

营养学专家滕越20年经验总结
世界卫生组织最新婴儿喂养建议



滕越 / 主编

升级版

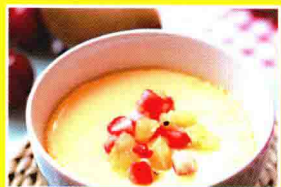
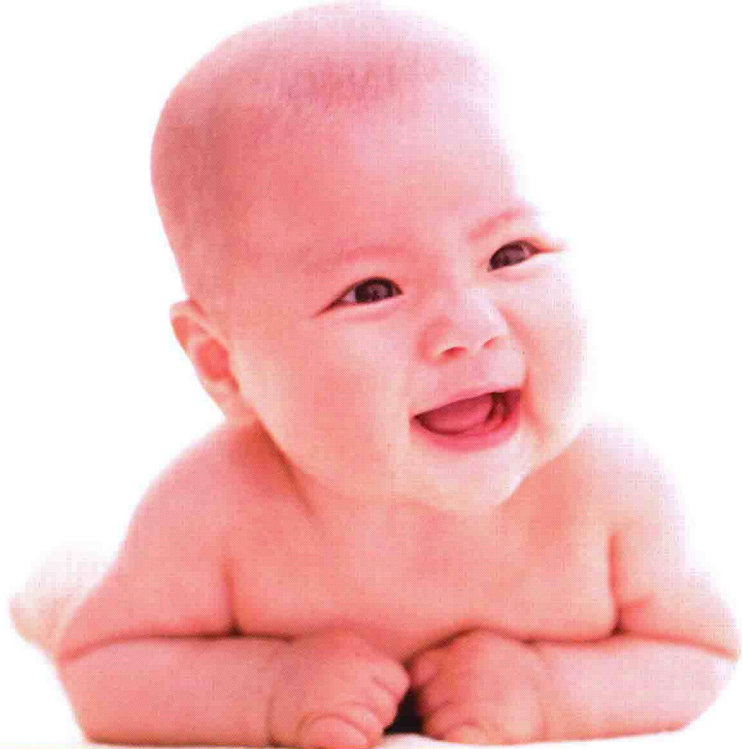
宝宝辅食添加 与营养配餐



- 及时、合理添加辅食
- 不同月龄的宝宝吃什么
- 最合理的营养搭配
- 做出宝宝最爱吃的营养辅食
- 宝宝正确饮食行为习惯的最佳开端



中国妇女出版社



宝宝辅食添加 与营养配餐

升级版

滕越 / 主编

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

宝宝辅食添加与营养配餐 / 滕越主编. --北京:
中国妇女出版社, 2015.8
ISBN 978-7-5127-1078-8

I. ①宝… II. ①滕… III. ①婴幼儿—食谱 IV.
①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第082229号

宝宝辅食添加与营养配餐

作 者: 滕 越 主编

责任编辑: 陈经慧 魏可

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 188 × 210 1/24

印 张: 4

字 数: 70千字

版 次: 2015年8月第1版

印 次: 2015年8月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-1078-8

定 价: 18.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

目录 Contents

第一章

及时合理添加辅食 / 001

- 1. 什么时候开始添加辅食 / 002
- 2. 为什么要添加辅食 / 002
- 3. 宝宝的辅食有哪些 / 003
- 4. 如何添加辅食 / 003
- 5. 添加辅食的原则 / 003

第二章

4~6个月宝宝吃什么 / 005

- 1. 宝宝的成长与能力 / 006
- 2. 宝宝能吃的食物 / 006
- 3. 辅食添加的方法 / 006
- 4. 米汤、米糊类辅食 / 007
 - 大米汤 / 008
 - 小米汤 / 009
 - 菠菜米汤 / 010
 - 苹果米汤 / 010
 - 红枣米汤 / 011
- 5. 果菜汁类辅食 / 012
 - 苹果汁 / 013
 - 番茄汁 / 014
 - 橙汁 / 015
 - 草莓汁 / 016
 - 葡萄汁 / 017
 - 小白菜汁 / 018
 - 菠菜汁 / 019

