



辅食 **添加** 顺序

营养 **搭配** 方案

饮食 **习惯** 的培养

常见疾病的 **饮食** 调理



简单方便的婴幼儿饮食全图解指南
献给所有初为父母的朋友

0~3岁婴幼儿 饮 典

采薇 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

0~3岁婴幼儿饮食宝典/采薇编著. —北京: 中国
纺织出版社, 2012. 1

ISBN 978-7-5064-8154-0

I. ①0… II. ①采… 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260307号

责任编辑: 马丽平 责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 12

字数: 143千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

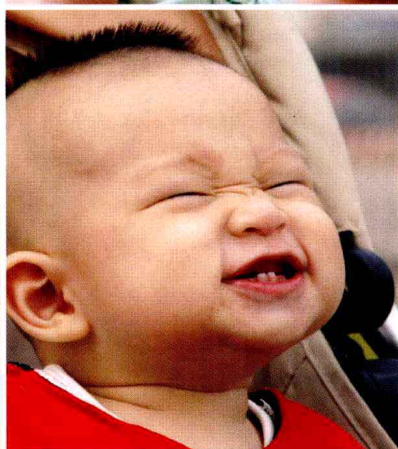


0~3岁婴幼儿 饮食宝典

采薇 编著

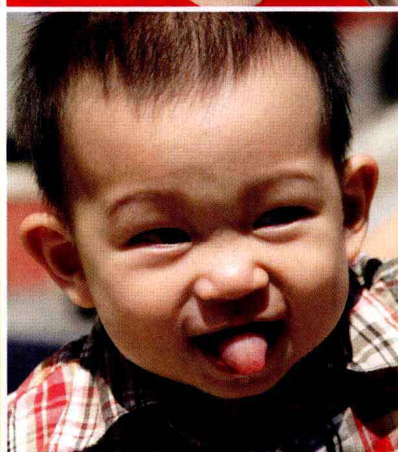


 中国纺织出版社



参编人员

朱伟娜	王 丽	郭渝培
刘秀华	向运琼	韩瑞峰
陈小军	张振旺	李战齐
李慧杰	刘洪君	曾丽霞
张晓霞	郑建红	芦媛媛
邵先功	邵先军	郝广丽
李朋娟	朱二兵	王爱军
陈金青	何秀琴	赵宝国



序

从一个只会吃奶的新生儿，到一个和大人一起吃饭的3岁孩子，中间要经历添加辅食、长牙、断奶、自己进食、建立饮食规律等重要步骤，才能顺利完成从婴儿向幼儿的过渡。其中养育的辛苦，妈妈们都能体会。这不仅需要爱心、耐心、关心，更需要的是科学知识和经验。现在的大多数年轻父母都只有一个宝宝，自己本身也是独生子女，养育知识和经验都十分匮乏，因此，虽然物质生活水平大大提高，新手父母们遇到的喂养难题却越来越多。

1岁以内宝宝的喂养重点是顺利地添加辅食和度过断奶期，对于1~3岁的孩子则更偏重营养搭配和培养良好的饮食习惯。吃得好才能长得壮，3岁以前培养的饮食习惯和口味会伴随孩子一生，对他未来的健康产生重要影响。

饮食的重要性不用多说了，可具体该怎么做呢？

宝宝什么时候开始加辅食？加多少？怎么加？先吃什么后吃什么？什么时候断奶才好？宝宝拉肚子了怎么办？不爱吃饭又怎么办？如何判断宝宝对食物过敏？怎样预防肥胖？宝宝便秘如何应对？孩子怎样吃更聪明？……

本书梳理了新手妈妈们经常碰到的最头疼的喂养问题，按月龄分章讲述，既有知识要点，又有操作步骤，配以更贴心的提示、更简明的图表、更详尽的步骤图，按图索骥，从头做起，简单实用。希望本书能满足那些初为人母、不善家务，又爱子心切、急需指导的妈妈们。

