

聪明宝宝 营养圣经

主编 ● 焦明耀 高思华



让营养素的黄金搭配
搭建宝宝完美营养餐
让创意营养餐带宝宝
走进食物的童话王国



不挑食

不厌食 少生病



中医古籍出版社
Publishing House of Ancient Chinese Medical Books



聪明宝宝营养圣经



主编 焦明耀 高思华



中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

聪明宝宝营养圣经 / 焦明耀, 高思华主编. —北京: 中医古籍出版社, 2016.10

ISBN 978 - 7 - 5152 - 1321 - 7

I. ①聪… II. ①焦… ②高… III. ①婴幼儿—保健—食谱IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第200221号

聪明宝宝营养圣经

主 编: 焦明耀 高思华

责任编辑: 赵东升

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京市东直门内南小街16号 (100700)

印 刷: 北京彩虹伟业印刷有限公司

发 行: 全国新华书店发行

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 14

字 数: 375 千字

版 次: 2016年10月第1版 2016年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5152 - 1321 - 7

定 价: 59.00 元



前言



从妈妈怀孕开始到婴儿出生后6周岁之间，是奠定人一生健康的关键时期。宝宝体质是否强健，智力是否优异，一方面取决于先天遗传因素，另一方面还取决于后天调养。适宜的营养和喂养不仅关系到婴幼儿近期的生长发育，也关系到其长期的健康。如果辅食添加期喂养不足，会出现孩子比照同龄人生长缓慢，即使成年后也身材矮小；相反，辅食添加期过分喂养，会使孩子表现出生长快速，到儿童期或成年后容易肥胖，引起高血压、心血管疾患；还有的孩子由于喂养不当，辅食添加期出现过敏现象，到长大后仍摆脱不了对某些食物过敏，或患过敏性疾病。可以毫不夸张地说，宝宝喂养得当与否，将影响其终身！

本书以宝宝生长发育的时间为顺序，从新生儿到学龄前时期，告诉爸爸妈妈在宝宝成长的每个阶段，生理状况是怎样的，都需要补充哪些营养素，所需要的营养素该如何在食物中搭配，可能会遇到哪些问题等。详细地介绍了宝宝成长阶段的膳食结构和食物的调配方法，精心设计出了多款菜式、粥、汤羹和面点，保证宝宝在不同的生长阶段吃到更多通过科学搭配的营养食物。利用食物中所含的营养成分，运用科学的烹调方法，针对宝宝的不同体质，供给其所需的营养素。不但能预防宝宝在不同时期可能发生的疾病，而且能让宝宝在享受美食的同时，增强机体抵抗能力，减少疾病的发生。

