

一册解决所有**断奶期**的问题！



# 婴儿辅食

## 制作大全



科学的分阶段断奶食谱

快速制作辅食的小窍门

生病时的特别食谱

食物过敏怎么办？

营养学博士  
帝京科学大学教授  
[日] 上田玲子◎著  
孙越◎译

● 常用食材的分量  
参考表  
● 各阶段的推荐  
食材表

● 断奶各阶段食材的  
软硬度与体积  
参照表

# 婴儿辅食 制作大全

[日] 上田玲子◎著    孙 越◎译

河北科学技术出版社

TITLE: [最新 よくわかる離乳食]

BY: [主婦の友社]

Copyright © Shufunotomo Co., Ltd. 2012

Original Japanese language edition published by Shufunotomo Co., Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Shufunotomo Co., Ltd.

Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

本书由日本株式会社主妇之友社授权北京书中缘图书有限公司出品并由河北科学技术出版社在中国范围内独家出版本书中文简体字版本。

著作权合同登记号:冀图登字 03-2014-032

版权所有·翻印必究

### 图书在版编目(CIP)数据

婴儿辅食制作大全 / (日) 上田玲子著; 孙越译

— 石家庄: 河北科学技术出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5375-7473-0

I. ①婴… II. ①上… ②孙… III. ①婴幼儿—食谱

IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第042725号

## 婴儿辅食制作大全

[日] 上田玲子 著 孙越 译



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

策划: 邵嘉瑜

责任编辑: 刘建鑫

设计制作: 柯秀翠

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街330号(邮编: 050061)

印 刷 北京利丰雅高长城印刷有限公司

经 销 全国新华书店

成品尺寸 210mm × 260mm

印 张 14.25

字 数 200千字

版 次 2015年5月第1版

2015年5月第1次印刷

定 价 68.00元

# 婴儿辅食

## 制作大全

[日] 上田玲子◎著 孙 越◎译

# 目 录

## 卷首 特别附录

各阶段推荐食材表  
常用食材的单次用量参考表  
辅食的进程  
食物硬度、用量参照表

P.6 本书的阅读方法

## PART 1

### 基本篇

#### 什么是“辅食”？

- P.8 断奶是将婴儿带向“吃”的世界的重要一步
- P.10 断奶是个漫长的过程，重点是要与婴儿的实际情况相符合
- P.12 “吃的能力”也是一种“生存能力”——同时关乎小孩的身心成长
- P.14 断奶食物基础知识之一——均衡的营养
- P.16 各阶段的辅食 三大基本规则

#### 不同时期的应对策略

- P.18 第一阶段（5~6个月）  
第1周/后3周
- P.20 小孩已经适应辅食
- P.22 第二阶段（7~8个月）  
前期/后期
- P.24 第三阶段（9~11个月）  
前期/后期
- P.26 第四阶段（1岁~1岁半左右）  
前期/后期
- P.28 幼儿期饮食（断奶结束~5岁）  
前半段/后半段

## 制作辅食的基本技巧

- P.30 煮粥  
煮粥用水米比一览表
- P.31 煮粥的秘诀
- P.32 日式高汤与蔬菜汤的做法  
制作辅食的方便小工具
- P.33 烧煮/烧煮蔬菜/烧煮鱼和肉
- P.34 过滤/刀切/压碎·打散
- P.35 擦碎/勾芡（淀粉的基本使用篇）/  
勾芡（应用篇）
- P.36 专栏 不得不知的烹饪用语

