

妈咪宝贝
mum & baby

BAOBEI JIANKANG WEIYANG JIHUA

宝贝健康 喂养计划

精华本

《妈咪宝贝》杂志社 编

美食
系列

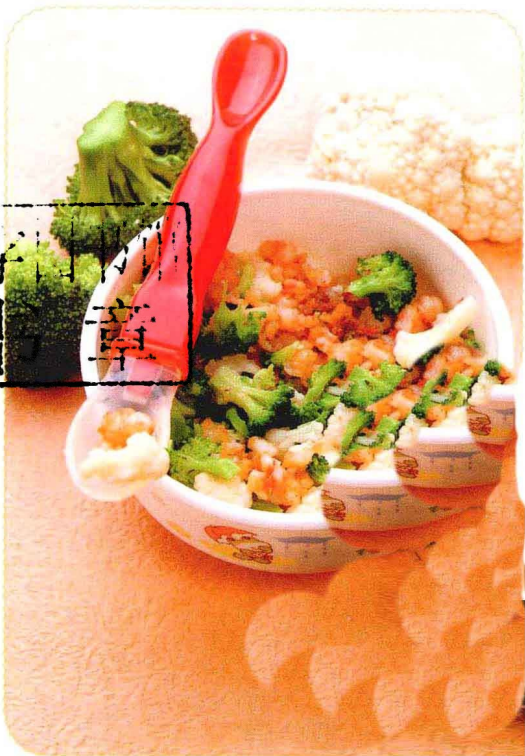
合理营养搭配
健康成长食谱

新手爸妈们
最实用的婴幼儿饮食宝典

育儿专家
解答的喂养疑惑

营养专家传授的喂养小妙招

中国妇女出版社



宝贝健康 喂养计划

《妈咪宝贝》杂志社 编



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

宝贝健康喂养计划 / 《妈咪宝贝》杂志社编. —北京: 中国妇女出版社, 2011. 1

ISBN 978 - 7- 5127- 0152- 6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 233599 号

宝贝健康喂养计划

作 者: 《妈咪宝贝》杂志社 编

责任编辑: 刘 冬

封面设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京京都六环印刷厂

开 本: 188×210 1/16

印 张: 6

字 数: 80 千字

版 次: 2011 年 1 月第 1 版

印 次: 2011 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 5127- 0152- 6

定 价: 24. 80 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

目录 · CONTENTS



第一章 要给宝宝添加辅食了,你准备好了吗

1. 为什么要添加辅食 / 2

- (1) 0~12个月是宝宝生长发育的重要阶段 / 2
- (2) 关键的转奶期 / 2

2. 宝宝要健康, 辅食很重要 / 2

- (1) 满足宝宝的营养需要 / 2
- (2) 锻炼宝宝的饮食技能 / 2
- (3) 培养宝宝良好的饮食习惯 / 3
- (4) 断奶≠断乳品 / 3

3. 什么时候开始添加辅食 / 3

4. 添加过程要循序渐进 / 3

5. 辅食添加的顺序 / 4

6. 宝宝的健康喂养计划 / 4

- (1) 一阶段宝宝的健康喂养计划 / 5
- (2) 二阶段宝宝的健康喂养计划 / 6
- (3) 三阶段宝宝的健康喂养计划 / 7

7. 妈妈的困惑 / 7

- (1) 选择市售的米粉还是自己家制的辅食? / 7
- (2) 第一餐给宝宝吃蛋黄好不好? / 8
- (3) 自己做鱼肉粥给宝宝, 还有必要选择市售的米粉吗? / 8
- (4) 宝宝不吃米粉怎么办, 为什么? / 9
- (5) 冲调米粉, 越稠越好吗? / 9
- (6) 添加辅食后, 宝宝出现便秘怎么办? / 9
- (7) 有滋有味, 宝宝爱吃吗? / 9
- (8) 怎样才能让宝宝吃更多的食物? / 9
- (9) 6~8个月宝宝的胃口越来越大了, 可以给他吃粥和面条吗? / 10
- (10) 您了解如何避免宝宝过敏吗? / 10

