

搜狐母婴
baobao.sohu.com

独家推荐阅读

www.zhibaby.com
宝贝

热情网络赞助

吃得好，才能健康又聪明

之宝贝书系 27

营养 美味 健康 快乐

365

例

孩子爱吃的 食谱

医学博士
中国协和医科大学博士生导师
中日友好医院儿科主任、主任医师
北京大学医学部教授

周忠蜀 编著

宝宝最爱吃，妈妈更开心

医学博士全程指导0~6岁孩子的合理饮食

北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

365 例孩子爱吃的食谱 / 周忠蜀编著. — 北京: 北京理工大学出版社, 2009.3
ISBN 978-7-5640-1974-7

I. 3… II. 周… III. 婴幼儿—食谱 IV. TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 212447 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(总编室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京振兴华印刷有限公司

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 16

字 数 / 250 千字

版 次 / 2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

责任校对 / 申玉琴

定 价 / 26.80 元

责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题, 本社负责调换



365
例



孩子爱吃的食谱

周忠蜀 编著

编委会 金海豚婴幼儿早教课题组



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



当宝宝开始添加辅食以后，如何让宝宝吃好，就成了每一位妈妈关注的事情。然而，对于许多新手妈妈来说，她们对这件关乎宝宝健康和智力的事情，显得有些茫然。

为此，我们针对4个月到3岁的宝宝的生理特点和营养需求，从众多食谱中，精选出了365道营养美味的食谱，编写了这本《365例孩子爱吃的食谱》，本书对这365道食谱进行了详细的分类，有面食类、汤类、蛋奶制品、凉拌类等，还有针对不同季节的四季食品，以及生日（节日）食品和异域食品，共20个种类，分类精细，方便查找。比如夏季到了，翻到夏季饮食这一部分，该给宝宝吃些什么，妈妈就心中有数了。不仅如此，食谱的制作方法简单明了，易于操作；每道食谱都有小饭桌网帖，介绍了制作此食谱的一些注意事项，或者此食谱的营养成分，让家长做起来轻轻松松，明明白白。此外，本书还设置了妈妈的疑问、亲子互动、喂养要点等小栏目，其中，亲子互动栏目不仅可以开发宝宝的智力，强化宝宝的体验，还能增强亲子关系。

如果你不知道如何向宝宝表达你的爱，那就选一道菜谱来给宝宝精心烹制吧，把你的关怀和爱护融入其中，让宝宝吃出健康，吃出幸福，吃出美好的未来。



卫生部中日友好医院儿科主任、主任医师

周端



Part 1 第一章 父母的必修课 ——让你成为宝 宝的营养专家

- 11 宝宝吃得好是妈妈最大的心愿
- 11 培养宝宝的良好饮食习惯和就餐礼仪
- 13 打造健康饮食
- 13 健康食品和垃圾食品要分清
- 13 健康饮食替代品

Part 2 第二章 健康宝宝营养食谱 ——给宝宝最合适的营养餐

婴儿食谱

- 15 蔬菜泥 (4个月起)
- 16 苹果杏泥 (4个月起)
- 16 米粥油 (4个月起)
- 17 燕麦粥 (5个月起)
- 17 牛奶鸡蛋糊 (5个月起)
- 18 琼浆玉液 (5个月起)
- 19 鱼肉羹 (6个月起)
- 19 燕麦南瓜糊 (6个月起)
- 20 牛奶香蕉糊 (7个月起)
- 21 什锦猪肉菜末 (7个月起)
- 22 豆腐泥鸡茸小炒 (8个月起)
- 23 三色肝末 (8个月起)
- 24 鱼片蒸蛋 (9个月起)
- 24 碎菜牛肉汤 (9个月起)
- 25 水果藕粉 (10个月起)
- 25 奶香蔬菜什锦 (10个月起)

- 26 鸡汤青菜小馄饨 (11个月起)
- 26 番茄鸡肉意大利面 (12个月起)

