

[韩] Dr. Mom婴幼儿营养辅食研发团队 著

[韩] 徐廷豪 审稿

潘丽丽 翻译



让宝宝 爱上吃饭

——0~3岁营养辅食全书



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

让宝宝

爱上吃饭



——0~3岁营养辅食全书

[韩] Dr. Mom婴幼儿营养辅食研发团队 著

[韩] 徐廷豪 审稿

潘丽丽 翻译



山东科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

让宝宝爱上吃饭: 0~3岁营养辅食全书 / 韩国
Dr. Mom 婴幼儿营养辅食研发团队著; 潘丽丽译.
—济南: 山东科学技术出版社, 2015
ISBN 978-7-5331-7718-8

I. ①让… II. ①韩… ②潘… III. ①婴幼儿—食谱
IV. ①TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 045330 号

让宝宝爱上吃饭

——0~3岁营养辅食全书

[韩] Dr. Mom 婴幼儿营养辅食研发团队 著

[韩] 徐廷豪 审稿 潘丽丽 翻译

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)82098071

印刷者: 山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司

地址: 临沂市高新技术产业开发区新华路

邮编: 276017 电话: (0539)2925659

开本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印张: 13

版次: 2015 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-7718-8

定价: 49.80 元

目 录

基本 要领

- 1 保证宝宝一生健康的辅食添加 / 8
- 2 各成长阶段所需的辅食 / 10
- 3 各成长阶段适合喂食的食物 / 12
- 4 各成长阶段的食物颗粒大小及软硬度 / 14
- 5 食材选择、处理及保存方法 / 16
- 6 计量法及常用估算法 / 22
- 7 制作婴幼儿辅食需遵守的原则 / 24
- 8 各种食材冷冻保存及解决秘诀 / 25
- 9 制作美味高汤及天然调味料 / 26
- 10 必备料理器材及食器用品 / 28
- 11 这个时候怎么办，妈妈心中的辅食疑问 / 30

PART 1

初 期 婴幼儿辅食(4~6个月) / 32

米糊、糯米糊 / 34

土豆米糊、地瓜米糊 / 36

嫩黄瓜米糊 / 38

小油菜米糊 / 39

绿菜花米糊 / 40

小黄瓜米糊 / 41

燕麦片糊 / 42

水梨米糊 / 43

南瓜米糊 / 44

卷心菜苹果米糊 / 45

牛肉米糊 / 46

鸡脯肉米糊 / 47

豌豆清粥 / 48

大白菜清粥 / 49

油菜清粥 / 50

豆腐清粥 / 51

鸡肉胡萝卜清粥 / 52

牛肉白菜花清粥 / 53

初期点心 / 54

地瓜泥、苹果泥、酪梨泥 / 54

水梨泥、南瓜泥、香蕉泥 / 55



con

PART2

中期婴幼儿辅食(7~9个月)/56

- 土豆洋葱粥、菠菜洋葱粥 / 58
- 绿菜花苹果粥 / 60
- 香蕉燕麦片粥 / 61
- 胡萝卜糯米粥 / 62
- 鸡肉糯米粥 / 63
- 蛋黄粥 / 64
- 地瓜小米粥 / 65
- 黄鱼麦片粥 / 66
- 鳕鱼绿菜花粥 / 67
- 牛肉苋菜粥、牛肉香菇粥 / 68
- 豆腐海苔粥 / 70
- 大白菜豆腐粥 / 71
- 牛肉白萝卜粥 / 72
- 牛肉海带粥 / 73
- 绿豆芽芝麻粥 / 74
- 鸿喜菇胡麻粥 / 75
- 鲑鱼大白菜粥 / 76
- 发芽玄米红枣粥 / 77
- 黄豆芽鸡蛋粥 / 78
- 明太鱼黄豆芽粥 / 79
- 玄米黑豆粥 / 80
- 紫米蘑菇粥 / 81
- 鸡肉莲藕粥 / 82
- 松子栗子糯米粥 / 83

