

夏琦 主编 赖咏 总策划

让孩子聪明 健康的 500样 营养配餐



儿科专家推荐

畅销

全国大书城大超市
便利店

持续热卖中

本书不单单是推介育儿食谱，还重点介绍各年龄段育儿特点和普及儿童饮食健康知识！

本书特约医学顾问、健康指导、著名儿科专家：

赖致中 **诚恳推荐的好书**

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



图书在版编目(CIP)数据

让孩子聪明健康的500样营养配餐/夏琦主编. —沈阳:
辽宁科学技术出版社, 2008.4
ISBN 978-7-5381-5422-1

I. 让… II. 夏… III. 儿童-保健-食谱 IV. TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第028648号

让孩子聪明健康的**500**样营养配餐

夏琦 主编

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 167mm×230mm

印 张: 18

字 数: 200千字

出版时间: 2008年4月第1版

印刷时间: 2008年4月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版(香港)有限公司

(广州编辑制作中心电话: 020-34284832)

总 策 划: 赖 咏

责任编辑: 众 合

文字编辑: 高 真

封面设计: 刘 誉

版式设计: 陈 南

责任校对: 李 雪

书 号: ISBN 978-7-5381-5422-1

定 价: 29.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律 师 声 明: 本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!

本丛书独立授权:



名师文化出版(香港)有限公司

HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS

http://www.mswbbook.com





让孩子聪明 健康的 500样 营养配餐

夏琦 主编
赖咏 总策划

本书特约医学顾问、健康指导、著名儿科专家：赖致中

辽宁科学技术出版社



让孩子赢在起跑线上

——写在《让孩子聪明健康的500样营养配餐》出版之际

2 孩子是父母和家庭的希望，更是祖国的未来。随着生活水平的提高，科学饮食和营养膳食日益成为人们关注的热点，越来越多的人认识到了“营养优生”和均衡营养在孩子生长发育中的重要性。家长们从孩子出生之日起便开始注重孩子对营养的全面摄取，并在孩子整个成长发育过程中科学调配、细心制作营养配餐，这些都是孩子健康发展、茁壮成长的关键因素之一。孩子的成长是刻不容缓的，错过了孩子成长发育的黄金时节，没有让其及时吸收足够的营养，会为其健康成长带来负面影响，甚至有可能在孩子的成长中留下遗憾。

本书分阶段介绍了0~1岁的婴儿、1~3岁的幼儿、3~6岁的学龄前儿童以及中小学生的营养配餐特点及推荐食谱，系统讲解了新生儿的科学喂养和婴幼儿营养的基本知识及一些相关的饮食搭配、调理等知识，同时还专门讲解了学龄前幼儿和中小學生如何吃出营养、吃出健康以及儿童偏食吃什么、学生考试吃什么、青春期学生怎么吃、补脑益智怎么吃等实用知识。本书在编写过程中，力求做到文字通俗易懂，并专门聘请专业厨师和摄影师制作及拍摄精美菜品图片，科学性、可读性与实用性并重，是父母科学育儿的首选参考读物和好帮手。在此，要特别感谢本书的审读专家、著名儿科专家、中医专家、成都市第三人民医院主任医师、原儿科主任赖致中老师，他在本书的编辑和制作过程中给予了大力的帮助和支持，为本书的顺利出版付出了辛苦的劳动。

本书的优点是条理清晰，针对性强，图文并茂，方便实用，家长可以现学现用。相信能使您的全家受益，帮助您成为科学育儿和营养配餐高手，使您的孩子在成长的各个阶段“养分充足”，成为可爱健康的宝宝、聪明伶俐的儿童、勤奋好学的孩子、成绩优秀的学生。

让孩子赢在起跑线上，是天下父母共同的愿望。

名师文化出版(香港)有限公司
董事总编辑 资深出版策划人

赖咏

2008年4月于广州



第一章 0~1岁：婴儿的营养配餐 /9

婴儿期宝宝的喂养特点及添加辅食原则 /10

婴儿配餐食谱 /16

0~3个月 /16

- 胡萝卜汁 /16
- 5%糖水 /16
- 苹果水 /17
- 油菜汁 /17

4~6个月 /18

- 葡萄汁米糊 /18
- 胡萝卜米汤 /18
- 苹果奶麦糊 /19
- 小白菜泥 /19
- 西瓜汁 /20
- 鲜橘汁 /20
- 胡萝卜奶麦糊 /21
- 小白菜汁 /21
- 米糊 /22
- 蛋黄粥 /22
- 猪肝泥 /23
- 鱼泥 /23
- 红薯奶泥 /24
- 蛋黄泥 /24
- 奶香土豆泥 /25
- 蛋黄豌豆糊 /25

