

适用于
0~3岁

彩色版
超值!



让妈妈们轻松制作营养美味又安全的宝宝餐

婴幼儿 安心饮食事典



张桂香 冯 爽 牛宝海 主 编



YZLI0890164966



婴幼儿 安心饮食 **事典**

张桂香 冯爽 任宝海 主编



YZLI0890164966

 吉林出版集团
吉林科学技术出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

婴幼儿安心饮食事典 / 张桂香, 冯爽, 牛宝海主编

— 长春: 吉林科学技术出版社, 2011. 5

ISBN 978-7-5384-5329-4

I. ①婴… II. ①张… ②冯… ③牛… III. ①婴幼儿
— 营养卫生 IV. ①R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 079316 号

婴幼儿安心饮食事典

Yīngyǒu'er Ānxīn Yīnshī Shìdiǎn



主 编 张桂香 冯 爽 牛宝海
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 孟 波 赵 沫
模 特 徐心澄 魏安然 解 然 小 宇
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 180千字
印 张 14
印 数 1—10000册
版 次 2012年3月第1版
印 次 2012年3月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5329-4

定 价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185





前言

Qianyan

 对于1~3岁的宝宝而言，食物的添加与营养的合理给予至关重要！尤其是1.5周岁以内的宝宝，0~4个月的母乳喂养，4个月至1.5岁的换乳食物，具体的添加时间、品种、烹调方法也都需要父母掌握。此阶段的婴幼儿喂养可以关系到孩子一生的味觉、对食物的喜好和建立良性的身体发育过程。

 本书针对婴儿辅食添加的要点、方法、制作过程及相关的婴儿营养知识，列举了1.5~3岁的宝宝营养餐，以及婴幼儿生病及过敏时的饮食要点。通过阅读本书可以帮助新手父母更好地掌握辅食添加的要领。



第一章

换乳食物基础知识

- 10** 1 母乳最好
母乳营养非常充足…10
4~6个月母乳最充足…11
配方奶只是在不得已的情况下的替代品…11
- 12** 2 换乳食物的重要性
添加辅食的原因…12
什么时候开始添加辅食较好…12
注意宝宝的信号…13
宝宝不喜欢吃该怎么办…13
应推迟添加换乳食物的时期…13
添加换乳食物不等于断奶…14
换乳食物的添加进程…14
更换换乳食物种类…15
换乳食物喂食过程…15
制作换乳食物的要诀…16
可以这样安排换乳食物…16
- 口味偏淡原则…16
怎样喂换乳食物…17
换乳食物是购买还是自己做…17
断母乳的情况…17
大便改变源于换乳食物…17
换乳期的过程…18
- 20** 3 咀嚼进程
换乳食物的进程…20
咀嚼的本质…20
咀嚼的过程…21
咀嚼训练的关键期…21
- 22** 4 宝宝口腔的发育
- 23** 5 必不可少的营养素
换乳食物要注意营养的均衡…23
宝宝需要哪些营养素…23
宝宝健康成长不可或缺的五大营养素…23



第二章

不同时期的换乳食物

- 32** 1 换乳的准备
换乳食物的必要性…32
从何时开始喂果汁…32
- 34** 2 换乳食物的制作工具
附吸盘餐碗…34
安全汤匙、叉子…34
- 杯子…34
围嘴…34
食物研磨用具组…35
- 36** 3 换乳前 果汁
- 40** 4 换乳前 蔬菜汤

- | | | | | | |
|----|----|------------------|----|----|--------------------|
| 41 | 5 | 换乳之前问答 (5~6个月) | 62 | 16 | 换乳中期食物问答 (7~8个月) |
| 43 | 6 | 换乳初期食物 (5~6个月) | 64 | 17 | 换乳后期食物 (9~11个月) |
| 45 | 7 | 初期 粥、面条 | 66 | 18 | 后期 粥、面条 |
| 47 | 8 | 初期 蔬菜 | 68 | 19 | 后期 蔬菜 |
| 50 | 9 | 初期 蛋白质 | 70 | 20 | 后期 蛋白质 |
| 51 | 10 | 初期 菜单 | 74 | 21 | 换乳后期食物问答 (9~11个月) |
| 52 | 11 | 换乳初期食物问答 (5~6个月) | 77 | 22 | 换乳结束期食物 (1~1.5岁) |
| 54 | 12 | 中期换乳食物 (7~8个月) | 79 | 23 | 结束期 软饭、面食 |
| 56 | 13 | 中期 粥、面条 | 83 | 24 | 结束期 蛋白质 |
| 59 | 14 | 中期 蔬菜 | 87 | 25 | 换乳结束期食物问答 (1~1.5岁) |
| 61 | 15 | 中期 蛋白质 | | | |