本书风格时尚高雅，设计新颖别致，版式轻松活泼，内容精辟周到，语言通俗易懂，实用性和指导性兼具，力求成为“宝宝科学喂养的圣经”。

我们深信：科学的喂养，会让宝宝生长发育所需的营养取之有道；而均衡的膳食，则会全面提升宝宝的免疫力。阅读本书，您将会在专家的指导下，轻轻松松喂养出健康聪明的宝宝！



目录



第一章 0 ~ 1岁聪明宝宝 辅助食谱 /1

0 ~ 1岁聪明宝宝喂养指南 /1

3 ~ 4个月 添加流质性辅食 /5

黄瓜汁 / 西红柿汁 /5

苹果汁 / 山楂水 / 大米汤 /6

香瓜汁 / 生菜苹果汁 / 玉米汁 /7

鲜果时蔬汁 / 葡萄汁 / 猕猴桃汁 /8

绿豆汤 / 雪梨汁 / 小白菜汁 / 莲藕汤 /9

5 ~ 6个月 吞咽型辅食 10

蛋黄泥 / 鱼肉泥 /10

红枣蛋黄泥 / 小米粥 / 香蕉奶糊 /11

牛奶粥 / 饼干粥 / 蛋黄粥 /12

芹菜米粉汤 / 蔬菜牛奶羹 / 牛奶香蕉糊 /13

青菜糊 / 牛奶藕粉 / 水果藕粉 /14

宝宝辅食的添加及制做技巧 /15

7 ~ 8个月 蠕嚼型辅食 18

豆腐蛋黄泥 / 西红柿猪肝泥 /18

芋头玉米泥 / 法式薄饼 / 胡萝卜豆腐泥 /19

肉泥米粉 / 鱼泥豆腐 / 豌豆糊 /20

团圆果 / 时蔬浓汤 / 南瓜浓汤 /21

草莓蜂蜜羹 / 白菜烂面条 /22

黄瓜蒸蛋 / 三鲜豆腐脑 / 牛肉粥 /23

香菇鸡肉粥 / 西红柿土豆羹 /24

9 ~ 10个月 细嚼型辅食 25

虾仁粥 / 牛肉碎菜细面汤 /25

炖鱼泥 / 百合银耳粥 / 三鲜蛋羹 /26

小白菜玉米粥 / 酸奶香米粥 / 馒头菜粥 /27

肉末碎菜粥 / 山药羹 /28

玉米排骨粥 / 什锦炒软饭 / 三角面片 /29

鸡蛋羹 / 芝麻豆腐 /30

虾末菜花 / 蛋皮鱼卷 / 什锦猪肉菜末 /31

鲜奶什果南瓜 / 香蕉芒果奶昔 / 猕猴桃果冻 /32

11 ~ 12个月 咀嚼型辅食 33

木瓜泥 / 水果蛋奶羹 /33

果仁黑芝麻糊 / 山药粥 /34

鸡丝面片 / 鲜肉馄饨 /35

鱼泥馄饨 / 小笼包子 / 鲜汤小饺子 /36

小肉松卷 / 鸡蛋饼 / 西红柿饭卷 /37

甜发糕 / 肉泥洋葱饼 / 土豆蛋白糕 /38

枣泥软饭 / 荸荠小丸子 / 大米红豆软饭 /39

清蒸豆腐丸子 / 猪肝圆白菜 / 鱼肉拌茄泥 /40

豆腐太阳花 / 虾菇油菜心 /41

双色豆腐 / 清香翡翠汤 / 西红柿洋葱鸡蛋汤 /42



第二章 1~3岁聪明宝宝营养食谱 /43

1~3岁聪明宝宝喂养指南 /43

1~1.5岁 牙齿初成期 软烂型

食物 /46

芝麻拌芋头 / 红薯拌胡萝卜 /46

肉末拌丝瓜 / 鸡茸西蓝花 / 鸡肉拌南瓜 /47

青菜牛奶羹 / 豆腐蒸蛋 / 素炒豆腐 /48

清蒸冬瓜盅 / 奶油冬瓜球 /49

丝瓜炒双菇 / 蒸红薯芋头 / 香菇炒三素 /50

玉米拌菜心 / 七彩香菇 / 芹菜焖豆芽 /51

西红柿炒鸡蛋 / 双色蛋片 / 红肠煎蛋 /52

鸡丝炒青椒 / 软煎鸡肝 /53

奶油焖虾仁 / 清蒸白鱼 /54

橙汁鱼片 / 菠菜蛋卷 / 花生酱蛋挞 /55

土豆牛肉饼 / 海苔豆腐卷 / 香浓鱼蛋饼 /56

蒸白菜卷 / 猪肝摊鸡蛋 / 冬瓜肝泥卷 /57

肉末海带面 / 鸡汤小馄饨 /58

虾仁蛋饺 / 鸡汤水饺 /59

蛋花麦仁粥 / 水果西米露 / 梨汁糯米粥 /60

牛肉茸粥 / 鸭茸米粉粥 / 双米银耳粥 /61

