

北京妇产医院儿科主任张巍倾情奉上·新手爸妈必备的辅食喂养手册

1000日

辅食科学喂养

0~3岁

张巍 / 著
北京妇产医院儿科主任
卫生部—联合国
儿童发展项目专家



世界卫生组织呼吁“关注**生命头1000天**的营养健康”

适时 适量 适口 适应 辅食喂养有原则

1000多个日子，6大成长阶段，1本书，养出健康聪明宝宝

中国工信出版集团

电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

1000日



辅食科学喂养

张巍 / 著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

1000 日辅食科学喂养 / 张巍著 . —北京: 电子工业出版社, 2016.6

ISBN 978-7-121-28644-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 085916 号

策划编辑: 张 轶

责任编辑: 张 轶

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编: 100036

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 10 字数: 228 千字

版 次: 2016 年 6 月第 1 版

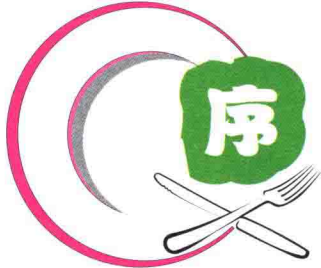
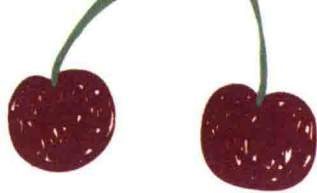
印 次: 2016 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 45.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: (010) 68250970-814。



初次去见张巍医生时，她正在医院的病房里忙碌。看着她娴熟而又专业的身影，我对她的好感不禁又增加了几分。从小以来，就对医生这个职业充满敬佩。他们救死扶伤，为人解除病痛，为这个社会做出了巨大的贡献。后来，由于自己也做了母亲，和儿科医生打交道的机会日渐增多，我对他们有了更加深刻的了解。

随后，张巍医生笑着迎接了我，听说我是来向她约稿，她顿时充满了兴趣。说起她这么多年的从医经历，她一时感慨万千。当然，作为一名出色的医生，她挽救了太多婴儿的生命，经她诊治康复的婴儿更是不计其数。而作为一名儿科专家，她拥有专业的育儿知识，积累了丰富的经验。尤其是对于婴幼儿营养的补充、辅食的添加，有着深刻而又独到的见解。

张巍医生，现为首都医科大学附属北京妇产医院北京妇幼保健院儿科学博士、教授。自1982年至今，她已经从事幼儿临床医学三十余载。同时，她还是一名大学研究生导师，有着严谨的治学精神，一直致力于婴幼儿科学喂养的研究。所以，就关于0~3岁的宝宝的辅食喂养，我们谈了很多，并打算整理成书籍出版。





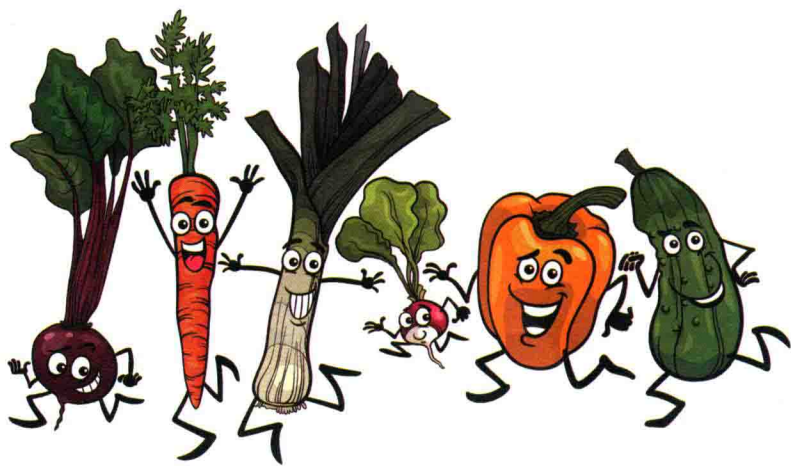
张巍医生为人和善,对待患者亲切耐心,她工作兢兢业业,获得了无数赞誉。她说,宝宝的健康成长不仅需要医生有高超的医术,更需要父母的科学喂养。多数父母都是初为人父、人母,尽管其出发点是为了宝宝好,但其养育宝宝的方式、方法却不一定科学,父母需要一切从零开始学习。