## PART 2

### 各阶段的简单食谱

#### 第一阶段（5~6个月）

- P.38 主食食谱
- P.42 蔬果食谱
- P.46 蛋白质食品食谱

#### 第二阶段（7~8个月）

- P.50 主食食谱
- P.56 蔬果食谱
- P.60 蛋白质食品食谱

#### 第三阶段（9~11个月）

- P.64 主食食谱
- P.68 蔬果食谱
- P.74 蛋白质食品食谱

#### 第四阶段（1岁~1岁半）

- P.78 主食食谱
- P.82 蔬果食谱
- P.88 蛋白质食品食谱

## 手抓辅食

### 第三阶段/第四阶段

- P.92 做成小棒子
- P.93 做成小丸子·做成小卷
- P.94 做成夹心·烤得脆脆的

## PART 3

# 方便快速地料理辅食的小窍门

## 如何灵活运用市面上的婴儿食品

- P.96 婴儿食品的分类和使用方法
- P.97 灵活运用1  
均衡营养
- P.98 灵活运用2  
提高做辅食的速度
- P.99 灵活运用3  
用婴儿食品摆脱千篇一律的辅食
- P.100 灵活运用4  
用婴儿食品制作甜点和零食
- P.101 其他的应用方法

## 冷冻处理的原则

- P.102 从冷冻到解冻的完美五原则
- P.103 主食类
- P.104 富含维生素与矿物质的食品
- P.105 富含蛋白质的食品

## 速度最快的微波辅食

- P.106 微波烹调的4原则
- P.107 各种食材的微波烹调原则  
主食
- P.108 富含维生素和矿物质的食品
- P.109 富含蛋白质的食品
- P.110 各阶段的微波辅食  
第一阶段
- P.111 第二阶段
- P.112 第三阶段
- P.113 第四阶段

## 从大人的食物中分出辅食

- P.114 从大人的食物中分出辅食的4大原则与技巧
- P.115 STEP1 先从“万金油”开始吧  
味噌汤/咖喱
- P.116 STEP2 从砂锅里分出辅食  
浓汤
- P.117 疙瘩汤
- P.118 清汤砂锅
- P.119 STEP3 富含营养的纳豆全家餐  
米饭+纳豆
- P.120 乌冬面+纳豆
- P.121 通心粉+纳豆
- P.121 面包+纳豆
- P.122 STEP4 老少皆宜的当季蔬菜  
番茄
- P.123 南瓜
- P.124 胡萝卜
- P.125 王菜
- P.126 柿子椒
- P.127 洋葱
- P.128 专栏 辅食基本食材烹调的处理方法



## PART 4

### 享受辅食

让我们来看看别人家的小孩都在吃什么吧!

- P.130 第一阶段 (5~6个月)
- P.132 第二阶段 (7~8个月)
- P.134 第三阶段 (9~11个月)
- P.136 第四阶段 (1岁~1岁半左右)

我家宝宝爱吃这个!

- P.138 美味粥品食谱
- P.140 让宝宝爱上蔬菜的食谱
- P.142 手抓辅食食谱
- P.143 可爱食谱
- P.144 快捷辅食食谱
- P.145 特产辅食食谱

零食的基本注意点

- P.146 零食的几大原则
- P.147 严守零食的量
  - 第三阶段/第四阶段
  - 幼儿期前半段/幼儿期后半段
- P.148 简单的点心食谱
  - 第三阶段/第四阶段/
- P.149 幼儿期前半段
- P.149 怎样选择市面上的零食呢?

外带辅食

- P.150 第一阶段的宝宝小便當
- P.151 第二阶段的宝宝小便當
- P.152 第三阶段的宝宝小便當
- P.153 第四阶段的宝宝小便當

## 节日辅食

- P.154 过年饭·新年餐
- P.155 儿童怀石料理
- P.156 西式新年餐
- P.157 新年小点心
- P.158 女儿节·女儿节小点心
- P.160 儿童节·端午肉饼
- P.162 万圣节·南瓜大餐
- P.164 圣诞节·欢乐圣诞餐
- P.166 专栏 让宝宝远离食物中毒