第二章 6~7个月 宝贝开始长牙了

芹菜水 / 12

新鲜果蔬汁 / 13

香蕉苹果泥 / 14

胡萝卜果泥 / 15

营养专家小贴士: 熟吃胡萝卜营养小知识 / 15

红枣蛋黄泥 / 16

营养专家小贴士: 给宝宝吃鸡蛋3提示 / 16

草莓奶糊 / 17

营养专家小贴士: 预防宝贝贫血小妙招 / 17

鱼肉香糊 / 18

鸡肉鲜奶糊 / 18

果味奶粥 / 19

香蕉奶味粥 / 19

草莓燕麦糊 / 20

香甜南瓜粥 / 21

营养专家小贴士: 维生素B₂对宝贝的健康作用 / 21

香蕉绿豆粥 / 22

蛋黄豆腐粥 / 23

鸡肝烂粥 / 23

鸡肉木耳粥 / 24

蜜汁胡萝卜 / 25

营养专家小贴士: 防治宝贝便秘的5点提示 / 25

苹果薯团 / 26

鳕鱼鸡蛋布丁 / 27

花豆腐 / 27

鳕鱼鲜奶蒸豆腐 / 28

薯泥蛋羹 / 29

鲜虾鸡蛋羹 / 30

蛋黄羹 / 31

蛋黄汤 / 31

蛋黄豆糊 / 32

营养专家小贴士: 吃蛋黄防止缺铁性贫血 / 32



菠菜烂粥 / 33
蔬菜猪肝粥 / 34
蔬菜鸡肝粥 / 35
香滑蛋黄鳕鱼粥 / 36
营养专家小贴士：添加辅食不可忽视宝贝的心理健康 / 36
黄金翠玉粥 / 37
胡萝卜猪肝粥 / 38
黑芝麻糊粥 / 39
鳕鱼豆腐羹 / 40
嫩滑豆腐羹 / 41
四色肝末 / 42
南瓜浓汤 / 43
红枣泥 / 44

第三章 8~9个月 宝贝，开饭了

鲜果时蔬汁 / 46
胡萝卜蔬菜汤 / 47
营养专家小贴士：如何避免宝贝缺锌 / 47
鱼米糊 / 48
蛋黄豌豆糊 / 49
清暑凉瓜粥 / 50
营养专家小贴士：夏天喂养宝贝小妙招 / 50
蔬菜小米粥 / 51
芹菜小米粥 / 52
芋头粥 / 53
菠菜大米粥 / 54
芝麻糙米粥 / 55
菠菜蛋黄粥 / 56
营养专家小贴士：精米精食&宝贝视力发育 / 56
番茄肉泥 / 57
山药枣泥 / 58
蜜桃红豆泥 / 59
西瓜酸奶 / 60
翡翠鸡蓉 / 61
水蒸蛋糕 / 62

芝麻豆腐 / 63
炖鱼泥 / 63
虾末菜花 / 64

第四章 10~11个月 健康的辅食帮助宝宝长得更好

胡萝卜丝汤 / 66
番茄鱼汤 / 67
牛肉冬菇粥 / 68
奶味木瓜泥 / 69
香香酥肝丁 / 70
番茄马铃薯鱼 / 71
营养专家小贴士：烹调蛋白质食物小常识 / 71
牛奶蛋 / 72
营养专家小贴士：避免宝贝缺乏维生素B的小妙招 / 72
番茄肝末 / 73
豆腐肉末 / 74
肉末卷心菜 / 75
胡萝卜肉末羹 / 76
南瓜饼 / 77
番茄饭卷 / 78
营养专家小贴士：给宝贝多吃番茄可促进生长发育 / 78
素炒菠菜 / 79
苹果鸡肉粥 / 80
营养专家小贴士：如何给宝贝补充核黄素 / 80