早餐



- 27 银鱼蛋花粥 (7个月起)
- 28 青菜粥糊 (7个月起)
- 28 布丁 (8个月起)
- 29 花豆腐 (8个月起)
- 30 小烤饼 (10个月起)
- 31 全麦三明治 (12个月起)
- 32 玉米薄饼 (1岁半起)
- 32 什锦甜粥 (2岁起)
- 33 虾皮紫菜汤 (2岁起)
- 34 香橙鸡蛋饼 (3岁起)
- 35 海米冬瓜汤 (3岁起)
- 35 枣泥饼 (3岁起)
- 36 麦片果酱薄饼 (3岁起)
- 36 肉丝榨菜鸡蛋汤 (3岁起)
- 37 豆沙包 (3岁起)
- 37 烫面蒸饺 (3岁起)
- 38 肉丝面片汤 (3岁起)

春季饮食

- 39 鱼泥 (5个月起)
- 40 豆腐糊 (6个月起)
- 40 薏米莲藕排骨汤 (8个月起)
- 41 豆香京糕泥 (10个月起)
- 42 白菜大米粥 (10个月起)
- 43 鸡泥肝糕 (12个月起)





44 生菜肉汁麦片羹 (1岁半起)

44 芝麻酱拌豇豆 (2岁起)

45 豌豆枸杞玉米羹 (2岁起)

45 蒸笋拌银丝 (3岁起)

46 金针酱香汤 (3岁起)

46 法式红烧牛肉 (3岁起)

47 香菇鸡片 (3岁起)

48 肉末炒黄豆芽 (3岁起)

48 虾皮佛手瓜 (3岁起)

饮品



49 鸭梨汁 (4个月起)

50 猕猴桃饮 (4个月起)

50 果蔬饮 (5个月起)

51 苹果葡萄露 (5个月起)

51 玉米牛奶饮 (6个月起)

52 豆浆瓜汁 (6个月起)

53 蒸笋雪梨汁 (6个月起)

53 哈密瓜饮 (8个月起)

54 西瓜饮 (8个月起)

54 蔬菜汁 (12个月起)

55 橘橙香蕉汁 (12个月起)

56 奶香热可可饮料 (2岁起)

56 蛋奶蜂蜜饮 (2岁起)

58 酸奶果汁 (2岁起)

58 柠檬汁 (2岁起)

59 草莓汽水 (2岁起)

59 冰奶巧克力饮 (2岁起)

60 绿豆地瓜饮 (2岁起)

60 山楂汤 (2岁起)

61 银耳椰汁饮 (2岁起)

62 荷叶凉茶 (2岁起)

62 番茄冰块 (3岁起)

面食类

63 番茄清汤面 (8个月起)

64 袖珍奶香馒头 (11个月起)

64 南瓜小甜饼 (11个月起)

65 鸡蛋饼 (12个月起)

65 排骨面 (1岁半起)

66 家常打卤面 (1岁半起)

66 红嘴绿鹦哥鸡丝面 (1岁半起)

67 番茄牛肉面 (1岁半起)

68 鱼茸丸子面 (1岁半起)

69 酱香面 (1岁半)

69 咖喱牛肉炒面 (2岁起)

70 意大利空心面 (2岁起)

70 菠萝柠檬饼 (2岁起)

71 枣糕 (3岁起)

72 鸡蓉面包 (3岁起)

73 小米面饼 (3岁起)

73 猪肉芹菜包子 (3岁起)

74 三味彩饺 (3岁起)

74 馅饼 (3岁起)

75 韭菜水饺 (3岁起)

75 佛手包 (3岁起)

76 梨味面包 (3岁起)

76 玉米松饼 (3岁起)

77 南瓜面包 (3岁起)

78 咖啡蛋糕 (3岁起)

78 蛋奶夹馅烤饼 (3岁起)

79 果味薄饼 (3岁起)

