

现代家庭女性婴幼儿保健丛书 中国年轻父母的育儿指导宝典

范秀华◎著

彩色版



爱·幼儿

辅食制作与添加

0-3岁
成长必备

Ying You Er
Fu Shi Zhi Luo
Yu Tiao Jia



内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

范秀华◎著



爱幼儿

辅食制作与添加

>0-3岁
成长必备



内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

婴幼儿辅食制作与添加 / 范秀华编著. — 呼和浩特 :
内蒙古人民出版社, 2010.12

(现代家庭女性婴幼儿保健丛书)

ISBN 978-7-204-10862-6

I. ①婴… II. ①范… III. ①婴幼儿—食谱 IV.
① TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 248032 号



婴幼儿辅食制作与添加



- | | |
|------|---|
| 主 编 | 范秀华 |
| 责任编辑 | 马东源 |
| 出版发行 | 内蒙古出版集团 内蒙古人民出版社 |
| 地 址 | 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦 |
| 网 址 | http://www.nmgrmcbs.com |
| 印 刷 | 北京佳明伟业印务有限公司 |
| 开 本 | 720 × 1000 1/16 |
| 印 张 | 150 |
| 字 数 | 1370 千 |
| 版 次 | 2011 年 3 月第 1 版 |
| 印 次 | 2011 年 3 月第 1 次印刷 |
| 印 数 | 1 — 6000 套 |
| 书 号 | ISBN 978-7-204-10862-6/G · 3212 |
| 定 价 | 249.20 元 (全 9 册) |



内容提要

婴幼儿辅食制作与添加



本书由积累了十几年产科经验的专家、从事幼儿教育的专家，为读者提供全面的、系统的、权威的育儿指导。以全新的视角解读、阐述育儿知识。从母乳喂养和宝宝的日常护理到婴儿抚触、玩耍，无一不有，全方位向父母介绍必知的育儿常识、发育情况、儿童常见病防治、心理健康、意外伤害等。为养育一个健康、聪明的宝宝作好知识上的储备。

介绍0—3岁宝宝的食谱制作与添加，突出安全饮食，包括奶粉的选择、辅食的添加，以及辅食材料的挑选、制作、食用、保存过程中应注意的问题，宝宝在成长过程中遇到各种疾病的食疗方法。科学详细的介绍了食物营养对宝宝的发育作用，让宝宝从各类食物中获得必须的养分，养成良好的饮食习惯，让宝宝在健康快乐中成长。



目录

CONTENTS



婴幼儿辅食的重要性

营养辅食是最好的食品	002	添加辅食的开始时间	015
辅食是极其重要的喂养概念	003	宝宝的第一种辅食	016
为什么要及时给婴儿添加辅食	004	食物的需要量及其稠度	017
4个月宝宝辅食的引入	005	添加辅助食品的最佳时间	022
辅食添加的四大原则及注意事项	006	宝宝辅食制作方法大全	023
何时给婴幼儿添加辅食?	008	小儿腹泻, 药治不如食疗	026
婴幼儿添加辅食的必要	009	什么时候开始给宝宝添加辅食	028
科学地实施辅食添加	010	怎样知道宝宝吃饱了	030
		大米烹调 7 要点	034
		婴儿蔬果食谱	036
		4—6个月婴儿辅食配制方法	038
		添加辅助食品应遵循	040
		添加辅助食品的顺序	041
		尽早或推迟添加辅食利于宝宝身体健康	050





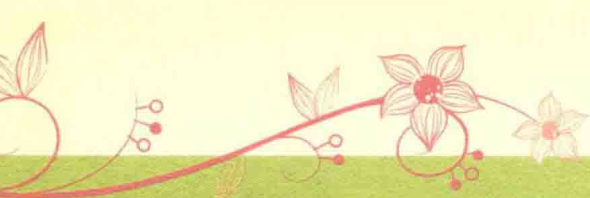
断乳就是不再喝奶，完全由辅食代替	051	过早添加辅食的危险	061
精白米面是良好的辅助食品	052	过迟添加辅食的危险	061
婴幼儿科学合理喂养	053	补充铁和维生素 A 的食物	062
不同月龄的饮食喂养特点	053	小儿的液体需要	064
6 个月以下婴儿地喂养	056	喂养食物的量与种类及喂养次数	065
母乳喂养的优点：	056	中国婴幼儿喂养行动	067
婴幼儿如何添加好的辅食	059	婴幼儿营养规划	068

