

宝宝 0~3岁 营养餐

- 宝宝辅食的4种基本做法
- 利用学习杯训练宝宝喝饮品
- 蔬菜汁、鱼肉和牛肉末的基本制作方法
- 适合不同月龄宝宝的蔬菜处理方法
- 苹果泥和豆腐泥的制作方法
- 泥状食物的调理重点及喂食方法



给宝宝健康营养的饮食，给宝宝健康人生的起点

完全奶营养阶段：

母乳·配方奶粉·常见奶制品

平稳顺利地添加辅食：

补脑益智·补钙强骨·补铁补血·增强免疫力
均衡营养·控制体重·疾病调养

让宝宝受益一生的特别专题：

进餐与排泄的教养

幸福母婴课题组 编著

中国纺织出版社



内 容 提 要

本书根据婴幼儿生长发育的阶段特点,介绍了完全奶营养阶段的相关知识,详述了如何通过添加辅食来为宝宝补充营养、增强宝宝体质,并在书后附有婴幼儿进餐与排泄习惯的教养方案。本书根据营养配餐的原则,针对婴幼儿不同生长阶段的营养需求,介绍了更为科学的婴幼儿食谱,并配图介绍适合婴幼儿食用的常见食材的处理方法,给妈妈最贴心的指导与帮助。

希望本书能帮助年轻的爸爸妈妈们喂养出更聪明、更健康的宝宝。

图书在版编目(CIP)数据

宝宝营养餐.0~3岁/幸福母婴课题组编著. —北京:中国纺织出版社, 2007.10

(幸福母婴书库)

ISBN 978-7-5064-4585-6

I.宝… II.幸… III.婴幼儿—保健—食谱 IV.TS972.162
中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第137387号

责任编辑:李秀英 特约编辑:李 善 责任印制:刘 强
美术编辑:成 馨 文字编辑:高新梅
装帧设计:刘金华 旭 晖

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010 64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京市雅彩印刷有限责任公司印制 各地新华书店经销

2007年10月第1版第1次印刷

开本:889×1194 1/24 印张:3.75

字数:100千字 定价:18.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换





妈妈亲手做
宝宝长壮壮

好好吃哟

美食摄影：黄永军

人像摄影：陈广义

封面模特：周峤益 杨云帆

插图绘制：杨 培

菜品设计及监制：幸福母婴课题组

文字统筹：高新梅

装帧设计：刘金华 旭 晖

美术制作：成 馨



出品人：耿潇男
策划人：

gxnrheabook@vip.sina.com

感谢读者选择了优秀的生活图书，欢迎各领域专家、作家、名医、摄影师、写手、画师、模特……和我们联系，加入我们的创作团队，共同打造更多实用、科学、精美的生活书籍。



在生活图书出版的道路上，我们一路前行，心中暗自期待您的鲜花与喝彩，当然，批驳与挑剔也会照单全收，与读者同行，前方的旅途一定会越来越精彩……

耿潇男

Geng Xiaonan

- ☐ 生活类图书资深出版策划人、撰稿人；北京瑞雅文化传播有限公司执行总监。
- ☐ 长期致力于生活类图书的出版、策划、撰稿及现代时尚生活潮流的观察研究。
- ☐ 在时尚流行、服饰美容、营养美食、运动健身、亲子孕育、建筑家居以及相关领域有着深入敏锐的观察和独到的见解。
- ☐ 曾与海内外多家知名建筑设计事务所、礼仪专家、名医、名厨、营养专家、瑜伽导师、设计师、造型师、摄影师等各领域之业界精英成功合作，为读者带来高品质的衣食住行资讯。
- ☐ 迷恋文字和图像，愿将美妙的生活转变为图书作品呈现给世人，愿为读者做跨媒体导游。愿读者每一天的生活都健康、科学、有趣、幸福而优雅。

幸福母婴



宝宝 0~3岁 营养餐

幸福母婴课题组 编著



中国纺织出版社

目录 CONTENTS

第1章 完全奶营养阶段

母乳

婴儿喂养的
首选奶品 5

配方奶粉

母乳的最佳
候补奶品 8

常见奶制品

婴幼儿食品
的其他选择 11

第2章 平稳顺利地添加辅食

补脑益智

- 13 宝宝辅食的6种基本处理方法
- 14 鱼肉末
- 14 鱼肉果汁汤
- 15 牛奶鲑鱼
- 16 蔬菜煮白鱼肉
- 16 鱼肉橙泥
- 17 熬鱼汤
- 17 鱼肉的处理方法
- 18 银鱼青菜蛋黄粥
- 18 银鱼黄瓜拌奶酪
- 19 花生酱拌青菜
- 19 木耳银鱼煮馒头糊