蛋奶制品

- 80 奶藕羹 (5个月起)
- 81 蛋黄粥 (6个月起)
- 82 蛋奶燕麦粥 (7个月起)
- 82 鸡蛋羹 (8个月起)
- 83 牛奶花生糊 (8个月起)
- 84 水煎蛋 (10个月起)
- 84 酸奶 (10个月起)
- 85 多种果味酸奶 (10个月起)
- 85 蛋奶糕 (10个月)
- 86 奶香三文鱼 (12个月起)
- 86 炒蛋随意配 (12个月起)
- 87 泡芙饼 (2岁起)
- 88 酿鸡蛋 (2岁起)
- 88 鸡蛋饺 (2岁起)
- 89 奶油蒸笋虾米 (2岁起)
- 90 苦瓜煎鸡蛋 (3岁起)

凉拌类

- 91 肉酱菠菜 (2岁起)
- 92 茄汁藕片 (2岁起)
- 92 凉拌胡萝卜芹菜丝 (3岁起)
- 93 莲藕芝麻酱 (3岁起)
- 93 苦瓜鸡丝 (3岁起)
- 94 凉拌茼蒿 (3岁起)
- 94 凉拌绿豆芽 (3岁起)
- 95 凉拌空心菜 (3岁起)
- 95 凉拌鲜蘑 (3岁起)
- 96 酸甜味菜心 (3岁起)
- 96 拌双花 (3岁起)

- 97 拌双耳 (3岁起)
- 97 拌三丝 (3岁起)
- 98 赛香瓜 (3岁起)
- 99 土豆松 (3岁起)
- 99 酥黄豆 (3岁起)
- 100 糖醋心里美 (3岁起)
- 100 蒜香茄泥 (3岁起)
- 101 大丰收 (3岁起)
- 102 花生仁拌熏干 (3岁起)

水果类

- 103 香蕉南瓜泥 (5个月起)
- 104 香梨藕粉糊 (7个月起)
- 104 樱桃甜蜜蜜 (7个月起)
- 105 苹果金团 (7个月起)
- 105 草莓橘子拌豆腐 (7个月起)
- 106 蜜汁果大荟萃 (10个月起)
- 107 芒果哈密瓜奶昔 (10个月起)
- 108 西瓜水果盅 (12个月起)
- 109 二凤戏珠 (2岁起)
- 109 拔丝山楂果 (2岁起)
- 110 橙汁雪梨爽 (2岁起)
- 110 水果糯米露 (2岁起)
- 111 椰汁鱼片 (2岁起)
- 111 果仁蛋奶糕 (2岁起)
- 112 水晶双瓜 (2岁起)
- 113 蓝莓紫粒饭 (2岁起)
- 113 苹果饼 (3岁起)
- 114 巧克力水果 (3岁起)





115 香瓜盅 (3岁起)

115 菠萝鸡丁 (3岁起)

116 绿野仙踪鲜果 (3岁起)

116 金沙拉 (3岁起)

117 苹果葡萄沙拉 (3岁起)

117 美味水果香肠 (3岁起)

夏季饮食

118 丝瓜豌豆羹 (10个月起)

119 莼菜豆腐汤 (10个月起)

119 嫩藕生津 (12个月起)

120 扁豆薏米粥 (12个月起)

121 牛奶兰花羹 (12个月起)

121 绿豆小米粥 (1岁半起)

122 肉末茭白 (1岁半起)

123 肉末炒荸荠 (2岁起)

123 腐乳空心菜 (2岁起)

124 凉拌荷兰豆 (2岁起)

124 虾仁奶味冬瓜 (2岁起)

125 芦笋鲜蘑 (2岁起)

125 番茄豆腐 (2岁起)

126 冬菇扁豆 (3岁起)

126 素炒水萝卜头 (3岁起)

127 瘦肉炒豆腐干 (3岁起)

127 凉拌蕹菜 (3岁起)

128 炆炒白萝卜茼蒿 (3岁起)

129 金针菇炒三丝 (3岁起)

130 乳香白菜 (3岁起)

130 木耳萝卜烧腐竹 (3岁起)

131 清凉鲜果大丰收 (3岁起)

蔬菜类

132 香椿芽拌豆腐 (12个月起)

133 炆拌卷心菜丝 (12个月起)

134 五香什锦 (2岁起)

134 肉末炒双西 (2岁起)

135 茭白炆木耳 (2岁起)

