

新手父母随身读系列:



专业营养师告诉您如何让 5~36 个月宝宝吃对、吃好



5~12个月每月辅食制作同步指导



- ☆ 详细说明各月龄宝宝的营养补充重点
- ☆ 图解各种辅食食材的计量、制作方法
- ☆ 解答各月龄宝宝可能遇到的辅食问题
- ☆ 特别关注过敏宝宝的辅食添加方法

吉林科学技术出版社

宝宝辅食

制作与添加

吴莹◎主编



图书在版编目 (C I P) 数据

宝宝辅食制作与添加 / 吴莹主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2015. 10
(新手父母随身读)
ISBN 978-7-5384-9882-0

I. ①宝… II. ①吴… III. ①婴幼儿—食谱 IV.
① TS972. 162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 233571 号



宝宝辅食制作与添加

主 编 吴 莹
出 版 人 李 梁
责任编辑 隋云平
封面设计 长春市创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春市创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 230千字
印 张 14
印 数 1—7000册
版 次 2016年2月第1版
印 次 2016年2月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85635176 85652528

储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-86037565
网 址 www.jlstp.net
印 刷 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9882-0
定 价 35.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85659498

前言

0~3岁是宝宝生长发育最快的阶段，这一阶段的营养摄取情况直接决定了宝宝大脑的发育和免疫机制的建立，以及日后的身体健康，所以宝宝在0~3岁这一阶段的科学喂养尤为关键。父母应抓紧这个特殊成长期为宝宝打好营养基础，为宝宝未来成长助力。

如何给宝宝添加辅食，吃什么食材最适合，怎么搭配最营养，怎么制作更美味，这些都是家长非常关心的问题。《宝宝辅食制作与添加》就是为满足此类读者的需求应运而生的。本书从最开始的宝宝第一餐开始讲解，从食材挑选到食材储存、从食物营养到食物搭配、从辅食添加顺序到辅食制作方法，详尽的内容辅以图解，再配合一目了然的图表，让爸爸妈妈轻轻松松就成为制作辅食的高手！此外，本书还为生病的宝宝和挑食的宝宝准备了专门的辅食配餐，爸爸妈妈再也不用担心宝宝的饮食问题了！

各位爸爸妈妈，为了宝宝的身体健康，赶快跟随本书一起学习，成为最棒的辅食营养师吧！



目录 CONTENTS

第一章 宝宝营养辅食基础课

你的宝宝为吃辅食做好准备了吗	12
辅食，从第几个月开始添加	12
宝宝添加辅食的特点	13
辅食添加的方法	13
辅食添加的过程表	14
宝宝各阶段添加的辅食	16
辅食食材的粗细与计量	19
食材摄取量的计数法	19
食材的大小和粗细	21
辅食食材的选购、储存与搭配	24
辅食食材的选购方法	24
辅食食材的储存方法	28
食材的最佳搭配方案	34
辅食的制作方法	38
制作辅食的用具	38
辅食食材的料理方法	41
辅食添加小窍门	46
不同稠度的米粥怎么做	46
辅食添加的方法	47
轻松计量辅食的量	48
不同食物消化后的粪便	49



第二章 5~12个月宝宝同步喂养按月查

5个月宝宝营养补充重点	52
添加辅食不等于换乳	52
宝宝的第一口辅食	52
辅食添加的量	52
添加辅食的时间	53
妈妈可能遇到的问题	53
辅食食谱	54
6个月宝宝营养补充重点	62
让宝宝熟悉母乳、配方奶以外的味道	62

辅食什么时候喂	62
从米汤粥开始	62
在粥里加蔬菜做汤	62
稀粥+蔬菜+蛋白质	62
加入黏糊的面条	62
妈妈可能遇到的问题	63
辅食食谱	64



7个月宝宝营养补充重点	72
渐渐地增加软颗粒，让宝宝用舌头碾碎食物	72
注意宝宝体重的变化	72
可以加入各种蔬菜	72
注意蛋白质不要喂食过多	72
妈妈可能遇到的问题	73
辅食食谱	74
8个月宝宝营养补充重点	82
面条要切粗一点，煮透变软	82
鸡蛋蒸过之后营养更丰富	82
可以加入一些生菜和黄瓜	82
可以稍微加点欧美风味	82
妈妈可能遇到的问题	83
辅食食谱	84
9个月宝宝营养补充重点	90
开始体会辅食的乐趣	90
喂辅食的时间	90
宝宝的食物不要突然变硬	90
蔬菜可以切成棒状，让宝宝拿着吃	90
妈妈可能遇到的问题	91
辅食食谱	92
10个月宝宝营养补充重点	100
喂辅食的时间	100
增加粗纤维食物和硬食物	100
训练宝宝自食其力	100
添加鱼肉等食物	100
妈妈可能遇到的问题	101
辅食食谱	102
11个月宝宝营养补充重点	110
这时间段仍需喂乳品	110
每天3次的辅食应成为主食	110

