

专门为宝宝设计的营养方案



全面、科学的喂养办法，让宝宝更加健康、快乐
均衡膳食营养美味



272道菜，科学又营养

宋微 主编



婴幼儿 辅食喂养与配餐

升级版

婴幼儿 辅食喂养与配餐

宋微 ◎ 主编



吉林出版集团 吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿辅食喂养与配餐/宋微主编. —长春:吉林科学技术出版社, 2011. 10
ISBN 978-7-5384-5483-3

I. ①婴… II. ①宋… III. ①婴幼儿—食谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第187460号

婴幼儿辅食喂养与配餐

Yingyou'er Fushi Weiyang Yu Peican

主 编 宋 微
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 孟 波 赵 沫 任思诺
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 780mm×1460mm 1/24
字 数 280千字
印 张 10
印 数 1-8000册
版 次 2012年1月第1版
印 次 2012年1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 长春人民印业有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5483-3
定 价 26.90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

宝宝的降临，会使一个家庭充满幸福，也是一个家庭崭新的开始。

每位爸爸妈妈对宝宝表达爱的方式有所不同，但都离不开对宝宝无微不至的照顾与科学喂养。宝宝的健康成长，是每位爸爸妈妈的最大心愿。

本书将会介绍新手爸爸妈妈怎样喂养新生儿到3岁的宝宝、宝宝在每个阶段需要的营养和怎样健康做辅食以及宝宝生病的时候怎样做饮食调理等，一直被新手爸爸妈妈所困扰的问题。

由于水平有限，书中若有不当之处，请广大读者朋友见谅，欢迎广大读者朋友提出意见或者建议，帮助我们改进。





第一章

宝宝辅食喂养与配餐指导

0~3个月：单纯哺乳期..... 2

● 母乳喂养..... 2

母乳是宝宝最好的食物..... 2

母乳的主要营养成分..... 2

母乳喂养要先开奶..... 2

母乳的六个阶段..... 3

按需哺喂并非宝宝哭就喂、定时喂..... 3

母乳哺喂的姿势..... 4

● 人工喂养及混合喂养..... 5

什么情况下采用人工喂养..... 5

什么情况下采取混合喂养..... 6

用奶瓶喂养的姿势..... 6

● 喂养0~3个月宝宝的注意事项..... 6

0~3个月宝宝的营养需求..... 6

哪些情况不宜母乳喂养..... 7

不可用微波炉给宝宝热奶..... 7

禁止给宝宝食用蜂蜜..... 7

不宜过早添加辅食..... 8

喂宝宝配方奶不宜过浓..... 8

3个月以内的宝宝不宜吃盐..... 8

母乳喂养的宝宝无需另外喂水..... 8

如何判断宝宝是否吃饱了..... 9

4~6个月：味觉发育关键期..... 10

● 4~6个月宝宝的混合喂养..... 10

母乳与辅食如何搭配..... 10

为什么要添加辅食..... 10

什么时候可以添加辅食..... 11

让宝宝爱上吃辅食的方法..... 11

● 为换乳做的准备工作..... 12

泥糊状食物的制作工具..... 12

辅食的计量方法..... 12

各阶段辅食的软硬程度..... 14

● 喂养4~6个月宝宝的注意事项 15

4~6个月宝宝的营养需求 15

4~6个月宝宝喂养的注意要点 15

注意各类辅食的喂养过程 16

添加辅食不等于舍弃母乳 17

给宝宝喂养蛋黄的要点 17

制作辅食要注意的问题 17

● 宝宝营养配餐 19

雪梨柠檬汁 19

