

权威营养学专家团队教你聪明宝宝爱上吃饭

0~3 岁 婴幼儿营养配餐

看这本就够了

宝宝吃什么？吃多少？

妈妈做什么？怎么做？

0~3 岁宝宝科学喂养全新解读

156 道“金牌”辅食

每一口都有营养

邵玉芬 许鼓 甘智荣 主编

复旦大学教授
& 母婴护理专家
& 烹饪大师
联手打造

0~3岁

婴幼儿营养配餐 看这本就够了

The Nutrition Diet for babies (0~3)



邵玉芬 许鼓 甘智荣 主编

 江苏科学技术出版社  凤凰含章

The Nutrition Diet for babies (0~3)

图书在版编目（CIP）数据

0~3岁婴幼儿营养配餐看这本就够了 / 邵玉芬，许鼓，甘智荣主编. -- 南京：江苏凤凰科学技术出版社，2014.7
（含章·品尚生活系列）
ISBN 978-7-5537-3071-4

I. ①0… II. ①邵… ②许… ③甘… III. ①婴幼儿—保健—食谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第074690号

0-3 岁婴幼儿营养配餐看这本就够了

主 编	邵玉芬	许 鼓	甘智荣
责任编辑	樊 明	葛 昀	
责任编辑	曹叶平	周雅婷	
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社		
出版社地址	南京市湖南路1号A楼，邮编：210009		
出版社网址	http://www.pspress.cn		
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司		
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司		
开 本	718 mm × 1000 mm 1/12		
印 张	23.5		
字 数	130 千字		
版 次	2014 年 7 月第 1 版		
印 次	2014 年 7 月第 1 次印刷		
标准书号	ISBN 978-7-5537-3071-4		
定 价	48.00 元		

图书如有印装质量问题，可随时向我社出版科调换。



科学配餐，为宝宝的健康护航

Nutrition Recipe: An Escort for Babies' Health

妈妈喂养出一个健康聪明的宝宝,是本书的努力方向,而一个健康聪明的宝宝也是每一位妈妈的心愿。

宝宝吃好、睡好,身体才健康。宝宝来到这个精彩的世界,一切对他们来说都是从零开始,他们要探索和学习的东西特别多,这其中就包括吃的技能和习惯。最新的营养学研究表明,从出生后到三岁前的这一个阶段,是人一生中生长发育最快、身心发育最全面的时期,也是大脑潜能开发的关键时期。如果饮食科学合理、营养均衡、生活护理得当、教育培养有方,都会为宝宝以后的身心健康,包括体力、智力、心理方面的正常发育提供坚实的后盾。其中,合理的饮食、均衡的营养更是宝宝良好身心发育的重中之重。

《0~3岁婴幼儿营养配餐看这本就够了》是由国务院特殊津贴获得者、复旦大学教授邵玉芬,携手国内顶级专家团队主编。参与本书编写的专家们,都在一线工作了20多年。他们大多是学术带头人,技术精湛,热心科普宣教工作,在繁忙的本职工作之余将宝宝辅食添加的知识和经验奉献给年轻的爸爸和妈妈们!

本书的编写宗旨就是：营养辅食，给宝宝最需要的！以0~3岁宝宝的辅食添加和营养配餐为纵线，分阶段阐述，包括辅食添加的最佳时机、宝宝爱吃的营养配餐的添加要领、156道婴儿辅食与幼儿营养配餐完美方案以及妈妈们最关心的食品安全、食材选购、搭配宜忌全剖析！翻开本书，你会惊喜地发现，全书编排合理、内容实用、语言生动，并配有大量精美彩图！

我们的专家团队倡导：0~3岁宝宝的辅食添加和营养配餐，大致可以分成六个阶段，新手妈妈应根据宝宝的不同阶段实施相应的营养添加方案。宝宝4~6个月大时，就要开始添加辅食了。为此，我们编写了《0~3岁婴幼儿营养配餐看这本就够了》，介绍了为宝宝添加辅食和营养配餐的目的、原则等内容，还针对不同月龄宝宝的营养需求和身体特点，分阶段介绍了宝宝的辅食特点和营养菜谱，帮助妈妈有针对性地给宝宝补充营养。

