



简单

营养

美味

0~3岁适用

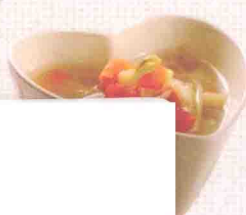
聪明宝宝 辅食营养全书



4~6个月



7~9个月



9~12个月



13~19个月

首都儿研所营养研究室研究员
中国优生科学协会理事
中国优生科学协会儿童营养专业委员会委员

吴光驰 主编

专家推荐的**200**道营养辅食，宝宝这样吃，健康**100**分



聪明宝宝 辅食营养全书

吴光驰 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

聪明宝宝辅食营养全书 / 吴光驰主编. — 北京 : 北京科学技术出版社, 2015. 7
ISBN 978-7-5304-7641-3

I. ①聪… II. ①吴… 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 012932 号

聪明宝宝辅食营养全书

主 编 : 吴光驰

责任编辑 : 朱 琳

责任校对 : 贾 荣

责任印制 : 李 茗

封面设计 : 丫丫书装

图文设计 : 方方设计

出 版 人 : 曾庆宇

出版发行 : 北京科学技术出版社

社 址 : 北京西直门南大街 16 号

邮政编码 : 100035

电话传真 : 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱 : bjkj@bjkjpress.com

网 址 : www.bkydw.cn

经 销 : 新华书店

印 刷 : 北京捷迅佳彩印刷有限公司

开 本 : 720mm×1000mm 1/16

字 数 : 200 千

印 张 : 15

版 次 : 2015 年 7 月第 1 版

印 次 : 2015 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5304-7641-3/T·804

定 价 : 39.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

前言

QianYan



母乳是宝宝最佳的天然食品，4个月前的宝宝，单吃母乳或配方奶完全能满足他们的营养需求，然而，4~6个月以后，宝宝对各种营养的需求大大增多，单纯的母乳或配方奶难以满足宝宝生长发育所需的热能和营养素了，此时就必须通过添加各种辅食来获得。

添加辅食，既满足了宝宝生长发育所需营养，还能锻炼宝宝的咀嚼、吞咽能力，并能充分锻炼口周肌肉和舌头，对孩子发展语言能力有着重要意义。添加辅食，能够调动宝宝眼、耳、鼻、舌、身的视、听、嗅、味、触等感觉，从而达到启智的目的。

在我国，营养失衡是影响婴幼儿健康的主要因素，从膳食结构、进食习惯等角度看，目前影响婴幼儿营养健康的主要因素有：膳食结构不合理，营养过剩儿童与营养不良儿童并存；副食比例失调，即肉食多，奶、蔬菜、豆类、薯类及粗粮少；微量营养素多项不足甚至缺乏；部分婴幼儿进食行为偏异，挑食、偏食常见。对于婴幼儿来说，在由母乳喂养过渡到幼儿膳食这个阶段，以上不利于健康的因素表现得更为突出。其主要原因是婴儿辅食添加不及时、品种少且量不足，幼儿膳食品种单调、烹调失当，以及断离母乳后未换用其他乳品等。为了帮助年轻的父母解决这些问题，本书按照婴幼儿生长发育的特点及各阶段营养需求，详尽地介绍了从出生后4个月到36个月，各个阶段的营养食谱，选用最常见的食材、蔬果进行营养搭配，做法简便，一看就懂，让年轻的父母不再为宝宝的一日三餐发愁。书中还有针对婴幼儿常见疾病的食疗方法，可帮助防治疾病，提高宝宝身体素质。

本书旨在为年轻的父母提供更多婴幼儿喂养常识，为宝宝选择更营养、更美味的辅食和一日三餐，为宝宝的健康成长助力。

吴志华

这个时期的宝宝，头围和胸围大致相等，比出生时长高10厘米以上，体重为出生时的2倍左右。消化器官及消化机能逐渐完善，而且活动量增加，消耗的热量也增多，此时的喂养要比4个月前复杂。



♥ 4个月宝宝生长发育指标

发育指标	性别	身高/厘米	体重/千克	坐高/厘米	头围/厘米	胸围/厘米
	男孩	59.7~68.0	5.6~8.7	42.8	42.2	42.2
	女孩	57.8~66.4	5.0~8.2	41.9	41.2	41.4



