

快乐育儿营养餐



~1岁 宝宝断奶餐



名师圖書

名师文化生活编委会 编著

苹果奶羹

西红柿汁

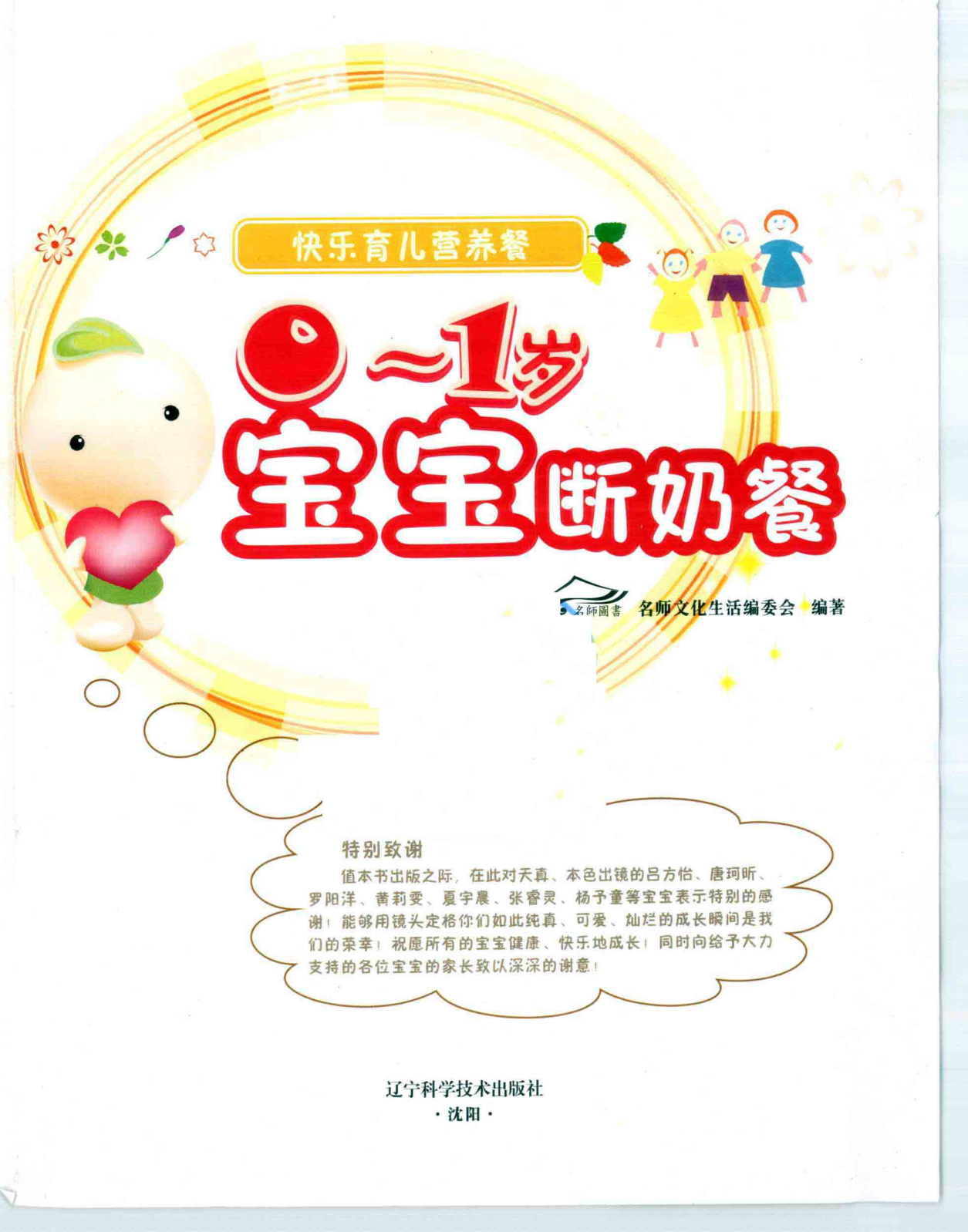
蛋黄豌豆糊

鱼泥

三好系列

让宝宝胃口好、营养好、身体好

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



快乐育儿营养餐

~1岁 宝宝断奶餐



名师图书

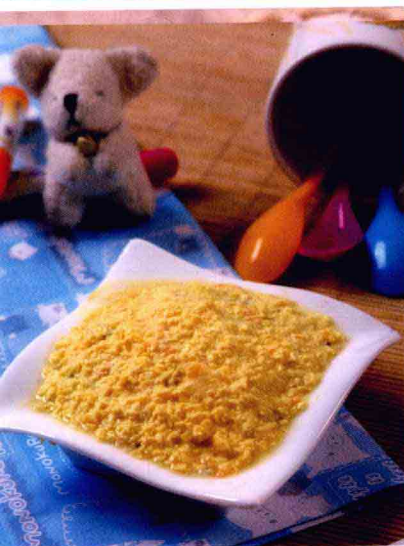
名师文化生活会编委会 编著

特别致谢

值本书出版之际，在此对天真、本色出镜的吕方怡、唐珂昕、罗阳洋、黄莉雯、夏宇晨、张睿灵、杨予童等宝宝表示特别的感谢！能够用镜头定格你们如此纯真、可爱、灿烂的成长瞬间是我们的荣幸！祝愿所有的宝宝健康、快乐地成长！同时向给予大力支持的各位宝宝的家长致以深深的谢意！

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·



图书在版编目(CIP)数据

0~1岁宝宝断奶餐/名师文化生活编委会编著. —沈阳:
辽宁科学技术出版社, 2010. 1

(快乐育儿营养餐)

ISBN 978-7-5381-6163-2

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第195969号

0~1岁宝宝断奶餐

名师文化生活编委会 编著

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 213mm

印 张: 5 $\frac{1}{2}$

字 数: 66千字

出版时间: 2010年1月第1版

印刷时间: 2010年1月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版(香港)有限公司

(广州编辑制作中心电话: 020-34284832)

责任编辑: 名 实

文字编写: 夏 琦

封面设计: 刘 誉

版式设计: 林 希

责任校对: 王玉宝

书 号: ISBN 978-7-5381-6163-2

定 价: 19.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkj@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6163