辅食添加的第一个阶段是4~6个月，其重点是让宝宝接受辅食，逐渐熟悉各种食物的味道和感觉，锻炼宝宝吞咽和舌头前后移动食物的能力。

第二个阶段是7~9个月，重点是细嚼型辅食的添加，全面补充宝宝的营养，并且开始锻炼宝宝的咀嚼能力。

第三个阶段是10~12个月，重点是咀嚼型辅食的添加，摄取充足营养的同时还需要锻炼宝宝规律性进食的习惯。

第四个阶段是1~1.5岁，营养餐添加应以软烂型饮食为主。这个阶段的宝宝乳齿将依次出齐，咀嚼消化的能力增强，固体食物大约可占其营养来源的50%。

第五个阶段是1.5~2岁，这个时期应以混合型饮食为主。

第六个阶段是2~3岁的宝宝，这个时期可以为宝宝添加全面型的食物了，这个时期添加食物的重点是让宝宝均衡摄取营养，避免宝宝挑食、偏食。

总之，宝宝不同的成长阶段，需要添加不同的食物。聪明的妈妈，会根据宝宝不同生长发育阶段的特点，制作出合适、营养、美味的辅食和配餐，给宝宝添加最需要的成长“燃料”，帮助宝宝茁壮成长！

同时，也欢迎读者朋友们指正本书的不足之处，我们愿意通过修订，来不断提升本书的品质！

第一章 科学喂养第一步: 做好给宝宝添加辅食的准备

First step for health Feeding: Prepare for giving supplementary food

016

一、这些事妈妈要知道

- 016** 1. 添加辅食好处多
- 017** 2. 4-6个月, 添加辅食的最佳时机
- 018** 3. 何时添加辅食, 取决于宝宝发出的信号

018

二、辅食添加六大原则

- 019** 1. 添加辅食要循序渐进
- 019** 2. 添加辅食要逐步加量
- 019** 3. 辅食浓度由稀到稠
- 019** 4. 辅食质地由细到粗
- 019** 5. 添加辅食以少盐为原则
- 019** 6. 出现不适, 立即停止



018

3个多月的小雪看到妈妈吃东西, 馋得口水都流出来了, 她这是暗示妈妈: “妈妈, 快快给我添加辅食啦。”

023



经常食用油炸食品对宝宝的正常发育是极为不利的。

020

三、辅食器具准备齐

- 020** 1. 准备器具
- 021** 2. 准备餐具

021

四、科学喂养, 莫入辅食添加“雷区”

- 021** 1. 辅食可以替代乳类吗
- 022** 2. 辅食吃得越多长得越壮吗
- 023** 3. 可以添加形形色色的调味品吗
- 023** 4. 给宝宝加“油水”会引起动脉硬化吗
- 023** 5. 为何不要经常给宝宝吃油炸食品
- 024** 6. 从不让宝宝吃零食好吗
- 024** 7. 让宝宝吃过多甜食好吗
- 025** 8. 可以让宝宝喝蜂蜜水吗
- 025** 9. 可以让宝宝喝茶吗

第二章 4~6个月断奶初期: 适应型辅食, 为断奶做准备

Weaning Initial Period (4~6 Months): Adaptive complementary food—Get ready for early weaning



037

补血健脾: 小米红枣粥



040

健脾养胃: 大米汤



048

促进骨骼发育: 鸡汤豆腐泥

028

一、4-6个月让宝宝学会适应食物

- 028 1. 4-6个月宝宝的饮食能力独白
- 029 2. 4-6个月添加汤汁类、糊状类饮食
- 030 3. 如何给宝宝添加辅食

030

二、辅食喂养知识讲堂

- 030 1. 自制辅食和市售辅食哪种好
- 031 2. 挑选辅食注意哪些问题
- 031 3. 喂辅食时, 宝宝不配合怎么办

- 032 4. 如何预防宝宝食物过敏

- 033 5. 宝宝“挑食”怎么办

034

三、饮食课堂: 学会给宝宝制作营养辅食

- 035 清凉解渴: 苹果汁
- 036 消食化积: 白萝卜汁
- 037 补血健脾: 小米红枣粥
- 038 补充维生素: 西红柿汁
- 039 预防夜盲症: 白菜汁
- 040 健脾养胃: 大米汤
- 041 补充氨基酸: 冬瓜汁