135 奶香冬瓜 (2岁起)

136 香菇豆腐 (2岁起)

136 红绿白三圆片 (2岁起)

137 金钱藕片 (2岁起)

137 芹菜荸荠煨豆腐 (3岁起)

138 洋葱番茄炒木耳 (3岁起)

139 双花炒土豆 (3岁起)

140 广味油菜 (3岁起)

140 蚝油菜心溜草菇 (3岁起)

141 银耳拌三丝 (3岁起)

141 菇笋煨扁豆 (3岁起)

142 椒熘山药 (3岁起)

142 蘑菇豆瓣 (3岁起)

143 豆腐香椿芽 (3岁起)

144 清炒木耳菜 (3岁起)

144 黄豆芽炒熏干 (3岁起)

145 南瓜娃娃菜 (3岁起)

145 洋葱芋头 (3岁起)

146 黄瓜粉皮 (3岁起)

肉类

147 肉末菜心 (8个月起)

148 香肠豌豆粥 (10个月起)

149 肉松饭 (10个月起)

150 胡萝卜香菜肉末面 (12个月起)

151 肉末烩小水萝卜头 (1岁半起)

151 肉丝炒绿豆芽 (1岁半起)

152 猪肝炒菠菜 (2岁起)

152 肉丝炒豇豆 (2岁起)

153 鸡肉豌豆黄 (2岁起)

153 牛肉芹菜丝 (2岁起)

154 肉丝炒蒿笋粉丝 (2岁起)

154 肉丝豆腐青红椒 (2岁起)

155 金菇肉丝 (3岁起)

156 橙汁软煎鸡 (3岁起)

156 桃仁牛肉 (3岁起)

157 糖醋兔肉 (3岁起)

157 蜜枣羊肉 (3岁起)

158 玉兰鸭丝 (3岁起)

159 牛肉糕 (3岁起)

159 苹果味肉丸 (3岁起)

160 肉排菠萝 (3岁起)

160 烤乳排 (3岁起)

161 鲜香烤牛肉串 (3岁起)

水产类

162 鱼肉松粥 (8个月起)

163 银鱼菠菜粥 (8个月起)

163 平鱼肉羹 (8个月起)

164 橙汁鲑鱼 (8个月起)

164 银鱼蛋羹 (8个月起)

165 海米番茄炒茭瓜 (10个月起)

166 海带肉末粥 (12个月起)

166 鲈鱼丝面条 (12个月起)

167 香菇海苔卷 (1岁半起)

168 清蒸鳕鱼豆腐 (1岁半起)

168 草鱼溜草菇 (2岁起)

169 蟹肉烧熏干 (3岁起)

169 黄瓜拌海蜇 (3岁起)

170 翡翠虾仁 (3岁起)

171 鲑鱼煨玉米 (3岁起)

171 葱香黄花鱼 (3岁起)

172 黄鳝黄豆芽 (3岁起)

172 鲑鱼西兰花 (3岁起)

173 清蒸鲤鱼 (3岁起)

173 荷包鲫鱼 (3岁起)

174 葱油鳊鱼 (3岁起)

174 糖醋带鱼 (3岁起)

汤粥类

176 米粉粥 (6个月起)

177 南瓜粥 (6个月起)

178 小米红薯粥 (8个月起)

178 鱼泥粥 (8个月起)

179 豆腐蛋羹粥 (8个月起)

179 鸡肝粥 (8个月起)

180 赤豆粥 (10个月起)

180 鸭梨葡萄干粥 (10个月起)

181 青菜玉米粥 (12个月起)

181 火腿燕麦藕粥 (12个月起)

182 皮蛋瘦肉粥 (1岁半起)

183 黄花木耳汤 (1岁半起)

184 冬瓜丸子汤 (2岁起)



目录 contents



- 184 丝瓜蛋花汤 (2岁起)
- 185 菇笋番茄汤 (2岁起)
- 185 排骨番茄黄豆汤 (3岁起)
- 186 银鱼豆腐紫菜汤 (3岁起)
- 187 羊肉胡萝卜汤 (3岁起)
- 187 洋葱土豆汤 (3岁起)
- 188 烤鲈鱼头汤 (3岁起)
- 188 鸡毛菜虾米蛋花汤 (3岁起)