宝宝是上天赐给父母最珍贵的礼物,更是父母一生的责任,每一对父母都希望自己的宝宝聪明懂事,健康成长。然而,养育宝宝从来都不是一件容易的事,父母除了要朝夕相伴,还需要树立科学的喂养理念,运用正确的养育方式。在宝宝0~3岁的1000多个日子里,用科学的方法给宝宝配制合理的饮食,保证营养能量均衡而不超标,对孩子未来的健康成长具有重要意义。

为了提供给众多父母们最全面、最科学的育儿指导,张巍医生融合多方资源,总结三十余载临床经验,从父母的角度出发,分享自己的所学、所长、所获。初为人父、人母的爸爸妈妈们可以通过此书细细阅读张巍医生的科学育儿方法,做到科学喂养,在宝宝的成长路上走得更好!最后,祝愿您的宝宝健康、成才!

编者

2016年5月





Contents 目录

第一章

写给每一位新手父母

1. 中国婴幼儿膳食健康状况参考一览 12
2. 当今父母最爱给宝宝补的东西 15
3. 当今宝宝普遍缺少的营养素 17
4. 那些父母自认为正确的做法 19
5. 关注婴幼儿营养健康，注重科学喂养 112
6. 关注 0 ~ 3 岁膳食方案会影响宝宝一生的健康 114

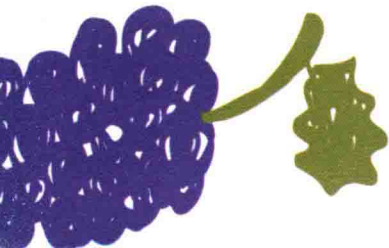


第二章

(0 ~ 3 个月) 新手爸妈要为添加辅食做准备



1. 什么是辅食 118
2. 辅食添加必须遵循的原则 120
3. 提前了解辅食的类型和添加时机 122
4. 第一次吃辅食的注意事项 124
5. 辅食的来源，自己制作还是购买 126
6. 关注宝宝可能出现的过敏现象 128





7. 选择适合宝宝的喂养方式 \29
8. 调节好辅食和母乳的关系 \31
9. 吃母乳的宝宝需要喂水吗 \32
10. 为宝宝做一个营养食物备忘录 \33
11. 注意辅食的新鲜度和卫生情况 \35
12. 选择合适的辅食制作工具 \37



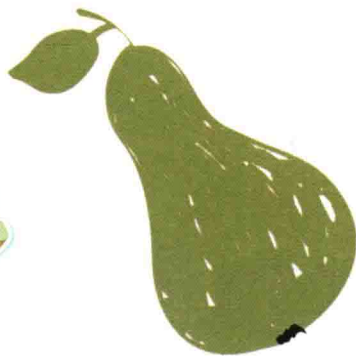
东毓教授门诊答疑

- 母乳喂养时，什么姿势最安全？ \39
- 吃完奶后，宝宝总是吐奶怎么办？ \41
- 我家宝宝对配方奶粉过敏怎么办？ \43
- 为什么宝宝总是在凌晨 0 ~ 3 点啼哭 \44
- 冲调奶粉用什么水好？ \46
- 奶嘴要经常换吗？ \47
- 怎样给宝宝补充鱼肝油 \48
- 怎样喂宝宝吃辅食 \49
- 什么时候不要喂宝宝吃辅食 \50
- 宝宝不愿意吃辅食怎么办？ \52
- 宝宝只吃辅食不愿意喝奶怎么办？ \53

第三章

（4 ~ 6 个月）宝宝进入辅食初期，尝鲜和适应辅食是关键

1. 初期添加辅食按顺序：先吃辅食后吃奶 \58
2. 初期辅食量：少量尝鲜，循序渐进 \59





3. 这一阶段要注意的一些问题 \60
4. 首次添加辅食的优选：婴儿营养米粉 \61
5. 从单一到多样、从稀到稠 \62
6. 无过敏反应，少糖无盐 \64
7. 这个阶段的辅食添加误区 \65
8. 添加辅食后有可能出现的症状 \67
9. 注重补充蛋白质和铁元素 \69
10. 宝宝营养食谱推荐 \70

