



0~1岁 | 辅食与断奶

➡ 母乳之外，我们可以给宝宝吃什么？

- 0~1岁，孩子成长至关重要的起步阶段！
- 辅食与断奶，孩子喂养的两个关键话题！
- 1~12个月逐月介绍宝宝辅食，吃出宝宝健康未来。



图书在版编目(CIP)数据

0~1岁宝宝辅食与断奶 / 陈敏编著. —广州: 广东人民出版社,
2009.11

(家有宝贝)

ISBN 978-7-218-06456-7

I. 0… II. 陈… III. 婴幼儿—食谱 IV. TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第196208号

出版 发 行	广东人民出版社(广州市大沙头四马路10号)
经 销	广东新华发行集团
印 刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 1/16
印 张	40
版 次	2009年11月第1版
印 次	2009年11月第1次
书 号	ISBN 978-7-218-06456-7
定 价	全套(1~4册) 119.20元

如发现印装质量有问题,影响阅读,请与出版社(020-83795749)联系调换。

出版社地址: 广州市大沙头四马路10号

电话: (020)83795749 邮政编码: 510102

邮购地址: 广州市广州大桥南金菊路15号星海明珠201室

电话: (020)84214487 邮政编码: 510300

图书网站: <http://www.gdpqh.com>

• 版权所有 翻版必究 •



0~1岁
宝宝

辅食与断奶

陈 敏 编著

汗 家有宝贝
系列 OUR LOVELY BABY

广东省出版集团
广东人民出版社

前言



辅食——孩子成长的第一餐！

刚刚接触辅食的新手妈妈，总有这样那样的困惑：

宝宝什么时候开始要添加辅食？

宝宝的“第一口”辅食是什么？

每个月的辅食该怎么安排？

怎么处理辅食和乳类的喂养关系呢？

如何做到有计划的断奶？

怎样为宝宝选择合适的断奶食材？

如何按阶段给宝宝制作断奶辅食呢？

所有的问题都是在宝宝的喂养中需要重点关注的，也是新手爸爸妈妈在给宝宝添加辅食和断奶的过程中经常会碰到的。

新生命的降临给我们带来了无比的欢欣。随着孩子一天天长大，各种各样的营养课题就摆在了养育者的面前。对于刚刚迈入这个世界的新生命来说，每一次喂养都是非常关键的！

从孩子出生到满一周岁，这是孩子成长至关重要的起步阶段。这个阶段的宝宝不论是在体格发育还是大脑、智能发育上都处于一个迅猛发展的时期。这个阶段不仅是宝宝从母体内生活到母体外生活的过渡期，还是宝宝从完全依赖母乳的营养到依赖母乳外食物营养的过渡时期。宝宝在这个阶段的营养喂养，将影响他们一生的健康。

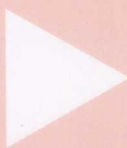
近年来，食品安全问题越来越受到人们的关注，特别是宝宝的“营养安全”更是备受重视。如何处理好宝宝的喂养问题似乎成了一个难题，也让很多新手爸爸妈妈感到苦恼。

正是基于以上的考虑，汗牛文化特别策划了此套“家有宝贝”丛书。丛书共分四册，分别为《0~1岁宝宝辅食与断奶》、《0~3岁宝宝益智食谱》、《幼儿园宝宝营养配餐》、《青少年成长与营养》，向读者详细解读孩子在成长过程中出现的各类营养话题。

本册《0~1岁宝宝辅食与断奶》是一本全面解析宝宝辅食与断奶知识的书籍。书中不仅系统讲解了辅食与断奶的基础知识，而且详细介绍了每个阶段适合宝宝的辅食食材以及各类辅食的具体制作方法。本书根据宝宝的生长发育特点，逐月介绍宝宝的辅食添加技巧，并向读者推荐各式各样丰富多彩的辅食，力求帮助爸爸妈妈解决宝宝断奶过程中碰到的各种难题。丰富的内容、精美的图片，再加上营养美味的食谱，相信读者阅读了此书后，不仅对宝宝辅食添加的技巧了如指掌，而且对宝宝辅食的制作应该也可以得心应手了。