秋季饮食

- 191 番茄肝末 (8个月起)
- 191 鱼肉豆腐羹 (8个月起)
- 192 七彩疙瘩汤 (10个月起)
- 192 西兰花土豆泥 (10个月起)
- 193 绿波莲藕丸 (12个月起)
- 194 梨味鲈鱼片 (1岁半起)
- 195 丝瓜肉片 (2岁起)
- 196 葱香芋头鸭 (2岁起)
- 196 雪梨紫菜卷 (2岁起)
- 197 番茄白萝卜炒鸡片 (3岁起)
- 198 莼菜鱼肉饭 (3岁起)
- 198 虾仁粉丝蛋饺 (3岁起)
- 199 酱香香菇油菜 (3岁起)
- 200 沙锅豆腐 (3岁起)
- 200 双冬烧面筋 (3岁起)
- 201 银芽兔肉丝 (3岁起)
- 202 什锦水果羹 (3岁起)
- 203 银耳瓜蒌炒鸡丝 (3岁起)
- 203 番茄西葫芦炒虾仁 (3岁起)

沙拉

- 205 卷心菜沙拉 (2岁起)
- 205 苹果沙拉 (2岁起)
- 206 热土豆沙拉 (2岁起)
- 207 鸡肉沙拉 (2岁起)
- 207 牛肉土豆沙拉 (3岁起)
- 208 苹果金枪鱼沙拉 (3岁起)
- 209 橘子蒸笋沙拉 (3岁起)
- 209 秋季水果沙拉 (3岁起)
- 210 腰果鸡丁 (3岁起)
- 210 果蔬沙拉 (3岁起)

三明治

- 212 火腿蛋奶三明治 (2岁起)
- 212 海苔饭卷 (2岁起)
- 213 奶油过蜜三明治 (2岁起)
- 213 肉蔬三明治 (3岁起)
- 214 火鸡蛋奶三明治 (3岁起)
- 214 奶味葡萄三明治 (3岁起)
- 215 鸡蛋沙拉三明治 (3岁起)
- 216 海鲜三明治 (3岁起)
- 216 字母三明治 (3岁起)
- 217 玉米饼三明治 (3岁起)
- 218 软糖三明治 (3岁起)
- 218 牛肉三明治 (3岁起)

宝宝参与制作的饮食

- 219 清拌黄豆嘴 (3岁起)
- 220 香甜的奶昔 (4岁起)
- 220 煮蛋蛋 (5岁起)

221 奶油聚合果 (5岁起)

222 毛豆沙拉 (6岁起)

222 肉桂土司 (6岁起)

223 生菜蘸酱 (6岁起)

223 土豆夹克 (6岁起)

冬季饮食

225 蔬菜拌牛肝 (8个月起)

226 肉末菜粥 (8个月起)

226 鲜香排骨汤 (10个月起)

227 美味白玉丸汤 (10个月起)

227 土豆鸡蛋卷 (12个月起)

228 奶油肉丸 (12个月起)

228 醋熘鱼片 (1岁半起)

229 芒果椰汁糯米 (1岁半起)

230 胡萝卜羊肉粥 (2岁起)

231 虾仁奶味娃娃菜 (2岁起)

232 土豆炖牛肉 (3岁起)

232 鸡丝苹果 (3岁起)

233 鲫鱼豆腐汤 (3岁起)

233 牛奶八宝粥 (3岁起)

234 平菇羊排汤 (3岁起)

234 培根烧腐竹 (3岁起)

235 鲈鱼豆腐 (4岁起)

236 羊肉浇汤面 (4岁起)

237 猪肉馄饨 (5岁起)

生日 (节日) 饮食

239 豆泥雕像 (3岁起)

239 美味蛋卷 (3岁起)

240 果味肉丸 (3岁起)

241 西瓜酥皮饼 (3岁起)

241 菠萝汉堡 (3岁起)

242 炸酱面 (3岁起)

