大小和粗细 / 15

不同食材的计量法 / 17

调料类计量法 / 18

勺计量法 / 18

Part 1

0~28天

新生儿特殊哺喂期

0~28天宝宝喂养指导方案

0~28天宝宝的发育状况 / 20

宝宝一日参考食谱 / 20

0~28天宝宝的营养需求 / 21

新妈妈要知道的禁忌提示 / 21

延伸阅读：实行纯母乳喂养的建议 / 21

喂养指导

母乳喂养 / 22

- 初乳最为珍贵 / 22
- 母乳喂养的正确姿势 / 22
- 新生儿最好能按需哺乳 / 23
- 母乳喂养的新生儿不用喂水 / 23
- 妈妈喂奶后不要倒头就睡 / 23
- 妈妈要学会保护母乳 / 24
- 有效减少溢乳的方法 / 25



人工喂养 / 25

- 人工喂养的乳类选择 / 25
- 选择奶粉的注意事项 / 26
- 如何调配奶粉的浓度 / 27

混合喂养 / 27

- 混合喂养的最佳方法 / 27

早产儿的喂养 / 28

低体重儿的喂养 / 28

营养关注 注意补充 α -乳清蛋白 / 29

本月聚焦 新手妈妈挤奶的方法 / 30

妈妈喂哺食谱

- 木耳清蒸鲫鱼/花生炖猪蹄 / 31
- 黄豆排骨汤/海鲜炖豆腐 / 32

Part 2

2~3个月

母乳是宝宝最好的食物

2个月宝宝喂养指导方案

2个月宝宝发育状况 / 34

宝宝一日参考食谱 / 34

2个月宝宝营养需求 / 35

新妈妈要知道的禁忌提示 / 35

延伸阅读：喂养不当的表现 / 35

喂养指导

母乳喂养 / 36

- 进入了良性的喂养阶段 / 36
- 防止混合喂养儿的产生 / 36
- 继续按需哺乳的原则 / 36
- 宝宝的尿便 / 36
- 巧妙对付一吃就拉的宝宝 / 37
- 妈妈要保护好乳头 / 37

混合喂养 / 38

- 不要攒母乳，有了就喂 / 38
- 宝宝没有得到足够母乳的原因 / 38
- 不要放弃母乳 / 38

人工喂养 / 39

- 人工喂养的标准 / 39
- 给宝宝选择好奶粉 / 39

营养关注 宝宝要多补充DHA、ARA / 40

本月聚焦 水对宝宝很重要 / 41

妈妈喂哺食谱

- 萝卜鲢鱼汤/青椒牛肉片 / 42
- 猪骨炖莲藕/油菜炒豆腐 / 43
- 豆芽生鱼片/葱烧鲫鱼 / 44



3个月宝宝喂养指导方案

3个月宝宝发育状况 / 45

宝宝一日参考食谱 / 45

3个月宝宝营养需求 / 46

新妈妈要知道的禁忌提示 / 46

延伸阅读：妈妈要知道的奶具消毒步骤 / 46

喂养指导

母乳喂养 / 47

- 对没有兴趣吃奶的宝宝要缩短喂奶时间 / 47
- 不要用奶头来哄宝宝 / 47

混合喂养 / 48

- 添加配方奶的依据 / 48
- 锻炼宝宝接受橡皮奶头或奶粉 / 48

人工喂养 / 49

- 这个月宝宝食欲比较好 / 49

- 奶液调配的时间 / 49
- 给宝宝喂配方奶的姿势 / 49
- 人工喂养的宝宝可喂食菜汤了 / 49

营养关注 宝宝可以补充维生素C了 / 50

本月聚焦 上班族妈妈的喂养经 / 51

妈妈喂哺食谱

- 猪蹄排骨鸡架汤/清炖乌鸡 / 52
- 桑寄生煲鸡蛋/黑芝麻猪蹄汤 / 53
- 花生大米粥/丝瓜仁鲢鱼汤 / 54

Part 3

4~6个月

初尝辅食的适应期

4个月宝宝喂养指导方案

- 4个月宝宝发育状况 / 56
- 宝宝一日参考食谱 / 56
- 4个月宝宝营养需求 / 57
- 新妈妈要知道的禁忌提示 / 57
- 延伸阅读：宝宝不宜食蜂蜜 / 57