鸡肉油菜粥 / 飘香紫米粥 / 木耳银鱼煮馒头糊 /62

虾仁豆花羹 / 西红柿牛肉羹 / 鱼菜米糊 /63

鱼香茄子羹 / 丝瓜香菇汤 / 鸡蛋黄瓜面片汤 /64

山药红豆羹 / 萝卜疙瘩汤 / 萝卜丝汤 /65

1.5~3岁 牙齿成熟期 全面型

食物 /66

苹果香蕉沙拉 / 鸡肉沙拉 /66

风味土豆泥 / 肉末芹菜 / 香蕉鲜奶汁 /67

肉炒茄丝 / 海带炒肉丝 /68

绿豆芽炒肉丝 / 肉末炒胡萝卜 /69

糖醋肝条 / 芹菜炒猪肝 /70

西芹牛柳 / 香芋炒牛肉 /71

蒸鸡翅 / 红烧鸡块 /72

香肠炒蛋 / 山药黑木耳蜜豆 / 莴笋炒鸡蛋 /73

酱炒鸡丁 / 鱼松 / 肉末蒸鸡蛋 /74

蛋奶鱼丁 / 核桃鱼丁 / 三色鱼丸 /75

白玉鲈鱼片 / 草鱼烧豆腐 /76

清蒸带鱼 / 红烧平鱼 /77

西红柿鳊鱼泥 / 豌豆炒虾仁 / 虾仁豆腐 /78

腰果虾仁 / 清蒸基围虾 / 蟹棒小油菜 /79

海米油菜 / 姜汁黄瓜 / 墨鱼仔黄瓜 /80

余素丸子 / 蜜胡萝卜 / 油菜炒香菇 /81

香菇炒笋片 / 肉珠烩豌豆 / 冬菇烧白菜 /82

甜酸丸子 / 奶油菠菜 / 豆腐碎木耳 /83

烩蔬菜五宝 / 鸡丝卷 / 芝麻酥饼 /84

荷叶烙饼 / 土豆泥饼 / 葱油饼 /85

麻酱卷 / 黄鱼小馅饼 /86

鸡蛋面饼 / 玉米面馒头 / 鱼蛋饼 /87

开花馒头 / 枣泥包 / 虾肉小笼包 /88

韭菜猪肉包 / 山药三明治 / 花生糖三角 /89

山药凉糕 / 鱼肉蒸糕 / 扁豆枣肉糕 /90

三鲜面 / 奶香土豆卷 / 圆白菜煨面 /91

绿豆芽拌面 / 鸡蛋虾仁水饺 / 猪肉茴香水饺 /92

南瓜拌饭 / 鸡腿菇虾仁蒸饭 / 花色炒饭 /93
荤素四味饭 / 五彩饭团 / 核桃粥 /94
豆腐丝瓜粥 / 海带绿豆粥 / 荔枝桂圆粥 /95
蔬菜鱼肉粥 / 肉松麦片粥 / 牛肉蔬菜粥 /96

猪肝花生粥 / 南瓜玉米羹 / 蔬菜鸡肉羹 /97
桂花栗子羹 / 丝瓜蘑菇汤 / 核桃花生牛奶羹 /98
草菇蛋花汤 / 丝瓜火腿片汤 / 五色紫菜汤 /99
虾仁丸子汤 / 莲藕薏米排骨汤 /100



第三章 4 ~ 6岁聪明宝宝益智食谱 /101

4 ~ 6岁聪明宝宝喂养指南 /101

健康营养菜品 /103

凉拌豇豆 / 凉拌空心菜 /103
姜汁松花蛋 / 五香豆腐丝 / 胡萝卜拌莴笋 /104
怪味菠菜沙拉 / 蒜泥蚕豆 / 红焖肉 /105
腐竹烧肉 / 肉片面筋菠菜 /106
炒三色肉丁 / 肉炒三丁 /107
糖醋排骨 / 红烧排骨 / 腐乳排骨 /108
香肠炒油菜 / 青椒炒猪肝 / 羊肉炒空心菜 /109
土豆烧牛肉 / 黄焖牛肉 / 蒜苔炒羊肉 /110
蘑菇炖鸡 / 虾味鸡 /111
秋耳爆腰花 / 苹果鸡 /112
鸡肉豌豆 / 韭黄炒鸡柳 /113
西红柿酱鸡翅 / 酸菜鸭 / 五香鸡胗 /114
白果焖鸭 / 爽滑鸭丝 / 春笋烧兔 /115
茭白炒鸡蛋 / 油菜蛋羹 / 洋葱炒鸡蛋 /116
干烧鲤鱼 / 木耳清蒸鲫鱼 /117
葱烧小黄鱼 / 香酥带鱼 /118
酸甜美味鱼块 / 海米冬瓜 /119
鱼丝烩玉米 / 白卤虾丸 / 三鲜炒粉丝 /120
西红柿大虾 / 蘑菇炖豆腐 /121

蟹肉烧豆腐 / 香干炒西芹 / 菊花茄子 /122
腐竹烧丝瓜 / 香菇菜心 / 冻豆腐炖海带 /123
奶煎茄盒 / 干煸四季豆 /124
西芹百合 / 腊味荷兰豆 /125

