

营养师+医生和您

分享更营养的婴儿辅食

提出更靠谱的喂养建议

像我这样 做妈妈

陈舒 欧茜 著

婴儿辅食看这里

一本和0~1岁宝宝家长
分享的辅食宝典



什么时候添加辅食最合适

宝宝辅食如何给，给多少

自制辅食和市售辅食哪个更好

如何避免宝宝食物过敏

维生素D，究竟要补多久

先喝奶还是先吃辅食

要不要给宝宝喂果蔬汁

补钙，到底是不是必须的

像我这样做妈妈

——婴儿辅食看这里

陈舒 欧茜 著



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

像我这样做妈妈·婴儿辅食看这里 / 陈舒, 欧茜著.
—北京: 人民卫生出版社, 2016
ISBN 978-7-117-22766-7

I. ①像… II. ①陈… ②欧… III. ①婴幼儿—食谱
IV. ①TS976.31 ②TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 136089 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

像我这样做妈妈

——婴儿辅食看这里

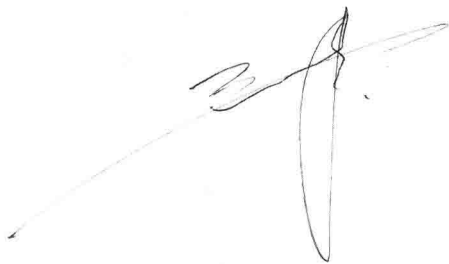
著 者: 陈 舒 欧 茜
出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)
地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号
邮 编: 100021
E - mail: pmph@pmph.com
购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830
印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 710×1000 1/16 印张: 13.5
字 数: 207 千字
版 次: 2016 年 6 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 版第 3 次印刷
标准书号: ISBN 978-7-117-22766-7/R · 22767
定 价: 49.00 元
打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com
(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

寄语

互联网时代，信息量越大，越令人困惑。近些年来，我们看到家长甄选信息的观念在发生变化，科学、专业、权威的内容更受年轻父母的青睐。很庆幸，一直以来太平洋亲子网始终以提供高品质资讯、导购、网友互动体验为己任，坚持深耕内容，真诚陪伴中国父母和宝宝一起成长。此次与人民卫生出版社合作，联合陈舒、欧茜两位青年优秀专家，将我们的宝宝辅食食谱集结成册，希望能够为妈妈们的辅食制作提供建议，为宝宝们健康成长提供帮助。

愿与天下父母携手，使宝宝的成长之路更具品质。

太平洋母婴事业群执行总经理



2016年6月20日

目录

妈妈最关心的喂养问题

- / 1 0~6个月喂养要点
- / 1 6个月前宝宝需要额外饮水吗
- / 2 添加辅食的最适宜时机
- / 3 辅食添加的基本原则
- / 3 先喝奶还是先吃辅食
- / 4 宝宝辅食给多少，如何给
- / 4 宝宝饥饿的信号
- / 4 宝宝吃饱的信号
- / 5 吃辅食的时机
- / 6 最初辅食的选择
- / 7 添加辅食的顺序
- / 7 如何添加新食物
- / 8 宝宝食谱中必备五大食物类别
- / 8 好辅食的六大特征
- / 9 种类丰富、合理搭配的辅食
- / 10 1岁之前的奶制品选择
- / 10 初添辅食困惑全解答
- / 12 如何为宝宝添加蔬菜
- / 12 如何为宝宝添加水果
- / 12 如何制作果泥和菜泥
- / 13 推荐的果泥、菜泥
- / 13 手指食物
- / 14 要不要给宝宝喂果汁
- / 15 6个月至1岁喂养要点
- / 15 宝宝辅食是否需要加调味品
- / 16 对待盐及所有咸味调料的态度
- / 16 宝宝的辅食能不能含糖
- / 17 不喝果汁，拒绝蜂蜜
- / 18 少油，但不少脂肪
- / 19 宝宝吃饭的三个秘密
- / 20 宝宝不吃辅食怎么办
- / 22 对不会饿的宝宝耍点“手段”
- / 23 餐桌上的规矩
- / 23 如何让宝宝接受餐椅
- / 24 聊聊宝宝过敏
- / 25 宝宝得了湿疹要怎么吃
- / 26 如何有效预防宝宝异物窒息
- / 27 您的宝宝需要补钙吗
- / 28 维生素D到底要补多久
- / 30 婴儿需要补充维生素A吗
- / 33 宝宝需要补锌吗
- / 35 聊聊微量元素检测