242 彩虹果冻 (5岁起)

243 巧克力糖霜 (5岁起)

244 四喜丸子 (5岁起)

244 腊八粥 (5岁起)

245 圣诞节花环 (5岁起)

245 樱桃肉 (5岁起)

246 栗子凉糕 (5岁起)

247 香酥虾味鸡 (5岁起)

247 中国元宵 (5岁起)

异域食物

249 俄式奶油风情鸡 (3岁起)

249 希腊风味的土豆沙拉 (3岁起)

250 法兰西洋葱汤 (3岁起)

250 马来炒米饭 (3岁起)

251 苏格兰鸡蛋 (3岁起)

251 新西兰蛋奶酥 (4岁起)

252 印度煎饼 (4岁起)

253 意大利鸡肉汤饭 (4岁起)

253 西班牙海盐什锦饭 (5岁起)

254 康沃尔馅饼 (5岁起)

255 墨西哥油炸玉米饼 (5岁起)



第1章

父母的必修课

——让你成为宝宝的营养专家

爸爸妈妈是宝宝最好的老师，给宝宝吃什么？如何让宝宝吃？其实就是在潜移默化中对宝宝进行教育。因为，爸爸妈妈不仅要让宝宝摄取合理均衡的营养，还应该让宝宝在吃的过程中，培养宝宝的良好饮食习惯和就餐礼仪，如饭前要洗手，等家人和饭菜上齐了再开饭，帮助宝宝从小树立健康的饮食观念，拒绝垃圾食品等，这些看似微不足道，却会影响宝宝的一生。





part 1
第一章

父母的必修课

——让你成为宝宝的营养专家



宝宝吃得好是妈妈最大的心愿

作为一名妈妈，最高兴和最惬意的事情，莫过于宝宝躺在她的怀里吃奶或宝宝香甜地吃着她做好的可口饮食了。

怎样才能使宝宝吃好，一直以来就是妈妈们不懈探索的话题，她们只要看到比自己宝宝喂养得好的孩子，就会千方百计地打听其喂养“妙方”，心情之迫切超过了任何事情。随着科技水平的提高和观念的更新，人们越来越认识到母乳喂养的重要性和必要性，也越来越注重婴幼儿食品搭配的合理性和健康性。世界卫生组织、国际母乳会、联合国儿童基金会等，都推荐母乳喂养至少到1岁，最好到2岁。即使添加辅食也应该在6个月以后。

通过一些成功育儿经验证实：婴儿从出生到6个月，依靠母乳喂养就能够得到成长所需要的一切营养，不需要、也不应该添加任何辅助食品，包括水。当然每个孩子都存在着个体差异，是否应该添加辅食，不是完全看月份，而是看宝宝是否做好了接受辅食的准备。

在我国，许多妈妈在产假休完之后就要重返职场，在这种情况下哺乳就不得不中断；也有的职场妈妈采取把乳汁事先挤出来，宝宝饿时再由家人或保姆喂的办法，但由于妈妈的乳房得不到宝宝的吸吮，再加上

工作劳累的缘故，乳汁的分泌可能会大大减少，这时不加辅食就不能满足宝宝营养的需求了。还有的妈妈由于疾病等原因，不得不提前给宝宝添加辅食。但无论何种原因，为宝宝提供营养健康的饮食，是妈妈迟早都要面临的一件事情，为此，妈妈们应该有意识地掌握一些婴幼儿的烹饪知识和技能，准备为宝宝的健康大显身手。



培养宝宝的良好饮食习惯和就餐礼仪

良好的饮食习惯和就餐礼仪是需要培养的。对婴幼儿来说，他（她）所从事的一切活动，特别是吃饭，都是出于一种本能或喜好。如果由着宝宝的性子来，不仅会影响到宝宝的身体健康，而且还会影响到宝宝的心理健康。良好的饮食习惯和就餐礼仪也是一种有修养、有品行的表现，将会受到别人的夸赞和尊重，这一点对宝宝的成长非常重要，因为所有宝宝的内心深处都渴望得到别人的表扬和认可，越夸奖宝宝，宝宝往往会做得越好，就越能培养出宝宝的信心和勇气。当然，这只是对3岁以上的宝宝而言，因为这个年龄段的宝宝已经有了自我约束的能力，也有了荣誉感和羞耻感。