含蛋白质的食物一定要煮熟后再喂	110
可以吃全蛋了	110
在面条里加入蔬菜、海带或蘑菇	110
妈妈可能遇到的问题	111
辅食食谱	112
12个月宝宝营养补充重点	120
喂辅食的时间	120
可以咬断食物，嚼着咽下去	120
可以吃的食物种类和味道	120
饭菜要比大人的软一点	120
妈妈可能遇到的问题	121
辅食食谱	122

第三章 13~36个月宝宝辅食

13~15个月宝宝辅食原则与方法	130
添加结束期辅食的原则	130
最好少调味	130
不要过早喂食成人的饭菜	130
不必担心进食量的减少	130
添加结束期辅食的方法	131
将食物切碎后再喂	131
每次120~180克为宜	131
每天喂食2次加餐	131
辅食食谱	132
16~36个月宝宝辅食原则与方法	142
添加结束期辅食的原则	142
谷类不能忽视	142
少吃油炸食品	143
让宝宝定时、定量进食	143
做个不挑食的宝宝	144
做个喜欢吃蔬菜的宝宝	145
让宝宝自己动手吃饭	146
养成细嚼慢咽的好习惯	147
辅食食谱	148



第四章 宝宝的营养食物

谷类	158
挂面	158
大米	158
玉米	158
面包	158
薯类	159
芋头	159
山药	159
马铃薯	159
蔬菜类	160
黄瓜	160
南瓜	160
油菜	160
洋白菜	160
大萝卜叶	161
洋葱	161
番茄	161
茄子	161
白菜	162
花茎甘蓝	162
菠菜	162
黄花菜	162
豆及豆制品类	163
大豆	163
豆腐	163
冻豆腐	163
鱼类	164
大马哈鱼	164
沙丁鱼	164
小沙丁鱼干	164
牡蛎	164
扇贝	165
海胆	165
海苔	165
鱿鱼	165
裙带菜	165

乳及乳制品类	166
奶酪	166
酸奶	166
牛奶	166
鲜奶油	166
水果类	167
草莓	167
橘子	167
西瓜	167
香蕉	167
猕猴桃	168
苹果	168
菠萝	168
桃子	168
调料类	169
咖喱粉	169
沙拉酱	169
番茄酱	169
蜂蜜	169
酱	169



第五章 各营养素含量 排行榜

各营养素含量排行榜	172
能量	172
蛋白质	173
脂肪	174

碳水化合物	175
维生素A	176
维生素B ₁	177
维生素B ₂	178
维生素C	179
硒	180
钙	181
锌	182
铁	183



第六章 患病宝宝的辅食喂养

呕吐时的辅食	186
吃过的食物又吐出来了	186
在呕吐时给宝宝喝些什么	186
什么时候开始食用辅食	186
呕吐后检查要点	187
呕吐后的辅食食谱	188
发热时的辅食	190
在发热后马上给宝宝吃药吗	190
发热时的家庭护理	190
发热时的食谱	190
检查是否发热的要点	191
发热时的辅食食谱	192
便秘时的辅食	193
每隔3天只排一次便是便秘吗	193
便秘时的家庭护理	193
辨别便秘的要点	194
便秘时的辅食食谱	195
腹泻时的辅食	196
为什么宝宝经常腹泻	196
腹泻时的家庭护理	196
辨别腹泻的要点	197
腹泻时的辅食食谱	198
贫血时的辅食	199
脸色没有往常好	199
贫血时脸色会显得苍白	199
预防贫血的辅食	199
观察脸色的要点	200

调整肠功能的食物	200
贫血时的辅食食谱	201
改善体形的辅食	202
与其他宝宝相比体重增长较慢	202
宝宝的体形是遗传的吗	203
体形烦恼问答	204
改变偏食的辅食	205
以前吃过的食物也会从嘴里吐出来	205
宝宝只吃习惯了的食物	205
偏食问答	207