目录 contents

PART 01

4个月 辅食添加，从米粉开始

4个月宝宝辅食喂养要点/2

辅食喂养Q&A/6

- ♥ 香蕉牛奶糊/7
- ♥ 鲜玉米糊 /7
- ♥ 小米大枣汤 /8
- ♥ 胡萝卜大枣水/9
- ♥ 白菜叶汁 /10

- ♥ 饼干粥/10

- ♥ 蛋黄粥 /11

- ♥ 胡萝卜苹果泥/11



PART 02

5个月，软软滑滑的流质辅食

5个月宝宝辅食喂养要点/14

辅食喂养Q&A/20

- ♥ 草莓奶露/21
- ♥ 红小豆泥/21
- ♥ 胡萝卜土豆米汤/22

- ♥ 冬瓜糊/23

- ♥ 香蕉苹果泥/24

- ♥ 蔬菜泥/25

- ♥ 芝麻花生糊/25

PART 03

6个月，有滋有味的吞咽型辅食

6个月宝宝辅食喂养要点/28

辅食喂养Q&A/32



- ♥ 胡萝卜水果泥/33
- ♥ 枣泥/34
- ♥ 蛋黄豆糊/34
- ♥ 蛋黄土豆泥/35
- ♥ 紫菜粥/35
- ♥ 土豆苹果糊/36
- ♥ 菠菜鸡蛋小米粥/36
- ♥ 汤面/37

PART 04

7个月，逐渐增加辅食种类

7个月宝宝辅食喂养要点/40

辅食喂养Q&A/45

- ♥ 洋葱糊/46
- ♥ 绿豆山药粥/46
- ♥ 肉泥米粉/47
- ♥ 牛奶木瓜泥/48
- ♥ 芋头玉米糊/48
- ♥ 山药枣泥/49
- ♥ 蛋黄豌豆糊/49
- ♥ 蒸嫩丸子/50

- ♥ 豆腐软饭/51
- ♥ 土豆粥/51



PART 05

8个月，宝宝开始享用手抓食物的乐趣

8个月宝宝辅食喂养要点 /54

辅食喂养Q&A /58

- ♥ 胡萝卜泥/59
- ♥ 腰果青豆糊/60
- ♥ 苹果酸奶糊/61
- ♥ 鸡肉末碎菜粥/61
- ♥ 豌豆糊/62
- ♥ 杂果酸奶沙拉/62



- ♥ 番茄鸡蛋面/63
- ♥ 红薯粥/64
- ♥ 肉末胡萝卜汤/64
- ♥ 橙子菠萝汁/65
- ♥ 鸡肉南瓜泥/66
- ♥ 木耳粥/66
- ♥ 果汁面包粥/67
- ♥ 番茄猪肝汤/67

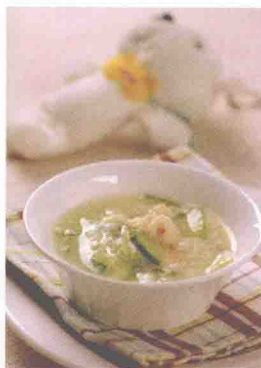
PART 06

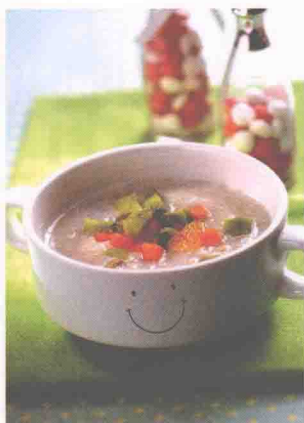
9个月，细嚼型辅食，适量增加膳食纤维

9个月宝宝辅食喂养要点 /70

辅食喂养Q&A /74

- ♥ 三色肝末/75
- ♥ 鳗鱼蛋黄油菜粥/75
- ♥ 胡萝卜牛肉粥/76
- ♥ 奶酪蛋饺/77
- ♥ 西兰花酸奶糊/77
- ♥ 黄瓜鸡蛋汤/78





- ♥ 鸡肝胡萝卜粥/78
- ♥ 鸡肝芝麻粥/79
- ♥ 鸡蛋布丁/79
- ♥ 果味土豆沙拉/80
- ♥ 香菇鸡茸蔬菜粥
- ♥ 木耳冰糖羹/82
- ♥ 水果酸奶糊/82
- ♥ 鸡汤丝面/83
- ♥ 青豆土豆泥/83