喂养指导

初尝辅食的适应期 / 58

- 可以尝试辅食的信号 / 58
- 初期添加辅食的原则 / 58

母乳喂养 / 60

- 怎样判断母乳不足 / 60
- 添加牛乳困难怎么办 / 60

- 大便次数不均衡 / 60

人工喂养或混合喂养 / 61

- 人工或混合喂养的宝宝会厌食牛奶 / 61

营养关注 宝宝可以开始补铁了 / 62

4个月宝宝可以放心吃的食物 / 63

本月聚焦 哺乳妈妈慎用药物 / 64

宝宝营养食谱

- 大米汤/豆浆 / 65
- 挂面汤/大米糊 / 66
- 绿豆汤/小白菜汁 / 67
- 南瓜汁/苹果汁 / 68

5个月宝宝喂养指导方案

- 5个月宝宝发育状况 / 69
- 宝宝一日参考食谱 / 69
- 5个月宝宝营养需求 / 70
- 新妈妈要知道的禁忌提示 / 70
- 延伸阅读：注意辅食中的食物添加剂 / 70

喂养指导

辅食添加 / 71

- 辅食添加的过程 / 71

母乳喂养 / 71

- 母乳喂养为主，适当添加辅食 / 71
- 慎重添加配方奶 / 71
- 慎重对待市场上的婴儿辅食 / 71

混合喂养 / 72

- 混合喂养添加辅食 / 72

人工喂养 / 72

- 奶量变化不大 / 72
- 宝宝食量因人而异 / 72
- 尊重宝宝的食量 / 72

营养关注 宝宝可以补充牛磺酸了 / 73

5个月宝宝可以放心吃的食物 / 74

本月聚焦 巧妙纠正宝宝挑食 / 75

宝宝营养食谱

- 鲜藕梨汁/鲜橙汁 / 76
- 水果藕粉/蔬菜牛奶羹 / 77
- 饼干粥/芹菜米粉汤 / 78

6个月宝宝喂养指导方案

6个月宝宝发育状况 / 79

宝宝一日参考食谱 / 79

6个月宝宝营养需求 / 80

新妈妈要知道的禁忌提示 / 80

延伸阅读：及时添加辅食很重要 / 80

喂养指导

辅食添加 / 81

- 饿着宝宝不是添加辅食的好办法 / 81
- 多更换辅食的品种 / 81
- 宝宝的辅食不能以米面为主 / 81

母乳喂养 / 82

- 添加辅食不要影响到母乳喂养 / 82

混合添加 / 82

- 上班的妈妈要继续进行母乳喂养 / 82

人工添加 / 82

- 人工喂养的宝宝本月喂养须知 / 82

营养关注 宝宝可以补充叶酸了 / 83

6个月宝宝可以放心吃的食物 / 84

本月聚焦 宝宝不爱吃辅食怎么办 / 85

宝宝营养食谱

- 冬瓜汤/鸡蓉汤 / 86
- 豆腐羹/鱼肉香糊 / 87
- 蔬菜米糊/玉米豆腐萝卜糊 / 88

Part 4

7~9个月

可以为断奶做准备了

7个月宝宝喂养指导方案

7个月宝宝发育状况 / 90

宝宝一日参考食谱 / 90

7个月宝宝营养需求 / 91

新妈妈要知道的禁忌提示 / 91

延伸阅读：宝宝腹痛有可能是缺钙 / 91

喂养指导

辅食添加 / 92



- 食物最好用刀切碎后再喂 / 92
- 辅食的摄入量因人而异 / 92
- 每天喂2次, 每次喂1/2小碗 / 92

母乳喂养 / 92

- 不要浪费母乳 / 92

人工喂养 / 93