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律师声明:

本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!

本书独立授权:



名师文化出版(香港)有限公司

HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS

http://www.mswbook.com

* 前言 *

Preface

* 让孩子赢在起跑线上， 从健康营养餐开始

让孩子赢在起跑线上是所有父母和每个家庭最大的愿望。可是，初为人父、人母的您是否想到，其实从给宝宝喂养辅食、安排营养餐开始，宝宝和同龄的孩子就已经开始了第一次“竞争”。在影响婴幼儿身心发育的后天因素中，营养是至关重要的，如果在婴幼儿时期营养摄取不足，那以后无论怎样调养也难以挽回。因此，只有合理的营养搭配及科学的喂养方式才能为孩子健康的生长发育打下良好的基础。

身边许多新手父母在探讨孩子的喂养和做营养餐的经验时，都毫无例外地希望给予孩子尽可能完美的营养，但却又常常受困于诸如“孩子不吃蔬菜怎么办”“食物怎样搭配更合理”“如何补钙更科学”等问题，其间流露、洋溢着深深的爱和对宝宝健康的期望。什么样的味道最适合宝宝？什么色彩的食物最能吸引宝宝？什么样的吃法最有利于哺育聪明的宝宝？为人父母，我们自然能够深切地体会到广大父母这种最本能的心愿，特别策划了这套《快乐育儿营养餐》，专门从孩子科学饮食这一主题出发，给家长以详尽、细致、暖心的指导，希望能为广大新手父母育儿的宏图大计尽一份心，出一份力，让您的孩子在起跑线上就加足能量。

《快乐育儿营养餐》丛书分为《0~1岁宝宝断奶餐》《1~3岁幼儿健康餐》《3~6岁儿童成长餐》三册，专门针对0~6岁三个不同年龄阶段的儿童发育特点和营养、饮食需求介绍营养配餐知识及推荐食谱，详细地讲解了0~6岁儿童的营养、科学喂养、怎样制作营养餐和一些常见问题的解决方法及相关饮食调理等知识，如补脑明目、补钙、补锌、补铁、防治便秘等营养调理餐，侧重于科学的营养饮食方法和不同年龄阶段孩子的营养配餐技巧及食谱。在编写过程中，力求做到文字通俗、易懂，可读性、知识性与实用性并重，优点是条理清晰，针对性强，图文并茂，可现学现用，让您轻松成为育儿高手，让您的孩子时刻都“养分充足”。

努力为广大读者打造科学实用、优质实惠、时尚健康的生活图书，是我们每一个名师人一直努力的方向和追求的目标，希望这套《快乐育儿营养餐》能在您漫长的育儿之路上成为您的好朋友和好帮手。

