

营养师厨房丛书



苓蓝策划

LING SUI BAO BAO YING YANG CAN

0 岁宝宝营养餐

专家 沈炯 摄影 孙俊安



权威

科学

把营养师请回家



百家出版社

图书在版编目(CIP)数据

0岁宝宝营养餐/沈炯编著. —上海:百家出版社,
2005.6

(营养师厨房丛书)

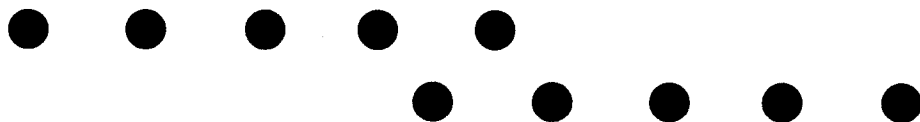
ISBN 7-80703-323-1

I .0... II .沈... III .婴幼儿-食谱
IV .TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 030892 号

书 名 0岁宝宝营养餐
编 著 沈 炯
摄 影 孙俊安
责任编辑 计 敏
出版发行 百家出版社(上海茶陵路 175 弄 3 号)
经 销 全国新华书店
印 刷 太仓市印刷厂有限公司
开 本 889×1194 毫米 1/24
印 张 3.5
版 次 2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷
印 数 1-15000
ISBN 7-80703-323-1/TS·5
定 价 18.00 元

0 岁宝宝营养餐



编著 沈 炯

百家出版社



目 录

0~3 个月的宝宝

如何知道宝宝吃饱了 ····· 6

宝宝的奶粉 ····· 7

4~6 个月的宝宝

宝宝的汁水类食品

胡萝卜汁 ····· 12

苹果汁 ····· 12

薏米仁水 ····· 13

青菜汁 ····· 13

卷心菜汁 ····· 14

橙汁 ····· 14

黄瓜汁 ····· 15

番茄汁 ····· 15

猕猴桃汁 ····· 16

哈密瓜汁 ····· 16

宝宝的泥糊类食品

茄子泥 ····· 19

香橙米糊 ····· 19

鸡肝薯泥 ····· 20

蛋黄米糊 ····· 20

香蕉米糊 ····· 21

土豆奶糊 ····· 21

杂菜米糊 ····· 22

木瓜果泥 ····· 22

南瓜泥 ····· 23

核桃芝麻米糊 ····· 23

7~9 个月的宝宝

宝宝的磨牙食物

磨牙饼干 ····· 26

面包棒 ····· 26

水果蔬菜棒 ····· 27

为宝宝补充铁质

胡萝卜鸡肉糊 ····· 30

牛肉粥 ····· 31

肉泥蛋羹 ····· 32

肝泥豆腐 ····· 33

猪肝烂面 ····· 34

生菜碎肉粥 ····· 35

番茄牛肉汤 ····· 36

玉米碎肉蛋花汤 ····· 37

鸡血粥 ····· 38

菠菜肝泥粥 ····· 39

为聪明加把力

核桃牛奶 ····· 42

银鳕鱼粥 ····· 43

虾脑小馄饨 ····· 44 3

碎果仁麦片粥	45
三文鱼菠菜粥	46
鱼片汤	47
鲑鱼面条	48
芝麻粥	49
鱼泥豆腐	50

10~12 个月的宝宝

加强宝宝的咀嚼能力

胡萝卜色拉	54
吞拿鱼苏打饼	55
酸奶黄瓜	56
杂菜鸡色拉	57
酸奶胡萝卜	58
金枪鱼小三明治	59
小笼包子	60
蛋皮肝泥卷	61
时令水果盅	62
虾仁丸子汤	63
薏米仁南瓜汤	64

培养不挑食的宝宝

杂果仁麦片	66
鲑鱼煨饭	67

芝麻奶冻	68
鲜奶土豆粥	69
生菜虾饼	70
鲜奶鸡肉粥	71
生菜三文鱼	72
日式海鲜蒸蛋	73
玉米牛肉粥	74
香菇紫米饭	75
芝士鲜奶汤	76
豆浆蛋花粥	77
香菇肉末豆腐	78
番茄银耳小米粥	79

