

小宝贝0~3岁系列

★轻松地给宝宝制作简单、健康、营养餐



宝宝营养 益智食谱

《育儿生活》杂志编辑部 编

浙江科学技术
出版社



小宝贝 0~3 岁系列

宝宝营养益智食谱

作 者 《育儿生活》杂志编辑部

原 出 版 社 妇幼家庭出版社

现 出 版 社 浙江科学技术出版社

责 任 编 辑 林 芳

封 面 设 计 孙 菁

审核登记号 图字: 11-2002-165 号

印 刷 浙江省邮电印刷厂

发 行 浙江省新华书店

开 本 889 × 1194 1/32

印 张 3

版 次 2003 年 7 月 第 1 版

2003 年 7 月 第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-5341-1849-2/TS·349

定 价 18.00 元

图书在版编目 (CIP) 数据

宝宝营养益智食谱 / 《育儿生活》杂志编辑部编.
—杭州: 浙江科学技术出版社, 2003. 7
(小宝贝 0~3 岁系列)
ISBN 7-5341-1849-2

I. 宝... II. 育... III. 婴幼儿—食谱
IV. TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 014692 号

《育儿生活》杂志编辑部 编

玉宝营养益智食谱



浙江科学技术出版社

1 依情况选择辅食

- 一、宝宝三个阶段的辅食添加原则4
- 二、市售婴儿食品类型分析及选购指南16

2 依月龄制作辅食

- 一、婴幼儿辅食制作大图鉴
初期(4~6个月)25
- 二、婴幼儿辅食制作大图鉴
中期(7~9个月)32
- 三、婴幼儿辅食制作大图鉴
后期(10~12个月)39

3 依种类制作辅食

- 一、为成长加分——蛋类49
- 二、萃取大地精华——五谷类57
- 三、让宝宝聪明的食物——鱼类63
- 四、富含蛋白质的食物——肉类69
- 五、大自然的健康使者——蔬果类74

4 依需要制作辅食

- 一、专为素食宝宝制作的
简易素菜80
- 二、适合生病宝宝的实用
菜单87
- 三、夏日婴幼儿辅食DIY93

1

依情况选择辅食





一、宝宝三个阶段的辅食添加原则



随着宝宝一天天的长大，他所需要的营养当然也一天天地增多。在这个阶段中，父母若能充分掌握辅食添加原则，就能轻轻松松为宝宝的健康加分了。

初期

(4~6个月)

流质食物阶段

食物形态:	每日辅食餐数:	新尝试:
由流质渐渐	1~2次	米糊、麦糊及各
转为半流质	奶水喂养次数: 4~5次	种果汁、菜汁

辅食添加原则

全面均衡的营养，对成长中的宝宝是很重要的，特别是在0~1岁阶段的营养给予，更是奠定宝宝一生健康的根基。在婴儿期中，母乳当然是宝宝最理想的食物，但随着宝宝一天天长大，从4个月开始，光吃奶水已经无法满足宝宝的营养需求了。所以从这个时期起，除了原先的母乳或婴儿配方奶之外，另外还应给宝宝添加一些固体食物，这就是一般所称的辅食(即离乳食品)。



体重为出生时的2倍，即可开始添加辅食

但对于原本只吃奶的宝宝来说，怎样给他吃辅食可是一门大学问。例如，关于开始添加的时机，医生告诉我们，并不是一定要从满4个月开始。要判别宝宝是否可以开始吃辅食，妈妈可先观察宝宝的体重。一般来说，只要宝宝的体重达到出生时的2倍(若出生时体重为2800克，则体重满5600克后)，妈妈便可以适当给他

