

宝宝断乳期营养知识
绝对超值

0~3岁

了解安全的断乳期饮食信息
一书搞定

安心饮食事典



- 宝宝最需要摄取的营养和来源
- 食谱制作工具与卫生注意事项
- 200道最适合宝宝的断乳食谱

妇幼专家 张桂香
营养师 冯爽 主编
烹饪总厨 牛宝海

父母必须会做的
安心健康代乳品



温家宝总理说：

“人最重要的是生命健康，而健康离不开食物。”

饮食安全是婴幼儿健康成长的根本保证！

0~3岁

安心饮食事典

妇幼专家 张桂香
营养师 冯爽 主编
烹饪总厨 牛宝海

吉林科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

0~3岁安心饮食事典/张桂香, 冯爽, 牛宝海主编. —
长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 1
ISBN 978-7-5384-3892-5

I. 0… II. ①张…②冯…③牛… III. 婴幼儿-营养卫生-图解 IV. R153. 2-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第137251号

0~3岁安心饮食事典

- | | |
|------|--|
| 主 编 | 张桂香 冯 爽 牛宝海 |
| 编 委 | 董瑞雪 赵 悦 杨子江 杨春雨 高丽双 |
| 责任编辑 | 宛 霞 赵 沫 |
| 摄 影 | 姜 源 徐国欢 徐冬松 |
| 摄影助理 | 刘佳莹 崔大宇 周骁勇 冷 冰 赵海燕 陈望利 高洪波 |
| 技术插图 | 孙明晓 王 骁 王阿娜 刘丽曼 李 雪
贾 萍 王 鑫 张 鑫 王 汐 林 宁 |
| 封面设计 | 于 通 |
| 出版发行 | 吉林科学技术出版社 |
| 印 刷 | 长春新华印刷有限公司 |
| 版 次 | 2009年1月第1版
2009年1月第1次印刷 |
| 规 格 | 720mm×990mm 16开本 |
| 字 数 | 250千字 |
| 印 张 | 14 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5384-3892-5 |
| 定 价 | 25.00元 |



版权所有 翻印必究
如有印装质量问题, 可寄本社调换

社 址	长春市人民大街4646号
邮 编	130021
发行部电话	0431-85635177 / 85651759 / 85651628 / 85677817
邮购部电话	0431-84612872
编辑部电话	0431-85674016
网 址	http://www.jlstp.com



contents

目录 |

第一章

one

断乳食物基础知识

10 … 母乳最好

母乳营养非常充分

4~6个月母乳最充足

配方奶只是在不得已的情况下的替代品

12 … 断乳食物的重要性

添加辅食的原因

什么时候开始添加辅食较好

注意宝宝的信号

不喜欢吃该怎么办

应推迟添加断乳食物的时期

添加断乳食物不等于断奶

断乳食物的进程

更换断乳食物种类

断乳食物喂食过程

制作断乳食物的要诀

可以这样安排断乳食物

口味偏淡原则

怎样喂断乳食物

断乳食物是购买还是自己做

断母乳的情况

大便改变源于断乳食物

断乳期的过程

20 … 咀嚼进程

断乳食物的进程

咀嚼的本质

咀嚼的过程

咀嚼训练的关键期

22 … 宝宝口腔的发育

23 … 必不可少的营养素

断乳食物也要注意营养的均衡

宝宝需要哪些营养素

第二章

two

不同时期的断乳食物

32 … 断乳的准备

断乳食物的必要性

从何时开始喂果汁

34 … 断乳食物的制作工具

断乳前——果汁

断乳前——蔬菜汤

41 … 断乳之前问答

43 … 断乳初期食物(5~6个月)

初期——粥、面条

初期——蔬菜

初期——蛋白质

初期——菜单

52 ... 断乳初期食物问答(5~6个月)

54 ... 中期断乳食物 (7~8个月)

中期——粥、面条

中期——蔬菜

中期——蛋白质

62 ... 断乳中期食物问答(7~8个月)

64 ... 断乳后期食物(9~11个月)

后期——粥、面条

后期——蔬菜

后期——蛋白质

62 ... 断乳后期食物问答
(9~11个月)

77 ... 断乳结束期食物
(1~1.5岁)

结束期——软饭、面食

结束期——蛋白质

87 ... 断乳结束期食物问答
(1~1.5岁)

