

不同月龄阶段
宝宝的经典
营养配餐

0-3岁婴幼儿 最佳营养餐



Fruit

6种宝宝功能营养餐，让宝宝不生病



Soup

孙晶丹 主编



Cake



Rice



本书
特色

各月龄阶段，宝宝的发育情况与喂养问题
14种宝宝常见病的食疗方法

Tips:

妈妈可以根据宝宝出现的一些相关行为，
如流口水、咬乳头或大人吃饭时宝宝在一旁垂涎欲滴等，
来判断宝宝是否需要添加辅食。

新疆人民出版社
新疆人民出版社

0-3岁婴幼儿 最佳营养餐

孙晶丹 主编



新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

0-3岁婴幼儿最佳营养餐 / 孙晶丹主编. — 乌鲁木齐:
新疆人民卫生出版社, 2016.9
ISBN 978-7-5372-6692-5

I. ①0… II. ①孙… III. ①婴幼儿—食谱
IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第179375号

0-3岁婴幼儿最佳营养餐

0-3 SUI YINGYOUER ZUIJIA YINGYANGCAN

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

责任编辑 张文静

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

摄影摄像 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

地址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电话 0991-2824446

邮编 830004

网址 <http://www.xjpsp.com>

印刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经销 全国新华书店

开本 173毫米×243毫米 16开

印张 14

字数 180千字

版次 2016年11月第1版

印次 2016年11月第1次印刷

定价 35.00元

【版权所有，请勿翻印、转载】

Preface 前言

从孩子呱呱坠地的那一刻起就宣告着父母的神圣使命要从此开始了！他们得完整地抚养和教育好自己的宝宝。我们知道，宝宝从出生到3岁是他们生长发育的关键阶段，这个时期的婴幼儿每天都需要摄入大量的营养物质，同时也是抵抗能力最薄弱容易生病的阶段，所以为人父母者必须格外认真对待。但因为宝宝的生理特征与成人非常不同，所以宝宝吃什么，怎么吃，是父母不得不认真考虑的问题。

此外，当80后、90后逐渐成为新爸新妈主力军时，养育儿女又必须赋予它全新的理念。因为在这个全新的时代里，各种新旧思想的碰撞，各种养育儿女全新观念的诞生，不断提示着他们要想让自己的宝宝赢在起跑线上其实真的没那么容易，需要找对方法，科学指导，细心呵护。

本书第一章主要讲宝宝辅食的基础常识，如宝宝添加辅食的好处、什么时候该给宝宝添加辅食等，帮助新手爸妈和宝宝做好辅食喂养准备。第二章将0~3岁宝宝分为7个“成长阶段”，分别介绍了各阶段的宝宝发育标准以及该阶段会遇到的各种常见问题，同时推出适合对应“成长阶段”的精选食谱。

第三章，我们根据宝宝的营养需求侧重点不同，分别从健脑益智、健脾开胃、明目护眼、促进发育、提高免疫力以及帮助宝宝睡觉6个方面分别介绍对应的功能食谱。第四章，根据宝宝容易出现的健康问题，分别介绍它们的对症食疗，帮助宝宝不吃药也能驱除疾病，做健康宝宝 so easy！