7~9个月 /26

- 白菜米粥 /26

- 梨香蛋黄布丁 /26
- 火龙果葡萄泥 /27
- 水果拌豆腐 /27
- 西红柿面包泥 /28
- 猪肝粥 /28
- 核桃豌豆泥 /29
- 双色蒸蛋黄 /29
- 苹果红薯泥 /30
- 茄香鱼糊 /30
- 米汤菠菜泥 /31
- 菠菜牛肉面 /31
- 芋头鸡蛋粥 /32
- 鱼丁蒸蛋 /32
- 珍珠汤 /33
- 水果藕粉 /33
- 红枣泥 /34
- 南瓜牛奶泥 /34
- 哈密瓜奶 /35
- 香蕉苹果奶 /35
- 鱼肉粥 /36
- 蔬果薯蓉 /36
- 芝麻芋泥 /37
- 菜泥 /37
- 土豆鸡肝米糊 /38
- 南瓜粥 /38

- 鲑鱼面 /39

- 什锦豆腐糊 /39

10~12个月 /40

- 赤小豆泥 /40
- 滑蛋牛肉粥 /40
- 鸡肉粥 /41
- 猪血粥 /41
- 三鲜豆腐泥 /42
- 豆腐软饭 /42
- 果酱薄饼 /43
- 小米蛋奶核桃粥 /43
- 牛奶香蕉羹 /44
- 西红柿碎面 /44
- 炒鱼肉松 /45
- 蔬菜鸡肉麦片糊 /45
- 菠菜肉蓉粥 /46
- 猕猴桃鸡蛋饼 /46
- 浇汁蛋羹 /47
- 水果粥 /47
- 鲜味营养虾泥 /48
- 牛奶蛋 /48
- 芋头米粉 /49
- 鸡蓉玉米粥 /49
- 蒸肉豆腐 /50

断奶期婴儿喂养的科学安排 /51

断奶期婴儿配餐食谱 /53

- 肝泥蛋羹 /53
- 牛奶黑芝麻糊 /53
- 豆腐蛋粥 /54
- 香蕉苹果牛奶糊 /54
- 小米红枣粥 /55
- 碎菜牛肉 /55

- 蛋黄土豆泥 /56
- 蔬菜煎蛋卷 /56
- 山药蛋泥 /57

目录



香蕉奶糊 /57
鲜味鸡蛋豆腐 /58
宝宝鱼饼 /59
肉丝面 /60

蛋卷蔬菜饭 /60
火腿土豆泥 /61
鲜果米糊 /61
消暑绿豆沙 /62

黄鱼饼 /62
苹果泥 /63
双色蛋片 /63
鱼肉水饺 /64

第二章 1~3岁：幼儿的营养配餐 /65

1~3岁幼儿期宝宝的饮食营养及配餐 /66

幼儿配餐食谱 /68

奶香鲑鱼饭 /68
美味鱼肉卷 /69
赤小豆牛奶西米露 /70
营养蔬菜汤 /70
苹果牛奶粥 /71
什锦营养饭 /71
山药鸡肉粥 /72
鱼肉馄饨 /72
全营养蔬菜烘蛋 /73
蟹肉蒸蛋 /73
煎萝卜丝饼 /74
三鲜蒸肉饼 /74
茄汁蛋丝狮子头 /75
香蕉葡萄干牛奶 /75

宝宝乐虾堡 /76
绣球肉丸 /77
烩炒蔬菜 /78
海苔卷 /78
营养肉酱面 /79
五鲜炒乌冬面 /79
营养多宝粥 /80
葡萄干奶米 /80
玉米虾仁鸡蓉汤 /81
海苔拌土豆 /81
醋熘鱼丁 /82
鸳鸯鹌鹑蛋 /83
蒸蛋香乌龙面 /84

鱼肉煎蛋 /84
蔬菜煮肉丸 /85
彩色饭团 /85
苋菜小鱼粥 /86
海鲜丸子牛奶汤 /86
豆腐口蘑蔬菜汤 /87
火夹冬瓜 /87
奶香蔬菜蛋盒 /88
火腿胡萝卜土豆饼 /88
炸鱼球 /89
番茄鱼肉末 /89
奶油鱼排 /90
鸡蛋豆腐牛肉羹 /90

第三章 3~6岁：学龄前儿童的营养配餐 /91

3~6岁：学龄前儿童饮食营养及配餐 /92

学龄前儿童配餐食谱 /94

豆皮肉卷 /94
八鲜馄饨 /95
牛奶炒蛋清 /96
生菜热狗卷 /96
豆腐油菜心 /97
苹果滋味饭 /97

豉油土豆泥 /98
浇汁豆腐饺 /98
鱼丸烧豆腐 /99
黄瓜酿肉 /99
金针牛肉片 /100
鱼片饭 /100

枣芪饭肉菜卷 /101
珍珠丸子 /101
虾仁蒸蛋 /102
猕猴桃炒虾球 /102
西红柿炒鲜贝 /103
鲜余草鱼片 /103



- | | | |
|--------------|--------------|-------------|
| 五彩豆腐 /104 | 燕麦鸡蛋奶 /108 | 菜心肉丸粥 /113 |
| 炒虾粒豆腐 /104 | 洋葱鸡腿 /109 | 八珍豆腐煲 /113 |
| 牛奶松仁玉米饼 /105 | 芥菜咸蛋肉片汤 /109 | 夹心鸭蛋 /114 |
| 豆腐虾肉丸 /105 | 芝麻南瓜饼 /110 | 清炒百合黄瓜 /114 |
| 香菇酿豆腐 /106 | 什锦水果沙拉 /110 | 茄汁肉菜卷 /115 |
| 肉片蔬菜卷 /106 | 脆皮胡萝卜 /111 | 三丁炒玉米 /115 |
| 蛋黄焗鱼条 /107 | 苹果通心粉 /111 | 三丝炒火腿 /116 |
| 苹果薯泥沙拉 /107 | 黄花菜炒肉丝 /112 | 三鲜面疙瘩 /116 |
| 核桃花生牛奶 /108 | 儿乐虾片 /112 | |