第三章

three

保护身体免疫力的断乳食物

90 ... 保护身体的免疫力

体内活跃的免疫力

保护身体的白细胞

负责免疫的白细胞

92 ... 细菌和病毒入侵

细菌和病毒是从什么部位侵入体内

肉眼看不到的免疫运动场所

免疫力存在的地方

94 ... 锻炼可以提高免疫力

患感冒的孩子与不患感冒的孩子的差别

每天都产生新的白细胞

白细胞制作工厂

利于白细胞增加的生活习惯

96 ... 食物能增强免疫力

增强宝宝免疫力的营养素

母乳中为什么含有抗体

母乳中的白细胞起着免疫力同样的作用

免疫球朊

提高免疫力的食物

提高白细胞功效的营养素

98 ... 导致免疫力低下的食物

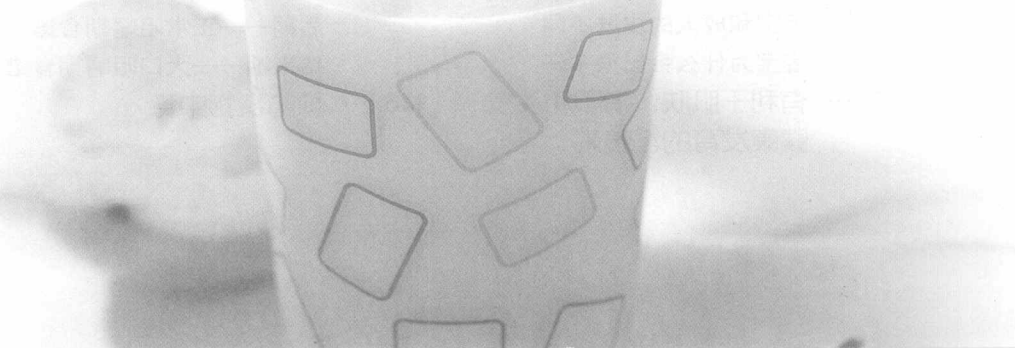
有些食物会使免疫力下降
食物添加剂的种类及使用

初期——抿嘴期食谱

中期——轻轻咀嚼期食谱

后期——正常咀嚼期食谱

结束期——大口咀嚼期食谱



增强体质的断乳食物

- 104 ... 身体的成长过程
- 106 ... 牙齿的发育
断乳食物对牙齿排列与齿质的影响
龋齿与永久齿
如何预防龋齿
- 108 ... 使牙齿健康的营养素
钙与维生素D
- 110 ... 牙齿和颌问答
初期——抿嘴期食谱
中期——轻轻咀嚼期食谱
后期——正常咀嚼期食谱
结束期——大口咀嚼期食谱
- 116 ... 掌控身体的脑发育
脑是如何成长的
左脑和右脑的功能
- 118 ... 促进脑活性的营养素
每天补充作为大脑能量源的糖类
- 119 ... 脑发育问答
初期——抿嘴期食谱
中期——轻轻咀嚼期食谱
后期——正常咀嚼期食谱
结束期——大口咀嚼期食谱
- 124 ... 肌肤、指甲、头发的发育
宝宝和成人的皮肤不同
宝宝为什么会出很多汗
- 126 ... 有利于肌肤、指甲和头发健康发育的营养素
光泽、弹性和润滑的根本是蛋白质的补给
- 127 ... 肌肤、指甲和头发问答
初期——抿嘴期食谱
中期——轻轻咀嚼期食谱
后期——正常咀嚼期食谱
结束期——大口咀嚼期食谱
- 132 ... 感觉器官的健康发育
如何促进五感的发育
- 134 ... 促使感觉器官健康发育的营养素
蛋白质和维生素能够提高五感功能
- 135 ... 感觉器官问答
初期——抿嘴期食谱
中期——轻轻咀嚼期食谱
后期——正常咀嚼期食谱
结束期——大口咀嚼期食谱
- 140 ... 避免紧张的心理状态
宝宝也会紧张
防止紧张需要注意什么
缓解紧张的按摩方法
- 142 ... 防止紧张的营养素
维生素和矿物质可以击退紧张
- 143 ... 紧张感问答
后期——正常咀嚼期食谱
结束期——大口咀嚼期食谱
- 146 ... 预防食物中毒