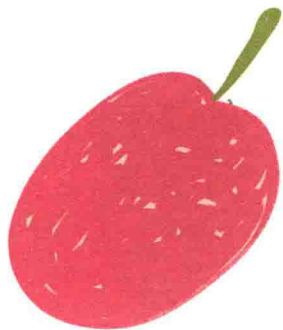


东毓教授门诊答疑

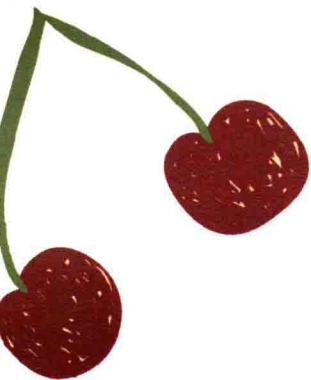
- 宝宝喝完奶后要喝水吗？ \80
- 可以给宝宝喝蜂蜜水吗？ \80
- 给宝宝喝水果汁，要考虑水果的属性吗？ \81
- 宝宝刚开始吃辅食，一天要给宝宝几次辅食吃？ \83
- 奶粉里可以加糖或者油吗？ \84
- 宝宝便秘怎么办？ \85
- 宝宝添加辅食后肚子疼怎么办？ \86

第四章

(7 ~ 9个月) 宝宝咀嚼、吞咽本领提高，进入添加辅食中期阶段



1. 中期添加辅食按照这个顺序来 \90
2. 中期辅食量这样来把握 \92
3. 这一阶段要注意这些问题 \94



- 4. 长牙的宝宝可以吃的辅食 \96
- 5. 让宝宝合理科学地吃粗粮 \97
- 6. 宝宝开始喜欢尝试各种食物 \98
- 7. 磨牙阶段，宝宝可以添加的固体辅食 \99
- 8. 宝宝不想吃饭的原因 \102
- 9. 宝宝营养食谱推荐 \105



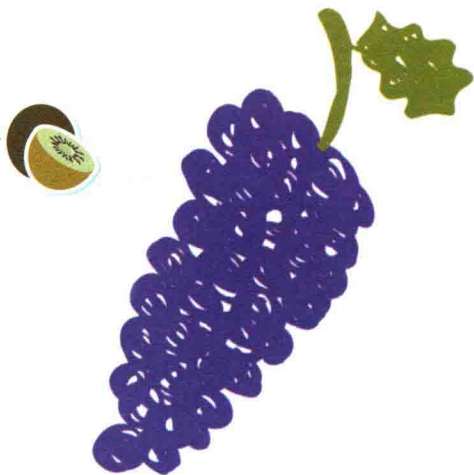
朱晓教授门诊答疑

- 宝宝周期性厌食正常吗？ \113
- DHA 要吃多久？时间长了会不会有副作用？ \115
- 孩子喜欢吃咸的、油多的食品怎么办？ \115
- 多大的婴儿才可以吃酸奶？ \116
- 宝宝可以只吃米粉不吃其他食物吗？ \117
- 孩子不喜欢吃果蔬怎么办？ \118

第五章

（10 ~ 12 个月）宝宝进入断奶后期，逐步建立三餐三点模式

- 1. 添加后期辅食的信号 \122
- 2. 添加后期辅食注意事项 \123
- 3. 这一阶段要注意这些问题 \125
- 4.1 岁之内不建议添加的食物 \126
- 5. 宝宝长得越来越快，需要更多的营养能量 \127
- 6. 把辅食做出花样，吸引住宝宝的胃口 \128
- 7. 宝宝运动量增大，需要及时补充水分 \131



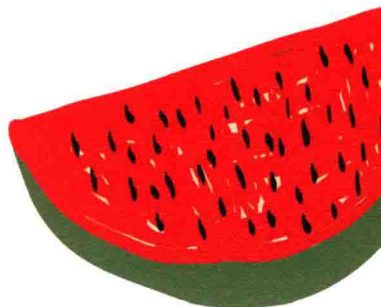


8. 预防宝宝流汗后感冒的小技巧 \133
9. 针对宝宝体质选择不同饮食 \134
10. 注重补充碳水化合物 \136
11. 宝宝吃点心注意事项 \137
12. 宝宝营养食谱推荐 \140