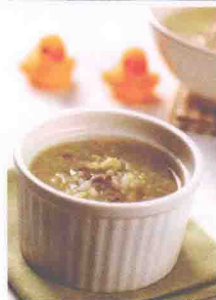
PART 07

10个月，学习咀嚼要循序渐进

10个月宝宝辅食喂养要点/86

辅食喂养Q&A/90

- ♥ 肝泥白菜二米粥/91
- ♥ 鱼泥豆腐/92
- ♥ 时蔬浓汤/92
- ♥ 白菜鱼丸汤/93
- ♥ 通心粉蔬菜汤/94
- ♥ 南瓜香椰奶/94
- ♥ 莲子百合小豆粥/95
- ♥ 番茄鱼肉/96
- ♥ 虾粉蔬菜粥/97
- ♥ 肉丁西蓝花/97
- ♥ 缤纷杂菜蓉/98
- ♥ 清蒸黄花鱼/98
- ♥ 冬瓜蛋花汤/99



- ♥ 白果莲子粥/100
- ♥ 南瓜羹/101

PART 08

11个月，能吃颗粒食物了

11个月宝宝辅食喂养要点 /104

- ♥ 番茄猪肝泥/107
- ♥ 葡萄干土豆泥/107
- ♥ 紫菜海味汤/108
- ♥ 南瓜百合粥/108
- ♥ 菠菜鸡肝面 /109
- ♥ 南瓜杂粮粥/109
- ♥ 胡萝卜软饼/110
- ♥ 奶香面条/110
- ♥ 清蒸三文鱼/111
- ♥ 猪肝瘦肉粥/112
- ♥ 小米金瓜鸡肉末粥/112



- ♥ 土豆山药泥肉丸子/113
- ♥ 鲜蘑丝瓜汤/113
- ♥ 毛豆粥/114
- ♥ 鸡蛋番茄柳叶面片/114
- ♥ 彩椒番茄/115

PART 09

12个月，培养宝宝饮食好习惯

12个月宝宝辅食喂养要点 /118

- ♥ 豆腐拌沙拉酱/122
- ♥ 白菜粉丝汤/122
- ♥ 鱼肉蒸糕/123
- ♥ 鱼肉拌茄泥/123
- ♥ 鸡蛋肉末软饭/124



- ♥ 香菇红枣鸡肉粥/128
- ♥ 豆腐苦瓜汤/129
- ♥ 黑胡椒鸡柳/130
- ♥ 烫面蒸饺/130
- ♥ 豆角汤面/131
- ♥ 香菇山药牛肉粥/131

- ♥ 蔬菜鸡蛋饼/124
- ♥ 猪肝拌黄瓜/125
- ♥ 什锦猪肉菜末/125
- ♥ 银耳莲子绿豆糖水/126
- ♥ 鲜虾炒挂面/127
- ♥ 豆腐软饭/127
- ♥ 雪菜肉丝面/128

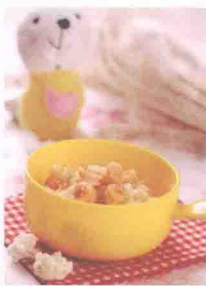


PART 10

13~19个月，进入幼儿期

13~19个月宝宝喂养要点 /134

- ♥ 鸭血羹 /137
- ♥ 豆腐太阳花 /137
- ♥ 虾仁菜花 /138
- ♥ 猕猴桃蛋饼 /139
- ♥ 鸡肉海米萝卜汤 /140



- ♥ 金枪鱼沙拉 /140
- ♥ 馄饨汤 /141
- ♥ 燕麦油菜粥 /141
- ♥ 鱼肉蛋花粥 /142
- ♥ 白菜肉末挂面汤 /142
- ♥ 猪肉蛋羹 /143
- ♥ 番茄肉末豆腐 /144