中期点心 / 84

- 蛋奶冻布丁、南瓜葡萄干泥、甜菜汤 / 84
- 香瓜奶昔、水蜜桃汁、自制天然酸奶 / 85

PART3

后期婴幼儿辅食(10~12个月)/86

- 牛肉牛蒡粥 / 89
- 蘑菇奶酪粥 / 90
- 鸡肉菠菜粥 / 91
- 鳕鱼地瓜粥 / 92
- 石斑鱼紫米炖饭 / 93
- 鱼丸汤 / 95
- 土豆洋葱奶酪炖饭 / 97
- 豆腐芝麻炖饭、白萝卜白菜汤 / 98
- 海带蔬菜炖饭 / 101
- 豆腐盖饭 / 103
- 牛肉蔬菜可乐饼 / 105
- 南瓜小油菜炖饭 / 106
- 白肉鱼韭菜炖饭 / 107
- 炒蛋碎拌海苔炖饭 / 108
- 嫩黄瓜芝麻叶炖饭 / 109
- 豆腐蔬菜蒸蛋 / 111
- 牛肉绿芦笋炖饭 / 112
- 牛肉蕨菜炖饭 / 113
- 白肉鱼彩椒炖饭 / 114
- 鸡肉青椒炖饭 / 115
- 香菇奶酪炖饭 / 116
- 鸡肉奶酪炖饭 / 117
- 焗烤茄子西红柿、小黄瓜嫩豆腐沙拉 / 118
- 绿豆炖饭 / 120
- 米豆嫩黄瓜炖饭 / 121
- 橡实冻饭 / 122
- 绿豆冻汤面 / 123
- 牛肉米线 / 125
- 后期点心 / 126
- 苹果风干原片、香蕉米饼、酪梨酸奶水果酱 / 126
- 一口鸡块、地瓜泥球、土豆泥小丸子 / 127

t e n t s

过渡期婴幼儿辅食(13~15个月)/128

香菇营养炖饭 / 131
 咖喱综合豆炖饭 / 132
 牡蛎萝卜炖饭 / 133
 海菜小葱炖饭 / 134
 胡麻茄子炖饭 / 135
 咖喱鸡肉苹果饭 / 137
 野菜炖饭、炖鲭鱼 / 138
 白肉鱼萝卜炖饭、味噌苋菜汤 / 140
 炒河粉 / 143
 鸡蛋海苔饭卷 / 144
 奶酪海苔饭卷 / 145
 三色饭团 / 147
 拌饭料饭团、虾仁汤 / 148
 蛤蜊菠菜炖饭 / 150
 凉拌菠菜花生 / 151
 白肉鱼汤面 / 152
 嫩黄瓜手切汤面 / 153
 牛肉汤面 / 154
 豆奶面 / 155
 虾仁菠萝炒饭 / 156
 夏威夷比萨 / 157
 迷你春卷 / 159
 肉丸子意大利面 / 161
 白酱鲑鱼意大利面 / 162

鸡肉小油菜炒饭 / 163
 鲭鱼豆腐肉排 / 164
 香菇汉堡肉排 / 165
 清炖牛肉栗子 / 166
 芝麻酱清炖鸡肉 / 167
 蟹肉汤 / 168
 猪肉清炒芝麻叶 / 169
 宫廷炒年糕 / 170
 猪肉汤丸 / 171
 鱿鱼煎饼 / 172
 虾仁绿菜花煎饼 / 173
 熬煮杏鲍菇 / 174
 杏鲍菇煎饼 / 175

过渡期点心 / 176

南瓜豆年糕、南瓜玛芬、核果米糕 / 176
 酸奶干酪、法式松饼、法式吐司 / 177





contents

PART5

幼儿期 幼儿辅食

(16~36个月) / 178

PLUS

根据宝宝健康状态 准备适合的辅食 / 203

金针菇拌杂菜饭 / 181

泡菜炒饭 / 183

海虹营养炖饭 / 185

牛肉彩椒炒饭 / 186

酱汁鲭鱼盖饭 / 187

加州卷 / 188

核桃小鱼干饭团 / 189

迷你年糕汤 / 190

蛤蜊面疙瘩汤 / 191

迷你水饺汤 / 192

香菇干拌面 / 193

干炒乌冬面 / 194

烧烤牛排 / 195

酱炖豆腐 / 196

焖煮莲藕片 / 197

嫩白菜泡菜 / 198

卷心菜水泡菜 / 199

萝卜块泡菜 / 200

腌黄瓜片 / 201

过敏的时候该这样吃 / 204

(绿菜花小米粥、蔬菜燕麦片粥)

感冒的时候该这样吃 / 205

(白肉鱼蔬菜汤、柳橙汁米糊)

便秘的时候该这样吃 / 206

(地瓜牛奶粥、萝卜汁煮小米粥)

腹泻的时候该这样吃 / 207

(苹果土豆汤、红枣栗子糯米糊)