本书每道食谱都是专业厨师精心搭配和烹饪，营养而又美味哦！最后衷心希望本书能帮助每一位宝宝吃得营养，健康快乐成长。

CONTENES 目录

Chapter 1

宝宝要吃辅食，妈妈做好准备了吗？



002 一、辅食添加及时，宝宝成长无忧

004 二、宝宝要吃辅食的“求助”信号

005 三、添加辅食必须遵循的六大原则

007 四、不利于宝宝健康的喂养习惯

008 五、让宝宝爱上吃饭的小技巧

008 1. 食材处理得当，妈妈轻松、宝宝爱吃

010 2. get 到宝宝的心理需求

012 3. 帮助宝宝养成良好的饮食习惯

014 4. 特殊情况巧处理

016 六、宝宝辅食添加工具

016 常用的厨房用具

017 选配的厨房用品

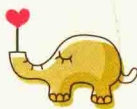
017 实用的宝宝餐具





Chapter 2

宝宝成长快，配餐应分龄吃



020 一、0 ~ 3 个月宝宝

020 1.0 ~ 3 个月宝宝母乳喂养的诸多好处

021 2. 哺乳期妈妈要注重营养素的补充

022 3. 新妈妈首次喂奶注意事项

024 4. 注意乳房护理，宝宝饮食无忧

026 5. 注意母乳的储存

027 6. 如何选择人工喂养？

028 二、4 ~ 6 个月宝宝适宜营养餐

028 1. 宝宝发育情况对照

028 2. 第一次吃辅食，警惕宝宝食物过敏

029 3. 宝宝不愿吃辅食就这样轻松解决

030 4. 市售辅食、自己做辅食，各有优劣

030 5. 市售辅食应该如何挑选？

031 6. 纠正宝宝偏爱某种食物的不良习惯





032 7. 该阶段营养食谱推荐

032 胡萝卜糊

033 土豆糊

034 马蹄汁

035 菠菜糊

035 草莓苹果汁

036 南瓜泥

037 石榴汁

038 橙子南瓜羹

039 马蹄雪梨汁

039 苹果汁

040 豌豆粥

041 葡萄胡萝卜汁

042 山药苹果汁

043 胡萝卜山楂汁

043 西红柿汁

044 三、7 ~ 9 个月宝宝适宜营养餐

044 1. 宝宝发育情况对照

044 2. 分析添加辅食后宝宝变瘦的原因

045 3. 为出牙期宝宝量身制作辅食

046 4. 如何锻炼宝宝的咀嚼能力?

047 5. 不要给宝宝吃“汤泡饭”

048 6. 该阶段营养食谱推荐

048 茄子泥

049 包菜无花果汁

050 芦荟白菜汁

051 菠菜洋葱牛奶羹

051 草莓西芹汁

052 蓝莓葡萄汁

053 奶香土豆泥

054 苹果泥

055 黄瓜胡萝卜汁

055 芹菜汁

056 鸡蓉玉米羹

057 菠萝莲子羹

058 番石榴木瓜汁

059 黄瓜雪梨汁

059 橘子红薯汁



060 四、10 ~ 12 个月宝宝适宜营养餐

060 1. 宝宝发育情况对照

060 2. 如何应对宝宝出现的各种不良饮食习惯?

061 3. 请这样给 10 ~ 12 个月宝宝添加辅食

063 4. 如何训练宝宝自己进餐?

064 5. 该阶段营养食谱推荐

064 玉米苹果羹

068 牛奶麦片粥

072 圣女果胡萝卜汁

065 虾泥蛋羹

069 苹果金团

073 鸡肉糊

066 奶香冬瓜

070 奶香红豆沙

074 红豆薏米汤

067 芹菜白萝卜汁

071 胡萝卜汁

075 胡萝卜奶油糙米糊

067 芦荟猕猴桃汁

071 韭菜汁

075 芝麻米糊

076 五、1 ~ 1.5 岁宝宝适宜营养餐

076 1. 宝宝发育情况对照

076 2. 如何应对宝宝上火?

077 3. 宝宝只爱吃零食怎么办?

078 4. 增强宝宝免疫力应该这样吃

080 5. 该阶段营养食谱推荐

080 玉米牛奶饮

084 西瓜西红柿汁

088 西蓝花牛奶羹

081 土豆红薯泥

085 椰奶花生汤

089 鸡肉南瓜泥

082 鸡汤青菜小馄饨

086 玉米豆腐汤

090 栗香南瓜羹

083 牛奶莲子汤

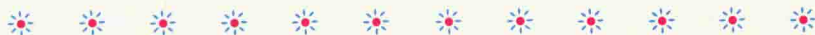
087 三文鱼泥

091 南瓜小米粥

083 牛肉包菜粥

087 嫩豆腐糯米粥

091 山药大米粥



092 六、1.5 ~ 2岁宝宝适宜营养餐

092 1. 宝宝发育情况对照

092 2. 不宜让宝宝过多吃肥肉

093 3. 不宜让宝宝过多吃甜食

095 4. 宝宝餐用微波炉加热 Yes or No

096 5. 该阶段营养食谱推荐

096	圣女果酱迷你煎饼	100	口蘑鸡蛋小吐司	104	茄汁生鱼片
097	韭菜火腿蛋卷	101	蜜汁蒸红枣莲子	105	黄油香蕉酥
098	鸡汁拌土豆泥	102	牛油果虾蔬沙拉	106	燕麦南瓜泥
099	姜汁豆浆	103	牛肉菠菜粥	107	冬瓜黑豆饮
099	土豆泥	103	枣泥肝羹	107	芝麻糯米糊

