

# 婴儿辅食添加 与制作

给婴儿添加辅食有什么必要？什么时候必须给婴儿添辅食？  
婴儿辅食该怎么制作？如何逐月给婴儿添加辅食？给婴儿添加辅  
食要注意什么问题？怎么知道喂给婴儿的辅食是否合适？

YINGER FUSHI TIANJIA

YU ZHEJIAO



名专家  
育儿指导经典  
多次再版  
最新修订

权威专家的育儿方案 你的宝宝可以更健康更聪明！

中国妇女出版社

戴耀华 刘茵 主编

# 婴儿辅食添加与制作

YINGER FUSHI TIANJIA YU ZHIZUO



戴耀华 刘茵 主编

 中国妇女出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

婴儿辅食添加与制作/戴耀华,刘茵著. —北京:中国妇女出版社,2007.4

ISBN 978-7-80203-384-9

I. 婴… II. ①戴…②刘… III. ①婴儿—食品营养  
②婴儿—食谱 IV. R153.2 TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 031705 号

## 婴儿辅食添加与制作

---

作 者:戴耀华 刘 茵

策划编辑:一 禾

责任编辑:一 禾

装帧设计:吴晓莉

责任印制:王卫东

出 版:中国妇女出版社出版发行

地 址:北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码:100010

电 话:(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址:www.womenbooks.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:北京才智印刷厂

开 本:145×210 1/32

印 张:8.625

字 数:180千字

版 次:2007年4月第1版

印 次:2007年4月第1次

印 数:1—6000册

书 号:ISBN 978-7-80203-384-9

定 价:20.00元

---

版权所有·侵权必究 (如有印装错误,请与发行部联系)



## 目 录

### 一、为什么要给婴儿添加辅食

- 给婴儿添加辅食有什么必要 ..... 3
- 什么时候该给婴儿添加辅食 ..... 5
- 你知道婴儿营养来源的三个阶段吗..... 6
- 光吃母乳不吃辅食的婴儿会长得怎样..... 8
- 你知道光吃母乳不吃辅食的婴儿易缺什么  
    营养元素吗 ..... 10
- 为什么光吃母乳的婴儿易缺少维生素..... 11
- 为什么4个月后的婴儿容易贫血..... 12





YINGER  
FUSHI TIANJIAYU ZHIZUO

## 婴儿辅食添加与制作

- 为什么5个月后的婴儿容易缺钙..... 13
- 为什么光吃母乳的婴儿10个月后会  
显得瘦弱 ..... 14
- 哪些妈妈不能哺乳需喂婴儿辅食 ..... 15
- 婴儿的消化系统发育有哪些特点 ..... 15

## 二、如何逐月给婴儿添加辅食

- 1~2个月的婴儿 ..... 21
- 1~2个月的婴儿需要添加辅食吗 ..... 21
- 刚出生的婴儿是否要给补充维生素..... 22
- 吃母乳的新生儿还需要喂水吗 ..... 24
- 什么时候起可给新生儿加喂菜汁和果汁..... 24
- 刚出生的婴儿是否要补充糖水或牛奶..... 26
- 何时可开始给婴儿添加辅食 ..... 27
- 什么时候起可给新生儿加喂鱼肝油..... 28
- 为什么脱水热的新生儿要适当喂水或淡  
葡萄糖盐水 ..... 28
- 怎么给出生后无尿的新生儿喂水 ..... 30
- 3个月的婴儿 ..... 31
- 3个月的婴儿需要添加辅食吗 ..... 31
- 如何给3个月的婴儿喂菜汁、果汁..... 32
- 可以给3个月的婴儿添加米汤水吗..... 33

为什么用米汤稀释牛奶比水好 .....	34
选择婴儿奶粉、米粉和其他代乳品要注意	
什么问题 .....	35
<b>4 个月的婴儿</b> .....	37
如何给婴儿做添加辅食的准备 .....	37
为什么不要过早给婴儿添加淀粉类辅食 .....	38
如何断定婴儿需添加辅食 .....	38
母乳与辅食该如何搭配 .....	39
初加辅食时需注意什么问题 .....	41
初始可以添加哪些辅食 .....	42
辅食该如何逐渐增加 .....	43
初添加辅食时，母亲为何要克服焦虑不	
安心情 .....	45
为什么辅食要逐渐添加 .....	46
婴儿为何不宜喂食蜂蜜 .....	47
婴儿期需要给补服维生素 A、维生素 D 吗	
.....	48
怎样使婴儿顺利度过辅食添加的适应期 .....	49
提前添加辅食有什么不利 .....	49
初给婴儿添加辅食会出现什么情况 .....	51
4 个月婴儿的营养量应该是多少 .....	52
给婴儿添加辅食应遵循什么原则 .....	53
添加碳水化合物对婴儿有什么意义 .....	54





