

(3~6个月)

宝宝断奶餐

《新鲜美厨房》编委会 编

宝宝吃得健康，
帮你养育健康宝宝

内蒙古人民出版社

新鲜美厨房 15

图书在版编目(CIP)数据

新鲜美美厨 / 编委会编. — 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2005.7

ISBN 7-204-08011-4

I. 新... II. 编... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 081897 号

新鲜美美厨

《新鲜美美厨》编委会

*

内蒙古人民出版社出版发行

呼和浩特市新城区新华人街祥泰大厦

北京国彩印刷有限公司印刷

开本: 889 × 1194 1/48 印张: 30 字数: 1000 千

2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 套

ISBN 7-204-08011-4/G·1972 定价: 160.00 元(全书 20 册)

如出现印装质量问题, 请与我社联系。

联系电话: (0471)4971562 4971659

新鲜美·厨 15.
美·美

传达正确营养观念 帮你养育健康宝宝

宝宝断奶餐 (3~6个月)

《新鲜美美厨》编委会 编

内蒙古人民出版社

开始尝试

KAI SHI

果汁 蔬菜汁	17		
什果汁	18		
鲜橘汁	18		
糖水樱桃	20		
鲜柠檬汁	20		
12 包稀粥	22	玉米粥	28
青菜粥	22	南瓜粥	28
红薯粥	24	乳酪面包粥	30
白萝卜粥	24	桃子面包粥	30
沙丁鱼粥	26	鱼肉乌龙面糊	32
蛋黄粥	26	乌龙面蔬菜汤	32

准备工作

吞咽期 (3~6个月)	
婴儿每日必需的营养素	5
吞咽期的喂养阶梯	7
烹调断奶餐的基本技巧	11
烹调断奶餐的工具准备	12
吞咽期的基本菜单	14

慢慢适应

米果	35
苹果泥	35
牛奶香蕉糊	36
香蕉果蔬糊	36

蔬菜	38		
蔬菜泥	40		
西红柿水果泥	40		
胡萝卜奶羹	42	鱼	52
红枣泥	42	土豆鲑鱼	52
奶油菜花	44	鱼泥	54
香芋汤	44	奶油比目鱼汤	54
土豆	46	肉	56
胡萝卜土豆泥	46	奶味牛肉羹	56
土豆泥	48	奶油鸡肉泥	58
蔬果土豆泥	48	西红柿肝末	58
红薯、香芋	50	豆腐	60
红薯凉糕	50	西红柿豆腐	60
甜味红薯浓汤	50	圆白菜豆腐泥	62
		奶油豆腐	62
		蛋和乳制品	64
		蛋奶	64
		水果蛋奶羹	66
		蛋黄茶碗蒸	66
		西红柿乳酪糊	68
		鲜奶南瓜汤	68

妈妈咨询信箱 70

C O N T E N T S



准备工作

The image features a large, light pink heart shape centered on a white background. Inside the heart, there is a small, cute cartoon character with a white body, red eyes, and a red bow. The character is positioned behind the Chinese characters '准备工作' (Preparation Work). The characters are rendered in a stylized, red font. The character '准' is on the left, '备' is in the middle, and '工作' is on the right. The character '工' is positioned above the character '作'. The entire scene is set against a soft, light pink gradient background.

吞咽期 (3~6个月) 婴儿每日必需的营养素

来自权威机构的调查结果显示，中国儿童的发育曲线在出生后到4个月已达到或超过国际参照标准，而在4个月后却远远低于国际参照标准。

这个现象与妈咪的喂养密切相关。因为很多妈咪对如何科学喂养3~12个月的宝贝并不十分了解。她们没能按着不同月龄的喂养阶梯为宝贝添加辅助食品，结果导致宝贝的生长发育受到很大影响。

按时添加辅助食品的重要意义：

在3~12个月时，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、5、6个月的启动阶段为最关键时期。这时，不能只以乳类喂养，必须按时、按量、按食物种类为宝贝及时添加辅助食品。