编著者

2011.11

0~3岁婴幼儿

饮食宝典

目 录



第一章

喂养宝宝的 必修课

12 喂养宝宝的不同阶段

- 12 循序渐进的6个阶段
- 14 不同阶段食物形态对照表

16 宝宝需要的营养素

- 16 碳水化合物
- 17 蛋白质
- 18 脂肪
- 19 维生素和膳食纤维
- 20 矿物质
- 21 水

22 简单的营养搭配法

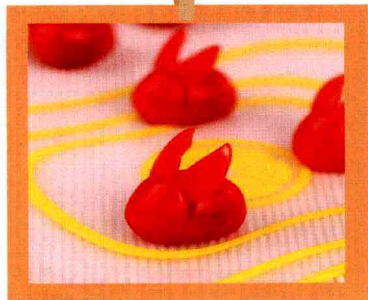
- 22 合理搭配三大类食物
- 24 不同时期添加的食物

26 制作辅食从头学

- 26 制作辅食的厨具和使用方法
- 28 简单的食材目测和手测法
- 30 辅食的调味、卫生及保存

32 常用食材的基本制作法

- 32 大米
- 33 面
- 34 鸡蛋/豆腐
- 35 土豆/南瓜
- 36 油菜/番茄
- 37 菠菜
- 38 胡萝卜/苹果
- 39 香蕉
- 40 鸡肉
- 41 猪肝/排骨汤
- 42 虾
- 43 鱼肉



44 宝宝的饮食宜忌

47 喂食的基本原则

- 47 选择合适的餐具
- 48 喂食的技巧和原则
- 49 外出就餐的注意事项
- 50 观察大便，判断饮食状况
- 52 过度喂养贻害无穷

53 喂养中的常见问题

- 53 宝宝为什么不爱吃饭？
- 53 营养不良怎么办？
- 54 宝宝挑食怎么办？
- 54 如何对付大肚宝宝？
- 55 怎样保护乳牙？
- 56 食物过敏怎么办？
- 57 如何选择乳制品？
- 57 能给孩子吃补品吗？

第二章

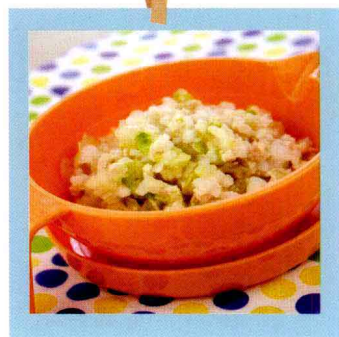
4~6个月 宝宝的喂养

60 断奶初期宝宝的喂养方法

- 60 宝宝生长发育状况和营养需求
- 61 4~6个月每日喂食时间表
- 62 喂养原则和注意事项
- 64 第一次喂辅食的技巧

66 4~6个月宝宝的食谱

- 66 米汤/面汤
- 67 胡萝卜水/番茄汁
- 68 鱼肉汤/蛋黄泥
- 69 鸡汤面糊/奶粉米糊
- 70 鳕鱼米糊/鸡汁土豆泥
- 71 香蕉泥/番茄泥



第三章

7~9个月 宝宝的喂养

74 断奶中期宝宝的喂养方法

- 74 宝宝生长发育状况和营养需求
- 75 7~9个月每日喂食时间表
- 76 喂养原则和注意事项
- 79 关注宝宝的牙齿

80 7~9个月宝宝的食谱

- 80 胡萝卜碎/全蛋羹
- 81 猪肝泥/鸡肝面糊
- 82 蛋黄豌豆糊/面包米糊
- 83 土豆胡萝卜糊/草莓香蕉奶
- 84 鱼肉泥/油菜土豆奶糊
- 85 猪肝碎米粥/青菜粥
- 86 奶粉燕麦粥/萝卜肉末粥

- 87 鱼肉青菜米粉/番茄烂肉面
- 88 奶粉豆腐羹/双色鸡蛋饼
- 89 豌豆鸡蓉羹/草莓南瓜条

第四章

10~12个月 宝宝的喂养

92 断奶后期宝宝的喂养方法

- 92 宝宝生长发育状况和营养需求
- 93 10~12个月每日喂食时间表
- 94 喂养的原则和注意事项
- 96 饮食习惯的培养
- 97 给食物增添趣味

98 10~12个月宝宝的食谱

- 98 豆腐鸡蛋羹/肉末豆腐
- 99 奶香西兰花/番茄冬瓜羹



- 100 番茄火腿饭/鸡肉生菜烩饭
- 101 香菇鸡肉粥/蛋香沙拉丁
- 102 鸡肝菠菜/肉末豌豆
- 103 肉末茄丁/鸡肝粥
- 104 肉蛋豆腐羹/南瓜菜粥
- 105 牛肉末粥/草莓猕猴桃酸奶
- 106 胡萝卜鱼肉粥/虾皮小米粥
- 107 蔬菜鸡蛋摊饼
- 108 虾丸汤
- 109 蘑菇豆腐通心粉/磨牙面包棒