胡萝卜汁 / 020

白萝卜汁 / 021

6. 泥糊类辅食 / 022

大米糊 / 022

豌豆米糊 / 023

胡萝卜米粉 / 023

蛋黄泥 / 024

香蕉泥 / 025

胡萝卜泥 / 026

第三章

7~9个月宝宝吃什么 / 027

1. 宝宝的成长与能力 / 028

2. 宝宝能吃的食物 / 028

3. 辅食添加的方法 / 028

4. 泥糊类辅食 / 029

葡萄汁米糊 / 029

苹果汁麦糊 / 029

香蕉米糊 / 030

猕猴桃泥 / 031

鸡肝泥 / 032

豌豆泥 / 033

土豆泥 / 034

菠菜泥 / 035

豆腐泥 / 035

南瓜泥 / 036

5. 蛋羹类辅食 / 037

鸡蛋羹 / 037

肉末蛋羹 / 038

菜末蛋羹 / 039

肝粒蛋羹 / 040

水果蛋羹 / 041

6. 粥面类辅食 / 042

白粥 / 042

山药粥 / 043

二米粥 / 044

绿豆粥 / 045

红薯粥 / 046

南瓜粥 / 047

红枣小米粥 / 047

香菇鸡肉粥 / 048

鱼泥粥 / 049

猪肝蔬菜粥 / 050

玉米碎肉粥 / 050

小白菜肉松颗粒面 / 051

菠菜牛肉面线 / 052

第四章

10~12个月宝宝吃什么 / 053

1. 宝宝的成长与能力 / 054

2. 辅食添加的方法 / 054

3. 主食类辅食 / 055

青菜面 / 055

鸡肉西蓝花面 / 056

肉粒软饭 / 057

三鲜饺子 / 058

番茄鸡蛋面片汤 / 059

小馄饨 / 060

西葫芦鸡蛋饼 / 061

4. 主菜类辅食 / 062

豆腐肉丸 / 063

土豆泥鸡肉丸子 / 064

香菇肉末豆腐 / 065

炒三丁 / 066

肉末冬瓜 / 066

丝瓜鸡蛋 / 067

清炒西蓝花 / 069

香菇肉丁 / 070

肉末卷心菜 / 070

第五章

1~3岁宝宝吃什么 / 071

1. 宝宝的成长与能力 / 072

2. 宝宝能吃的食物 / 072

3. 培养宝宝好的饮食习惯 / 072

4. 主食类宝宝餐 / 073

杂粮馒头 / 073

小花卷 / 074

豆沙包 / 075

糊塌子 / 076

番茄鸡蛋面 / 077

肉酱通心粉 / 077

5. 主菜类宝宝餐 / 078

番茄菜花 / 079

海米冬瓜 / 080

蔬菜沙拉 / 081

肉末芥蓝 / 082

香菇油菜 / 083

肉末烧茄子 / 084

白灼芦笋 / 085

红烧带鱼 / 086

第六章

宝宝辅食添加常见问题 / 087

1. 添加辅食后宝宝“厌奶”怎么办 / 088

2. 便便里有较多原始食物怎么办 / 088

3. 添加辅食后宝宝腹泻怎么办 / 088

4. 添加辅食后宝宝过敏怎么办 / 088

5. 宝宝一见某种食物就躲怎么办 / 089



第一章



及时合理添加辅食

什么时候开始添加辅食

为什么要添加辅食

宝宝的辅食有哪些

如何添加辅食

添加辅食的原则

婴儿的主食指的是奶，包括母乳和配方奶粉。辅食指的是除了母乳、婴儿配方奶粉和较大婴儿配方奶粉以外的食物，包括任何液体和固体食物。

宝宝1岁半之内应该把奶作为主食，这样才能保证相对高密度能量的提供。如果奶的摄入量受影响，食物提供的能量将大大减少，不利于婴儿的正常生长。

随着婴儿生长发育，消化能力逐渐提高，单纯乳类喂养不能完全满足6个月后婴儿的生长发育需求，需要由纯乳类的液体食物向固体食物逐渐转换。家长可以根据宝宝每日进食的奶量及生长情况来决定每日的辅食搭配，调整辅食的结构及喂养量，让宝宝生长发育得更好。

1 什么时候开始添加辅食

在通常情况下，从宝宝满6个月开始应该逐步添加辅助食品，但因婴儿个体差异，开始添加辅食并没有一个严格时间规定。一般有下列情形时可以开始添加辅食：

- 婴儿体重增长已达到出生时的2倍。
- 婴儿在吃完约250毫升奶后不到4小时又饿了。
- 婴儿可以坐起来了。
- 婴儿在24小时内能吃完1000毫升或以上的奶。
- 婴儿达6个月月龄。