二

婴幼儿辅食添加制作

添加辅食婴儿喂养中的里程碑	082	怎样做菜泥	088
“挑食偏食”口味刁	084	新生儿要怎么选到合适的奶粉	089
“恋乳危机”逃不掉	084	宝宝营养食谱	094
宝宝喝水的标准	085	如何逐月给婴儿添加辅食	099
婴幼儿辅食制作技巧	085	什么时候可以培养婴儿的良好吃饭习惯	100
怎样做果汁	086		
怎样制作菜汤	087		
怎样制作米汤	087		
怎样制作鱼泥	087		
怎样制作肝泥	088		
怎样蒸鸡蛋羹	088		





三

婴幼儿辅食与成长

断奶对婴儿是件痛苦的事吗	102	婴儿周岁以后应逐渐不用奶瓶喝奶	111
有些婴儿的体重却不增加呢	103	辅食吃不好，宝宝更是不会长好	112
怎样帮助婴儿学习咀嚼	104	如何让快满周岁的婴儿专心吃饭	113
何时可给婴儿添加固体食物呢	105	婴儿的脸色为什么不好	115
婴儿食欲不好、厌食是怎么回事	106	怎样给婴儿调剂饭菜花样	116
婴儿只爱吃奶不爱吃饭怎么办	107	如何知道婴儿对什么食物过敏	117
什么是婴儿良好的饮食习惯	108	什么是没有营养的食物	118
宝宝愉快地接受辅食的方法	109	什么是中国人的平衡膳食宝塔	119
大人嚼完再喂婴儿好吗	110	辅食添加要根据每个宝宝的需求	119

四

辅食添加过程中应该注意的问题

婴儿不爱吃蔬菜怎么办	122	为什么不要让婴儿边吃饭边看电视	128
婴儿要不要吃补品？有没有增加智力的		婴儿不会用匙吃饭怎么办	128
怎样根据食物特点来选择辅食品种	124	男人多吃韭菜，女人多吃莲藕	132
吃饭泡汤对婴儿有害吗	125	婴幼儿辅食禁忌	134
你的宝宝吃饭会嚼吗	126	怎样判断婴儿是否肥胖	135
	127	胖婴儿需要减肥吗	136



肥胖婴儿该吃什么不该吃什么	138	喂婴儿鸡蛋是多多益善吗	155
患病的婴儿怎样选择食物	139	什么时候可以喂婴儿豆制品	157
肥胖儿的食品	140	怎么对付婴儿的积食症、厌食症	158
痢疾患儿的饮食	141	人工喂养的婴幼儿什么时间添置辅食	160
婴儿出现大便干燥怎么办	142	最佳	160
辅食变主食后要给宝宝加点心	143		
辅食变主食后婴儿喂食的要点	145		
什么食物中含钙多	148		
什么食物中含胡萝卜素多	150		
婴儿感冒时应吃些什么	150		
婴儿什么时候可吃带咸味的食物	151		
该给婴儿喝什么饮料	152		
婴儿常吃小药好吗	153		
幼儿营养素是由哪些物质构成的	153		
胆固醇对婴儿有害吗	154		



五

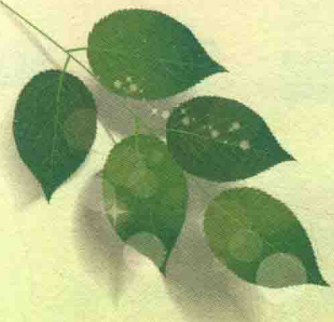
婴幼儿添加辅食应知应会

如何给不同的牛奶儿添加辅食?	162	如何选择奶嘴、奶瓶和喂辅食的用具	169
如何判断牛奶儿辅食喂养量是否合适	165	如何判断奶瓶内的牛奶、奶糊冷热是	
奶粉好还是鲜奶好	167	否得当	171
如何判断牛奶浓度是否合适	168	塑料奶瓶对婴儿有害吗	172