第五章

1岁~1岁半 宝宝的喂养

112 完全断奶期宝宝的喂养方法

- 112 宝宝生长发育状况和营养需求
- 113 1岁~1岁半每日喂食时间表

- 114 喂养的原则和注意事项
- 116 饮食习惯的培养

118 1岁~1岁半宝宝的食谱

- 118 海鲜鸡蛋羹/虾蓉豆腐脑
- 119 胡萝卜松仁粥/木瓜土豆泥
- 120 芹菜墨鱼烩面/鱼片鸭血粥
- 121 芹菜豆腐粥/鲷鱼豆腐羹
- 122 葡萄干米粥/甘薯粥
- 123 茄丁打卤面/鸡蛋青菜卷
- 124 三色蔬菜沙拉/彩色蔬菜粥
- 125 蛋皮蔬菜面/鸡蛋疙瘩汤
- 126 香炸土豆饼/面包鲜虾饼
- 127 菜肉小馄饨
- 128 豆沙肉卷
- 129 菠萝西瓜羹/牛奶水果饭
- 130 肝末豆腐/核桃鸡肝粥
- 131 鸡肝胡萝卜丸子

第六章

1岁半~3岁宝宝的喂养

134 幼儿期宝宝的喂养方法

- 134 宝宝生长发育状况和营养需求
- 135 1岁半~3岁每日营养加餐时间表
- 136 喂养的原则和方法
- 137 强壮骨骼的饮食法
- 138 促进智力增长的饮食法
- 139 提高免疫力的饮食法
- 140 为入幼儿园培养好饮食习惯

142 1岁半~3岁宝宝的食谱

- 142 红烧带鱼
- 143 虾皮小白菜/西兰花浓汤
- 144 松仁鱼米/梅菜四季豆
- 145 香菇番茄烤虾串/水果沙拉
- 146 玉米土豆饼/芝麻红豆羹
- 147 什锦疙瘩汤
- 148 五彩寿司卷
- 149 煎什锦菜饼/香葱蒸肉饼
- 150 香葱蛋炒饭/五色蔬菜饭
- 151 三鲜蒸包
- 152 菜肉小饺子



- 153 栗子面小窝头/小肉笼
- 154 自制三明治/自制肉夹馍
- 155 老北京鸡肉卷

第七章

婴幼儿常见疾病的饮食调养

158 怎样照顾生病的宝宝

- 158 家庭常用的消毒方法
- 159 喂药的方法

160 发热

- 160 清凉西瓜汁
- 161 绿豆粥/冰糖葛粉羹
- 162 芥菜豆腐羹/山楂梨丝

163 感冒

- 164 萝卜香菜汤/姜枣汤
- 165 葱白粥/猕猴桃橙奶



166 咳嗽

- 166 冰糖梨水
- 167 荸荠冰糖萝卜汤/核桃杏仁粥
- 168 五汁饮/冰糖银耳羹

169 腹泻

- 169 小米鸡肉粥
- 170 生姜炒米粥/芡实肉片粥
- 171 山药葛根粥/胡萝卜热汤面

172 积食、厌食

- 172 陈皮汤
- 173 山楂胡萝卜饮/白萝卜粥
- 174 珠玉二宝粥

175 便秘

- 175 芝麻拌菠菜
- 176 菠菜蛋汤/大白菜粥
- 177 苹果胡萝卜糊/草莓酸奶糊

178 呕吐

- 178 葡萄干牛奶面糊
- 179 土豆米糊/姜陈止吐汤

180 湿疹、痱子

- 180 马齿苋粥
- 181 绿豆海带粥/薏米麦粥

182 口角炎

- 182 胡萝卜鸡蓉羹
- 183 山药奶糊/番茄猪肝糊

附录

- 186 0~3岁宝宝发育指标参考
- 188 儿童常用医疗及检验数据
- 189 儿童未来身高预测
- 190 婴幼儿常见体征与营养的关系
- 191 长牙顺序和时间



