

育儿新概念专家指导版

宝宝辅食 制作与添加

0~1岁完全成长必备

中国父母
必备的跨世纪
育儿经典

北京大学第三医院
儿科主任、主任医师

童笑梅 主编

中国父母必备的跨世纪育儿经典

育儿新概念
专家指导版

宝宝辅食 制作与添加

- ① 宝宝是否健康，不是用吃的多少来判断，而要看他的精神和成长状态是否良好！
- ② 吃饭是门艺术，妈妈必须专心喂食，养成宝宝固定时间、独立进食的习惯。
- ③ 宝宝吵着吃零食时，马上准备辅食给他，这时是锻炼吃辅食的好时机。
- ④ 宝宝性格温和、吃东西较慢，千万不要责备催促，以免引起他对进餐的厌恶。



儿童期是人的生长发育过程中的关键阶段。降低儿童营养不良，预防儿童期肥胖，促进儿童智力开发，增强儿童体质健康，是父母的长期责任。

上架建议 生活类·优生优育

ISBN 978-7-80754-285-8



9 787807 542858 >

定价：26.80元



育儿新概念专家指导版

宝宝辅食 制作与添加

0~1岁完全成长必备



童笑梅/主编

图书在版编目(CIP)数据

宝宝辅食制作与添加 / 童笑梅主编. — 济南: 山东省
地图出版社, 2009. 7

ISBN 978-7-80754-285-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第124139号

责任编辑: 王怀宝

贴 心 育 儿 •



宝宝辅食制作与添加

Baobao Fushi Zhizuo Yu Tianjia

出版发行: 山东省地图出版社

社址邮编: 济南市二环东路6090号, 250014

咨询电话: 010-83556712-612 010-83532733

发行电话: 0531-88930993 010-83556709

传 真: 0531-88586949

印 刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

开 本: 720 × 1000mm 1/16

印 张: 15

版 次: 2009年8月第1版

2009年8月第1次印刷

定 价: 26.80元

(如对本书有建议与意见, 敬请致电本社; 如本书有印装问题, 本社负责调换)

专家 团队&模特 宝宝

北斗贴心育儿丛书专家团队由北京大学第三医院儿科童笑梅主任
领衔医院5位资深医师执笔而成。

童笑梅 北京大学第三医院儿科主任，主任医师，硕士生导师，北京市
儿科医师培训基地评审专家，《中华儿科杂志》、《新生儿科
杂志》、《国际儿科学杂志》编委，中华医学会北京围产学会
和北京儿科学会委员。

汤亚南 北京大学第三医院副主任医师。

崔蕴璞 医学博士，现从事专业为新生儿疾病及儿童保健，并有多篇相
关学术论文在国内核心期刊发表。

韩彤妍 北京大学第三医院儿科主治医师，医学博士。

张 娟 医学博士，从事儿科新生儿学、普通儿科及儿保等专业多年。

邢 燕 北京大学第三医院儿科主治医师，医学博士，从事儿科临床科
研工作，并有多篇相关学术论文在国内外核心期刊发表。



恭喜各位宝宝成为我们北斗生活贴心育儿丛书的小模特

在这里我们由衷地恭喜这些宝宝成为我们贴心育儿丛书的模特宝
宝。你们灿烂的笑容、天真的表情、淘气的动作甚至是哭泣时张着的小
嘴，都带给我们无限的感动和欣喜。下面是模特宝宝的名单：

王博阳 陈浩然 刘奕 李宗正 桂云龙 管文博 刘繆希 尤雅 徐靖枫
武姝含 西优里 吕章煌 梁格格 金梓滢 方天爱 张博涵 陈姝蓉 马雅 朱奕文 王
天怡 徐杨米多 张乔恺 刘庭旭 王燕 张景溪 吴梓严 肖昱婷 武悠然 吴佳懿 黄
捷政 黄光玮 李乃雅 陈志轩 陈欣然 傅艺涵 张倍嘉 李书越 安逸然 丁源 王玮
含 梅钰涵 张笑语 李潘越 范乙萱 陈天乐 小西瓜 蒋肖楠 陈亦堂 杨帆 戴月丞

图书中大量穿插了宝宝的图片，他们丰富的表情、顽皮的动作，让人忍俊不
禁。作为感谢我们即将送出精美图书，相信爸爸妈妈们收到后一定会惊喜万分，
此书可作为宝宝成长路上的一个证明与纪念哟！