添加辅助食品不只是为了宝贝能够从流质食物过渡到固体食物，满足快速生长发育的需要，防止发生佝偻病、贫血等疾病，而且还有其他重要的生存意义。补充4个月后母乳分泌量及营养成分不足，锻炼咀嚼和吞咽功能的发育，帮助乳牙萌出，通过进食及接触多种食物，促进语言能力的发展，扩大味觉感受范围，防止日后挑食或偏食行为，为10~12个月断奶做准备；早日建立均衡而多样化的良好饮食习惯。

宝宝要做到饮食营养均衡，所需的营养素必须达到以下标准：

★ 维生素、矿物质群：含有让身体功能保持正常所需的维生素类及铁和钙质等。包括蔬菜、水果、豆类等。

● 碳水化合物群：为身体热量的主要来源。包括米、面包、面类等淀粉类及芋类等。

★ 蛋白质群：含有身体成长所需的必要蛋白质。包括肉、鱼、蛋、乳制品、大豆制品等。

关键词1

米糊

婴儿4个月大，可尝试喝些稀米糊，让他学习吞咽半流质食物。母亲应注意抱婴儿的姿势，将婴儿放在膝上，手腕托着婴儿的颈，令其背部抬高些。这样在吞咽食物时会容易些。用小茶匙盛少许米糊放在婴儿舌上，让婴儿慢慢吞咽。初期婴儿只吃一两口，作为母亲也应该很满足，不要强迫他多吃。

关键词2

泥糊糊

泥糊状的食物能帮助锻炼宝贝的咀嚼和吞咽功能。土豆泥、红薯泥、胡萝卜粥、面包粥、饼干糊，以及各种添加少量低纤维蔬菜的粥汤，都是这个阶段应让宝贝尝试的食物。

如果贪图方便快捷，不妨到超市的婴儿食品柜台上看看，那里有许多婴儿辅食产品，可为忙碌的妈妈排忧解难。

关键词3

肉类

4个月以上的宝贝开始显露出“杂食小动物”的本性，他们会喜欢迷人的肉香，因此，如果在食谱中逐步引入肉类食品是再合适不过的了。鱼泥、鸡肉泥的纤维细，蛋白质含量高，特别是鱼肉含有较多不饱和脂肪、铁和钙，海鱼中的碘含量也很高。适时添加肉类，不论从营养上还是口味上都能带给宝贝全新的感觉。

关键词4

蛋黄

蛋黄是4个月以上的宝贝首选的蛋白质类辅食，它的致敏性低，比蛋清或其他蛋白质类食品更加安全。同时，蛋黄中含有铁、卵磷脂、脂肪和蛋白质，营养很好，也很容易咀嚼、消化。

首次添加蛋黄时不妨谨慎一些，从1/8到1/4个开始耐心尝试，确定宝贝没有呕吐、腹泻、湿疹等过敏的表现再逐渐加量。

舌咽期的喂养阶梯

切记婴儿在极度饥饿时是没有心情去尝试新的食物的。在最初的几个星期，最好在吃完奶后来喂食物。两个最合适的时间是上午9~10点及下午3~4点，因为那时您不必担心会耽误做饭的时间。

踏出食用断奶餐的第一步，可先由1小匙开始，再慢慢地增加份量。即使小宝宝“很喜欢新食物”，第一个星期还是先让他适应一下，别操之过急。2~3天为一个阶段，每次增加1小匙。食品种类也应参考下表，慢慢地增加。因蛋白质有可能会引起小宝宝的过敏反应，所以在添加蛋白质来源时，应特别慎重，刚开始时1天1种且仅能摄取1匙，观察数日后再做决定。如无异样，可慢慢增加食品种类。1个月后3种营养群皆已涉及，再做第二阶段调整。

虽然离乳期是在出生后5个月左右，但宝宝的接受程度比月龄指标更重要。我们可以仔细观察宝宝的举止，吃饭时，如果宝宝的眼光跟随父母移动，或嘴巴做出吃东西的样子，表示他已经准备好了。父母亲过于急躁，提早让宝宝进入离乳期，会让宝宝尚未

	第1~5天	第10天	第15天	第20天	第25~30天
维生素	1小匙	2小匙	3小匙	4小匙	5小匙
矿物质	1小匙	2小匙	3小匙	4小匙	5小匙
蛋白质	1小匙	2小匙	3小匙	4小匙	5小匙