## PART 5

### 健康辅食

健脑辅食

- P.168 健脑辅食 5个基本点
- P.169 脑动力的唯一来源
  - 碳水化合物/食谱
- P.170 提高脑机能
  - 脂质/食谱
- P.172 构成脑神经的原料
  - 蛋白质/食谱
- P.173 活跃脑细胞
  - 维生素/食谱
- P.174 影响学习能力
  - 矿物质/食谱
- P.175 是真是假? 健脑辅食Q&A



## 食物过敏

- P.176 基本1 了解食物过敏的原理
- P.177 食物过敏会产生什么样的症状呢?
- P.178 基本2 由医生判定食物过敏
- P.179 食物过敏的诊断流程
- P.180 基本3 最小限度地限制食物, 保证营养和健康的平衡
- P.181 替代食品? 鸡蛋/牛奶/小麦

## 婴幼儿便秘的应对与调理食谱

- P.182 便秘的分类
- P.183 调理便秘的特效食物
- P.184 便秘调理食谱  
第一阶段
- P.185 第二阶段/第三阶段/第四阶段

## 康复辅食

- P.186 宝宝患病时的3大饮食原则
- P.187 发烧时的处理
- P.188 补充水分、维生素和矿物质的“病号饭”
- P.189 复健食谱
- P.190 口腔炎症时的处理
- P.191 营养水分双结合
- P.192 腹泻时的处理
- P.193 一天腹泻5次以上时的应对食谱
- P.194 呕吐、咳嗽时的处理

- P.199 辅食和母乳(奶粉)的平衡  
辅食和便便的关系
- P.200 关于食量的问题/关于食谱的疑问
- P.201 关于饮食方法和烹调方法的疑问
- P.202 关于挑食的问题  
一起来攻克这些不受欢迎的食材吧
- P.204 关于餐具的问题/对于边吃边玩的忧虑
- P.205 对过敏的担忧/其他方面的疑问

## 断奶期食物参考表——什么能吃? 什么不能吃?

- P.206 富含蛋白质的食品  
食材(鱼贝类·鸡蛋类·肉类·乳制品·豆制品)
- P.209 加工食品
- P.210 主食  
食材(谷物、薯类、其他)
- P.211 加工食品
- P.212 富含维生素与矿物质的食品  
食材(蔬菜类、水果类、菌菇类、海藻类)
- P.214 加工食品
- P.215 其他食品  
干货类、加工食品、熟食
- P.217 调味品及其他
- P.218 油脂
- P.219 饮料
- P.220 在外吃饭
- P.221 过节饭·家庭聚会

- P.222 索引
- P.227 常用食材的分量参考表

## PART 6

## 辅食疑问大解答

### 关于辅食的疑问解答

- P.196 开始断奶之前的疑问
- P.197 断奶初期的疑问
- P.198 有关辅食时间安排的疑问  
何时开始吃这个, 何时可以吃那个?

# 本书的阅读方法

本书旨在为没有经验的妈妈们提供简单易懂的实用技巧。  
在这一页您可以查询到一些基础知识，如果在读正文的时候遇到了不懂的地方，  
不要忘了仔细阅读这些小窍门哦！

## 1 断奶的四个阶段

在这本书中，我们将小儿断奶分为以下几个阶段：

**第一阶段**  
(5~6个月)

**第二阶段**  
(7~8个月)

**第三阶段**  
(9~11个月)

**第四阶段**  
(1岁~1岁半)

在书中某些地方，我们会省略写作

“Ⅰ” “Ⅱ” “Ⅲ” “Ⅳ”

## 2 关于食材量的描述

● 在本书中，如果没有特殊说明，那么所有食材的量都是针对一个小孩一顿饭的量。为了阅读方便，我们会用更为直观的“一块”“一条”等量词来描述食材的量，并且会在其后的括号中注明更精确的重量或体积。此外，如果没有特殊说明，在用量词表述时都指正常的大小，不要去特地挑选特别大或特别小的食材！如果还是不太清楚，也可以参照括号中的精确数值。当然，与其囿于固定的数字，能够在实战中找到有利于您的孩子健康成长的量才更重要。