- 20 桂圆鸡蛋羹
- 20 金枪鱼泥
- 21 菠菜肉片汤
- 21 橙肉拌旗鱼
- 22 核桃花生牛奶
- 23 鱼头益智汤

补钙强骨

- 24 什锦粥
- 24 虾粥
- 25 海鱼粥
- 26 制作宝宝饮品前需要准备的工具
- 27 芋香椰奶
- 27 草莓羊奶
- 28 苦瓜鱼片汤
- 28 如何给宝宝喝汤

- 29 海鲜馄饨
- 29 海米油菜炒蘑菇
- 30 芝麻小鱼

补铁补血

- 31 桃汁拌香蕉
- 31 蛋黄米粥
- 31 酸奶拌蛋黄
- 32 菠菜粥
- 32 蛋黄土豆泥
- 33 菠菜拌鱼肉
- 33 适合不同月龄宝宝的菠菜处理方法
- 34 桃肉拌面
- 34 蜜枣汁
- 35 黄瓜鸡肉蛋花汤

- 35 肝泥银鱼蒸蛋
- 36 葡萄干拌胡萝卜
- 36 黑枣桂圆糖水
- 37 参枣莲子粥
- 38 五色猪血汤

增强 免疫力

- 39 利用学习杯
训练宝宝喝饮品
- 40 猕猴桃汁
- 41 豆腐鸡蛋羹
- 42 水蜜桃米粉粥
- 42 牛肉泥

- 43 黄豆粉青菜粥
- 44 鱼肉苹果泥
- 44 苹果泥的处理方法
- 45 水梨川贝汁
- 46 洋葱拌牛肉末
- 46 蔬菜鳕鱼糙米粥



- 47 小白菜拌牛肉末
- 47 牛肉末的处理方法
- 48 苹果洋葱拌猪肝
- 48 豌豆土豆泥
- 49 菜花拌鳕鱼
- 50 猪肉炒南瓜

均衡 营养

- 51 青豌豆粥
- 52 栗子菜粥
- 52 橘汁煮白菜
- 53 牛奶蔬菜粥
- 53 蔬菜汁的基本处理方法
- 54 蛋奶西兰花
- 55 牛肉碎菜细面汤



- 55 草莓酱拌豆腐
- 56 水果炒蛋
- 57 综合菜粥
- 58 猪肉苹果西红柿汤
- 58 豆腐的处理方法
- 59 豆腐泥
- 60 玉米片煮西兰花

- 60 西式蒸蛋
- 61 番茄汁鱼丸
- 62 草莓芝麻拌鸡肉
- 62 三松粥
- 63 麦粉果泥
- 63 胡萝卜西红柿汤



控制 体重

- 64 苹果汁拌鸡肉
- 65 香蕉鸡肉泥
- 65 黄瓜泥
- 66 虾米煎玉米

- 66 虾的处理方法
- 67 芝麻芹菜
- 67 葡萄柚拌海带
- 68 红薯拌胡萝卜

- 69 燕麦香豆奶
- 70 冬瓜虾仁汤
- 70 芹菜胡萝卜汁
- 71 苹果芹菜汁

疾病 调养

- 72 鸡肉拌果泥
- 72 泥状食物的调理重点
及喂宝宝的方法
- 73 西红柿肝泥
- 74 肝泥面包粥
- 75 玉竹粥



- 75 胡萝卜苹果泥
- 76 西红柿牛肝
- 77 豆腐粉丝牛肉汤
- 77 冷冻食物的方法
- 78 猕猴桃西米粥

- 78 葡萄干粥
- 79 香蕉菠萝奶昔
- 79 木瓜排骨汤
- 80 糖醋西瓜皮
- 81 鲫鱼萝卜汤

附录 进餐与排泄的教养

进餐教养

- 83 进餐教养进行曲
- 83 教养从规律喂奶开始
- 84 断奶初期的进餐教养
- 84 断奶中期的进餐教养
- 84 断奶后期的进餐教养
- 85 1~3岁幼儿的进餐教养