- 配方奶仍然很重要 / 93
- 确实不爱吃配方奶时 / 93

营养关注 宝宝要补充碳水化合物了 / 94

7个月宝宝可以放心吃的食物 / 95

本月聚焦 宝宝辅食的制作要点 / 96

宝宝营养食谱

- 蛋黄汤/豌豆蛋黄泥 / 97
- 芋头玉米泥/腊肠番茄 / 98
- 茄子泥/南瓜粥 / 99

8个月宝宝喂养指导方案

8个月宝宝发育状况 / 100

宝宝一日参考食谱 / 100

8个月宝宝营养需求 / 101



淑女宝宝梁雅涵

新妈妈要知道的禁忌提示 / 101

延伸阅读: 宝宝吃配方奶可以适当添加营养伴侣 / 101

喂养指导

辅食添加 / 102

- 8个月宝宝一天3次, 每次100克 / 102
- 开始一天喂一次零食 / 102
- 饭菜肉类要分开 / 102

母乳喂养 / 102

- 每天至少3~4次母乳 / 102
- 添加辅食不等于断奶 / 103
- 必须要添加辅食了 / 103

人工喂养 / 103

- 爱吃辅食的宝宝也要喝牛奶 / 103
- 牛奶和辅食要合理安排 / 103

营养关注 宝宝可以补充维生素D了 / 104

8个月宝宝可以放心吃的食物 / 105

本月聚焦 预防宝宝肥胖 / 106

宝宝营养食谱

- 菠菜鸡肝泥/菠菜排骨面 / 107
- 黄瓜蒸蛋/南瓜拌饭 / 108
- 鸡蛋稠粥/青菜烂粥 / 109

9个月宝宝喂养指导方案

9个月宝宝发育状况 / 110

宝宝一日参考食谱 / 110

9个月宝宝营养需求 / 111

新妈妈要知道的禁忌提示 / 111

延伸阅读: 什么是食物过敏 / 111

喂养指导



辅食添加 / 112

- 9个月宝宝一天3次，每次120克 / 112
- 辅食的种类可以多种多样 / 112
- 宝宝跟大人一起吃饭的注意事项 / 112

母乳喂养 / 112

- 母乳喂养的重要性开始减弱 / 112
- 要减少宝宝对乳头的依恋 / 112

人工喂养 / 113

- 牛奶的基数是500毫升 / 113
- 宝宝拒食牛奶怎么办 / 113

营养关注 宝宝可以补充维生素A了 / 114

9个月宝宝可以放心吃的食物 / 115

本月聚焦 宝宝缺乏食欲怎么办 / 116

宝宝营养食谱



- 炖鱼泥/百合银耳粥 / 117
- 酸奶香米粥/燕麦南瓜粥 / 118
- 三角面片/豆腐软饭 / 119
- 蛋皮鱼卷/鲜茄肝扒 / 120

Part 5

10~12个月

断奶进行时

10个月宝宝喂养指导方案

10个月宝宝发育状况 / 122

10个月宝宝一日参考食谱 / 122

10个月宝宝营养需求 / 123

新妈妈要知道的禁忌提示 / 123

延伸阅读：应让宝宝少吃的食物 / 123

喂养指导



辅食添加 / 124

- 适合香蕉硬度的食物 / 124
- 尝试接近稀饭黏稠度的粥 / 124
- 材料要切碎后食用 / 124
- 每次量120~150克为好 / 124
- 不爱吃蛋肉怎么办 / 124
- 不爱吃蔬菜怎么办 / 124
- 不爱吃水果怎么办 / 125

