

YINGER DUANNAI SHIPIN ZIZHI

婴儿

主编 郝锦峰

断奶食品自制



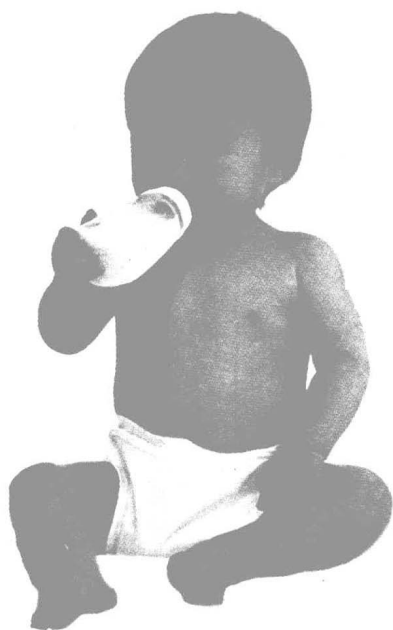
科学技术文献出版社

婴
儿

YINGER DUANNAI SHIPIN ZIZHI

断奶食品自制

主编 郝锦峰



科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北京

图书在版编目(CIP)数据

婴儿断奶食品自制/郝锦峰主编. -北京:科学技术文献出版社,
2007. 6

ISBN 978-7-5023-5657-6

I. 婴… II. 郝… III. ①婴儿-食品营养 ②婴儿-保健-食谱
IV. R153. 2 TS972. 162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 052386 号

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038
图书编辑部电话 (010)51501739
图书发行部电话 (010)51501720, (010)68514035(传真)
邮 购 部 电 话 (010)51501729
网 址 <http://www.stdph.com>
E-mail: stdph@istic.ac.cn
策 划 编 辑 李 洁
责 任 编 辑 李 洁
责 任 校 对 唐 炜
责 任 出 版 王杰馨
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京高迪印刷有限公司
版 (印) 次 2007 年 6 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 640×960 16 开
字 数 214 千
印 张 18.5
印 数 1~6000 册
定 价 25.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内容简介

本书根据婴儿不同发育成长期的生理及对饮食需求的变化,详细地介绍了断奶准备期、初期、中期、后期的膳食营养要求和食物的制作方法。书中食谱易学易做,充满人性化的关怀,希望您阅读本书后,能够掌握有效的方法,使您的宝宝愉快地接受母乳以外的食物,让宝宝健康快乐地度过断奶过渡期。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统惟一一家中央级综合性科技出版机构
我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干

编委会

主 编

郝锦峰

编 委

郑秀美 白丽梅

吴艳辉 张国栋

杨亚飞 苏 娜

袁丽敏 张 泉

王 斌 白 杨

前 言

宝宝的出生不知带给妈妈多少快乐，但宝宝的成长只有一次，错过就不可能回头，所以需要在小时候就打好健康成长的基础。婴儿出生后前4个月，饮食以母乳、婴儿配方奶为主；而4个月后，婴儿的生理功能日趋成熟，在进食母乳的同时，需要开始添加各类食物，也就是断奶食品，才能得到足够的营养。自制婴儿断奶食品，不仅经济实惠，而且新鲜、安全；尽可能地避免来自工业加工食品方面的各种危害，这样的食品更有利于婴儿的生长发育，同时也能够让婴儿感受到进食的乐趣，从而逐步断奶。

很多新妈妈对如何让宝宝吃得好、吃得多、吃得饱、养成良好的饮食习惯并不十分了解，许多新妈妈不能按不同的月龄喂养、不能按不同月龄的心理特征来选择添加适当的辅助食品，结果导致断奶后的宝宝生长发育受到影响。

0~1岁的宝宝，消化功能是随年龄的增长而逐步完善的，所以添加辅食要按照由少到多、由稀到稠、由细到粗、由一种到多种的循序渐进的原则，千万不能操之过急，否则，就会使婴儿的消化功能负担过重，而发生呕吐、腹泻等消化系统疾病。

0~1岁宝宝的健康成长在很大程度上取决于为他们提供的营养保障，本书就是根据宝宝在不同生长发育时期的生理及对饮食需求的变化，详细地介绍了适用于宝宝断奶各个时期的膳食营养要求、食物的制作方法。全书通俗易懂，贴近生活、贴近实际，实用性、可操作性强。希望通过阅读本书，能够使您掌握宝宝健康度过断奶期的有效方法。