第四章 中小学生的营养配餐 /117

小学生的饮食营养特点 /118

小学生配餐食谱 /119

- | | | |
|--------------|-------------|--------------|
| 火腿丝蒸鲈鱼 /119 | 夹心荸荠 /126 | 橙汁鱼球 /133 |
| 五鲜意大利粉 /120 | 炸三文鱼卷 /126 | 豆皮蔬菜卷 /133 |
| 三鲜酿黄瓜 /120 | 三菇炒白菜 /127 | 芋泥菜卷 /134 |
| 玉米球蒸蛋 /121 | 粉丝丸子汤 /127 | 肉香藕夹 /135 |
| 里脊片盖饭 /121 | 蛋皮三丝 /128 | 荷香珍珠排 /136 |
| 三鲜炒鸡 /122 | 芙蓉鳕鱼 /129 | 五彩蔬菜冻 /136 |
| 回锅牛肉土豆 /122 | 蜜汁煎鲑鱼 /129 | 金针菇鸡丝 /137 |
| 双色米椰球 /123 | 鱼圆汤 /130 | 什锦炒鸡丁 /137 |
| 蛋皮虾肉如意卷 /123 | 蒜瓣炒田鸡 /130 | 合炒木须肉 /138 |
| 多彩豆饭团 /124 | 碧绿虾仁 /131 | 土豆沙拉 /138 |
| 绿豆椰奶 /124 | 炒豆腐干五丁 /131 | 丝瓜蒸肉 /139 |
| 赤小豆冰沙 /125 | 洋葱烧鲑鱼 /132 | 鲫鱼银丝豆腐汤 /139 |
| 豆皮鸡丝 /125 | 百合肉丝 /132 | 五鲜酿香菇 /140 |

中学生的饮食营养特点 /141

初中生配餐食谱 /142

- | | | |
|--------------|-------------|------------|
| 鲜果沙拉 /142 | 五丝炒牛肉丝 /145 | 鲜肉酿菇盒 /147 |
| 炆莴苣腐竹 /143 | 蛋卷蒜肠 /145 | 香蒸鲢鱼 /148 |
| 雪菜蒸鱼片 /143 | 如意白菜卷 /146 | 蛋松拌三丝 /148 |
| 西红柿菜花炒肉 /144 | 黄瓜鸡丝 /146 | 蒜香平鱼 /149 |
| 洋葱烧猪扒 /144 | 五彩菠菜 /147 | 油爆虾 /149 |



目录



客家酿苦瓜 /150
什锦烩蛋丁 /151
炸烹香菇 /152
蔬菜营养饭 /152
鸡蛋包炒饭 /153
丝瓜排骨粥 /153
翠芹腐皮 /154
什锦松仁玉米 /154

果汁什锦菜 /155
干烧鲳鱼 /155
咸蛋蒸肉 /156
金针云耳炒肉片 /156
上汤菠菜 /157
手撕卷心菜 /157
毛豆五鲜蛋饼 /158
虾胶酿豆角 /159

三丝荷包蛋 /159
蛋白炒鲜奶 /160
珍珠南瓜 /160
西红柿炒海蜇 /161
湘味小排 /161
牛排洋葱饭 /162
煎芹菜叶饼 /162

高中生配餐食谱 /163

鸡丝炒面 /163
松仁烧香菇 /163
牙签肉 /164
栗子烧白菜 /164
包心鳊鱼 /165
鱼胶大白菜 /165
土豆什锦沙拉 /166
丝瓜炒双菇 /166
鱼香茄子煲 /167
三鲜炒百合 /167
清蒸三色蛋 /168

清蒸鲈鱼 /168
里脊丝炒双椒 /169
干煸牛肉丝 /169
香辣牛蛙 /170
豉汁蒸黄鳝 /170
莴笋拌猪肝 /171
三椒炒兔肉丝 /171
口水鸡腿 /172
双色素菜拌海蜇 /172
牛肉滑蛋粥 /173
洋葱蛋丝炒肉 /173

鲜味蒸鲳鱼 /174
家常烧黄鱼 /174
什锦肉丁 /175
凤爪蘑菇羹 /175
豉汁蒸排骨 /176
香辣串烧虾 /176
芹菜鱼丝 /177
珍珠菜花 /177
一品酿豆腐 /178
荷叶鸭 /178

第五章 青春期孩子的营养配餐 /179

青春期孩子的饮食营养特点及配餐 180

青春期孩子配餐食谱 /183

红烧土豆猪尾 /183
芙蓉桃仁西红柿 /184
干煎黄花鱼 /184
香炸金丝 /185
香菇拌粉皮 /185
三鲜牛蹄筋 /186
油淋茄子 /186
鲜蔬蛋丁 /187
葱爆牛肉 /187