幼儿期点心 / 202

鸡蛋饼干、地瓜条、吐司卷 / 202



让宝宝

爱上

吃饭



——0~3岁营养辅食全书

[韩] Dr. Mom婴幼儿营养辅食研发团队 著

[韩] 徐廷豪 审稿

潘丽丽 翻译



山东科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

让宝宝爱上吃饭: 0~3 岁营养辅食全书 / 韩国
Dr. Mom 婴幼儿营养辅食研发团队著; 潘丽丽译.
—济南: 山东科学技术出版社, 2015
ISBN 978-7-5331-7718-8

I. ①让… II. ①韩… ②潘… III. ①婴幼儿—食谱
IV. ① TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 045330 号

让宝宝爱上吃饭

——0~3岁营养辅食全书

[韩] Dr. Mom 婴幼儿营养辅食研发团队 著

[韩] 徐廷豪 审稿 潘丽丽 翻译

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)82098071

印刷者: 山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司

地址: 临沂市高新技术产业开发区新华路

邮编: 276017 电话: (0539)2925659

开本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印张: 13

版次: 2015 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-7718-8

定价: 49.80 元

前言

给宝宝的辅食， “母爱”永远是最好的配方

宝宝出生100天之后，距离添加辅食的日子越来越近，新手妈妈开始紧张起来。该从什么时候开始添加辅食？首先应该怎么做？该选择哪些婴幼儿辅食？喂食量又该是多少？许多新手妈妈都会有这方面的疑问和烦恼。其实，婴幼儿辅食并不需要特别的厨艺，也没有什么神奇秘方，只要配合宝宝成长的各个阶段，循序渐进地为宝宝添加就可以了。

对于快速成长发育的宝宝而言，妈妈的爱是世界上最好的辅食配方。宝宝好喂养、营养好吸收、健健康康地快快长大是所有妈妈的期盼。正因为是父母的心肝宝贝，所以育儿过程中不容许有一点疏忽和差错。特别是宝宝的食物，因为通过食物所提供的营养成分会对宝宝的成长发育有直接影响，因此准备时更需要加倍用心。

婴幼儿辅食的添加，不仅能提供宝宝成长发育时所需的营养，对于从出生后一直习惯于吮吸进食的宝宝而言，辅食的给予同时也是训练宝宝学习成人饮食习惯的过渡阶段。

在喂食辅食时，宝宝的嘴巴因为进食而开始蠕动，同时连带下颚肌肉的运动而逐渐强化嘴部肌肉；在宝宝尝试用乳牙咀嚼食物、用舌头感受食物味道时，也刺激了大脑及感官等器官功能逐渐发达。因此，在喂食辅食时，准备宝宝喜欢吃的食物固然重要，但是为了促进宝宝的成长发育，提供既适当又有营养的辅食，是新手父母需要特别关注的重点。

开始准备辅食时，既要关注食物的营养，又要配合宝宝的成长，再加上辅食的调理过程不同于一般食物，难道就没有方法可以减轻妈妈的辛劳吗？我们听取了许多婴幼儿辅食专家的建议，不断地与妈妈们进行交流，得到了许多宝贵意见，再加之亲自上阵料理过无数辅食的实战经验，相信这些宝贵的经验及知识能供各位妈妈参考，并有助于减轻其疲惫的身心。

本书的主题是宝宝的辅食，为了提高本书的参考价值，成为便利的工具书，还包含了宝宝各成长阶段所需的营养成分，所以本书所提供的辅食建议全面到位。希望本书的出版有助于广大的新手父母轻松育儿，让宝宝健康成长。

目 录

基本 要领

- 1 保证宝宝一生健康的辅食添加 / 8
- 2 各成长阶段所需的辅食 / 10
- 3 各成长阶段适合喂食的食物 / 12
- 4 各成长阶段的食物颗粒大小及软硬度 / 14
- 5 食材选择、处理及保存方法 / 16
- 6 计量法及常用估算法 / 22
- 7 制作婴幼儿辅食需遵守的原则 / 24
- 8 各种食材冷冻保存及解决秘诀 / 25
- 9 制作美味高汤及天然调味料 / 26
- 10 必备料理器材及食器用品 / 28
- 11 这个时候怎么办，妈妈心中的辅食疑问 / 30