东晓教授门诊答疑

- 宝宝吃饭越来越多，是否还需要喝奶？ \146
- 我家宝宝不爱喝水怎么办？ \147
- 怎样才能提高宝宝的抵抗力？ \148
- 宝宝爱吃零食怎么办？ \150
- 宝宝爱喝饮料怎么办？ \151
- 宝宝发烧时吃什么？喝什么？ \153



第六章

(13 ~ 24 个月) 宝宝进入断奶过渡期，丰富的辅食为健康打好基础



1. 添加结束期辅食按照这个顺序来 \156
2. 结束期辅食的量这样来把握 \157
3. 这一阶段要注意这些问题 \158
4. 以谷类食物为主，适量补充鱼虾肉蛋奶 \160
5. 让宝宝养成勤洗手的好习惯 \161
6. 三餐中要给宝宝补上 1 ~ 2 餐 \162
7. 食物多样性预防厌食和挑食 \164



8. 掌握煮饭的技巧 \165
9. 注意食物污染和卫生情况 \168
10. 宝宝营养食谱推荐 \170



东晓教授门诊答疑

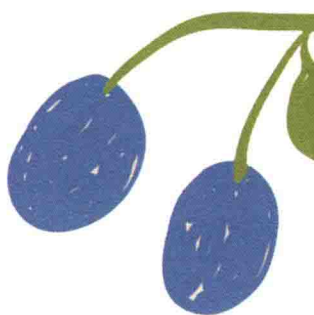
- 宝宝这时候要开始学习刷牙吗? \180
- 宝宝睡前喝奶后,要不要漱口或者刷牙? \181
- 鸡蛋可以天天吃吗? \182
- 鸡蛋怎么吃最健康? \183
- 有没有可以推荐的优质辅食? \184
- 吃饭的时候,宝宝坐不住怎么办? \184

第七章

(25 ~ 36 个月) 宝宝进入断奶 结束期, 断奶餐逐步迈向家庭餐

1. 进入正餐期阶段 \188
2. 这一阶段要注意这些问题 \189
3. 教会宝宝正确使用刀叉碗筷等 \190
4. 养成良好就餐习惯 \191
5. 遵守饮食原则 \193
6. 成人不良的饮食习惯会影响下一代 \194
7. 就餐氛围轻松愉快 \195
8. 每个宝宝饭量不一, 不必和别人家的比 \196
9. 要吃肉, 更要多吃蔬菜和水果 \199



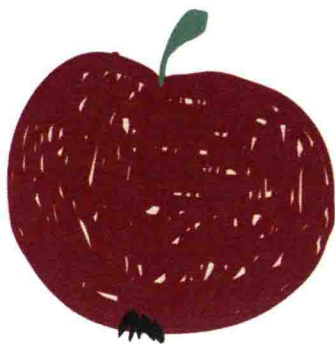


- 10. 预防儿童肥胖症 V200
- 11. 制作辅食时要注意火候问题 V202
- 12. 宝宝营养食谱推荐 V204



朱燕教授门诊答疑

- 宝宝对“饿”没有概念怎么办？ V214
- 我家宝宝比别人家的矮，正常吗？ V214
- 我家宝宝比较瘦，健康吗？ V216
- 有必要服用营养补充剂吗？ V217
- 面包店的蛋糕点心，孩子可以经常吃吗？ V218
- 有助于补锌、钙、铁的食物有哪些？ V219
- 宝宝可以吃零食吗？哪些零食适合宝宝吃？ V221
- 宝宝吃零食时需要注意什么 V222
- 宝宝能喝的饮料有哪些？ V223
- 市场上有很多儿童奶制品饮料，可以给宝宝喝吗？ V224
- 宝宝生病了怎么吃 V225



附录



- 宝宝必需营养素以及对应食物分析表 V227

作为新手父母，大家可能对如何科学喂养宝宝知之甚少，常常会陷入一些养育宝宝的误区。从这里开始，我们将为您讲述如何科学喂养宝宝，促进其健康成长。

第一章

写给每一位新手父母



1

中国婴幼儿膳食健康状况参考一览



婴幼儿指的是 3 岁以下的儿童，包括婴儿和幼儿。宝宝的膳食营养健康一直是父母最关心的问题。下面是 2013 年中国营养学会制定的新《中国居民膳食营养素参考摄入量》，从中我们可以清楚地了解 0 ~ 3 岁的宝宝的营养素摄入量。