排泄教养

- 86 排泄教养进行曲
- 86 根据宝宝的发育特点进行排泄教养
- 87 0~1岁宝宝的排泄教养
- 88 1~2岁宝宝的排泄教养
- 89 2~3岁宝宝的排泄教养



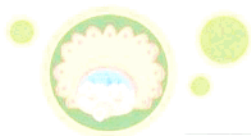
[第 1 章]

完全奶 营养阶段



- 母乳——婴儿喂养的首选奶品
- 配方奶粉——母乳的最佳候补奶品
- 常见奶制品——婴幼儿食品的其他奶品

● 赵思媛宝宝



母乳——婴儿喂养的首选奶品

母乳是婴幼儿最理想、最天然的营养食品。联合国儿童基金会提倡：除非有特殊情况，否则均以母乳哺育婴儿为最好。母乳喂养是母亲与宝宝情感交流的纽带，也是宝宝要求食物、关爱与健康权利的保障。因此，母乳无疑是喂养婴儿的首选奶品。



母乳的主要营养成分

蛋白质	母乳中乳清蛋白占总蛋白的70%以上，与酪蛋白的比例为2:1。 α -乳清蛋白能强化婴幼儿的免疫机能，增加细胞内的抗氧化物质对抗自由基。另外，母乳中含有的免疫球蛋白还能防止宝宝患呼吸道和胃肠道疾病。★关键词：强化免疫机能
牛磺酸	母乳中的牛磺酸含量适中。牛磺酸与胆汁酸结合，在消化过程中起着重要的作用，它可维持细胞的稳定性。★关键词：维持细胞稳定性
乳糖	母乳中所含的乳糖比其他奶品都要多，能促进宝宝的脑发育。母乳中所含的乙型乳糖在消化道内能变成乳酸，可促进消化，有利于钙、铁等矿物质的吸收，并能抑制大肠杆菌的生长，减少宝宝患消化道疾病的几率。★关键词：对消化系统的健康大有帮助
脂肪	母乳中脂肪球较小，且含多种消化酶，加上宝宝吸吮乳汁时舌咽分泌的舌脂酶，有助于脂肪的消化。故对缺乏胰脂酶的新生儿和早产儿更为有利。此外，母乳中的不饱和脂肪酸比例适宜，不易引发脂肪性消化不良，有助于宝宝大脑、智力及神经的发育。★关键词：强化智力
矿物质	母乳中含有丰富的矿物质，且吸收率较高。如：钙、磷的比例为2:1，更易于人体吸收，对防治佝偻病有一定的作用；锌的吸收率可达59.2%；铁的吸收率为45%~75%。此外，母乳中还含有丰富的铜，可有效保护宝宝娇嫩的心血管。★关键词：矿物质含量比例适中，易于吸收



喂母乳的好处

◎ 营养丰富且比例适宜

母乳是婴儿的天然食品，含有婴儿期所需的蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素、酶及水等，所提供的营养是任何其他形式的营养所无法比拟的，且营养成分的比例最合适，是婴儿不可替代的食品。

◎ 易于宝宝消化吸收

母乳中含有丰富的乳清蛋白，其营养价值高，在胃中遇酸后形成乳状颗粒，凝块较小，易于消化吸收。母乳脂肪中含有较多的甘油三酯，也易于宝宝吸收利用。

◎ 增强宝宝的免疫力

母乳中含有来自母体的抗体及其他免疫成分，能抑制微生物生长，避免婴儿受细菌的感染，起到保护作用。实践证明，吃母乳的宝宝很少感冒、过敏及便秘。

◎ 提升宝宝的智力

有研究显示，母乳可以提高婴儿的智商。尤其是母乳中的DHA、ARA及牛磺酸等成分，有利于婴儿大脑的发育。

◎ 有利于宝宝眼睛的发育

母乳喂养的婴儿的视敏度高于人工喂养的婴儿，这是因为母乳中的长链多不饱和脂肪酸家族对视觉敏锐度有着促进作用。其中，最重要的是二十二碳六烯酸（DHA）和花生四烯酸（ARA）。