PART 1

初期婴幼儿辅食(4~6个月) / 32

米糊、糯米糊 / 34

土豆米糊、地瓜米糊 / 36

嫩黄瓜米糊 / 38

小油菜米糊 / 39

绿菜花米糊 / 40

小黄瓜米糊 / 41

燕麦片糊 / 42

水梨米糊 / 43

南瓜米糊 / 44

卷心菜苹果米糊 / 45

牛肉米糊 / 46

鸡脯肉米糊 / 47

豌豆清粥 / 48

大白菜清粥 / 49

油菜清粥 / 50

豆腐清粥 / 51

鸡肉胡萝卜清粥 / 52

牛肉白菜花清粥 / 53

初期点心 / 54

地瓜泥、苹果泥、酪梨泥 / 54

水梨泥、南瓜泥、香蕉泥 / 55



con

PART2

中 期 婴幼儿辅食(7~9个月)/56

- | | | |
|------------------|--------------|------------------|
| 土豆洋葱粥、菠菜洋葱粥 / 58 | 大白菜豆腐粥 / 71 | 鸡肉莲藕粥 / 82 |
| 绿菜花苹果粥 / 60 | 牛肉白萝卜粥 / 72 | 松子栗子糯米粥 / 83 |
| 香蕉燕麦片粥 / 61 | 牛肉海带粥 / 73 | |
| 胡萝卜糯米粥 / 62 | 绿豆芽芝麻粥 / 74 | 中期点心 / 84 |
| 鸡肉糯米粥 / 63 | 鸿喜菇胡麻粥 / 75 | 蛋奶冻布丁、南瓜葡萄 |
| 蛋黄粥 / 64 | 鲑鱼大白菜粥 / 76 | 干泥、甜菜汤 / 84 |
| 地瓜小米粥 / 65 | 发芽玄米红枣粥 / 77 | 香瓜奶昔、水蜜桃汁、 |
| 黄鱼麦片粥 / 66 | 黄豆芽鸡蛋粥 / 78 | 自制天然酸奶 / 85 |
| 鳕鱼绿菜花粥 / 67 | 明太鱼黄豆芽粥 / 79 | |
| 牛肉苋菜粥、牛肉香菇粥 / 68 | 玄米黑豆粥 / 80 | |
| 豆腐海苔粥 / 70 | 紫米蘑菇粥 / 81 | |

PART3

后 期 婴幼儿辅食(10~12个月)/86

- | | | |
|---------------|------------------------|-------------------|
| 牛肉牛蒡粥 / 89 | 南瓜小油菜炖饭 / 106 | 绿豆炖饭 / 120 |
| 蘑菇奶酪粥 / 90 | 白肉鱼韭菜炖饭 / 107 | 米豆嫩黄瓜炖饭 / 121 |
| 鸡肉菠菜粥 / 91 | 炒蛋碎拌海苔炖饭 / 108 | 橡实冻饭 / 122 |
| 鳕鱼地瓜粥 / 92 | 嫩黄瓜芝麻叶炖饭 / 109 | 绿豆冻汤面 / 123 |
| 石斑鱼紫米炖饭 / 93 | 豆腐蔬菜蒸蛋 / 111 | 牛肉米线 / 125 |
| 鱼丸汤 / 95 | 牛肉绿芦笋炖饭 / 112 | |
| 土豆洋葱奶酪炖饭 / 97 | 牛肉蕨菜炖饭 / 113 | 后期点心 / 126 |
| 豆腐芝麻炖饭、白萝卜 | 白肉鱼彩椒炖饭 / 114 | 苹果风干原片、香蕉米饼、 |
| 白菜汤 / 98 | 鸡肉青椒炖饭 / 115 | 酪梨酸奶水果酱 / 126 |
| 海带蔬菜炖饭 / 101 | 香菇奶酪炖饭 / 116 | 一口鸡块、地瓜泥球、 |
| 豆腐盖饭 / 103 | 鸡肉奶酪炖饭 / 117 | 土豆泥小丸子 / 127 |
| 牛肉蔬菜可乐饼 / 105 | 焗烤茄子西红柿、小黄瓜嫩豆腐沙拉 / 118 | |

t e n t s

过渡期婴幼儿辅食(13~15个月)/128

香菇营养炖饭 / 131
 咖喱综合豆炖饭 / 132
 牡蛎萝卜炖饭 / 133
 海菜小葱炖饭 / 134
 胡麻茄子炖饭 / 135
 咖喱鸡肉苹果饭 / 137
 野菜炖饭、炖鲭鱼 / 138
 白肉鱼萝卜炖饭、味噌苋菜汤 / 140
 炒河粉 / 143
 鸡蛋海苔饭卷 / 144
 奶酪海苔饭卷 / 145
 三色饭团 / 147
 拌饭料饭团、虾仁汤 / 148
 蛤蜊菠菜炖饭 / 150
 凉拌菠菜花生 / 151
 白肉鱼汤面 / 152
 嫩黄瓜手切汤面 / 153
 牛肉汤面 / 154
 豆奶面 / 155
 虾仁菠萝炒饭 / 156
 夏威夷比萨 / 157
 迷你春卷 / 159
 肉丸子意大利面 / 161
 白酱鲑鱼意大利面 / 162