- 042 清热消暑: 西瓜汁

- 043 润肺止咳: 雪梨汁

- 044 补充铁质: 含铁米粉

- 045 健脑益智: 蛋黄粥

- 046 补肝明目: 胡萝卜泥

- 047 润肺生津: 香蕉糊

- 048 促进骨骼发育: 鸡汤豆腐泥

- 049 补充能量: 葡萄汁

- 050 促进营养吸收: 糯米山药粥

- 051 提高免疫力: 油菜粥

- 052 排毒、防便秘: 猕猴桃汁

- 053 明目养肝: 草莓汁

第三章 7~9个月牙齿始长期: 细嚼型辅食, 养成健康牙齿

Teeth Appearing Period (7-9 Months): Finely chewing complementary food—Prevent from dental carries



069
补锌: 南瓜粥



078
健脑益智: 松仁豆腐

- 075 促进生长发育: 土豆西兰花泥
- 076 促进新陈代谢: 香菇鸡肉粥
- 077 补充蛋白质: 豆腐蛋黄泥
- 078 健脑益智: 松仁豆腐
- 079 补充胡萝卜素: 猪骨胡萝卜泥
- 080 补肾养发: 芝麻粥
- 081 补充铁质: 果粒蛋黄羹
- 082 补充维生素: 蔬菜米糊
- 083 润肠排毒: 奶香玉米糊
- 084 清热去湿: 红豆汤
- 085 增强免疫力: 青菜汁
- 086 提高记忆力: 玉米汁
- 087 补充维C: 黄瓜汁
- 088 强健脾胃: 红薯大米粥
- 089 健脾益胃: 蛋黄南瓜小米糊
- 090 润肠通便: 苹果红薯米糊
- 091 补肾填精: 红枣枸杞米糊

056

一、7-9个月: 添加半固体或固体状辅食

- 056 1. 7-9个月断奶宝宝添加四类辅食
- 058 2. 7-9个月宝宝添加辅食的5大原则
- 059 3. 合理添加辅食, 助力健康牙齿

062

二、辅食喂养问题知识讲堂

- 062 1. 粗粮、细粮要合理搭配
- 063 2. 添加固体辅食要科学
- 063 3. 常吃“汤泡饭”, 容易引起胃病

- 064 4. 纠正“偏食”, 从小抓起
- 066 5. 辅食添加不当, 宝宝不再强壮
- 067 6. 抓住时机, 让宝宝学会吃东西

068

三、饮食课堂: 学会给宝宝制作营养辅食

- 069 补锌: 南瓜粥
- 070 强壮身体: 香菇鸡茸蔬菜粥
- 071 补充蛋白质: 什锦豆腐糊
- 072 润肠通便: 香蕉南瓜糊
- 073 强身益智: 蛋黄菠菜泥
- 074 排除毒素、强壮身体: 鸡蓉玉米羹



084
清热去湿: 红豆汤

第四章 10~12个月断奶期: 咀嚼型辅食, 让宝宝适应食物

Weaning Period (12 Months): Chewable complementary food—Get used to food

094

一、10~12个月: 营养全面, 锻炼宝宝咀嚼能力

- 094 1. 10~12个月丰富营养, 慎食海鲜
096 2. 10~12个月宝宝添加辅食的注意事项

098

二、辅食喂养问题知识讲堂

- 098 1. 让宝宝愉快进餐
100 2. 让宝宝对食物不再“抗拒”



116

健脑益智: 蛋卷蔬菜

- 101 3. 春季辅食: 提高宝宝的抗病能力
102 4. 夏季辅食: 补水消暑是关键
103 5. 秋季辅食: 滋阴清火是关键
104 6. 冬季辅食: 抗寒保暖, 助宝宝过严冬
105 7. 及时纠正宝宝吃饭时的“坏毛病”

106

三、饮食课堂: 学会给宝宝制作营养辅食

- 107 补充维生素C: 柳橙汁
108 促进成长: 肉末软饭
109 补钙明目: 胡萝卜丝虾皮汤



133

乌发益智: 紫米糊

- 110 增强免疫力: 蘑菇炖豆腐
111 强壮身体: 炒三丁
112 健脑益智: 山药稀粥
113 补充维生素: 三色蔬菜拼盘
114 强健骨骼: 胡萝卜鱼干粥
115 补充钙质: 虾仁豆腐泥
116 健脑益智: 蛋卷蔬菜
117 养肝明目: 鲜肝土豆粥
118 促进生长发育: 三色豆腐虾泥
119 预防贫血: 香菇肉末饭
120 增强免疫力: 胡萝卜豌豆沙拉
121 护齿明目: 胡萝卜小米汤
122 补充糖及维生素: 橘子汁
123 强壮身体: 鱼肉泥
124 补血佳品: 葡萄干土豆泥
125 补锌补钾: 土豆苹果糊
126 壮骨益智: 香蕉乳酪糊
127 补血排毒: 西红柿猪肝泥
128 促进大脑发育: 菠菜米糊
129 补肾养发: 黑芝麻糯米糊
130 安心宁神: 香蕉羹
131 补充蛋白质: 鸡汤南瓜泥
132 增强免疫力: 芒果豆腐奶酪
133 乌发益智: 紫米糊