YINGER  
FUSHI TIANJIAYU ZHIZUO



# 婴儿辅食添加与制作

你知道各类食物添加的时间吗 .....	55
1 个月 .....	55
2 个月 .....	56
3 个月 .....	56
4 个月 .....	57
5 个月 .....	58
6 个月 .....	58
7 个月 .....	59
8~9 个月 .....	59
10~12 个月 .....	59
给婴儿吃多少鸡蛋合适 .....	60
怎样给婴儿加蛋黄 .....	60
怎样给婴儿合理添加蔬菜 .....	61
为什么婴儿 4 个月时仍要坚持给喂母乳 .....	62
为什么给婴儿加喂蛋黄可预防贫血 .....	63
<b>5 个月的婴儿</b> .....	<b>65</b>
怎么给 5 个月的婴儿添加辅食 .....	65
什么时候可以给婴儿添加固体辅食 .....	66
为什么喂铁剂时不要同时喂牛奶 .....	67
<b>6 个月的婴儿</b> .....	<b>68</b>
为什么 6 个月婴儿可给喂半流质辅食 .....	68
为什么 6 个月的婴儿要多给吃新鲜水果 蔬菜 .....	69

开始喂婴儿半固体辅食时要注意什么问题	70
为什么6个月的婴儿要多注意给补钙	71
<b>7个月的婴儿</b>	72
7个月的婴儿可以添加固体辅食吗	72
7个月的婴儿还需补铁和钙吗	73
给婴儿增加肉末时要注意什么问题	74
<b>8个月的婴儿</b>	75
8个月的婴儿该怎样喂养及添加辅食	75
8个月的婴儿的营养量该是多少	76
为什么8个月的婴儿要注意喂给辅食的 多样化	77
使8个月婴儿增加对辅食兴趣的办法	78
给8个月的婴儿加吃红枣有什么好处	80
为什么要给8个月的婴儿多添含蛋白质 多的辅食	80
<b>9个月的婴儿</b>	82
为什么9个月的婴儿可给喂饼干和面包	82
9个月婴儿可锻炼用杯子喝奶、喝水吗	83
婴儿多吃了不易消化的辅食会怎样	83
如何判断婴儿辅食添加是否得当	84
9个月还不能接受辅食的婴儿会怎样	86
9个月婴儿的辅食一天该多少次	88





YINGER  
FUSHI TIANJIAYU ZHIZUO



婴儿辅食添加与制作

10 个月的婴儿 .....	90
10 个月的婴儿可以以辅食为主食了吗 .....	90
为什么 10 个月的婴儿辅食已可以多样化 .....	91
如何准备给婴儿断奶 .....	93
让 10 个月婴儿上大人餐桌吃饭有什么好处 .....	95
为什么 10 个月的婴儿容易患腹泻 .....	97
婴儿患了腹泻该怎么办 .....	97
11 个月的婴儿 .....	100
11 个月的婴儿该如何添加辅食 .....	100
如何实施给婴儿断奶 .....	102
如何让婴儿习惯辅食转主食的过程 .....	103
如何给婴儿喂食点心 .....	104
哪些是不宜给婴儿添加的辅食 .....	105
12 个月的婴儿 .....	109
12 个月是给婴儿断奶的好时机吗 .....	109
给婴儿断奶该注意什么问题 .....	111
乳母断奶时该如何进行饮食调整 .....	112
如何合理烹调断奶后的婴儿食物 .....	113
如何防止婴儿偏食 .....	115
让婴儿吃奶吃到五六岁好吗 .....	117



### 三、婴儿辅食的制作

怎么制作喂新生婴儿的菜水和果汁	121
1~3个月婴儿每日饮食安排	123
怎么制作蛋黄泥	123
牛奶糊、牛奶米粉糊怎么制作	124
鱼泥、肝泥怎么制作	125
婴儿食用菜泥、果泥的制作	127
4~6个月婴儿每日辅食安排	128
鸡蛋羹的制作	128
青菜粥的制作	129
猪肝豆腐的制作	129
香蕉冻的制作	130
鸡蛋粥、肉末粥、鱼肉粥的制作	130
7~9个月婴儿的每日饮食安排	131
鱼肉豆腐的制作	131
白肉鸡的制作	132
猪肝白菜卷的制作	132
肉末蒸蛋的制作	132
肉末豆腐羹的制作	133
肝泥菜饭的制作	133
10~12个月婴儿的每日饮食安排	135