第三章

提升身体免疫力的换乳食物

- | | | | | | |
|----|---|---|----|---|--|
| 90 | 1 | 增加身体的免疫力
体内活跃的免疫力…90
保护身体的白细胞…91
负责免疫的白细胞…91 | 96 | 4 | 食物能增强免疫力
增强宝宝免疫力的营养素…96
母乳中为什么含有抗体…96
母乳中的白细胞起着免疫作用…96
免疫球朊…96
提高免疫力的食物…97
提高白细胞功效的营养素…97 |
| 92 | 2 | 细菌和病毒入侵
细菌和病毒从什么部位侵入体内…92
病毒的侵入渠道…92
免疫力在体内什么地方工作…93
免疫力存在的地方…93 | 98 | 5 | 导致免疫力低下的食物
有些食物会使免疫力下降…98
食物添加剂的种类及使用…98
初期 抿嘴期食谱…99
中期 轻轻咀嚼期食谱…100
后期 正常咀嚼期食谱…101
结束期 大口咀嚼期食谱…102 |
| 94 | 3 | 锻炼可以提高免疫力
患感冒的孩子与不患感冒的孩子的差别…94
每天都产生新的白细胞…95
白细胞制作工厂…95
利于白细胞增加的生活习惯…95 | | | |

第四章



增强体质 的 换乳食物

- 104** 1 身体的成长过程
- 106** 2 牙齿的发育
换乳食物对牙齿排列与齿质的影响...106
龋齿与永久齿...106
如何预防龋齿...107
- 108** 3 使牙齿健康的营养素
钙与维生素D...108
小零食对龋齿的影响...109
- 110** 4 牙齿和顎问答
初期 抿嘴期食谱...112
中期 轻轻咀嚼期食谱...113
后期 正常咀嚼期食谱...114
结束期 大口咀嚼期食谱...115
- 116** 5 掌控身体的脑发育
脑是如何成长的...116
左脑和右脑的功能...116
- 118** 6 促进脑活性的营养素
- 119** 7 脑发育问答
初期 抿嘴期食谱...120
中期 轻轻咀嚼期食谱...121
后期 正常咀嚼期食谱...122
结束期 大口咀嚼期食谱...123
- 124** 8 肌肤、指甲、头发的发育
宝宝和成人的皮肤不同...124
宝宝为什么会出很多汗...124
- 126** 9 有利于肌肤发育的营养素
- 127** 10 肌肤、指甲和头发问答
初期 抿嘴期食谱...128
中期 轻轻咀嚼期食谱...129
后期 正常咀嚼期食谱...130
结束期 大口咀嚼期食谱...131
- 132** 11 感觉器官的健康发育
如何促进五感的发育...132
视觉和听觉的成长过程...133
- 134** 12 促使感觉器官发育的营养素
- 135** 13 感觉器官问答
初期 抿嘴期食谱...136
中期 轻轻咀嚼期食谱...137
后期 正常咀嚼期食谱...138
结束期 大口咀嚼期食谱...139
- 140** 14 避免紧张的心理状态
宝宝也会紧张...140
防止紧张需要注意什么...140
缓解紧张的按摩方法...141
- 142** 15 防止紧张的营养素
- 143** 16 紧张感问答
后期 正常咀嚼期食谱...144
结束期 大口咀嚼期食谱...145
- 146** 17 预防食物中毒