第一章

喂养宝宝的
必修课

喂养宝宝的不同阶段



循序渐进的6个阶段

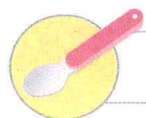
从一个只会吃奶的新生儿，到可以自己吃饭的3岁孩子，在这短短的3年中，宝宝需要经历6个不同的发展阶段。每个阶段都像一级高高的台阶，不是轻易就能跨过去的，可能会有许多意想不到的困难摆在妈妈和宝宝面前。而且，每个阶段都是循序渐进的，它由宝宝的营养需求以及体格、口腔、智力、心理等发育程度所决定，不可急于求成。此外，每个宝宝都是不同的，不同的个性也会反映在饮食生活中，给喂养带来各自的问题。

所有这些，都需要妈妈们认真观察，付出耐心，引导和帮助宝宝跨过每一个台阶，培养起良好的饮食习惯，为孩子一生的健康打下牢固的基础。



阶段和时间	喂养需达到的目标
纯母乳喂养期 (0~3个月)	此阶段宝宝有很强的吸吮能力，母乳是婴儿最佳的食物，除了母乳和少量白开水外，不需添加其他任何食物。母亲按需哺乳即可满足婴儿所需要的全部体液、能量和营养需求。纯母乳喂养还能提高婴儿免疫力，促进生长发育，增进母子感情
断奶初期 (4~6个月)	此阶段为添加辅食初期，宝宝一般会直接吞咽食物，应练习将进食方式从吸吮逐渐转为吃。在继续母乳喂养的前提下，逐渐开始添加辅食，从稀到干，从少到多，从单一食物到多种食物，从每日1次逐渐增加到每日2次。让宝宝接受和适应是基本目标
断奶中期 (7~9个月)	此阶段为添加辅食中期，宝宝会利用舌头和上腭来一点一点地吞咽食物。添加辅食的种类和数量都相应增加，形态也由细到粗、由软渐硬，次数从每日2次过渡到每日3次，并逐渐减少母乳的量。让宝宝逐渐产生对食物和进食的兴趣，并习惯用杯子喝水
断奶后期 (10~12个月)	此阶段为逐步断奶期，宝宝会利用牙龈来一点一点地咀嚼食物。随着宝宝乳牙的萌出，食物不仅要种类丰富，形态更要适应口腔的发育和变化。一般只在晚上喂母乳，白天以食物为主，才能保证宝宝快速发育的营养需求
完全断奶期 (13~18个月)	此阶段宝宝已可以利用牙龈和新生乳牙来全面咀嚼食物，需要彻底断母乳，完全由食物来提供营养。不适应的宝宝容易出现哭闹、易患病等问题。由于味觉发育已接近成人，食物不仅要品种丰富，营养全面，还需要适当调味
幼儿期 (1岁半~3岁)	1岁半~3岁的宝宝乳牙已逐渐长齐，咀嚼和消化功能日益完善，不论是就餐时间，还是食物形态，都逐渐向成人靠拢。此阶段需要注重营养搭配均衡，预防营养不良或肥胖，并逐步培养自己进食和良好的饮食习惯，为幼儿园的集体生活打下基础

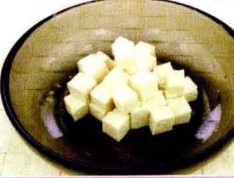




不同阶段食物形态对照表

月龄	进食特点	谷类	蛋类	鱼、肉类
● 4~6个月	 直接吞咽食物	 从米汤到米糊	 蛋黄泥糊	 鱼汤、肉汤或搅打到很细的鱼蓉、肉蓉
● 7~9个月	 可纵向咀嚼后再吞咽	 从稀到稠的米粥	 全蛋羹	 大块切碎的肉粒或肉末
● 10~12个月	 可横向咀嚼后再吞咽	 从稠粥到软饭	 煮全蛋	 大块或切成较小的、1厘米见方的肉丁
● 1~3岁	 可用牙切碎并研磨食物	 从软饭到普通米饭	 各种形式的全蛋	 较大的肉块或直径2厘米的肉丸



月龄	蔬 菜 类		
	叶菜类	根茎类	豆腐类
4~6个月	 从菜水到菜泥、菜糊	 从菜水到菜泥、菜糊	 豆腐水、豆腐泥
7~9个月	 从菜末到菜粒，0.5厘米长	 菜粒，0.3~0.5厘米见方	 豆腐碎粒，0.5厘米见方
10~12个月	 较短的菜条，1厘米长	 菜丁，0.5~0.8厘米见方	 豆腐丁，1厘米见方
1~3岁	 较长的菜条，2厘米长	 较大的菜丁，1厘米见方	 豆腐块或豆腐片、豆腐条