6个月宝宝推荐食谱

- | | |
|------------|------------|
| / 39 原味米粉糊 | / 53 南瓜米粉糊 |
| / 41 山药泥 | / 55 苹果米糊 |
| / 43 香蕉泥 | / 57 梨子米粉糊 |
| / 45 紫米糊 | / 59 紫甘蓝米糊 |
| / 47 红薯泥 | / 61 橙汁红薯泥 |
| / 49 青豆泥 | / 63 番茄鱼泥 |
| / 51 桃子泥 | / 65 鸡肉泥 |

7个月宝宝推荐食谱

- | | |
|-------------|---------------|
| / 69 土豆节瓜米糊 | / 79 西蓝花土豆泥 |
| / 71 鸡肉玉米泥 | / 81 番茄小白菜泥 |
| / 73 菠菜糙米糊 | / 83 红枣山药泥 |
| / 75 胡萝卜小米糊 | / 85 猪肝泥 |
| / 77 三色蔬菜泥 | / 87 胡萝卜西蓝花鱼泥 |



8个月宝宝推荐食谱

- | | |
|--------------|---------------|
| / 91 油菜粥 | / 103 肝泥粥 |
| / 93 南瓜面线 | / 105 猪肉土豆泥 |
| / 95 香菇粥 | / 107 南瓜香蕉粥 |
| / 97 豆腐白菜粥 | / 109 银鱼生菜粥 |
| / 99 芹菜地瓜粥 | / 111 消食萝卜汤 |
| / 101 卷心菜香菇粥 | / 113 栗子枣泥小米粥 |

目录

9个月宝宝推荐食谱

- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| / 117 | 油菜蘑菇面 | / 127 | 高汤面线 |
| / 119 | 口蘑南瓜粥 | / 129 | 菠菜鸡肉粥 |
| / 121 | 鲈鱼泥软面 | / 131 | 猪肝南瓜粥 |
| / 123 | 虾蓉粥 | / 133 | 紫菜豆腐粥 |
| / 125 | 三文鱼粥 | / 135 | 番茄蔬菜粥 |



10个月宝宝推荐食谱

- | | | | |
|-------|----------|-------|--------|
| / 139 | 西兰花蛋黄粥 | / 151 | 鱼丝烩粟米 |
| / 141 | 春菜蛋黄面 | / 153 | 菠菜牛肉粥 |
| / 143 | 青菜胡萝卜蛋黄羹 | / 155 | 猪肝泥碎碎面 |
| / 145 | 杂蔬面线汤 | / 157 | 油菜鸡肉粥 |
| / 147 | 鲈鱼小棠菜粥 | / 159 | 草鱼白菜粥 |
| / 149 | 鸡蓉豆腐胡萝卜粥 | / 161 | 玉米红薯软面 |



11个月宝宝推荐食谱

- | | |
|------------------|-----------------|
| / 165 菠菜肉末面 | / 177 鸡蓉丝瓜面 |
| / 167 卷心菜西蓝花鸡肉稀饭 | / 179 香菇肉末青菜粥 |
| / 169 红薯杏鲍菇鸡饭 | / 181 口蘑鸡肉粥 |
| / 171 豆腐虾仁面 | / 183 胡萝卜山药排骨面 |
| / 173 小棠菜鲜虾稀饭 | / 185 西红柿胡萝卜鱼肉羹 |
| / 175 冬瓜鲳鱼粥 | / 187 蘑菇芦笋汤 |



12个月宝宝推荐食谱

- | | |
|----------------|---------------|
| / 191 冬瓜虾仁面 | / 201 菜花时蔬软饭 |
| / 193 鸡肉青菜粥 | / 203 黄瓜牛肉软饭 |
| / 195 番茄胡萝卜鲜虾面 | / 205 紫甘蓝鸡肉软饭 |
| / 197 紫菜虾仁面 | / 207 鱼蛋饼 |
| / 199 南瓜肉末糙米粥 | |