本书所使用的食品计算单位换算说明：

1大匙：约为15毫升；1勺：约为5毫升；1杯：约为240毫升；1碗：约为250毫升；少许：多为调味品，略加即可；适量：依个人口味及食量增减分量。

限于水平，不妥之处在所难免，欢迎读者批评指正。

编者

目 录

第一篇 概 述

第 1 章 断奶期婴儿生长概述	(3)
婴儿的特点	(3)
婴儿对营养的需求	(8)
自制婴儿辅食的优点	(17)
第 2 章 婴儿的断奶	(20)
断奶食品的必要性	(20)
婴儿断奶时机的选择	(25)
自制婴儿辅食的器具选择	(31)
辅食的选购与制作	(35)
第 3 章 辅食制作及合理喂养	(47)
婴儿喂养	(47)
婴儿饮食禁忌	(60)

第二篇 断奶准备期

- 第4章 0~1个月婴儿喂养** (65)
- 0~1个月营养需求及喂养 (65)
- 自制食谱 (68)
- 相关提示 (71)
- 第5章 1~2个月婴儿辅食的添加** (84)
- 1~2个月营养需求及喂养 (84)
- 自制食谱 (88)
- 相关提示 (89)
- 第6章 2~3个月婴儿辅食的添加** (95)
- 2~3个月营养需求及喂养 (96)
- 自制食谱 (98)
- 相关提示 (100)

第三篇 断奶初期

- 第7章 3~4个月婴儿辅食谱** (107)
- 3~4个月营养需求及喂养 (107)
- 自制食谱 (110)
- 相关提示 (116)
- 第8章 4~5个月婴儿辅食谱** (120)
- 4~5个月营养需求及喂养 (121)
- 自制食谱 (123)
- 相关提示 (130)

第9章 5~6个月婴儿辅食谱	(137)
5~6个月营养需求及喂养	(138)
自制食谱	(140)
相关提示	(148)

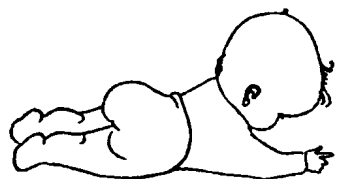
第四篇 断奶中期

第10章 6~7个月婴儿食谱	(159)
6~7个月营养需求及喂养	(159)
自制食谱	(162)
相关提示	(172)
第11章 7~8个月婴儿食谱	(176)
7~8个月营养需求及喂养	(177)
自制食谱	(178)
相关提示	(189)
第12章 8~9个月婴儿食谱	(193)
8~9个月营养需求及喂养	(194)
自制食谱	(196)
相关提示	(207)

第五篇 断奶后期

第13章 9~10个月婴儿食谱	(215)
9~10个月营养需求及喂养	(215)
自制食谱	(217)
相关提示	(231)

第 14 章 10~11 个月婴儿食谱	(234)
10~11 个月营养需求及喂养	(235)
自制食谱	(237)
相关提示	(256)
第 15 章 11~12 个月婴儿食谱	(258)
11~12 个月营养需求及喂养	(259)
自制食谱	(261)
相关提示	(282)



第一篇



概述

[第 1 章

断奶期婴儿生长概述]

人体从受精卵、出生至成熟可分为不同的时期，在生长发育过程中，不同阶段各有其特点。为了便于研究和实际工作的需要，将生长发育过程人为地划分为若干年龄期，但各期之间并无严格界限，而且相互之间有着密切联系。



婴儿的特点

婴儿期是人一生中生长发育最快的一个时期，不但在体格发育方面，还在语言、运动发育等方面有着量的变化，并且在神经智力方面，如情绪、智能、知觉和认识发育方面也有质的变化。

一、婴儿的生理特点

1. 新生儿的生理特点

新生儿指的是从出生到 30 天的小婴儿。新生儿出生时的平均体

重是 2500~4500 克，平均身高为 45~51 厘米。

新生儿刚刚离开母体开始独立生活，周围环境骤然改变，迫使新生儿必需适应新的、不断变化的外部环境。

在营养方面，新生儿从母体提供全部营养过渡到胃肠道吸收营养，对母体外的环境还不能很好地适应，如果喂养不当，就容易导致新生儿营养不良，甚至患病。

2. 婴儿期的生理特点

婴儿是指 30 天至 1 周岁以内的婴儿，婴儿在这个阶段生长发育非常迅速，是人一生中生长发育最旺盛的阶段。

(1) 体重可以达到出生时的 3 倍，约为 9000~10000 克。

(2) 身长一般每月增长 3~3.5 厘米，到 4 个月时增长 10~12 厘米，1 岁时可达出生时的 1.5 倍左右。

(3) 头围在出生时约为 34 厘米，前半年增加 8~10 厘米，后半年增加 2~4 厘米，1 岁时平均为 46 厘米。以后增长速度减缓，到成年人时约为 56~58 厘米。