婴幼儿膳食蛋白质、碳水化合物、脂肪和脂肪酸参考摄入量

必需营养素 \ 年龄 (岁)	0 ~ 0.5	0.5 ~ 1	1 ~ 3
蛋白质 (g/d)	9	20	25
总碳水化合物 (g/d)	-	-	120
亚油酸 (%E)	-	6.0	4.0
α -亚麻酸 EPA+DHA (%E)	-	0.66	0.60





婴幼儿膳食矿物质参考摄入量

素营养 \ 年龄 (岁)	0 ~ 0.5	0.5 ~ 1	1 ~ 3
钙 Ca (mg/d)	200	250	600
磷 P (mg/d)	100	180	300
钾 K (mg/d)	350	550	900
钠 Na (mg/d)	170	350	700
镁 Mg (mg/d)	20	65	140
铁 Fe (mg/d)	0.3	10	9
碘 I (μg/d)	85	115	90
锌 Zn (mg/d)	2.0	3.5	4.0
硒 Se (μg/d)	15	20	25
铜 Cu (mg/d)	0.3	0.3	0.3
氯 Cl (mg/d)	260	550	1100
铬 Cr (μg/d)	0.2	4.0	15
氟 F (mg/d)	0.01	0.23	0.6
锰 Mn (mg/d)	0.01	0.7	1.5
钼 Mo (μg/d)	2	3	4.0



婴幼儿维生素参考摄入量

维生素 \ 年龄 (岁)	0 ~ 0.5	0.5 ~ 1	1 ~ 3
维生素 A (μ gRE/d)	300	350	310
维生素 D (μ g/d)	10	10	10
维生素 E (mg α -TE/d)	3	4	6
维生素 K (μ g/d)	2	10	30
维生素 B1 (mg/d)	0.1	0.3	0.6
维生素 B2 (mg/d)	0.4	0.5	0.6
维生素 B6 (mg/d)	0.2	0.4	0.6
维生素 B12 (mg/d)	0.3	0.6	1.0
维生素 C (mg/d)	40	40	40
烟酸 (mgNE/d)	2	3	6
叶酸 (μ gDFE/d)	65	100	160
泛酸 (mg/d)	1.7	1.9	2.1
生物素 (mg/d)	5	9	17
胆碱 (mg/d)	120	150	200

注：该数据参考于 2013 年《中国居民膳食营养素参考摄入量》。





2. 当今父母最爱给宝宝补的东西



宝宝的健康成长是父母最大的心愿，在宝宝成长的过程中，父母总是处于高度紧张的状态，每当看到其他父母给宝宝补充各类营养时，自己也会忍不住给宝宝补充一二。正处于生长发育期的宝宝的确需要多种营养，以供各项身体机能的发育所需。但在给宝宝补充营养时，父母也容易走进一些误区。

一、牛奶补钙

绝大多数父母都知道牛奶能够补钙，于是便将牛奶作为补充钙质的主要营养源，每天给宝宝喝大量的牛奶。牛奶虽好，但并不是多多益善。相反，过度补钙会导致宝宝血压偏低，并对心脏发育不利。宝宝的身体每天所需的营养素有40多种，单一的牛奶营养成分有限，不足以补充宝宝的营养所需。同时，不同年龄段的宝宝对钙的需求量也不相同，因此父母最好根据自己宝宝的大小与身体状况，适当为宝宝补钙。

二、果汁补充维生素

宝宝的生长发育需要摄入多种维生素，为了给宝宝补充丰富的维生素，很多父母会选择用果汁代替水果。事实上，这种观念是错误的。由于果汁的含糖量很高，而且市场中的果汁添加剂较多，味道较浓，热量较高，长期饮用果汁不但不利于宝宝的健康生长，还容易导致宝宝身体肥胖、长龋齿。

三、肉类食品补铁

相较于成年人，宝宝缺铁的可能性较大。很多父母担心宝宝身体含铁不足，于是常