第五章

生病时的换乳食物

148 1 呕吐时的换乳食物

吃过的食物又吐出来了…148
在呕吐时给宝宝喝些什么…148
什么时候开始食用换乳食物…148
呕吐后的换乳食谱…150

152 2 发热时的换乳食物

在发热后马上给宝宝吃药吗…152
发热时的家庭护理…152
发热时的换乳食物…152
检查是否发热的要点…153
发热时的换乳食谱…154

155 3 便秘时的换乳食物

每隔3天只排一次便是便秘吗…155
便秘时的家庭护理…155
辨别便秘的要点…156
便秘时的换乳食谱…157

158 4 腹泻时的换乳食物

为什么宝宝经常腹泻…158
腹泻时的家庭护理…158

辨别腹泻的要点…159
腹泻时的换乳食谱…160

161 5 贫血时的换乳食物

脸色没有往常好…161
贫血时脸色会显得苍白…161
换乳食物预防贫血…161
观察脸色的要点…162
调整肠功能的食物…162

163 6 改善体形的换乳食物

与其他宝宝相比体重增长较慢…163
宝宝的体形是遗传的吗…164

165 7 体形烦恼问答

166 8 改变偏食的换乳食物

以前吃过的食物也会从嘴里吐出来…166
宝宝只吃习惯了的食物…166

168 9 偏食问答



第六章

过敏时的换乳食物

170 1 过敏宝宝的换乳食物

为什么会发生食物过敏…170



出现过一次过敏反应的食物应该避免…170

防止食物过敏的注意事项…170

防止过敏的换乳食物的喂养

方法…170

容易出现过敏症状的部位…171

172 2 防止过敏的换乳食物

蛋类过敏…172

牛奶过敏…173

大豆过敏…173

其他食物过敏…174

鸡蛋过敏的宝宝换乳食谱…176

牛奶过敏的宝宝换乳食谱…177

大豆过敏的宝宝换乳食谱…178

三样都过敏的宝宝换乳食谱…179

应该如何看医生…180

第七章

宝宝的营养食物

182 谷类

183 薯类

184 蔬菜类

187 豆及豆制品类

188

鱼贝类

190

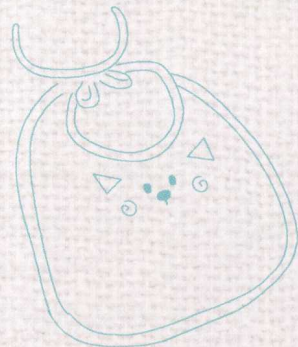
乳及乳制品类

191

水果类

193

调料类



第八章

1.5~3岁宝宝营养餐

196 1 1.5~3岁宝宝饮食原则

以蔬菜为主…196

不要吃太硬或过生的蔬菜…196

多喝牛奶…196

增加菜的摄入量…197

不愿吃蔬菜的时期…197

胃肠消化功能仍不完善…197

食物宜软、烂、碎…197

食物种类要多样化…198

合理安排各餐营养比例…198

注意增加每天的餐次…198

食物保持清淡无刺激口味…199

养成与家人一起规律进餐的习惯…199

注意饮食烹调的方法…199

200

2 宝宝营养食谱大点兵

第一章

换乳食物基础知识



母乳是宝宝的最天然、最理想的食品，也是宝宝必需的食品。

用母乳哺育宝宝，既是每位妈妈的天职，也是保证宝宝健康成长的关键，它具有任何乳制品所无法比拟的优点。

母乳营养非常充足

营养充足

母乳所含的营养物质为宝宝的成长提供了强大的动力。

蛋白质易吸收

母乳中的蛋白质容易吸收，虽然含量只有牛乳中的1/3左右，但主要是乳清蛋白，蛋白凝块小，容易消化。而牛乳中主要为酪蛋白，在胃酸的作用下，可形成凝块而不易消化。

牛磺酸、多肽含量高

母乳中的牛磺酸、多肽含量明显高于其他任何乳制品，对宝宝脑、视网膜、心脏等组织、细胞的发育十分有益。

让宝宝远离疾病

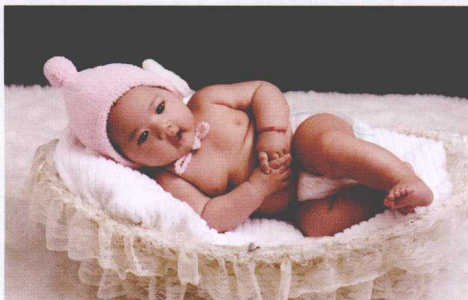
母乳中含有较多的乳糖，能促进乳酸杆菌繁殖，抑制大肠杆菌的生长，减少消化道疾病的发生。