◎ 能满足新陈代谢和热能的需要

婴儿新陈代谢旺盛，需要的热量较多，加之其未发育成熟的肾功能较差，因此需要较多的水分来满足新陈代谢和热能的需要，而母乳就是富含水分的乳品。

◎ 有利于产后恢复与母亲健康

在母乳喂养过程中，宝宝的吸吮会促进母亲子宫肌肉收缩，有助于子宫恢复到原来的大小，可减少产后出血。同时，母体内的蛋白质、铁和其他所需营养物质，能通过闭经得以储存，有利于产后的康复。另外，母乳喂养也会促进乳腺的健康，减少母亲患乳腺癌的危险。

◎ 有利于情感沟通

母乳喂养更利于母亲与宝宝之间的情感交流与沟通。在哺喂过程中，母亲可通过眼神、微笑等方式与宝宝进行沟通，为宝宝提供温馨的进餐氛围，从而建立亲子间的交流、依恋关系。

母乳喂养的正确方法

母乳喂养是最科学、合理的喂养方法，但在母亲哺乳的过程中也要采用正确的方法，以防因喂养不当而影响宝宝的健康。

◎ 哺乳前的准备



A 每次哺乳前应先为宝宝换好尿布，然后再用肥皂洗净双手。



B

妈妈清洗完双手后，要换上清洁的罩衣，解开上衣，轻柔地按摩乳房，再用纱布或小毛巾沾温开水清洁乳头和乳晕。切不可用肥皂水或酒精代替温开水清洁乳头。



C

哺乳时保持自信、愉快的心态。精神因素对于妈妈的

乳汁分泌影响较大。妈妈在喂奶时要轻松、愉快，对自己哺喂宝宝有信心，特别是第一次喂奶时，新生儿往往因含不住乳头而啼哭，因此往往吃不好奶，这会让妈妈精神紧张，影响乳汁的分泌。因此，喂奶时，妈妈要保持良好的心态，不必紧张，也不必烦恼。

◎ 怎样哺乳

妈妈坐在椅子上抱着宝宝，使宝宝的胸腹部紧贴自己的胸腹部，下颚紧贴自己的乳房。妈妈将拇指和四指分别放在乳房的上、下方，托起整个乳房，以使乳房成锥形。



(B)

妈妈用乳头触及宝宝的口唇，在宝宝口张大、舌向外伸展的一瞬间，将宝宝进一步贴近自己的乳房，使其能张大嘴把乳头及乳晕的大部分吸入口内。这样，宝宝在吸吮时既能

充分挤压乳晕下的乳窦使乳汁排出，又能有效地刺激乳头上的感觉神经末梢，促进泌乳和喷乳反射。只有这种正确的吸吮动作才能使乳汁越吸越多。如果含接姿势不正确，宝宝只含住妈妈的乳头，则不能将乳汁挤出来，宝宝会因吸不到乳汁而拼命加压于乳头，可能造成乳头破裂、出血，妈妈感到疼痛就会减少哺乳次数，缩短哺乳时间，这样乳汁分泌就会减少。当喂完一侧乳房后，再喂另一侧。



◎ 哺乳后的处理

当宝宝吸吮停止后，妈妈可用食指轻轻按压宝宝的下颌，即可将乳头、乳晕从宝宝的口中拿出。切勿在宝宝紧吮的负压情况下硬拉乳头，以防乳头受损。喂哺结束后，妈妈应将宝宝直抱，将头靠在自己的肩部，轻拍宝宝的背部，使哺乳时吸入胃内的空气排出而发出“嗝”声。然后将宝宝略向左侧卧下，头部稍垫高，以免溢奶，呛入气管。哺乳后不宜多翻身或平抱摇晃。



哺喂结束后应将乳房内剩余的乳汁挤空，可促使乳汁分泌增多。若暂时不能喂奶，应洗净双手将乳汁挤入清洁且消过毒的奶杯中冷藏备用。哺喂结束后，应挤出几滴乳汁，令其在乳头上自然干燥，以保护乳头。

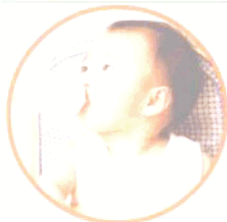
喂母乳的注意事项

- 产妇分娩后不必急于催乳，以免影响乳汁分泌。
- 尽量避免用奶瓶喂母乳，以免乳房因缺乏吸吮刺激而使母乳的分泌量减少。
- 哺乳时不要匆忙，切不可挤掉前奶，也不可还没喂空一侧就换另一侧。应让宝宝既吃到前奶又吃到后奶，这样才能为宝宝提供全面的营养。
- 不宜突然断奶，以免给宝宝的身心带来伤害。
- 无法进行母乳喂养时，可采用人工喂养的方式。
- 代谢异常的新生儿，母乳喂养要慎重。