如何防止婴儿吸奶瓶奶或奶糊后打嗝	172	人工喂养的婴儿会对牛奶过敏吗	190
人工喂养的婴儿更易吐奶吗	173	如果没有牛奶，米汤能使婴儿存活吗	192
人工喂养的婴儿更易消化不良吗	174	婴儿维生素 A、维生素 D 中毒会有什	
什么情况下可采用人工喂养	174	么症状	193
如何选择代乳品	179	人工喂养的婴儿需要补钙吗	194
哺喂牛奶儿的大便和牛奶调配的关系	183	牛奶喂养的婴儿为什么也容易贫血	195
怎样进行人工喂养	183	人工喂养的婴儿要多喂些蔬菜、水果	
喂婴儿牛奶时具体要关注哪些问题	184	泥或汁	196
怎么判断婴儿是否喂养不当造成的消		为什么给婴儿喂果汁要在喂奶半小时	
化不良	186	以后	197
奶嘴开孔大小与婴儿吐奶有关吗	187	如何为牛奶儿制作蔬果汁或泥	198
为什么用过的奶瓶奶嘴要消毒	187	人工喂养的婴儿要早喂蛋黄、肝泥吗	199
婴儿的奶瓶该怎样消毒	188	如何渐渐以辅食替代牛奶儿的牛奶	202
婴儿生病还可继续人工喂养吗	189	婴儿依恋牛奶怎么办	203
果奶可以代替牛奶喂婴儿吗	190	几种不宜添加的辅食	207
		DIY 辅食添加制作篇	208
		补钙的原则	212
		怎样判断宝宝是否缺钙	217
		为了补钙，把奶当水喝好不好	218
		婴儿幼儿咳嗽的饮食调理	219
		能预防感冒的食物有哪些	221
		营养专家指导婴儿辅食	223
		婴幼儿每日对营养素的需求	227



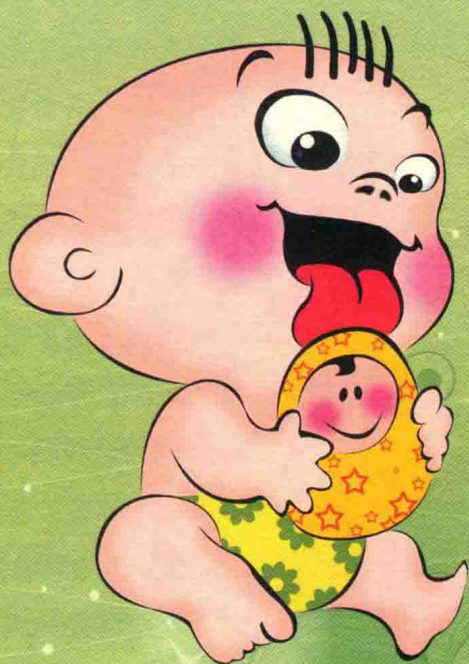


Part

—

婴幼儿辅食的重要性

Ying You Er Fu Shi
DE ZHONG YAO XING

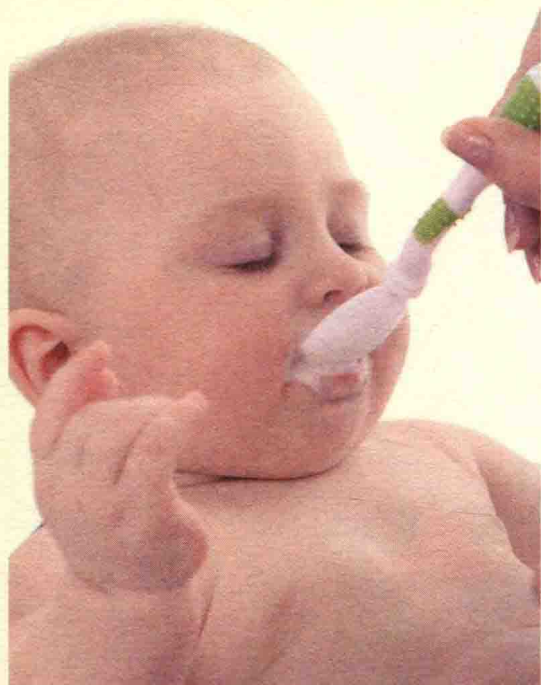




营养辅食是最好的食品

营养辅食，对宝宝而言母乳是最好的食品，特别是乳牙尚未萌出和胃肠消化功能较弱的婴幼儿。但随着婴幼儿年龄的增加，母乳中所含的营养就不能完全满足宝宝的生长发育需求了。同时无论是母乳还是牛乳都存在铁、维生素B、维生素C、尼克酸等含量不足的缺憾，因此长期单纯喂哺乳类，势必会引起宝宝的营养不良。所以对于6个月大的婴幼儿来说，辅食营养绝非画蛇添足。