让您的孩子赢在起跑线上，是天下父母和我们所有编者共同的期望。

目录 Contents

第一章 0~1岁宝宝的营养和



辅食准备 007

做好宝宝的日常营养师

——0~1岁婴儿不可缺少的营养 008

能量营养素 008

矿物质类 010

维生素类 013

水和膳食纤维 015

为宝宝添加辅助食品的原因 016

婴儿营养护理的重要性和添加辅食的原则 017

0~1岁婴儿喂养指南 019

巧手父母巧安排：怎样为宝宝准备营养辅食 022

准备制作辅食的常用工具 022

巧手制作宝宝断奶食品 024

几种常用婴儿辅食的制作 025

第二章 4~6个月宝宝的



营养辅食 027

4~6个月宝宝的营养饮食安排 028

宝宝的辅食添加和喂养要点 028

宝宝膳食安排红绿灯 029

4~6月龄婴儿辅食摄入参考 030

宝宝配餐食谱轻松做 031



糖水 031

苹果水 031

西红柿汤 032

油菜水 032

西红柿汁 033

胡萝卜汁 033

米汤 034

米糊 034

蛋奶麦糊 035

胡萝卜米汤 035

葡萄汁 036

鲜橘汁 036

葡萄米糊 037

西瓜汁 038

胡萝卜水 038

苋菜水 039

小白菜汁 039

小白菜泥 040

蛋黄泥 041

胡萝卜奶麦糊 042

牛奶粥 042

红薯牛奶泥 043

香蕉乳酪糊 044

苹果奶麦糊 044

蛋黄豌豆糊 045

奶香土豆泥 046

蛋黄粥 047

苹果泥 047

蛋黄土豆泥 048

哈密瓜奶 049

米汤苹果 049

鱼泥 050





Contents



第三章 7~9个月宝宝的



营养辅食 051

7~9个月宝宝的营养饮食安排	052
宝宝的辅食添加和喂养要点	052
宝宝膳食安排红绿灯	053
7~9月龄婴儿辅食摄入参考	054
宝宝配餐食谱轻松做	055



双色蒸蛋黄	055		
鲜榨西红柿汁	056		
香蕉苹果奶	056		
鲜鱼高汤	057		
胡萝卜西红柿汤	057		
混合蔬菜米糊	058		
胡萝卜苹果泥	058		
西红柿面包泥	059		
核桃豌豆泥	059	鱼肉粥	069
红枣泥	060	蔬果薯蓉	070
米汤菠菜泥	060	芝麻芋泥	071
火龙果葡萄泥	061	菜泥	072
猪肝泥	062	水果面包粥	072
米汤豆腐泥	063	鱼丁蒸蛋	073
茄香鱼糊	064	猪肝粥	074
苹果红薯泥	065	白菜米粥	074
南瓜牛奶泥	066	南瓜粥	075
菠菜牛肉面线	067	果蔬拌豆腐	076
鲑鱼面	067	什锦豆腐糊	076
梨香蛋黄布丁	068	胡萝卜土豆泥汤	077
水果藕粉	068	樱桃菠萝羹	077
珍珠汤	069	火腿土豆泥	078

第四章 10~12个月宝宝的



营养辅食 079

10~12个月宝宝的营养饮食安排	080
宝宝的辅食添加和喂养要点	080
宝宝膳食安排红绿灯	081
10~12月龄婴儿辅食摄入参考	082
怎样科学给宝宝断奶	082
宝宝配餐食谱轻松做	084



鲜味营养虾泥	084	蒸肉豆腐	097
三鲜豆腐泥	085	菠菜洋葱牛奶羹	098
炒鱼肉松	085	白菜鸡肉麦片糊	098
芋头鸡蛋粥	086	骨汤菜肉麦糊	099
鲜果米糊	086	肉末卷心菜	099
西红柿碎面	087	葡萄干奶米	100
鸡肉粥	088	什锦瘦肉菜末	100
鸡蓉玉米粥	088	蛋卷蔬菜饭	101
菠菜肉蓉粥	089	鸡蛋炖豆腐	102
红小豆泥	090	两面粥	103
南瓜奶香浓汤	090	土豆儿乐饼	103
葡萄干土豆泥	091	鱼肉水饺	104
小米蛋奶核桃粥	091	蔬菜煎蛋卷	104
豆腐软饭	092	消暑绿豆沙	105
牛奶香蕉羹	093	珍珠羹	105
小米红枣粥	093	双色蛋片	106
黄色羹	094		
芋头米粉	094		
浇汁蛋羹	095		
果酱薄饼	096		
猕猴桃鸡蛋饼	096		