目录

CONTENTS



第一章 ▶

妈妈要了解的辅食基础知识

- 8 0~1岁宝宝的消化吸收特点
- 9 为什么要添加辅食
- 10 什么时候开始添加辅食
- 11 添加辅食的基本原则
- 添加辅食的顺序
- 12 添加辅食的三个阶段
- 培养宝宝自己进食的习惯



第二章 ▶

适合宝宝的辅食食材与制作

- 14 常见辅食食材详解
- 14 蔬菜类
- 30 水果类
- 36 肉类
- 46 蛋类 / 豆制品
- 50 按阶段调整辅食的烹制方法
- 53 制作辅食所需要的工具
- 54 常见的辅食烹制方法



第三章 ▶

第5个月的宝宝辅食

- 60 成长记录 / 营养重点
- 喂养指南 / 专家支招
- 62 宝宝最爱的辅食
- 玉米奶露
- 63 菠菜汁
- 64 红豆粥
- 65 小米粥 蛋黄粥
- 66 蛋黄泥 爽甜番茄汁
- 67 蛋黄土豆泥
- 68 红薯泥



第四章

第6个月的 宝宝辅食

- 70 成长记录 / 营养重点
喂养指南 / 专家支招
- 72 宝宝最爱的辅食
鱼菜米糊
- 73 土豆泥
- 74 红薯苹果泥
- 75 番茄鱼糊
- 76 牛奶香蕉糊 豆腐羹
- 77 燕麦南瓜泥
- 78 蔬菜牛奶羹



第五章

第7个月的 宝宝辅食

- 80 成长记录 / 营养重点
喂养指南 / 专家支招
- 82 宝宝最爱的辅食
牛奶木瓜泥
- 83 牛奶麦片粥 青菜粥
- 84 番茄土豆泥
- 85 烂面条糊 南瓜麦粥
- 86 青菜瘦肉粥
- 87 胡萝卜肉汤粥 茄子泥
- 88 鸡肉南瓜泥



第六章

第8个月的 宝宝辅食

- 90 成长记录 / 营养重点
喂养指南 / 专家支招
- 92 宝宝最爱的辅食
菠菜鸡蛋粥
- 93 香蕉奶粥
- 94 水蒸鸡蛋糕
- 95 青菜肉末汤
- 96 紫菜海味汤
- 97 芋头玉米泥
- 98 青菜肝末 鱼肉松粥
- 99 蛋黄荷兰豆糊
- 100 磨牙面包条



第七章 ▶

第9个月的 宝宝辅食

- 102 成长记录 / 营养重点
喂养指南 / 专家支招
- 104 宝宝最爱的辅食
什锦蛋羹 核桃仁粥
- 105 三色肝末
- 106 香菇鸡肉羹 肉蛋豆腐粥
- 107 白菜烂面糊
- 108 黄瓜蒸蛋
- 109 清蒸鱼肉
- 110 肉酱花菜泥
- 111 冬瓜胡萝卜粥
- 112 蒸肉豆腐 栗子粥
- 113 鸡肉粥
- 114 南瓜粥



第八章 ▶

第10个月的 宝宝辅食

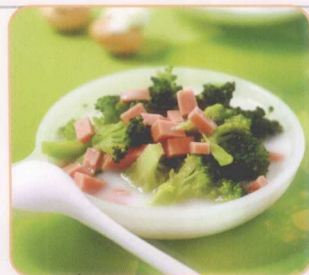
- 116 成长记录 / 营养重点
喂养指南 / 专家支招
- 118 宝宝最爱的辅食
炖鱼泥
- 119 玉米排骨粥 牛肉冬菇粥
- 120 面包布丁
- 121 香蕉芒果奶昔
- 122 什锦炒软饭 肉末面片
- 123 豆腐软饭
- 124 美味豆腐盅 蛋黄菠菜蒸
- 125 三彩豆腐
- 126 清蒸鱼丸



