

儿童营养管理师与儿科主任医师联袂打造

周忠蜀 菅波 / 编著

掌握科学的喂养方法，
宝宝爱吃饭、
少生病、长得壮

婴幼儿 辅食添加与营养配餐 全方案

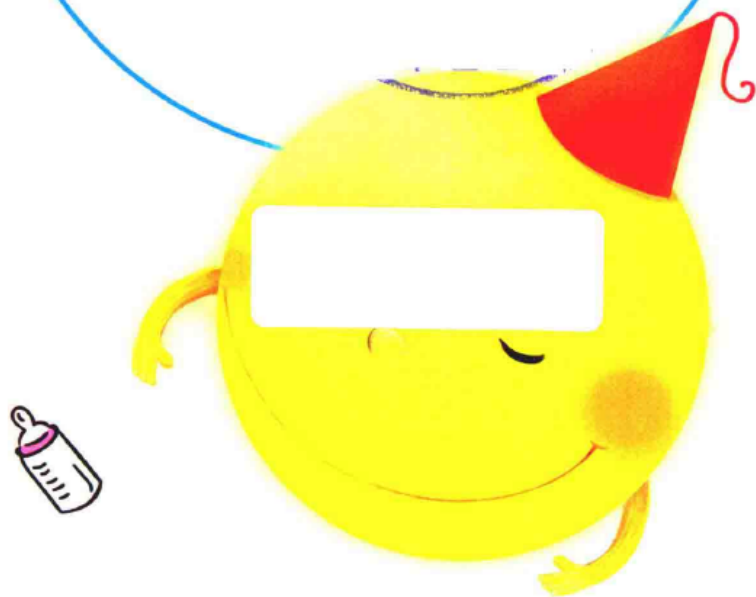
适合 6-24 个月
宝宝的分阶段喂养指南

 中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

516

周忠蜀 菅波 / 编著

婴幼儿 辅食添加与营养配餐 全方案



 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿辅食添加与营养配餐全方案/周忠蜀, 营波编
著. — 北京: 中国轻工业出版社, 2018.9
ISBN 978-7-5184-2030-8

I. ①婴… II. ①周… ②营… III. ①婴幼儿—食谱
②婴幼儿—营养卫生 IV. ①TS972.162②R153.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第154246号

责任编辑: 朱启铭 责任终审: 劳国强 封面设计:  唐视创想工作室
版式设计: 刘 涛 责任监印: 张京华
Amey Creative Studio
Tel: 15901207431

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2018年9月第1版第1次印刷

开 本: 889×1194 1/20 印张: 9.5

字 数: 150千字

书 号: ISBN 978-7-5184-2030-8 定价: 49.80元

邮购电话: 010-65241695

发行电话: 010-85119835 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

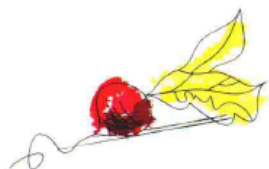
Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

161109S3X101ZBW



目录



第一章

0~24个月宝宝喂养方案

出生到6个月宝宝喂养方案	14	辅食应保持食物原味	18
宝宝出生后吃的第一口应该是母乳 ...	14	顺应喂养和自主进食的重要性	18
纯母乳喂养应坚持到宝宝6个月大 ...	14	适度平稳是最佳生长模式	18
纯母乳喂养不需要补钙	15	不同月龄可添加的食物种类与先后顺序 ...	19
“顺应喂养”新理念	15	宝宝的第一口辅食：婴儿含铁米粉 ...	19
配方奶喂养的几种情况	16	6月龄食物添加顺序与性状	20
7~24个月宝宝喂养方案	17	7~9月龄食物添加顺序与性状	20
应在宝宝满6个月时再添加辅食	17	10~12月龄食物添加顺序与性状	21
食物选择要点：好吸收，不易过敏 ...	17	13~24月龄食物添加顺序与性状	21
先添加富含铁的高能量泥糊状食物 ...	17		