第七章 过敏宝宝的辅食喂养

过敏宝宝的辅食	210
为什么会发生食物过敏	210
出现过一次过敏反应的食物应该避免	210
防止食物过敏的注意事项	210
防止过敏的辅食的喂养方法	210
容易出现过敏症状的部位	211
防止过敏的辅食	212
蛋类过敏	212
牛奶过敏	213
大豆过敏	213
其他食物过敏	214
鸡蛋过敏的宝宝辅食食谱	217
牛奶过敏的宝宝辅食食谱	218
大豆过敏的宝宝辅食食谱	219
三样都过敏的宝宝辅食食谱	220
应该如何看医生	221

附 录

常见儿童零食的种类	222
宝宝吃零食时需要注意什么	224





第一章

宝宝营养辅食 基础课

你的宝宝为吃辅食做好准备了吗

辅食，从第几个月开始添加

一般来说，提倡宝宝5~6个月开始添加辅食，但每个宝宝的饮食差异都很大，父母也不要生搬硬套，还是要根据宝宝的个体情况而定。

比如宝宝5个多月了，应该添加辅食了，但是宝宝还是喜欢吃母乳，那就多吃几天，然后再添加辅食也是没问题的。父母要根据宝宝的生长曲线，让宝宝自己和自己比较，只要宝宝发育正常，每个月的体重都在增加就可以了。

6个月后开始添加辅食

宝宝生长的前5个月最完美的食物就是母乳，因此母乳喂养到6个月后再添加辅食也不算太晚，尤其是有些过敏体质的宝宝，添加辅食过早可能会加重过敏症状，所以过敏宝宝要在6个月后添加辅食。

添加辅食前宝宝会给哪些信号

体 重	体重需要达到出生时的2倍，但至少要达到6千克
对吃东西感兴趣	如果宝宝将手或玩具往嘴里塞，说明他对吃饭有了兴趣。看到大人吃饭，他可能会来抓勺子、抢筷子
吃不饱	比如说宝宝原来能一夜睡到天亮，现在却经常半夜哭闹，或者睡眠时间越来越短；每天母乳喂养次数增加到8~10次或喂配方奶粉1000毫升，但宝宝仍处于饥饿状态
伸舌反射是否消退	很多父母都发现刚给宝宝喂辅食时，他常常把刚喂进嘴里的东西吐出来，认为是宝宝不爱吃。其实宝宝这种伸舌头的表现是一种本能的自我保护，称为“伸舌反射”，说明喂辅食还不到时候
尝试吃东西	当爸爸妈妈舀起食物放进宝宝嘴里时，他会尝试着舔进嘴里并咽下，显得很高兴、很好吃的样子，这时你可以放心地给宝宝喂食了

宝宝添加辅食的特点

5~6个月的宝宝饮食仍以母乳或配方奶为主，辅食添加以尝试吃为主要目的。添加的量从1~2匙开始，以后逐步增加。主要提供流质及泥糊状食品，提供顺序依次为米粉、蔬菜泥、果汁、果泥。

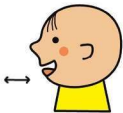
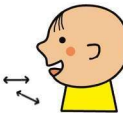
这个时期，母乳和配方奶仍然是宝宝的主食。每日饮奶量为600~800毫升，不要超过1000毫升。

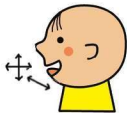
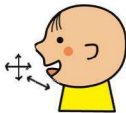
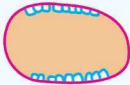
提前进行规律哺乳的训练，一般以每日哺乳5次，间隔4小时为宜。