第九章 ▶

第11个月的 宝宝辅食

- 128 成长记录 / 营养重点
喂养指南 / 专家支招
- 130 宝宝最爱的辅食
三鲜豆腐脑
- 131 菠菜面
- 132 奶香花菜 胡萝卜鱼丸汤
- 133 三色豆腐虾泥



第十章 ▶

第12个月的宝宝辅食

- 134 芋香紫菜饭
- 135 菠菜奶酪饼
- 136 红薯饭 烩三丝
- 137 什锦菜泥 番茄肉羹
- 138 木瓜土豆蓉 紫菜肉蛋糕
- 139 奶香三鲜面 时蔬肉饼
- 140 土豆胡萝卜肉末羹



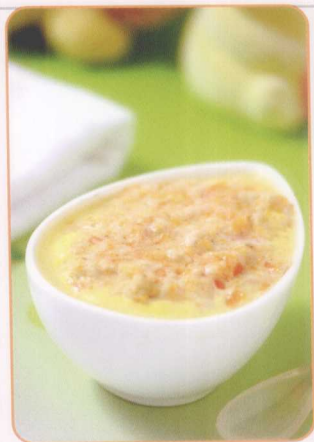
- 142 成长记录 / 营养重点
喂养指南 / 专家支招
- 144 宝宝最爱的辅食
蛋皮寿司
- 145 番茄鸡蛋汤 莲藕酥汁丸
- 146 鸡蛋肉饼 菠菜拌鱼肉
- 147 鱼饼豆腐汤 南瓜饼
- 148 土豆饼
- 149 虾菇青菜 什锦水果糕
- 150 奶香缤纷煎蛋 生菜肉卷
- 151 鸡蛋片
- 152 肉末茄泥 肉末木耳