宝宝能否建立起良好的饮食



习惯和就餐礼仪，关键在父母，因为父母在饮食过程中的行为和习惯，会潜移默化地影响到宝宝，身教重于言教，如果父母很注重这些方面，那就OK了！

❖ 1. 训练宝宝的餐桌秩序感

父母要保证宝宝及全家有一个规律的进餐时间和吃零食时间，提前告诉宝宝，吃饭是有固定时间、固定地点的，该吃饭时就在餐厅集中精力吃，吃饱了才可以离开餐桌去玩，要想再吃饭，必须等到下一顿。立下规矩后，就要说到做到，不能孩子一哭就妥协，这样有利于训练他们遵守规则的习惯。

❖ 2. 饭前先洗手

帮助宝宝打开水龙头，用流动的水洗净小手，然后用毛巾或餐巾擦干净。对于3岁以上的宝宝，可以训练他们往餐桌上拿筷子、摆碗等，这有利于激发宝宝参与家庭活动的热情。

❖ 3. 等家人和饭菜都齐时再开吃

告诉宝宝饭菜还没完全摆到餐桌上时，要管住自己的小手。如果有的家人还没有坐到餐桌前，应该耐心等一会儿。

❖ 4. 饭菜要清淡、丰富、有营养

饭菜要既清淡又有营养，丰富多样，充分照顾到宝宝的口味和需求。父母不妨试着吃一些宝宝爱吃的食物，以便随时掌握宝宝的口味，满足宝宝的营养需求。给宝宝盛饭时量要少，这样既不浪费，又调动了宝宝添加食物的欲望，还避免养成剩饭的毛病。

❖ 5. 允许小宝宝自己拿汤匙，不要怕宝宝撒饭

吃饭时如果宝宝争抢妈妈手里的汤勺，不妨也让宝宝拿一个，尽管宝宝把饭扒拉得“满世界”也不要紧，这正是锻炼宝宝手、眼、嘴协调能力的好机会。进餐时不要催促宝宝，宝宝越小，进餐速度越慢。

❖ 6. 用诱惑和追逼的办法让宝宝吃饭不可取

宝宝不想吃饭，不要用玩具、甜食等手段诱惑宝宝进食；也不要端着碗到处追着喂宝宝，这样只能增加宝宝的抵触情绪，把吃饭当成了大人的事。要接受宝宝有时吃得多一些，有时吃得少这样一些正常的起伏，只要综合营养平衡，一顿少吃点也没关系。

❖ 7. 把吃饭当做一个愉快的游戏，全身心地投入进去

宝宝不喜欢吃的食物，父母不要勉强他，但宝宝不喜欢吃某种食物时，拒绝也要有礼貌。允许宝宝在进餐时选择自己爱吃的食物，但宝宝喜欢某种食物时，也不要纵容宝宝自顾自独享，应逐步培养宝宝与爸爸妈妈一块品尝的良好习惯。就餐时父母禁止使用“讨厌”、“糟透了”等语言，确保家庭气氛愉快而和谐。

❖ 8. 父母餐桌上的话题，也应是宝宝感兴趣的话题

一般来说，进餐时应尽量少说话，如果说，也应是大人、宝宝都感兴趣的话题。

父母应避免在就餐时垄断话题，应允许宝宝发表自己的意见。



打造健康饮食

1. 烹饪时尽量少放盐。
2. 烹饪前把含脂肪较高的肥膘切掉。
3. 蛋黄脂肪含量高。可以用一个蛋黄配两个或两个以上的蛋白。
4. 纯的木糖醇是最好的食糖代用品。
5. 尽量多吃鸡肉和鱼肉，牛肉、猪肉、羊肉要适量吃。
6. 选择全麦面粉、谷物，因为它们含有更多的纤维。
7. 豌豆、大豆、小扁豆、坚果和各类植物种子含有丰富的蛋白质。
8. 要购买菜籽油、花生油、果制品、芝麻酱和番茄酱等天然制品。
9. 尽可能使用纯天然烹调原料和无公害食品。
10. 在调味汁、汤或其他需要奶油的食谱中，可以使用罐装脱脂奶。
11. 不宜使用水果调味酸奶，应使用纯酸奶，可加入新鲜水果或天然水果制品。
12. 购买食品前要仔细看标签，营养成分、保质期等，这非常重要。



