



北京协和医院营养科专家 李宁审定

营养师妈妈 的辅食 添加 日志

(日) 上田玲子 主 编

(日) 上田淳子 菜品制作

王焕 译

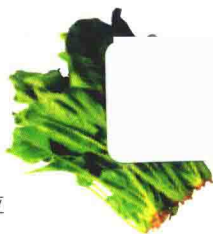


让宝宝们吃得健康又安心

彻底打造强壮好体质



就像育儿专家到你家



全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

营养师妈妈的 辅食添加日志



(日) 上田玲子 主 编
(日) 上田淳子 菜品制作
王 焕 译



化学工业出版社

· 北 京 ·

宝宝辅食在什么年龄添加？

宝宝吃什么更能促进成长？

宝宝如何进食才是正确的？

面对一大堆的疑问与不安，本书会仔细解说。针对孩子辅食期间的不同阶段，定制更适合的食谱，从辅食制作的基本知识，到婴幼儿一天辅食食谱范例；从省时省力制作辅食的诀窍，再到遇到食物过敏时的应对措施和食谱。作为“育儿合伙人”，日本小儿营养权威专家都帮您搞定！

第一次做辅食就轻松上手！

原 书 名：この1冊であんしん はじめての離乳食事典

主编者名：上田玲子

KONO 1SATSU DE ANSHIN HAJIMETE NO RINYUSHOKU JITEN supervised by Reiko Ueda

Copyright © 2015 Asahi Shimbun Publications Inc.

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Asahi Shimbun Publications Inc.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with Asahi Shimbun Publications Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Beijing Kareka Consultation Center, Beijing.

本书中文简体字版由 Asahi Shimbun Publications Inc. 授权化学工业出版社独家出版发行。未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分，违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号：01-2017-5904

图书在版编目（CIP）数据

营养师妈妈的辅食添加日志 /（日）上田玲子主编；

王焕译．—北京：化学工业出版社，2018.5（2019.5重印）

ISBN 978-7-122-31836-7

I．①营… II．①上…②王… III．①婴幼儿-
食谱 IV．①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第058434号