five

生病时的断乳食物

148 ... 呕吐时的断乳食物

吃过的食物又吐出来了
在呕吐时给宝宝喝些什么
什么时候开始食用断乳食物
呕吐后检查要点
呕吐后的断乳食谱

152 ... 发热时的断乳食物

在发热后马上给宝宝吃药吗
发热时的家庭护理
发热时的断乳食物
检查是否发热的要点
发热时的断乳食谱

155 ... 便秘时的断乳食物

每隔3天只排一次便是便秘吗
便秘时的家庭护理
辨别便秘的要点
便秘时的断乳食谱

158 ... 腹泻时的断乳食物

为什么宝宝经常腹泻

腹泻时的家庭护理

辨别腹泻的要点

腹泻时的断乳食谱

161 ... 贫血时的断乳食物

脸色没有往常好
贫血脸色会显得苍白
断乳食物预防贫血
观察脸色的要点

163 ... 改善体形的断乳食物

与其他宝宝相比体重增长较慢
宝宝的体形是遗传的吗

165 ... 体形烦恼问答

166 ... 改变偏食的断乳食物

以前吃过的食物也会从嘴里
吐出来
宝宝只吃习惯了的食物

168 ... 偏食问答

six

过敏时的断乳食物

170 ... 过敏宝宝的断乳食物

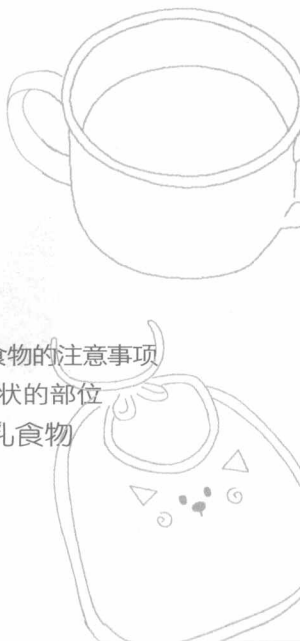
为什么会发生食物过敏
出现过一次过敏症状的食物应
该除掉

防止过敏的断乳食物的注意事项

容易出现过敏症状的部位

172 ... 防止过敏的断乳食物

三大抗原



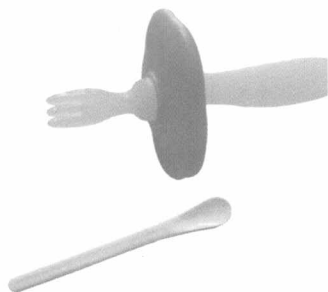
对鸡蛋过敏的宝宝的断乳食谱
对牛奶及乳制品过敏的宝宝的
断乳食谱
对大豆过敏的宝宝的断乳食谱

第七章

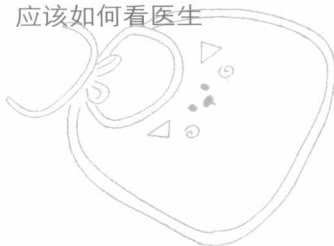
seven

宝宝的营养食物

- 182 ... 谷类
- 183 ... 薯类
- 184 ... 蔬菜类
- 187 ... 豆、豆制品
- 188 ... 鱼贝类
- 190 ... 牛奶、乳制品
- 191 ... 水果类
- 193 ... 调味料



对鸡蛋、大豆、牛奶都过敏的
宝宝的断乳食谱
应该如何看医生



第八章

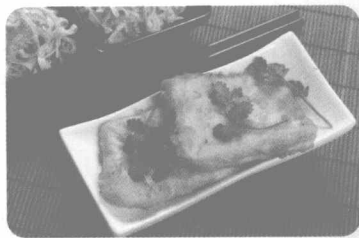
eight

1.5~3岁宝宝营养食谱

- 196 ... 以蔬菜为主
- 196 ... 不要吃太硬或过生的蔬菜
- 196 ... 多喝牛奶
- 197 ... 增加菜的摄入量
- 197 ... 不愿吃蔬菜的时期
- 197 ... 胃肠消化功能仍不完善
- 197 ... 食物宜软、烂、碎
- 198 ... 食物种类要多样化
- 198 ... 合理安排各餐营养素比例
- 198 ... 注意增加每天的餐次
- 199 ... 食物保持清淡无刺激口味
- 199 ... 养成宝宝与家人一起规律进餐的习惯
- 199 ... 注意饮食烹调的方法
- 200 ... 宝宝营养食谱大点兵