第二章

添加辅食的准备工作

制作辅食需要用的工具	24	和别家孩子的食量相比较	28
食物碎化工具	24	辅食补足宝宝成长所需的营养	29
辅食的保存与加热方法	24	提供热量、维生素和微量元素	29
宝宝开始吃辅食的好帮手	25	帮助宝宝适应不同的食物形态	29
辅食添加的原则	26	训练宝宝咀嚼等多方面能力	30
由稀到稠，由细到粗	26	父母必须了解的营养食材	31
由少到多	26	高钙食材	31
由一种到多种	26	高铁食材	31
常见的辅食添加误区	27	高锌食材	32
添加得过早或者过晚	27	高维素食材	33
用奶瓶喂辅食	27	四季营养配餐方案	37
添加得过细或者过多	27	春季营养配餐方案	37
过早加盐和其他调味品	28	夏季营养配餐方案	37
宝宝生病时仍添加辅食	28	秋季营养配餐方案	37
把零食当作辅食	28	冬季营养配餐方案	37



第三章

给宝宝添加辅食的几个阶段

6个月，辅食添加早期：吞咽型	40
宝宝食谱设计要点	40
父母可能遇到的问题	41
一日食谱范例	46
营养辅食方案	47
鲜橙汁 富含维生素C	47
油菜汁 富含纤维素	48
燕麦粥 富含钙及膳食纤维	49
香蕉泥 润肠、通便	50
苹果泥 可预防佝偻病	51
鸡肝泥 富含维生素A、铁	52
豆腐泥 富含优质蛋白质	53
蛋黄泥 富含铁	54
鱼肉泥 富含优质蛋白质	55

鱼肉羹 补充大量DHA	56
燕麦南瓜糊 富含膳食纤维、胡萝卜素 ...	57
小米蛋花粥 增进食欲、补充多种营养素 ...	58
胡萝卜土豆泥 富含胡萝卜素	59
水果藕粉羹 富含碳水化合物、多种维生素 ...	60
牛奶香蕉糊 富含蛋白质、钙、钾	61
玉米豌豆汁 预防便秘	62
南瓜泥 富含叶酸、胡萝卜素	63
苹果汁 预防消化不良	64
番茄汁 补充胡萝卜素、维生素B ₁	65
米汤 富含维生素	66
菜泥 补充各类维生素	67
汤面 提供丰富碳水化合物	68
黄瓜汁 提高免疫功能	69