0 ~ 6 个月喂养要点

宝宝 0 ~ 6 个月（满 6 个月之前）建议**纯母乳喂养**。所谓的“纯母乳喂养”，是指在宝宝的喂养过程中不喂水和除了母乳外的任何东西。在这个阶段，纯母乳喂养优于母乳配方奶混合喂养，亦优于纯配方奶喂养。当然，在需要的情况下还是可以喂食必要的药物和维生素滴剂，比如维生素 D。



6 个月前宝宝需要额外饮水吗

对大多数婴儿而言，母乳能够满足 6 个月前的全部营养需求（包括水）。按比例冲调的配方奶作为母乳的模仿品和替代品，也能够满足婴儿 6 个月前的全部营养需求。母乳或按比例冲调的配方奶里含有充足的水分（约 83%），能够满足宝宝对水的需求。

喂了水或其他饮品会减少宝宝喝母乳或配方奶的量，而母乳或配方奶中所含的营养才是宝宝最需要的。大量饮水还会给婴儿本来就娇弱的肾脏造成负担。

判断宝宝是否缺水主要是看他尿液的颜色（无色或淡黄色则代表不缺水），并参考尿量。如果缺水，则应增加奶量——母乳或按比例冲调的配方奶，**而不是喂白水、果汁、菜水或其他任何饮料**。



特别提醒

在此阶段，无论宝宝喝什么奶，均不建议过早添加辅食。



添加辅食的最适宜时机

理论上，从第6个月起，只要宝宝不过敏，几乎所有天然食物都能以适合的性状少量尝试。

添加辅食的信号

【错误的添加辅食的信号】

1. 吃手；2. 夜醒增加；3. 想要更多奶。

以上是婴儿的正常行为，不一定是因为饿，也不是需要添加辅食的信号。在上述情况下添加辅食不会让他们夜里睡得更长。适当增加奶量便可，直到他们出现真正可以添加辅食的征兆（约6个月）。

【正确的添加辅食的信号】

宝宝满6个月后添加辅食是普遍认可的最优时间。但的确并非每个宝宝的发育都完全同步，如果你的宝宝同时出现以下信号，就表明可以添加辅食了：①宝宝对辅食产生强烈的兴趣；②宝宝已经学会吞咽，不再用舌头把喂食的勺子顶出嘴巴外；③宝宝能（靠着）坐稳并保持头部稳定；④宝宝已经具备了一定的眼—手—嘴协调能力，能看到食物，准确用手抓住食物并将食物准确放入嘴里。



特别提醒

人生那么长，爸爸妈妈不要着急，给宝宝6个月的时间，只喝母乳或配方奶，让他能够在最高密度又最合理的营养搭配下安全、健康地发育。



辅食添加的基本原则

由于宝宝消化和免疫系统的发育还处于逐步完善的过程中，任何食物都可能造成消化不良和过敏。为了避免这种情况（主要是过敏）的发生，在添加辅食的时候，我们应该从一些不易过敏的辅食开始（如米糊、婴儿麦片等），并应注意遵循以下原则：

1. 一次只添加一种新的辅食：如果出现过敏或其他任何不良反应，就能准确找到元凶。
2. 由量少到量多，逐步添加：第一次添加一种辅食时，只给宝宝吃一两勺，观察3~4天，发现宝宝没有过敏反应，对这种食物很适应，再逐渐加量，并考虑尝试新的辅食。如果宝宝出现过敏，则应停止添加这种辅食2~3个月后，再像第一次添加时那样尝试和观察。