附表

附表 1

婴儿所需主要营养素的生理功能及其来源	80
--------------------	----

附表 2

0~12 个月婴儿生长发育情况表	81
------------------	----

附表 3

不同月龄婴儿各种营养素需要量	82
----------------	----

0~3个月的宝宝

》》 宝宝长得怎么样了

这个时期是宝宝体格发育最快的时候，体重每月增长约1千克，身高每月增长约4厘米；视线从最初的短暂注视发展到3月时能随慢速移动的物体移动。这时的宝宝有一些天生的反射性动作，如果有物体接触婴儿的手心，他马上会用小手握住物体，抓得非常紧；用手指或乳头触碰他的面颊，他就转向你，张开小嘴做出吸吮的动作。这些反射动作是其他动作训练的基础，父母可借助这些反射动作对宝宝进行动作方面的进一步训练。如可以用小拨浪鼓去刺激宝宝抓握东西；在俯卧时用手推婴儿的脚底，训练婴儿的爬行。

这个时期是亲子依恋建立的最佳时机，所以除了母亲坚持母乳喂养外，父亲亦需多抱宝宝，多与宝宝交流。

》》》 宝宝想吃些什么

这个时期，宝宝最好的食物是母乳，如母乳不足则可用配方奶粉喂养。切忌过早添加米汤及奶糕，一来这时的宝宝还不能吸收米粉、米汤中的营养，二来这会影响正常的奶量。

这个阶段最好不要添加钙粉。只要有足够的奶量，宝宝的钙质摄入就能保证，添加钙粉反而会影响他的奶量，且会使宝宝大便干结。但是，母乳喂养的宝宝往往存在维生素D摄入不足，除了多晒太阳外，1个月后需按医嘱服用适量鱼肝油。除非有便秘，一般3个月内不需摄入果汁。



》》》 如何知道宝宝吃饱了

奶粉喂养的宝宝

如果是吃奶粉很易判断，主要看宝宝一次吃多少。一般小于1个月的宝宝60~90毫升/次，大于1个月则90~150毫升/次。有的宝宝胃口很大，吃了还要吃，最好每次准备的奶量都超过宝宝实际要吃的量，一方面可判断宝宝吃了多少，另一方面又可满足宝宝食欲。对于0~3个月的宝宝，每日总的奶量最好不要超过1200毫升，每次最多210毫升，否则易造成肥胖。

母乳喂养的宝宝

母乳喂养就比较难估计，主要从以下判断。

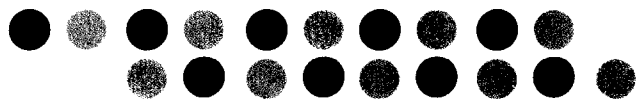
1. 看宝宝体重、身高增长速度。0~3个月的宝宝，每月体重增长达到1千克，身高增长达到4厘米左右，就说明宝宝吃饱了。如42天婴儿检查时体重增长小于1.5千克，那就说明可能母乳不够，需添加奶粉，也可能是喂养方法不对，需医生指导。

2. 看宝宝吃奶后的反应。如宝宝吃奶后能安静睡觉3小时以上，直到下次吃奶前才有哭闹，这表示他已吃够了。如宝宝长时间不肯放开妈妈乳头，或猛吸一阵又把乳头吐出来哭闹，且体重增长慢，则表明没有吃饱。

3. 看宝宝的大小便。一般而言，宝宝每天尿湿（湿透）6块以上尿布，说明母乳的量

6 足够，宝宝吃饱了。





》》宝宝的奶粉

如何判断奶粉的优劣

一般好的奶粉应标明具体营养成分，从微量元素、维生素到三大营养物质（蛋白质、碳水化合物、脂肪）；有国家卫生部门许可批号；打开后应有奶香味，溶解性好，无结块，奶粉颗粒细小。当摇动奶粉罐时，好的奶粉会发出沙沙的声响，声音清晰。

冲调奶粉的技巧

1. 浓度 奶粉的配制很重要，应先加水再加配方奶粉。配制奶粉前，一定要认真阅读奶粉的冲调说明，严格按照注明的比例进行冲调。奶粉过浓会加重宝宝肾脏负担，并可能引起宝宝便秘；过稀则会导致营养不足，影响宝宝的体格发育。

2. 温度 奶汁的温度要适宜，不宜过热或过冷，一般以低于40℃（大人一口可以喝下去的水温为宜），妈妈可将调好的奶液滴几滴在自己手腕内侧或手背，以不烫手为合适。

4~6个月的宝宝

》》 宝宝长得怎么样了

这时宝宝的口水一下子增多，看见大人吃东西时，往往嘴巴会动，表现出很想吃东西的样子；双眼能长时间注视物体，并能随物体转动；能大声哭。

这个时期的宝宝特别爱吃手，开始喜欢握拿除自己身体外的东西。当和他讲话时他会发出声音，并会自言自语。从开始喜欢与人玩到喜欢熟悉的人，知道害怕陌生人。宝宝大动作的发育亦有很大进步，他的抬头能力愈来愈好，俯卧时会用手支撑身体重量，胸部及上肢能离开床面，并且学会了双侧翻身。