Contents



第五章 0~1岁宝宝健康调理



营养餐

107

补脑益智营养餐 108

宝宝大脑的发育 108

健脑益智的营养 108

适宜宝宝的补脑食物 110



补脑益智食谱推荐 111

蛋花粥 111

豆腐蛋羹 111

花豆腐 112

山药蛋泥 112

水果奶蛋羹 113

杏仁苹果豆腐羹 113

补钙营养餐 114

怎样判别宝宝是否缺钙 114

怎样给宝宝补钙 114

适宜宝宝的补钙食物 115

补钙食谱推荐 116

海米蒸豆腐 116

牛奶黑芝麻糊 116

蒸什锦鸡蛋羹 117

牛奶蛋 117

骨汤豆腐糊 118

奶油鱼末 118

补铁营养餐 119

怎样给宝宝补铁 119

适宜宝宝的补铁食物 120



补铁食谱推荐 121

西红柿肝末 121

三色肝末 121

肝泥蛋羹 122

糖水樱桃 122

三鲜面 123

猪血粥 123

补锌营养餐 124

怎样给宝宝补锌 124

适宜宝宝的补锌食物 125

补锌食谱推荐 126

牛奶蛋黄粥 126

滑蛋牛肉粥 126

虾香肉蓉面 127

小米蛋奶粥 127

香蕉奶糊 128

土豆鸡肝米糊 128



第一章

0~1岁宝宝的营养和



辅食准备





做好宝宝的日常营养师

——0~1岁婴儿不可缺少的营养

宝宝从出生到满1周岁之间为婴儿期。在婴幼儿期时，消化系统、神经系统和体格发育等各方面都不完善，存在着营养物质的消化吸收能力不足和对营养物质需求量较大相互矛盾的两个方面。如果婴幼儿膳食的营养供给不足或比例失衡，将会直接影响到正常的生长发育。中国营养学会修订并发布的《中国孕期、哺乳期妇女和0~6岁儿童膳食指南》中针对婴儿的膳食营养内容指出，鼓励、提倡母乳喂养；纯母乳喂养4个月应逐步添加营养辅助食品。

0~1岁宝宝对各种营养素的需求非常旺盛，在给宝宝准备辅食时要注意科学调配，对于那些保证宝宝正常发育必不可缺的营养素，爸爸妈妈应予以一定了解并做到心中有数，这样才利于做好宝宝的日常营养师。

能量营养素

(1) 蛋白质

蛋白质是生命存在的形式，也是一切生命的物质基础，它一般占人体总重量的16%~18%，在体内不断地进行合成与分



解,是构成、更新、修补组织和细胞的重要成分,它参与物质代谢及生理功能的调控,保证机体的生长、发育、繁殖、遗传并供给一定能量,还维持体内酸碱平衡、体液平衡、代谢平衡。蛋白质是大脑和各种器官功能发育、儿童体格增长等生命活动的基础。婴儿期需要有足够的蛋白质供给,如果蛋白质摄入不足,会造成发育缓慢、抗病力减弱、体重减轻、易发贫血,还可造成营养不良性水肿,甚至影响大脑的发育而造成智力问题。

蛋白质是由二十多种氨基酸组成,其中人体不能合成或合成速度太慢,必须由食物蛋白质供给的氨基酸为“必需氨基酸”,存在于各种食物蛋白质中,食物中的必需氨基酸越多,其营养价值越高。动物蛋白如各种肉类、蛋类、乳类和大豆及其制品的蛋白质中均含所有必需氨基酸,又称优质蛋白,在营养学上属“完全蛋白质”或“全价蛋白质”。另外,坚果类、菌藻类、干果类也是蛋白质不错的食物来源。在摄取蛋白质时,最好是动物蛋白与植物蛋白搭配,以增强不同类型蛋白质的互补,对婴幼儿的营养补充会更全面。

婴幼儿时期,随着宝宝日常活动量、生长趋势和所处环境的不同,对蛋白质的需求量也有区别。一般年龄越小,生长发育越快,所需要的蛋白质也越多。1岁以内母乳喂养的婴儿,蛋白质日需量为每千克体重2.5克;1岁以内以其他方式喂养的婴儿,蛋白质日需量为每千克体重3~4克;1~2岁幼儿蛋白质日需量为35克;2~3岁幼儿蛋白质日需量为40克。



(2) 脂肪

脂肪是人体重要的组成部分,是产生能量最高的营养素,也是为人体提供能量的三大产热营养素之一,为生长发育提供着充足的能量。营养学上脂类主要有甘油酯、磷脂、固醇类,通常所说的脂肪包括脂和油,常温情况下呈固体状态的称“脂”,呈液体状态的叫“油”。

脂肪供给维持生命必需的热能,贮存热能,维持体温的恒定及保护身体器官,它为人提供生长发育所需的必需脂肪酸,对婴幼儿智力的发育有重要作用,还可提高免疫功能。脂肪中的磷脂、固醇是形成新组织和修补旧组织、调节代谢、合成激素所不可缺少的物质,脂肪是脂溶性维生素的载体,可促进脂溶性维生素(如维生素A、维生素D、维生素E、维生素K)的吸收和利用,延长食物在消化道内停留的时间,有利于各种营养素的消化吸收。