108 七、2 ~ 3岁宝宝适宜营养餐

108 1. 宝宝发育情况对照

108 2. 宝宝吃鱼卡刺后如何处理?

109 3. 宝宝该学会使用筷子了

110 4. 丰盛的节日家宴中, 宝宝如何饮食?

111 5. 宝宝吃饭时间不宜太长

112 6. 该阶段营养食谱推荐

112	菠萝水果盅	115	豆腐饼	119	红枣芋头汤
113	彩椒茄丁盅	116	花生黄豆红枣羹	119	无花果葡萄柚汁
114	蔬菜饭团	117	豌豆三明治	120	西葫芦软饼
115	冬瓜虾仁汤	118	茄汁香芋	121	鸡肉土豆汤



Chapter 3

健康成长不生病，宝宝的功能营养餐



124 一、宝宝健脑益智

- 124 松仁丝瓜
- 125 虾仁面
- 126 豉汁蒸蛤蜊
- 127 核桃黑芝麻豆浆
- 127 糙米花生浆

128 二、宝宝健脾开胃

- 128 西红柿炒山药
- 129 西兰花土豆泥
- 130 香菇滑鸡粥
- 131 胡萝卜酸奶
- 131 大麦山药粥

132 三、宝宝明目护眼

- 132 土豆糙米汁
- 133 香蕉小饼
- 134 糙米胡萝卜糕
- 135 红薯牛奶甜汤
- 135 粉蒸胡萝卜丝

136 四、促进宝宝发育

- 136 青豆玉米炒虾仁
- 137 豆腐牛油果饭
- 138 杏鲍菇炒牛肉丝
- 139 白萝卜鸡爪汤
- 139 筒子骨土豆汤

140 五、提高宝宝免疫力

- 140 紫甘蓝芹菜汁
- 141 蛋皮拌菠菜
- 142 蒸冬瓜肉卷
- 143 开心果西红柿炒黄瓜
- 143 胡萝卜红薯条

144 六、帮助宝宝安睡

- 144 香煎杏鲍菇
- 145 干酪通心粉
- 146 中式鸡肉炒面
- 147 包菜鸡蛋汤
- 147 木瓜炖奶



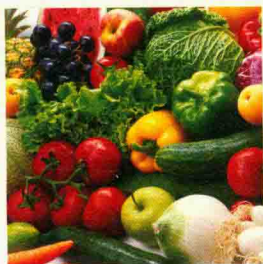
Chapter 4

食物是最好的医药, 宝宝常见病营养配餐



- | | |
|--------------|------------|
| 150 小儿感冒 | 165 芒果雪梨汁 |
| 151 西红柿炖豆腐 | 165 豌豆绿豆粥 |
| 152 草莓土豆泥 | 166 小儿流涎 |
| 153 橘汁米糊 | 167 紫薯山药豆浆 |
| 153 猕猴桃秋葵豆饮 | 168 扁豆玉米沙拉 |
| 154 小儿咳嗽 | 169 西红柿稀粥 |
| 155 百合香蕉饮 | 169 樱桃黄瓜汁 |
| 156 大米百合马蹄豆浆 | 170 小儿上火 |
| 157 盐蒸橙子 | 171 豆腐蒸鹌鹑蛋 |
| 157 银耳山药百合饮 | 172 竹笋炒白菜 |
| 158 小儿扁桃体炎 | 173 蔬菜豆腐泥 |
| 159 葡萄柚西芹沙拉 | 173 牛奶西瓜饮 |
| 160 茄汁茭白 | 174 丝瓜粳米泥 |
| 161 牛蒡芹菜汁 | 175 猕猴桃西瓜汁 |
| 161 紫甘蓝拌茭白 | 175 莲藕炒秋葵 |
| 162 小儿流行性腮腺炎 | 176 小儿湿疹 |
| 163 什蔬白菜卷 | 177 粉丝焖白菜 |
| 164 绿豆芹菜豆浆 | 178 黑米红豆粥 |