猕猴桃草莓汁 19

草莓番茄泥 20



牛奶香蕉糊 20

小米糊 21

鳕鱼香菇粥 21

甜瓜汁 22

红枣泥 22

香蕉泥 23

鸡肝泥 23

地瓜蛋黄粥 24

地瓜大米粥 24

核桃小米粥 25

南瓜土豆糊 25

鱼肉松粥 26

翡翠羹 26

菠菜大米粥 27

牛奶10倍粥 27

蔬菜清汤 28

黑芝麻糙米粥 28

南瓜碎末 29

碎菜粥 29

牛奶麦片粥 30

香蕉蔬果汁 30

香蕉奶糊 31

梨汁 31

苹果淀粉汁 32

鸡肉肝泥粥 32

蔬菜汁 33

胡萝卜番茄汤 33

胡萝卜肝粥 34

胡萝卜牛奶汤 34

蛋黄奶酪粥 35

芝麻粥 35

7~9个月：食物质地敏感期 36

● 7~9个月宝宝的喂养办法 36

7~9个月宝宝的食物选择 36

正确添加辅食的方法 36

安全度过食物质地敏感期	37
帮助宝宝顺利度过换乳时期	38
这些换乳方法不可取	39
让宝宝膳食多样化	39
要防止宝宝只吃肉	40
● 喂养7~9个月宝宝的注意事项	40
7~9个月宝宝的营养需求	40
不宜给7~9个月宝宝吃的食物	41
不要给宝宝喂食咀嚼过的食物	43
过敏宝宝的辅食	43
防止过敏的辅食	44
● 宝宝营养配餐	48
胡萝卜果糊	48
青豆稀饭	48
栗子卷心菜汁	49
香蕉杂果汁	49
草莓葡萄汁	50
牛奶南瓜汁	50
菠萝汁	51
胡萝卜甜粥	51
鸡肝鸡架汤	52
苹果麦片粥	52
猪肝绿豆粥	53
卷心菜南瓜汤	53
牛奶菜花泥	54
肉蛋豆腐粥	54
海带蛋黄糊	55



玉米片牛奶粥	55
南瓜浓汤	56
花生粥	56
黄豆蓉粥	57
地瓜苹果羹	57
橙汁鱼肉	58
鸡脯菜花粥	58
番茄鱼粥	59
菠菜蛋黄粥	59
蛋花鱼	60
鲈鱼粥	60
香芹燕麦粥	61
豆腐蔬菜汤	61
油菜粥	62
鸡蛋豆腐糊	62
苹果梨粥	63
胡萝卜糊	63
番茄碎面条	64
鱼泥豆腐苋菜粥	64

豆腐鸡蛋羹	65
藕粉	65
鸡汁粥	66
紫菜汤	66
油菜粟米粥	67
椰汁奶糊	67

10~12个月：牙齿萌发期..... 68

● 10~12个月宝宝的喂养办法 68

10~12个月宝宝的食物选择 68

母乳和辅食合理搭配 68

点心的合理喂法 69

培养宝宝良好的饮食习惯 69

● 喂养10~12个月宝宝的注意事项 69

10~12个月宝宝的营养需求 69

宝宝换乳需注意 70

宝宝饮食禁忌 70

怎样让宝宝不挑食 71

● 宝宝营养配餐 73

蛋饺 73

肉末番茄汤 73

双米花生粥 74

馄饨 74

鸡肉卷 75

番茄蛋卷 75

百合煮香芋 76

山药红米粥 76

番茄饭卷 77

鲜虾肉泥 77

乌龙面 78

蝴蝶卷 78

三丝银耳 79

菠菜面 79

莲藕粥 80

蒸南瓜粥 80

香菇肉粥 81

豆腐鱼泥汤 81

番茄鸡蛋 82



杏仁苹果豆腐羹 82

什锦鸡粥 83

鲜奶鱼丁 83

地瓜橙杂煮 84

鹌鹑粥 84

冬瓜粥 85

营养蛋饼 85

黄瓜鸡肉粥 86

鸡肉软饭 86

三鲜冬瓜	87
鸡丝凉拌面	87
牛肉蔬菜粥	88
地瓜苹果杂煮	88
沙丁鱼粥	89
豌豆汤	89
红枣小米粥	90
榛子杞子粥	90
菠菜土豆粥	91
菠菜洋葱牛奶羹	91
胡萝卜汁	92
橘子汁	92
桃汁	93
金银花山茶粥	93

1~1.5岁：离乳后营养挑战期..... 94

● 1~1.5岁宝宝的喂养办法	94
科学搭配宝宝辅食	94
乳类食物很重要	95
宝宝食物的变化	95
蔬菜的处理方法	96
要给宝宝添加粗粮	96
不能够强迫宝宝吃大米饭	97
● 1~1.5岁宝宝的注意事项	97
1~1.5岁宝宝的营养需求	97
做辅食时要注意	98
要合理给宝宝吃零食	98

控制好宝宝盐的摄入量	99
宝宝的饮食禁忌	99
水果不要吃太多	99
酸奶不能代替牛奶	99
● 宝宝营养配餐	100
豌豆稀饭	100
金针菇面	100
甜椒鱼丝	101
红枣莲子百合粥	101
绿豆薏仁粥	102
鸡肉土豆丸	102
菠菜银鱼面	103
肉末软饭	103