如何使用本书

宝宝的成长是一件很具体的事，从吃喝拉撒睡，到他（她）的心理、教育等问题，到处都是学问。碰上难题，遇到困惑，怎么办？**天域北斗最新贴心育儿图书出版**，让新生儿科专家、早教专家、护理专家、营养专家给您答疑解惑，并与您一同呵护宝宝健康成长。

Part 3 宝宝的辅食	宝宝辅食的喂养方案	179
1. 宝宝辅食的添加	180	180
2. 宝宝辅食的添加	181	181
3. 宝宝辅食的添加	182	182
4. 宝宝辅食的添加	183	183
5. 宝宝辅食的添加	184	184
6. 宝宝辅食的添加	185	185
7. 宝宝辅食的添加	186	186
8. 宝宝辅食的添加	187	187
9. 宝宝辅食的添加	188	188
10. 宝宝辅食的添加	189	189
11. 宝宝辅食的添加	190	190
12. 宝宝辅食的添加	191	191
13. 宝宝辅食的添加	192	192
14. 宝宝辅食的添加	193	193
15. 宝宝辅食的添加	194	194
16. 宝宝辅食的添加	195	195
17. 宝宝辅食的添加	196	196
18. 宝宝辅食的添加	197	197
19. 宝宝辅食的添加	198	198
20. 宝宝辅食的添加	199	199
21. 宝宝辅食的添加	200	200
22. 宝宝辅食的添加	201	201
23. 宝宝辅食的添加	202	202
24. 宝宝辅食的添加	203	203
25. 宝宝辅食的添加	204	204
26. 宝宝辅食的添加	205	205
27. 宝宝辅食的添加	206	206
28. 宝宝辅食的添加	207	207
29. 宝宝辅食的添加	208	208
30. 宝宝辅食的添加	209	209
31. 宝宝辅食的添加	210	210
32. 宝宝辅食的添加	211	211
33. 宝宝辅食的添加	212	212
34. 宝宝辅食的添加	213	213
35. 宝宝辅食的添加	214	214
36. 宝宝辅食的添加	215	215
37. 宝宝辅食的添加	216	216
38. 宝宝辅食的添加	217	217
39. 宝宝辅食的添加	218	218
40. 宝宝辅食的添加	219	219
41. 宝宝辅食的添加	220	220
42. 宝宝辅食的添加	221	221
43. 宝宝辅食的添加	222	222
44. 宝宝辅食的添加	223	223
45. 宝宝辅食的添加	224	224
46. 宝宝辅食的添加	225	225
47. 宝宝辅食的添加	226	226
48. 宝宝辅食的添加	227	227
49. 宝宝辅食的添加	228	228
50. 宝宝辅食的添加	229	229
51. 宝宝辅食的添加	230	230
52. 宝宝辅食的添加	231	231
53. 宝宝辅食的添加	232	232
54. 宝宝辅食的添加	233	233
55. 宝宝辅食的添加	234	234
56. 宝宝辅食的添加	235	235
57. 宝宝辅食的添加	236	236
58. 宝宝辅食的添加	237	237
59. 宝宝辅食的添加	238	238
60. 宝宝辅食的添加	239	239
61. 宝宝辅食的添加	240	240
62. 宝宝辅食的添加	241	241
63. 宝宝辅食的添加	242	242
64. 宝宝辅食的添加	243	243
65. 宝宝辅食的添加	244	244
66. 宝宝辅食的添加	245	245
67. 宝宝辅食的添加	246	246
68. 宝宝辅食的添加	247	247
69. 宝宝辅食的添加	248	248
70. 宝宝辅食的添加	249	249
71. 宝宝辅食的添加	250	250
72. 宝宝辅食的添加	251	251
73. 宝宝辅食的添加	252	252
74. 宝宝辅食的添加	253	253
75. 宝宝辅食的添加	254	254
76. 宝宝辅食的添加	255	255
77. 宝宝辅食的添加	256	256
78. 宝宝辅食的添加	257	257
79. 宝宝辅食的添加	258	258
80. 宝宝辅食的添加	259	259
81. 宝宝辅食的添加	260	260
82. 宝宝辅食的添加	261	261
83. 宝宝辅食的添加	262	262
84. 宝宝辅食的添加	263	263
85. 宝宝辅食的添加	264	264
86. 宝宝辅食的添加	265	265
87. 宝宝辅食的添加	266	266
88. 宝宝辅食的添加	267	267
89. 宝宝辅食的添加	268	268
90. 宝宝辅食的添加	269	269
91. 宝宝辅食的添加	270	270
92. 宝宝辅食的添加	271	271
93. 宝宝辅食的添加	272	272
94. 宝宝辅食的添加	273	273
95. 宝宝辅食的添加	274	274
96. 宝宝辅食的添加	275	275
97. 宝宝辅食的添加	276	276
98. 宝宝辅食的添加	277	277
99. 宝宝辅食的添加	278	278
100. 宝宝辅食的添加	279	279
101. 宝宝辅食的添加	280	280
102. 宝宝辅食的添加	281	281
103. 宝宝辅食的添加	282	282
104. 宝宝辅食的添加	283	283
105. 宝宝辅食的添加	284	284
106. 宝宝辅食的添加	285	285
107. 宝宝辅食的添加	286	286
108. 宝宝辅食的添加	287	287
109. 宝宝辅食的添加	288	288
110. 宝宝辅食的添加	289	289
111. 宝宝辅食的添加	290	290
112. 宝宝辅食的添加	291	291
113. 宝宝辅食的添加	292	292
114. 宝宝辅食的添加	293	293
115. 宝宝辅食的添加	294	294
116. 宝宝辅食的添加	295	295
117. 宝宝辅食的添加	296	296
118. 宝宝辅食的添加	297	297
119. 宝宝辅食的添加	298	298