但我国儿童辅食添加和出生6个月后的发育情况却不尽人意。有调查表明在城市婴儿出生后4、6两个月的淀粉、水果、鸡蛋、肉类、豆制品添加比例仅分别为14%和62%，农村情况则更差。这导致我国儿童6个月之后的身高和体重值都落后于CNS（中国营养学会）推荐的标准曲线。为此，CNS专门发布了全国婴幼儿膳食宝塔，以在国内普及和推广婴幼儿辅食添加的相关知识。



因为看似简单的辅食添加，实际上却是一项十分重要、细致、不允许掉以轻心的事情。辅食中的营养只有全面丰富、搭配合理、易于吸收才能达到膳食平衡目的，才能满足宝宝正常的生长发育和代谢需要。可由于传统的自制辅食在制作、贮存和喂养过程中都容易被污染，且营养成分单一、易流失、不易吸收，所以越来越多的年轻妈妈开始选择配方辅食作为宝宝辅食添加的首选。

配方辅食一般都含有丰富且搭配合理的营养元素，能充分满足宝宝生长发



育的需要。

除了丰富而均衡的营养之外，怎样让刚刚接触固体食物的宝宝更好地消化、吸收辅食中的营养也是妈妈们需要关心的。目前市场上的婴幼儿米粉厂商已经将消化、吸收作为研发幼儿米粉的重要指标：以雀巢为例，独特的CHE淀粉水解工艺，可以将大分子的淀粉分解成小分子淀粉及葡萄糖，使宝宝在全面吸收多种营养物质的同时，减轻胃肠负担，这也正是雀巢在市场上倍受青睐而

获此殊荣的原因之一。

随着时代的发展，越来越多的妈妈已经充分重视到了辅食营养的重要性。雀巢婴儿米粉的获奖，一方面证明了雀巢在中国婴幼儿食品领域的突出地位和口碑，是消费者心目中名副其实的“营养专家”；另一方面也证明了年轻家长们对配方辅食认识的加深。我们有理由相信，在大家共同的关注下，中国宝宝的明天将会更加精彩。

辅食是极其重要的喂养概念

许多调查结果表明，我国婴儿4个月以前的生长指标是达到国际标准的，并不逊色于发达国家的宝宝，但4个月以后，我国婴儿的生长指标却逐渐落后于国际标准。有关专家分析：这主要是由于喂养不当（如添加营养辅助食品不足等）造成的。

