

# 宝宝辅食 宜忌

肥肉以及煎炒、油炸食品，食后极易引起宝宝呕吐、消化不良，不宜食用。



宜

鸡蛋富含DHA和ARA，有助于宝宝眼睛与大脑的发育，能提升宝宝智力的发育及学习能力，记忆力。

一鸡蛋



忌

因白萝卜、洋葱等易引起宝宝胀气，只宜少量食用。

一白萝卜



宜

番茄富含维生素C，能增强宝宝的抵抗力，降低过敏物质对宝宝身体的影响。

一番茄



新鲜水果中富含维生素、碳水化合物、膳食纤维及矿物质等营养成分，而果汁则溶解了水果中大部分的营养物质，具有很高的营养价值。



一果汁

辣椒、胡椒等刺激性食物，极易损害宝宝娇嫩的口腔、食道和胃黏膜，不应食用。

一辣椒



土豆富含维生素B<sub>6</sub>，能促进宝宝消化，加强食欲。

一土豆



坚果营养价值虽高，但因大多比较硬，所以宝宝三岁前都不能食用，以免误呛入气管内。

一坚果



精选食材 + 营养辅食  
全方位宝宝断乳饮食指南  
科学地为宝宝添加辅食

犀文图书 编著



宝宝辅食  
吃得健康

baby food



山东科学技术出版社  
www.lkj.com.cn



# 宝 宝辅食宜忌

犀文图书 编著

## 图书在版编目(CIP)数据

宝宝辅食宜忌 / 犀文图书编著. — 济南: 山东科学技术出版社, 2016

ISBN 978-7-5331-8180-2

I. ①宝… II. ①犀… III. ①婴幼儿—食谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 050501 号

## 宝宝辅食宜忌

犀文图书 编著

---

主管单位: 山东出版传媒股份有限公司

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098088

网址: [www.lkj.com.cn](http://www.lkj.com.cn)

电子邮件: [sdkj@sdpress.com.cn](mailto:sdkj@sdpress.com.cn)

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098071

印刷者: 济南继东彩艺印刷有限公司

地址: 济南市二环西路 11666 号

邮编: 250022 电话: (0531) 87160055

---

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 11

版次: 2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷

---

ISBN 978-7-5331-8180-2

定价: 39.80 元



## PREFACE

### 前言

随着宝宝的成长，其所需要的营养成分和热量日益增加，而母乳的哺喂量及其所含的营养成分已不能满足宝宝生长发育的需要，所以，给宝宝断乳成为必然的事。但是，什么时候给宝宝添加辅食才是最合适的呢？爸爸妈妈该怎样给宝宝添加辅食，才能让宝宝摄取到充足的营养呢？给宝宝断乳时又该注意些什么呢？每个阶段应该吃什么，而又有什么是不能吃的呢？

有的妈妈认为宝宝断乳很简单，只要几天不给宝宝吃母乳就可以了，然后妈妈特意回避，由爸爸或爷爷奶奶带，宝宝又哭又闹地熬过几天，把奶断掉。这种方法是极不科学的。因为对新生儿来说，妈妈是他们的依恋及安全的港湾，几天没看到妈妈，就可能让他们产生焦虑情绪。宝宝接受其他食物需要一个适应过程，即使勉强接受了，宝宝胃口极差，也有可能出现腹泻、消瘦、营养不良等问题。所以，爸爸妈妈要明白，宝宝断乳并不是一个简单的决定，而是一个改变宝宝饮食结构及促使其成长的过程。

本书分为三章，介绍了科学喂养宝宝辅食必备的知识、辅食宜忌以及辅食的制作，并配有形象活泼、亲切生动的插画，文字通俗易懂。每个宝宝都是爸爸妈妈的最爱，父母们也都希望自己的宝宝能够健康成长。关于宝宝断乳，你们准备好了吗？



# CONTENTS

## 目录

### 第一章 科学喂养宝宝辅食必备的知识

为何有必要制作辅食·····	2	制作辅食的基本原则·····	10
何时给宝宝添加辅食·····	2	饮食结构·····	10
怎样循序渐进地添加辅食·····	3	喂养注意事项·····	11
部分宝宝可适当饮用果汁·····	4	混合喂养的方法·····	12
断乳期的宝宝适合吃哪些食物·····	6	人工喂养的方法·····	13
每个阶段的喂食量·····	8	为宝宝进食准备好餐具·····	14
常用食材的选择·····	9		