添加辅食。此外，若是宝宝躺着时可撑起头部，自己能稍微保持坐姿，喜欢吃自己的手，并且对食物表现出高度的兴趣时，也可以开始给他添加辅食了。

当然，有一些喂食时的常见状况是新手父母必须事先知道，并做好心理准备的。这些状况有：

1. 宝宝拒食：喂辅食时最常见的问题就是宝宝拒食。因为当宝宝开始可以添加辅食的这段时间，恰好为宝宝的厌奶期(宝宝3~4个月)，所以宝宝很可能会表现出什么都不肯吃，让妈妈伤透脑筋。针对这个问题，惟一的不二法门，就是锲而不舍地多试几次，让宝宝适应。



想了解宝宝对辅食的适应程度，可观察宝宝的排泄物

2. 宝宝对辅食过敏：当宝宝吃了辅食之后，异于平常地哭闹，或是有出疹、拉肚子等状况发生，则宝宝很可能是对辅食过敏。所以医生建议，在开始给宝宝添加辅食时，一次只能添加一种辅食。例如，在开始给宝宝吃米糊时，就应该除了母乳或婴儿配方奶外只给宝宝吃米糊，并且要一连试几天，确定宝宝对米糊不会过敏后，才换另一种辅食。若已确定宝宝为过敏体质，或是有家族遗传性过敏体质时，给宝宝添加辅食的时间就应顺延，至宝宝6~7个月时再开始添加。

3. 米粉与麦粉，最好先喂米粉：由于麦粉转易使宝宝产生过敏反应，所以五谷根茎类的辅食最好先由米粉开始，待宝宝无不适反应后，再添加其他的五谷根茎类食品。此外，蛋白也是极易造成宝宝过敏的食物，营养师建议，必须要等宝宝7~8个月大时才可添加蛋黄，而全蛋则要等到宝宝10个月大后才可尝试。

4. 不要将米粉、麦粉直接加在配方奶中喂食：很多妈妈为了节省喂食时间，将米粉、麦粉直接加在奶中喂食，这是不正确的做法。给宝宝添加辅食不仅是为了补充营养的不足，而且还是一种帮宝宝适应成人食物的过程，所以这个时候，辅食应有别于奶，而且应用汤匙喂食。还有

一点要补充的就是，将米粉、麦粉混合在配方奶中喂食，通常会使得正常浓度的配方奶变浓，而增加宝宝便秘的可能，且同时会增加宝宝肠胃、肾脏的负担。所以，混合喂食或许节省了一些时间，但实际上对宝宝来说是没有任何好处的。

下面提供一份0~1岁宝宝各阶段所需的热量表(表1)，以供妈妈们参考。

表1 0~1岁宝宝各阶段所需热量

月龄别	每千克体重所需的热量
0~3个月	约115千卡(481千焦)
4~6个月	约100千卡(418千焦)
7~9个月	约95千卡(397千焦)
10~12个月	约100千卡(418千焦)



4~6个月宝宝的饮食注意事项

这个时期的宝宝，除了吃母乳或喝婴儿配方奶之外，还应开始吃一些由蔬菜、水果等固体食物制成的汤汁及米糊或麦糊，来满足成长所需的营养。在给宝宝添加辅食时应注意以下一些问题：

1. 一次只能尝试一种新的食物，且应从少量(1茶匙)开始试吃，浓度也应由稀渐浓。

2. 每尝试一种新的食物后，应注意宝宝的大便及皮肤状况。若3~5天后无腹泻、呕吐、出疹或皮肤潮红等不适反应，可换另一种新的食物。假如有不适反应发生，则应停止食用该种食物，并立即带宝宝去看医生，以确定病情。

3. 最好让宝宝养成先吃辅食再喝奶的习惯。

4. 制作辅食时，以天然食物为主，不要添加调味料。



宝宝的辅食，切记不可加调味料

5. 制作辅食的过程应确保卫生，食物、用具及制作者的双手都应洗净。

6. 在此阶段的初期，苹果汁、西瓜汁、葡萄汁等果汁比稍带酸性的果汁(如橘子汁)适合先喂给宝宝吃，宝宝可能较易接受。

此外，给宝宝喂辅食时，应尽量将辅食盛装在碗或杯内，以汤匙喂食，以便让宝宝逐渐适应成人的饮食方式。妈妈最好详实地记录宝宝每天所吃的辅食种类及量，以作为了解宝宝健康状态的依据。