一大匙 = 15ml  
一小匙 = 5ml  
一杯 = 200ml

## 3 关于烹饪

● 本书中微波炉加热的时间以 500W 功率为准，如果您使用的是 600W 的微波炉，那么时间就要打个八折。当然书本上的时间只是参考，您需要在实际操作中进行适当的调整。  
● 在本书介绍的辅食中经常会遇到“勾芡”，本书中的勾芡均用水调土豆淀粉制作，详细做法您可以参照第 35 页。

## 4 营养成分标识

为了明确地标示出辅食中所含的营养成分，我们会使用以下三种符号：



**黄色 热量**

(米粥、面包、面条、薯类等)

含有热量的食物可以为身体与大脑的活动提供必要的能量。



**绿色 维生素与矿物质**

(蔬菜、海菜、菌类和水果等)

富含维生素与矿物质的食物可以让身体保持活力。



**红色 蛋白质**

(鱼类、肉类、蛋类、乳制品和豆制品等)

富含蛋白质的食物可以让身体变得更加强壮。

## 5 关于本书中使用的食材

- 牛奶指用热水按使用比例冲泡后的婴幼儿奶粉，奶粉则指未冲泡的奶粉。
- 酸奶是指未调味、未添加食品添加剂的原味酸奶。
- 本书中所使用的玉米片指未经砂糖调味的原味玉米片。
- 虽然香蕉属于水果，但是富含糖分，所以也可以用作提供热量的主食。而且香蕉肉质柔软便于小儿食用，是一种不可多得的辅食。
- 本书中“BF”特指婴儿食品 (Baby Food)。
- 调制水调土豆淀粉时所用淀粉与水的比例是 1:2。

## 6 卷首拉页的阅读方法

- 您可以沿虚线剪下拉页，并把它张贴在便于查看的位置，这样您就可以随时查询需要的内容。
- 卷首拉页涵盖了断奶不同时期会用到的食材、食材硬度与大小、食材用量、调味方法等制作辅食的基本知识。
- 卷首拉页只是简单的介绍，您可以在正文中了解到更加详细的内容，将拉页与正文结合起来阅读会令您事半功倍。
- 拉页内容包含了整个断奶过程中所可能用到的各种材料，可以辅助您对整个流程有一个更好的把握。

# PART 1

## 基本篇



什么是“辅食”？

不同时期的应对策略

制作辅食的基本技巧

在本篇中我们会向您简明地讲解辅食对婴儿成长的重要性。由于本篇囊括了婴儿从简单吞咽到可以正常进食期间的各个阶段，所以您可能需要在将来的一段时间内多次阅读这一章节。这样您可以灵活运用所需要的小技巧，帮助您的孩子更加健康地成长！

# 断奶是将婴儿带向“吃”的世界的重要一步

## 断奶是自立的开始

多数妈妈可能会对“断奶是自立的开始”这句话感到惊讶。不少妈妈还会反问“孩子还只是小婴儿就开始谈自立，太早了吧？”

但事实就是如此。断奶意味着婴儿不再从妈妈那里获得生存所需的营养，需要通过自己进食来维持生存的需要，这不正是自立的开始吗？

比如说，树熊和海豚都是哺乳动物，它们的幼崽都是通过母乳来获得养分的。但若永远只依赖于母乳，它们是无法在复杂的大自然中生存下去的。所以哺乳动物的幼崽都要在成长到一定阶段时断奶——从原来只吃母乳逐渐变得像爸爸妈妈一样吃固体食物。

人类的婴儿也是一样的。虽然母乳中富含丰富的营养，但是为了将来的生存，婴儿也不得不在合适的时间开始断奶，不再依赖母乳，而是通过自己吃固态食物获得营养。断奶就是从完全依赖妈妈到离开妈妈也能够生存的转变——从这层意义上来说，断奶不正是自立的开始吗？