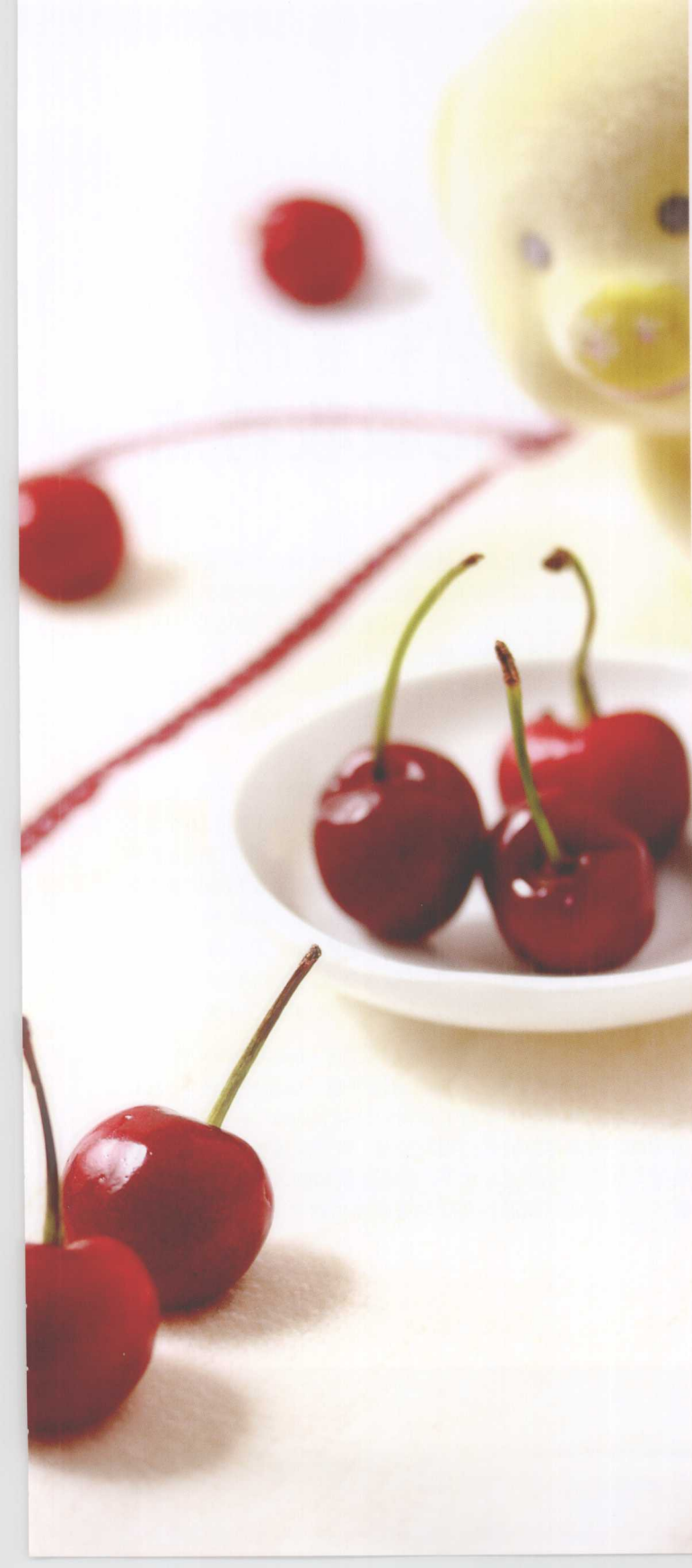


第十一章 ▶

促进宝宝健康成长的辅食

- 154 促进宝宝大脑发育的辅食
- 155 健脑食谱推荐
- 156 为宝宝补钙的辅食
- 157 补钙食谱推荐
- 158 为宝宝补铁的辅食
- 159 补铁食谱推荐





第一章

妈妈要了解的辅食基础知识

宝宝什么时候开始要添加辅食呢？

添加辅食有哪些注意事项呢？

怎么按阶段添加辅食呢？

.....

这些问题都是新手妈妈们要了解的辅食基础知识，本章将为您一一详解。



0~1 岁宝宝的 消化吸收特点

新生儿的消化器官发育未成熟，功能未健全，口腔狭小，嘴唇黏膜的皱褶很多，颊部有丰富的脂肪，有利于婴儿吸吮。新生儿的涎腺欠成熟，唾液分泌较少，唾液中淀粉酶含量低，不利于消化淀粉。到3~4个月时涎腺逐渐发育完善，唾液中的淀粉酶也逐渐增加，6个月起唾液的作用增强。因而在4个月之后可逐渐添加淀粉类的食物。

胃及其酶 新生儿的胃容量较小，约为25~50毫升，出生后第10天时可增加到约100毫升，6个月约为200毫升，1岁时达300~500毫升。胃贲门的括约肌弱，而幽门部肌肉较紧张，在吸饱奶后受振动则易导致胃中的奶经食管从口中溢出或呕吐。因此喂完奶后应竖起婴儿并轻拍婴儿背部，避免溢奶。婴儿胃蛋白酶的活力弱，凝乳酶和脂肪酶含量少，因此消化能力受限，胃排空延迟。胃排空人乳的时间为2~3小时。

肠及其酶 新生儿的小肠约为自身长度的6~8倍，肠壁肌层薄弱，弹力较小，肠黏膜的血管及淋巴丰富，通透性强。肠黏膜的绒毛较多，吸收面积与分泌面积均较大，有利于食物的消化和吸收。新生儿消化道已能分泌消化酶，但消化酶的活力相对较差，特别是淀粉酶、胰淀粉酶要到出生后第4个月才达到成人水平。胰腺脂肪酶的活力亦较低，肝脏分泌的胆盐较少，因此对脂肪的消化与吸收能力较差。