母乳喂养 / 125

- 吃母乳的宝宝也必须添加辅食了 / 125

人工喂养 / 125

- 爱吃牛奶的宝宝 / 125
- 不爱吃牛奶的宝宝 / 125

营养关注 要注意补充B族维生素了 / 126

10个月宝宝可以放心吃的食物 / 128

本月聚焦 对宝宝牙齿有益的食物 / 129

宝宝营养食谱



- 猕猴桃果冻/奶味豆浆 / 130
- 山药羹/胡萝卜鸡蛋碎 / 131

11个月宝宝喂养指导方案

11个月宝宝发育状况 / 132

11个月宝宝一日参考食谱 / 132

11个月宝宝营养需求 / 133

新妈妈要知道的禁忌提示 / 133

延伸阅读：让宝宝练习用杯子 / 133

喂养指导

辅食添加 / 134

- 一日三餐断奶食应成为主食 / 134
- 一日三餐要有不同的食物 / 134
- 宝宝的饮食呈现个性化 / 134

母乳喂养 / 135

- 这时候仍要授乳 / 135

人工喂养 / 135

- 继续让宝宝喝奶 / 135

营养关注 宝宝可以补充碘了 / 136

本月聚焦 保护宝宝眼睛的食物 / 137

宝宝营养食谱

- 胡萝卜小鱼粥/牛奶炖西兰花 / 138
- 萝卜青豆素丸/玲珑牛奶馒头 / 139

12个月宝宝喂养指导方案

12个月宝宝发育状况 / 140

12个月宝宝一日参考食谱 / 140

12个月宝宝营养需求 / 141

延伸阅读：爸爸妈妈要给宝宝做好保暖措施 / 141

喂养指导

辅食添加 / 142

- 可以喂食大人吃的菜了，但不要加调料 / 142
- 避开一些容易引起宝宝过敏的食物 / 142
- 挑食宝宝注意补充营养 / 142

母乳喂养 / 142

- 尽量不给宝宝吃奶 / 142

牛奶喂养 / 143

- 断奶不意味着不喝牛奶 / 143
- 省事的喂养方式 / 143

营养关注 宝宝可以补充硒了 / 144

12个月宝宝可以放心吃的食物 / 145

本月聚焦 有益宝宝大脑发育的食物 / 146

宝宝营养食谱

- 土豆蛋白糕/冬瓜球肉丸 / 147
- 芝麻肝/胡萝卜丝汤 / 148
- 什锦烩饭/米团汤 / 149
- 馒头夹肉松/鲜汤小饺子 / 150

Part 6 1~1.5岁

断奶后的营养关键期

1~1.5岁宝宝喂养指导方案

1~1.5岁宝宝发育状况 / 152

宝宝一日参考食谱 / 153

1~1.5岁宝宝营养需求 / 153

新妈妈要知道的禁忌提示 / 153

延伸阅读：宝宝可以吃鸡蛋了吗？ / 153

喂养指导

喂养原则 / 154

- 还不能直接喂大人食物 / 154

喂养方法 / 154

- 喂碎软的食物 / 154
- 一天喂2次零食 / 154
- 采用适宜的烹调方式 / 155
- 宝宝不爱吃蔬菜怎么办? / 155

营养关注 宝宝要重点补充钙 / 156

宝宝可以放心吃的食物 / 157

本月聚焦 学习用餐具的新本领 / 159

宝宝营养食谱

- 胡萝卜牛肉粥/三鲜小馄饨 / 160
- 海带黄瓜饭/乌龙面蒸蛋 / 161
- 栗子稀饭/白菜肉片汤 / 162
- 蘑菇奶油烩青菜/牛奶西兰花 / 163
- 金黄鳕鱼片/水果豆腐 / 164

- 怎样安排宝宝的早餐 / 168
- 让宝宝自己吃饭 / 168
- 宝宝不爱吃肉怎么办 / 168
- 培养良好的进餐习惯 / 169

营养关注 要注意铜元素的摄入 / 170

宝宝可以放心吃的食物 / 171

本月聚焦 断奶综合征 / 173

宝宝营养食谱

- 爱心饭卷/五彩什锦饭 / 174
- 肉末蒸蛋/胡萝卜羹 / 175
- 鸡肝小米粥/鸡蛋炒莴笋 / 176
- 滑炒鸭丝/红薯拌南瓜 / 177
- 温拌双泥/绿豆莲藕汤 / 178

Part 7 1.5~2岁

向大人饮食过渡

1.5~2岁宝宝喂养指导方案

1.5~2岁宝宝发育状况 / 166

宝宝一日参考食谱 / 167

1.5~2岁宝宝营养需求 / 167

新妈妈要知道的禁忌提示 / 167

延伸阅读: 离乳期的宝宝仍需要喝奶 / 167

喂养指导

喂养原则 / 168

- 可以跟大人吃相似的食物 / 168

喂养方法 / 168

Part 8 2~3岁

可以跟大人一起吃饭了

2~3岁宝宝喂养指导方案

2~3岁宝宝发育状况 / 180

宝宝一日参考食谱 / 181



2~3岁宝宝营养需求 / 181

新妈妈要知道的禁忌提示 / 181

延伸阅读：根据季节特点为宝宝选择食物 / 181

喂养指导

喂养原则 / 182

- 母乳喂养或乳制品喂养过渡到食物多样化 / 182

喂养方法 / 182

- 胖孩子可以喝低脂肪牛奶 / 182
- 饮食要清淡 / 182
- 练习使用筷子 / 183
- 让宝宝乖乖吃饭的方法 / 183
- 给宝宝添加补品要适当 / 183