能够自己吃饭是件很开心的事呀！

可以领略到味觉世界的多彩！





## 崭新的开始—— 从母乳到美食的世界

可能有些妈妈们还是不能够接受“自立”的说法，但这并不重要——重要的是能让婴儿体会到“吃”的乐趣。母乳喂养只是人生中短短的一页，与此相比，“吃”才是重头戏，而断奶正是这两个阶段的转折点。在这个转折过程中，婴儿和妈妈每天都会面对一些小挑战——从未体验过的食物的香味、口感、味道等。

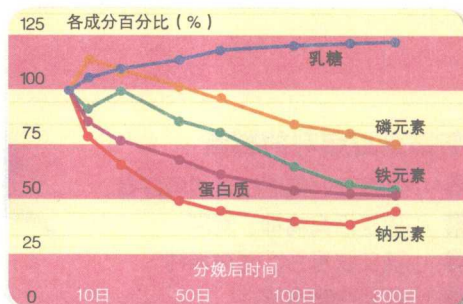
正因为是“挑战”，所以中途也可能有一些小挫折，可这并不重要。断奶是一个比较长的过程，也是一个需要不断探索的过程，妈妈们不用拘泥于每顿饭都要达到一个程式化的目标，而应该把断奶过程中每天与小孩一起创造“新花样”当作一种乐趣，这也有利于断奶的成功。

妈妈，我开始喜欢自己吃饭啦！

### 母乳本身的“断奶警告”

对于刚出生到几个月大的婴儿来说，母乳是最佳的营养来源，因为母乳中富含婴儿所需要的各种营养元素。但是随着婴儿的成长，对营养的需求会越来越高，母乳本身的营养成分也会随着分娩后时间的增长而降低，只依靠母乳无法满足婴儿成长的需要。我们可以从右边的图表中看出母乳中营养成分随时间而产生的变化，到分娩后300天（9个月左右）之后，铁元素和蛋白质的含量会缩减到最初的 $\frac{1}{2}$ 左右，母乳本身也在传达这样的信息：“我已经不能满足小孩成长的需求了，小朋友该学习怎么吃饭了！”实际上，婴儿9个月大的时候也已经进入了“转折期”。在9个月大之前，婴儿可

以从母乳或牛奶里获得大部分的热量，但9个月大之后就必须依赖于正常的一日三餐来补充营养。总之，母乳自身的营养成分变化意味着婴儿不得不在一定阶段开始断奶。



资料来源：《近年关于日本人母乳营养成分构成的全国调查》（井户田正等）



# 断奶是个漫长的过程，重点是要与婴儿的实际情况相符合

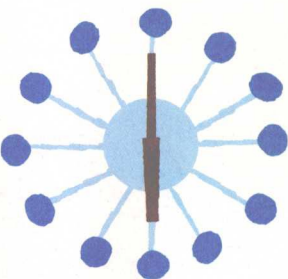
## 为了配合婴儿消化系统的发育，断奶可能会持续半年至一年的时间

断奶的原理并不复杂，方法也很简单：由于婴儿最初只吃液态的母乳，所以在断奶一开始需要用液态的流食来代替母乳，随着婴儿年龄的增长，再由流食逐渐向固体食物转变。一般来说，断奶从5到6个月大开始，在1岁或1岁半的时候结束，大概会持续半年到一年的时间。

可能的妈妈会认为这个时间太长，但对于婴儿来说这确实是一个非常大的改变。对于只接触过母乳的婴儿来说，自然不能突然就能吃得下固体食物，必须要通过长时间的逐渐的转变来完成这一过程。

其实，这个时间并不是无根据的，而是照顾到了婴儿消化系统的发育。通过消化道的蠕动，食物被从胃送入肠中进行消化。事实上，1岁大婴儿的胃肠蠕动功能还达不到成年人的一半，消化系统分泌消化液的功能也不强。所以为了宝宝的健康，断奶必须要配合他们的身体发育状况，欲速则不达。