营养主食 /126

蔬菜煎饼 / 鲜肉茄饼 /126
胡萝卜饼 / 香酥饼 /127
糯米馒头 / 烤牛肉卷饼 /128
刀切馒头 / 翡翠包 /129
海鲜山药饼 / 枣花卷 / 豆沙卷 /130
鸳鸯卷 / 芝麻糕 / 鲜虾烧麦 /131
迷你小粽子 / 葡萄三明治 / 糯米宝葫芦 /132
肉松三明治 / 茄汁菜包 / 蟹粉灌汤包 /133
香菇烧肉面 / 牛肉炒面 / 冬瓜火腿面条汤 /134
小黄瓜虾仁龙须面 / 蘑菇通心粉 / 香菇疙瘩汤 /135
牛肉蒸饺 / 牛肉萝卜水饺 / 水煮桂鱼饺 /136
三鲜水饺 / 韭菜猪肉水饺 /137
鸡肉水饺 / 火腿青菜炒饭 / 羊肉胡萝卜馄饨 /138
茄汁豌豆炒饭 / 香菇炒米饭 / 香葱豆干炒饭 /139
田园菠萝炒饭 / 青豆腐羹 / 南瓜百合蒸饭 /140

美味汤粥 /141

白菜柚子汤 / 鲜蘑黄豆芽汤 /141
小白菜冬瓜汤 / 蜂蜜黄瓜汤 / 山药胡萝卜排骨汤 /142
黄豆芽排骨豆腐汤 / 胡萝卜牛肉汤 /143
苦瓜排骨汤 / 菊花鱼片汤 / 冬瓜乌鸡汤 /144
鸡茸玉米羹 / 奶油水果蛋羹 / 荷香小笼海鲜嫩豆腐 /145
竹笋肉羹 / 丝瓜杏仁排骨粥 /146
菠菜太极粥 / 香菇鸡肉粥 /147
滑蛋牛肉粥 / 香菜米粥 / 鱼片蒸蛋 /148
山药薏米红枣粥 / 莲子山药紫米粥 / 黄豆南瓜粥 /149
双豆百合粥 / 红枣菊花粥 / 核桃燕麦粥 /150

牛奶燕麦粥 / 枸杞养生粥 /151
桂圆红枣粥 / 紫米红豆粥 /152

好吃小零食 /153

玉米奶冻 / 赛香瓜 /153
腰果酥 / 红豆沙 / 麻花 /154
椰香糯米糍 / 核桃干酪面包 /155
驴打滚 / 天使核桃蛋糕 /156
枫叶饼干 / 虾酥 /157
杏仁酥虾卷 / 奶酪三明治 / 绿豆奶酪 /158
巧克力蛋卷 / 牛肉情怀汉堡 /159
鸡蛋布丁 / 黄桃雪梨布丁 / 椰汁奶布丁 /160
蛋奶土豆布丁 /161



第四章 宝宝特效功能食谱 /101

如何为宝宝选择功能性食品 /162

科学营养 补锌食谱 /164

玛瑙豆腐 / 鲜茄煮牛肉 /164
炒三丝 / 虾酱鸡肉豆腐 / 三味蒸蛋 /165
酱烧鸭糊 / 爆炒鳝段 /166
干煎牡蛎 / 苹果片 / 猪胰泥 /167
鱼头补脑汤 / 三豆粥 / 蛤蜊蛋汤 /168
栗子羹 / 肝菜蛋汤 /169
淡菜瘦肉粥 / 芝麻核桃粉 / 猪肉青菜粥 /170
虾仁青豆饭 /171

科学营养 补铁食谱 /172

山药菠菜汤 / 蛋黄羹 /172
猪肝粥 / 黑芝麻小米粥 / 清蒸肝糊 /173
胡萝卜炒羊肉丝 / 肉末炒芹菜 / 芹菜牛肉 /174
香菇烧豆腐 / 香煎鳕鱼片 /175
清蒸鲜鱼 / 珍菌芥菜丸子 / 手抓饭 /176
酱香鸭 / 鸡汤红枣煨冬瓜 /177
芹菜兔肉煲 / 茄子炒牛肉 /178
黑木耳煲猪腿肉 / 木耳炒瘦肉 / 蚕豆炖牛 /179
香菇炒猪肝 / 桂圆木耳红枣羹 /180
胡萝卜小米粥 / 海参蒸蛋羹 /181

科学营养 补钙食谱 /182

蟹黄珍菌嫩豆腐 / 凉拌海蜇黄瓜丝 /182

干煎明虾 / 金钩黄瓜 / 碧绿虾滑 /183
香椿芽拌豆腐 / 海米上汤娃娃菜 / 糖醋藕片 /184
桃仁嫩鸡丁 / 焖冬瓜 /185
糖醋红曲排骨 / 清蒸大虾 / 虾皮韭菜炒鸡蛋 /186
滑蛋牛肉 / 板栗扒娃娃菜 /187
三丝银鱼羹 / 牛奶土豆泥 / 莲子鲜奶露 /188
奶油白菜汤 / 柠檬乳鸽汤 / 青菜粥 /189
肉丁西蓝花 / 橘子柠檬酸奶 / 菜花糊 /190
咸蛋黄冬瓜条 / 鱼香肉丝 /191
牛肉炒甜椒 / 虾仁炒丝瓜 / 银耳鸽蛋糊 /192
洋葱炒湖虾 / 清炒生蛤肉 /193
牛奶炖猪蹄 / 韭菜炒鸡蛋 /194