责任编辑：马冰初

责任校对：王 静

文字编辑：李锦侠

装帧设计：尹琳琳

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：北京东方宝隆印刷有限公司

787mm×1092mm 1/16 印张12 彩插1 字数264千字

2019年5月北京第1版第2次印刷

购书咨询：010-64518888

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：68.00元

版权所有 违者必究

本书的使用方法 with 规则

本书是为了防止初次做辅食的家长们会不知所措而编著的，因此语言通俗易懂。宝宝的发育和成长水平因人而异，所以辅食添加、食量、软硬程度等都要具体问题具体分析。

营养标记的方法

菜品中含有的主要营养元素，会使用不同颜色的符号标记。

能量

促进肌肉、神经、大脑等身体系统的活动。

维生素、矿物质

提高身体免疫力，改善身体状况。

蛋白质

构造人体血液、肌肉、皮肤。

能量来源 维生素、矿物质来源 蛋白质来源

一句话点评

推荐的烹饪方法和技巧，或是关于味道、营养的建议会写在这里。

婴儿的消化系统和吸收能力尚未发育完全，为了便于吸收，请先将纳豆加热。

7
个月

小油菜纳豆碎粥

材料

小油菜 15g
纳豆碎 12g
五倍粥（P36）
..... 3大茶匙（50g）

制作方法

- ① 将小油菜过水煮烂，切碎。
- ② 将纳豆碎加入五倍粥中搅拌均匀后立刻上火煮，盛入碗中，加入步骤①中的小油菜，一边拌匀一边喂给婴儿。

计量羹匙的计量方法



1大茶匙、1小茶匙

粉状食材和茶匙的把手持平，液体要放满至即将流出来的程度。



1/2大茶匙、1/2小茶匙

液体要放至茶匙2/3深的程度。计量粉状食材的时候，先装满1大茶匙（小茶匙），在茶匙的一半处画线，将多出的部分倒出。



烧杯的计量方法

将烧杯放置于水平台面上，从侧面平视进行读数。

① 指该步骤中的食材，全书同。

可以喂食的阶段

使用不同的食材，可以喂食的阶段也会发生变化，建议当作参考。

烹饪时间的表示

表示烹饪这道菜品大概所需的时间。



关于食材·制作方法

- 食谱基本上都是婴儿一人的量，也有少部分是方便制作的量。
- 担心食物过敏或被诊断为食物过敏时，请不要自己判断，一定要严格遵守医生的指示。
- 1杯为200ml，1大茶匙为15ml，1小茶匙为5ml。
- 书中食材的重量是去皮、去核后，1次进食的实际重量。
- 微波炉标记的加热时间是以600W为准的。500W为标记时间的1.5倍，700W为标记时间的0.8倍。但微波炉机型不同，也可能会导致加热时间不同，请视情况具体调整。
- 烤箱的加热时间会因为机型不同而有所区别，请视情况具体调整。
- 水的用量根据火的强弱、锅的大小而定，请视情况具体调整。
- 食材处理记录不详的地方，请事先进行剥皮、去核、去芽、去筋等初步处理。
- 乌冬面、意大利面、空心粉等超市售卖品，生产厂家不同，烹饪方法和所需时间也有所不同，请依照食品说明进行操作。
- BF为婴儿食品（baby food）的简称。