虾酱炒豆腐	104
虾片粥	104
糯米丸子	105
虾仁豆腐豌豆粥	105
麻将素包	106
琵琶豆腐	106
火腿狮子头	107

水晶南瓜包	107
山药萝卜粥	108
青菜肉饼	108
甜藕粥	109
香油蛋包面线	109
玉米牛肉羹	110
番茄土豆鸡肉末	110
砂锅豆腐	111
豆沙鲜桃	111
草莓薏仁奶	112
柠檬汁拌水果	112
香蕉酸奶	113
土豆奶油风味鸡蛋	113
小兔吃萝卜	114
奶油水果球	114
金银豆腐	115
白菜肉泥	115
香橙鸡蛋饼	116
珍珠汤	116
金针菇丸汤	117
牛肉碎菜	117
文思豆腐	118
肉末烩小水萝卜	118

1.5~2岁：牙齿成熟期..... 119

● 1.5~2岁宝宝的喂养办法	119
合理安排营养比例	119

健康科学的给宝宝喝牛奶	119
给宝宝科学补水	119
这样给宝宝烹调食物最科学	120
● 喂养1.5~2岁宝宝的注意事项	121
1.5~2岁宝宝的营养需求	121
注意给宝宝补充营养素	121
尽量不要给宝宝吃腌制食物	122
如何培养宝宝正确的饮食习惯	123
宝宝的饮食禁忌	123
饮用酸奶的注意事项	124
宝宝的饮食要注意四少一多	126
宝宝换乳不宜过晚	126
● 宝宝营养餐	127
番茄豆腐	127
鳕鱼蔬菜丸	127
鱼肚玉兰片	128
金钩嫩豇豆	128
软煎鸡肝	129
翠瓜小菜	129
海参冬菇汤	130
芝麻猪肝	130
三色肝末	131
三色鸡丝	131
豆皮蛋汤	132
鲜笋嫩鸡汤泡饭	132
什锦蒸蛋	133
嫩肉丸子	133

家乡妈咪面	134
虾肉水饺	134

2~3岁：大脑发育的关键期..... 135

● 2~3岁宝宝的喂办法 135

增加菜的摄入量	135
科学补充膳食纤维	135
科学给宝宝喝汤	136

● 喂养2~3岁宝宝的注意事项..... 136

这个时期宝宝的营养需求	136
注意食物的选择与搭配	137
怎样判断宝宝营养状况是否良好	138
如何让宝宝避免重口味的食物	139
不要让宝宝暴饮暴食	140

● 宝宝营养餐 141

松子毛豆丁	141
酥炸甜核桃	141
栗子鸡块	142
什锦鳕鱼丁	142
花生核桃粥	143
桃仁鸡丁	143
枣核肉	144
虾皮清炖豆腐	144
清拌苦瓜丝	145
红汁番茄米粉	145
蒜蓉油麦菜	146
糖豆浆	146

山药芝麻粥	147
海米油菜	146
冬菇白菜	148
黄鱼小馅饼	148
萝卜牛肉粥	149
蔬菜豆皮卷	149
姜汁炒章鱼	150



三鲜汤面	150
番茄鸡片	151
玻璃白菜汤	151
香甜水果粥	152
鲜滑鱼片粥	152
番茄菠菜面	153
红汁番茄米粉	153
乌鱼粥	154
小米鸡蛋粥	154
地瓜豆腐	155
豆腐汉堡	155
蔬菜肉卷	156
凉拌蜇皮	156
菜花虾末	157

奶酪三明治	157
甜辣白菜	158
麻酱素什锦	158
醋拌木耳	159
红豆薏仁粥	159
香菇菜心	160
雪菜豆腐汤	160
碧绿白肚	161
翡翠蒸酿鹌鹑蛋	161
雪菜烧豆腐	162
糖拌梨丝	162
荷包蛋	163
肉末饭	163
奶油白菜汤	164
豆芽卷心菜	164
虾皮菜包	165
竹荪莲子汤	165
比萨三明治	166
鱼排	166
菜香煎饼	167
油菜海米豆腐	167
奶油鱼丸汤	168
双色萝卜丝	168
番茄炒鸡丁	169
红杞活鱼	169
柠檬鸭汤	170
肉丝干豆腐蒜苗	170

香菇汤	171
芝麻面包	171
香菇挂面	172
糖醋白菜	172
摊肉饼	173
咸蛋黄焗南瓜	173
缤纷果饭团	174
胡萝卜排骨汤	174
炸酱面	175
香菇豆腐汤	175
地瓜炒玉米	176
松仁豆腐	176