YINGER  
FUSHI TIANJIAYU ZHIZUO



婴儿辅食添加与制作

## 四、婴儿辅食添加注意事项

- 吃母乳的1~4个月婴儿该不该添加辅食 ..... 139
- 婴儿添加辅食的要点怎么掌握 ..... 140
- 如何逐月给婴儿添加辅食 ..... 142
  - 2~3个月婴儿 ..... 142
  - 4~5个月婴儿 ..... 142
  - 6~8个月婴儿 ..... 142
  - 9~11个月婴儿 ..... 143
  - 第12个月婴儿 ..... 143
- 什么时候可以培养婴儿的良好吃饭习惯 ..... 143
- 断奶以后给婴儿喂食应注意什么要点 ..... 144
- 断奶对婴儿是件痛苦的事吗 ..... 146
- 为什么防止偏食要从婴儿期开始 ..... 147
- 如何防止婴儿偏食习惯 ..... 148
- 婴儿不爱喝牛奶是什么原因 ..... 149
- 为什么吃不少牛奶或辅食,有些婴儿的体  
重却不增加呢 ..... 150
- 怎样帮助婴儿学习咀嚼 ..... 151
- 怎样通过调整饮食来促进婴儿的智力发育  
..... 152
- 婴儿多吃甜食好吗 ..... 153
- 婴儿食欲不好、厌食是怎么回事 ..... 154





婴儿只爱吃奶不爱吃饭怎么办 .....	155
什么是婴儿良好的饮食习惯 .....	155
让婴儿有好牙齿要注意什么 .....	156
大人嚼完再喂婴儿好吗 .....	157
婴儿周岁以后应逐渐不用奶瓶喝奶 .....	158
如何让快满周岁的婴儿专心吃饭 .....	159
婴儿的脸色为什么不好 .....	161
怎样给婴儿调剂饭菜花样 .....	162
如何知道婴儿对什么食物过敏 .....	164
什么是没有营养的食物？什么是危险的 食物？安全的食物都有哪些 .....	165
什么是中国人的平衡膳食宝塔 .....	166
婴儿不爱吃蔬菜怎么办 .....	167
婴儿要不要吃补品？有没有增加智力的 药或补品？DHA 是什么 .....	169
怎样根据食物特点来选择辅食品种 .....	169
吃饭泡汤的习惯对婴儿有害吗 .....	171
你的孩子吃饭会嚼吗 .....	172
为什么不要让婴儿边吃饭边看电视 .....	173
婴儿不会用匙吃饭怎么办 .....	173
怎样判断婴儿是否肥胖 .....	174
家里有个肥胖婴儿怎么办 .....	175
胖婴儿需要减肥吗 .....	176



YINGER  
FUSHI TIANJIAYU ZHIZUO



## 婴儿辅食添加与制作

- 肥胖婴儿该吃什么不该吃什么 ..... 177
- 患病的婴儿怎样选择食物 ..... 179
- 什么是婴儿生理性腹泻 ..... 181
- 如何从粪便性状看婴儿的消化能力 ..... 181
- 婴儿出现大便干燥怎么办 ..... 182
- 为什么辅食变主食后要给婴儿加点心 ..... 183
- 辅食变主食后婴儿喂食的要点是什么 ..... 184
- 如何对付婴儿断奶时的哭闹 ..... 186
- 婴儿什么时候起可以吃土豆 ..... 187
- 给婴儿吃荤油好还是素油好 ..... 188
- 什么食物中含钙多 ..... 189
- 什么食物中含胡萝卜素多 ..... 190
- 婴儿感冒时应吃些什么 ..... 191
- 给婴儿吃过多的巧克力好吗 ..... 192
- 为什么婴儿每天都要吃蔬菜 ..... 192
- 婴儿吃酸奶有益处吗 ..... 193
- 婴儿什么时候可开始吃带咸味的食物 ..... 194
- 该给婴儿喝什么饮料 ..... 195
- 婴儿常吃小药好吗 ..... 195
- 幼儿营养素是由哪些物质构成的 ..... 196
- 鸡蛋中的胆固醇对婴儿有害吗 ..... 198
- 喂婴儿鸡蛋是多多益善吗 ..... 199
- 什么时候可以喂婴儿豆制品 ..... 201

