



0~3岁宝宝 辅食添加周计划

根据宝宝的发育状况逐步添加辅食

在介绍辅食制作知识的基础上，
分7大年龄段，详解辅食的添加与制作方法，
还提供了宝宝的疾病调养餐和营养功能餐，
满足宝宝的营养需求，为宝宝的健康加分。

薛亦男 主编

// Health //

为0~3岁宝宝设计的食谱

让你的宝宝 **远离疾病，
健康成长！**

宝宝什么时候可以添加辅食？

辅食的添加有什么方法和注意事项？

这些问题都可以在本书中找到答案！



视频同步学
宝宝营养餐

江西科学技术出版社



0~3岁宝宝 辅食添加周计划

薛亦男 主编



图书在版编目 (C I P) 数据

0 ~ 3 岁宝宝辅食添加周计划 / 薛亦男主编. — 南昌 :
江西科学技术出版社, 2018.7
ISBN 978-7-5390-6300-3

I. ① 0… II. ① 薛… III. ① 婴幼儿—食谱 IV.
① TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 077162 号

选题序号: ZK2017432

图书代码: D18031-101

责任编辑: 张旭 周楚倩

0 ~ 3 岁宝宝辅食添加周计划

0 ~ 3 SUI BAobao FUSHI TIANJIA ZHOU JIHUA

薛亦男 主编

摄影摄像	深圳市金版文化发展股份有限公司
选题策划	深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计	深圳市金版文化发展股份有限公司
出 版	江西科学技术出版社
社 址	南昌市蓼洲街 2 号附 1 号
	邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)
发 行	全国新华书店
印 刷	深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本	723mm×1020mm 1/16
字 数	200 千字
印 张	12
版 次	2018 年 7 月第 1 版 2018 年 7 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5390-6300-3
定 价	39.80 元

赣版权登字: -03-2018-63

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)



前言 preface

从宝宝平安降生，到吮吸到第一口乳汁，母乳就成了宝宝的专属食物，不仅给予了他成长的力量，更是爱意满满的温情守护。看着怀里的小人儿吮吸得那样满足，妈妈的心中也荡漾出幸福的涟漪，这样散发着温馨光芒的亲密画面真想永远保存下来。但随着宝宝的长大，需要更多的营养和食物，跟母乳说再见的日子，还是如期而至。

当宝宝长到7个月以后，辅食将会逐渐代替母乳，虽然那段亲密时光将慢慢减少，但辅食制作的背后依旧是妈妈始终不变的爱子之心，宝宝即将初尝到人生的新滋味，这其中的意义已无须多言。那么，辅食该如何添加？吃什么？吃多少？种种疑惑对于新手妈妈来说，算是不小的挑战。

抱着让宝宝健康成长的坚定信念，大部分的妈妈都会选择亲手做羹汤。但在开始之前，妈妈要懂得食材挑选、烹饪技巧、辅食添加的原则和方法，尤其是要针对不同月龄的宝宝发育特点制作出相适应的辅食，这些并没有想象中的那么简单。为此，我们精心编著了这本《0~3岁宝宝辅食添加周计划》。

本书在详细介绍辅食制作大小事的基础上，分7个阶段介绍宝宝辅食的添加与制作方法，更有每周食谱推荐、宝宝生病的食疗餐和营养功能餐等内容。不仅用专业的养育知识指导妈妈科学喂养宝宝，还精选出诸多深受宝宝喜爱的营养辅食，并配有菜例二维码，让妈妈能轻松学做多种多样的宝宝餐。