配方奶粉——母乳的最佳候补奶品

近年来,随着科学的发展,配方奶粉中添加了许多成分,使之在营养上最接近于母乳,有些配方奶粉中还强化了某些营养成分,能为宝宝补充所缺乏的营养。因此,在无法进行母乳喂养时,配方奶粉无疑是母乳的最佳候补奶品。



▲ 赵思媛宝宝

配方奶粉的主要营养成分

α-乳清蛋白

添加α-乳清蛋白的配方奶粉的蛋白质和氨基酸组成与母乳更为接近。而α-乳清蛋白中色氨酸、胱氨酸或半胱氨酸含量丰富。色氨酸是对睡眠、食欲及其他精神行为有影响的重要调节物。胱氨酸、半胱氨酸同样具有重要的生物学作用,它们作为牛磺酸的前体,有利于胆汁酸的合成及神经系统的发育。★关键词:比较接近于母乳,促进神经系统发育

牛磺酸

牛磺酸是一种衍生于胱氨酸、半胱氨酸的含硫氨基酸。它对婴儿生长、中枢神经系统发育、听觉系统的成熟、视觉的发育有重要作用。添加牛磺酸成分的配方奶粉可以提高早产儿对脂肪的吸收。★关键词:有助于神经系统、听觉与视觉的发育

ARA、DHA

ARA、DHA分别是花生四烯酸和二十二碳六烯酸的简称,它们是配方奶粉中非常重要的添加成分。花生四烯酸是前列腺素的前体,而前列腺素在调节细胞应答中有多种作用。二十二碳六烯酸是脑和视网膜细胞膜的重要结构成分,在视觉和智力发育中起着重要作用。

★关键词:对视觉与智力发育有助益

核苷酸

核苷酸是存在于细胞中的小分子物质,是脱氧核糖核酸和核糖核酸的基本组成单元,也是主要的能量转运物及合成蛋白质、脂肪和碳水化合物的辅助成分。添加核苷酸的配方奶粉能增强免疫功能,促进肠道的发育,增强肠道双歧杆菌功能,改善脂蛋白的代谢,减少腹泻的发生。

★关键词:增强免疫功能,维持肠道健康

维生素和类胡萝卜素

维生素可维持人体正常生理功能,类胡萝卜素有利于人体的健康。添加了这两种成分的配方奶粉对宝宝的生长发育及身体健康均有积极意义。★关键词:维持正常生理功能

矿物质

配方奶粉中添加了多种矿物质,如钙、磷、钠、铁、硒等。比例适宜的钙、磷,是骨骼与牙齿发育及许多生理功能所必需的成分;钠是细胞外液的重要成分,它在体内的转移影响到水的转移,可以改变人体水腔隙的大小及血压;铁是血红蛋白的组成成分,可运输氧,能影响氧化代谢、脱氧核糖核酸的合成、神经递质合成的过程,还能预防缺铁性贫血;硒是人类必需的营养素,是人体内酶的组成成分。★关键词:比例适中,易吸收,保持健康



怎样挑选配方奶粉

面对市场上品牌众多的配方奶粉，怎样才能选择既安全又优质的配方奶粉呢？具体挑选方法如下：

① 查看包装

包装的完整程度是配方奶粉合格与否的一个重要指标。正规厂家的包装应该完整无损，平滑整齐，图案清晰，印刷质量高。另外，还应标有商标、生产厂名、生产日期、生产批号、净含量、营养成分表、执行标准、适用对象、食用方法等。此外，还应关注一下产品的保存期限和婴幼儿生产许可证编号。

② 辨别声音

在购买配方奶粉时，虽然无法看见奶粉的状态如何，但仍可通过声音来辨别其质量的优劣。用手捏住包装摇动，如果里面发出“沙沙”声，而且声音清晰，则可以判断是优质奶粉。

③ 查看状态

这种辨别方法，一般只有在将奶粉买回后才能进行。优质配方奶粉，其颜色一般为乳白色或乳黄色，颗粒均匀一致，没有杂质，且无结块现象。把奶粉放入杯中用温开水冲调，优质奶粉静置5分钟后，水与奶粉溶在一起，没有沉淀。