怎么对付婴儿的积食、厌食症 ..... 202

## 五、人工喂养儿的辅食添加

人工喂养的婴儿什么时候添加辅食.....	207
如何给不同月龄的牛奶儿添加辅食.....	207
3个月以上的婴儿.....	208
4~5个月的婴儿.....	208
6个月的婴儿.....	209
7个月的婴儿.....	209
8个月的婴儿.....	209
9个月的婴儿.....	210
10个月的婴儿.....	210
11~12个月的婴儿.....	210
如何判断牛奶儿辅食喂养量是否合适.....	211
按月龄添加辅食参考表.....	213
如何给人工喂养的婴儿制作辅食.....	215
奶粉好还是鲜奶好.....	217
如何判断牛奶浓度是否合适.....	217
如何选择奶嘴、奶瓶和喂辅食的用具.....	218
奶瓶喂养怎么进行.....	219
如何判断奶瓶内的牛奶、奶糊冷热是否适当.....	220





YINGER  
FUSHI TIANJIAYU ZHIZUO

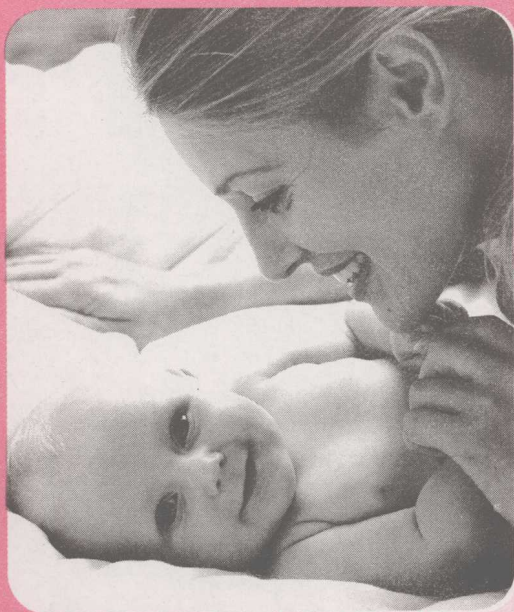
## 婴儿辅食添加与制作

塑料奶瓶对婴儿有害吗 .....	221
如何防止婴儿吸奶瓶奶或奶糊后打嗝 .....	222
人工喂养的婴儿更易吐奶吗 .....	222
人工喂养的婴儿更易消化不良吗 .....	223
什么情况下可采用人工喂养 .....	224
母乳缺少的原因有哪些 .....	226
人工喂养有什么不足 .....	228
如何选择代乳品 .....	230
人工喂养婴儿应注意什么问题 .....	233
牛奶和母乳营养上有什么差别 .....	235
怎样进行人工喂养 .....	237
喂婴儿牛奶时具体要关注哪些问题 .....	238
怎么判断婴儿是否是喂养不当造成的消化不良 .....	239
奶嘴开孔大小与婴儿吐奶有关吗 .....	240
为什么用过的奶瓶奶嘴要消毒 .....	241
婴儿的奶瓶该怎样消毒 .....	242
婴儿生病还可继续人工喂养吗 .....	243
果奶可以代替牛奶喂婴儿吗 .....	243
人工喂养的婴儿会对牛奶过敏吗 .....	244
如果没有牛奶，米汤能使婴儿存活吗 .....	245
人工喂养的婴儿需早加维生素 A、维生素 D 吗 .....	246

婴儿维生素 A、维生素 D 中毒会有什么症状 .....	247
人工喂养的婴儿需要补钙吗 .....	248
牛奶喂养的婴儿为什么也容易贫血 .....	249
为什么人工喂养的婴儿要多喂些蔬菜、水 果泥或汁 .....	250
为什么给婴儿喂果汁要在喂奶半小时以后 .....	251
如何给牛奶儿喂食他不喜欢的蔬菜水果 .....	252
如何为牛奶儿制作蔬果汁或泥 .....	252
人工喂养的婴儿要早喂蛋黄、肝泥吗 .....	253
蛋黄泥、肝泥、鱼泥、肉末怎么喂 .....	254
人工喂养的婴儿需断奶吗 .....	256
如何渐渐以辅食替代牛奶儿的牛奶 .....	257
婴儿依恋牛奶怎么办 .....	258



YINGERFUSHITIANJIA YUZHIZUO



 一、为什么要给婴儿添加辅食