### 第二章 宝宝辅食宜忌

宝宝生长发育必需的主要营养素	16	维生素 C·····	22
蛋白质·····	16	维生素 B 族·····	23
脂肪·····	17	维生素 D·····	26
亚油酸、 $\alpha$ -亚麻油酸·····	18	叶酸·····	27
DHA、ARA·····	19	钙·····	28
糖类·····	20	锌·····	28
维生素 A·····	21	铁·····	29





碘·····	30
硒·····	31
<b>制作宝宝辅食常用食材宜与忌·····</b>	<b>32</b>
植物类·····	32
动物类·····	35
<b>喂养宝宝辅食注意事项·····</b>	<b>36</b>
宝宝辅食宜多样化·····	36
宝宝辅食宜清淡·····	37
不宜喂给宝宝的食物·····	37
不宜给宝宝吃的零食·····	38
适宜宝宝吃的零食·····	38
不宜给宝宝吃生冷食物·····	39
不同月龄的食物选择宜忌·····	39
科学培养宝宝良好的饮食习惯·····	41

### 第三章 宝宝辅食的制作

<b>食材处理方法·····</b>	<b>43</b>	苹果糊·····	47
水果类·····	43	鲜玉米糊·····	48
蔬菜类·····	43	南瓜糊 / 香蕉泥·····	49
肉类·····	44	蛋黄糊 / 蔬菜泥·····	50
豆制品类·····	44	红薯粥·····	51
<b>6种基本烹制方法·····</b>	<b>44</b>	苹果汁·····	52
<b>4~6个月辅食制作·····</b>	<b>46</b>	香蕉奶糊 / 红薯奶糊·····	53
<b>4个月糊状辅食制作·····</b>	<b>46</b>	土豆奶粥 / 米汤·····	54

西瓜汁·····	55	6个月泥状辅食制作·····	67
南瓜汁 / 青菜汁·····	56	西蓝花胡萝卜粥 / 鱼肉泥·····	68
5个月滑溜辅食制作·····	57	蛋黄土豆泥·····	69
蛋黄豆腐粥·····	58	蔬菜鱼肉粥·····	70
牛奶花生糊 / 蔬菜浓汤·····	59	鸡肝糊 / 美味鱼糜粥·····	71
鱼菜米糊 / 蛋黄粥·····	60	肉汤胡萝卜糊 / 红枣蛋黄泥·····	72
鱼肉奶汤·····	61	胡萝卜奶汤·····	73
豆腐粥·····	62	乌冬面糊·····	74
芋头粥 / 山药粥·····	63	蔬菜米汤 / 牛奶香蕉糊·····	75
番茄汁 / 苹果红薯糊·····	64	番茄鱼糊·····	76
鲜橙汁·····	65	7~9个月辅食制作·····	77
番茄大白菜汁·····	66	7个月稠糊状辅食制作·····	77







肝末鸡蛋羹 / 卷心菜挂面粥 .....	78
油菜河虾粥 .....	79
香浓土豆泥 .....	80
玉米芋头粥 / 龙须挂面 .....	81
蛋黄果蔬泥 / 牛奶麦片粥 .....	82
青菜粥 .....	83
红薯米粥 .....	84
牛奶木瓜泥 / 白玉豆腐 .....	85
牛奶蛋黄粥 / 鸡肉南瓜泥 .....	86
青菜瘦肉粥 .....	87
核桃豌豆泥 .....	88

<b>8 个月半固体辅食制作 .....</b>	<b>89</b>
美味蛋黄糊 / 豆腐鱼末 .....	90
瘦肉鸡蛋羹 .....	91
蔬菜鳕鱼粥 .....	92
胡萝卜肉汤粥 / 鲫鱼蒸蛋 .....	93
火腿土豆泥 / 原味虾泥 .....	94
胡萝卜苹果粥 .....	95
南瓜拌饭 .....	96
南瓜面条 / 番茄鸡蛋粥 .....	97
西瓜汁米粉 / 骨汤蔬菜米粉 .....	98
新鲜水果汇 .....	99
小银鱼蔬菜粥 .....	100
<b>9 个月混合辅食制作 .....</b>	<b>101</b>
山药鸡丁粥 / 香菇鸡肉羹 .....	102
什锦蛋羹 .....	103
肉末通心粉 .....	104
肉酱花菜泥 / 鸡肉粥 .....	105
核桃仁粥 / 板栗粥 .....	106
肉蛋豆腐粥 .....	107
三色肝末 .....	108
蒸肉豆腐 / 牛肉粥 .....	109
虾皮豆腐羹 / 三鲜蛋羹 .....	110
猪肝绿豆粥 .....	111