辅食添加过早可能会对健康产生不良影响，如果奶的摄入量受影响，食物提供的能量将大大减少，不利于婴儿的正常生长。不满4个月添加菜水、果汁、果泥都属于过早添加。家长要注意，在添加辅食期间，要保证宝宝一贯的喂养规律，不要主动减少母乳或配方奶粉的喂养量和喂养次数。婴儿6个月至1岁期间，应保证每天喝奶量在600毫升~800毫升，1岁至1岁半不少于400毫升。

2 为什么要添加辅食

☆ 补充母乳中营养素的不足

随着宝宝的生长发育和营养素需要量的增加，仅靠母乳或配方奶已经无法满足宝宝所需的全部营养素。WHO以及我国进行的乳母泌乳量调查表明，营养良好的乳母平均泌乳量为700毫升/天~800毫升/天。毫无疑问，这一数量能满足0~6个月内婴儿的全面营养需要。6个月的婴儿每天需要能量700卡路里~900卡路里，以母乳分泌量800毫升计，约提供560卡路里的能量，仅能满足此时婴儿需要量的80%。补充辅助食物是唯一的选择。此外，婴儿出生4个月后，体内储存的铁被消耗殆尽，加上母乳含铁量较低，宝宝必须从辅食中获得足够的铁以满足生长的需要。

☆ 增强消化机能

添加辅食可以增加婴儿唾液及其他消化液的分泌量，提高消化酶的活性，促进其牙齿的发育和消化机能的增强，训练宝宝的咀嚼吞咽能力。

☆ 促进神经系统的发育

及时添加辅食将有助于婴儿神经系统发育，还可刺激味觉、嗅觉、触觉和视觉的发育。

☆ 培养良好的饮食习惯

转乳期是婴儿对食物形成第一印象的重要时期。通过添加辅食，使宝宝学会使用勺、杯子、碗等食具，结束母乳和奶瓶吸吮的摄食方式，逐渐适应普通的混合食物，最终达到断奶的目的，为孩子将来养成良好饮食习惯打下基础。

3. 宝宝的辅食有哪些

宝宝的辅食主要有三种形式：液体食物、泥糊状食物、固体食物。具体为果汁、菜汁等液体食物，米粉、果泥、菜泥等泥糊状食物，以及软饭、烂面、切成小块的水果、蔬菜等固体食物。

4. 如何添加辅食

每次添加一种新食物，由少到多，由稀到稠，循序渐进，逐渐增加辅食种类，由泥糊状食物逐渐过渡到固体食物。混合喂养及人工喂养的宝宝建议从4月龄开始，母乳喂养的宝宝建议从6月龄开始增加泥糊状食物（如米糊、菜泥、果泥、蛋黄泥、鱼泥等），7~9月龄可由泥糊状食物逐渐过渡到可咀嚼的软固体食物（如烂面条、碎菜、全蛋、肉末），10~12月龄时，大多数婴儿可逐渐转为以进食固体食物为主的膳食。



早产儿的月龄要按矫正月龄算。

5. 添加辅食的原则

宝宝的生长发育及对食物的适应性和爱好存在一定的个体差异，所以辅食添加的时间、数量以及

快慢等都要根据宝宝的实际情况灵活掌握，遵照循序渐进的原则。

☆ 逐步适应

一种辅食应经过5~7天的适应期，再添加另一种食物，然后逐步扩大添加辅食的品种。建议第一种添加的辅食是米粉，因为大米蛋白质很少会引发过敏。每种食物可能多次尝试才会被婴儿接受。

☆ 由少量到多量

添加辅食的量要根据宝宝的营养需求和消化道的成熟程度来准备，开始添加的食品可以先每天一次，以后逐渐增加次数和量，并逐渐减去母乳哺喂量。

☆ 从稀到稠，从细到粗

辅食从流质开始，逐渐过渡到半流质，再到软固体食物，最后是固体食物，例如依次是米汤、稀粥、烂粥、软饭。给予食物的性状应从细到粗，例如先从菜汤开始，逐渐喂细菜泥、粗菜泥、碎菜和煮烂的蔬菜。

☆ 注意观察婴幼儿的消化能力

添加一种新的食物时，如有呕吐、腹泻等消化不良反应，要暂缓添加，待症状消失后再从少量开始添加，不能认为孩子不适应此种食物而不再添加。当宝宝生病时，可根据当时情况暂停添加新的辅食。