科学营养 益智健脑食谱 /195

草莓酱配橙肉 / 海苔山药卷 /195
香菇豆腐 / 黄瓜拌金针菇 / 三色虾仁 /196
松仁玉米 / 五香鱼块 /197
百合荷兰豆 / 番茄豆花小肥羊 /198
迷你三明治 / 西蓝花土豆泥 /199
排骨真菌海鲜 / 五色小丸子 /200
水果鸡蛋羹 / 香蕉煎饼 /201

科学营养 明目食谱 /202

香拌海带丝 / 油泼莴笋 /202
糖醋青椒 / 韭菜炒羊肝 / 鸡肉炒藕丝 /203
芥菜粥 / 海参煲鸡汤 /204
菊花粳米粥 / 菠菜丸子汤 / 鸡肝蒸肉饼 /205
响螺片怀杞鸡爪汤 / 滑溜肝尖 /206

科学营养 健齿食谱 /207

玉米笋炒芥蓝菜 / 酱爆墨鱼 /207
八宝鸭 / 海带排骨汤 /208
醋熘白菜 / 香肠炒圆白菜 / 奶汁烤鳕鱼 /209
枸杞黄鱼豆腐羹 / 红枣羊骨糯米粥 / 莲子山药粥 /210
海鲜山药饼 / 栗子粥 /211

科学营养 开胃消食食谱 /212

梨山楂粥 / 清煮嫩豆腐 /212
粟米山药粥 / 鸭肫山药薏米粥 / 鸡内金陈皮粥 /213
高粱米粥 / 北沙参甘蔗汁 / 山楂神曲粥 /214
鸡内金粥 / 山楂糕 / 山楂麦芽饮 /215
麦芽煎 / 胡萝卜汤 / 茯苓饼 / 消食脆饼 /216



0 ~ 1岁聪明宝宝喂养指南

当宝宝顺利分娩后，准爸爸、准妈妈就变成了真正意义上的爸爸妈妈。接下来，为人父母的你们就需要在以后的生活中科学、细心地来呵护、照料小宝宝，以保证宝宝能够更加健康、快乐地成长起来。

* 母乳是婴儿最理想的天然食品

母乳，含有婴儿生长发育中必不可少的各种营养成分。母乳中的蛋白质容易消化吸收，又含有较多的乳糖，母乳喂养的婴儿肠炎的发病率较人工喂养的低。人奶所含脂肪球小，又有乳汁中的鲜脂酶帮助脂肪的消化，有利脂肪的吸收。人奶中的钙磷比例恰当，钙也易吸收；母乳还有抗感染的作用，乳汁中含有的免疫抗体能保护婴儿避免肠道和呼吸道感染，其还含有乳铁蛋白、溶菌酶及各种细胞成分等也有利于抗感染；母乳新鲜不易被细菌污染，经济方便，随时可吃，温度又适宜。哺乳可以增加母婴之间的感情交流，有利孩子心理的健康发育。哺乳时母亲能及时发现婴儿是否发热，胃口情况如何等。哺乳对母亲本人来说也有很多好处，如促使子宫尽快恢复正常，并能减少患乳腺癌的机会。