④ 价格合理

根据国家标准，婴幼儿配方奶粉营养丰富，而且优质奶粉还根据婴幼儿的生理特点适当添加了国家规定的特殊配方营养素，如DHA、核苷酸等，所以售价往往不低。因此，如果发现市场上销售的婴幼儿奶粉售价过低，消费者在购买时就应慎重。

⑤ 辨别气味

通过辨别气味也能判断出奶粉质量的优劣。优质奶粉没有异味，具有奶香味，和轻微的植物油味，并且甜度适中。

⑥ 售后服务

正规的婴幼儿奶粉厂家在包装上印有咨询热线、公司网址等服务信息，以方便咨询，并帮助消费者正确喂养宝宝。

⑦ 国际认证

优质的婴幼儿奶粉质量管理应该与国际标准接轨，企业一般引入ISO9001国际质量管理体系、ISO14001国际环境管理体系、HACCP食品安全控制体系，实施采供、生产、物流一体化全过程质量控制，保证产品安全与卫生。

⑧ 挑选品牌

配方奶粉的品牌较多，但相对而言，大品牌实力较雄厚，各方面条件更加成熟，而这些大品牌也更加看重产品的信誉度。因此，大品牌的产品质量比较可靠，也比较有保证。

配方奶粉的种类

市场上销售的配方奶粉大致分为3类：适合0~6个月较小婴儿的I段配方奶粉、适合6~12个月较大婴儿的II段配方奶粉、适合1岁以上幼儿的III段配方奶粉。

各段配方奶粉的营养成分不是一成不变的，都会根据婴幼儿生长发育的需要做相应的调整。因此，选购配方奶粉首先应根据婴幼儿年龄大小选择合适的类别。



怎样冲调配方奶粉

A. 在奶瓶中加入适量60℃左右的洁净水（不可用矿泉水）。

B. 根据所加水量，按照说明书的要求加入适量的奶粉。加奶粉时，应用刀背刮平专用舀奶粉小勺的勺口，以免过多的奶粉增加奶的浓度，从而影响宝宝的消化吸收。

C. 充分摇匀使奶粉完全溶解。

D. 滴几滴奶液于手背处，以感到不烫不凉为宜。大人切勿直接吸奶嘴尝试，以免将细菌带给宝宝。

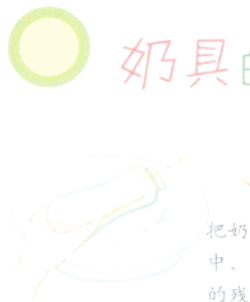


喂配方奶的姿势与方法



妈妈放松手腕和上肢，以坐姿抱着宝宝，可将一个垫子垫在手肘下面以承托妈妈的手肘和肩膀，背部可加靠垫，以防止疲劳。

宝宝斜躺在妈妈怀里，妈妈将奶嘴塞入宝宝的小嘴中时，务必使奶液充满奶嘴，以免宝宝吸进空气。喂奶后也需将宝宝抱直，使宝宝的头伏在妈妈肩上，轻拍宝宝背部，使空气排出，避免溢奶。



把奶瓶放在滴有洗洁精的水中，用奶瓶刷清除瓶内所有的残渣，然后用清水冲净。



用盐擦洗奶嘴，清除所有残留的乳汁，再用清水彻底冲洗。



清洁过后，将奶瓶、奶嘴等洗刷干净，放入冷水锅中煮沸10分钟后，立即取出放在消毒过的带盖的锅中备用，以保持清洁和消毒质量。



常见奶制品——婴幼儿食品的其他选择

奶制品的种类较多,除了婴幼儿配方奶粉外,还有诸如炼乳、奶酪、黄油、保婴奶等常见的奶制品。这些奶制品在营养与功效上各有优势。



奶品名称

营养与功效



酸奶

酸奶是一种细菌发酵食品,含有大量活的益生菌,如双歧杆菌、乳酸杆菌等。与鲜牛奶相比,酸奶具有更多的优势:含有容易吸收的钙质;含量更为丰富的维生素;含有容易消化吸收的蛋白质;能缓解乳糖不耐受症;能促进消化,增进食欲;能产生抗菌物质,预防便秘和细菌性腹泻。