什么时间开始添加辅食，无论采用母乳喂养还是其他喂养方式，婴儿4个月大时，均应及时添加辅助食品。辅助





食品是指除乳类以外的其他类食品，如婴儿米粉、水果、蔬菜及肉类等食物。

强化各种营养素的谷类食品是婴儿理想的第一种固体辅助食品。

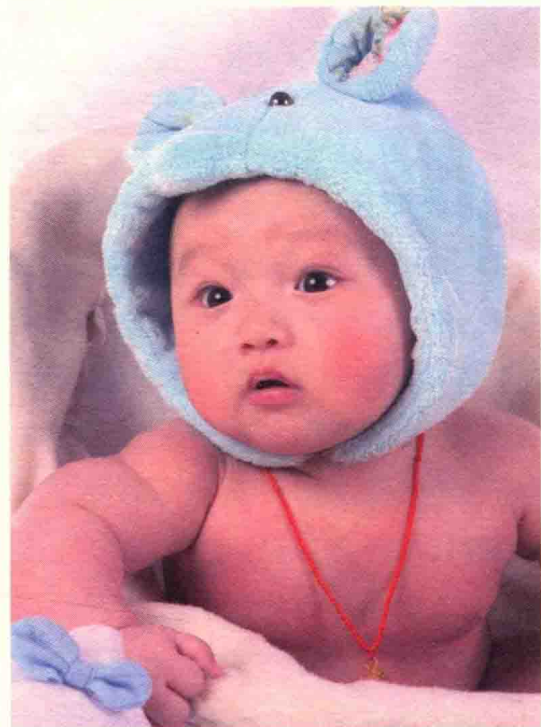
为什么要及时给婴儿添加辅食

及时添加辅食可补充乳类营养素的不足，婴儿快速的生长发育需要较多的铁（补铁产品，补铁资讯）。而婴儿从母体内带来的铁在出生后3—4个月耗尽，且乳类食品中铁及维生素（维生素产品，维生素资讯）D的含量较低。因此，4—6月的婴儿易发生缺铁性贫血和维生素D（维生素D产品，维生素D资讯）缺乏性佝偻病。如及时添加辅食，则可补充乳类中铁和维生素D的不足，确保宝宝健康成长。

及时添加辅食，还可以锻炼婴儿咀嚼吞咽食物和胃肠道消化的能力，为断奶作准备。婴儿在出生后一年中，要完成这种转变，必须根据婴儿的发育情况（包括摄食技巧，消化功能以及肾脏功能），逐步改变食物性状（如从流质到半流质，再到固体食物）和摄食方式（从奶头、奶瓶到杯、碗、匙、筷子）。经

过循序渐进的适应过程，在断奶时才不会因食物性状、摄食方式的突然转变而遭婴儿心理上的拒绝或引起消化紊乱等问题。

幼儿食品不宜添加盐、香精、防腐剂 and 过量的糖，以天然口味、营养丰富





均衡为宜。部分市售婴儿食品口味或香味很“浓”，可能是添加了盐等调味品或香精（如香兰素）等的原因，年轻的父母在选购婴儿食品时一定要留意产品

的配方。

其实，有些食品的天然口味虽然较淡，但对宝宝来讲却很可口。成人偏爱的口味，不一定适合婴幼儿。

4 个月宝宝辅食的引入

宝宝在 4 个月之后会让家长知道他们已做好了进食固体食物的准备。如果您发觉宝宝体重不再增加，吃完奶后还意犹未尽时，这就是宝宝在行为上和生理上发出需要辅食的信号。

在这个阶段添加辅食，可让宝宝成长迈上一个新台阶，接触新的口感和味道之时，刺激宝宝学习在嘴里移动食物。

此外，给此阶段的宝宝添加固体食物的另一个重要原因是：宝宝从母体内带来的铁和 DHA 已开始逐渐减少，需要从饮食中得到补充。

铁质：4 个月以前，母乳喂养的宝宝不需要额外补充铁。铁是输送氧气到身体组织及防止贫血不可缺少的元素，对宝宝成长及发育非常重要。4—12 月大的宝宝，每天需要大约 10 毫克的铁。宝宝可从固体食物中获取铁，如强化铁

的亨氏婴儿营养米粉及之后逐渐添加的亨氏肉泥、鱼泥、肝脏泥、豆泥和蛋黄等固体食物中获取。

DHA：学名二十二碳六烯酸，是一种多元不饱和脂肪酸，主要从无污染的深海鱼中提取，是宝宝大脑中枢神经和视网膜发育必不可少的物质。研究证明，DHA 是否充足与婴儿智力和视力发育有极密切的关系。婴幼儿期是宝宝认知与视觉功能发育的决定阶段，而 4 个月开始母乳里的 DHA 含量急剧减少，在这时期，摄取 DHA 是非常重要的。

为宝宝添加固体食物，可以参考中国营养学会制定的《中国居民膳食指南



及平衡膳食宝塔》，为宝宝的饮食模式建立一个良好的开端，令他一生受益。缺少膳食宝塔中的任何一类食物，都可能

造成宝宝营养不均衡，并导致以后生长发育上的问题。



辅食添加的四大原则及注意事项

1 辅食品种从单一到多样

一次只添加一种新食物，隔几天之后再添加另一种。万一宝宝有过敏反应，您便可以知道是由哪种食物引起的。

2 辅食质地由稀到稠

首先开始给宝宝选择质地细腻的辅食有利于宝宝学会吞咽的动作，随着时间推移，逐渐增加辅食的黏稠度，从而



适应宝宝胃肠道的发育。

3 辅食添加量由少到多

开始时只喂宝宝进食少量的新食物，分量约一小汤匙左右，待宝宝习惯了新食物后，再慢慢增加分量。随着宝宝不断长大，他需要的食物亦相对增多。

4 辅食制作由细到粗

开始添加辅食时，为了防止宝宝发生吞咽困难或其他问题应选择颗粒细腻的辅食，随着宝宝咀嚼能力的完善，逐渐增大辅食的颗粒。

辅食添加的注意事项



1 初喂宝宝辅食需要耐心

第一次喂固体食物时，有的宝宝可能会将食物吐出来，这只是因为他还不熟悉新食物的味道，并不表示他不喜欢。当宝宝学习吃新食物时，您可能需要连续喂宝宝数天，令他习惯新的口味。