第五章 1~1.5岁牙齿初成期: 软烂型食物, 让宝宝学会咀嚼

Teeth Growing Period (1-1.5 years old): Mashed food—Learn to chew



- 153 提高免疫力: 草菇豆腐
- 154 补充维生素: 猪肝泥
- 155 增强免疫力: 蔬香排骨汤
- 156 增强免疫力: 蔬菜虾蓉饭
- 157 补充维生素: 茄丁炒肉末
- 158 补血护肝: 青菜猪肝汤
- 159 消暑止渴: 菱角炒鸡丁
- 160 补充微量元素及矿物质: 海带烧豆腐
- 161 补充营养: 虾汁西兰花
- 162 促进生长发育: 三鲜蛋羹
- 163 润肠排毒: 豌豆粥
- 164 补益气血: 牛奶藕粉
- 165 增强免疫力: 奶酪蘑菇粥
- 166 健脾开胃: 黄鱼羹
- 167 清暑利水: 绿豆南瓜羹

136

二、1-1.5岁宝宝, 饮食多样化最重要

- 136 1.1-1.5岁: 饮食尽量多样化
- 137 2. 尽量引起宝宝的吃饭兴趣

139

二、宝宝喂养问题知识讲堂

- 139 1. 零食能“限”不能“禁”
- 140 2. 科学饮食, 为宝宝构筑健康防线
- 142 3. 宝宝饮食, 慎放味精
- 143 4. 上火不用慌, 饮食可“灭火”

- 143 5. 果汁饮料不能替代水果

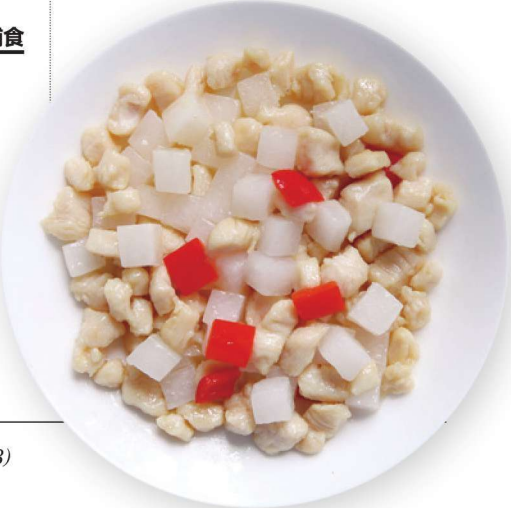
144

三、饮食课堂: 学会给宝宝制作营养辅食

- 145 健脾养胃: 桂圆糯米粥
- 146 促进生长发育: 鸡肝面条
- 147 补钙消暑: 虾皮丝瓜汤
- 148 健脾消食: 山药羹
- 149 祛燥润肺: 萝卜菠菜黄豆汤
- 150 预防便秘: 油菜炒香菇
- 151 补钙壮骨: 鲜鱼烧豆腐
- 152 乌发益智: 芝麻核桃面皮

159

消暑止渴: 菱角炒鸡丁



第六章 1.5~2岁牙齿成熟期: 混合型食物, 呵护宝宝脾胃健康

Teeth Complete Period (1.5-2 years old): Mixed food—Care for the babies' stomach

170

一、1.5~2岁: 花样翻新, 搞定小小美食家

170 1.1.5-2岁: 饮食多样化, 合理膳食结构

171 2. 喂养半流质食品, 锻炼宝宝的咀嚼能力

173

二、宝宝喂养问题知识讲堂

173 1. 饮食偏好 ≠ 偏食

174 2. 甜食过量成健康“杀手”