目录

本书的使用方法 with 规则

Part 1 辅食的基本知识

为什么辅食很重要..... 2

把握要点

营养均衡的理念..... 4

喂奶与添加辅食的平衡

与母乳、配方奶的良好搭配方法..... 6

6个月左右

吞咽期的辅食添加方法..... 8

● 吞咽期的辅食烹饪范例..... 10

● 吞咽期推荐的辅食食材..... 11

7~8个月

蠕嚼期的辅食添加方法..... 12

● 蠕嚼期的辅食烹饪范例
(食材的软硬和大小)..... 14

● 蠕嚼期推荐的辅食食材..... 15

9~11个月

细嚼期的辅食添加方法..... 16

● 细嚼期的辅食烹饪范例
(食材的软硬和大小)..... 18

● 细嚼期推荐的辅食食材..... 19

1~1岁半

咀嚼期的辅食添加方法..... 20

● 咀嚼期的辅食烹饪范例
(食材的软硬和大小)..... 22

● 咀嚼期推荐的辅食食材..... 23

从吞咽期到咀嚼期

婴幼儿一天的辅食食谱范例..... 24

● 吞咽期的辅食食谱范例..... 24

● 细嚼期的辅食食谱范例..... 25

● 蠕嚼期的辅食食谱范例..... 24

● 咀嚼期的辅食食谱范例..... 26

来自婴幼儿营养学家和烹饪专家的建议

让妈妈和宝宝都能快乐享受辅食的诀窍..... 28

Part 2

现在让我们开始制作辅食吧

制作辅食要备齐的烹饪工具..... 30

在制作辅食之前，先从这一步做起

辅食制作的基本技巧..... 32

捣泥..... 32

擦碎、捣碎和杵碎、用筛网

过滤..... 33

切菜..... 34

勾芡..... 35

煮粥方法..... 36

海鲜汤的制作方法..... 37

 作为能量的来源维系人体生长

主食..... 38

6个月左右吞咽期..... 39

7~8个月蠕嚼期..... 42

9~11个月细嚼期..... 46

1~1岁半咀嚼期..... 50

 食材种类丰富，烹饪方法也变化多样

蔬菜和菌类..... 54

6个月左右吞咽期..... 55

7~8个月蠕嚼期..... 58

9~11个月细嚼期..... 62

1~1岁半咀嚼期..... 66

 脂肪含量较多的动物性蛋白质

肉类..... 70

7~8个月蠕嚼期..... 71

9~11个月细嚼期..... 72

1~1岁半咀嚼期..... 75

 蛋白质来源食品所富含的成分，有利于促进大脑活性化运动

鱼贝类..... 78

6个月左右吞咽期..... 79

7~8个月蠕嚼期..... 80

9~11个月细嚼期..... 83

1~1岁半咀嚼期..... 86

 注意添加和推进方式，灵活利用食材

鸡蛋和乳制品..... 88

7~8个月蠕嚼期..... 89

9~11个月细嚼期..... 92

1~1岁半咀嚼期..... 95



不会造成浪费的优秀食品

豆类 and 干货.....98

6个月左右吞咽期.....99

9~11个月细嚼期.....103

7~8个月蠕嚼期.....101

1~1岁半咀嚼期.....105



婴幼儿最喜欢的维生素、矿物质来源

水果.....108

Part 3

省时省力制作辅食的锦囊妙计

省时省力，快速烹饪

有效缩短烹饪时间的窍门.....110

微波炉的高效利用法.....111

省时又轻松！烹饪工具的高效利用法.....112

让每天的辅食制作变得轻松

食材保鲜的基本方法.....114

用冰箱保存的基本原则.....114

解冻的基本原则.....115

食材保鲜的简单窍门.....116

用保鲜食材制作辅食.....118

用手抓着吃的辅食食谱

培养孩子“想要吃饭”的意识.....122

毫不费事！搭配也很容易

宝宝食品的灵活利用方法.....126

各类宝宝食品的使用方法.....126

灵活利用宝宝食品.....128

全家人一起享受

灵活利用辅食来制作饭菜.....130

用吞咽期辅食做的大人饭菜.....130

用蠕嚼期辅食做的大人饭菜.....131

用细嚼期辅食做的大人饭菜.....132

用咀嚼期辅食做的大人饭菜.....134

好好掌握“辅食”这一词本身的意思

和“加餐”搭配的方法.....136

咀嚼期加餐的量.....137

简单！手工制作加餐.....138

带婴儿出门更加轻松

出门餐.....140

辅食期调味料和油的使用方法.....144

Part4 消除辅食的不安和烦恼

一定要好好了解的知识

食物过敏.....146

食物过敏Q&A.....151

食材按时期分类

允许 / 禁止食材指南.....152

能量来源（碳水化合物）.....152

蛋白质来源.....153

维生素、矿物质来源.....157

调味料、油.....161

饮料.....163

这种时候该怎么办

宝宝身体状况不佳时的应对方法.....164

● 发热.....165

● 呕吐.....166

● 口腔炎.....167

● 腹泻.....168

● 便秘.....169

怎么办才好

不同时期的烦恼Q&A.....170

比婴儿辅食的添加更进一步

幼儿饮食的添加方法.....178

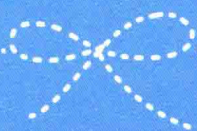




Part 1

辅食的基本知识

辅食到底是什么？应该给宝宝添加什么辅食呢？
初次做辅食，一定会有各种各样的疑问和不安。
这里，将详细地为做辅食的妈妈们的讲解辅食的基本知识。



为什么辅食很重要



辅食可以培养宝宝的饮食能力，促进发育，为今后的丰富饮食打好基础

添加辅食的目的是让依靠母乳来获取营养的婴儿，可以像成年人一样，逐步从母乳以外的食物中获取营养。先从和液体相近的食物开始，慢慢变为固体食物，来让婴儿进行咀嚼锻炼。

在此之前仅食用液体食物的婴儿，口舌的活动能力尚未发育成熟，不要说咀嚼食物，就连吞咽也不能好好完成。另外，婴儿的消化系统也没有发育成熟，无法充分分解和消化吸收食物，因此一定要配合这一时期的发育水平来选择食材，食物的软硬程度一定要易于消化。根据婴儿的发育水平，将出生后6个月到1岁半这一时期分为四个阶段，辅食的添加要根据婴儿的不同阶段区别对待。

辅食除了能帮助婴儿从母乳以外的食物中获取营养，还有许多其他作用。将不同的食物放入口中的这一体验，可以让味觉世界变得丰富，提高咀嚼能力。此外，手、叉子等工具（食具）的使用，可以促进身体功能的发育，激发好奇心，培养吃饭意识。由此可见，婴儿可以通过食用辅食，培养自立能力、生存能力。

辅食的作用

1 学会咀嚼、吞咽

“吃”这个动作实际上非常复杂。首先，要用嘴、下颌、舌头将食物放入口中。然后，要用牙齿来嚼碎食物，直到食物的尺寸可以吞咽下去，再用唾液将食物黏合成一个固体，吞咽下去，送入食道。“嚼”“黏合”“吞咽”等功能尚未发育成熟的婴儿，可以依靠进食辅食反复练习这一系列复杂的动作，促进“咀嚼”功能的发育。