健康食品和垃圾食品要分清

并非所有食品都对健康有益，特别是对身体尚未发育健全的宝宝来说，食品安全尤为重要。为此，在选择婴幼儿食品时，要注意区分健康食品和垃圾食品。下面列举的只是常见的几种：

1. 健康食品

全麦面包、全麦饼干、酸奶、鲜牛奶、水果、蔬菜、各类干果（腰果、松仁、开心果、花生、核桃、杏仁等，最好是没有添加油、盐、糖等烘焙或炒制的原味干果）、葡萄干、杏干、原浆果汁、含奶多的蛋糕和冰激凌等。

2. 垃圾食品

所谓“垃圾食品”就是含有诸多油、糖、味精、盐、色素、增稠剂、增甜剂、防腐剂等物质的食品，如：膨化食品、油炸食品、腌制食品、烧烤食品、碳酸饮料、糖果、方便食品、调制饮品（水果味或牛奶味的）等。



健康饮食替代品

- 1杯牛奶，等于1/2淡炼乳加1/2杯水，或3汤匙奶粉加1杯水。
- 2颗鸡蛋，等于1颗鸡蛋加2个蛋白，或2汤匙油加1汤匙的水。
- 1杯白面粉，等于3/4杯全小麦面粉，或1杯全麦糕点面粉。
- 1杯糖，等于3/4杯蜂蜜。
- 1茶匙发酵粉，等于调味酱、小苏打各1/2茶匙。
- 1杯黄油，等于1杯人造黄油，或7/8杯植物油。
- 1杯酸味奶油，等于1汤匙柠檬汁或醋和1杯淡炼乳，或1杯纯酸乳，或1杯脱脂乳。



第2章

健康宝宝营养食谱

——给宝宝最合适的营养餐

做明智的爸爸妈妈，给宝宝提供健康的饮食；做时尚的爸爸妈妈，让手中的菜谱变成一道道营养丰富的美味，做一盏指路明灯，让宝宝学习如何在众多食品中取舍。爸爸妈妈从厨房端出的各式各样的营养食品，以及一声声充满爱意的提醒，会让宝宝品尝到爱，品味到幸福，会成为世界上最幸福的宝贝。



part 2
第二章

健康宝宝营养食谱

——给宝宝最合适的营养餐

婴儿食谱



黄的香蕉泥，绿的蔬菜泥，白的甘甜乳，粉的果子露。
浓浓滑滑，香香甜甜，原汁原味，感谢妈妈的巧手。
小手如藕，笑脸如花，吃得营养，宝宝一天天长大。



蔬菜泥 {4个月起}

〔原料〕

胡萝卜、南瓜、西芹等适量（或少许宝宝爱吃的各类蔬菜）

TIPS

·饭桌网帖

4个月的宝宝，口腔和消化功能健全了一些，可以少量吸收一些牛奶以外的食物了，但应吃流质、半流质、泥状食物。

〔做法〕

1. 把蔬菜洗净，去皮切碎，用尽可能少的水蒸软或煮软。
2. 把煮软的蔬菜和煮菜水混合起来，用叉子搅匀后，放到食品搅拌机里打成泥，即可喂食宝宝。

上午	06:00	母乳或配方奶150毫升
	08:00	鲜橙汁或蔬菜汁80毫升
	10:00	母乳或配方奶80毫升
	12:00	营养米粥油50毫升
下午	14:00	母乳或配方奶150毫升
	17:00	苹果杏泥1小匙，米粉糊50毫升
晚上	22:00	母乳或配方奶150毫升
	02:00	母乳或配方奶150毫升



4个月