第一章

断乳食物基础知识



母乳是宝宝的最天然、最理想的食品，也是宝宝必需的食品。

用母乳哺育宝宝，既是每位妈妈的天职，也是保证宝宝健康成长的关键，它具有任何乳制品所无法比拟的优点。

母乳营养非常充分

◆ 营养充足

母乳所含的营养物质为宝宝的成长提供了强大的动力。

◆ 蛋白质易吸收

母乳中的蛋白质容易吸收，虽然含量只有牛乳中的1/3左右，但主要是乳清蛋白，蛋白凝块小，容易消化。而牛乳中主要为酪蛋白，在胃酸的作用下，可形成凝块而不易消化。

◆ 牛磺酸、多肽含量高

母乳中的牛磺酸、多肽含量明显高于其他任何乳制品，对宝宝脑、视网膜、心脏等组织、细胞的发育十分有益。

◆ 让宝宝远离疾病

母乳中含有较多的乳糖，能促使乳酸杆菌繁殖，抑制大肠杆菌的生长，减少消化道疾病的发生。

◆ 有助于消化

母乳中的不饱和脂肪酸高，有利于宝宝的健康成长，脂肪球小，并有多种脂酶有助于脂肪的消化。

◆ 矿物质含量适中

母乳中的矿物质不会像牛乳中含量那么高，所以不易使新生儿肾脏负担过重而引起疾病。母乳的钙磷比例恰当，钙容易吸收，因此吃母乳的宝宝在补充维生素D后，佝偻病的发病率会大大降低。而且，母乳中的铁的吸收率高达50%，而牛乳中却只有10%，所以吃母乳的宝宝也不容易出现贫血的现象。

◆有利于妈妈宝宝健康

母乳喂养还能增进母子之间的情感交流,促进妈妈的子宫收缩,有利于产后恢复。最为重要的是,哺乳的妈妈比不哺乳的妈妈患乳腺癌的概率要小得多。母乳含有6个月内宝宝需要的水和其他所有营养物质,而且比例恰当,宝宝能充分消化利用,特别是母乳中的初乳即出生后7天内的母乳含有的免疫抗体,能保护新生儿免受几乎所有可能遇到的细菌和病毒感染。

4~6个月母乳最充足

由于担心母乳不够,很多妈妈选择喂母乳和配方奶同时喂哺,这种混合喂养方式是导致母乳喂养失败的最主要原因。其实,母乳喂养有一个突出的优点,就是妈妈乳汁的分泌量能配合宝宝的需要,宝宝强有力的吮吸是最有效的刺激妈妈乳汁分泌的因素。为促进母乳喂养,应在宝宝出生后马上开奶,随后的几个星期按需哺乳。母乳的分泌量一般在4~6个月时达到高峰,随后会缓慢下降,但这时宝宝已经有足够的能力接受糊状食物,因此为宝宝添加各种合适的糊状、半固体、固体食品才是最重要的,而不是添加配方奶。只要坚持按时喂奶,母乳仍能满足宝宝对发育的需要。即使处于营养不良边缘的母亲,分泌的乳汁也能满足宝宝的需求。虽然母乳也有一些不足,如缺乏维生素D、铁含量低等,只要按适当的方式加以补充就完全能补足。

配方奶只是在不得已的情况下的替代品

配方奶粉又称母乳化奶粉,它是为了满足宝宝的营养需要,在普通奶粉的基础上加以调配的奶制品。与普通奶粉相比,配方奶粉去除了部分酪蛋白,增加了乳清蛋白;去除了大部分饱和脂肪酸,加入了植物油,从而增加了不饱和脂肪酸、DHA(二十二碳六烯酸,俗称脑黄金)、AA(花生四烯酸);配方奶粉中还加入了乳糖,含糖量接近人乳;降低了矿物质含量,以减轻婴幼儿肾脏负担;另外还添加了微量元素、维生素、某些氨基酸或其他成分,使之更接近人乳。

宝宝配方奶粉以母乳成分为标准,追求对母乳的无限接近,配方奶粉是在母乳缺乏或不足情况下最能满足宝宝营养需要的食品。质量合格的配方奶粉完全能满足宝宝生长发育的营养需要。

由产品的价格判断奶粉好坏是不对的,我国进口奶粉的价格多数比其他国家高。从奶粉所含的营养成分,热量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等参数的含量上了解奶粉的品质,才能判断产品的好坏。

添加辅食的原因

母乳和奶粉的构成成分中有90%是水分，其余是蛋白质、乳糖、脂肪和维生素等等。

宝宝出生后的四五个月内，这些营养成分是足够的，但之后还只食用母乳和奶粉的宝宝就会出现体内铁、蛋白质、钙质和维生素等缺乏的状况。我们的身体需要从食物中摄取营养素来促进生长，维持健康。对宝宝来说，缺乏铁会导致气色不佳，身体瘦弱，成长缓慢。贫血会使免疫力低下，容易罹患疾病。