一般由脂肪提供的能量占成人每日所需总能量的20%~30%,而儿童年龄越小



所占比重越大。婴幼儿可达35%，一般每天每千克体重需要5~6克脂肪。

脂肪的食物来源主要有：植物油类、动物肉、动物内脏、各类坚果（如核桃仁、花生仁）、豆类（如黄豆、红小豆、黑豆等，对于婴儿宜选用豆类制品）、谷类食物（如玉米、大米、小米、小麦等）。

（3）碳水化合物

碳水化合物又称糖类，与蛋白质、脂肪构成人体的能量来源，是人体最重要、最经济、来源最广泛的能量营养素。碳水化合物是人类机体正常生理活动、生长发育和体力活动时的主要能量来源，也是构成细胞和组织的重要成分，维持脑细胞和机体的正常功能，保证蛋白质不被过多地分解，还有解毒、增加胃充盈感和改善胃肠道功能的作用。碳水化合物被消化后，主要以葡萄糖的形式被吸收，而葡萄糖为婴儿代谢所必需，若供应不足，会对婴儿的大脑和神经系统造成一定危害，引起生长发育迟缓、体重减轻、易疲劳，还可能造成功能障碍。

一般人体所需要能量的60%以上来自碳水化合物，婴幼儿则在50%以上。碳水化合物的每日供给量为：1岁以下婴儿50%；1~2岁幼儿55%~62%；2岁以上儿童55%~65%。一般每天每千克体重约需10~20克。

谷类食物是可利用碳水化合物的最主要来源，我国以水稻、小麦为主，其他来源有玉米、小米、高粱米、根茎类（如土豆、红薯）、新鲜水果、干果等。

矿物质类

矿物质元素是构成人体的基本成分，对人体的生长、发育与健康起着极其重要的作用。

矿物质根据占人体重量多少分为常量元素与微量元素两大类。常说的常量元素包括钙、磷、镁、钾、钠、氯、硫共7种元素；常被提及的人体必需微量元素有：锌、铁、碘、硒、铜、钼、铬、钴、锰等。

0~1岁婴儿发育旺盛，需要充足的营养，为其科学地安排饮食是基本保证。常见的需要父母注意在饮食中给宝宝充足摄取的矿物质元素主要有钙、铁、锌、碘。

（1）钙

钙是骨骼的主要组成成分，其绝大部分存在于骨骼和牙齿之中，维系着骨骼和牙齿的健康，不仅是构成机体完整性不可缺少的组成部分，还在各种生理和生化过程中对维持生命至关重要，保证心脏、神经和肌肉的正常功能。钙还帮助铁的代谢，对婴儿发育至关重要。



随着月龄增加，宝宝的骨骼和各个器官的生长发育都需要足够的钙质，一般5~6个月时，单纯的母乳（牛奶）喂养已不能满足宝宝身体的需要，要合理选择并搭配钙含量高的食物。如不能及时补充而导致缺钙，会造成婴儿难以入睡、心悸、脆指甲、佝偻病、软骨病的发生。

很多的食物中都含有钙，比较适合婴幼儿的食物来源有乳类（牛奶、酸奶）、虾皮、芝麻酱、豆腐及豆制品、燕麦片、紫菜、油菜、鸡蛋、海带、黄花菜、鲜鱼虾、葡萄干和一些绿叶蔬菜等。

中国营养学会推荐的婴幼儿每日钙的摄入量为：1~6个月婴儿300毫克；7~12个月婴儿400毫克；1~3岁幼儿600毫克。

（2）铁

铁是人体必需的微量元素之一，是维持生命的主要物质，是身体制造血红蛋白的主要原料，可预防和治疗缺铁性贫血，促进发育，增加对疾病的抵抗力，调节组织呼吸，防止疲劳，使皮肤保持良好的血色。铁质完全吸收，需要维生素A、维生素C、B族维生素的相互协助，而动物类食物里的原血红素铁比植物类食物所含的铁容易被人体吸收。

食物铁的吸收率和利用率不高，就容易导致宝宝缺铁，直接影响到正常生长发育。缺铁的宝宝毛发会变脆易脱落、脸色苍白，出现注意力不集中、指甲呈汤匙状或有纵向的凸起等现象，还会引发缺铁性贫血，导致运动能力低下、智能障碍、体温调节障碍、免疫力降低等。在给宝宝安排辅食时应注意添加富含铁的食物，比较