先喝奶还是先吃辅食

一开始添加辅食的时候，先给宝宝喝一些奶，让他不要太饿。饥饿的时候，宝宝往往一心想喝奶，因为他只知道喝奶可以满足他的需求，这时候给什么山珍海味他也没有兴趣。

让宝宝在不太饿的情况下，心情愉悦地尝试辅食。

吃过辅食，如果胃还有空间，宝宝可以再喝饱奶。

其实，只要确保五大类食物搭配，且食物种类丰富，就能保证全面的营养，完全不用去计较先吃奶还是先吃辅食。

很多家长担心食物的搭配会影响吸收，或者增加负担。其实这种担心是没有必要的，食物并不是分开吃才好，多样化的食物更能保证肠道菌群的多样性，并促进肠道的健康。



宝宝辅食给多少，如何给

给多少

刚吃辅食的宝宝，对于新的食物常常表现出很迷惑，他可能还不知道这是用来吃的，也需要一些时间摸索如何吞咽这种质地的食物。他们一开始可能吃得很少，可能只吃半勺，或者一两勺。不过不要紧，一次一次尝试，他们会一天比一天更能接受辅食，很快就会懂得这是食物，吃辅食是有趣的体验。慢慢增加一两勺，直到他们逐渐能够吃辅食吃饱了。

如何给

不要强迫宝宝吃，等他自己张开嘴，再把勺子放在他的嘴唇之间，让他主动吃勺子里的食物。注意：强迫宝宝吃饭容易让宝宝产生对吃饭不好的情绪，发生异物阻塞气道的可能性也更高。



宝宝饥饿的信号

- 看你准备好他的辅食，宝宝变得兴奋起来。
- 当你把他放进高椅时，宝宝身体前倾。
- 当你要喂他时，宝宝张开嘴。



宝宝吃饱的信号

- 把头转向一边。
- 对食物失去兴趣或者被别的事物分心。
- 紧闭嘴巴。
- 推开勺子。



吃辅食的时机

在宝宝心情好的时候，最好是不困也不饿的时候尝试辅食。

最好可以养成习惯，在大人进餐的同时把宝宝放在高椅里给辅食。

如果不能同时满足上面的时机，就重点满足第一条——心情好的时候尝试。

最好可以是早餐或者午餐的时候尝试新辅食，因为如果有过敏，白天比晚上容易观察，也比较不会影响宝宝的睡眠。

大多数食物过敏都会在进食后的2~6小时内出现。尽管家长应该小心避免严重的过敏反应，但是也不必太过紧张，大多数宝宝的过敏反应都很轻微（一定要注意首次添加只给少量）。越来越多的证据表明，尽早添加易过敏的食物，比如花生，反而有预防对其过敏的作用。所以，除非是家长明确地发现宝宝对什么食物过敏，千万别因为认为它是“易过敏食物”就不给宝宝吃。会不会过敏，给宝宝吃少量，试过才知道。



特别提醒

在宝宝心情好的时候，愉快地尝试辅食。注意：这是你第一次或者刚开始给宝宝辅食，这是宝宝从未尝试过的食物，他并不需要一开始就吃很多，所以也不需要饥饿的时候吃，不要指望宝宝一开始就能用辅食吃饱肚子哦！





最初辅食的选择

给宝宝准备的最初的辅食最好选择不容易过敏的、容易消化的食物，最好以含铁食物开始。含铁食物包括：**富含铁的婴儿米糊、肉泥、家禽和鱼、煮过的豆腐和豆类**。美国儿科学会和澳洲国家医学与健康研究会都认可含铁米糊和肉类是很好的最初辅食的选择。

传统上，单一成分的婴儿含铁米糊是第一种辅食。宝宝的米糊可以用母乳、配方奶或者水冲调。

如果宝宝是纯母乳喂养，在米糊的基础上早添加肉类可能会更好，因为肉类中含有易于宝宝吸收的铁、锌（只要确保肉类做得足够碎，做成泥糊状，不会给宝宝造成吞咽困难即可）。

无论最初给宝宝添加什么，一定要确保最初的辅食中包含了高铁食物，而添加的顺序和添加的速率可以根据宝宝的个体情况进行调整。



特别提醒

关于最初添加的谷物（米糊或麦片），这里有3点需要特别强调：①一定要选择为婴儿准备的；②只含有一种谷物成分的（如果出现过敏，就能够辨别宝宝是对什么成分过敏）；③强化了铁的。





添加辅食的顺序

事实上，除了建议以高铁食物作为最初的辅食之外，既没有关于添加顺序的明确建议，也没有关于能添加的食物种类（数目）的明确建议。以特定的顺序添加辅食对宝宝的健康没有影响，不会获得什么好处。