对于宝宝来说，辅食跟母乳一样，都是属于妈妈的味道，都蕴含着妈妈的关心和爱。希望每一位妈妈都能在本书的陪伴下，见证宝宝的健康成长与美好未来。

目录 contents



妈妈须知，宝宝辅食添加大小事

宝宝 6 个月后，开始添加辅食.....	002
宝宝需要添加辅食的信号	002
添加辅食，不可太早或太晚.....	002
早产儿添加辅食要先矫正月龄	002
给宝宝添加辅食的作用	003
辅食添加，需遵循原则	004
从少到多.....	004
从稀到稠.....	004
从细到粗.....	004
从一种到多种	004
尽量少调味料.....	004
根据宝宝的发育水平添加	004
辅食制作，留住每一分营养	005
制作辅食的常用工具.....	005
正确加工与保存辅食	005
不同种类辅食的制作方法	006
喂养误区，妈妈要小心避免	007
把蛋黄作为辅食的首选	007
让孩子多吃蔬菜少吃米粉	007
以别家孩子的食量判断自家宝贝的喂养	007
用奶瓶喂辅食	008
习惯用零食填补宝宝能量摄入的不足	008
用米汤、米粉冲调配方乳	008
专家答疑，辅食添加常见问题.....	009
哪些食物容易引起宝宝过敏，该如何添加	009
开始添加辅食后，宝宝不喝奶了怎么办	009





什么时候该给宝宝断奶	009
如何引导宝宝的吃饭兴趣	010
可以把食物嚼碎了再喂给宝宝吃吗	010
宝宝拒绝吃辅食怎么办	010
宝宝不爱吃蔬菜怎么办	011
如何预防宝宝挑食、偏食	011
宝宝长牙期间该如何准备辅食	011
宝宝吃辅食便秘了怎么办	011



0 ~ 6 个月，坚持纯乳喂养

生长发育情况	014
每日营养需求	014
纯乳喂养攻略	015
优先选择母乳喂养	015
四种常见的哺乳姿势	015
人工喂养，不得已的选择	015
特殊情况下，选择混合喂养	015
妈妈喂养指导	016
不同喂养方式的宝宝如何补充水分	016
按需求适量补充维生素 D	016
让宝宝含住乳晕的方法	016
催乳食谱推荐	017
哺乳茶	017
通草奶	018
猪蹄通草粥	019
鲜奶猪蹄汤	021



7 ~ 9 个月，尝试添加辅食

生长发育情况	024
每日营养需求	024
辅食添加攻略	025
可以给宝宝添加辅食的条件	025
初次添加辅食的方法	025
可添加的辅食质地与食物形态	025
妈妈喂养指导	025
先喂辅食再喂奶	025
密切观察宝宝吃辅食后的反应	025
本阶段食谱推荐	026
菠菜水	026
焦米汤	027
清淡米汤	028
黄瓜米汤	029
蔬菜米汤	030
苹果泥	031
鸡肉糊	033
南瓜米粉	035
胡萝卜汁米粉	036
一周食谱举例	037



10 ~ 12 个月，慢慢习惯辅食

生长发育情况	040
每日营养需求	040
辅食添加攻略	041





可以让宝宝过渡到这一阶段的条件	041
本阶段宝宝吃辅食的方法	041
可添加的辅食质地与食物形态	041
妈妈喂养指导	041
让宝宝再次尝试之前过敏的食材	041
为长牙的宝宝准备磨牙食物	041
本阶段食谱推荐	043
奶香土豆泥	043
水果泥	044
鸡汁拌土豆泥	045
牛肉糊	046
鸡肉橘子米糊	047
苹果柳橙稀粥	049
苹果土豆粥	051
金针菇白菜汤	053
土豆稀饭	054
一周食谱举例	055

Part 5

13 ~ 18 个月，逐渐爱上辅食

生长发育情况	058
每日营养需求	058
辅食添加攻略	059
可以让宝宝过渡到这一阶段的条件	059
本阶段宝宝吃辅食的方法	059
可添加的辅食质地与食物形态	059
妈妈喂养指导	059
让辅食造型多变	059
给宝宝准备专门的餐具	059

不要阻止宝宝手抓食物	059
本阶段食谱推荐	060
奶香苹果汁	060
牛奶豌豆泥	061
胡萝卜豆腐泥	063
鸡肝糊	064
藕丁西瓜粥	065
牛肉胡萝卜粥	067
鸡肝圣女果米粥	069
青菜烫饭	071
干贝蒸白菜	072
一周食谱举例	073