适宜婴幼儿补充铁的食物主要有牛奶、海带、动物肝脏、苋菜、土豆、紫菜、小麦黄豆混合粉、木耳、牛肉、猪肉、蛋黄、鱼、干果类、玉米等。

中国营养学会推荐的婴幼儿每日铁的适宜摄入量为：1~6个月婴儿0.3毫克；7~12个月婴儿10毫克；1~3岁幼儿12毫克。

（3）锌

锌是维持人体生长和健康必需的微量元素，需要从食物中及时补充。锌执行指挥和监督躯体各种功能的有效运作以及酶系统和细胞的维护，是合成蛋白质和胶原蛋白的主要物质，是促进生长发育和思维敏捷的重要元素之一，是很多酶的组成部分和活化剂，还参与碳水化合物和维生素A的代谢，有维持胰腺、性腺、脑下垂体、消化系统、视网膜和皮肤正常功能的作用。锌还是味觉素的结构成分，对味觉和口腔上皮细胞的功能有重要作用。



缺锌可引起婴幼儿味觉异常，食欲减退，造成生长发育迟缓，身材矮小，小儿认知行为改变，影响到智力发展和神经功能，也可使皮肤干燥粗糙及色素增多，免疫功能下降。但过量摄入锌，也会出现食欲减退、精神萎靡，可伴有恶心、呕吐等症状。

食物中锌大部分与蛋白质及核酸结合，状态稳定，经过消化可被人体利用，较适宜婴幼儿补充锌的食物主要有贝壳类、坚果类（核桃、松子等，须研磨碎或打成粉后添入辅食）、口蘑、黄花菜、芥菜、小麦粉、虾、豆制品、玉米、禽肉、红色肉类、动物内脏、鱼类、全谷类（如小米、大米、燕麦），蔬菜、水果中含量相对较低。

中国营养学会推荐的锌的摄入量为1~6个月婴儿每日1.5毫克，7~12个月婴儿每日8毫克，1~3岁幼儿每日9毫克。

（4）碘

碘是人体必需的一种微量营养素，是合成甲状腺激素必需的成分，而甲状腺

激素是身体发育所不可缺少的，正常的体格、认知行为和神经运动系统的发育均依赖于甲状腺激素。甲状腺激素是调节人体物质代谢的重要激素，调节热能代谢，促进蛋白质、脂肪和碳水化合物的代谢，还参与调节水、电解质的代谢，促进蛋白质的合成与骨钙化，参与发育期小儿的身高、体重、骨骼、肌肉的增长和性发育。从孕期开始到宝宝出生，直至2岁的脑发育临界时期，神经系统发育都必须依赖甲状腺激素。如果宝宝缺乏碘，会发生智障及侏儒症，出现体格发育迟缓、智力低下，严重者可导致呆傻及克汀病，还会引起贫血、低血压症、脉搏缓慢等症状。

动物性食物的碘含量大于植物性食物。海产食物中含有丰富的碘，例如海带、紫菜、发菜、海参、海蜇、鱼油、虾等，因此从计划怀孕至整个孕期，准妈妈就应注意适当摄取富含碘的海产品，而给宝宝的辅食中也应适量加入含碘丰富的食物。中国营养学会推荐的4岁以下婴幼儿碘的日摄入量为50微克。



维生素类

维生素虽然在人体内含量很少，但是在人的生长、发育、代谢过程中却发挥着极其重要的作用，是维持人的生命和健康所必需的。由于人体不能合成或合成量不足以满足需要，所以维生素必须从食物中摄取，而蔬菜、水果、乳类、豆制品、动物内脏等都含有丰富的维生素。

维生素是一个庞大的家族，目前已知的维生素就有几十种，营养学上通常按维生素的溶解性将维生素分为脂溶性维生素（主要包括维生素A、维生素D、维生素E、维生素K等）和水溶性维生素（主要为B族维生素、维生素C等）两大类。以下介绍几种与婴幼儿健康密不可分的维生素。

（1）维生素A

维生素A，又名视黄醇，其最明显的作用在于视觉方面，它参与视网膜内视紫质的形成，而视紫质是视网膜感受弱光线不可缺少的物质。摄取充足的维生素A可防治夜盲症和视力减退，维持上皮细胞组织的健康和增强免疫系统功能，对促进发育，强壮骨骼和维护皮肤、头发、牙齿、牙龈的健康极其重要，还能改善铁的吸收，有助于防治缺铁性贫血。

维生素A最好的食物来源是各种动物的肝脏、鱼肝油、鱼子、全奶、奶油、禽蛋等，植物性食物中的胡萝卜素在人体内也能转化为维生素A，胡萝卜、菠菜、豌豆苗、红薯、小白菜、苋菜、南瓜及芒果、桃子等都是胡萝卜素的良好来源。中国营养学会推荐的维生素A的日摄入量为：0~1岁婴儿400微克当量；1~3岁幼