Weishenmeyao tianjia fushi 为什么要添加辅食

满足宝宝日益增加的营养需求

随着宝宝月龄的增长,对营养物质的需求不仅数量越来越大,而且所需要的养分也越来越多。相较之下,妈妈的乳汁分泌量却越来越少,其中的各种营养物质也在逐渐减少。在这个阶段,如果再以妈妈的乳汁作为宝宝的主要食品,已经不能满足他们快速生长发育的需求了。另外一方面,随着月龄的增加,宝宝胃的容量也逐步扩大,消化吸收功能不断完善,各类消化酶分泌和活性相继增加,宝宝的生理机制逐渐成熟。因此,为了满足宝宝日益增加的营养需求,在尊重宝宝生理成长规律的基础上,给宝宝及时添加辅食是完全有必要的。

促进宝宝的发育和成长

从生理上来说,为宝宝添加辅食可以增加宝宝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,训练宝宝的咀嚼吞咽能力。

从心理上来说,给宝宝添加辅食可以满足宝宝心理的需要,促进宝宝心理发育。随着宝宝的逐渐成长,让宝宝渐渐认识人类的食物,可以满足其对人类食物好奇的心理需求,同时也可逐步减少宝宝对母亲的依赖。这是孩子迈向独立的一个重要转折点。同时,在添加辅食、学习吃饭的过程中,宝宝也可通过自己吃而建立和增加自信。

此外,添加辅食还可以促进宝宝的智力发育。儿童早期发展的研究表明,早期教育是融于生活的感知教育,应该通过眼、耳、鼻、舌、身的视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉的丰富刺激,来达到启迪多元智力的目的。学吃的过程,恰恰可以满足这一切。食物的色、香、味、形,通过孩子的感知觉和相应的动作,将进餐过程与养护人的情感、语言交流等等综合在一起,达到了开发、启迪智力的目的。

培养良好的饮食习惯

正确的辅食添加过程对培养宝宝科学的饮食习惯也是大有帮助的。在添加辅食的阶段,使宝宝接触、尝试和感觉各种成人的食物,让宝宝逐渐学会用匙、杯、碗等食具,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,最终达到断奶的目的。这对于儿童正确饮食行为的培养是极其必要的。有研究显示,母乳喂养儿如能正确地添加辅食,其儿童期和成年后挑食、偏食的毛病较少。





什么时候 开始添加辅食

答案：4~6个月

一般来说，4个月以内的宝宝不必添加辅食，即粮食、肉、蛋类食物。宝宝6个月以前如果母乳充足，能够满足其生长发育的需要，可以不添加辅食。母乳是最好的、最全面的婴儿营养食品。6个月后宝宝生长速度加快，需要摄入的食物量也会增加，而且此时宝宝的肠胃已发育到可以消化母乳以外的其他食物，所以可以逐渐添加牛奶、米粉糊、蛋黄等食物。如果母乳喂养不能满足宝宝生长的需求，就需要及时为宝宝添加辅食。

大部分营养及儿科专家都认为在宝宝4~6个月时开始为其添加辅食是理想的。因为此阶段的宝宝，无论胃肠道、神经系统及肌肉控制等发育都已较为成熟，而且舌头的排外反应消失，可以掌握吞咽动作。所以4~6个月时可以尝试给宝宝添加辅食，让其逐渐适应母乳以外的食物。

但宝宝的成长速度各不相同，机体需求也会有相应的差异，添加辅食的时间有早有晚。有的宝宝生长快、食欲大，4个月后即要开始添加辅食。一般表现为两侧乳房都吃空后宝宝还是啼哭想吃，不愿意放开妈妈的乳头，喂养后间隔时间未到宝宝就开始哭闹要吃，这就说明母乳已不足，此时即要开始给宝宝添加辅食。有的宝宝则可能添加辅食的时间要晚点，需要继续全母乳喂养。这种宝宝如添加辅食过早，会渐渐拒绝再吃母乳，而且会有积食症状，似乎老也不饿，喂食时就转过头去不愿吃。碰到这种情况，妈妈要注意自己的宝宝吃奶的状况，母乳够喂时就不要太早添加辅食，过早添加辅食，会对宝宝幼嫩的胃肠道和肾脏造成不必要的负担，进而影响宝宝的健康。