Part6 19 ~ 24 个月，越吃越有味了

生长发育情况	076
每日营养需求	076
辅食添加攻略	077
可以让宝宝过渡到这一阶段的条件	077
本阶段宝宝吃辅食的方法	077
可添加的辅食质地与食物形态	077
妈妈喂养指导	077
为宝宝提供健康的零食	077
及时纠正挑食、偏食的习惯	077
本阶段食谱推荐	078
软煎鸡肝	078
金针菇面	079
肉末碎面条	081
南瓜西红柿面疙瘩	083
葡萄干炒饭	085





紫菜鲜菇汤	087
牛奶豆浆	088
苹果椰奶汁	089
苹果樱桃汁	090
一周食谱举例	091



25 ~ 30 个月，开启吃喝盛宴

生长发育情况	094
每日营养需求	094
辅食添加攻略	095
可以让宝宝过渡到这一阶段的条件	095
本阶段宝宝吃辅食的方法	095
可添加的辅食质地与食物形态	095
妈妈喂养指导	095
让宝宝的用餐时间逐渐向大人靠拢	095
处理好正餐与零食的关系	095
让宝宝科学摄取适量粗粮	095
本阶段食谱推荐	097
白果蒸蛋羹	097
鳕鱼鸡蛋粥	098
玉米胡萝卜粥	099
鲜香菇豆腐脑	101
糯米鲜虾丸	103
菠菜炒鸡蛋	105
豆粉煎三文鱼	106
嫩南瓜核桃沙拉	107
西瓜汁	108
一周食谱举例	109

Part 8

31 ~ 36 个月, 和大人一样吃饭

生长发育情况	112
每日营养需求	112
辅食添加攻略	113
可以让宝宝过渡到这一阶段的条件	113
本阶段宝宝吃辅食的方法	113
可添加的辅食质地与食物形态	113
妈妈喂养指导	113
培养孩子良好的饮食习惯	113
均衡饮食, 健康成长	113
拒绝重口味饮食	113
本阶段食谱推荐	115
红枣芋头	115
红枣蒸冬瓜	116
蒸白菜肉丝卷	117
韭菜炒鸡蛋	119
水果豆腐沙拉	121
花菜香菇粥	123
橙汁玉米鱼	124
玉米浓汤	125
胡萝卜西红柿汤	126
一周食谱举例	127

Part 9

宝宝生病了, 这样吃好得快

感冒	130
葱乳饮	130
包菜稀糊	131
发热	132
大米南瓜粥	132





白萝卜汁	133
咳嗽	134
绿豆糊	134
麻贝梨	135
便秘	136
鲜虾汤饭	136
翠衣香蕉茶	137
腹泻	138
蒸红袍莲子	138
豆角豆腐糊	139
呕吐	140
葱白炖姜汤	140
西红柿稀粥	141
积食	142
西红柿腊肠煲仔饭	142
胡萝卜蜂蜜汁	143
湿疹	144
冬瓜红豆汤	144
豆豉葱姜粥	145
多汗	146
哈密瓜豆浆	146
荞麦猫耳面	147
肥胖症	148
猕猴桃薏米粥	148
炒红薯玉米粒	149
佝偻病	150
嫩南瓜糯米糊	150
牛奶粥	151
鹅口疮	152
柠檬薏米水	152
芦荟柠檬汁	153

开胃餐	156
牛肉白菜汤饭	156
彩蔬蒸蛋	157
益智餐	158
木耳枸杞蒸蛋	158
花生汤	159
强身餐	160
鱼蓉瘦肉粥	160
橙汁马蹄	161
长高餐	162
虾仁西兰花碎米粥	162
红豆高粱粥	163
降火餐	164
香梨泥	164
荷叶藿香饮	165
护眼餐	166
鱼肉玉米糊	166
南瓜泥	167
乌发餐	168
红枣黑米粥	168
黑芝麻拌莴笋丝	169
补钙餐	170
猕猴桃橙奶	170
白菜焖面糊	171
补锌餐	172
南瓜拌饭	172





菌菇稀饭.....	173
补铁餐	174
乌龙面蒸蛋	174
枣泥肝羹.....	175
芝麻菠菜.....	176
附录 1	177
贴心妈妈的四季食材库	177
附录 2	178
宝宝成长必需的营养素	178