蒜泥蒸肉 /188
生菜鳕鱼 /188
虾仁扒豆腐 /189
生炒海蚌 /189
干锅田鸡 /190
洋葱炒小鱿鱼 /190
甜汁浇三鲜 /191
三鲜豆腐盒 /191
包心甜椒 /192

栗子冬菇焖鸽 /192
香酥海带 /193
茄汁带鱼 /193
干煸四季豆 /194
香菇炒卷心菜 /194
芹菜拌墨鱼 /195
黄豆排骨汤 /195
清蒸红汤鸡翅 /196
绿波猪肝 /196



紫菜丸子 /197
枸杞烧鲫鱼 /197
萝卜枸杞炒鸡丝 /198
溜肝尖 /198
嫩茄盒 /199
豆瓣草鱼 /199
鲜蘑腐竹 /200
洋葱炒猪肝 /200

紫菜鱼卷 /201
蒜香火腿蒸丝瓜 /201
翠绿猪血 /202
藕片炒肉片 /202
蒸鱼肉豆腐 /203
豉汁南瓜蒸排骨 /203
板栗烧菜心 /204
红薯豆沙饼 /204

蚝油香菇生菜 /205
黄瓜拌菠菜粉皮 /205
蒸四素 /206
鸡油荷兰豆 /206
百花齐放 /207
糖水五珠 /207
咸蛋南瓜片 /208

第六章 考试期孩子的营养配餐 /209

考试期孩子的饮食营养及配餐 /210

考试期孩子配餐食谱 /213

黄豆芽杂菜 /213
黄瓜炒蛋 /213
西兰花三色蛋 /214
什锦拌面 /215
龙眼莲子鸡蛋羹 /215
糖醋鱼块 /216
七彩菠菜 /216
核桃仁炒菠菜 /217
小西红柿炒鲜贝 /217
双菇西兰花 /218
虾香皮蛋瘦肉粥 /218
百合炒鱼片 /219
洋葱咖喱虾 /219
核桃丁拌芹菜香干 /220
芝麻三丝拌海带 /220
核桃炒鸡丁 /221

韭香双色豆腐 /221
红烧牛肉面 /222
八鲜蒸饺 /222
黄花菜银耳焖肉排 /223
黄豆猪蹄煲 /223
椒油小白菜 /224
牛奶荷包蛋 /224
麻香核桃豆腐 /225
黄花金针菇木耳炒鸡蛋 /225
核桃芝麻牛奶羹 /226
什锦西瓜 /226
虾镶丝瓜 /227
健身西瓜盅 /227
蒜蓉文蛤 /228
虾仁双笋 /228
三丁烩虾仁 /229

掐菜炒鸡蛋 /229
蛋香萝卜丝 /230
芥蓝腰果炒香菇 /230
双蛋上汤苋菜 /231
黄花枸杞肉饼 /231
鸡脯扒小白菜 /232
金针菇炒肉丝 /232
草菇冬瓜球 /233
苹果小米豆腐羹 /233
红烧莲藕丸 /234
虾仁蛋包饭 /234
糖醋四鲜菜 /235
蒜香菠菜 /235
海味豆腐煲 /236
三色排骨饭 /236

第七章 预防儿童偏食的营养配餐 /237

儿童偏食预防的侧重点 /238





预防儿童偏食配餐食谱 /240

- | | | |
|-------------|-------------|---------------|
| 双色炒鸡片 /240 | 红烧狮子头 /247 | 虾仁炒面 /254 |
| 藕粉山楂泥 /240 | 鲜味冬瓜卷 /247 | 虎皮丸子 /254 |
| 雪梨大米粥 /241 | 可乐鸡翅 /248 | 美味香蕉 /255 |
| 果汁鸡块 /241 | 蛋包西红柿 /248 | 绿茶山药豆腐肉丸 /255 |
| 五彩黄鱼羹 /242 | 滑肉薯片 /249 | 莴笋炒三丝 /256 |
| 香蕉棒 /242 | 开胃猪排 /249 | 夹心鱼片 /256 |
| 莴笋炒牛肉丝 /243 | 柠香鳕鱼 /250 | 翡翠蛋卷 /257 |
| 番茄丸子 /243 | 松鼠鳕鱼 /250 | 红烧土豆丸子 /257 |
| 三鲜炒蛋 /244 | 奶香胡萝卜花 /251 | 肉饼太阳蛋 /258 |
| 珍珠豆腐丸 /244 | 肉蓉菠菜汤 /251 | 咖喱嫩牛肉 /258 |
| 酱猪蹄 /245 | 虎皮鹌鹑蛋 /252 | 煎苦瓜鸡粒饼 /259 |
| 茄汁鳕鱼炒蛋 /245 | 鲜蘑素虾仁 /252 | 陈皮芋头鸭 /259 |
| 糖醋鲜藕 /246 | 糖醋红曲排骨 /253 | 糖醋鳕鱼卷 /260 |
| 西红柿虾盅 /246 | 油煎南瓜饼 /253 | 鱼香荷包蛋 /260 |