- 179 冬瓜绿豆粥
- 179 马蹄甘蔗汁
- 180 小儿夜啼
- 181 鲜虾花蛤蒸蛋羹
- 182 煎米饼
- 183 鸡蛋玉米羹
- 183 彩蔬蒸蛋
- 184 小儿便秘
- 185 草莓香蕉奶糊
- 186 红薯牛奶泥
- 187 香蕉泥
- 187 鳕鱼粥
- 188 芝麻拌芋头
- 189 松子仁粥
- 190 小儿腹泻
- 191 葡萄干苹果粥
- 192 苹果胡萝卜泥
- 193 白萝卜稀粥
- 193 甜南瓜稀粥
- 194 小儿厌食
- 195 猕猴桃苹果泥

- 196 虾米花蛤蒸蛋羹
- 197 橘子酸奶
- 197 西红柿芹菜莴笋汁
- 198 彩椒圈太阳花煎蛋
- 199 番茄鸡翅
- 200 小儿疳积
- 201 山楂豆腐
- 202 山药紫薯甜心
- 203 小米豌豆豆浆
- 203 莴笋莲雾柠檬汁
- 204 小儿遗尿
- 205 五彩蔬菜牛肉串
- 206 虾仁馄饨
- 207 糯米莲藕
- 207 板栗糊
- 208 小儿肥胖
- 209 杂蔬丸子
- 210 芹菜甜橘沙拉
- 211 炸洋葱圈
- 211 柠檬豆芽汁
- 212 虾仁炒豆芽







辅食添加及时，宝宝成长无忧

一般宝宝在4个月大之前，他们的消化吸收系统发育尚不完善，如果过早添加辅食会增加宝宝的肠胃负担，可能会使宝宝出现消化不良及吸收不良。但也不可过晚添加，否则会导致宝宝生长速度减缓、抵抗力下降、营养不良等。所以，及时添加辅食对宝宝的健康非常有益。

1

能补充母乳中营养元素的不足。随着婴儿的生长发育和营养元素需要量的增加，仅靠母乳或牛奶已经不能满足宝宝所需要的营养元素；哺乳后期，母乳的分泌量减少，婴儿体内的铁、锌的储存量减少。所以要重视乳制品以外的辅助食品添加。



2

咀嚼有利于婴儿长牙。高度的咀嚼功能是预防错牙和畸形牙最自然的方法之一。出生5~6个月，婴儿的颌骨与牙龈已发育到一定程度，足以咀嚼半固体或软软的固体食物。乳牙萌出后咀嚼能力进一步增强，此时适当增加食物硬度，让其多咀嚼，反而有利于牙齿、颌骨的正常发育。



3

为宝宝断奶做好准备。婴儿的辅食又称断奶食品，是指从单一的乳汁喂养到完全断奶这一段时间内为宝宝所添加的“过渡”食品，而非仅仅指宝宝断奶时所需的食品。学吃辅食是婴儿减少对母亲依赖的开始，也是精神断奶的开始。



4

增强宝宝的消化机能。婴儿出生时消化系统尚未成熟，只能适应乳类食物。随着月龄的增加，胃容量逐渐扩大，消化吸收功能不断完善。添加辅食可增加宝宝唾液及其他消化液的分泌量，增强消化酶的活性，促进牙齿的发育，训练宝宝的咀嚼、吞咽能力。婴儿各个器官的成熟和功能的完善都有相应的关键期，学习咀嚼的敏感期在婴儿出生后4~6个月，错过了这个阶段，被压抑的潜能就无法再充分挖掘，也就错过了某些功能的发育关键期，如肠道功能、咀嚼功能等。