有助于消化

母乳中的不饱和脂肪酸高，有利于宝宝的健康成长，且脂肪球小，并有多重脂酶有助于脂肪的消化。

矿物质含量适中

母乳中的矿物质不会像牛乳中含量那么高，所以不易使新生儿肾脏负担过重而引起疾病。母乳的钙磷比例恰当，钙容易吸收，因此吃母乳的宝宝在补充维生素D后，佝偻病的发病率会大大降低。而且，母乳中的铁的吸收率高达50%，而牛乳中却只有10%，所以吃母乳的宝宝也不容易出现贫血的现象。



母乳喂养还能增进母子之间的情感交流，促进妈妈的子宫收缩，有利于产后恢复。最为重要的是，哺乳的妈妈比不哺乳的妈妈患乳腺癌的概率要小得多。母乳含有6个月内宝宝需要的水和其他所有营养物质，而且比例恰当，宝宝能充分消化利用，特别是母乳中的初乳（即出生后7天内的母乳）含有的免疫抗体，能保护新生儿免受几乎所有可能遇到的细菌和病毒感染。

○ 4~6个月母乳最充足 ○

由于担心母乳不够，很多妈妈选择母乳和配方奶同时喂哺，这种混合喂养方式是导致母乳喂养失败的最主要原因。其实，母乳喂养有一个突出的优点，就是妈妈乳汁的分泌量能配合宝宝的需要，宝宝强有力的吮吸是最有效的刺激妈妈乳汁分泌的因素。为促进母乳喂养，应在宝宝出生后马上开奶，随后的几个星期按需哺乳。母乳的分泌量一般在4~6个月时达到高峰，随后会缓慢下降，但这时宝宝已经有足够的能力接受糊状食物，因此为宝宝添加各种合适的糊状、半固体、固体食品才是最重要的，而不是添加配方奶。只要坚持按时喂奶，母乳仍能满足宝宝对发育的需要。即使处于营养不良边缘的母亲，分泌的乳汁也能满足宝宝的需求。虽然母乳也有一些不足，如缺乏维生素D、铁含量低等，只要按适当的方式加以补充就完全能补足。

○ 配方奶只是在不得已的情况下的替代品 ○

配方奶粉又称母乳化奶粉，它是为了满足宝宝的营养需要，在普通奶粉的基础上加以调配的奶制品。与普通奶粉相比，配方奶粉去除了部分酪蛋白，增加了乳清蛋白；去除了大部分饱和脂肪酸，加入了植物油，从而增加了不饱和脂肪酸、DHA（二十二碳六烯酸，俗称脑黄金）、AA（花生四烯酸）；配方奶粉中还加入了乳糖，含糖量接近母乳；降低了矿物质含量，以减轻婴幼儿肾脏负担；另外还添加了微量元素、维生素、某些氨基酸或其他成分，使之更接近母乳。

宝宝配方奶粉以母乳成分为标准，追求对母乳的无限接近，配方奶粉是在母乳缺乏或不足情况下最能满足宝宝营养需要的食品。质量合格的配方奶粉完全能满足宝宝生长发育的营养需要。

由产品的价格判断奶粉质量好坏是不科学的，我国进口奶粉的价格多数比其他奶粉高。从奶粉所含的营养成分：热量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等参数的含量上了解奶粉的品质，才能正确判断出产品质量的优劣。

○ 添加辅食的原因 ○

母乳和配方奶的构成成分中有90%是水分，其余是蛋白质、乳糖、脂肪和维生素等等。

宝宝出生后的四五个月内，这些营养成分是足够的，但之后还只是食用母乳和配方奶的宝宝就会出现体内铁、蛋白质、钙质和维生素等缺乏的状况。我们的身体需要从食物中摄取营养素来促进生长，维持健康。对宝宝来说，缺乏铁会导致气色不佳，身体瘦弱，成长缓慢。贫血会使免疫力低下，容易罹患疾病。

单从体重方面看，出生时只有3千克左右的宝宝，一年后会长到9千克，体重增加了两倍。人的一生，像这样快速的成长时期独一无二。从宝宝出生到1周岁，是身体各个器官发育的关键时期。这一阶段营养的摄取，对一生都有重要影响。