第八章 学生补脑的营养配餐 /261

学生补脑安神的饮食营养 /262

学生补脑配餐食谱 /264

- | | | |
|--------------|---------------|--------------|
| 双色牛奶花生 /264 | 松子鱼仁 /272 | 松子香蘑 /280 |
| 香炸银鱼 /264 | 酥炸菠菜 /273 | 黄瓜豆腐丸 /281 |
| 五彩金针菇 /265 | 冬菇蒸鹌鹑 /274 | 桃仁炒腰花 /281 |
| 核桃芝麻煎饼 /265 | 肉末炒菠菜 /274 | 苦瓜黄豆烧排骨 /282 |
| 金针芽丝汤 /266 | 蒜蓉粉丝蒸扇贝 /275 | 桃仁丝瓜 /282 |
| 鸡丝烩白菜 /266 | 桃仁炒双菇 /275 | 鹌鹑蛋鸡丝汤 /283 |
| 菇笋鹌鹑蛋 /267 | 双黄三丝 /276 | 雪菜豆腐皮 /283 |
| 韭黄蛋香虾仁 /267 | 黄花菜青椒炒鸡蛋 /276 | 核桃泥 /284 |
| 松子鸡丁 /268 | 鱼虾豆腐羹 /277 | 扒香菇鹌鹑蛋 /284 |
| 洋葱黄鳝 /268 | 芹菜炒猪脑 /277 | 豌豆泥蛋卷 /285 |
| 葱爆兔肉 /269 | 软炒蚝蛋 /278 | 苦瓜酿鱼 /285 |
| 双耳蒸蛋皮 /269 | 银芽鳝丝 /278 | 花生米鸡丁 /286 |
| 黄花冬菇鸡丝汤 /270 | 红枣糕 /279 | 彩色鱼丁 /286 |
| 蒜香鱼蓉蒸豆腐 /270 | 苹果煎蛋饼 /279 | 双色鸡肉丸 /287 |
| 黄花香菇炒鸡丝 /271 | 金针菇拌黄瓜 /280 | 茄香鱼片 /287 |
| 桃仁爆鸡丁 /271 | | |





第一章

0~1岁： 婴儿的营养配餐

孩子从出生到满1周岁之间为婴儿期。婴儿阶段，是从完全依赖母乳营养到依赖母乳外食物营养的过渡期，也是孩子出生后生长发育最迅速的时期，婴儿期的营养补充比任何年龄阶段都重要，对人的一生的体质与健康都有影响。如果营养供给不足，不仅会影响婴儿的生长发育和健康状况，还会因此失去最佳发育期而影响到孩子以后的健康。

在婴儿期，婴儿生长所需要的营养，除去降生前在母体储备的一定量的营养成分外，主要来自母乳和饮食，婴儿对热能和营养素，尤其是对蛋白质的需要比较多，但由于其消化吸收功能尚不成熟，易发生消化紊乱和营养不良，因此，以母乳喂养和在合理的营养指导下添加营养辅助食品十分重要。直至婴儿断奶期，以营养丰富的多样辅助食品逐步取代母乳或配方奶成为主





婴儿期宝宝的喂养特点 及添加辅食原则

婴儿营养护理的重要性

婴儿期营养护理的重中之重是让宝宝合理地获取营养。合理喂养是指保持营养素的平衡，满足婴儿机体生长发育的需要。营养的合理与否直接关系到孩子现在以至将来的体格、智力、心理发育的具体程度。

10 婴儿需要经历“液体食物—泥糊状食物—固体食物”这样一个喂养过程，特别是以出生后第4~第6个月的启动阶段最为关键。这时婴儿已不能只以乳类喂养，必须按时、按量、按食物种类为其及时添加辅助食品。这不但能让宝宝从流质食物过渡到固体食物，满足其快速生长发育的需要，防止发生佝偻病、贫血等疾病，而且还有重要的生存意义，包括补充出生4个月后母乳分泌量及营养成分的不足，锻炼咀嚼和吞咽的功能的发育并帮助乳牙萌出，通过进食和接触多种食物以促进语言能力的发展，扩大味觉感受范围以防止日后可能的挑食或偏食行为，为断奶做好准备，早日建立均衡且多样化的良好饮食习惯。

0~3个月婴儿的喂养特点

从宝宝出生到28天的新生儿期，要以母乳为主要食物，适当辅助喂食温开水、淡糖水，不要定时喂奶，宝宝饿了就喂给他吃。这个时期的宝宝每次的食量都较少，2~3小时就要喂一次，宝宝一般都自己知道吃多少会饱，妈妈不必特别担心宝宝吃不饱。

1个月的宝宝已经脱离了新生儿期，对奶的需要量明显增加，一般宝宝全天的奶量在500~750毫升，每天需要喂奶6~7次，每次喂奶约80~120毫升。如果妈妈因特殊原因不能母乳喂养，切不可喂全牛奶，而应选择婴儿配方奶粉。对于1个月的婴儿，每次哺乳需要10分钟左右，如果宝宝每次吃奶后总是吸吮着奶头不放，同时其体重增长较慢，就表示母亲的奶量已经不能满足宝宝的需要，应进行混合喂养。混合喂养时，应坚持“母乳为主，其他婴儿奶品为辅”的原则。另外，从满月起，就应该给婴儿补充鱼肝油，以促进钙、磷的代谢吸收，一般每天服用2滴浓缩鱼肝油即可满足需要。