2 味觉的培养

酸、甜、苦、辣、咸是最基本的五种味道，感知五味是人与生俱来的能力，但让味觉的世界变得丰富便是辅食的功劳。味觉不光能够帮助人区分维持生命所必需的味道，以及危险的味道，还和饮食的乐趣紧密相关。在这一阶段，要通过让婴儿体验各种各样的味道，来培养他们的味觉。

进食方法的变化

母乳、配方奶期

（出生至6个月以内）

营养 = 母乳、配方奶
用力吮吸的能力增长

婴儿用力地吮吸乳头，吞咽含在口中的食物这一能力在胎儿阶段就开始形成了。出生后，通过喝母乳、配方奶，吮吸能力又进一步增强。

3 供给所需能量和营养物质

出生满6个月的婴儿，仅靠妈妈的乳汁将无法满足营养需求，母乳里所含的蛋白质、矿物质（钙、铁等）也在逐渐减少。为了补充所需能量和营养物质来满足婴儿健康成长的需求，辅食的添加十分必要。

4 构建饮食习惯的基础

辅食应配合唇、齿、舌活动能力的提高以及消化吸收系统的发育，来增添食材的种类，喂食次数也应从1天1次开始逐渐增加。最后，婴儿就可以和成人一样，1日3餐，并吃1~2次加餐。总而言之，食用辅食，可以帮助婴儿培养规律的生活节奏，为养成良好的饮食习惯打好基础。



5 培养好奇心

婴儿出生6个月左右以后，会出现类似吃东西的行为，这时就可以开始添加辅食了。之后，婴儿会慢慢开始用手将食物送入口中，或者拿起餐具来吃东西，这证明婴儿已经有了“想要自己吃饭”的意识，让我们通过丰富的辅食食用经验，来培养婴儿的自立能力、积极性及好奇心吧！

辅食期

（6个月至1岁半）



一点一点
准备告别母乳

6个月左右是婴儿的“吞咽期”，此时婴儿依然以食用母乳或配方奶为主，但可以从1天1次开始逐步练习食用辅食。7~8个月是“蠕嚼期”，通过舌头上下运动，可以吞咽非常软的食物。



9个月至1岁
舌头的动作丰富，从饮食中获取营养

通过舌头上下左右运动，婴儿自主进食的意识在增强，从饮食中获取的营养物质比例也在增加，从1岁左右起，婴儿所需的营养物质几乎都从饮食中得来。在培养1日3餐的规律生活节奏的同时，在1岁半左右结束辅食期。

幼儿饮食期

1岁半以后

1岁半起
开始幼儿饮食

幼儿长出第一乳磨牙（p180）便开始了真正意义上的咀嚼运动。虽然已经可以食用稍微硬一些的食物，但和学龄期相比尚未发育成熟，应当让幼儿食用幼儿食品。

掌握要点 营养均衡的理念

想要维持健康、增强体质、茁壮成长，离不开各种各样的营养物质。在这里，就让我们了解一下营养均衡的饮食观念。

身体高速发育期、婴儿需要大量营养物质

从出生到1岁，婴儿的体重会增加3倍，这个阶段的婴儿处在发育高峰期，身体虽小，却需要大量营养物质。婴儿无法自己选择食物，为了给婴儿营养均衡、充分的饮食，在辅食开始阶段，应当掌握一些基本知识。

6个月左右，是让婴儿习惯1天1次辅食的阶段，7~8个月是1天2次，9个月之后为1天3次，辅食的给予要注重饮食的营养均衡。只要掌握了要点，不管1天几顿辅食，都可以调整好。把握要点，轻松快乐地添加辅食吧！

了解食材所含营养及特征、合理搭配

均衡的饮食，可以保证婴儿的成长。达成“食育”这一理念，大家可能会觉得很难，但基本理念是很简单的。首先，食谱由主菜和副菜两部分构成，另外，第5页的三大食品集合中，每类选择一种以上进行搭配。主食提供维系人体活动的能量，主菜、副菜提供调整身体状态的维生素、矿物质和构成血液、肌肉的蛋白质，将其搭配起来，营养均衡的食谱就完成了。不过，也不必每一餐都严格参考，比如，如果这一餐中维生素和矿物质含量较少，那么下一餐或第二天的饮食中，食谱中多一些蔬菜来补充不足的营养物质，也是没问题的。