鸡丝玉米粥·····	112	蛋皮鱼卷 / 金针菇红枣汤·····	124
10~12 个月辅食制作·····	113	11 个月固体辅食制作·····	125
10 个月混合辅食制作·····	113	菠菜奶酪饼·····	126
小米鸡蛋核桃粥 / 胡萝卜鸡蛋碎·····	114	碎菜牛肉 / 肉末豆腐羹·····	127
鸡蛋玉米糊·····	115	红豆奶糊 / 紫菜肉蛋卷·····	128
鱼肉馄饨·····	116	鸡蛋肉饼·····	129
炖鱼泥 / 小白菜玉米粥·····	117	菠菜面·····	130
玉米排骨粥 / 三色豆腐虾泥·····	118	菠菜瘦肉粥 / 什锦菜粥·····	131
土豆浓汤·····	119	胡萝卜豆腐汤 / 番茄鸡蛋汤·····	132
清蒸鱼丸·····	120	苹果鸡肉粥·····	133
什锦猪肉菜末 / 蔬菜蛋卷·····	121	猕猴桃蛋卷·····	134
红薯丸子 / 猕猴桃布丁·····	122	土豆胡萝卜肉末羹 / 红薯饭·····	135
猪肝烧碎菜·····	123	黄瓜蛋饺·····	136





<b>12 个月营养均衡辅食制作</b> .....	<b>137</b>	鱼泥 .....	152
空心菜蛋汤 / 莲藕酥汁丸 .....	138	菠菜土豆肉末粥 / 胡萝卜牛奶汤 ..	153
肉末炒茄丝 .....	139	苹果酪 / 胡萝卜鸡蛋碎 .....	154
奶香缤纷煎蛋 .....	140	鱼肉水饺 .....	155
香蕉蛋奶昔 / 猕猴桃蛋饼 .....	141	草莓酱酸奶豆腐 .....	156
水果豆腐 / 营养鸡丝粥 .....	142	虾仁菜汤面 .....	157
鸡蛋片 .....	143	卷心菜小水饺 / 雪菜豆腐 .....	158
牛奶西蓝花 .....	144	苋菜鱼肉饭 .....	159
火腿胡萝卜土豆饼 / 土豆猪肝汤	145	磨牙面包条 .....	160
西蓝花鸡肉粥 / 香菇鱿鱼汤 .....	146	奶油通心粉 / 虾皮碎菜包 .....	161
番茄煮鱼丸 .....	147	虾仁豆腐小丸子 .....	162
紫菜丸子 .....	148	豌豆猪肝饭 / 水果煎蛋 .....	163
<b>12~24 个月营养餐的制作</b> .....	<b>149</b>	蒸肉豆腐 / 煎小鱼饼 .....	164
干贝冬瓜泥 / 香菇滑鸡粥 .....	150	蒸茄条 .....	165
虾皮紫菜蛋汤 .....	151		

科学喂养宝宝辅食必备的知识

PART

第一章

# 科学喂养宝宝辅食 必备的知识



试读结束 需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)



## 为何有必要制作辅食

合理制作断乳食物，对于宝宝的健康成长十分必要，主要有以下几方面原因：

- 1 4个月之后的宝宝发育所需的营养量明显增加，而且所需营养素的种类也更加广泛，单纯从母乳或配方奶粉中获得的营养成分已经不能完全满足生长发育的需求。
- 2 从母乳或配方奶粉到断乳是有一个过程的，在这一过程中就需要添加“过渡性”食物，既为宝宝的成长提供均衡营养，也为宝宝断乳后的适应做准备。宝宝之前习惯了液体食物，到后来需要咀嚼、吞咽食物，这是与之前不一样的进食方式了，因此有必要对宝宝进行训练，以便宝宝能在断乳后靠自身的能力完成进食。
- 3 随着宝宝月龄的增加，牙床也逐渐发育，尤其是长出门牙后，及时吃一些相对较软的食物，有利于训练其咀嚼能力，也有助于颌骨发育和乳牙的生长。