* 产后尽早开奶，初乳营养最好

初乳对婴儿十分珍贵，含有丰富的免疫活性物质，对婴儿防御感染及初级免疫系统的建立十分重要；初乳也有通便的作用，可以清理初生儿的肠道和胎便。

产后30分钟即可喂奶。尽早开奶可减轻婴儿生理性黄疸、生理性体重下降和低血糖的发生。

* 尽早抱宝宝到户外活动，或适当补充维生素D

母乳中维生素D含量较低，家长应尽早抱婴儿到户外活动，适宜的阳光会促进皮肤维生素D的合成；也可适当补充富含维生素D的制剂。

* 给新生儿和0 ~ 6个月宝宝及时补充适量维生素K

由于母乳中维生素K含量低，为了预防新生儿和0 ~ 6月龄婴儿维生素K缺乏相关的出血性疾病，应在保健医生指导下注意及时给新生儿和0 ~ 6月龄婴儿补充维生素K。

* 不能纯母乳喂养，宜首选用婴儿配方食品喂养

由于种种原因，当不能用纯母乳喂养婴儿时，如乳母患有传染性疾病、精神障碍、乳汁





分泌不足或无乳汁分泌等，建议首选适合于0~6月龄婴儿的配方（奶）粉喂养，不宜直接用液态奶、成人奶粉、蛋白粉等喂养婴儿。

婴儿配方食品是随食品工业和营养学的发展而产生的除了母乳外，适合0~6月龄婴儿生长发育需要的食品，人类通过不断对母乳成分、结构等进行研究，以母乳为蓝本对动物乳进行改造，添加了多种微量营养素，使其产品成分、含量逐渐接近人乳。

★ 6 ~ 12个月宝宝喂养指南：

* 1. 继续母乳喂养，满6月龄起添加辅食

母乳仍然可以为满6月龄（出生180天）后婴幼儿提供部分能量、优质蛋白质、钙等重要营养素，以及各种免疫保护因子等。继续母乳喂养也仍然有助于促进母子间的亲密连接，促进婴幼儿发育。因此7~24月龄婴幼儿应继续母乳喂养。不能母乳喂养或母乳不足时，需要以配方奶作为母乳的补充。

婴儿满6月龄时，胃肠道等消化器官已相对发育完善，可消化母乳以外的多样化食物。同时，婴儿的口腔运动功能，味觉、嗅觉、触觉等感知觉，以及心理、认知和行为能力也已准备好接受新的食物。此时开始添加辅食，不仅能满足婴儿的营养需求，也能满足其心理需求，并促进其感知觉、心理及认知和行为能力的发展。

【关键推荐】

1. 婴儿满6月龄后仍需继续母乳喂养，并逐渐引入各种食物。
2. 辅食是指除母乳和/或配方奶以外的其他各种性状的食物。
3. 有特殊需要时须在医生的指导下调整辅食添加时间。
4. 不能母乳喂养或母乳不足的婴幼儿，应选择配方奶作为母乳的补充。

* 2. 从富铁泥糊状食物开始，逐步添加达到食物多样

7~12月龄婴儿所需能量约1/3~1/2来自辅食，13~24月龄幼儿约1/2~2/3的能量来自辅食，而母乳喂养的婴幼儿来自辅食的铁更高达99%。因而婴儿最先添加的辅食应该是富铁的高能量食物，如强化铁的婴儿米粉、肉泥等。在此基础上逐渐引入其他不同种类的食物以提供不同的营养素。

辅食添加的原则：每次只添加一种新食物，由少到多、由稀到稠、由细到粗，循序渐进。从一种富铁泥糊状食物开始，如强化铁的婴儿米粉、肉泥等，逐渐增加食物种类，逐渐过渡到半固体或固体食物，如烂面、肉末、碎菜、水果粒等。每引入一种新的食物应适应2~3天，密切观察是否出现呕吐、腹泻、皮疹等不良反应，适应一种食物后再添加其他新的食物。

【关键推荐】

1. 随母乳量减少，逐渐增加辅食量。



2. 首先添加强化铁的婴儿米粉、肉泥等富铁的泥糊状食物。
3. 每次只引入一种新的食物，逐步达到食物多样化。
4. 从泥糊状食物开始，逐渐过渡到固体食物。
5. 辅食应适量添加植物油。

★ 3. 提倡顺应喂养，鼓励但不强迫进食

随着婴幼儿生长发育，父母及喂养者应根据其营养需求的变化，感知觉，以及认知、行为和运动能力的发展，顺应婴幼儿的需要进行喂养，帮助婴幼儿逐步达到与家人一致的规律进餐模式，并学会自主进食，遵守必要的进餐礼仪。

父母及喂养者有责任为婴幼儿提供多样化，且与其发育水平相适应的食物，在喂养过程中应及时感知婴幼儿所发出的饥饿或饱足的信号，并作出恰当的反应。尊重婴幼儿对食物的选择，耐心鼓励和协助婴幼儿进食，但绝不强迫进食。

父母及喂养者还有责任为婴幼儿营造良好的进餐环境，保持进餐环境安静、愉悦，避免电视、玩具等对婴幼儿注意力的干扰。控制每餐时间不超过 20 分钟。父母及喂养者也应该是婴幼儿进食的好榜样。