鸡肉小油菜炒饭 / 163
 鲭鱼豆腐肉排 / 164
 香菇汉堡肉排 / 165
 清炖牛肉栗子 / 166
 芝麻酱清炖鸡肉 / 167
 蟹肉汤 / 168
 猪肉清炒芝麻叶 / 169
 宫廷炒年糕 / 170
 猪肉汤丸 / 171
 鱿鱼煎饼 / 172
 虾仁绿菜花煎饼 / 173
 熬煮杏鲍菇 / 174
 杏鲍菇煎饼 / 175

过渡期点心 / 176

南瓜豆年糕、南瓜玛芬、核果米糕 / 176
 酸奶干酪、法式松饼、法式吐司 / 177





contents

PART5

幼儿期幼儿辅食

(16~36个月)/178

金针菇拌杂菜饭 / 181

泡菜炒饭 / 183

海虹营养炖饭 / 185

牛肉彩椒炒饭 / 186

酱汁鲭鱼盖饭 / 187

加州卷 / 188

核桃小鱼干饭团 / 189

迷你年糕汤 / 190

蛤蜊面疙瘩汤 / 191

迷你水饺汤 / 192

香菇干拌面 / 193

干炒乌冬面 / 194

烧烤牛排 / 195

酱炖豆腐 / 196

焖煮莲藕片 / 197

嫩白菜泡菜 / 198

卷心菜水泡菜 / 199

萝卜块泡菜 / 200

腌黄瓜片 / 201

幼儿期点心 / 202

鸡蛋饼干、地瓜条、吐司卷 / 202

PLUS

根据宝宝健康状况 准备适合的辅食 / 203

过敏的时候该这样吃 / 204

(绿菜花小米粥、蔬菜燕麦片粥)

感冒的时候该这样吃 / 205

(白肉鱼蔬菜汤、柳橙汁米糊)

便秘的时候该这样吃 / 206

(地瓜牛奶粥、萝卜汁煮小米粥)

腹泻的时候该这样吃 / 207

(苹果土豆汤、红枣栗子糯米糊)



为了宝宝健康发育,准备辅食时请务必遵守的原则

保证宝宝一生健康的辅食添加

● 宝宝的健康缘于妈妈的关心

宝宝出生4~6个月后,单纯依靠喂食母乳或配方奶粉摄取成长时所需的营养成分是不够的,这时候就必须借由逐步添加辅食来补充所需的营养,同时开始训练宝宝习惯进食成人的食物。此时,妈妈最容易受到含有食品添加剂、化学调味料或是速成辅食的诱惑。开始喂食辅食时,为了达到全面的营养吸收和安心喂养,需要妈妈特别用心。在准备每一道辅食时,尽量使用多种新鲜食材以及各种料理方法,这样不但能避免宝宝养成偏食的习惯,还可以达到均衡饮食的目的。通过喂食辅食刺激宝宝的味觉发育,宝宝的健康才能得以保障。即使使用相同食材,由于料理方式的变化,食物的口感及味道也会有所不同,同样可以给宝宝带来味觉上的新体验。所以,为了让宝宝每一餐都能吃好,在准备辅食时要多花一些心思。

● 要耐心,不要操之过急

喂食辅食对妈妈而言并不是一件轻松的事情。宝宝可能会拒食,即使肯吃也可能只吃一点点,所以常常会有剩下的食物。每个宝宝接触辅食的过程因人而异、各有不同,有的宝宝可能晚一点才开始进食,也可能比标准摄取量吃得少一些,妈妈并不需要因为宝宝的少食而感到焦虑不安。这个时候,建议妈妈不妨多点耐心,在每次喂食时持续地尝试不同的方式,宝宝慢慢就会习惯接受辅食。另外,尽量让宝宝在心情愉快的状态下进食,例如留意尿布是不是需要更换、帮宝宝把手和脸擦洗干净等,让宝宝保持清爽舒适的感觉;在喂食的时候,如果宝宝一直做出开心的表情和动作,也将会使宝宝食欲大增。