176 3. 过食肥肉导致健康隐患

176 4. 微波炉加热需注意的问题

189

提高免疫力:
猕猴桃蛋饼



183

补益气血: 洋葱爆牛肉



177

三、饮食课堂: 学会给宝宝制作营养辅食

178 清热解毒: 苦瓜粥

179 补脑益智: 蛋花鱼

180 补充蛋白质: 紫菜馄饨

181 消肿利尿: 冬瓜虾米汤

182 促进身体发育: 花鲢鱼丸

183 补益气血: 洋葱爆牛肉

184 强身健体: 猪肉蛋黄粥

185 改善贫血: 鱼干肉丝

186 润肺补脑: 萝卜仔排煲

187 消食开胃: 双菇肉丝

188 增强记忆力: 鱼子豆腐羹

189 提高免疫力: 猕猴桃蛋饼

190 益智明目: 鸽蛋益智汤

191 补锌健脑: 芹菜炒鳕鱼

192 促进生长发育: 胡萝卜丝炒肉

193 预防夜盲症、口角炎: 雪菜豆腐

194 清火润肺: 荠菜熘黄鱼片

195 健脑明目: 虾仁肉饺子

196 健胃消食: 山药枸杞粥

197 促进身体发育: 胡萝卜瘦肉粥

198 健脑益智: 核桃粥

199 健脑佳品: 鲑鱼炖饭

200 健脑消食: 西红柿炒鸡蛋

201 提高免疫力: 蒜茸西兰花

202 抗过敏: 丝瓜蛋花汤

203 壮骨益齿: 海带炖肉

204 维护血管健康: 茄子炒肉

205 和胃降逆: 奶油白菜

0-3岁婴幼儿营养配餐看这本就够了

第七章 2~3岁全能运动期: 全面型食物, 让宝宝茁壮成长

Almighty Period (2-3years old): Comprehensive food—Help babies to grow strong and sturdy



221

促进智力发育: 四色炒蛋

208

一、2~3岁, 保证营养元素的平衡

208 1. 2~3岁, 慎吃海鲜防过敏

208 2. 营养均衡, 适当加餐

211

二、新手妈妈喂养知识讲堂

211 1. 饮食有度, 让宝宝健康过节

211 2. 让宝宝学会使用筷子

212 3. 科学引导, 让宝宝健康吃素食

212 4. 培养良好进餐习惯, 控制好进餐时间

213 5. 宝宝卡刺如何处理

214 6. 给宝宝吃蒸、煮食物有哪些好处

214 7. 三妙招, 让宝宝不再吃“独食”

217

三、饮食课堂: 学会给宝宝制作营养辅食

218 促进生长发育: 腐乳烧肉

219 预防贫血: 青椒炒肝丝

220 增强体力: 火腿麦糊烧

221 促进智力发育: 四色炒蛋

222 促进生长发育: 鱼肉鸡蛋饼

223 强身壮骨: 小香排

224 补充维生素: 海苔饭团

225 生津润燥: 鸡丝苦瓜

226 预防软骨病: 卤猪肝

227 健胃排毒: 五色菜

228 益智排毒: 木耳金针菇

229 补血壮骨: 猪血豆腐汤

230 健胃润肠: 浇汁莲藕

231 增强记忆力: 芝麻核桃仁

232 清热解毒: 香菇丝瓜汤

233 止咳化痰: 汁浇樱桃小萝卜

234 补充蛋白质: 虾仁青豆饭

235 补充维生素: 什锦鸡丁

236 健脑益智: 丝瓜粥

237 补益气血: 蔬菜牛肉卷

238 强筋壮骨: 鸡肉海带汤

239 补充微量元素: 清水煮豆腐

240 健脾益胃: 玉米排骨汤

241 补血安神: 小米芹菜粥

242 强健脾胃: 山药薏仁粥

243 补充钙质: 排骨冬瓜汤

244 养肝明目: 鸡肝蒸肉饼

245 消食开胃: 肉泥洋葱饼

246 补充钙质: 豆腐蒸鲜贝

247 增强免疫力: 香菇白菜

248 补钙佳品: 糖醋排骨

249 健脾暖胃: 清蒸带鱼

250 润肠通便: 芦笋烧鸡块

251 增强免疫力: 鳕鱼菜饼

252 养血安神: 莲藕炖鸡

253 平肝清热: 凉拌嫩芹菜

第八章 食物是最好的药: 宝宝常见病饮食疗法
Food is the best Medicine: Food therapy for common disease.