4~6个月宝宝的辅食制作重点

在这个阶段，宝宝可以尝试的固体食物的种类有蔬菜类、水果类及五谷根茎类。这些食物在制作上有很多的讲究，制作重点如下：

1. 蔬菜类——菜汤(汁)：

将新鲜的蔬菜洗净切碎，放入锅内加水煮沸，约3分钟后，再取出菜汤(汁)冷却即可。

2. 水果类——果汁：

(1)橙子、橘子类：将其切片后挤汁。

(2)番茄、葡萄类：先将其置于碗内，以热水浸泡2分钟再取出，去皮后，用干净的纱布包起来，用汤匙挤压出汁。

(3)西瓜、香瓜类：将瓜肉挖出，置于碗内后，再用汤匙挤压出汁。注意，制作好的果汁必须先稀释再给宝宝食用。例如，2茶匙的橙汁可加入2汤匙的开水稀释。

3. 五谷根茎类——米糊、麦糊：

取适量的米粉或麦粉于碗内，加入开水调匀即可。



蔬菜洗净后，直接放入锅中煮沸3分钟，即可做出菜汁

4~6个月宝宝一天的饮食范例

7:00

早餐时间：奶粉或母乳 150~180 毫升



9:00

上午点心时间：果汁、菜汁各 1~2 匙。

11:00

午餐时间：很丰盛哦！先有香香的米糊，还有好喝的奶，营养当然没话说。吃完饭后休息 30 分钟，妈妈还为我准备了富含维生素 C 的橙汁……只是，果汁好酸喔！



(记得要先喂辅食再喂奶。米糊的调配方法是，60 毫升的配方奶加入约 4 匙米粉。奶量则相对减少，建议为 90~120 毫升。果汁需加水稀释。)

15:00

下午点心时间：悠闲的午后，再喝 150~180 毫升奶以补充体力。

17:00

零食：晚餐前再喝 1~2 匙果汁，是营养又天然的零食。

19:00

晚餐时间：又是最爱的米糊。哇，好香！当然，吃完米糊后还得喝奶。



(米糊的做法同上，奶量建议为 90~120 毫升。)



20:00

餐后：吃完饭后休息一下，再喝点菜汁，营养更完整。(菜汁量 1~2 匙。)

23:00

宵夜时间：是喝奶时间了，我一般能喝 150~180 毫升。

中

期

(7~9个月)

半固体食物阶段

食物形态:	每日辅食餐数:	新尝试:
半固体	2次	可开始尝试稀饭、面条、
(泥状)	奶水喂养次数:	吐司面包及蛋白质丰富的
	4次	的蛋、豆、鱼、肉类

7~9个月宝宝的饮食注意事项

从这个时期开始,由于宝宝已经开始长牙,所以宝宝的饮食状况发生了很大的变化。首先,最大的转变就是食物的形态,此时应由原先的流质状(汤汁)或半流质状(糊),转变为半固体状(泥);此外,由于这个阶段的宝宝其胰脏中的淀粉酶已经逐渐成熟,所以蛋白质的主要来源——蛋、豆、鱼、肉类食物在此时也可开始添加。妈妈不妨让宝宝多吃些小鱼或豆腐,以增加宝宝成长所需的钙质。

小知识:

宝宝进食能力的进展情况

12~15个月:能自己握住杯子喝。 还需要注意以下各点:

15~18个月:能握住自己的汤匙。

1. 不要让宝宝在两餐之间吃太多点心或零食。

可在地上铺张报纸,并让他围上小围兜,以免溅洒食物。不可以强迫他,只要在需要时给予协助,并使用不会破的盘子,以免伤害宝宝。

2. 让宝宝养成定时进餐的习惯。

3. 保持餐桌上的愉快气氛。

4. 不要忘记餐桌上的礼貌。

24个月:已经可以独立进食,妈妈不可因怕宝宝进食时把周围弄脏而一直喂他。

5. 让宝宝自己进食。

6. 增加食物的种类。

7. 宝宝知道他自己能吃多少。

要让宝宝养成良好的饮食习惯,

8. 给予适当的食物。

蛋黄是这个阶段宝宝可以新尝试的食物。第一次让宝宝试吃蛋黄泥时，量不要太多，最好由1/2至1茶匙开始试吃，如无不适应反应再逐渐加量。另外，此阶段切勿让宝宝吃蛋白，因为蛋白易造成过敏，对这个阶段的宝宝来说并不适合。



对7-9个月的宝宝，要注重蛋白质和钙质的给予

7~9个月宝宝的辅食制作重点

1. 蔬菜类——菜泥：

可选择菠菜、番薯叶或根茎类食物，如南瓜、胡萝卜等。先将蔬菜洗净切片，放入锅内加少量水煮熟，再盛出，用汤匙压碎成泥状。

2. 水果类——果泥：

将新鲜水果(最好是熟软、纤维少、肉多的水果，如木瓜、香蕉、苹果等)洗净去皮，再用汤匙刮取果肉即可。

3. 五谷根茎类：

(1)薄粥：米加10倍水，以小火煮烂。

(2)面包、馒头：因为这个时期恰好是宝宝的长牙期，所以可以先将面包或馒头烤过，再让宝宝自己拿着吃。另一种吃法是将面包或馒头的硬皮去掉，撕碎后泡入奶中，用汤匙喂食。

4. 鱼、肉、蛋类：

(1)鱼泥：取成人正餐所吃的鱼，挑取调味料没渗入的内层，用汤匙刮下捣成泥状。

(2)肉泥：将里脊肉用汤匙刮成泥状后再煮熟，或是把肉绞细2次以上后再煮熟。

(3)蛋黄泥：将蛋煮熟后取出蛋黄，压碎并加入少量开水调成泥状即可。

(4)豆腐泥：将豆腐用开水冲洗后，用汤匙直接挖食。

(5)肝泥：可以将生的猪肝或鸡肝，用汤匙刮成泥状，再加水或汤汁蒸熟。另一种做法是先将生的猪肝或鸡肝切成小块后煮熟，再用汤匙压成泥状。

7~9个月宝宝一天的饮食范例

7:00

早餐时间：妈妈好辛苦，一大早就给我泡了200~250毫升的牛奶。

9:00

上午点心时间：奶一瓶（200~250毫升）。

11:00

午餐时间：今天午餐吃豆腐拌稀饭。材料是豆腐半块，稀饭半碗、煮软的胡萝卜丁少许。吃完饭后，妈妈还现榨了苹果汁给我，酸酸甜甜的，非常好喝。



（这个时期的宝宝除果汁外，还可以吃果泥，妈妈不妨自行搭配。）

15:00

下午点心时间：依旧是奶一瓶（200~250毫升）。

18:00

晚餐时间：晚上吃面。虽然不是北方人，但我很喜欢吃面喔！



（软面条半碗，面条需先切断，蛋黄泥及菠菜泥各1汤匙。）

21:00

宵夜时间：少量多餐是我的饮食习惯，所以睡觉之前再喝一瓶奶吧（200~250毫升）！吃饱了、喝足了……我要做个好梦！



后期 (10~12个月)

固体食物阶段

食物形态：
固体

每日辅食餐数：3~4次
奶水喂养次数：2~3次

新尝试

这个阶段起可以让宝宝尝试干饭、全蛋等食物

10~12个月宝宝的饮食注意事项

10~12个月的宝宝虽然已经可以喝牛奶、吃全蛋，但是许多全奶类产品，如奶酪、酸奶等食品，还是等到宝宝1岁以后再吃较合适。此外，由于这个时期的宝宝已经具有自己吃饭的能力，所以妈妈应该尽量让宝宝自己吃，并示范正确的动作(如拿汤匙、握杯子)，让宝宝学习。