○ 什么时候开始添加辅食较好 ○

1. 宝宝体重已达到出生时体重的2倍，通常为6千克。如出生时体重3.5千克，则要到7千克。出生体重2.5千克以下的低体重儿，添加辅助食物时，体重也应达到6千克。

2. 即使每天喂奶多达8~10次，或一天吃配方奶达1000毫升，仍发现宝宝有饥饿感或有强烈的求食欲，这表明宝宝营养需求在增加。

3. 有支撑的话能够坐立，俯卧时抬头挺胸，能用双肘支持其重量。宝宝开始有目的或喜欢将手、玩具放在口内。

4. 别人吃东西时宝宝会有兴趣地观看，看着食物从盘子到嘴里的过程。当小匙碰到宝宝口唇时，宝宝会做出吸吮动作，并能将食物吞咽下去；当宝宝触及食物或妈妈的手时，露出笑容并张口，说明宝宝有进食愿望。相反，如试喂食时，宝宝头或躯体转向另侧，或闭口拒食，则提示可能添加辅食为时过早。此期宝宝一般为4~6月龄。通常生长速度快又较活泼好动的宝宝要比生长速度慢又文静的宝宝需要早一点添加辅食。人工喂养的宝宝较混合喂养及母乳喂养的宝宝添加辅食的时间要早。



○ 注意宝宝的信号 ○

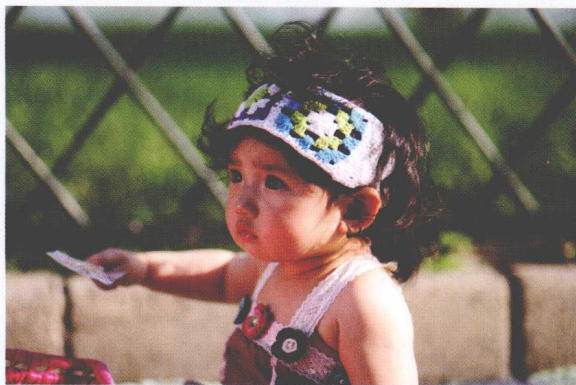
要注意宝宝表示出的对食物有兴趣的表现。比如，伸手去抓爸爸妈妈的食物、流口水等等。也有的宝宝嘴动着，想张开嘴咬住汤匙。

出现这些情况后，即使只有4个月大也可以开始食用换乳食物了。开始时宝宝很难顺利地吃东西，注意此时不要勉强宝宝吃他不喜欢的食物。

○ 宝宝不喜欢吃该怎么办 ○

宝宝的食欲随当天的情绪和身体状态而变化。今天不想吃的，明天再喂给宝宝试试。还不行的话就隔两三天再试，总之，妈妈一定要有耐心。

让宝宝接触不同于母乳与奶粉的食物，感受新的味道也是食用换乳食物的目的之一。接触多种味道，可以刺激大脑发育，促进智力发展。



○ 应推迟添加换乳食物的时期 ○

1. 早产儿。

吸吮-吞咽-呼吸功能发育或协调需要较长的时间。

2. 试图添加换乳食物时宝宝不予理睬。

3. 有家族性食物过敏史。

对食物过敏的几种表现：胀肚，嘴或肛门周围出现皮疹；腹泻，流鼻涕或流眼泪；异常不安或哭闹。若出现上述任何现象，都应停止添加换乳食物。

4. 需要推迟添加的食物。

有些辅食应该推迟添加时间，有的甚至要推迟到1岁以后。如，蛋白、鲜牛奶、柑橘类水果和果汁、蜂蜜等。许多宝宝对蛋白或鲜牛奶过敏；柑橘类水果含酸量大，会加剧宝宝尿布疹的疼痛；蜂蜜中含有肉毒杆菌的孢子，可导致宝宝中毒。

○ 添加换乳食物不等于断奶 ○

如果母乳比较充足，只是因为孩子不爱吃换乳食物就把母乳断掉，这是不应该的。母乳毕竟是宝宝最好的食物，不要轻易断掉。

母乳仍然是这个时期宝宝最佳的食物，不要急于用换乳食物把母乳替换下来。上个月不爱吃换乳食物的宝宝，这个月有可能仍然不太爱吃换乳食物。但大多数母乳喂养儿到了4个月，就开始爱吃换乳食物了。不管宝宝是否爱吃换乳食物，都不要因为换乳食物的添加而影响母乳的喂养。