7 ~ 9 个月，辅食添加中期：蠕嚼型 70

宝宝食谱设计要点 70

父母可能遇到的问题 71

一日食谱范例 76

牛奶玉米糊 富含优质蛋白质、脂肪 77

骨汤面 提供丰富的钙质 78

鱼菜米糊 提供动、植物蛋白和多种维生素 79

蛋花豆腐羹 提供丰富的钙、铁 80

鸡蛋面片汤 富含碳水化合物、优质蛋白质 81

平鱼肉羹 促进宝宝大脑发育 82

小米红薯粥 清热解渴、促消化 83

鸡蛋羹 富含优质蛋白质、铁 84

番茄肝末 富含维生素 C 及维生素 A 85

鸡肝米糊 补充铁及维生素 A 86

牛奶炖蛋 磷、钙双吸收，营养互补 87

番茄鱼 补充 DHA 及维生素 C 88

花豆腐 补充蛋白质及多种维生素 89

牛奶花生糊 富含优质蛋白质 90

鱼泥粥 助消化、促生长 91

牛奶核桃米糊 富含脂肪及氨基酸 92

鸡肝粥 补血佳品 93

海带肉末粥 补充碘 94

雪梨藕粉糊 补充营养、助消化 95

苹果金团 补充多种营养素 96

番茄面 富含维生素 C、碳水化合物 97

豆腐泥鸡茸小炒 补钙佳品 98

青菜粥 补充维生素 C、维生素 E 99

枣泥 富含维生素、健脾胃 100

苹果杏泥 促进大脑发育 101

猕猴桃饮 补充多种维生素 102

鸡泥肝糕 提高宝宝免疫力 103

鸭肾粥 含铁量高 104

10 ~ 12 个月，辅食添加后期：咀嚼型 105

宝宝食谱设计要点 105

父母可能遇到的问题 107

一日食谱范例 110



营养辅食方案 111

玉米毛豆粥 富含纤维素、卵磷脂 111

大米芝麻粥 补铁、促进大脑发育 112

奶油豆腐 提供钙、维生素 E 113

西瓜水果盅 祛暑热、解烦渴 114

扁豆薏米粥 清热泻火、祛除暑热 115

胡萝卜牛肉粥 促进血液循环、强健筋骨 116

鱼肉豆腐羹 补充不饱和脂肪酸 117

奶香三文鱼 富含 DHA 118

蔬菜豆腐泥 补充胡萝卜素、钙及维生素 A 119

草莓柑橘拌豆腐 增强宝宝免疫力 120

萝卜鸡肉末 补充蛋白质、维生素 C 121

蔬菜拌牛肝 保护宝宝视力 122

海米冬瓜 补钙效果显著 123

油菜海米豆腐 补充碘、蛋白质及多种维生素 124

虾仁菜花 富含蛋白质、膳食纤维 125

西蓝花土豆泥 促进骨骼和牙齿发育 126

砂锅豆腐 清热润燥 127

牛肉燕麦粥 促进人肠胃蠕动、增强免疫力 128



鲜香排骨汤 为宝宝补充碘	129
牛奶八宝粥 强身健体	130
猪肉萝卜面 改善缺铁性贫血	131
家常打卤面 补充多种维生素	132
三色肝末 补锌效果显著	133
黄鱼羹 健脾开胃	134
酱香面 补充热量	135
鱼蓉丸子面 富含蛋白质、微量元素	136
银鱼蛋饼 促消化、易吸收	137
蛋皮拌菠菜 富含维生素 C、铁	138
番茄牛肉面 强身健体	139
扇贝粥 富含铁锌	140
核桃汁 益智补脑	141
胡萝卜豆浆 促进消化	142
空心粉番茄汤 补充维生素 C、E	143

13 ~ 24 个月, 辅食添加末期: 细嚼型	144
宝宝食谱设计要点	144
父母可能遇到的问题	146
一日食谱范例	152
营养辅食方案	153
玉米薄饼 富含多种维生素	153
火腿炒菠菜 促进消化	154
小油菜水饺 富含纤维素	155
皮蛋瘦肉粥 补充蛋白质、磷	156
冬瓜丸子汤 促进食欲、缓解咳嗽	157
莴笋拌银丝 促进牙齿生长	158
凉拌豇豆 富含 B 族维生素、维生素 C	159
热土豆沙拉 富含多种维生素和微量元素	160
丝瓜蛋花汤 促进肠胃蠕动	161
肉末炒豌豆 助消化、增强免疫力	162

苹果饼 富含粗纤维和大量微量元素	163
鸡蛋软饼 富含维生素 C、铁	164
洋葱番茄炒木耳 含铁量极为丰富	165
什锦甜粥 富含碳水化合物、维生素	166
什锦猪肉菜末 富含维生素、蛋白质	167
奶香冬瓜 富含蛋白质、碳水化合物	168
翡翠虾仁 补充各种维生素、矿物质	169
肉末炒双西 富含磷、铁	170

碎菜牛肉 促进生长发育	171
鸡肉沙拉 富含维生素 K	172
红煨鸡块 富含维生素 B ₁ 、B ₂	173
番茄荷包蛋 补充铁、蛋白质	174
嫩蒸丸子 增强宝宝抵抗力	175
茭白炆木耳 富含碳水化合物	176
香肠豌豆粥 增进食欲	177
葱爆羊肉片 富含维生素 B ₁ 、B ₂	178
鸡汤蔬菜小馄饨 富含维生素、矿物质	179
鳕鱼面 富含蛋白质、DHA	180