第二章

宝宝疾病的饮食调理与照顾

宝宝疾病的饮食调理 178

● 早产儿的喂养	178
早产儿分类和校正月龄	178
早产儿的特殊喂养	178
早产儿出院后特殊喂养原则	179
早产儿出院后这样喂养	180
早产儿的辅食添加	181
● 发热期间的喂养	182
发热时的饮食方式	182
适合恢复体力的推荐食谱	182
什锦炒饭	183

蒸蛋	183
香蕉牛奶	184
番茄优格粥	184
素花炒饭	185
紫菜海米蛋花汤	185
牛肉南瓜粥	186
芋头粥	186
● 口腔炎期间的喂养	187
口腔炎期间的饮食方式	187
食物的选择	187
口腔炎期间的推荐食谱	187
番茄汁	187
苹果土豆泥	188
蔬菜面线	188
● 呕吐期间的喂养	189
呕吐期间的饮食方式	189
食物的选择	189
适合呕吐的推荐食谱	189
土豆南瓜稀粥	189
萝卜清汤	190
香菇蔬菜粥	190
地瓜薏仁饭	191
卷心菜南瓜汤	191
洋葱米汤	192
土豆羹	192
● 腹泻期间的喂养	193
腹泻时的饮食方式	193

食物的选择	193
适合腹泻的推荐食谱	193
含果胶的食谱	194
黄花菜肉粥	194
鸡肝蔬菜粥	194
豆腐蒸鱼肉	195
胡萝卜南瓜菜粥	195
大米燕麦粥	196
鸡丝粥	196
● 便秘期间的喂养	197
便秘时的饮食方式	197
食物的选择	197
适合便秘的推荐食谱	197
地瓜苹果泥	198
营养糯米饭	198
香蕉牛奶粥	199
核桃蔬菜粥	199
南瓜羹	200
金枪鱼牛奶粥	200

第三章

宝宝食物营养解析

宝宝需要的营养食物..... 202

● 让宝宝更聪明的营养食物	202
金枪鱼	202
三文鱼	203

鸽子蛋	204
红枣	204
● 宝宝成长需要的营养素	204
蛋白质	204
脂肪	206
碳水化合物	206
叶酸	207
维生素D	208
维生素E	208
维生素K	209
维生素P	210

第四章

婴幼儿喂养问题速查

婴幼儿喂养的常见问题..... 212

● 可以给宝宝喂酸奶吗	212
● 喂饭时宝宝痛苦怎么办	212
● 宝宝不肯用匙怎么办	212
● 较胖的宝宝是否应提前换乳	212
● 宝宝吃换乳食后泻肚怎么办	212
● 何时给宝宝添加新的辅食	213
● 宝宝可以喝豆奶吗	213
● 宝宝可以吃点心吗	213
● 只吃饭不吃菜怎么办	213
● 给宝宝喂蔬菜汁需要加盐吗	213
● 宝宝可以喝含糖饮料吗	214

● 宝宝吞食了异物怎么办	214
● 每次应该让宝宝吃几种食物	214
● 宝宝在吃饭时总是来回走动怎么办	214
● 早餐可以给宝宝喂一些糕点吗	214
● 水果能完全替代蔬菜吗	214
● 宝宝拒吃辅食怎么办	215
● 宝宝不喜欢喝牛奶会导致缺钙吗	215
● 面食选哪种比较好呢	215
● 可以在制作换乳食中加调料吗	215
● 宝宝可以吃油炸的食物吗	215
● 1岁宝宝能不能喝黑豆豆浆	216



● 为什么宝宝要少吃冷饮	216
● 宝宝能经常吃果冻吗	216
● 为什么宝宝不宜多吃膨化食品	216
● 宝宝可以多吃肥肉吗	216
● 宝宝离不开奶瓶，不好好吃饭怎么办	217
● 怎么给宝宝换新的辅食	217
● 宝宝偏食或者不喜欢吃某种食物怎么办	218
● 营养过剩对宝宝有哪些不良影响	218

营养专家解答婴幼儿喂养问题…… 219

- 水果能完全代替蔬菜吗 …………… 219
- 7个月的宝宝可以吃芝麻糊吗 …………… 219
- 鸡蛋怎么吃才最营养 …………… 219
- 怎样让宝宝吃他不喜欢吃的食物 … 219
- 宝宝吃饭时总是边玩边吃怎么办 … 220
- 宝宝过胖怎么办 …………… 220
- 经常给宝宝吃动物肝脏好吗 …………… 220
- 宝宝多吃芋头好吗 …………… 220
- 给宝宝吃维生素B₁有什么好处吗 … 220
- 宝宝不喜欢喝奶，吃奶片可以吗 … 221
- 宝宝吃花生对身体有好处吗 …………… 221
- 如何防治3岁宝宝偏食…………… 221