120. 宝宝辅食的添加	299	299
121. 宝宝辅食的添加	300	300
122. 宝宝辅食的添加	301	301
123. 宝宝辅食的添加	302	302
124. 宝宝辅食的添加	303	303
125. 宝宝辅食的添加	304	304
126. 宝宝辅食的添加	305	305
127. 宝宝辅食的添加	306	306
128. 宝宝辅食的添加	307	307
129. 宝宝辅食的添加	308	308
130. 宝宝辅食的添加	309	309
131. 宝宝辅食的添加	310	310
132. 宝宝辅食的添加	311	311
133. 宝宝辅食的添加	312	312
134. 宝宝辅食的添加	313	313
135. 宝宝辅食的添加	314	314
136. 宝宝辅食的添加	315	315
137. 宝宝辅食的添加	316	316
138. 宝宝辅食的添加	317	317
139. 宝宝辅食的添加	318	318
140. 宝宝辅食的添加	319	319
141. 宝宝辅食的添加	320	320
142. 宝宝辅食的添加	321	321
143. 宝宝辅食的添加	322	322
144. 宝宝辅食的添加	323	323
145. 宝宝辅食的添加	324	324
146. 宝宝辅食的添加	325	325
147. 宝宝辅食的添加	326	326
148. 宝宝辅食的添加	327	327
149. 宝宝辅食的添加	328	328
150. 宝宝辅食的添加	329	329
151. 宝宝辅食的添加	330	330
152. 宝宝辅食的添加	331	331
153. 宝宝辅食的添加	332	332
154. 宝宝辅食的添加	333	333
155. 宝宝辅食的添加	334	334
156. 宝宝辅食的添加	335	335
157. 宝宝辅食的添加	336	336
158. 宝宝辅食的添加	337	337
159. 宝宝辅食的添加	338	338
160. 宝宝辅食的添加	339	339
161. 宝宝辅食的添加	340	340
162. 宝宝辅食的添加	341	341
163. 宝宝辅食的添加	342	342
164. 宝宝辅食的添加	343	343
165. 宝宝辅食的添加	344	344
166. 宝宝辅食的添加	345	345
167. 宝宝辅食的添加	346	346
168. 宝宝辅食的添加	347	347
169. 宝宝辅食的添加	348	348
170. 宝宝辅食的添加	349	349
171. 宝宝辅食的添加	350	350
172. 宝宝辅食的添加	351	351
173. 宝宝辅食的添加	352	352
174. 宝宝辅食的添加	353	353
175. 宝宝辅食的添加	354	354
176. 宝宝辅食的添加	355	355
177. 宝宝辅食的添加	356	356
178. 宝宝辅食的添加	357	357
179. 宝宝辅食的添加	358	358
180. 宝宝辅食的添加	359	359
181. 宝宝辅食的添加	360	360
182. 宝宝辅食的添加	361	361
183. 宝宝辅食的添加	362	362
184. 宝宝辅食的添加	363	363
185. 宝宝辅食的添加	364	364
186. 宝宝辅食的添加	365	365
187. 宝宝辅食的添加	366	366
188. 宝宝辅食的添加	367	367
189. 宝宝辅食的添加	368	368
190. 宝宝辅食的添加	369	369
191. 宝宝辅食的添加	370	370
192. 宝宝辅食的添加	371	371
193. 宝宝辅食的添加	372	372
194. 宝宝辅食的添加	373	373
195. 宝宝辅食的添加	374	374
196. 宝宝辅食的添加	375	375
197. 宝宝辅食的添加	376	376
198. 宝宝辅食的添加	377	377
199. 宝宝辅食的添加	378	378
200. 宝宝辅食的添加	379	379
201. 宝宝辅食的添加	380	380
202. 宝宝辅食的添加	381	381
203. 宝宝辅食的添加	382	382
204. 宝宝辅食的添加	383	383
205. 宝宝辅食的添加	384	384
206. 宝宝辅食的添加	385	385
207. 宝宝辅食的添加	386	386
208. 宝宝辅食的添加	387	387
209. 宝宝辅食的添加	388	388
210. 宝宝辅食的添加	389	389
211. 宝宝辅食的添加	390	390
212. 宝宝辅食的添加	391	391
213. 宝宝辅食的添加	392	392
214. 宝宝辅食的添加	393	393
215. 宝宝辅食的添加	394	394
216. 宝宝辅食的添加	395	395
217. 宝宝辅食的添加	396	396
218. 宝宝辅食的添加	397	397
219. 宝宝辅食的添加	398	398
220. 宝宝辅食的添加	399	399
221. 宝宝辅食的添加	400	400
222. 宝宝辅食的添加	401	401
223. 宝宝辅食的添加	402	402
224. 宝宝辅食的添加	403	403
225. 宝宝辅食的添加	404	404
226. 宝宝辅食的添加	405	405
227. 宝宝辅食的添加	406	406
228. 宝宝辅食的添加	407	407
229. 宝宝辅食的添加	408	408
230. 宝宝辅食的添加	409	409
231. 宝宝辅食的添加	410	410
232. 宝宝辅食的添加	411	411
233. 宝宝辅食的添加	412	412
234. 宝宝辅食的添加	413	413
235. 宝宝辅食的添加	414	414
236. 宝宝辅食的添加	415	415
237. 宝宝辅食的添加	416	416
238. 宝宝辅食的添加	417	417
239. 宝宝辅食的添加	418	418
240. 宝宝辅食的添加	419	419