虾皮紫菜汤 补钙补锌	181
山药排骨汤 补钙、健脾胃	182

三豆粥 富含植物蛋白	183
乳香白菜 清热解暑	184

第四章 喂养及营养相关疾病

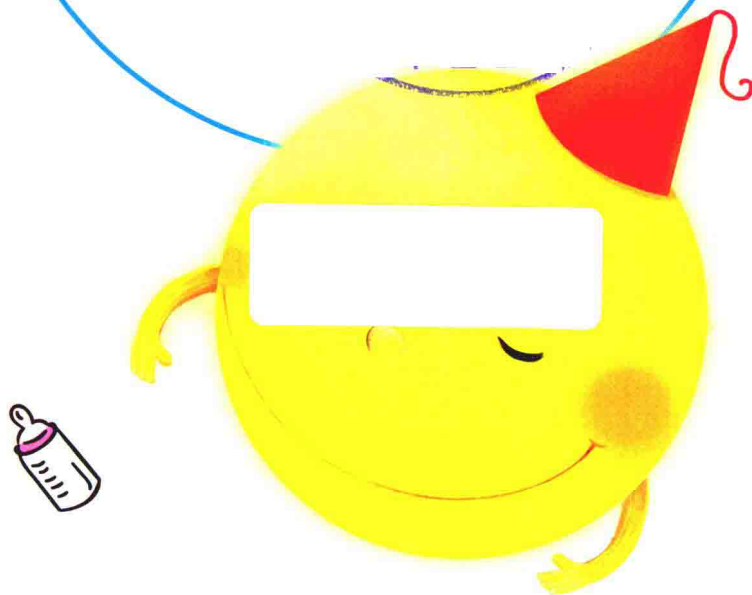
喂养相关疾病	186
母乳性腹泻	186
生理性腹泻	186
喂养不当性腹泻（消化不良）	187
秋季腹泻	187

营养相关疾病	188
肥胖	188
营养不良	188
维生素 D 缺乏性佝偻病	189
锌缺乏	190
贫血	190

516

周忠蜀 菅波 / 编著

婴幼儿 辅食添加与营养配餐 全方案



 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

婴幼儿辅食添加与营养配餐全方案/周忠蜀, 菅波编
著. — 北京: 中国轻工业出版社, 2018.9
ISBN 978-7-5184-2030-8

I. ①婴… II. ①周… ②菅… III. ①婴幼儿—食谱
②婴幼儿—营养卫生 IV. ①TS972.162②R153.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第154246号

责任编辑: 朱启铭 责任终审: 劳国强 封面设计:  奥视创意工作室
版式设计: 刘 涛 责任监印: 张京华
Aiguo Creative Studio
Tel: 15901207431

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2018年9月第1版第1次印刷

开 本: 889×1194 1/20 印张: 9.5

字 数: 150千字

书 号: ISBN 978-7-5184-2030-8 定价: 49.80元

邮购电话: 010-65241695

发行电话: 010-85119835 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

161109S3X101ZBW

前言



宝宝的成长只有一次，如果在饮食营养方面没有做到位，错过了宝宝发育的黄金期，就会直接影响到其身体、心理、智能的发育。要让宝宝吃得既健康，又营养均衡，就需要科学喂养。

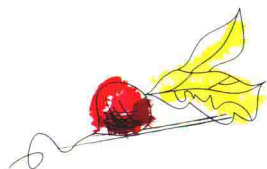
从几个月开始添加辅食最科学？宝宝多大断奶最为合适？断奶期又该如何喂养？辅食应该如何制作、如何添加？这些最为基础而重要的问题，也是父母最为关心和需要被指导的。本书将科学育儿领域先进的喂养理念带给大家，从科学的角度对新手爸妈进行权威安全的指导。

很多新手爸妈愿意亲自下厨为宝宝制作营养餐，但往往因缺乏知识或厨艺欠佳而导致宝宝不爱吃，甚至有时走入烹饪误区。为解决这些问题，我们精心策划了这本辅食书，希望借助儿童营养专家和儿科专家的贴心指导与解读，能让新手爸妈们在最短的时间内学会多种宝宝营养餐的制作方法，让宝宝吃得更健康，发育得更好。