● 按照宝宝成长发育的特点添加适合的辅食

辅食是宝宝健康成长的关键。在喂食辅食的过程中,如果无视宝宝的需要循序渐进地进行,可能会因为营养成分摄取不均而影响宝宝的成长发育,因此,必须按照宝宝成长发育各阶段的特点,添加适合的辅食。以2~3个月为周期,对辅食菜单进行系统的调整,从初期到中期、中期到后期、后期到过渡期,以及阶段性地调整辅食的颗粒大小及软硬度,并且在各阶段加入适合宝宝进食的食材,喂食辅食的次数也要相应地增加(参考本书第10页)。



从出生以后到现在，依靠吸吮进食的宝宝终于要跨出第一步，开始接触辅食了。辅食阶段将左右宝宝一生的饮食习惯及健康。敏感稚嫩的宝宝第一次接触外来食物时，更需要妈妈们遵循原则、聪明应对。



● 使用当季新鲜食材制作辅食

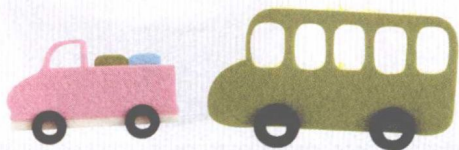
辅食所使用的食材新鲜与否十分重要。蔬菜的保存时间越长，口感和营养价值就越低。放太久的肉类或鱼类由于脂肪变质，营养成分也会遭到破坏。因此在制作辅食时，应尽量使用当天购买的食材，如有剩余，可以用来制作大人的料理。此外，利用当季盛产的食材，更能增添美味及营养价值。

● 满周岁以前请勿添加调味料

制作辅食时，请务必遵循不添加调味料的原则。宝宝从出生时就以母乳及配方奶为主食，因此难以适应食品中添加的调味料的刺激性口味。如果让宝宝养成食用重口味的饮食习惯，将会造成宝宝日后对调味料的依赖，所以在喂食辅食的初期和中期，请勿添加调味料，到后期时再适量加入少许的天然调味料。满周岁起，可以使用少量的小鱼干汤汁、芝麻盐来调味。这时仍需要严格控制调味料的用量，尽量保留食材的原味，只用清淡的调味来提升料理的风味，让食物的原味与调味料之间巧妙搭配，也有助于训练和强化宝宝的味觉。

● 养成在固定时间、固定地方喂食

在宝宝接触辅食的过程中，除了摄取成长所需的营养成分之外，学习成人的饮食习惯也十分重要。在喂食辅食的初期，宝宝还无法坐稳，这时可以让宝宝坐在妈妈的膝盖上，持续地在固定的时间及地方喂食辅食，让时间及地点成为宝宝的饮食习惯之一，日后只要时间一到或看到熟悉的地方，宝宝就会知道现在到了吃饭时间。到了喂食辅食的中期，宝宝已经可以到处爬行，要让他待在固定的地方比较困难，这时可以准备一把宝宝吃饭的餐椅，限制宝宝跑来跑去，帮助宝宝养成在一个固定位置上吃饭的习惯。在固定的时间喂食虽然是一件辛苦的事情，但可以让宝宝养成规律性的饮食习惯。



按照宝宝的成长阶段有条不紊地进行 各成长阶段所需的辅食

	初期(出生后4~6个月)	中期(出生后7~9个月)
发育状态	还未长牙, 体重7~8千克	牙齿长出2~4颗, 平均体重8~9千克
辅食	没有颗粒的米糊(10倍粥)	稀粥(6倍粥)
提供次数	一天喂食1~2次(母乳或配方奶粉4~5次)	一天喂食2~3次(母乳或配方奶粉3~4次)
每次标准 喂食量	30~50克	60~100克
特别 重点	以“米糊”作为给宝宝添加的第一种婴幼儿辅食。在适应吃米糊之后, 可以慢慢地一次一种加入其他蔬菜。等宝宝6个月大以后再加入肉类。 宝宝出生后4~5个月, 每天喂食1次辅食; 等到6个月大之后, 可以增加为每天喂食2次辅食。 	相较于初期喂食没有颗粒的米糊, 中期辅食开始喂食含有细小颗粒的稀粥, 能让宝宝均衡地摄取五大营养素。9个月大之后, 辅食食用的软硬度可以按照豆腐或布丁的软糊口感制作。 如果此时宝宝用手抓取食物进食, 可以将煮熟的地瓜或香蕉等切成小块, 让宝宝自己抓取进食。 