## 何时给宝宝添加辅食

什么时候给宝宝添加辅食也是有讲究的，需要选择恰到好处的时间，不宜过早，也不宜过迟。有些父母担心宝宝的营养不足，或者为了更好地为断乳做准备，盲目地给2~3个月龄的宝宝喂一点儿粥或菜泥之类的食物，这样会影响宝宝的身体健康，易引起腹泻、胃肠不适等。因为此时的宝宝胃肠功能尚未成熟到可以消化吸收这些食物的程度。因此，建议父母不要盲目添加断乳食物。

到底什么时候给宝宝添加呢？需要根据宝宝的生长发育状况来决定。通常在宝宝的头颈部肌肉已经发育完备，也就是通常人们所说的“脖子硬了”之后，吞咽功能逐渐协调成熟，此时有利于进食，也易于消化各类食物。具体从哪一天开始添加，父母应视宝宝的健康及生长状况决定，或者儿保时遵医嘱。

另外，给宝宝添加辅食时，应该从流质食物开始，然后是糊状、泥状食物，再是半固体，循序渐进，切不可盲目进行。







## 怎样循序渐进地添加辅食

随着宝宝的成长，以母乳或配方奶粉为主，同时循序渐进地添加补充其他食物，以弥补其所需营养物质，是比较科学的方法。

### ♥ 1 ~ 6 个月

宝宝满月之后可以先添加少许鱼肝油滴剂 1 ~ 2 滴（滴剂的开口较小）。可以直接滴入宝宝口中，由其舌头舔食；如果有食用配方奶粉的话，可以加入到奶粉中，摇匀以便宝宝吸食。到了 3 个月时可增至 4 滴，每天分 2 次添加。2 个月开始可以喂食菜汁、果汁，可根据宝宝的情况，先吸食后用汤匙，有的宝宝可直接采取汤匙喂食。在量上，可先 1 汤匙，几天后增 2 ~ 3 汤匙，上下午各喂 1 次。



3 ~ 4 个月，鱼肝油滴剂每天可以逐渐增加到 6 滴，分上午、下午 2 次喂养。4 ~ 5 个月，开始吃煮熟的蛋黄，从少许开始，可以先添加 1 / 4 个蛋黄，将蛋黄压碎放入米汤或配方奶中调匀后喂，待慢慢适应后逐渐增加。另外，有的宝宝会对鸡蛋敏感，此时更应少许地喂食，切不可贪多图快。



宝宝4个半月起可试喂煮得很烂的无米粒稀粥，也应从少许开始，先半汤匙，适应几天或根据宝宝的状态，然后增至每天1汤匙。从5个月起可以每天2~3汤匙。若消化情况良好，粥里可再加半匙菜泥，分2次喂食。

## ♥ 7 ~ 8 个月

此时的宝宝长大了很多，各器官的功能已趋完善，身体系统已趋成熟，因此，喂食的食物也可以更加多样化，并且在量上也可以增加许多。

此时，鸡蛋可以过渡到整只蛋羹，可以根据情况分2~3次喂食。

稀粥可以换成稠粥，在喂养次数上可以每天2次、每次1小碗（6~7汤匙），加菜泥2~3汤匙，逐渐增至3~4汤匙。粥里可轮换加少许肉末、鱼肉。

另外，可以给宝宝啃食小块馒头片（1/2片）或饼干，促进牙齿发育。

母乳或配方奶粉的喂养次数应明显减少，每天2~3次。有的宝宝可考虑先喂养辅食，再进行母乳或配方奶粉的喂食。

## ♥ 9 ~ 10 个月

此时的宝宝长大了很多，如果辅食吃得好，可每天只喂1~2次母乳。

## ♥ 11 ~ 12 个月

此时的宝宝在食物上接近成人饮食。可以吃接近大人的食品，如软饭、煮得较烂的菜、水果、碎肉和容易消化的点心。若已断乳，每天要保持喝1~2次牛奶或者配方奶粉。

## 部分宝宝可适当饮用果汁

一般4个月后，就可以给宝宝适当喂些果汁。

宝宝4个月大时，吞咽功能逐渐协调成熟，唾液腺也逐渐发育好，唾液分泌增多，唾液淀粉酶的活性增强，开始能消化淀粉类的食物，消化系统中的分解酶也能够消化不同种类的食物了。

此时，宝宝所需要的营养成分和热量也日渐增加，适





当地给宝宝喂些果汁可以补充维生素。

新鲜水果中含有丰富的维生素、碳水化合物、膳食纤维及矿物质等营养成分，而果汁则溶解了水果中大部分的营养物质，具有很高的营养价值。对于未能进食粗大颗粒食物的婴幼儿来说，饮用新鲜果汁的好处非常多。除了方便喂饮外，最主要的是能给宝宝提供丰富的营养。