成熟的胃肠及肾脏增加负担。最好是五个月前后或六个月中期开始。

● 喂食时间早上或下午皆可

断奶餐的喂食时间最好在喝牛奶或母乳前，刚开始一天一次。想让宝宝在轻松的气氛下进食，则任何时段皆可，不过不可随意变动时段。母乳或牛奶仅可在宝宝想喝时供给，并需安排在吃完断奶餐之后。

● 刚开始只能喂食黏稠食物

很多妈妈在宝宝刚进入断奶餐阶段，都不知道该喂些什么食物，基本上只要宝宝容易习惯的食物，如过筛过的果汁、蔬菜汤或米粥，任何食物皆可。也可选择婴儿食品。重要的是，起步时须准备黏糊状、不会结块的食物。当然，这段时期不须添加任何调味料。

第一阶梯：出生至3个月

- 1 以母乳或其他乳类喂养为主，从母乳或配方奶中获得充足的热量和营养。
- 2 补充维生素D应从出生后第3周开始。母乳喂养儿每天添加浓鱼肝油滴剂2~3滴，3个月时增至4滴，每天分2次喂食。
- 3 从2个月开始，宝贝能够添加的辅助食品只是富含维生素C的新鲜果汁或果蔬汁，如纯鲜苹果汁、纯鲜橙汁、纯苹果胡萝卜汁等。这些蔬果汁能更好地促进铁在肠道吸收，防止宝贝发生贫血。

喂养 Tips:

2~5个月时先在果汁中兑水，每次喝一汤匙，逐渐增至2~3汤匙。每天上、下午各喂1次，6个月后可饮用纯果汁。果汁加热时间不宜过久，温度不宜过高，以免维生素C被破坏。尽量让宝宝多次、反复尝试不同口味的果汁。

第二阶梯：4~5个月

- 1 浓鱼肝油滴剂应从每天4滴逐渐增至6滴，分2次喂食。
- 2 菜汁、果汁应从3汤匙逐渐增至5汤匙，分2次喂食。
- 3 开始给宝宝吃煮熟的蛋黄。从1/4只开始，先压碎后放入米汤或奶中调匀后喂食，待适应后增至1/2只。
- 4 从4个半月起，在母乳喂养的基础上，给宝宝添加富含铁的纯米粉（按说明），或每天1汤匙很烂的无米粒稀粥。如果宝宝消化情况良好，从5个月起烂粥增至2~3汤匙，再加上半匙菜泥，分2次喂食。

喂养 Tips:

刚开始添加米粉时可用小汤匙喂食。泥糊状食物添加时要由少到多，由一种到多种。一种食物添加后，最好持续喂3~5天再更换另一种食物。宝宝患病时停止添加新食物。

第三阶梯：6个月

- 1 从这时起到12个月，浓鱼肝油每天保持6滴左右，分2次喂食。
- 2 菜汁、果汁增至每天6汤匙，分2次喂食。
- 3 煮熟蛋黄增至每天1只，可过渡到蒸蛋羹，每天半只。
- 4 稀粥由稀略增稠些，每天先喂3汤匙，分2次喂食，逐步增至5-6汤匙。也可添加燕麦粉、混合米粉、配方米粉系列。
- 5 在稀粥或米粉中加1汤匙菜泥，如胡萝卜泥或南瓜泥，稍稍加点盐。
- 6 如果宝贝吃得好可以减去一次喂奶。

喂养 Tips:

添加新食物时，同时给予几种宝贝熟悉的食物，让他们乐于接受新食物。

米粉可以混合肉泥，果蔬泥，面条一起喂食。

这一阶段是宝贝学习咀嚼和喂食的敏感期，尽可能提供多口味食物让宝贝尝试，并把多种食物自由搭配，满足宝贝的口味需要。

宝贝逐渐习惯初期阶段的食物后，可调制较黏稠的菜单。刚开始可选择谷物、芋类或蔬菜等，调成汤匙倾斜时可以滴落的浓度。

烹调断奶餐的基本技巧

● 吞咽期的食物都需煮得非常柔软

过筛

刚开始摄取断奶餐的宝宝，需使用过筛方式烹调食物。尤其是青菜等纤维较多、不容易吞咽的食物，必须煮熟切碎后再加以过筛。最后，再用高汤或牛奶将材料调稀。

菠菜

① 选择柔软、变熟的叶尖部分，拧去水分后仔细切碎。

② 过筛食物时，如用小型过滤器或多用途过滤器、网杓等用具，处理起来非常方便。可用杵棒或汤匙压烂。

③ 用高汤调稀。刚开始先调成黏稠状，等烹调手法熟练后，再略添加些水。



捣烂

豆腐、芋类、南瓜、白鱼肉等材质细软的食物，可先烫软后再放入磨臼内捣烂。先将食物捣成黏稠状，再用高汤等调稀。



擦碎

胡萝卜、白萝卜、青菜、莲藕等材料适合磨碎后烹调。面麸、豆腐等若擦泥后再煮，不但容易烹调，也适合这个时期的宝宝食用。



烹调断奶餐的工具准备

过滤、捣烂、擦泥等需花费时间烹调，且一次份量极少的断奶餐，如使用成人用调理用具烹调，一定会非常困难。现在，为各位初为人母的妈妈介绍方便的调理用具。

迷你磨臼

就算不特别购买断奶餐用的器具，也需准备这种迷你的磨臼。它可处理吞咽期宝宝的一切断奶餐品，像将煮软、切碎的食物仔细捣烂。磨碎等。



附切片刀的擦泥板

这种商品到处都可看到，样式简单，方便实用。附切刀片，可将材料切薄，切丝或切末。切薄后比较容易煮熟。

搅拌机或果汁机

搅拌机或果汁机可以把食物打得很碎，省去切菜的麻烦。有区别的是，搅拌机是把食物一起打碎，而果汁机会在打碎食物的同时分离出纤维物质。妈妈们可以根据自己的需要选择使用。



万用过滤网

滤网的网眼过细，食物很难过滤，过粗则食物吃起来不柔滑。万用过滤网的网眼大小适中，用起来非常方便。



餐具组

断奶餐用的汤匙、叉子，耐热用餐盘、牛奶杯、饭碗、离乳盘。只要准备一套，就可处理宝宝的饮食问题了。

吞咽期的基本菜单

初期阶段



南瓜泥

做法 南瓜少许（1大匙左右）煮烂后去皮，将黄色果肉部分捣烂，准备与南瓜等量的开水将材料调成黏稠状。

南瓜也可用保鲜膜包好，放入微波炉加热后捣成泥状。

等宝宝习惯吞咽期食物后，可进一步准备更黏稠的饮食。这个时候，应徐徐增添食物种类，菜单中除了主食外，还可准备另一种食品。份量可视宝宝的胃口好坏调整。

习惯后阶段



燕麦粥

做法 1/3杯燕麦片用半杯水调稀，放在炉火中熬煮，待水滚时转成小火，边煮边搅，煮3分钟左右。燕麦片煮成糊状后即可熄火起锅。

南瓜、菜花拌乳酪

做法 将1小片煮烂的黄色南瓜肉（1匙半左右）及2小朵煮烂的菜花捣烂，然后用1小匙松软白干酪拌匀即可。

一天饮食安排

早晨6点



母乳或牛奶 180 毫升

上午9点



蒸鸡蛋半个

中午12点



粥或面条小半碗，菜、肉或鱼占粥量的 1/3

下午3点



母乳或牛奶 180 毫升

晚上7点



少量副食，牛奶 150 毫升

晚上11点



母乳或牛奶 180 毫升，也可以加一些米粉。

重点提示

在开始辅食时，整个过程对婴儿来讲是个游戏。他经常会在用完餐前把食物抹得满脸都是，从中他能学到：感觉、捣碎、涂抹及品尝食物，所以，不要剥夺他这种乐趣。吃东西时你可以给婴儿用大围兜或是脱掉他的衣服（仅剩下尿布），吃完后再带去冲洗。可以用旧报纸或塑胶垫放在高脚椅下面以保护地板。

要提醒的是，这时的婴儿对于任何不同的方式都有极大的情绪反应，在婴儿练习自己抓取食物时，不要将他独自留在那里而离开。确认在他躺着时嘴里没有食物，以免卡到喉咙而呛到。