241. 宝宝辅食的添加	420	420
242. 宝宝辅食的添加	421	421
243. 宝宝辅食的添加	422	422
244. 宝宝辅食的添加	423	423
245. 宝宝辅食的添加	424	424
246. 宝宝辅食的添加	425	425
247. 宝宝辅食的添加	426	426
248. 宝宝辅食的添加	427	427
249. 宝宝辅食的添加	428	428
250. 宝宝辅食的添加	429	429
251. 宝宝辅食的添加	430	430
252. 宝宝辅食的添加	431	431
253. 宝宝辅食的添加	432	432
254. 宝宝辅食的添加	433	433
255. 宝宝辅食的添加	434	434
256. 宝宝辅食的添加	435	435
257. 宝宝辅食的添加	436	436
258. 宝宝辅食的添加	437	437
259. 宝宝辅食的添加	438	438
260. 宝宝辅食的添加	439	439
261. 宝宝辅食的添加	440	440
262. 宝宝辅食的添加	441	441
263. 宝宝辅食的添加	442	442
264. 宝宝辅食的添加	443	443
265. 宝宝辅食的添加	444	444
266. 宝宝辅食的添加	445	445
267. 宝宝辅食的添加	446	446
268. 宝宝辅食的添加	447	447
269. 宝宝辅食的添加	448	448
270. 宝宝辅食的添加	449	449
271. 宝宝辅食的添加	450	450
272. 宝宝辅食的添加	451	451
273. 宝宝辅食的添加	452	452
274. 宝宝辅食的添加	453	453
275. 宝宝辅食的添加	454	454
276. 宝宝辅食的添加	455	455
277. 宝宝辅食的添加	456	456
278. 宝宝辅食的添加	457	457
279. 宝宝辅食的添加	458	458
280. 宝宝辅食的添加	459	459
281. 宝宝辅食的添加	460	460
282. 宝宝辅食的添加	461	461
283. 宝宝辅食的添加	462	462
284. 宝宝辅食的添加	463	463
285. 宝宝辅食的添加	464	464
286. 宝宝辅食的添加	465	465
287. 宝宝辅食的添加	466	466
288. 宝宝辅食的添加	467	467
289. 宝宝辅食的添加	468	468
290. 宝宝辅食的添加	469	469
291. 宝宝辅食的添加	470	470
292. 宝宝辅食的添加	471	471
293. 宝宝辅食的添加	472	472
294. 宝宝辅食的添加	473	473
295. 宝宝辅食的添加	474	474
296. 宝宝辅食的添加	475	475
297. 宝宝辅食的添加	476	476
298. 宝宝辅食的添加	477	477
299. 宝宝辅食的添加	478	478
300. 宝宝辅食的添加	479	479
301. 宝宝辅食的添加	480	480
302. 宝宝辅食的添加	481	481
303. 宝宝辅食的添加	482	482
304. 宝宝辅食的添加	483	483
305. 宝宝辅食的添加	484	484
306. 宝宝辅食的添加	485	485
307. 宝宝辅食的添加	486	486
308. 宝宝辅食的添加	487	487
309. 宝宝辅食的添加	488	488
310. 宝宝辅食的添加	489	489
311. 宝宝辅食的添加	490	490
312. 宝宝辅食的添加	491	491
313. 宝宝辅食的添加	492	492
314. 宝宝辅食的添加	493	493
315. 宝宝辅食的添加	494	494
316. 宝宝辅食的添加	495	495
317. 宝宝辅食的添加	496	496
318. 宝宝辅食的添加	497	497
319. 宝宝辅食的添加	498	498
320. 宝宝辅食的添加	499	499
321. 宝宝辅食的添加	500	500
322. 宝宝辅食的添加	501	501
323. 宝宝辅食的添加	502	502
324. 宝宝辅食的添加	503	503
325. 宝宝辅食的添加	504	504
326. 宝宝辅食的添加	505	505
327. 宝宝辅食的添加	506	506
328. 宝宝辅食的添加	507	507
329. 宝宝辅食的添加	508	508
330. 宝宝辅食的添加	509	509
331. 宝宝辅食的添加	510	510
332. 宝宝辅食的添加	511	511
333. 宝宝辅食的添加	512	512
334. 宝宝辅食的添加	513	513
335. 宝宝辅食的添加	514	514
336. 宝宝辅食的添加	515	515
337. 宝宝辅食的添加	516	516
338. 宝宝辅食的添加	517	517
339. 宝宝辅食的添加	518	518
340. 宝宝辅食的添加	519	519
341. 宝宝辅食的添加	520	520
342. 宝宝辅食的添加	521	521
343. 宝宝辅食的添加	522	522
344. 宝宝辅食的添加	523	523
345. 宝宝辅食的添加	524	524
346. 宝宝辅食的添加	525	525
347. 宝宝辅食的添加	526	526
348. 宝宝辅食的添加	527	527
349. 宝宝辅食的添加	528	528
350. 宝宝辅食的添加	529	529
351. 宝宝辅食的添加	530	530
352. 宝宝辅食的添加	531	531
353. 宝宝辅食的添加	532	532
354. 宝宝辅食的添加	533	533
355. 宝宝辅食的添加	534	534
356. 宝宝辅食的添加	535	535
357. 宝宝辅食的添加	536	536
358. 宝宝辅食的添加	537	537
359. 宝宝辅食的添加	538	538
360. 宝宝辅食的添加	539	539
361		