Part 1

妈妈须知， 宝宝辅食添加大小事

辅食，是开启宝宝味蕾新大门的金钥匙。

遵循辅食添加的原则，走出辅食添加的误区，

用心留住食物的每一分营养，让宝宝顺利品尝人生新滋味吧！



宝宝 6 个月后，开始添加辅食

刚出生的宝宝喝母乳或配方乳就能获得所需营养。但随着宝宝的成长，要逐步添加米粉、汁、泥、糊等液体或固体类食物，这种为均衡营养而添加的辅助食物就是辅食。

宝宝需要添加辅食的信号

不同的宝宝生长发育情况有所差异，辅食添加的具体时间也不尽相同，要根据宝宝的生长发育情况和成长需要来定。一般来说，当宝宝出现以下信号时，爸爸妈妈就要考虑给宝宝添加辅食了：

每日摄奶量大增，达到 1000 毫升以上，或者每次吃奶量超过 200 毫升；

变得特别容易饥饿，常常因为肚子饿哭闹；

体重明显增加，达到出生时的 2 倍；

当大人在旁边吃东西时，会目不转睛地盯着，有时还可能伸手想抓；

能自主挺直脖子，闻到食物香味还会不自觉地把脖子往前伸；

将食物触及宝宝嘴唇时，宝宝表现出吸吮的动作，并尝试着咽下去；

喜欢把一些东西放进嘴里，或尝试通过上下颌的张合来进行咀嚼等活动。

添加辅食，不可太早或太晚

给宝宝添加辅食，太早或太晚都不好，会给宝宝的生长发育带来不利影响。过早添加辅食，宝宝可能会因为消化功能尚未发育完善而出现呕吐、腹泻等情况，从而影响营养供给和健康发育；过晚添加辅食，宝宝无法及时补充所需的营养素，同样会减缓生长发育的速度，甚至造成营养不良，而且容易错过锻炼宝宝口腔肌肉和开发味觉的关键期。因此爸爸妈妈要掌握好添加辅食的时机，具体什么时候还是要根据宝宝的健康状况及成长需要来决定。

早产儿添加辅食要先矫正月龄

医学上一般把满 28 孕周至 37 孕周之间出生的宝宝认定为早产儿。早产儿的发育

标准要按照矫正月龄来计算，所以给早产儿添加辅食要先矫正月龄，以判断宝宝目前的发育情况是否应该引入辅食。通常早产儿的矫正月龄=实际出生月龄-（40周-出生时孕周）÷4。例如，孕32周出生的早产儿出生后6个月，其矫正年龄为4个月，即：6-（40-32）÷4=4。

给宝宝添加辅食的作用

辅食不是对主食可有可无的补充，宝宝的身体发育到一定阶段，爸爸妈妈就必须根据宝宝的发育水平给他添加辅食。添加辅食有很多重要的作用：

· 补充成长所需的营养

这是给宝宝添加辅食的重要作用，宝宝长到6个月后，单纯从母乳或配方乳中获得的营养已经不能满足生长发育的需要，这就需要额外给宝宝添加辅助食物，以帮助宝宝及时摄取均衡、充足的营养，满足生长发育的需求。

· 锻炼咀嚼能力

宝宝长出乳牙后，在他的辅食中添加一些软固体食物，他会学着用牙龈或牙齿去咀嚼食物，从而锻炼咀嚼能力，增强上下颌的咬合力量。



· 促进胃肠和代谢功能成熟

及时给宝宝添加辅食能促进宝宝消化液的分泌和胃肠道的蠕动，增加消化酶的活性，从而促进胃肠和代谢功能成熟。

· 培养良好的饮食习惯

通过给宝宝添加辅食，可以让他尝试多种类型、口感、味道的食物，有助于让宝宝逐步适应成人的饮食，减少宝宝长大以后因不适应或不喜歡某种食物而导致的偏食、厌食。在添加辅食的过程中，还能让宝宝逐渐学会使用各种餐具，学会自己吃饭，培养良好的饮食习惯。