单从体重方面看，出生时只有3千克左右的宝宝，一年后会长到9千克，体重增加了两倍。人的一生，像这样快速的成长时期独一无二。从宝宝出生到1周岁，是身体各个器官发育的关键时期。这一阶段营养的摄取，对一生都有着重要的影响。

什么时候开始添加辅食较好

1. 宝宝体重已达到出生时体重的2倍，通常为6千克。如出生时体重3.5千克，则要到7千克。出生体重2.5千克以下的低体重儿，添加辅助食物时，体重也应达到6千克。

2. 即使每天喂奶多达8~10次，或一天吃配方奶达1000毫升，仍发现宝宝有饥饿感或有强的求食欲，这表明宝宝营养需求在增加。

3. 有支撑的话能够坐立，俯卧时抬头挺胸，能用双肘支持其重量。宝宝开始有目的地或喜欢将手和玩具放在口内。

4. 别人吃东西时宝宝会有兴趣地观看，跟着食物从盘子到嘴里的过程。当小匙碰到宝宝口唇时，宝宝作出吮吮动作，能将食物向后送，并吞咽下去；当宝宝触及食物或妈妈的手时，露出笑容并张口，说明宝宝有进食愿望。相反，如试喂食时，宝宝头或躯体转向另侧，或闭口拒食，则提示可能添加辅食为时过早。此期宝宝一般为4~6月龄。通常生长速度快、又较活泼好动的宝宝要比长得慢又文静宝宝需要早一点添加辅食。人工喂养较混合喂养及母乳喂养的宝宝添加辅食为早。



注意宝宝的信号

要注意宝宝表示出的对食物有兴趣的表现。比如，伸手去抓爸爸妈妈的食物，流口水等等。也有的宝宝嘴动着，想张开嘴咬住汤匙。

出现这些情况后，即使只有4个月大也已经可以开始食用断乳食物了。开始时宝宝很难顺利地吃东西，注意此时不要勉强宝宝吃他不喜欢的食物。

不喜欢吃该怎么办

宝宝的食欲随当天的情绪和身体状态而变化。今天不想吃的，明天再喂给宝宝试试。还不行的话就隔两三天再看，总之，妈妈一定要有耐心。

让宝宝接触不同于母乳与奶粉的食物，感受新的味道也是食用断乳食物的目的之一。接触多种味道，可以刺激大脑发育，促进智力发展。



应推迟添加断乳食物的时期

早产儿

吸吮-吞咽-呼吸功能发育或协调需要较长的时间。

试图添加断乳食物时宝宝不予理睬

有家族性食物过敏史

对食物过敏几种可能表现：胀肚；嘴或肛门周围出现皮疹；腹泻；流鼻涕或流眼泪；异常不安或哭闹。若出现上述任何现象，都应停止添加断乳食物。

需要推迟添加的断乳食物

有些辅食应该推迟添加时间，有的甚至要推迟到1周岁以后。如，蛋白、鲜牛奶、柑橘类水果和果汁、蜂蜜等。许多宝宝对蛋白或鲜牛奶过敏；柑橘类水果含酸量大，会加剧宝宝尿布疹的疼痛；蜂蜜中含有孢子，可导致宝宝肉毒中毒。

添加断乳食物不等于断奶

如果母乳比较充足，就因为孩子不爱吃断乳食物而把母乳断掉，这是不应该的。母乳毕竟是宝宝最好的食物，不要轻易断掉。

母乳仍然是这个时期宝宝最佳的食物，不要急于用断乳食物把母乳替换下来。上个月不爱吃断乳食物的宝宝，这个月有可能仍然不太爱吃断乳食物。但大多数母乳喂养儿到了4个月，就开始爱吃断乳食物了。不管宝宝是否爱吃断乳食物，都不要因为断乳食物的添加而影响母乳的喂养。

断乳食物的进程

◆ 1~3个月

鲜果汁能补充含维生素A、C和矿物质、青菜汁、鱼肝油制剂富含维生素A、D。

◆ 4~6个月

米糊、米粉、烂粥等，这些食物能补充热量。蛋黄、鱼泥、豆腐、动物血等食物内含有动植物蛋白质、铁、维生素。菜泥、水果泥等富含维生素A、B族维生素、维生素C、纤维素、矿物质。