前言

Foreword



 做妈妈是一件很幸福的事。当你看着由自己十月怀胎孕育出来的小生命在怀中渐渐长大，一天天变得活泼可爱起来的时候，心中是不是会由衷地涌起一种妈妈独有的幸福和自豪感呢？

 养育宝宝固然快乐，可是，还有一些其他方面的事，如果处理不好，也会使这份快乐大打折扣。因为，宝宝的诞生给妈妈带来的，不仅仅是拥有小生命的美好，还有更多的辛苦和责任。宝宝该怎么喂才科学？母乳喂养需要注意些什么？什么时候该给宝宝断奶？什么时候该给宝宝添加辅食？怎样添加辅食才能使宝宝获得充足的营养？……随着宝宝一天天长大，这一系列问题会接踵而来，使每一位新妈妈接受一次育儿技能的大考验。能不能顺利过关，就要看妈妈们平时积累下来的育儿知识有多丰富、生活智慧有多深厚了。

 如果你是一个对养育宝宝一无所知的新妈妈，你需要读一读这本书。它从科学、实用的角度出发，为每一位想把自己的宝宝养育得既聪明又健壮的妈妈，讲述了宝宝从出生到断奶这一个转折期间发生的各种变化，指出了宝宝在成长过程中对





各种营养素的需求，并根据宝宝的成长特点，为妈妈们准备了指导性、实用性都很强的阶段喂养方案，使每一位妈妈都能在“知其然，更知其所以然”的基础上轻松上阵，在科学理念和实用智慧的指导下，做好“养育宝宝”这项事业，使自己的育儿生涯变成一段轻松而美好的记忆。