容易摄取不足的营养物质和容易摄取过量的营养物质

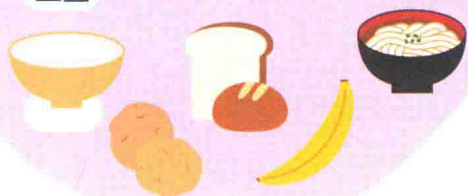
婴幼儿的身体和大脑发育都很旺盛。尤其是大脑，发育的能量来源只有一个，那就是含有碳水化合物的食材。另外，婴幼儿不仅容易缺少铁，还容易缺少维生素D，因此要有意识地让婴幼儿多食用鲑鱼、鲈鱼等鱼类，铁含量丰富的深颜色蔬菜、红肉鱼、小油菜、黄豆等食材。相反，由于婴幼儿消化吸收系统尚未发育完全，切记蛋白质和油脂的给予不能过多，要适量。

成长所需的三大食品集合

添加辅食 1 个月后，就要开始从三大食品集合中每类选取一种以上，组成完整食谱。

力量和体温的来源 能量来源

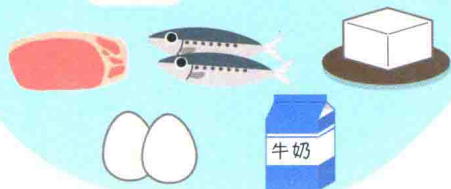
米饭 面包 面食 香蕉
土豆 等



米饭、面包等碳水化合物中含有丰富的糖分，食用后可在体内分解为葡萄糖，成为维持肌肉、神经、大脑活动的能量来源。能量来源中还包含油脂。

构成血液和肌肉的物质 蛋白质来源

肉 鱼 豆腐 蛋
乳制品 等



这些是富含蛋白质的食物，血液、肌肉、皮肤、内脏等都需要蛋白质来构成。蛋白质分为豆腐等食品中含有的植物性蛋白质以及鱼、肉、蛋等食品中含有的动物性蛋白质。



加热食材是基本原则

内脏功能尚未发育成熟的婴儿，抵抗细菌的能力也较弱，因此所有的食材都需要经过加热、杀菌后才能给婴儿食用，这是基本原则。在婴儿进入“蠕嚼期”之前（第一次喂食要慎重），水果也应该加热后再进行喂食。

改善身体状态 维生素、 矿物质来源

蔬菜 水果 菌类 等



蔬菜、水果、海藻等是富含维生素、矿物质的食品，含有大量可以改善人体状态、促进身体活动的重要营养物质。

蔬菜的加热也是基本原则，但它含有的水溶性维生素或不耐热的维生素种类，在用水洗过或加热之后就很容易流失。从这一点来看，可以生食的水果更方便。但是，各种各样的蔬菜以及菌类中含有的脂溶性维生素（维生素A、维生素D、维生素E、维生素K）和油脂一起食用更利于吸收，对于矿物质而言，蔬菜加热后，其养分摄取量更大。我们可以在一次进餐中，选择“蔬菜+水果”这样的搭配，来保证维生素、矿物质的供给。

添加辅食从开始到结束的营养均衡示意图

与母乳、配方奶的良好搭配方法 喂奶与添加辅食的平衡

6个月左右

吞咽期

1次辅食

告别母乳的准备阶段

辅食 10% 母乳、配方奶 90%



- 这一时期的营养，几乎都来自于母乳或配方奶。
- 将其中一次喂奶转变为喂食辅食。



1天1次的辅食喂食时间，从1茶匙糊状的米粥(p10)开始，逐渐让婴儿适应。

6~7个月

吞咽期

2次辅食

添加辅食1个月左右后，可以开始1日2次

※如果婴儿过了6个月才开始添加辅食，那么此阶段1天只能添加1次辅食

辅食 20% 母乳、配方奶 80%



- 再将另一次喂奶转变为喂食辅食。
- 辅食喂食过后，如果婴儿想要吃母乳或配方奶，是可以喂食的。



辅食添加的次数增加为两次。蔬菜、豆腐、白肉鱼等除米饭以外的食材可以逐步增加。

仅靠母乳无法满足的营养补给也是辅食的作用

对于刚出生的婴儿来说，母乳提供了必需的营养成分，同时也最容易消化和吸收。此外，在妈妈的怀里，身心都可以放松，这样的进食氛围是最理想的。但是，母乳的成分随着婴儿出生天数的增加而逐渐发生变化。对于发育高峰期的婴儿来说，仅靠母乳来获取营养是不够的，因此，辅食的作用就变得尤为重要。