- 给宝宝食用含有脂肪的食物好吗…… 222
- 宝宝每天都要吃鸡蛋吗 …………… 222
- 宝宝不喜欢吃瘦肉怎么办 …………… 222
- 宝宝饮水应注意什么 …………… 222
- 宝宝可以吃烤羊肉串吗 …………… 223
- 有办法让宝宝喜欢喝白开水吗 …… 223
- 宝宝可以吃补品吗 …………… 223
- 宝宝可以常吃维生素C片吗 …………… 223
- 宝宝夏季饮食应该注意些什么 …… 224
- 宝宝可以吃巧克力吗 …………… 224
- 宝宝可以吃快餐吗 …………… 224
- 宝宝可以喝茶吗…………… 225
- 宝宝不爱自己动手吃饭怎么办 …… 225

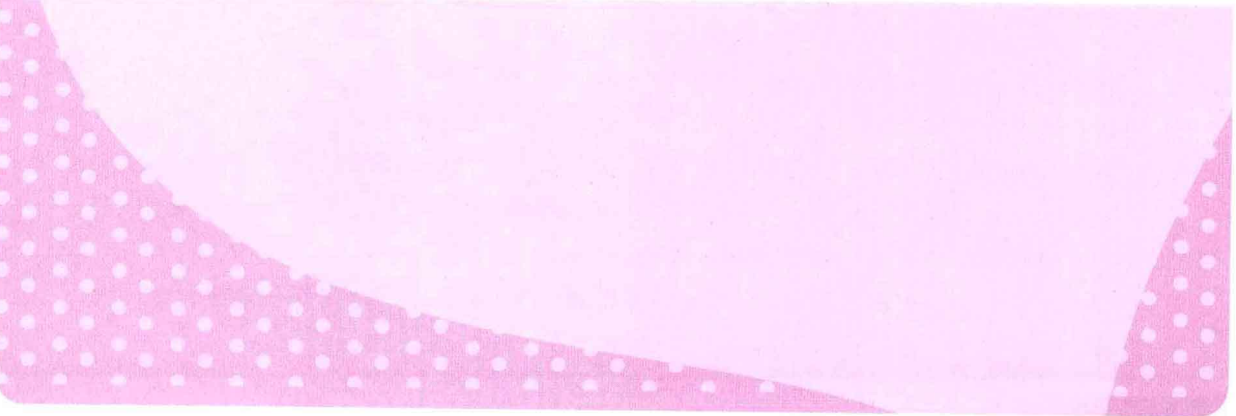




第一章



宝宝辅食喂养与配餐指导



0~3个月：单纯哺乳期

母乳喂养

● 母乳是宝宝最好的食物

对于刚出生的宝宝来说，最理想的营养来源莫过于母乳了。因为母乳的营养价值高，且其所含的各种营养素的比例搭配适宜。母乳中还含有多种特殊的营养成分，如乳铁蛋白、牛磺酸、钙、磷等，母乳中所含的这些物质及比例对宝宝的成长发育以及增强抵抗力等都有益。此外，母乳近乎无菌，而且卫生、方便、经济，所以对宝宝来说，母乳是最好的食物，它的营养价值远远高于任何其他代乳品。

● 母乳的主要营养成分

蛋白质：大部分是易于消化的乳清蛋白，以及抵抗感染的免疫球蛋白和溶菌素。

糖：主要是乳糖，有利于钙、铁、锌等营养素的吸收，还能够增强宝宝的消化道抗感染能力。

牛磺酸：母乳中含量适中，牛磺酸和胆汁酸结合，可以促进宝宝消化。

钙、磷：虽然含量不多，但比例适宜，易吸收。

脂肪：含有不饱和脂肪酸。因母乳中的脂肪球较小，易于宝宝吸收。

● 母乳喂养要先开奶

宝宝出生后，要立即让乳母建立泌乳、排乳和控制泌乳的反射；让宝宝建立觅食、吸吮和吞咽反射。要让妈妈与宝宝的皮肤及早接触。现在的医院在宝宝出生后，医护人员给擦干羊水、处理好脐带后，会立即把宝宝抱到妈妈怀中，这样可使妈妈的三个反射尽早建立，而反射建立得越早、越快，下奶就越早、越多。许多宝宝，尤其是早产儿、巨大儿，如果不早早开奶，会造成出现低血糖，危害健康。

初乳对宝宝也是有极大好处的，因此给宝宝开奶宜越早越好，妈妈还未泌乳时即可开始让宝宝吸吮乳头，以促进早泌乳。