★关键词:营养更丰富,易吸收,保持健康

奶酪

奶酪是牛奶经浓缩、发酵而成的奶制品。奶酪的营养十分丰富,主要成分是蛋白质、钙、磷等矿物质和多种维生素。其中,钙、磷比例合理,接近2:1,非常利于消化吸收,有利于婴幼儿骨骼与牙齿的发育。奶酪含有丰富的维生素A,能提高婴幼儿抵抗疾病的能力,起到保护眼睛及皮肤健康的作用。奶酪中的B族维生素含量也非常丰富,能促进婴幼儿的新陈代谢,加强机体活力。

★关键词:钙、磷比例合理,提高抵抗力,加强机体活力

黄油

黄油是将牛奶中的稀奶油和脱脂乳分离后,使稀奶油成熟并经搅拌而成的奶制品。黄油的主要成分是脂肪,其含量在80%~83%之间,剩下的主要是水分,不含蛋白质。

★关键词:主要成分为脂肪,不含蛋白质

AD钙奶

AD钙奶是指强化了维生素A和维生素D的牛奶。维生素A和维生素D是人体对钙吸收的“催化剂”。牛奶中维生素A和维生素D的含量较少,不能满足人体日常的需求。市场上经常看到的AD钙奶,并不是真正意义上的“奶”。

★关键词:有助于钙的吸收

低乳糖奶

低乳糖奶是指在牛奶加工过程中加入一种由天然酵母中提取的高纯度乳糖酶,提前完成了牛奶中乳糖的水解,从而降低乳糖含量的奶制品。低乳糖奶更适合有乳糖不耐受症的宝宝食用。低乳糖奶的总糖量与普通牛奶的总糖量是相同的,因此仍有一丝淡淡的甜味。

★关键词:适合有乳糖不耐受症的宝宝食用

还原奶

还原奶是指把浓缩奶或奶粉经过处理和勾兑还原成与原奶中水、固体物比例相当的乳液。还原奶的营养价值不如鲜奶,口味、纯度、鲜度也相对较差。

★关键词:营养价值不如鲜奶

免疫奶

免疫奶是指给奶牛或山羊等哺乳动物选择性地接种一些能够使人或动物产生某些疾病的细菌、病毒或其他外来的抗原,以使机体产生免疫能力后产出的奶。通过这种方法制成的奶液有可能具备一些免疫功能,但有些专家对此抱有怀疑态度。

★关键词:可能具备免疫功能

[第 2 章]

平稳顺利地 添加辅食



● 赵思媛宝宝

- 补脑益智
- 补钙强骨
- 补铁补血
- 增强免疫力
- 均衡营养
- 控制体重
- 疾病调养



PDG



补脑益智



宝宝辅食的6种基本处理方法

在给宝宝添加辅食的阶段，食物的处理方法是至关重要的。下面是宝宝辅食的6种处理方法，新妈妈不妨学习一下。

挤压

挤压更适合制作果汁。

要点：制作果汁前，需将水果用挤压器挤汁，并把大的硬块拿出来，再用无菌纱布包起来挤压。也可将水果切小块后再用无菌纱布挤压。



过滤

如果想要得到食物的汁液，可用过滤的方法来处理。

要点：细滤网置于碗上，将磨碎的食物放在细滤网上，用汤匙按压食物，使汁液滤到碗中。



压碎

质地较软且易弄碎的食物可采用压碎的方法来处理，如草莓、香蕉、熟土豆等。

要点：将食物放入碗里，用汤匙将其压碎即可。



浸泡

有些食物在调理前需先用水浸泡一下，如干海带、黑木耳、银耳等。若食物带有涩味，可在浸泡时加些盐或醋。

要点：将食物放入容器中，加水（以没过食物为准）浸泡。



磨碎

偏硬的食物更适合用磨碎的方法来处理，如胡萝卜、白萝卜、小黄瓜等。

要点：擦丝板放在碗上，食物放在擦丝板上磨碎，磨碎的食物碎末正好落入碗里。



研磨压碎

研磨压碎也是处理宝宝辅食常用的方法，但在处理前一般需要先将要处理的食物煮熟或切细。

要点：食物煮熟后切成小块，放入研钵里，用研磨棒仔细研磨，将食物压碎即可。