婴儿出生6个月后，母乳中的铁含量、蛋白质含量减半

在婴儿出生6个月之后，母乳中所含的蛋白质、矿物质如铁等会减少近一半。由于铁不足会对婴儿大脑功能造成影响，因此必须格外注

母乳是婴儿成长最大的补给和最佳的营养来源，但是它的实质是在慢慢变化的，下面就让我们来了解一下。

7 ~ 8 个月

蠕嚼期

2 次辅食

开始锻炼用舌头
弄碎食物的阶段

辅食 30%~40% 母乳、配方奶 60%~70%



●除了将2次喂奶时间改为
喂食辅食以外，喂奶次数每
天上午、下午、睡前一共
4 ~ 6 次。



辅食添加分为上午、下午，
1 天 2 次。肉、鱼、蛋、乳
制品等可以逐渐增加，作为
辅食给婴儿食用。

9 ~ 11 个月

细嚼期

3 次辅食

营养迅速增加的时期

辅食 60%~70% 母乳、配方奶 30%~40%



●辅食的量增加。



辅食 1 日 3 次以补充营养
为主。

1 ~ 1 岁半

咀嚼期

3 次辅食 + 加餐
(1 ~ 2 次)

营养来自食物，
养成 1 日 3 餐

辅食 75% 母乳、配方奶 25%



●配方奶、牛奶的量约为 1
天 500ml。



辅食为 1 天 3 次 + 加餐。
这一阶段，绝大部分食材都可
以让宝宝尝试，食谱也丰富起来。

意。从 6 个月开始，婴儿逐渐可以很好地接受
辅食，同时补充母乳无法满足的营养需求变得
十分重要。

● 母乳中所含营养成分的变化



文献出处：《关于近年来日本人母乳构成的全国调查》(井户田正等)

断奶需要一定时间，应 配合孩子的节奏

虽然已开始添加辅食，
但并不意味着马上就要停
止喂奶。满 6 月龄后仍然
可以从继续母乳喂养中获
得能量和各种重要营养素，
以及抗体、母体低聚糖等
各种免疫保护因子。目前
主流的建议是如果条件允
许，可以维持母乳喂养到
2 岁或 2 岁以上。断奶时
要配合孩子的节奏，做好
准备，给孩子充分的适应
过程。

6个月左右

吞咽期的辅食添加方法

由于婴儿的发育水平有很大的个体差异，因此辅食的添加要配合孩子的节奏。

第一步，先从糊状的10倍粥开始

终于要开始添加辅食了

一匙一匙（小茶匙1匙）地增加是原则

辅食应当从易于消化吸收而且不太需要担心过敏问题的米饭开始。首先，将按照米和水1：10的比例煮好的糯糯的10倍粥再进一步捣碎。当婴儿习惯了粥以后，就可以逐渐增加同样糊状的蔬菜，再之后是豆腐（蛋白质来源）。

这一时期是让婴儿习惯吞咽食物的阶段，要将婴儿的状况作为第一参考标准，循序渐进地推进辅食的添加。



吞咽期的辅食添加时间范例

1次辅食

2次辅食



可以开始添加辅食的标志

- ☐ 月龄6个月左右
- ☐ 脖子竖得稳了，可以倚靠东西坐住
- ☐ 大人吃东西的时候，婴儿也想吃
- ☐ 身体和心情都处于良好状态
- ☐ 口水的量增多

将其中一次喂奶变为喂辅食

最开始时，选择婴儿心情好的时候，在喂奶之前将辅食一匙一匙地喂给婴儿。不考虑时间、营养均衡也没关系。大约2周以后，只要喂给婴儿他想吃的东西就可以。在喂食后，当婴儿想要喝母乳、配方奶的时候，喂给他们即可。

习惯吞咽1个月开始1天2次辅食

开始吃辅食后经过1个月，婴儿已经稍稍适应，这时可以进入到1天2次辅食的阶段。出生6个月开始吃辅食的，就从7个月开始1天2次添加辅食，以此类推，逐渐向蠕嚼期过渡。