另外，每个婴儿之间的发育情况也不尽相同。在断奶的过程中，需要您亲自摸索适合自己小孩的速度。就像是换尿布一样——小孩感到不舒服时会自主向您“抗议”。婴儿本身也有一定自主断奶的能力。您所要注意的不应该是您认为需不需要换或者您认为小孩会不会吃，而应该是摸索出小孩自身的需求，再去配合这个需求。



### 断奶是否顺利的判断：

- 小孩是否心情愉快、脸色好看
- 小孩是否有精神、爱笑
- 小孩皮肤是否红润有弹性
- 小孩是否有食欲

这样就可以啦！



## POINT 1

### 食物要便于婴儿进食

“吃”是一个复杂的过程。成年人在吃仙贝的时候，会先用门牙咬下一小块，再用臼齿把小块的仙贝磨碎，在这期间唾液会起到湿润的作用。待仙贝变得易于下咽之后，在口腔与咽喉处肌群的作用之下，近似于糊状的仙贝被送进食道中。但是对于婴儿来说，由于他们的牙齿尚未长全，口腔

和舌头的配合也不完善，不可能立刻学会像成人一样吃固态食物的方法。所以辅食应该配合婴儿的发育状况，适合婴儿吞咽。一般来说，糊状食物比较适合刚开始断奶的婴儿，而随着年龄的增长，可以逐渐开始食用略硬的食物。

## POINT 2

### 婴儿不能生吃食物，所有食材必须经过加热

婴儿对细菌的免疫能力尚不完善，有些对成人无害的细菌可能会对婴儿造成一定伤害，有的甚至会致命。所以婴儿的食物必须经过加热消毒，即使是豆腐等可以直接食用的食物也不例外。生鱼片等生食食物是绝不能给婴儿吃的。

## POINT 3

### 补充蛋白质也有技巧

当婴儿已经适应了碳水化合物类的食物之后，就可以开始增加蔬菜或富含蛋白质的食物了。但是多数富含蛋白质的食物中也会含有较多婴儿难以消化的脂肪。所以在为婴儿补充蛋白质时，应该优先选用豆腐或者白肉鱼等脂质较少的食物。

## POINT 4

### 辅食从“糖”开始

人体最主要的消化吸收器官是小肠，婴儿的小肠还很脆弱，对蛋白质的消化吸收作用尤为低下，但却可以较好地吸收碳水化合物。所以辅食要从粥类等富含碳水化合物（糖分）的食物开始。

## POINT 5

### 盐分会给婴儿身体造成负担，辅食要以清淡为主

婴儿肾脏还未发育完全，所以很难将体内多余的盐分排出体外。过多的盐分会给婴儿的肾脏造成严重的负担。其实从一开始，辅食并不需要调味，随着婴儿年龄增大，身体机能逐渐健全之后才开始调味也不迟，但“清淡”依旧是婴儿辅食最基本的原则之一。（请参看第198页）





## 什么是“辅食”？ ③

# “吃的能力”也是一种“生存能力” ——同时关乎小孩的身心成长

## 通过对“吃”的学习，小孩可以得到身心两方面的成长

婴儿在断奶期会发生非常大的转变。除了咀嚼食物、吞咽食物、消化食物的能力不断增强之外，四肢也会逐渐发达，甚至心智也会随着断奶的进行而不断健全。在刚开始断奶时，父母会去喂婴儿，婴儿只需要饭来张口就行了，但是在这一过程中，婴儿会尝试用手去抓取食物。慢慢地小孩的双手可以负担刀叉的重量，当发育到一定阶段就可以使用复杂的筷子了。在这期间，小孩能够食用的食物也从单一的糊状食物不断丰富起来。断奶不仅仅是不再依靠母乳生存的过程，也是一个人从婴儿到幼儿，从幼儿到儿童的自立的过程。