身长和体重等生长发育指标反映了宝宝的营养状况。通过定期给宝宝测量体重，对照生长发育图表上的曲线，可以判断宝宝的营养状况是否良好。如果宝宝体重增长正常，每个月生长曲线呈上升趋势，说明宝宝营养正常，就不用急于添加各类辅食。如果母乳越来越少，宝宝的生长曲线开始出现平伸，上升较慢，加上吃乳后不能放乳头还想再吃的表现，就说明母乳已经不够，母亲就要考虑给宝宝添加辅食了。





因宝宝的生长发育以及对食物的适应性和爱好都存在一定的个体差异，辅食添加的时间、数量以及快慢等都要根据宝宝的实际情况灵活掌握。在添加辅食的过程中，要遵循循序渐进的原则。

添加辅食的基本原则

从一种到多种

开始添加的食物应遵循从一种到多种的原则，要一种一种地逐一添加，确认宝宝适应一种食物后再开始添加另一种食物。

由少量到多量

添加辅食的量要根据宝宝的营养需要和消化道的成熟程度而定。开始添加的食品可先每天1次，以后逐渐增加次数和量，并逐步减少母乳喂养1~3次，逐渐达到停止母乳喂养的目的。

逐渐从稀到稠、从细到粗

给予的食物应逐渐从稀到稠，从流质开始，逐渐过渡到半流质，再到软固体食物，最后到固体食物，例如从米汤、烂粥、稀粥，最后到软饭。给予食物的性状应从细到粗，例如从先喂菜汤开始，逐渐试喂细菜泥、粗菜泥、碎菜和煮烂的蔬菜。

注意观察宝宝的消化能力

添加一种新的食物，如有呕吐、腹泻等消化不良反应时，可暂缓添加，待症状消失后再从小量开始尝试添加，但是不能认为是孩子不适应此种食物而不再添加

辅食。如宝宝患病时，可根据当时情况暂停添加新的辅食。

不要强迫进食

当宝宝不愿意吃某种新食品时，不要强迫，可以改变方式，常常会收到良好的效果。例如，可在宝宝口渴时给予新的饮料，在宝宝饿了的时候给予新的食物等。

注意卫生，清淡适口

宝宝的辅食要单独制作，尽可能少糖、不放盐、不加调味品，但可添加少量食用油。添加的食物要新鲜，制作过程要卫生，防止宝宝食入不干净的食物而导致疾病。喂给宝宝的食物最好现做，不要喂剩存的食物。

添加辅食的顺序

第一步

添加谷类食物（如婴儿营养米粉）。

第二步

添加蔬菜汁（蔬菜泥）和水果汁（水果泥）、动物性食物（如蛋羹、鱼、禽、畜肉泥/松等）。

动物性食物添加的顺序为：

蛋黄泥→鱼泥（剔净骨和刺）→全蛋（如蒸蛋羹）→肉末



添加辅食的三个阶段



根据宝宝的消化吸收特点，可把辅食添加过程主要分为以下三个阶段：

时间	消化吸收特点	辅食类型	食物举例
4~6个月 (初期)	宝宝消化系统及器官的协调性已能逐步适应母乳以外的其它食物，肠道消化酶也开始活跃，因此可尝试添加辅食。	流质 / 泥糊状辅食	米粉（糊）、烂粥、菜汁、果汁、叶菜泥、水果泥、蛋黄、无刺鱼泥、动物血、豆腐
7~9个月 (中期)	宝宝开始长牙，咀嚼功能、吞咽功能、肠胃的蠕动功能进一步增强，肠胃中对付淀粉类食物、蛋白类食物的消化酶的分泌逐渐充实。	软固体辅食	烂面、饼干、鱼、全蛋、肝泥、肉末、碎菜
10~12个月 (后期)	宝宝的消化功能发育已很完善，口腔和肠胃道内消化各类自然食物的酶的分泌已很充分，肠胃的蠕动、咽喉部的吞咽功能已变得较有力，牙齿的咀嚼功能不断加强。	固体辅食	稠粥、软饭、饼干、薄水果片、面条、面包、馒头、无刺鱼、全蛋、动物血、碎菜、碎肉末