- ♥ 三色粥 /144
- ♥ 蔬菜豆腐泥 /145
- ♥ 果味麦片粥 /146
- ♥ 番茄菜花 /146
- ♥ 花菜小王子 /147
- ♥ 鸡肝肉饼 /147



PART 11

19~24个月，咀嚼功能完美，消化能力提高

19~24个月喂养要点 /150

- ♥ 胡萝卜肉末饼/154
- ♥ 五彩煎蛋/154
- ♥ 红薯鳕鱼饭/155
- ♥ 生滚鱼片粥/155
- ♥ 抹面包片/156
- ♥ 三鲜豆腐脑/156
- ♥ 肉末烧豆腐/157
- ♥ 香浓意大利肉酱面/158



- ♥ 椰香芒果糯米饭/159
- ♥ 木耳莴笋拌鸡丝 /159
- ♥ 白菜肉卷 /160
- ♥ 紫菜虾汤/160
- ♥ 肉松三明治/161
- ♥ 香煎茄盒/162
- ♥ 芹菜肉馅饼/162
- ♥ 韭菜虾仁粥/163
- ♥ 鸡蛋炒丝瓜/163

PART 12

25~36个月，合理搭配，均衡营养

25~36个月喂养要点 /166

- ♥ 家常蛋羹/172
- ♥ 肉蛋豆腐粥/173
- ♥ 橙汁拌嫩豆腐/173
- ♥ 核桃鲑鱼沙拉/174
- ♥ 蘑菇排骨汤/175
- ♥ 番茄玉米猪肝汤/176
- ♥ 胡萝卜牛腩饭/177
- ♥ 杂果大杏仁酸奶沙拉/177
- ♥ 芒果鲜虾三文鱼沙拉/178
- ♥ 胡萝卜苹果汁/179
- ♥ 凉拌米粉/179
- ♥ 糖醋带鱼/180