本书针对 6~24 个月宝宝不同成长阶段对营养的不同需求，从开始添加辅食到全面饮食这个过程中，按照流质食物、半流质食物、泥状食物、固体食物的顺序，精选 100 余款宝宝营养餐，并配以精美的图片，对新手爸妈进行指导。我们用到的每一种食材都是日常生活中随处可见的，制作方法简单易学，且每一道营养餐都附有营养解读，还有儿科主任医师的专业叮嘱，让新手爸妈学得轻松，让宝宝吃得安全！



目录



第一章

0~24 个月宝宝喂养方案

出生到 6 个月宝宝喂养方案	14
宝宝出生后吃的第一口应该是母乳	14
纯母乳喂养应坚持到宝宝 6 个月大	14
纯母乳喂养不需要补钙	15
“顺应喂养”新理念	15
配方奶喂养的几种情况	16
7 ~ 24 个月宝宝喂养方案	17
应在宝宝满 6 个月时再添加辅食	17
食物选择要点：好吸收，不易过敏	17
先添加富含铁的高能量泥糊状食物	17

辅食应保持食物原味	18
顺应喂养和自主进食的重要性	18
适度平稳是最佳生长模式	18
不同月龄可添加的食物种类与先后顺序	19
宝宝的第一口辅食：婴儿含铁米粉	19
6 月龄食物添加顺序与性状	20
7 ~ 9 月龄食物添加顺序与性状	20
10 ~ 12 月龄食物添加顺序与性状	21
13 ~ 24 月龄食物添加顺序与性状	21

第二章

添加辅食的准备工作

制作辅食需要用的工具	24	和别家孩子的食量相比较	28
食物碎化工具	24	辅食补足宝宝成长所需的营养	29
辅食的保存与加热方法	24	提供热量、维生素和微量元素	29
宝宝开始吃辅食的好帮手	25	帮助宝宝适应不同的食物形态	29
辅食添加的原则	26	训练宝宝咀嚼等多方面能力	30
由稀到稠，由细到粗	26	父母必须了解的营养食材	31
由少到多	26	高钙食材	31
由一种到多种	26	高铁食材	31
常见的辅食添加误区	27	高锌食材	32
添加得过早或者过晚	27	高维素食材	33
用奶瓶喂辅食	27	四季营养配餐方案	37
添加得过细或者过多	27	春季营养配餐方案	37
过早加盐和其他调味品	28	夏季营养配餐方案	37
宝宝生病时仍添加辅食	28	秋季营养配餐方案	37
把零食当作辅食	28	冬季营养配餐方案	37



第三章

给宝宝添加辅食的几个阶段

6个月，辅食添加早期：吞咽型	40	鱼肉羹 补充大量 DHA	56
宝宝食谱设计要点	40	燕麦南瓜糊 富含膳食纤维、胡萝卜素 ...	57
父母可能遇到的问题	41	小米蛋花粥 增进食欲、补充多种营养素 ...	58
一日食谱范例	46	胡萝卜土豆泥 富含胡萝卜素	59
营养辅食方案	47	水果藕粉羹 富含碳水化合物、多种维生素 ...	60
鲜橙汁 富含维生素 C	47	牛奶香蕉糊 富含蛋白质、钙、钾	61
油菜汁 富含纤维素	48	玉米豌豆汁 预防便秘	62
燕麦粥 富含钙及膳食纤维	49	南瓜泥 富含叶酸、胡萝卜素	63
香蕉泥 润肠、通便	50	苹果汁 预防消化不良	64
苹果泥 可预防佝偻病	51	番茄汁 补充胡萝卜素、维生素 B ₁	65
鸡肝泥 富含维生素 A、铁	52	米汤 富含维生素	66
豆腐泥 富含优质蛋白质	53	菜泥 补充各类维生素	67
蛋黄泥 富含铁	54	汤面 提供丰富碳水化合物	68
鱼肉泥 富含优质蛋白质	55	黄瓜汁 提高免疫功能	69