第一章 0~1岁：婴儿的营养配餐

2个月的婴儿仍应坚持母乳喂养，可以适当延长喂奶间隔，一般可每3~4个小时喂1次，每天需要喂奶5~6次，每次哺乳的时间应控制在10~15分钟，不宜因宝宝的活动能力增加而使其养成吃吃停停的不良习惯。如果母乳不足而采取混合喂养时，最好每天早上、中午、晚上睡觉前以及夜里都要让宝宝吃到母乳。对于选用婴儿配方奶粉进行人工喂养的宝宝，此时所需的奶量可能会有大幅度的增加，但每次的喂奶量应控制在200毫升以内。2个月

喂养小贴士

★给2~5个月的宝宝添加果汁时，应先在果汁中兑水，最先每次喝1汤匙，逐渐增量，每天上、下午各喂1次，至6个月后再喂食纯果蔬汁。

★尽量让宝宝多次、反复尝试不同口味的果汁。均衡的营养来自不同的水果，这样可帮助宝宝建立多样化的良好饮食习惯。但如果发现宝贝皮肤过敏或出现腹泻，应暂时停止喂食。

★鱼肝油是一种维生素类药物，主要含有维生素A和维生素D，由于母乳和牛乳中维生素D的含量都较低，所以无论是母乳哺育还是人工喂养，一般情况下，正常新生儿从满月时起，早产儿从出生后第15天起就应该补充鱼肝油，以促进钙、磷的代谢吸收。鱼肝油滴剂有不同的剂型，所含维生素A、维生素D的剂量也不相同，以浓缩鱼肝油为例，每毫升鱼肝油中含维生素D5000国际单位，每毫升大约是20滴，这样每滴中大约含维生素D250国际单位，宝宝每天服用2滴浓缩鱼肝油即可满足需要。一般情况下，给宝宝补充鱼肝油应坚持到1~2岁。但由于过量服用鱼肝油会带来严重危害，所以最好在医生的指导下科学喂服。

的婴儿可以加喂一些新鲜的果汁和菜汁，每次20~30毫升，每天1~2次。同时，还应继续加喂鱼肝油，每天分早、晚两次，每次1滴。

纯母乳喂养的3个月大的宝宝如果体重增长顺利，而母亲的乳房仍然有胀满感，说明母乳充足，应继续主要以母乳喂养。人工喂养的宝宝随着体重增长速度的减慢，吃奶量则可能会稍微下降，有时甚至出现短暂的厌奶现象。此时不宜强行喂养，仍要本着“按时喂养”的原则，约4个小时喂1次奶，中间可以加喂些白开水，但不宜让宝宝吃吃停停，这对宝宝的身体和习惯培养都不利。这个时期宝宝如果习惯了饮用果汁和菜汁，则可把量加大一些，每次40~50毫升，每天2~3次，同时还应继续加喂鱼肝油。



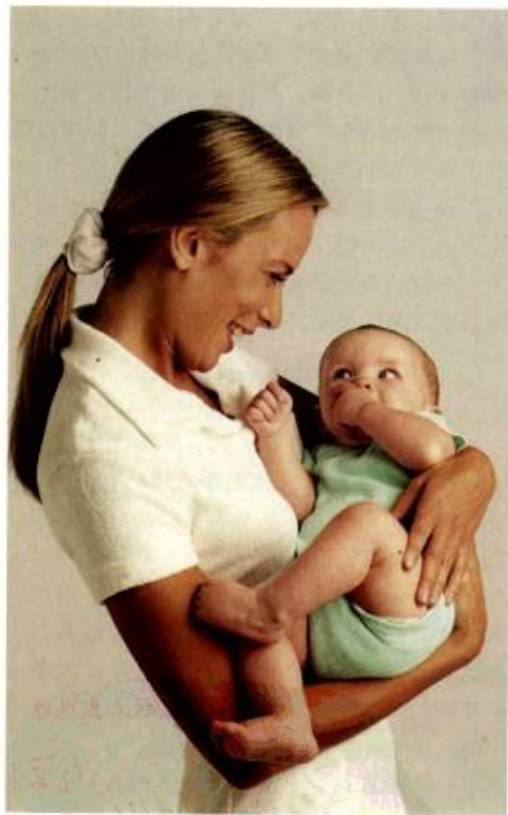


4~6个月婴儿的喂养特点

4个月以上的婴儿生长发育进入了一个新的阶段。在这一时期仍应以母乳喂养为主，适当添加辅食。喂乳的时间可以减少至每天5次，上、下午各2次，晚上睡觉前1次，夜间可以不再喂乳，但在这一时期应加喂半流质的辅助食物，为宝宝以后吃较硬的固体食物做好准备。除了可继续给宝宝加喂果汁和菜汁外，还可以添加如水果泥、菜泥及肝泥等，以补充宝宝生长发育所需要的营养成分，另外，还应继续加喂鱼肝油，可每次2滴，每天2次。