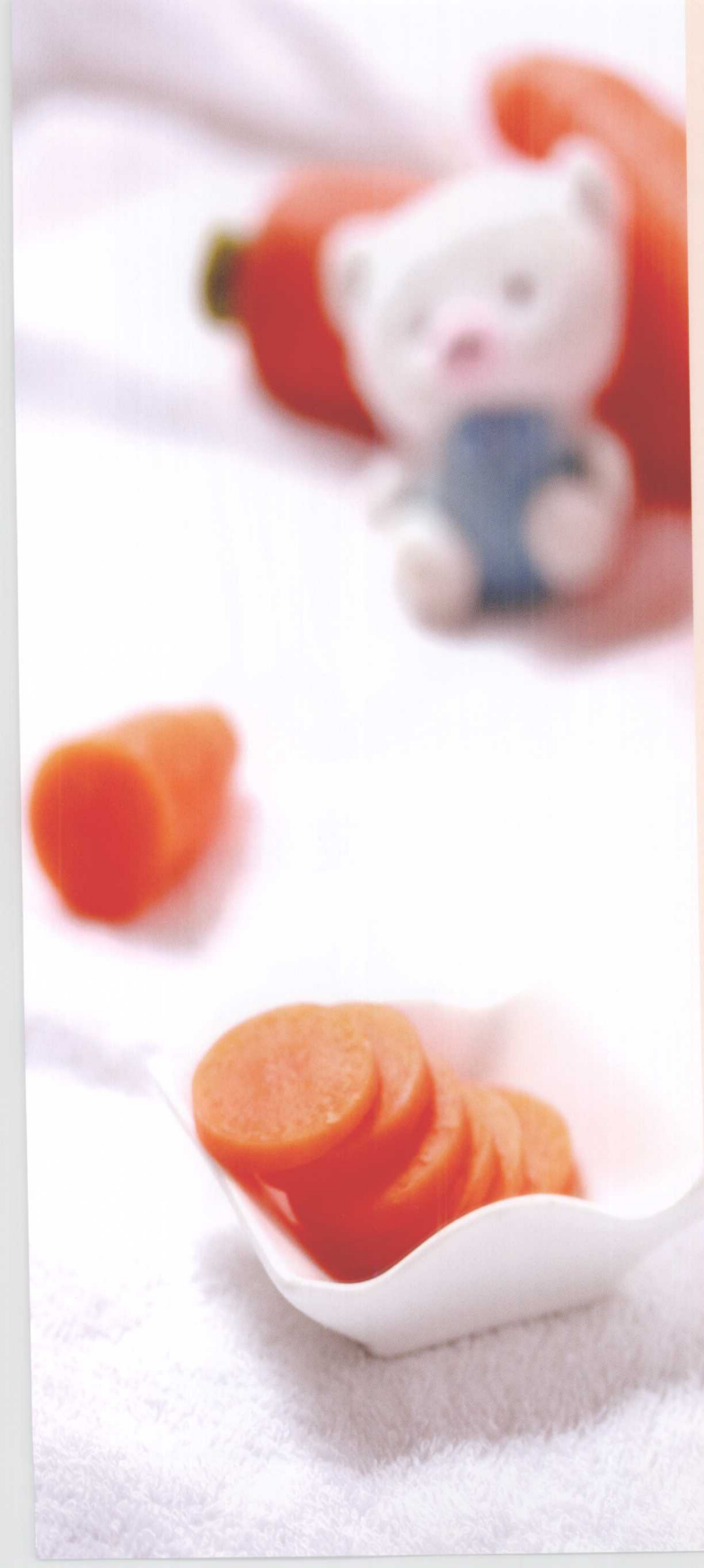
注：在宝宝3~4个月时，可以尝试给宝宝添加一些果汁、菜汁，作为宝宝添加辅食的准备。