257
甘蔗汁

256
一、发热

- 256 1. 宜食的食物
- 256 2. 忌食的食物
- 257 3. 食疗小偏方
- 257 荸荠汤
- 257 甘蔗汁

258
二、感冒

- 258 1. 宜食的食物
- 259 2. 忌食的食物
- 259 3. 食疗小偏方
- 259 绿豆茶汤
- 259 葱白米粥

260
三、咳嗽

- 260 1. 宜食的食物
- 260 2. 忌食的食物
- 261 3. 食疗小偏方
- 261 雪梨酿蜂蜜
- 261 银耳羹

262
四、腹泻

- 262 1. 宜食的食物
- 262 2. 忌食的食物
- 263 3. 食疗小偏方
- 263 熟苹果泥
- 263 山药粥



263
熟苹果泥



269
红薯粥

264
五、腹痛

- 264 1. 宜食的食物
- 264 2. 忌食的食物
- 265 3. 食疗小偏方
- 265 大蒜汁
- 265 胡萝卜汁

266
六、呕吐

- 266 1. 宜食的食物
- 266 2. 忌食的食物
- 267 3. 食疗小偏方
- 267 小米糊
- 267 胡萝卜热汁
- 267 止吐姜汤

268
七、便秘

- 268 1. 宜食的食物
- 268 2. 忌食的食物
- 269 3. 食疗小偏方
- 269 冰糖香蕉粥
- 269 红薯粥

270
八、手足口病

- 270 1. 宜食的食物
- 271 2. 忌食的食物
- 271 3. 食疗小偏方
- 271 荷叶粥
- 271 紫草二豆粥

272
九、疳积

- 272 1. 宜食的食物
- 273 2. 忌食的食物
- 273 3. 食疗小偏方
- 273 大麦粥
- 273 麦芽茶

附录: 月子期新妈妈营养食谱精选

Nutritional Diet for New Mother



277

补充蛋白质: 香油猪腰



279

消除水肿: 西红柿炖牛肉



281

改善产后血虚: 花生猪脚汤

275

一、产后第一周

新妈妈月子菜谱

275 补气活血:

香油面线

276 通乳、下乳:

虾仁豆腐

277

二、产后第二周

新妈妈月子菜谱

277 补充蛋白质:

香油猪腰

278 气血双补:

黑芝麻粥

278 健脾益肾:

山药当归牡蛎煲

279

三、产后第三周

新妈妈月子菜谱

279 消除水肿:

西红柿炖牛肉

280 舒筋活血:

鲜果米酒荷包蛋

281

四、产后第四周

新妈妈月子菜谱

281 改善产后血虚:

花生猪脚汤

282 补虚排毒:

白萝卜炖羊肉



第一章

科学喂养第一步： 做好给宝宝添加辅食的准备

First step for health Feeding:
Prepare for giving supplementary food



自我出生起，妈妈的乳汁就是我最好的食物。
不过，我在渐渐地长大，大约从我4个月大开始，
母乳渐渐满足不了我生长发育所需要的营养。
这时，为我添加辅食就要逐渐提上日程。
自辅食添加之日起，我也渐渐在为断奶做长期准备。
妈妈千万不要难过，更不要因为乳汁充盈而不给我添加辅食。
要知道，我对辅食的需要，可是我健康成长的一大标志哦！
不过，什么时候该给我添加辅食？
给我添加辅食的时候要注意一些什么原则？
如何制作我的辅食？
怎样添加辅食才能保证我的营养？
这些问题妈妈是否都考虑好了？
开始的开始，是妈妈要做好给我喂辅食的全部准备。
然后，我才能安全地、科学地享用我的辅食。



及时添加辅食有助于宝宝乳牙的萌出和健康生长。

一、这些事妈妈要知道

在添加辅食之前，妈妈若对婴儿辅食的添加时机、婴儿的味觉特点等了解清楚，就能及时地、正确地给宝宝添加辅食。

1. 添加辅食好处多

太晚或太早添加辅食，都不利于宝宝的健康成长。4个月大前，宝宝的消化吸收系统发育尚不完善，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。过晚添加，宝宝所需的营养元素不能得到及时补充，可能会导致宝宝生长速度减缓、抵抗力下降、营养不良等。可见，及时添加辅食，是宝宝健康成长的需要。具体来说，及时添加辅食有以下好处：

● **补充母乳中营养元素的不足。**随着婴儿生长发育的加速和营养元素需要量的增加，仅靠母乳或牛乳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。基于上述原因，乳制品以外的辅助食品的添加就显得非常重要了。

● **咀嚼有利于促进婴儿长牙。**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个月后，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。

● **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