》》 宝宝想吃些什么

这个时期，宝宝每天需要喝入700~1000毫升的奶，足够的母乳或配方奶粉可以满足宝宝的基本营养需要。但宝宝也需要额外添加一些营养物质，包括蛋白质、维生素、铁及钙等，以补充母乳的不足。充足、全面的营养能够锻炼宝宝的胃肠消化吸收能力，并促进其成熟。

在这个时期中，宝宝要开始学习用小勺或杯子来吃东西，此时是宝宝学会吃的关键年龄。

	早餐	点心	午餐	点心	下午茶	睡前
星期一	奶	奶	水果米糊(苹果、香蕉、猕猴桃), 蔬菜汁或水	奶	鸡肝薯泥, 果汁或水	奶
星期二	奶	奶	水果奶糊(香蕉、草莓), 蔬菜汁 或水	奶	蛋黄米糊, 果汁或水	奶
星期三	奶	奶	杂菜米糊(胡萝卜、马铃薯、西兰 花), 水或果汁	奶	土豆奶糊, 水或果汁	奶
星期四	奶	奶	杂菜奶糊(南瓜、马铃薯、荷兰 豆), 水或果汁	奶	水果米糊(苹果、香蕉、猕猴桃), 蔬菜汁或水	奶
星期五	奶	奶	鸡肝薯泥, 果汁或水	奶	水果奶糊(香蕉、草莓), 蔬菜汁 或水	奶
星期六	奶	奶	蛋黄米糊, 果汁或水	奶	杂菜米糊(胡萝卜、马铃薯、西 兰花), 水或果汁	奶
星期日	奶	奶	土豆奶糊, 水或果汁	奶	杂菜奶糊(南瓜、马铃薯、荷兰 豆), 水或果汁	奶



》》宝宝的汁水类食品

汁水类食品添加的技巧

添加的时间 4个月以内的宝宝，如果能够喝到足够量的母乳，就不需要再额外添加其他液体类的食物了，以免影响他的奶量。但如果是人工喂养的宝宝，则需要每天额外补充一些水分。4个月以后，宝宝需要添加辅食了，此时可以适当添加一些汁水类的食品，主要是蔬菜汁和水果汁。

添加的方法 宝宝的汁水类食品应在两次喂奶之间给予，每天喂食1~2次。刚开始时，量不宜很多，每次给予1~2汤匙即可，待宝宝适应后再逐渐加量至每次50毫升左右，可以放在奶瓶中喂食。

由于家庭制作的蔬菜汁和水果汁中含有较多的纤维，宜选用十字孔的果汁专用奶嘴，不然果汁或菜汁中的纤维会经常堵塞奶嘴，造成喂食困难。

特别注意 宝宝的汁水类食品在喂食时要注意适当稀释，味道太浓会刺激味觉细胞，改变他们的食欲。尤其在喂食水果汁时要注意适量给予，否则，果汁中过多的糖分会影响宝宝的胃口。

汁水类食品的制作方法

猕猴桃汁



1. 猕猴桃洗净，去皮，切成小块。



2. 将切好的猕猴桃放入纱布中。



3. 隔着纱布，用小勺挤压出猕猴桃的汁水，将挤出的猕猴桃汁用温水以 1 : 1 的比例稀释即可。

青菜汁



1. 青菜洗净后，将菜叶撕成小片。



2. 将撕碎的菜叶放入适量沸水中，用小火煮 10 分钟。



3. 除去菜叶，将菜汁装入奶瓶即可。



胡萝卜汁

原料：胡萝卜1根。

- 制法：
1. 取胡萝卜1根，洗净去皮后切成厚片，置于水中煮烂。
 2. 用勺将胡萝卜刮成泥状，滤去纤维。
 3. 将胡萝卜泥放入原先煮胡萝卜的水中，再加水至100毫升，煮沸即可。

小贴士



胡萝卜中含有大量的胡萝卜素，由于宝宝肝脏的转化功能有限，要避免连续每天大量食用，因为过多的胡萝卜素会引起高胡萝卜素血症，表现为宝宝手掌、脚掌、额部和鼻尖等处的皮肤黄染。