营养关注 要保证锌元素的摄入量 / 184

宝宝可以放心吃的食物 / 185

本月聚焦 保护宝宝的牙齿 / 186

宝宝营养食谱

- 海苔卷/芝麻南瓜饼 / 187
- 五彩饭团/香菇菜心 / 188
- 红枣炖兔肉/鸡肉凉菜 / 189
- 鲜蘑菇炒豌豆/炒蛋菜 / 190
- 姜汁黄瓜/牛肝拌番茄 / 191
- 鲜白萝卜汤/鸭血鲫鱼汤 / 192

Part9

23种

宝宝成长最优食物

- 动物肝脏——宝宝生长发育绝佳的营养源 / 194

- 鸡蛋——物美价廉的营养库 / 195
- 洋葱——帮助宝宝预防感冒 / 196
- 菠菜——健脑强身又补铁 / 197
- 南瓜——宝宝断奶期的特效保健辅食 / 198
- 胡萝卜——宝宝可以放心食用的“小人参” / 199
- 牛肉——让宝宝更强壮的肉中骄子 / 200
- 西兰花——叶酸和维生素K的理想补充剂 / 201
- 西红柿——维生素C的最佳来源 / 202
- 猪肉——强身壮骨的美味肉 / 203
- 苹果——宝宝的最佳水果 / 204
- 黄豆——宝宝的健脑抗癌佳品 / 205
- 核桃——宝宝的健脑益智果 / 206
- 红枣——宝宝的天然维生素丸 / 207
- 芝麻——宝宝的天然健脑润肤品 / 208



健康宝宝孟俊熙

- 燕麦 —— 为宝宝清除体内垃圾 / 209
- 玉米 —— 宝宝的黄金防癌保健品 / 210
- 黑木耳 —— 宝宝肠胃异物的清道夫 / 211
- 香菇 —— 提高宝宝免疫力的首选食物 / 212
- 香蕉 —— 能让宝宝开心的软甜水果 / 213
- 牛奶 —— 宝宝一生的营养伴侣 / 214
- 海带 —— 宝宝的补碘冠军 / 215
- 豆腐 —— 宝宝的蛋白质绝佳补充剂 / 216



Part 10 34道

长高益智特效功能食谱

健脑益智食谱

- 荞麦南瓜粥 (适合1岁以上的宝宝) / 218
- 素炒豆腐 (适合1岁以上的宝宝) / 219
- 黄鱼馅饼 (适合1.5岁以上的宝宝) / 219
- 苹果沙拉 (适合2岁以上的宝宝) / 220
- 鸽蛋益智汤 (适合2岁以上的宝宝) / 220

健骨增高食谱

- 鸭泥腐皮汤 (适合1岁以上的宝宝) / 221
- 牛肉河粉 (适合1.5岁以上的宝宝) / 222
- 排骨汤面 (适合1.5岁以上的宝宝) / 222
- 海带炖肉 (适合2岁以上的宝宝) / 223
- 滑炒鸡丁 (适合2岁以上的宝宝) / 223

健脾和胃食谱

- 七彩香菇 (适合1岁以上的宝宝) / 224
- 豆沙酥饼 (适合1.5岁以上的宝宝) / 225

- 香椿豆腐 (适合1.5岁以上的宝宝) / 225
- 银耳莲子绿豆羹 (适合2岁以上的宝宝) / 226
- 豌豆炒雪菜 (适合2岁以上的宝宝) / 226

明目食谱

- 番茄汁烩肉饭 (适合1岁以上的宝宝) / 227
- 红薯拌胡萝卜 (适合1.5岁以上的宝宝) / 228
- 糖醋肝条 (适合1.5岁以上的宝宝) / 228
- 凤凰蛋 (适合1.5岁以上的宝宝) / 229
- 拌海带 (适合2岁以上的宝宝) / 229

补锌食谱

- 白菜肉泥 (适合1岁以上的宝宝) / 230
- 玛瑙豆腐 (适合1.5岁以上的宝宝) / 231
- 高粱米红枣粥 (适合1.5岁以上的宝宝) / 231
- 牡蛎南瓜羹 (适合2岁以上的宝宝) / 232
- 蛤蜊蛋汤 (适合2岁以上的宝宝) / 232