选择正确安全的餐具也是很重要的，因为宝宝手部的抓握能力还不是很强，所以餐具应选择摔不破的杯、碗、盘、匙等；同时，也须考虑餐具的质量及耐热度。因为质量不佳的塑胶餐具很可能会遇热释放出化学物质，所以妈妈可得仔细选择，以确保宝宝的健康。

10~12个月宝宝的辅食制作重点

1. 蔬菜类——碎蔬菜：

将新鲜蔬菜洗净切碎后，放入锅内加少量的水煮烂后盛出即可。

2. 五谷根茎类——浓粥：

米加7倍水，以小火煮烂。



均衡的饮食，是健康的原动力

3. 鱼、肉、蛋类——蒸蛋：

将蛋打入碗内，加入水或汤汁至八分满，再加入少许的盐(或糖)，置入锅内蒸熟即可。

添加辅食时的禁忌

再次提醒妈妈注意一些添加辅食时的禁忌。首先是食物的选择，在宝宝的牙齿还没有出齐之前，妈妈应注意食物的软硬程度，特别是有骨头或有刺的食物，一定得特别小心。还有，为了避免宝宝养成偏食的习惯，妈妈应少用调味料调理辅食。当然，油炸、辛辣或是太冷的东西也不适合给宝宝吃。

另外，有些蔬菜(如胡萝卜、芒果、南瓜等)因含有丰富的维生素C，易使宝宝的皮肤变黄。因为维生素C虽然有益，但却属于脂溶性食物，食入后会囤积于体内，而使得宝宝的皮肤变黄。虽说过一段时间后会褪掉，但还是不应该让宝宝吃得太多，适量最好。



宝宝10~12个月时，可开始让他练习自己吃。

全面的营养最健康

最后要再次提醒妈妈，辅食的作用除了补充宝宝所需的营养之外，还能让宝宝渐渐地适应各类食物。所以其量应由少变多，千万不要强求宝宝一定得吃多少。若影响了宝宝进食的心情，并留下其对饮食的负面记忆，反而容易使添加计划失败，甚至导致宝宝养成偏食的习惯。



吃辅食是宝宝在周岁后适应成人食物的过渡。

保证宝宝在婴幼儿期的健康，就是为宝宝的将来奠定了稳固的健康

基础；而想要拥有健康，当然就必须拥有全面的营养。若是希望宝宝能健康地成长，则均衡地摄取五大类营养是第一要务；而在你掌握了添加辅食的原则之后，相信对如何为宝宝提供全面的营养，定能不费工夫地信手捻来，让宝宝营养百分百，健康百分百。关于宝宝在不同月龄添加辅食的次数与食物形态，请见表2。

表2 0~1岁阶段的辅食添加建议

阶段、月龄	初期4~6个月		中期7~9个月	后期10~12个月
主要营养摄取来源	母乳或婴儿配方奶			辅食
每日以辅食作为正餐的次数	1次	2次	2次	3次
辅食调理形态	流质	半流质	半固体(泥状)	固体(切成丁或切成块)

小知识：

建立良好的进食习惯

宝宝神经肌肉的发展，关系到其独立进食的能力。通常女宝宝在18个月的时候，其肌肉的控制能力已经很好，所以可自己进食；男宝宝则较迟，大约要等20个月才能具有此能力。

父母可训练宝宝用汤匙进食，但同时，千万不要因为有可能将餐桌弄得一塌糊涂，而耐不住性子改为喂食，这反而剥夺了宝宝最好的学习时机。在训

练宝宝养成良好的进食习惯时，父母的态度、耐心与宝宝建立良好的饮食习惯有很大的关系。宝宝是极善察言观色的，所以在喂食宝宝或陪他进食时，应避免做出厌恶食物的表情。另外，在宝宝没有食欲的情况下，千万不要强迫喂食或加以斥责，因为强迫进食会破坏饱食中枢的平衡发展，欲速则不达。