2 为宝宝进食创造愉快的气氛

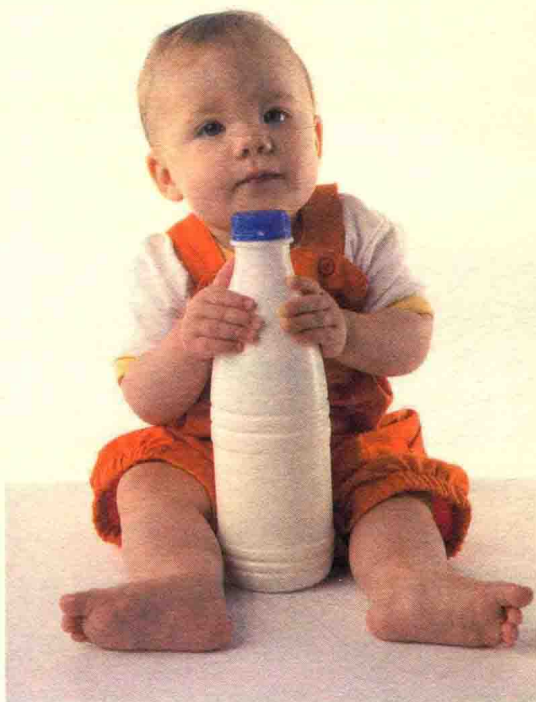
最好在您感觉轻松，宝宝心情舒畅的时候为宝宝添加新食物。紧张的气氛会破坏宝宝的食欲以及对进食的兴趣。

3 尝试了解宝宝进食的反应及身体语言

如果宝宝肚子饿，当他看到食物时会兴奋地手舞足蹈，身体前倾并张开嘴。相反，如果宝宝不饿，他会闭上嘴巴把头转开或者闭上眼睛（眼睛产品，眼睛资讯）睡觉。

4 注意宝宝是否对食物过敏

当您开始喂宝宝固体食物时，要注意观察，宝宝可能会对食物有过敏反应，





如起疹子、腹泻、不舒服、烦躁不安等。医生建议每次只添加少量单一种类食物，几天后再添加另一种。这样，若宝

宝有任何不良反应，您便可以立即知道是哪一种食物造成的。



何时给婴幼儿添加辅食？

在为不同月龄的婴儿尝试添加各种辅食的过程中，如何了解婴儿对辅助食品的消化情况，进而改进辅食的制作和喂食的方法呢？注意观察婴儿的大便情况就是个简单易行的方法。

正常的大便是：喂母乳的婴儿，其大便的颜色呈金黄色软状；喂牛奶的婴儿，大便呈浅黄色发干。

如果大便臭味很重，这是对蛋白质

消化不好；如果大便中有奶瓣，是由于未消化完全的脂肪与钙或镁化合而成的皂块；如果大便发散，不成形，就要考虑是否辅食量加多了或辅食不够软烂，影响了消化吸收。如果发现粪便呈灰色、质硬、有臭味，多表示牛奶过多，糖分过少，需改变奶和糖的比例。

而人工喂养的婴儿，如果发现粪便呈深绿色黏液状，表示供奶不足，婴儿处于半饥饿状态，须加喂糖、米汤、牛奶、代乳品。当婴儿有病时，也要酌情少加或不加辅食。如果大便很干，可以适当再加些菜泥或者多喂一些蔬菜水或水果汁。此外，要注意大便的颜色，如果给婴儿吃了绿叶蔬菜，大便可能有些发绿；如果给婴儿吃了西红柿，大便有可能有些发红。这些都是正常的代谢反应，爸爸妈妈不必过于担心。但是，当大便中