儿500微克当量。

（2）维生素D

维生素D又被称为“阳光维生素”，只存在于部分天然食物中，许多是人体的皮肤经阳光中紫外线的照射产生。维生素D能促进人体对钙、磷的吸收和利用，身体缺乏维生素D，可出现与缺钙相似的表现，会导致婴儿骨骼钙化障碍以及牙齿发育缺陷，导致小儿佝偻病，易患龋齿。

阳光照射可增加维生素D，婴幼儿最好每日有1~2小时户外活动。但饮食上也需要补充。鱼肝油和脂肪含量高的海鱼和鸡肝、鸭肝等动物肝脏及奶油、蛋黄等维生素D含量相对较高。中国营养学会推荐的0~3岁婴幼儿维生素D的日摄入量为10微克。

（3）维生素C

维生素C，又名抗坏血酸，其在人体内仅可保留4小时，每天至少需从食物营养中补充两次。维生素C可促进组织中胶原的形成，促进伤口的愈合，提高抗氧化作用，帮助吸收铁质，促进造血机能，分解叶酸，并能预防坏血病。还能维持正常



免疫功能和牙齿、骨骼、肌肉、血管的正常功能，增加皮肤弹性，防治普通感冒。

维生素C性质不稳定，极易被氧化，膳食中缺乏维生素C或摄入量不足及烹调不当造成流失是孩子缺乏维生素C的主要因素。婴幼儿缺乏维生素C会很容易感冒和被感染，缺乏活力，伤口不易愈合。

维生素C主要来源于新鲜蔬菜和水果，比较适宜婴儿吃的有西红柿、豌豆苗、洋葱、苦瓜、山药、土豆、木瓜、大枣、苹果、柑橘类水果、柠檬、菠萝、猕猴桃、哈密瓜、葡萄等。中国营养学会针对婴幼儿推荐的维生素C的摄入量为：0~1岁婴儿每日35~40毫克；1~3岁幼儿每日40~50毫克。

(4) 维生素B₁

维生素B₁，又名硫胺素，是维持我们生命活动最重要的维生素之一，需要每天从食物中补充。维生素B₁可促进生长，帮助消化，增进食欲，促进食物中碳水化合物代谢转换为葡萄糖，改善精神状况，维持神经系统、肌肉、心脏的正常工作，防治神经炎和脚气病。

人体缺乏维生素B₁可导致呼吸急促、心脏周围疼痛、眼睛肌肉麻痹、便秘、感觉迟钝、食欲不振、体重下降、倦怠疲劳、情绪沮丧失落等症状，还会引发脚气病，影响神经系统的正常功能。

维生素B₁以谷物的皮和胚含量较高，如面粉、大米等，而瘦肉、动物内脏、杂粮、坚果类、豆类含量也较丰富，蔬菜、水果中含量比较少，但芹菜和莴苣叶中含量较为丰富，而芹菜不适宜给婴儿食用。



中国营养学会关于维生素B₁的推荐摄入量为：婴儿半岁前后每日0.2~0.3毫克；1~3岁幼儿每日0.6毫克。

(5) 维生素B₂

维生素B₂，又名核黄素，其参与碳水化合物、蛋白质、核酸和脂肪的代谢，可提高肌体对蛋白质的利用率，促进生长发育和细胞的再生，它还可强化肝功能，调节肾上腺素的分泌，保护皮肤毛囊黏膜及皮脂腺的功能，促使皮肤、指甲、毛发的正常生长，并帮助消除口腔内、唇、舌的炎症，增进视力，减轻眼睛疲劳。

缺乏维生素B₂时，会对视力产生不利影响，先是畏光，严重时眼睛会充血，同时还可引起皮肤、生殖器部位炎症，常见的症状有口角炎、唇炎、舌炎、眼结膜炎和阴囊炎等。

人体不能储存维生素B₂，需要及时从食物中摄取。它广泛存在于动物与植物食物中，包括奶类、蛋类、畜禽肉类、动物内脏、鱼肉类、谷类食物、新鲜蔬菜与水果。中国营养学会推荐的维生素B₂的参考

摄入量为：婴儿半岁前后每日0.3~0.5毫克；1~3岁幼儿每日0.6毫克。

（6）叶酸

叶酸是B族维生素中的一员，是人体新陈代谢的重要中间传递体，参与DNA和脱氧核糖核酸及血红蛋白的合成，可预防婴儿先天性神经缺陷，促进生长发育，增进皮肤健康，预防及治疗叶酸贫血症，还有助于消除忧郁和焦虑。孕妇缺乏叶酸，可引起严重的胎儿神经管畸形；婴幼儿缺乏，可发生营养性巨幼红细胞贫血。