【关键推荐】

1. 耐心喂养，鼓励进食，但决不强迫喂养。
2. 鼓励并协助婴幼儿自己进食，培养进餐兴趣。
3. 进餐时不看电视、玩玩具，每次进餐时间不超过 20 分钟。
4. 进餐时喂养者与婴幼儿应有充分的交流，不以食物作为奖励或惩罚。
5. 父母应保持自身良好的进食习惯，成为婴幼儿的榜样。

★ 4. 辅食不加调味品，尽量减少糖和盐的摄入

辅食应保持原味，不加盐、糖以及刺激性调味品，保持淡口味。淡口味食物有利于提高婴幼儿对不同天然食物口味的接受度，减少偏食挑食的风险。淡口味食物也可减少婴幼儿盐和糖的摄入量，降低儿童期及成人期肥胖、糖尿病、高血压、心血管疾病的风险。

强调婴幼儿辅食不额外添加盐、糖及刺激性调味品，也是为了提醒父母在准备家庭食物时也应保持淡口味，即既为适应婴幼儿的需要，也为保护全家人的健康。

【关键推荐】

1. 婴幼儿辅食应单独制做。
2. 保持食物原味，不需要额外加糖、盐及各种调味品。
3. 1 岁以后逐渐尝试淡口味的家庭膳食。



* 5. 注重饮食卫生和进食安全

选择新鲜、优质、无污染的食物和清洁水制做辅食。制做辅食前须先洗手。制做辅食的餐具、场所应保持清洁。辅食应煮熟、煮透。制做的辅食应及时食用或妥善保存。进餐前洗手，保持餐具和进餐环境清洁、安全。

婴幼儿进食时一定要有人看护，以防进食意外。整粒花生、坚果、果冻等食物不适合婴幼儿食用。

【关键推荐】

1. 选择安全、优质、新鲜的食材。
2. 制做过程始终保持清洁卫生，生熟分开。
3. 不吃剩饭，妥善保存和处理剩余食物。
4. 饭前洗手，进食时应有成人看护，并注意进食环境安全。

* 6. 定期监测体格指标，追求健康生长

适度、平稳生长是最佳的生长模式。每3个月一次定期监测并评估7~24月龄婴幼儿的体格生长指标有助于判断其营养状况，并可根据体格生长指标的变化，及时调整营养和喂养。对于生长不良、超重肥胖，以及处于急慢性疾病期间的婴幼儿应增加监测次数。

【关键推荐】

1. 体重、身长是反映婴幼儿营养状况的直观指标。
2. 每3个月一次，定期测量身长、体重、头围等体格生长指标。
3. 平稳生长是最佳的生长模式。



3 ~ 4 个月 添加流质性辅食

宝宝满3个月的时候，虽然还不能正常地添加辅食，但是妈妈们最好能为宝宝添加一些果汁和菜汁，这样既满足了宝宝的维生素的需求，又可以为后面宝宝添加辅食做好准备。

● 黄瓜汁

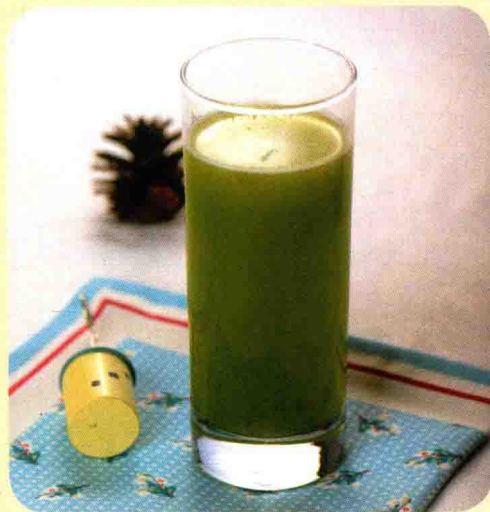
主料：黄瓜半根。

制做：

1. 黄瓜洗净后削掉外皮，切段。
2. 将黄瓜段放进榨汁机打成汁，或者用手动式榨汁器碾压挤出汁，煮沸，晾温即可。

营养经

黄瓜富含蛋白质、糖类、维生素B2、维生素C、维生素E、胡萝卜素、尼克酸、钙、磷、铁等营养成分。



● 西红柿汁

主料：西红柿 250 克。

制做：

1. 把西红柿洗干净，用热水烫后去皮。
2. 再用纱布包好用手挤压出汁倒入杯中，再加入少许的温开水调匀，即可食用。

营养经

西红柿含有较多苹果酸、柠檬酸等有机酸，有机酸除了保护维生素C不被破坏，尚可软化血管，促进钙、铁元素的吸收，帮助胃液消化脂肪和蛋白质，这是其他蔬菜所不及的。西红柿中含有糖类、维生素C、B1、B2，胡萝卜素、蛋白质以及丰富的磷、钙等。其维生素C的含量高，相当于苹果含量的2.5倍，西瓜含量的10倍。一个成年人若每天食用300克的西红柿，便可满足人体一天对维生素及矿物质的需求。