除了系统的论述，本书还为妈妈们提供了200多道辅食食谱、50个宝宝常见疾病的食疗方案、100个关于宝宝断奶和辅食添加方面的常见问题的解决方案，还根据宝宝的营养需求，为妈妈们提供了极具应用价值的宝宝营养计划和各种辅食的制作指导，使从来没做过饭的妈妈也能成为宝宝的“特级厨师”，为宝宝制作出既营养又美味、完全适合宝宝需求的超级辅食。



拥有宝宝是妈妈的幸福，养育好宝宝则是每位妈妈不可推卸的责任。也许你没有准备，也许你觉得一筹莫展、不知道该从哪里下手。没关系，好妈妈是可以修炼出来的。只要你认真阅读这本书，并在实践中勤加应用，相信很快就会掌握为宝宝断奶和添加辅食的技巧，让宝宝在你的智慧和爱心中健康、快乐地成长。



由于水平所限，书中难免有不完善之处，请广大读者见谅，并恳请及时函告编者，以便后续版本的改进与完善。在此，编者表示衷心的感谢。





🦋 宝宝食物逐月添加对照 🦋

宝宝的月龄	新增食物	添加方式
1个月内	婴儿鱼肝油（维生素A、D比例为3：1）	直接滴到宝宝口中
2~4个月	蔬菜	煮成菜水或榨出菜汁给宝宝喝
	水果	煮成果水或榨出果汁给宝宝喝
	鱼肝油	直接滴到宝宝口中
	钙片	研成粉，用水调匀给宝宝喝
5个月	米粉（糊）	用温开水冲成稀糊给宝宝吃
	蛋黄	研成蛋黄泥，用牛奶或果果汁调稀给宝宝吃
	汤	可以用蔬菜和肉煮成菜汤、肉汤给宝宝喝
6个月	鱼	做成鱼肉泥给宝宝吃
	肉	做成肉泥给宝宝吃
	动物血	可以煮汤，也可以煮熟后捣成泥给宝宝吃
7个月	粥	直接喂给宝宝
	烂面条	直接喂给宝宝
	鸡蛋	可以用整个鸡蛋蒸成鸡蛋羹给宝宝吃
	肝	做成肝泥，加到粥里给宝宝吃
	豆腐	蒸熟，捣成泥或直接喂给宝宝吃
8~9个月	稠粥	直接喂给宝宝
	烤馒头片/面包干/磨牙饼干	喂过正餐后少量地给宝宝吃一点，帮宝宝磨牙
10个月	海鲜	做成泥或碎末，充分煮熟以后再给宝宝吃
	小点心	白天的两餐之间，少量地给宝宝吃一点
11个月	软饭/面条/面片	直接喂给宝宝
12个月	小馄饨/小饺子/小包子	直接喂给宝宝
	馒头	掰成小块，让宝宝用手拿着吃