- ♥ 五香鸡翅/181
- ♥ 海鲜火龙果沙拉/182
- ♥ 青柠煎鳕鱼/182
- ♥ 豉汁蒸排骨/183

PART 13

宝宝不舒服了怎么吃

小儿湿疹 /186

- ♥ 薏米红豆羹 /186
- ♥ 玉米须心汤 /186

小儿扁桃体炎 /187

- ♥ 无花果冰糖饮 /187
- ♥ 白萝卜梨汁 /187

小儿腹泻 /188

- ♥ 大蒜粥 /188

- ♥ 炒米煮粥 /188
- ♥ 胡萝卜山楂煎汁 /189
- ♥ 米仁鸡金粥 /189



♥ 苹果水/189

·小儿便秘/190

♥ 甜杏仁粥/190

♥ 松仁芝麻粥/190

·小儿上火/191

♥ 莲子百合粥/191

♥ 冬瓜银耳汤/191

·小儿咳嗽/192

♥ 生姜红糖大蒜水/192

♥ 烤橘子/192

♥ 麻油姜末炒鸡蛋/193

♥ 冰糖炖梨/193

♥ 萝卜葱白汤/193

·小儿流感/194

♥ 银花饮/194

♥ 陈皮姜粥/194

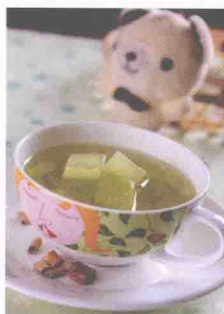
♥ 萝卜蜂蜜饮/194

·小儿风寒感冒/195

♥ 粳米葱白粥/195

♥ 豆豉葱白煲豆腐/195

♥ 香菜黄豆汤/195



·小儿风热感冒/196

♥ 梨粥/196

♥ 绿豆茶/196

♥ 芥菜豆腐汤/196

·小儿暑热感冒/197

♥ 麦冬粥/197

♥ 绿豆汤/197

♥ 苦瓜粥/197

·小儿疳积/198

♥ 玉糯苡实汤/198

♥ 三仁除虫汤/198

♥ 橙子萝卜汁/199

♥ 西芹苹果汁/199

·小儿发热/200

♥ 金银花米汤/200

♥ 西瓜皮芦根饮/200

♥ 芦根绿豆粥/201

PART 14

怎样让宝宝爱上吃饭

- 给宝宝示范如何咀嚼 /204
- 宝宝吃饭抢碗勺要表扬 /204
- 教会宝宝用筷子 /205
- 为宝宝准备一套专用餐具 /205
- 让宝宝摆餐具 /206
- 营造一个快乐的进餐氛围 /207
- 让宝宝有饥饿感 /207
- 将家里的白米饭变成“五彩饭” /208
- 食物外形巧变化，宝宝更爱吃 /208
- 改变烹调方法 /209
- 掩盖宝宝不喜欢的味道 /210
- 让宝宝参与到做饭中来 /210
- 赋予食物一个美丽的故事 /211
- 和宝宝争抢吃东西 /211
- 固定的地点、时间开饭 /212
- 利用宝宝的逆反心理 /212
- 给宝宝适度的选择 /213
- 水果代替蔬菜煮汤 /213
- 少给宝宝吃冷饮 /214
- 怎么给宝宝挑选零食 /214
- 让宝宝与食物做朋友 /215
- 让宝宝建立起营养概念 /216

专题1 妈妈宝宝都喜欢的辅食神器 217

专题2 宝宝成长必需的21种营养素 220

PART 01

4个月，辅食添加 从米粉开始



宝宝出生后，由于前3~4个月的活动消耗较少，且胃肠发育还不完善，因此，只需要摄取母乳或配方奶即可满足身体所需。4个月以后宝宝进入快速发育的阶段，学坐、学爬、学站、学走，活动量越来越大，加上长牙等变化，都需要更多的营养与热量来支持，所以不能再单纯依赖母乳或配方奶，必须再补充其他营养食物，也就是所谓的辅食。

辅食又称为离乳食品、断奶食品或转奶期食品，并不是指宝宝完全断奶以后所吃的食品。

宝宝辅食包括流质、半流质、泥糊状、半固体、固体等一系列不同性状的食物，种类包括水果、蔬菜、谷物、肉类等，它们能训练宝宝的咀嚼、吞咽功能，满足宝宝对热能和各种营养素的需求。

4个月宝宝辅食喂养要点

♥宝宝辅食的添加原则

何时可以开始给予宝宝辅食，除了考虑宝宝的月龄之外，同时还需要考虑宝宝的体重、发育速度、活动力和胃口。如果宝宝的体重已达到出生时的两倍且超过6千克，每天喂食母乳次数已有8~10次（喝配方奶量超过1000毫升），宝宝却还有吃不饱的感觉，就表示宝宝可以开始进入吃流质辅食阶段了。

每个宝宝的成长都有个体差异，一般给予辅食的基础时间点为健康宝宝4个月、过敏宝宝6个月，这是因为4个月前的宝宝不论是以母乳或婴儿配方奶喂养，都能得到完善的营养。由于主司消化的胰脏在宝宝4~6个月大才慢慢发育成熟，食道与胃之间的括约肌也在大约6个月时才发育完成，因此含蛋白质、脂肪、淀粉较多的食物，都必须等到此阶段才能逐渐给予宝宝。但如果宝宝发育良好，未满4个月体重就超过出生时的两倍，或是稍微保持坐姿，趴着时能撑起头部，眼睛直盯着大人的食物看，表现出高度的兴趣，这个时候也可以开始给宝宝添加辅食。

♥如何添加辅食

宝宝的辅食以流食、半流食为宜，制作时保持清洁与卫生，最开始时应加工得越细越小越好，随着宝宝不断的适应和身体发育，逐渐变粗变大，如果开始做得过粗，会使宝宝不易适应并产生抗拒心理。

养成先吃辅食再喝奶的习惯，可以让宝宝在空腹的情况下愿意吞咽与咀嚼，否则宝宝一旦先喝奶吃饱了，就不会再吃其他食物。可将食物用杯碗装盛，以小汤匙喂食，让宝宝