培养宝宝自己进食的习惯

添加辅食的过程即是宝宝开始断奶的过程。断奶的最终目标是让宝宝学会独立进食。随着断奶的进行，宝宝的营养来源从母乳逐渐转向断奶食品。当宝宝已能在一日三餐和加餐中摄取所需的大部分营养时，断奶也就结束了，一般要到1周岁左右。

在添加辅食的过程中，要逐渐培养宝宝自己进

食的习惯。建议用小勺给宝宝喂食，对于7~8月龄的宝宝，应允许其自己用手握或抓食物吃，到10~12月龄时鼓励宝宝自己用勺进食，这样可以锻炼宝宝的手眼协调能力，促进孩子智力的发育。



第二章

适合宝宝的辅食 食材与制作

在添加辅食的过程中，宝宝的消化系统尚未完全发育成熟，因此，要根据辅食各阶段的具体情况给宝宝提供合适的食物。本章将介绍适合各个阶段宝宝的辅食种类，让妈妈们有针对性地给宝宝添加辅食。

● 常见辅食食材详解：

下面列出宝宝在断奶的各个阶段所需要的食物种类及其适用程度。

查看方法：

- ☐ 可以喂给宝宝吃
- ☒ 可根据具体情况喂给宝宝吃
- ☒ 暂不适宜喂给宝宝吃

【蔬菜类】

蔬菜口味鲜美，含有多种人体必需的维生素和矿物质等营养素，可增加宝宝食欲，刺激消化液的分泌，促进消化吸收。宝宝从4~5个月开始可尝试食用菜泥，可用菠菜、油菜、胡萝卜、番茄、南瓜或茄子等制作。蔬菜类的辅食主要是菜水、菜泥和碎菜。除了一些纤维或涩液多的蔬菜，如竹笋、金针菇、甘蓝菜、山菜外，一般的蔬菜都可逐渐尝试给宝宝喂食。



菠菜

- 断奶初期 ☐
- 断奶中期 ☐
- 断奶后期 ☐

营养分析：

菠菜中含有丰富的胡萝卜素、维生素C、钙、磷，及一定量的铁、维生素E等有益成分，能供给人体多种营养物质，可增加宝宝预防传染病的能力，促进宝宝生长发育。

制作要领：

菠菜茎和根部纤维含量较多，宝宝难以消化。在辅食添加的后期之前最好只给宝宝使用菠菜的叶端部分。



清洗菠菜时，要摘下叶子，用流水冲洗干净。在切烫熟的菠菜时，要尽量将纤维切碎。

菠菜含有一种叫氰酸的物质，这种物质不但会令菠菜发涩，而且会妨碍钙的吸收，因此必须煮熟后再食用。

食谱推荐

菠菜香蕉泥

● 适合4~6个月以上的宝宝

原料:

菠菜2~3棵, 香蕉1段。

妈妈用心学:

1. 将菠菜洗净, 用开水烫熟。
2. 将烫熟的菠菜沥干水分。
3. 将烫熟的菠菜放在细孔筛子上, 用勺子碾碎成菠菜泥。
4. 将香蕉用擦板擦成香蕉泥。
5. 将香蕉泥放在菠菜泥上即成。

宝宝好营养:

香蕉果实香甜味美, 富含碳水化合物, 营养丰富。据分析, 每100克果肉中含碳水化合物20克、蛋白质1.23克、脂肪0.66克、粗纤维0.9克、无机盐0.7克, 水分占70%, 并含有维生素A源(胡萝卜素)、维生素B₁、维生素B₂、维生素C以及维生素U等多种维生素。此外, 香蕉中还含有人体所需要的钙、磷和铁等矿物质。菠菜和香蕉搭配, 不仅口感香醇, 营养也更加全面丰富, 对宝宝的成长发育有帮助。