5个月的婴儿食物还应以母乳或其他代乳品为主，喂养方式和时间可以按4个月的方法进行。在辅食添加方面，如果宝宝的消化吸收情况良好，大便正常，可以增加果泥、菜泥的喂食量。同时，由于宝宝体重和活动的增加，除了以上食品外，还需补充淀粉类食物（如米粉糊、米粥、软面条等）和植物油。此时，婴儿消化道内淀粉酶的分泌明显增加，及时添加淀粉类食物不仅能补充乳品能量的不足，还可以培养宝宝咀嚼的习惯。另外，可添加一些如鳕鱼、黄鱼等鱼肉制作的鱼泥，同时，仍需继续加喂鱼肝油，每次2滴，每天2次。

6个月的婴儿身体已较结实，活动能力也比以前大大增加，因而对能量和营养成分的要求也更高。为了宝宝的健康成长，母亲应尽量将母乳喂养坚持到宝宝出生后6个月，主食上还应以母乳或配方奶为主。随着宝宝的长大，要逐渐延长喂奶间隔，减少每次喂奶的时间，逐渐增加辅食的数量，一般情况下，宝宝每天可吃2次粥，每次要有半小碗，还可以吃少量碎面片，鸡蛋黄要保证每天1个。此时是宝宝出牙的时候，可以在辅食中加入蛋黄、鱼末、动物血等多种营养食物，并根据情况给宝宝吃一点较硬的固体食物，如碎饼干、面包等，在促进牙齿萌出的同时让宝宝练习咀嚼。



喂养小贴士

6个月内的婴儿可能会对蛋清过敏，应避免食用蛋清。4~8个月的婴儿在辅食添加时以只吃蛋黄为宜，一般从1/4个蛋黄开始，逐渐增加到1~2个蛋黄。一般等宝宝10个月大的时候再吃整个的鸡蛋。

正确的煮蛋法是：鸡蛋洗净后，冷水下锅，慢火升温，水沸腾后以微火煮2分钟，停火后再浸泡5分钟。然后去壳取出蛋黄，为宝宝制作辅食。



为婴儿添加辅食的重要性

宝宝4个月时，除母乳外，还需要添加半流质或固体食物以满足其生长发育的需要，这类食品称为辅助食品，简称辅食。无论是母乳喂养还是人工喂养，都应在孩子出生后1个月开始给宝宝添加无机盐和维生素。随着宝宝的成长，胃内分泌的消化酶开始增加，消化能力也逐步提高，到宝宝4~6个月时，已经能够消化一些淀粉类的半流质食物，此时应正式为宝宝添加辅食。这时母乳中的营养成分，如维生素和微量元素等已不能满足宝宝生长发育的需求，特别是微量元素铁，一般纯母乳喂养的足月婴儿从母体中所获得的铁仅可满足宝宝出生后4个月生长发育的需要，此时，如不及时加以补充，宝宝就可能会出现贫血。需要指出的是，给宝宝添加辅食的时间也不宜过早。



为婴儿添加辅食的原则

在品种上，要从一种到多样。开始时宝宝对食物的适应能力还比较差，不能将多种食物一起添加，应一样一样添加，循序渐进，等宝宝适应一种后再添加另一种。若宝宝拒食或出现消化不良要及时更换，千万不可勉强，以免宝宝产生逆反心理。

在数量上，要由少到多。添加辅食时，应从少量开始，逐渐增加。一旦出现大便性状异常、腹泻等症状时，应减少辅食数量或停止喂食，等宝宝恢复正常后再从少量试喂开始。

在质量上，要由稀到稠和由软到硬。开始添加时辅食要稀、要软，基本上可以按照汁、泥、汤、末的顺序逐步变稠、变硬。

在口味上，要以清淡为主。在半月以前，宝宝的消化和排泄功能还比较娇嫩，辅食中最好不要添加盐，以免增加肝、肾的负担。

在喂食方式上，应以小匙为主。以便让宝宝逐步适应日常餐具的使用，减少对乳头的依赖，从而为断奶打好基础。另外，宝宝生病期间，应减少或停止添加辅食，以减轻其胃肠道负担。

喂养小贴士

★刚开始添加米粉时可用小汤匙喂食，将米粉送到婴儿唇边吸吮。

★添加新的食物最好在上午。可同时给予几种宝宝熟悉的食物，让他们乐于接受新食物。一种食物添加后，最好持续喂3~5天再更换另一种食物。

★宝宝6个月是学习咀嚼和喂食的敏感期，可提供多口味食物让其尝试，并可开始把多种食物自由搭配。



7~9个月婴儿的喂养特点

7个月大的婴儿每天进食的奶量不变，分3~4次喂食。这时母乳已经不能满足宝宝生长的需要，应进一步给宝宝添加辅食。辅食的品种要多样化，荤素搭配，营养平衡，可以试着在辅食中加一点点盐，以增加食物的口味，要注意避免让宝宝养成偏食的习惯。这个时期的婴儿开始萌出牙齿，咀嚼食物的能力逐渐增强，可以在辅食中加少许碎菜、肉末等，并且辅食添加要逐渐增加。这时，还可继续给宝宝吃些碎饼干、面包类的食物，练习咀嚼能力。