○ 换乳食物的添加进程 ○

1~3个月

鲜果汁能补充含维生素A、维生素C和矿物质，青菜汁、鱼肝油制剂富含维生素A、维生素D。

4~6个月

米糊、米粉、烂粥等，这些食物能补充热量。蛋黄、鱼泥、豆腐、动物血等食物内含有动植物蛋白质、铁、维生素。菜泥、水果泥等富含维生素A、B族维生素、维生素C、纤维素、矿物质。

7~9个月

烂面、烤馒头片、饼干等食物能增加热能，并能训练宝宝的咀嚼能力。鱼、蛋、肝泥、肉末等食物富含动物蛋白质、铁、锌、维生素A、B族维生素。

10~12个月

稠粥、软饭、挂面、馒头、面包能补充热能，B族维生素、矿物质、蛋白质。碎菜、碎肉、豆制品内富含纤维素，并能训练宝宝的咀嚼能力。

注：（断母乳后仍应吃0.25~0.5千克奶粉）



○ 更换换乳食物种类 ○

宝宝把喂到嘴里的换乳食物吐出来，或用舌尖把饭顶出来，用小手把饭匙打翻，把头扭到一旁等等，都表明他拒绝吃这种换乳食物。家长要尊重宝宝的感受，不要强迫。等到下一次该喂换乳食物时，更换另一种食物，如果宝宝喜欢吃了，就说明宝宝暂时不喜欢吃前面那种换乳食物，一定先停一个星期，然后再试着喂宝宝曾拒绝的换乳食物。这样做，对顺利过渡到正常饭食有很大帮助。



○ 换乳食物喂食过程 ○

喂水果的过程

从过滤后的鲜果汁开始，到不过滤的纯果汁，再到用匙刮的水果泥，到切的水果块，到整个水果让宝宝自己拿着吃。

喂菜的过程

从过滤后的菜汁开始，到菜泥做成的菜汤，然后到菜泥，再到碎菜。菜汤要煮，菜泥要炖，碎菜要炒。

喂谷类的过程

从米汤开始，到米粉，然后是米糊，再往后是稀粥、稠粥、软饭，最后到正常饭。面食是按照面条、面片、疙瘩汤、饼干、面包、馒头、饼的顺序添加。

喂肉蛋类的过程

从鸡蛋黄开始，到整鸡蛋，再到鱼肉、鸡肉、猪肉、羊肉、牛肉。

○ 制作换乳食物的要诀 ○

换乳食物的制作要注意卫生。不必花费太多时间，可以借助大人吃的饭菜，能节省不少时间，但要注意：不要过咸了，要煮得烂些，油要少放，不放味精或花椒等调味料。鱼汤中一定不要再有鱼刺。

○ 可以这样安排换乳食物 ○

4个月的孩子，大多是白天睡2~3次，如果睡前给200毫升以上的奶，可能会一直睡到早晨6~8点钟。可以在上午睡前添一次换乳食物，午睡后再添一次换乳食物。早、中、晚吃3次奶。

我们把1岁以内的宝宝叫乳儿，就是说1岁宝宝食物的主要来源是乳类，1岁以后，宝宝的食物就开始多元化了，乳类、谷物、肉类、蔬菜和水果都可以吃。

○ 口味偏淡原则 ○

4个月以内的宝宝，由于肾脏功能尚不完善，不宜吃盐。宝宝摄取的钠主要来源有母乳或配方奶、市售宝宝食物和家庭自制食物，一般来说，前两者就能满足宝宝对钠的需要，家庭自制食物用盐如控制不好，会使宝宝摄入的钠明显增多，加重肾脏负担。因此，在菜泥、果泥、蛋黄、肝末及碎肉等自制辅食中，应不加盐。在8~9月龄时宝宝开始吃菜粥或烂面条时再考虑加少许盐，以能尝到一点咸味为度。此外在添加顺序上，应先添加蔬菜，后添加水果，因为先尝到水果甜味的宝宝，有可能会拒绝蔬菜。