为宝宝做辅食 常用的9种烹调工具

① 菜板：为宝宝制作辅食的必备工具。最好为宝宝准备一个专用菜板。

使用要点：一定要经常消毒。最好每次用之前先用开水烫一遍。

② 刀具：包括菜刀、刨丝器等。最好别跟大人混用。

使用要点：切生熟食物的刀一定要分开。每次使用后都要彻底清洗并晾干。

③ 蒸锅：用来为宝宝蒸食物，像蒸蛋羹、鱼、肉、肝泥等都可以用到。

使用要点：可以使用小号的蒸锅，既节能又方便。

④ 汤锅：用来为宝宝煮汤，也可以用来烫熟食物。

使用要点：可以使用小号的汤锅，既节能又方便。

⑤ 榨汁机：用来为宝宝制作果汁和菜汁。最好选过滤网特别细，可以分离部件清洗的。

使用要点：一定要清洗彻底。使用前最好用开水烫一遍。

⑥ 研磨器：用来将食物磨碎。制作泥糊状食物的时候少不了它。

使用要点：一定要清洗彻底。使用前最好用开水烫一遍。

⑦ 过滤器：用来过滤食物渣滓，给宝宝制作果菜汁的时候特别有用。网眼很细的不锈钢滤网或消过毒的纱布都可以。

使用要点：使用前用开水烫一遍，使用后要清洗干净并晾干。

⑧ 搅棒：用来搅拌泥糊状食物。如果不想用市场上出售的电动搅棒，也可以用干净的筷子代替。

使用要点：注意清洁。使用前先用开水烫一遍。

⑨ 计量器：用来计算辅食的量。可以用一个事先量好重量和容积的小碗充当。

使用要点：注意清洁。使用前先用开水烫一遍。





目录

Contents



Part

1

0~1岁宝宝换乳与辅食逐月安排



1~4个月：换乳准备期，部分宝宝需添加水、果汁、菜汁

宝宝的发育	002
阶段喂养方案	004
宝宝1日营养计划	006
巧手妈妈动手做	009



5~6个月：换乳和辅食添加初期，添加泥糊状食物

宝宝的发育	014
阶段喂养方案	016
宝宝1日营养计划	018
巧手妈妈动手做	019



7~8个月：换乳中期，添加颗粒状、小片成形固体软食

宝宝的发育	026
阶段喂养方案	027
宝宝1日营养计划	029
巧手妈妈动手做	031



9~10个月：换乳后期，添加粥、面条、海鲜、小片水果

宝宝的发育	038
阶段喂养方案	039
宝宝1日营养计划	042
巧手妈妈动手做	043





11~12个月：换乳完成期， 完善宝宝的营养配餐

宝宝的发育	052
阶段喂养方案	054
宝宝1日营养计划	056
巧手妈妈动手做	058

Part

2

成为宝宝的营 养专家



宝宝辅食制作技术指导

给宝宝选择健康食材	068
宝宝辅食的烹调要领	068
制作水果类辅食注意事项	070



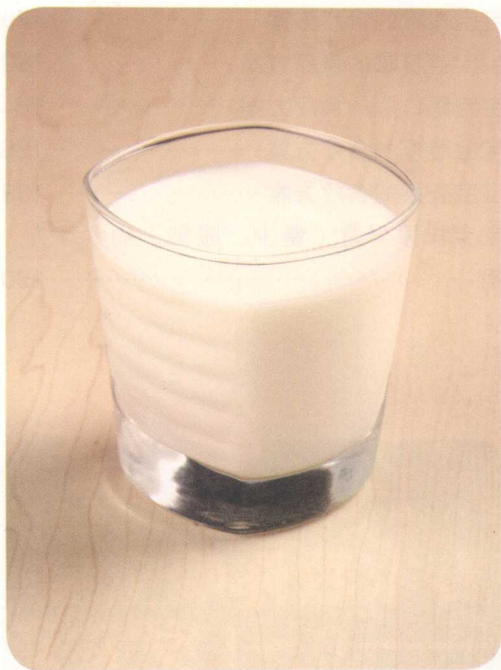
制作蔬菜类辅食注意事项	071
制作肉类辅食注意事项	072
制作蛋类辅食注意事项	073
制作粥饭类辅食注意事项	074
制作面点类辅食注意事项	075
宝宝换乳期的关键营养素	077



宝宝最爱吃主食

牛奶	084
大米	087





小米	090
面粉	091
燕麦	093



宝宝最爱吃的蔬菜

红薯	096
菠菜	098
土豆	100
西红柿	103
胡萝卜	105
白萝卜	107
卷心菜	109
冬瓜	111
豌豆 (荷兰豆)	112
茄子	114
南瓜	116
香菇	118
山药	120



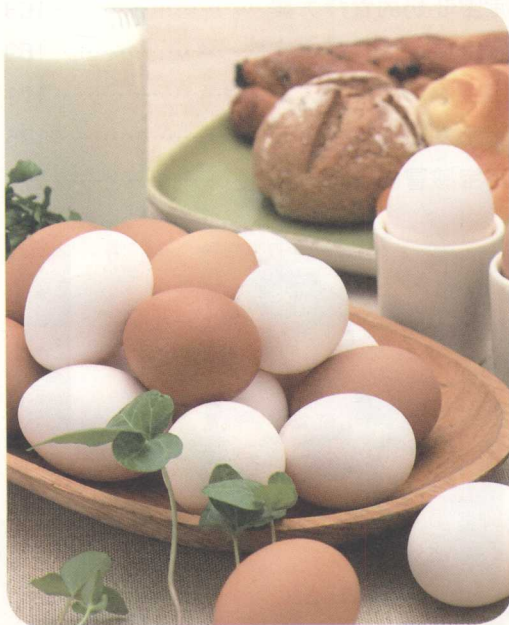
宝宝最爱吃的水果

苹果	122
梨	123
草莓	125
红枣	127
香蕉	129
山楂	130
荸荠 (马蹄)	132



宝宝最爱吃的肉类与蛋类

淡水鱼	133
鳕鱼	135
鲑鱼	137
虾	138
猪肉	140
鸡肉	142
牛肉	144
肝	146
鸡蛋	147





宝宝爱吃的其他食物

玉米	150
芝麻	152
花生	154
核桃	156
板栗	158
豆腐	160

Part

3

特殊辅食，为宝宝的健康加分

缺钙宝宝的食疗方案	163
缺铁性贫血宝宝的食疗方案	166
宝宝吐奶的食疗方案	168
宝宝便秘的食疗方案	169
宝宝腹泻的食疗方案	171
宝宝发热的食疗方案	175
宝宝感冒的食疗方案	177