含叶酸较多的食物主要有绿叶蔬菜、水果、动物肝脏和肾脏、坚果、豆类及豆制品、全麦等。中国营养学会推荐的叶酸参考摄入量为：1~6个月婴儿每日65微克；7~12个月婴儿每日80微克；1~3岁幼儿每日150微克。

（7）维生素B₁₂

维生素B₁₂是唯一含有矿物质的维生素，可促进红细胞形成及再生，预防贫血，维护神经系统健康，还能促进生长发育，增进食欲，调节情绪，帮助脂肪、碳水化合物、蛋白质代谢。

人体一般不易缺乏维生素B₁₂，但对于婴幼儿，也需注意合理的饮食调配。维生素B₁₂主要存在于动物性食物中，其食物来源主要有动物内脏、肉类（如猪肉、牛肉、鸡肉、鸽肉）及海产品等，奶及奶制品中含有少量。中国营养学会推荐的0~3岁婴幼儿对维生素B₁₂的参考摄入量为每日0.3~0.7微克。

（8）维生素K

人体对维生素K需要量很少，但新生

儿却极易缺乏，它是促进血液正常凝固及骨骼生长的重要维生素，可防止新生儿出血性疾病。深绿色蔬菜、藕及优酪乳是维生素K的极佳来源，鱼肝油、蛋黄、花椰菜、大豆油等也是不错的选择。

中国营养学会推荐的各年龄段儿童维生素K适宜摄入量为每千克体重每日2微克。一般0~1岁婴儿每日摄入量为10~20微克。

水和膳食纤维

水是维持生命不可缺少的物质，是生物体最重要的成分之一，也是各类营养素发挥功能的重要基础中介物质。水能帮助代谢，调节体温，构成全身组织，并对各种食物的吸收和代谢有携带作用。对于婴幼儿来说，白开水才是最好的饮料，而水的足量摄取也直接关系着健康的生长发育。身体对水的需要量可按体重计算，婴儿每日水的摄入量为每千克体重120~150毫升；1~3岁幼儿每日水的摄入量为每千克体重100~140毫升。

膳食纤维是保证宝宝不便秘的营养素，其良好的吸水性和膨胀性，可刺激消化液的产生和促进肠道蠕动，利于毒素随粪便排出体外，以增进健康，防止便秘。天然植物性食物是膳食纤维的最好来源，水果、蔬菜、谷类、豆类都富含纤维素，但谷类加工越细，所含膳食纤维成分就会越少。0~1岁婴儿以乳类食物为主，在添加辅食的过程中，随着谷类食物、蔬菜、水果等的摄入，纤维素摄取量已有所增加，一般不作计量，但1~2岁幼儿应每日摄入5克，2~3岁幼儿每日摄入8克。



为宝宝添加辅助食品的原因

补充母乳中营养素的不足

随着婴儿的生长发育和营养素的需要量增加，仅靠母乳（婴儿奶粉）已经不能满足婴儿所需的能量和营养素，加之母乳的分泌量会逐渐减少，而婴儿出生4个月后体内储存的铁逐渐被消耗殆尽，加上母乳含铁量相对较低，婴儿必须从辅助食品中获得足够的铁和其他营养来满足生长的需要。

促进消化机能和神经系统发育

精心制作、添加辅食可刺激增加婴儿唾液及其他消化液的分泌量，增强消化酶的活性，促进牙齿的发育和增强消化机能，训练婴儿的咀嚼吞咽能力。还有助于婴儿精神发育，刺激味觉、嗅觉、触觉和视觉。让宝宝接触品尝到多种食物口味，会为顺利断奶和接受各种食物打下良好基础，降低了宝宝在长大后发生偏食、挑食的可能。

培养良好的饮食习惯和独立性

辅食添加期是婴儿对食物形成第一印象的重要时期，在辅食的选择及制作方法上，要注意营养丰富、易消化和食物卫生。方法应用得当是将来养成良好习惯的基础，可以使婴儿学会用勺、杯、碗等餐具，最后停止母乳和奶瓶吸吮的摄食方式，逐渐适应普通的混合食物。辅食添加期以完全断母乳为终结，这也是让宝宝学会独立和迈向独立的重要一步。而学吃泥状食物其实就是减少婴儿对母乳依赖和精神断奶的开始。

让宝宝更加聪明

给宝宝喂辅食，也是一种融入家庭日常生活的小儿早期教育。其实就是利用宝宝眼睛的视觉、耳朵的听觉、鼻子的嗅觉、舌头的味觉、身体的触觉等，给予宝宝多种刺激，并力争更多地感受新鲜的事物，以达到早期开发脑力、启迪智力的目的。