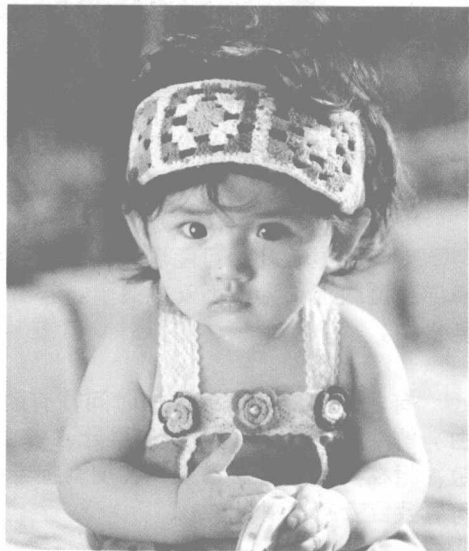
◆ 7~9个月

烂面、烤馒头片、饼干等食物能增加热能，并能训练宝宝的咀嚼能力。鱼、蛋、肝泥、肉末等食物富含动物蛋白质、铁、锌、维生素A、B族维生素。

◆ 10~12个月

厚粥、软饭、挂面、馒头、面包能补充热能，B族维生素、矿物质、蛋白质。碎菜、碎肉、油、豆制品内富含纤维素，并能训练宝宝的咀嚼能力。

注：（断母乳后仍应吃0.25~0.5千克奶粉）



更换断乳食物种类

宝宝把喂到嘴里的断乳食物吐出来，或用舌尖把饭顶出来，用小手把饭匙打翻，把头扭到一旁等等，都表明出他拒绝吃这种断乳食物。家长要尊重宝宝的感受，不要强迫。等到下一次该喂断乳食物时，更换另一品种断乳食物，如果宝宝喜欢吃了，就说明宝宝暂时不喜欢吃前面那种断乳食物，一定先停一个星期，然后再试着喂宝宝曾拒绝的断乳食物。这样做，对顺利过渡到正常饭食有很大帮助。



断乳食物喂食过程

◆ 喂水果的过程

从过滤后的鲜果汁开始，到不过滤的纯果汁，再到用匙刮的水果泥，到切的水果块，到整个水果让宝宝自己拿着吃。

◆ 喂菜的过程

从过滤后的菜汁开始，到菜泥做成的菜汤，然后到菜泥，再到碎菜。菜汤煮，菜泥炖，碎菜炒。

◆ 喂谷类的过程

从米汤开始，到米粉，然后是米糊，再往后是稀粥、稠粥、软饭，最后到正常饭。面食是面条、面片、疙瘩汤、饼干、面包、馒头、饼。

◆ 喂肉蛋类的过程

从鸡蛋黄开始，到整鸡蛋，再到鱼肉、鸡肉、猪肉、羊肉、牛肉。

制作断乳食物的要诀

断乳食物的制作要注意卫生。不必花费太多时间,可以借助大人吃的饭菜,能节省不少时间,但要注意:不要过咸了,要煮得烂些,油要少放,不放味精或花椒等调味料。鱼汤中一定不要再有鱼刺。

可以这样安排断乳食物

这个月的孩子,大多是白天睡2~3次,如果睡前给200毫升以上的奶,可能会一直睡到早晨6~8点钟。可以在上午睡前添一次断乳食物,午睡后再添一次断乳食物。早、中、晚吃3次奶。

我们把1岁以内的宝宝叫乳儿,就是说1岁的宝宝食物的主要来源是乳类,1岁以后,宝宝的食物就开始多元化了,乳类、谷物、肉类、蔬菜和水果都可以吃。

口味偏淡原则

4个月以内的宝宝,由于肾脏功能尚不完善,不宜吃盐。宝宝摄取的钠主要来源有母乳或配方乳、市售宝宝食物和家庭自制食物,一般来说,前两者就能满足宝宝对钠的需要,家庭自制食物用盐如不控制好,会使宝宝摄入的钠明显增多,加重肾脏负担。因此,在菜泥、果泥、蛋黄、肝末及碎肉等自制辅食中,应不加盐。在8~9月龄时宝宝开始吃菜粥或烂面条再考虑加少许盐,以能尝到一点咸味为度。此外在添加顺序上,应先添加蔬菜,后添加水果,因为先尝到水果甜味的宝宝,有可能会拒绝蔬菜。