宝宝咳嗽的食疗方案	179
宝宝百日咳的食疗方案	182
宝宝鹅口疮的食疗方案	184
宝宝湿疹的食疗方案	186
宝宝夜哭的食疗方案	188
宝宝排尿异常（量少、尿频）的食疗方案	190

Part

4

专家教你喂宝宝——0~1岁宝宝的常见喂养问题

1~4个月宝宝的常见喂养问题	193
5~6个月宝宝的常见喂养问题	197
7~8个月宝宝的常见喂养问题	202
9~10个月宝宝的常见喂养问题	209
11~12个月宝宝的常见喂养问题	215

Part 附录

0~1岁女宝宝身体发育指标	224
0~1岁男宝宝身体发育指标	226



Part

1

0~1岁宝宝换乳 与辅食逐月安排

🐟 宝宝辅食制作与添加 ➡➡



1

1~4个月： 换乳准备期，部分宝宝 需添加水、果汁、菜汁

宝宝的身体发育



1个月时的宝宝

初生的五天里会出现体重快速减轻的现象，这是由于宝宝在排除体内过多的体液。这个过程结束后宝宝的体重就会恢复，一般10天内就能恢复到出生时的体重水平。接下来就是一个爆发生长期，宝宝

的体重平均每天增加20~30克，满月时将达到4千克。在第一个月里，宝宝的身长也会增加2.5~4厘米，头围增加2~3厘米。新生的宝宝胸围比头围要小，满月时胸围可达36厘米左右，但还是要小于头围。这时候的宝宝开始不时地伸展上下肢和后背，腿、脚也可以持续地向内旋转。腿还是弓着的，但已经和在妈妈子宫里蜷缩成一团的样子有了很大区别。



2个月时的宝宝

进入第二个月，宝宝仍处在高速生长的阶段。这个月最大的特点就是：宝宝的体重呈阶梯性、跳跃性的增长。到第二个月月底，男宝宝的平均体重能达到5.2千克左右，女宝宝的平均体重能达到4.7千克左右。

这时候的宝宝，小脸光滑了，皮肤也白嫩了，最重要的是，一逗会笑了。虽然面部依然扁平，脖子依然很短，肩和臀部





显得较狭小，肚子呈现圆鼓形状，但小胳膊、小腿开始变得圆润。出生时的“M”字形腿开始逐渐长正，手指也在大部分时间保持张开的状态。

比起第一个月，宝宝哭声明显地减少，并开始懂得其他人对他（她）说话时所流露出来的感情，听到友善的声音会笑，听到大声的愤怒的说话声时，会惊恐地啼哭。



3个月时的宝宝

第三个月的宝宝生长发育仍然很快：体重增加700~800克，身长平均增长2.5厘米。由于对营养的需求量大，食量会增加，不但吃得多，而且吃得快。宝宝吞咽奶液的时候，妈妈有时会听见宝宝喉咙里发出的“咕嘟、咕嘟”的声音，还不时从嘴角溢出奶液来。第三个月的宝宝，还迎

来了脑细胞发育的第二个高峰期：脑细胞体积迅速增大、神经纤维开始增长、脑的重量不断增加。这时候一定要保证充分的营养和充足的睡眠，促进宝宝的智力发育。

这时候的宝宝，俯卧时能把头抬起45度，两条前臂已经可以支撑自己头和肩部。会两手握住，会玩弄自己的手和手指，还能拉扯自己的衣服。开始有目的地抓东西，能把比较轻和小的东西握在手里30秒。有人逗时能发出响亮的笑声，看见母亲的脸会笑。还能忍受较短时间的喂奶停顿。



4个月时的宝宝

生长到第四个月，宝宝的消化器官及消化机能开始完善起来：有些宝宝在4个月已经长出乳牙。这时候，宝宝的唾液腺已经发育成熟，淀粉酶开始分泌，宝宝的