以往可能有专家建议，从米糊开始，或者从香蕉开始，或者蔬菜要先于水果，以免宝宝吃了甜的水果而拒绝蔬菜。

但是目前看来，这些意见都“过时”了，无论先加什么，后加什么，都不影响宝宝可能会出现口味偏好，这跟辅食添加的先后顺序没有关系。就好像很多宝宝天生喜欢甜味，喜欢水果多于蔬菜，添加的顺序并不会改变这种偏好。

既然如此，就不需要先加米糊，再加蔬菜，再加水果，再加肉。

所以，除最初的高铁食物，家长可以按照任意顺序添加辅食，陆续添加，让辅食种类尽快丰富起来才是重点。

如何添加新食物

添加新食物时，每天只加一种，且量不宜过大。如果宝宝没有表现出异常，则可继续添加其他新的食物。

一旦宝宝对某种食物表现出过敏，可以暂停添加过敏食物，过敏症状通常在半天到两周就会好转。这期间是不影响添加别的新辅食的，但如果宝宝特别容易过敏，家长可以等过敏症状好了后再添加新的食物，以免搞不清是什么引起过敏。



宝宝食谱中必备五大食物类别

为了宝宝的健康，应该尽可能确保宝宝的食谱中包含了这五大类食物，且每类食物也有丰富多样的选择：

谷物

谷物主要是指各类主食，包括常见的含铁米糊、婴儿麦片或自制糙米米糊。

肉类和豆制品

常见的瘦肉（比如猪肉、牛肉、鸡肉、鱼肉、虾肉等）、豆类中都含有丰富的蛋白质。

蔬菜

可以根据地域以及季节选择新鲜的蔬菜，比如南瓜、菠菜等。

水果

水果不仅口感好，而且含有丰富的维生素，比如香蕉、牛油果等。

奶和奶制品

除了每日喂食母乳或者配方奶外，还可以适当引入其他高品质的奶制品。



好辅食的六大特征

- 含有高能量、蛋白质和微量元素，特别是铁。
- 不能是很水很稀的（比如应该是浓稠的粥而不是清稀饭）。
- 容易吃，好消化。
- 准备和喂食的过程都保持卫生。
- 不含有骨头和坚硬的小块（如坚果、植物种子等）以免宝宝呛住。
- 食物尽可能保持原汁原味，清淡、不辣、不咸。



种类丰富、合理搭配的辅食

种类丰富、合理搭配是健康饮食的最重要原则。尽管一开始添加辅食的时候要慢慢引入每一种新的辅食，以确保宝宝对这种新辅食不过敏，但是对于新种类的引入要一直持续进行，让孩子的食谱越来越丰富多样。

在宝宝逐渐接受了最初的辅食后，都要再适时引入其他类别的辅食。谷物、肉类和豆制品、蔬菜、水果、奶和奶制品这五大类食物都要适当添加。丰富的食物对孩子各方面的发育都非常重要，可能会减轻1岁后食物过敏的几率。

食物吸收的相互影响是您可以不用考虑的因素。不用去计较先吃奶还是先吃米糊，早上吃水果还是下午吃水果，或者食物搭配对吸收的影响。只要确保五大类食物搭配，且食物种类丰富，就能保证全面的营养。

营养成分是非常重要的，包括适量的铁、锌、脂肪、蛋白质、维生素和其他微量元素。引入的辅食需要是高营养密度的，并包括种类多样的食物。即使是在最初添加辅食的阶段，蔬菜、水果泥也应该是多样的，以保证适宜的能量和营养供应。

宝宝需要丰富的辅食来提供全面的营养和多样的视、触、口感，哪怕他还是吃辅食的婴儿。

每天或者以几天为单位，应该给宝宝搭配丰富的食物。何为丰富？不要吃了几个月了，还在米糊配面糊，大米配小米。宝宝的辅食请包括这些种类：蔬菜，如煮熟软的土豆、胡萝卜；水果，如苹果、香蕉、梨、杏、桃等；谷物，如小麦、燕麦、大米、面条等；奶和奶制品，如酸奶、全脂奶酪；煮熟的蛋，注意不要是生的或者半生的。

因为婴幼儿胃容量小，所以对对他们来说，吃了什么可能比吃了多少更加重要。