其实，小孩到8岁左右时，其消化能力才能初步达到成年人的水平。在那之前，为了小孩的健康成长，妈妈们可能一直需要为小孩准备特殊的饭菜。

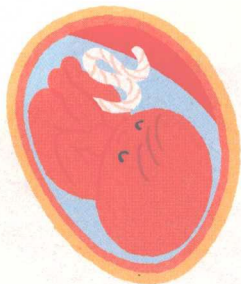
像上边所提到的，断奶和小孩的成长是一个长期过程。在这期间，爸爸妈妈们不应该抱着“让小孩断奶”的心理去处理问题，而应该想“怎样才能让小孩迈出自立的第一步”。请不要急躁，按部就班地应对，这也是为了小孩的未来。

## “吃的能力”的成长

“吃的能力”是指食物进入口腔后，经过牙齿的咀嚼并配合舌头等一系列肌群的活动再将食物咽下的过程。婴儿可以在断奶的过程中慢慢体会到如何去“吃”。但是小孩只有在2岁半到3岁半大、长出上下臼齿后才能开始真正地利用牙齿去咀嚼。即使这样，与学龄儿童相比，幼儿的咀嚼能力仍然尚不完善。当然，在这一阶段，幼儿可以尝试去吃不同种类的食物，“吃的能力”也会慢慢增长。

## 培养味觉和对“吃”的渴望

从断奶开始，人才从真正意义上产生了酸甜苦辣等味觉。在10岁之前，人的味觉都是在不断发育的。也就是说，在断奶期、幼儿期、学龄期品尝不同味道的食物，也有助于味觉的发育。特别是3岁半之后到幼儿期结束之前，由于小孩已经能够正常进食，所以是味觉发育的黄金阶段。妈妈们可以抓住这一时机好好培养小孩对味觉的把握。



胎儿期

胎儿通过胎盘获得氧气和营养等维持生存需要的所有物质。



哺乳期

婴儿在这个时期通过母乳或牛奶获得营养。母乳是从母亲的血液变化而来的，所以在这一阶段，对于婴儿来说妈妈就是“营养之源”。



断奶期

5~6个月

小孩在这个阶段开始断奶，这是从完全依靠妈妈生存到独立而迈出的第一步。

## 培养小孩的好奇心

小孩在成长的过程中会不断碰到越来越多的“陌生”食材，小孩当然也会慢慢地产生对食材的好奇心。有时候小孩会“不由自主地”向碗伸出手去，这就代表小孩对食物产生了好奇心，有“想吃”的意思。这也是小孩“自立”的一种表现，妈妈要适当进行配合。

## 内脏和消化功能的健全

您听说过“乳糖”吗？它是一种存在于母乳和牛奶中的碳水化合物。人体要消化吸收乳糖，就离不开乳糖酶、麦芽糖酶和蔗糖酶等消化酶的作用。婴儿在几个月大时，体内分泌的这三种酶的量要高于成年人，所以更利于消化吸收母乳。但当婴儿成长到一定阶段时，这三种酶的分泌量就会逐渐减少，相反在此之前几乎不会分泌的脂

肪酶与淀粉酶的分泌量却会大大增多。婴儿自身的发育也意味着断奶会更加有利于其身体的健康成长。小孩在3~4岁时体内的消化酶环境才会趋于正常。另外，此时小孩体内菌落环境也会趋于稳定，只有在此以后才能利用双歧杆菌等为小孩调节肠道健康。

## 培养生活自理能力

婴儿在肚子饿的时候就会哭泣，以此来获得大人的关注，从而得到食物。因此，婴儿的哭泣在一定程度上可以说是“对生存的诉求”。对于人类来说，“吃”是维持身体运作的动力来源，是维持生命的基本需求。可以说“对生存的欲望”中最基本的就是“对获得食物的欲望”。