☆ 不要强迫进食

当宝宝不愿意吃某种新食品时，切勿强迫。可以改变给予食物的方式，如在宝宝口渴时给予新的果汁，在宝宝饥饿时给予新的食物。

☆ 单独制作，少糖、无盐

宝宝的辅食要单独制作。作为辅食的食物应新鲜，制作过程要卫生，防止宝宝食入不干净的食物而导致疾病。食物最好现做现吃，不要喂剩存的食物。另外，12个月以内的宝宝辅食制作应少糖、无盐、不加调味品，给1岁以上的宝宝制作食物时可以加一点盐。





第二章



4~6个月宝宝吃什么

宝宝的成长与能力

宝宝能吃的食物

辅食添加的方法

米汤、米糊类辅食

果菜汁类辅食

泥糊类辅食

1. 宝宝的成长与能力

新生儿出生时体重一般为2.5千克~4千克，前6个月婴儿平均每月体重增长0.6千克，在4~6个月时体重增至出生时的2倍。

新生宝宝的胃容量较小，正常足月儿胃容量为25毫升~50毫升，到出生后第10天时可增加到100毫升，6个月为200毫升。

4个月唾液腺逐渐发育完善，唾液分泌量增加，唾液中的淀粉酶也逐渐增加，消化淀粉类食物的能力增强。从6个月起，宝宝逐渐可以吃些较软的

半固体、固体食物。

2. 宝宝能吃的食物

这一阶段首先选择能满足婴儿生长需要、易于吸收、不易产生过敏的谷类食物，最好为强化铁的原味米粉。其次是根茎类蔬菜、水果，主要目的是训练宝宝的味觉。食物应该用勺喂给宝宝，以训练吞咽功能。

3. 辅食添加的方法

食物性状	泥状食物
餐次	尝试，逐渐增加至1餐 纯母乳；母乳和配方奶混合喂养；人工喂养
乳类	定时哺乳（3~4小时），5次/日~6次/日，奶量800毫升/日~1000毫升/日 逐渐减少夜间哺乳
谷类	强化铁的米粉，用水或奶调配 开始少量（1勺）尝试，逐渐增加到每天1餐
蔬菜水果类	尝试蔬菜泥（瓜类、根茎类、豆类）1~2勺，然后尝试水果泥1~2勺，逐渐增加到每日2次
肉类	暂不添加
蛋类	尝试蛋黄泥，每日1/6个~1/4个，无不适症状后再逐渐加量
喂养技术	用勺喂食



4.米汤、米糊类辅食





大米汤

食 材 大米适量

做 法

1. 用清水把大米洗净。
2. 放入锅中，加适量水。
3. 大火煮滚，转小火熬煮至汤汁微白。
4. 凉温后，过滤出汤汁。

营 养 分 析

大米的主要营养成分包括蛋白质、碳水化合物、脂类以及B族维生素，是我们食用的主要谷类。值得注意的是，对于谷类食物，烹调过程可使一些营养损失。如大米淘洗过程中，维生素B₁可损失30%~60%，维生素B₂和烟酸可损失20%~25%。淘洗次数越多、浸泡时间越长、水温越高，损失越多。

小米汤

食 材 小米适量

做 法

1. 用清水把小米洗净。
2. 放入锅中，加适量水。
3. 大火煮滚，转小火熬煮至汤汁微黄。
4. 凉温后，过滤出汤汁。

营 养 分 析

小米具有极高的营养价值，富含磷、镁、钾。小米中含有的B族维生素可促进消化液分泌，维持和促进肠道蠕动，有利于排便、预防口角生疮的功效。另外，中医认为，小米还有健脾和胃的功效。



菠菜米汤

食 材 米汤30毫升，菠菜汁30毫升

做 法

1. 米汤和菠菜汁加热，混合均匀。
2. 凉温即可。

营 养 分 析

菠菜有“营养模范生”之称，它富含类胡萝卜素、维生素C、维生素K、矿物质（钙质、铁质等）、辅酶Q10等多种营养素。

Tips

菠菜应先用开水烫一下再做成汁，以去除其中的植酸、草酸等成分。菠菜汁的制作方法见P19。

苹果米汤

食 材 米汤30毫升，苹果汁30毫升

做 法

1. 米汤和苹果汁加热，混合均匀（苹果汁的制作方法见P13）。
2. 凉温即可。

营 养 分 析

苹果的营养成分可溶性好，易被人体吸收。苹果富含维生素C，还有铜、碘、锰、锌、钾等元素，人体如缺乏这些元素，皮肤就会干燥、易裂、奇痒。