(4) 胸围在出生时比头围要小 1~2 厘米，到婴儿 3 个月末时，胸围与头围基本相同。

(5) 婴儿出生后一段时间内仍处于大脑的迅速发育期，脑神经细胞数目还在继续增加，需要充足均衡合理的营养素（特别是优质蛋白）的支持，所以对热量、蛋白质及其他营养素的需求特别旺盛。

由此可见，要满足快速成长的婴儿的需要，就必需提供充足均衡合理的营养。

二、婴儿消化系统及相关器官的发育

为了正确合理地喂养婴儿，非常有必要了解该时期婴儿消化器

官的发育情况；从而根据婴儿的特殊生理特点和营养需求，进行合理喂养，以保证婴儿营养需求。

1. 口腔

足月新生儿出生时已具有较好的吸吮吞咽功能，颊部有坚厚的脂肪垫，有助于吸吮活动，早产儿则较差。吸吮动作是复杂的先天性反射，严重疾病可影响这一反射，使吸吮变得弱而无力。新生儿及婴幼儿口腔黏膜薄嫩、血管丰富、唾液腺发育不够完善、唾液分泌少、口腔黏膜干燥、易受损伤和细菌感染；3个月时唾液分泌开始增加；5个月时明显增多。3个月以下婴儿唾液中淀粉酶含量较少，不宜喂淀粉类食物。婴儿口底浅，不会及时吞咽所分泌的全部唾液，常发生生理性流涎。

2. 食管

食管有两个主要功能：一是推进食物和液体由口入胃；二是防止吞咽期间胃内所容物反流。新生儿和婴儿的食管呈漏斗状，黏膜纤弱、腺体缺乏、弹力组织及肌层尚不发达、食管下段贲门括约肌发育不成熟、控制能力差，常发生胃食管反应，绝大多数在8~10个月时症状消失。婴儿吸奶时常吞咽过多空气，易发生溢奶。

3. 胃

新生儿胃容量约为30~60毫升，后随年龄而增大，1~3个月时为90~150毫升，1岁时为250~300毫升，由于新生儿胃容量小，所以新生儿喂食应当少量多次，喂食的次数应较年长儿多。婴儿胃呈水平位，当开始行走时其位置变为垂直；胃平滑肌发育尚未完善，在充满液体食物后易使胃扩张；由于贲门肌张力低，幽门括

约肌发育较好，且自主神经调节差，故易引起幽门痉挛出现呕吐。胃黏膜有丰富的血管，但腺体和杯状细胞较少，盐酸和各种酶的分泌均较成人少且酶活力低，消化功能差。

胃排空时间随食物种类不同而异，稠厚且含凝乳块的乳汁排空慢。其中水的排空时间为1.5~2小时，母乳为2~3小时，牛乳为3~4小时。早产儿胃排空更慢，易发生胃潴留。

4. 肠

婴儿肠管相对比成人长，一般为身高的5~7倍，或为坐高的10倍，有利于消化吸收。肠黏膜细嫩，富有血管和淋巴管，小肠绒毛发育良好，肌层发育差。肠系膜柔软而长，黏膜组织松弛，尤其结肠无明显结肠带与脂肪垂；升结肠与后壁固定差，易发生肠扭转和肠套叠。肠壁薄，通透性高，屏障功能差，肠内毒素、消化不全产物和过敏原等可经肠黏膜进入体内，易引起全身感染和变态反应性疾病。

5. 肝

年龄愈小，肝脏相对愈大。婴儿肝脏结缔组织发育较差，肝细胞再生能力强，不易发生肝硬化，但易受各种不利因素的影响，如缺氧、感染、药物中毒等均可使肝细胞发生肿胀、脂肪浸润、变性坏死、纤维增生而肿大，从而影响其正常生理功能。婴儿时期胆汁分泌较少，故对脂肪的消化、吸收功能较差。

6. 肾脏

婴儿出生后几个月，肾小管逐渐增长后才具有回吸收能力。肾小球的滤过率较低，也就是说，肾脏对于营养物质代谢后产生的