我们往往会把“开心”“快乐”一类乐观向上的形容词与吃饭联系起来。请想象一下，父母在鼓励小孩自己使用餐具时，鼓励小孩吃下不太爱吃却有营养的食物时——小孩学到的不仅仅是形式上的东西，他们的内心也能与父母更加贴近。父母和小孩通过在餐桌前共度的时光，加深他们之间的亲情，又能够培养小孩生存的本领。

当然，小孩也会出现挑食偏食或者不爱吃饭的现象，并且在碰到讨厌的东西时也会烦躁。妈妈可能会对此感到头疼，但这也是小孩在断奶过程中的正常情况，是小孩们“个性”的初步体现。妈妈们需要做的不是强制扼杀这些“个性”，而是通过耐心的诱导，让他们健康成长。



1岁~1岁半

大部分小孩在这个阶段结束断奶，可以从食物中获得生存所需的全部营养。



幼儿期

虽然这个阶段的小孩不再依靠母乳或牛奶，但由于发育尚不完全，所以还不能像大人一样吃难以消化的食物。



学龄期

小孩在8岁左右时，肾脏和肝脏基本发育完毕。在这之后，小孩不仅能够“吃”，还能够自己选择“吃什么”、“吃多少”，甚至还可以开始学习如何烹

饪。学会这些才能说完全掌握了“如何吃”——这对小孩的自立来讲是一件极为重要的事情。

## 断奶食物基础知识之

## 均衡的营养

乍听上去,“均衡营养”是一门非常高深的学问,但事实上它的基本原则非常简单。

### 均衡营养的基本原则并不复杂——三大类营养的组合

刨除以让小孩适应辅食为目的的一天两餐阶段(断奶的初期,小孩还可以从母乳或牛奶中获得部分营养),在小孩进入第三阶段(1天3顿,不再依靠母乳)后,辅食均衡营养的重要性便凸显出来。因为进入这个阶段之后,小孩生命所需的全部营养都需要从妈妈们精心制作的食物中获得。但是您也不需要因压力而倍感困扰,因为均衡营养的基本原则并不复杂——您需要做的是从右边罗列出来的三大类营养食物中各选出一种或更多搭配运用。

### 了解营养素的知识,避免摄入不足或过多

顾名思义,富含热量的食物是人体活动所需能量的主要来源。而维生素与矿物质则可以调节人体体内环境,让人体保持良好状态。

蛋白质是一种重要的营养素,但实际上人体对它的需求量并不大。您可以参照第18页的图标进行直观的了解。另外,小孩从第三阶段开始,对铁元素的摄入往往会出现不足的情况,您可以利用瘦肉或动物肝脏、鲑鱼干、煮蛤仔(注意盐分)、黄豆粉、菠菜等食物来为小孩补充铁元素。

※ 有关益智辅食请参看第168页。

### 不需追求每餐的营养均衡,可以以2~3天为一个阶段

一般来说主食搭配富含蛋白质的食物和蔬菜,就能够组成一顿营养均衡的辅食。虽然理想状态是每天都能保持这样均衡的营养,但事实上是非常困难的。所以您不需要苛求每餐都能达到理想状态,只要能够以1天或者2~3天为一个单位,保持一段时间内的营养均衡即可。比如说早饭中蔬菜略少,可以在晚饭时多准备一些蔬菜。为了方便,您也可以预先准备好容易缺失的蔬菜类食物等。

## 调节体内环境的 富含维生素与矿物质 的食物

### 蔬菜、海藻、菌类、水果等

富含维生素与矿物质的食物可以帮助调节人体内部环境,让人时刻充满活力。颜色较深的黄绿色蔬菜中富含较多的叶绿素,而菠菜和羊栖菜中富含大量的钙元素,它们都是人体健康不可缺少的营养元素。

→ 在本书中,此类食物用绿色营养符号表示