补钙食谱

- 肉末海带面 (适合1岁以上的宝宝) / 233
- 虾皮黄瓜汤 (适合1岁以上的宝宝) / 234

- 糖醋红曲排骨 (适合2岁以上的宝宝) / 234

补铁食谱



- 蛋皮如意肝卷 (适合1.5岁以上的宝宝) / 235
- 菜花土豆泥 (适合1.5岁以上的宝宝) / 236
- 黑木耳炒肉 (适合2岁以上的宝宝) / 236

补维生素食谱



- 火腿菜花 (适合1岁以上的宝宝) / 237
- 萝卜鱼丸汤 (适合2岁以上的宝宝) / 238
- 菠萝牛肉 (适合2岁以上的宝宝) / 238

- 惊风 / 251
- 遗尿 / 252
- 夜啼 / 253
- 贫血 / 254
- 流行性腮腺炎 / 255
- 肺炎 / 256
- 哮喘 / 257
- 暑热 / 258
- 自汗、盗汗 / 259
- 肥胖 / 260
- 佝偻病 / 261
- 水痘 / 262
- 多动症 / 263

Part 11 24种

宝宝不适症状饮食调理

- 感冒 / 240
- 消化不良 / 241
- 咳嗽 / 242
- 扁桃体炎 / 243
- 呕吐 / 244
- 鹅口疮 / 245
- 流涎 / 246
- 口腔溃疡 / 247
- 便秘 / 248
- 湿疹 / 249
- 腹泻 / 250



食物的大小和粗细

宝宝在不同的月龄要调节好食物的大小和粗细，这样能帮助宝宝消化和练习咀嚼，不同材料的浓度与大小粗细也要有不同的把握。

食材 \ 年龄	4~6个月	7~9个月	10~12个月	1~2岁	2~3岁
米 	磨好的米粉与水的比例为1:8或1:10, 粥的黏稠度参考酸奶程度 	从米粉与水的比例为1:5到沙拉酱的黏稠度 	呈饭粒形态, 用手压容易压碎, 到稀饭的黏稠度 	比大人饭多一点水分的稀饭黏稠度 	和大人吃一样的饭 
土豆 	将土豆磨成泥放入锅里煮熟 	土豆煮3分钟后切碎 	切成5毫米大小的块煮3分钟 	切成7毫米大小的块煮3分钟 	切小块煮3分钟 
胡萝卜 	将胡萝卜磨成泥放入锅里煮熟 	煮3分钟后切碎 	切成5毫米大小的碎块后煮3分钟 	切成7毫米大小的碎块后煮3分钟 	切小块后煮3分钟 
西兰花 	用搅拌机磨碎后放入粥里煮熟 	除去硬茎, 将花冠部分用热水烫一下后切碎 	切除硬茎, 将花冠部分用热水烫一下后切成5毫米大小的碎块 	切除硬茎, 将花冠部分用热水烫一下后切成7毫米大小的块 	切除硬茎, 将花冠部分用热水烫一下后切成小块 

食材 \ 年龄	4~6个月	7~9个月	10~12个月	1~2岁	2~3岁
菠菜 	在沸水里烫一下后将叶部分压碎过滤 	在沸水里烫一下后将叶切碎 	在沸水里烫一下后将叶切成5毫米大小的片 	在沸水里烫一下后切成7毫米大小的片 	在沸水里烫一下后切成小片 
苹果 	将苹果搅打成泥状, 用纱布过滤后煮一会儿 	将磨好的苹果煮一会儿 	切成5毫米大小的丁 	切成7毫米大小的丁 	让宝宝自己拿着吃 
鸡蛋 	不喂 	将鸡蛋完全煮熟后, 取蛋黄压碎成粉末状 	将鸡蛋完全煮熟后将蛋黄压碎 	鸡蛋完全煮熟后取蛋黄 	蛋清和蛋黄同时喂 
牛肉 	将牛肉切片后在沸水里烫一下, 再切成小块后剁成粉末 	将牛肉切片后在沸水里烫一下, 再切成小块后剁成粉末 	将牛肉切片后在沸水里烫一下, 切成3毫米大小的丁 	将牛肉完全煮熟后切成5毫米大小的丁 	将牛肉完全煮熟后切成小块 
鸡胸肉 	在沸水中烫一下后切成小块, 再剁成粉末状 	切片后在沸水里烫一下再剁成粉末状 	切片后在热水里烫一下, 再切成3毫米大小的丁 	完全煮熟后切成5毫米大小的丁 	完全煮熟后切成小块 