5

训练宝宝的吞咽能力。从习惯吸食乳汁到吃接近成人的固体食物，宝宝需要有一个逐渐适应的过程。从吸吮到咀嚼、吞咽，宝宝需要学习另外一种进食方式，这一般需要半年或者更长的时间。

6

丰富宝宝的味觉。小时候品尝到多种口味，会为宝宝以后接受多种食物打下良好的基础，宝宝长大后不容易挑食、偏食。



7

促进宝宝的智力发育。科学地添加辅食可以让宝宝在学习吃的过程中促进感知觉的发育，如12对脑神经中的嗅神经、视神经、动眼神经、听神经、吞咽神经等神经潜能的开发与完善。也就是说，添加辅食不仅关系到宝宝是否能摄取到充足的营养，而且对宝宝的智力发育，特别是语言发育非常有帮助。因为不同硬度、不同形状和大小的食物可以训练宝宝的舌头、牙齿及口腔之间的配合，促进口腔功能的发育，使表达语言的“硬件设备”趋于成熟。





二

宝宝要吃辅食的“求助”信号

通常4~6个月期间就可以尝试给宝宝添加辅食了,那么妈妈要如何判断在哪个时间点开始给宝宝添加辅食呢?其实,只要宝宝从生理到心理都做好了吃辅食的准备,他会向妈妈发出许多小信号。

1

意犹未尽。宝宝吃母乳或配方奶后还有一种意犹未尽的感觉,宝宝还在哭,似乎没吃饱。母乳喂养的宝宝每天喂8~10次,配方奶喂养的宝宝每天的总奶量达到1000毫升仍然表现出没吃饱的样子,这时就要想一想是否该给宝宝添加辅食了。



2



能吞咽食物。宝宝喜欢将东西放到嘴里,并伴有咀嚼的动作。当你把一小勺泥糊状食物放到他嘴边,他会张开嘴,不再将食物吐出来,而能够顺利地咽下去,不会被呛到。

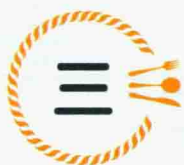
3

相关行为。妈妈可以根据宝宝所出现的一些相关的行为,如流口水、咬乳头或大人吃饭时宝宝在一旁垂涎欲滴等,来判断宝宝是否需要添加辅食。

4

身高体重未达标。在爸爸妈妈带宝宝去做每个月的例行体检时,医生会告诉你宝宝的身高、体重增长是否达标。如果宝宝身高、体重增长没达标,可以向医生咨询是否该给宝宝添加辅食了。





三

添加辅食必须遵循的六大原则

在给宝宝添加辅食的时候，妈妈一定要坚持以下原则，这样可以让宝宝更加顺利地接受辅食，对宝宝的健康也更为有利。

1

品种由一种到多种

妈妈在给宝宝添加辅食的时候，一定要让宝宝对不同种类、不同味同的食物有一个循序渐进的接受过程。妈妈在1~2天内给宝宝所添加的食物种类不要超过2种，在给宝宝添加辅食后，观察宝宝在3~5天内是否出现不良反应，排便是否正常，若一切正常，则可试着让宝宝尝试接受新的辅食。



2

食量由少到多

给宝宝初次喂食一种新辅食时，最好由一小勺尖的量开始，比如蛋黄之类，先从1/4个甚至更少量的开始，如果宝宝能耐受，1/4的量保持几天后再如此逐步增加。过程中还需观察宝宝是否出现不舒服的反应。



3

浓度由稀到稠

最初可用母乳、配方奶、米汤或水将米粉调成很稀的稀糊来喂宝宝。确认宝宝能够顺利吞咽、不吐不呕、不呛不噎后，再由含水分多的流质或半流质食物渐渐过渡到泥糊状食物。

质地由细到粗

千万不要在辅食添加的初期阶段尝试米粥或肉末，无论是宝宝的喉咙还是肚子，都不能耐受这些颗粒粗大的食物，还会因吞咽困难而使宝宝对辅食产生恐惧。正确的辅食添加顺序应当是汤汁→稀泥→稠泥→糜状→碎末→稍大的软颗粒→稍硬的颗粒状→块状等。

4