辅食添加的方法

方 法	说 明
由一种到多种	随着宝宝的营养需求和消化能力的增强，应增加辅食的种类。给宝宝添加新食物，一次只给一种，尝试3~4天或1周后，如果宝宝的消化情况良好，排便正常，可再尝试另一种，不能在短时间内增加好几种。辅食的量为每次1/4匙，一天1~2次，每次略微增加分量。如果对某一种食物过敏，在尝试的几天里就能观察出来
从稀到稠	宝宝在开始吃辅食时可能还没有长出牙齿，所以只能给宝宝喂流质食物，其后，可逐渐再添加半流质食物
从少量到多量	每次给宝宝添加新的食物时，一天只能喂1~2次，而且量不要大，以后再逐渐增加
从细小到粗大	辅食添加初期食物颗粒要细小、口感要嫩滑，以锻炼宝宝的吞咽能力，为以后过渡到固体食物打下基础。在宝宝快要长牙或正在长牙时，父母可以把食物的颗粒逐渐做得粗大，这样有利于促进宝宝牙齿的生长，并锻炼他们的咀嚼能力
坚持耐心喂食	为了让宝宝顺利吞咽，父母喂食的时候可以将食物放在舌头正中央再稍微往里一点儿的位置。刚开始宝宝可能会常会发生溢出或吐出的情况，但是没关系，这是很自然的事情。父母要保持良好的情绪，不要焦躁，宝宝很快就会吃得很好的

辅食添加的过程表

辅食时期	初 期	中 期
嘴的情况	将小匙轻轻接触宝宝嘴唇，当他们伸出舌头后，放入食物。由于宝宝是在半张口的状态下咀嚼食物，所以会有食物溢出的情况出现	含在嘴里慢慢咀嚼食物
舌头的情况	当口中进入非流质食物即伸舌的情况消失，开始会前后移动舌头吃糊状食物 	一旦学会前后上下动舌头，表明宝宝开始会吃东西了 
长牙的程度	即便未到长牙的月龄，发育早的宝宝已经开始长下牙 	下牙开始长出，但还不能完成咀嚼，个别发育早的宝宝已经开始长上牙 
换乳进行法	除了喂果汁以外，也可以尝试添加蔬菜、水果汁混于米糊里喂食，辅食开始一两个月后再调整浓度	将剁碎的蔬菜以及碎肉添加到米粥里。用颗粒状物质锻炼宝宝的咀嚼能力
辅食的程度	黏糊状食物，可以粘在小匙上的程度	像软豆腐一样的程度

末期	结束期	幼儿期
能用牙龈压碎和咀嚼食物	除了难以咀嚼的、硬的食物外，基本可以和大人进食一样的食物	利用长出的前牙咬碎食物，板牙则被宝宝用来咀嚼食物
熟练使用舌头做上下摆动等动作	舌头的使用已经接近大人能力，可以用舌头移动食物	基本可与大人一样使用舌头
		
8个月时长出2颗下牙和4颗上牙	1周岁左右板牙开始长出	尖牙会在16~18个月长出，两颗板牙长出则要到20个月左右，部分发育快的婴儿全部牙齿可能长全
		
已经可以吃稀饭，也可以将蔬菜煮熟后切成碎块喂食	可喂食稀饭、汤、菜，还可以添加些较淡的调味料	米饭、杂粮饭、汤菜均已可喂食
软硬程度应控制得像香蕉一样	可以咀嚼柔软且易消化的软饭	米饭可以喂食，别的食物选择原则也以软、嫩为先

宝宝各阶段添加的辅食

宝宝各个阶段选择的辅食是不一样的，辅食的性状也是不一样的，最好先由米粉开始。当宝宝适应米粉之后，再尝试其他谷类的食物。之后陆续添加蛋黄、蔬果汁、蔬果泥、鱼汤等。



月 龄	类 别	食 材
5个月	谷 类 蔬菜类	米粉 马铃薯、黄瓜、地瓜、角瓜、南瓜
6个月	蔬菜类 水果类	萝卜、西蓝花 苹果、香蕉、梨、西瓜（有过敏症状的宝宝可以从出生13个月后再开始食用）
7个月	谷 类 面食类 蔬菜类 肉 类 海藻类 坚果类 蛋 类	大米 面条（压碎后食用） 胡萝卜、菠菜、大头菜、白菜、茼蒿 牛肉（里脊）、牛肉汤、鸡胸脯肉 紫菜、海藻 豌豆、黑豆、花生、栗子 蛋黄（有过敏症状的宝宝可以从出生1周岁后再开始食用）
8个月	谷 类 蔬菜类 水果类 海鲜类 海藻类 豆类及 豆制品	黑米、小米、大麦、玉米（有过敏症状的宝宝可以从出生13个月后开始食用） 洋葱 香瓜 鳕鱼、黄花鱼、明太鱼、比目鱼、刀鱼（有过敏症状的宝宝可以选择性食用） 海带 大豆、豆腐、水豆腐（有过敏症状的宝宝可以从出生13个月后再开始食用）