16 宝宝8个月时，母乳分泌开始减少，质量也逐渐下降，这时需要做好断奶的准备。从这个月开始，每天给宝宝添加辅食的次数可以增加到3次，喂食的时间可以安排在10时、14时和18时。这时的母乳喂养次数要减少到2~3次，喂养的时间可以安排在早起时、中午和晚上临睡时。8个月的宝宝正处于长身体时期，需要大量的钙，不应再把母乳或牛奶作为单一的主食，要增加辅食量，但每天奶量仍要保持在500毫升左右。此时，婴儿消化道内的消化

喂养小贴士

★宝贝8个月后，可提供一些细小的块状食物强化咀嚼能力。

★食物的营养及口味最好多样化，避免宝贝日后出现挑食的习惯。

★这个时期宝宝的牙齿已陆续萌出，可给一些酥软的手指状食物，锻炼宝宝的咀嚼和抓握感。

★当宝宝对添加的食物作出古怪表情时，妈妈一定要有耐心，要循循善诱，让宝宝慢慢接受，还要让宝宝尽量接触多种口味的食物，这样才更利于宝宝接受新食物，为养成良好饮食习惯打下基础。

酶已经可以充分消化蛋白质，可给宝宝多添加一些含蛋白质丰富的辅食，如奶制品、豆制品及鱼肉等。

从9个月开始，婴儿可以和大人一样按时进食，每天吃早、中、晚三餐辅食，此时的宝宝可能已经长出3~4颗小牙，有一定的咀嚼能力，适当添加一些相对较硬的食物，如碎菜叶、面条、肉末等非常适宜，但加工食物时一定要把食物较粗的根、茎去掉，在添加辅食的过程中要注意蛋白质、淀粉、维生素、油脂等营养物质间的平衡，蔬菜品种应多样，对

经常便秘的宝宝可以选择菠菜、胡萝卜、红薯、土豆等含纤维较多的

食物。与此同时，母乳的喂养次数应逐渐从3次减少到

2次，可在早上、晚上进行。过了9个月

后的宝宝在吃鸡蛋时不再局限于只吃蛋黄，已可以吃整个鸡蛋。



10~12个月婴儿的喂养特点

10个月的宝宝很快就要断奶了，应在上午、中午、晚上吃三顿辅食，辅食可以稀饭、软面条为主，可以在稀饭或面条中加入肉末、鱼肉丁、碎菜、土豆、胡萝卜等，数量要有所增加。此时，正是宝宝学习和模仿大人动作的时候，可以让宝宝和大人坐在一起吃饭，较软、较清淡的饭菜可适当夹给宝宝吃，这样可以让宝宝养成良好的进食习惯，为下一步的断奶打好基础。10个月婴儿母乳喂养的次数要减少到早、晚各1次，以免婴儿对母乳形成依赖心理。

宝宝11个月了，此时也正是断奶期要结束的阶段。此时的辅食可以不必再做得像以前那么细、软、烂，但也不能过硬。有些宝宝可能由于某种原因此时还没有完全断奶，这时父母也不要过于着急，因为让宝宝断奶并不是一件容易的事。宝宝断奶后，谷类食品成为宝宝的主要食品，身体所需热量主要来源于这些谷类食品，但是宝宝的膳食在以米、面为主的同时，还要搭配动物食品及蔬菜、豆制品等。为了让宝宝提高进食兴趣，在食物的制作上可以变化花样，如做些包子、饺子、馄饨、馒头、花卷等。需要指出的是，断奶并不是不让婴儿吃任何乳品，只是让乳品特别是母乳不再成为宝宝的主要食品。牛奶作为补充钙质和其他营养优选食品，必须给宝宝饮用，每天补充牛奶的量不应该低于250毫升。

经过大半年的辅食喂养过程，12个月至满周岁的婴儿一般都可以完全断奶，并逐渐养成了一日三餐为主，早、晚牛奶为辅的进餐习惯，可能少数宝宝由于某种原因还不能完全断乳，可再延长一段母乳喂养的时间，不过最晚不要超过1.5周岁。宝宝此时还不能够充分消化吸收大人吃的食物，因此饮食制作上还是要



做得细、软及清淡一些。此时，必须要保证蛋白质和热量的供应，要注意营养均衡，蔬菜和水果以及荤素的合理搭配，密切关注孩子有无偏食的倾向。

喂养小贴士

★这个时期的宝宝可以吃更多一些的食品了，如软饭、烂菜、水果、小肉肠、碎肉、面条、馄饨、小饺子、小蛋糕、蔬菜薄饼、燕麦片粥等，但蔬菜补给要多样化，以逐步取代母乳或配方奶，使辅助食品变为主食。

★如果这个阶段正处于春天或秋凉季节，可马上考虑断奶。

★手指样的小食物宜让宝宝自己抓着吃，以增添其进食的乐趣，而妈妈则不宜用食物来对宝宝进行奖惩。