维生素 C 是很好的抗氧化物质，能防止毛细血管脆化、牙龈出血，并能增强婴幼儿对疾病的抵抗力，如预防感冒。维生素 C 还可使铁的吸收提高 2 ~ 3 倍，有助于预防婴儿缺铁性贫血。而人体摄取维生素 C 的最好来源是柑橘类水果或果汁。

此外，果汁中还含有维生素 B<sub>1</sub>、β - 胡萝卜素、类黄酮等天然活性物质，以及其他食物中很少存在的、仅在水果中独有的各种有机酸类。可见，果汁在维持人体酸碱平衡、调节胃肠道功能、提高机体免疫力等方面都有着不可忽视的作用。经常饮用果汁还能防治便秘，增进食欲，对婴幼儿的生长发育非常有益。

小宝宝吃的果汁最好由家人来制作，如果一时没有新鲜的水果，也可以选用瓶装、罐装的水果原汁。

制作果汁，要选用新鲜、成熟、多汁的水果，适合小宝宝吃的水果有苹果、橘子、橙子、西瓜、梨等。

在正常情况下，宝宝长到 4 ~ 5 个月时要逐步给宝宝添加辅食，这不仅是给宝宝补充母乳中缺少的营养，促进宝宝的生长发育，也是为给宝宝断奶做好准备。





## 断乳期的宝宝适合吃哪些食物

宝宝月龄	添加的食物	做法	营养价值	食用方法
4 ~ 6个月	果汁	将汁挤出，加等量开水混合，如葡萄、西瓜等	含维生素 C	先由 1 汤匙开始，逐渐增加
	蔬菜汁	将一碗水置锅中煮沸，取洗净蔬菜切块或切段，倒入沸水中，煮 3 分钟	含维生素 C	自 1 汤匙慢慢增加到 3 汤匙
	米（麦）粉	米（麦）粉调成糊状，以汤匙喂食	含有淀粉及维生素	自 1 汤匙慢慢增加到 3 汤匙
	果泥	把木瓜、香蕉、香瓜等用汤匙轻捣成泥	含各种维生素	自 1 汤匙慢慢增加到 6~8 汤匙
	菜泥	绿色蔬菜、马铃薯、胡萝卜等煮烂，压碎，用滤网过滤	含有各种维生素	由 1 汤匙增加到 2 汤匙
	吐司	烤至棕黄色	撕成细碎片，让婴儿咀嚼，可强壮牙床	一小片



## 7 ~ 9 个月

猪肉泥、 猪肝泥	将猪肝洗净刮成泥，加入等量开水煮熟；将瘦肉洗净以果汁机打碎，加入等量开水煮熟	含蛋白质、铁及维生素	由 1 汤匙开始
-------------	--	------------	----------

鱼肉稀饭	稀饭煮至 7 分熟，加入鱼肉煮熟	含有蛋白质、钙	由 1 汤匙开始慢慢增加到 1/2 碗
------	------------------	---------	---------------------

碎菜肉稀饭	碎肉加入稀饭中，再加入碎菜煮熟	含有蛋白质、铁、钙	由 1 汤匙慢慢增至 1 小碗
-------	-----------------	-----------	-----------------

蒸蛋	将蛋打在碗内，加水至 8 分满，搅匀后蒸 8 分钟	含有蛋白质、铁、钙	由 1 汤匙慢慢增至 1 小碗
----	---------------------------	-----------	-----------------

蛋黄泥	蛋煮熟，取出蛋黄加入少量开水搅拌成糊状	含有蛋白质、铁及各种维生素	由 1/8 个蛋开始渐渐增加，直至每天 1 个蛋黄
-----	---------------------	---------------	---------------------------

## 10 ~ 12 个月

豆腐（花）、 鱼肉松、瘦肉松、水果、粥、 细面、蔬菜	鱼肉松做法：鱼、肉切块，煮熟压碎后慢慢烘干	含有蛋白质、铁及各种维生素	辅食可增加至每天 3 次
----------------------------------	-----------------------	---------------	--------------

## 12 个月以上

各种食物、牛奶、水果等	三餐与大人同吃，早上 10 时或下午 3 时可喂食牛奶、水果或点心，尽量不给幼儿吃糖、巧克力等甜食		
-------------	---	--	--