● 苹果汁

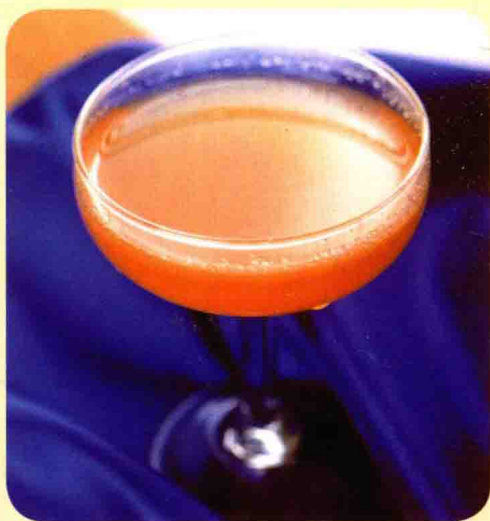
主料：苹果半个。

制做：

1. 苹果洗净、去皮、去核，切成小块。
2. 放入榨汁机，搅打成汁，或者用手动式榨汁器碾压挤出果汁，煮沸即可。

营养经

苹果是含锌较丰富的水果之一，还含有多种维生素、粗纤维、糖类、脂质和大量的镁、硫、铁、铜、碘、锰等微量元素。



● 山楂水

主料：山楂 50 克。

调料：白糖适量。

制做：

1. 山楂清洗干净，去核，切片。
2. 将山楂片放入碗内，浇上沸水加盖闷片刻。
3. 待水稍凉，滤去山楂片，加入适量白糖，搅拌白糖溶化即可。

● 大米汤

主料：大米 50 克。

制做：

1. 锅内适量水烧开后，放入淘洗干净的大米。大火烧开后转小火，即可得到浓稠的米汤。
2. 粥好后，放 3 分钟，用勺舀取上面的米汤不含饭粒，放温即可。



● 香瓜汁

主料：鲜香瓜半个。

制做：

1. 香瓜洗净、去皮、去籽，切成小块。
2. 放入榨汁机中，加适量白开水搅拌均匀；倒出来沉淀后滤渣即可。



● 玉米汁

主料：鲜玉米1个。

制做：

1. 玉米煮熟，放凉后把玉米粒放入器皿里。
2. 按1:1的比例，把玉米粒和白开水放入榨汁机里，榨汁即可。

● 生菜苹果汁

主料：生菜50克，苹果1个。

调料：白糖适量。

制做：

1. 生菜洗净，切成块；苹果洗净，去皮，切成细条。
2. 将生菜块、苹果条加入白糖、半杯纯净水一起放入榨汁机中打匀，过滤出汁液来即可给宝宝食用。





鲜果时蔬汁

主料：黄瓜、胡萝卜各1根，芒果1个。

调料：白糖适量。

制做：

1. 将黄瓜、胡萝卜分别洗净，切段；芒果洗净，去皮取果肉。
2. 榨汁机内放入少量矿泉水、黄瓜、胡萝卜以及芒果果肉，榨汁加白糖拌匀即可。



营养经

胡萝卜被称为“土人参”，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素C及大量的钙和胡萝卜素。胡萝卜素转化成的维生素A对促进宝宝的发育，特别是视力发育有重要的作用，并可以、增强宝宝抗病能力，同是也是宝宝出牙时不可缺少的营养素。



葡萄汁

主料：葡萄150克，苹果1/2个。

制做：

1. 葡萄洗净去皮去籽，苹果洗净去皮去核切小块。
2. 将两种水果分别放入榨汁机中榨汁，然后将两种果汁混合煮沸。
3. 按1:1的比例兑入白开水，即可给宝宝饮用。

猕猴桃汁

主料：猕猴桃2个。

调料：白糖适量。

制做：

- 将猕猴桃洗干净，去皮，与凉开水一起放入榨汁机中榨出果汁，倒入杯中。加入白糖即可饮用。