苹果汁

原料：苹果1只。

- 制法：
1. 苹果洗净，切成小块。
 2. 将苹果块放入榨汁机中，榨出苹果汁。
 3. 用纱布过滤苹果汁，加温水以1:1的比例稀释，即可。

小贴士



苹果汁也可吃熟的，即将苹果切成块状，煮熟之后过滤出汁水，让宝宝食用。熟的苹果汁适合胃肠道较弱的宝宝，但维生素的含量不如生的苹果汁多。

薏米仁水

原料：薏米仁 50 克。

- 制法：
1. 将薏米仁淘洗干净，放入锅中。
 2. 锅中放适量的清水，开小火煲约 2 小时，滤出薏米仁水即可。

小贴士



薏米仁水中含有丰富的 B 族维生素，有通畅大便、增强食欲的功能。但薏米仁水中碳水化合物的含量较多，不宜过量饮用，以免影响宝宝正常的食欲。

青菜汁

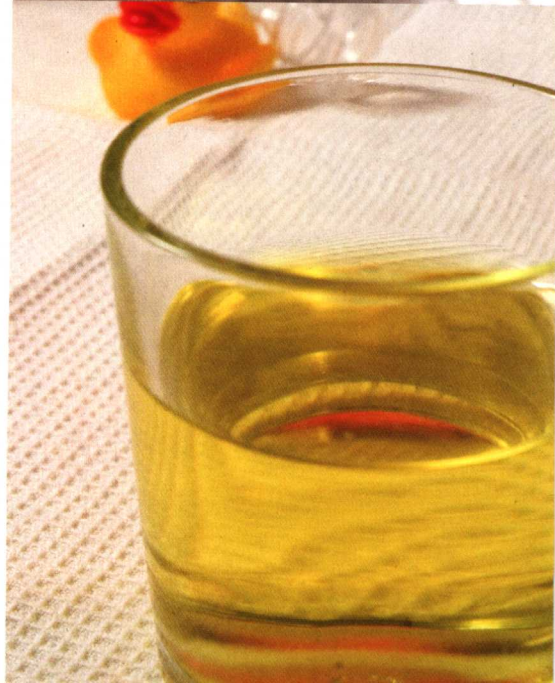
原料：小青菜 1 棵。

- 制法：
1. 小青菜洗净，将菜叶撕成碎片。
 2. 锅内放 200 毫升的水，煮沸后投入撕碎的青菜叶，煮 3~5 分钟后关火。
 3. 用滤网滤出青菜汁即可。

小贴士



青菜汁中维生素的含量较多，且膳食纤维含量丰富，但蔬菜中容易有农药残留，需彻底清洗，以免喂食后影响宝宝的健康。

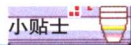




卷心菜汁

原料：卷心菜 100 克。

- 制法：**
1. 卷心菜洗净后切成细丝。
 2. 锅中放 200 毫升的水，用中火煮沸后投入卷心菜丝，再煮约 3 分钟后关火。
 3. 用滤网滤出卷心菜汁即可。



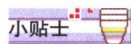
汁水类食品应在两次喂奶之间给予，每天喂食 1~2 次。刚开始时，量不宜很多，每次给予 1~2 汤匙即可，待宝宝适应后再逐渐加量至每次 50 毫升左右，可放在奶瓶中喂食。



橙汁

原料：鲜橙 1 只。

- 制法：**
1. 新鲜的橙洗净后对切。
 2. 将半个橙扣在榨汁器上榨出橙汁。
 3. 滤去残渣，将橙汁加适量水，以 1:1 的比例稀释后倒入奶瓶即可。



甜橙中含有丰富的维生素 C，且制作非常方便，是宝宝最常食用的果汁。橙汁的含糖量较高，要注意适当稀释，不然味道太浓会刺激味觉细胞，改变宝宝的食欲。

黄瓜汁

原料：黄瓜 1 根。

- 制法：**
1. 黄瓜洗净，去皮，切成小段。
 2. 将黄瓜段放入榨汁机中榨出黄瓜汁。
 3. 用纱布过滤后，用温水以 1:1 的比例稀释即可。



做好的蔬菜汁如果存放时间过长，其中的叶绿素就可能转变为亚硝酸，对宝宝的健康不利，因而蔬菜汁要现做现吃。此外，不要让宝宝食用冰镇的汁水。

番茄汁

原料：新鲜番茄 1 只。

- 制法：**
1. 将番茄洗净后，放入沸水中煮 2~3 分钟。
 2. 将煮熟的番茄去皮，切开，去籽，用汤勺挤压番茄肉使之流出汁水。
 3. 滤去残渣，将番茄汁盛入瓶中即可。



番茄中含有丰富的维生素 C，但未成熟的番茄不能吃。因为未成熟的番茄中含有大量的“番茄碱”，多吃了会发生中毒现象，轻者主要表现为出现恶心、呕吐及全身疲乏等症状，严重的还会有生命危险。