第五章 1岁以上 可以和爸妈一起吃饭了

猪肝小丸 / 82
胡萝卜翡翠炒饭 / 83
甜杏冰糖水 / 84
胡萝卜鱼丸汤 / 85
营养专家小贴士：维生素A 对抗感染具有重要作用 / 85
什锦蛋汤 / 86
什锦蔬菜肉汤 / 87
奶香虾菜泥 / 88



洋葱虾泥 / 89

鸡肉南瓜泥 / 89

鱼泥馄饨 / 90

营养专家小贴士：宝贝2岁前不宜过多吃巧克力 / 90

果仁橘皮粥 / 91

红薯苹果泥 / 92

火腿莲藕粥 / 93

核桃仁香粥 / 94

瘦肉蓉粥 / 95

花菜鲜肝粥 / 96

红豆大米软饭 / 97

奶果蜜饭 / 98

水果甜香饭 / 98

胡萝卜番茄饭卷 / 99

营养专家小贴士：巧摄维生素C小妙招 / 99

蛋皮鱼卷 / 100

鱼肉小饺子 / 101

蛋皮寿司 / 102

山药水果沙拉 / 103

玉米饼蔬菜沙拉 / 104

营养专家小贴士：蔬菜摄入不足&“情绪不稳定儿童” / 104

白绿菜花虾粒 / 105

奶香玉米饼 / 106

鲜虾沙拉蛋 / 107

五彩鲜果串 / 108

番茄蛋片 / 109

营养专家小贴士：儿童时期多吃水果可防成年后患癌 / 109

土豆擦擦 / 110

肉末番茄蛋 / 111

奶味鸡肝 / 112

番茄鱼柳 / 113

蛋花鱼 / 114

营养专家小贴士：多吃蔬菜也能帮身体补钙 / 114

清蒸豆腐丸子 / 115

营养专家小贴士：让宝宝不挑食的小妙招 / 115

胡萝卜鱼丸汤 / 116

芙蓉鱼羹 / 117

玉米排骨粥 / 118

番茄荷花 / 119

奶酪胡萝卜沙拉 / 120

虾末菜花 / 121

奶香缤纷煎蛋 / 122

营养专家小贴士：宝贝缺了维生素A会怎样 / 122

鲜奶鱼丁 / 123

酥炸肝末 / 124

鸭蛋蛎肉 / 125

美味野兔肉 / 126

第六章 2岁以上 让宝宝好好吃饭

果泥凉糕 / 128

酸甜小肉丸 / 129

青椒鱼仁 / 130

清暑优酪乳 / 131

营养专家小贴士：宝贝夏季喂养要点 / 131

番茄沙拉 / 132

美味鱼头汤 / 133

番茄肉末蛋 / 134

鳕鱼火腿丝 / 135

肉末番茄 / 136

鲜鲜虾丸面 / 137

营养专家小贴士：提醒妈咪！不宜给3岁以下的宝贝饮茶 / 137

附录

1.0~15个月宝宝智能发育监视图 / 138

2.儿童生长发育量表 / 139

3.微量元素检测表 / 139

第一章

要给宝宝添加辅食了， 你准备好了吗



1.为什么要添加辅食

宝宝4~6个月后,单纯的母乳喂养或配方奶粉喂养已不能满足其生长发育需要,这时是添加辅食的关键时期,添加辅食不仅有营养学的意义,而且对宝宝咀嚼功能的发育、如何学“吃”和良好饮食行为的培养均有重要意义。咀嚼功能发育完善对语言能力(构音、单词、短句)的发育也有直接的影响。许多转奶期辅食添加不好的宝宝,在以后的语言发育方面可能会有些障碍。

(1) 0~12个月是宝宝生长发育的重要阶段

第一次抬头,第一次坐起,第一次爬行,第一次站立……都表示着宝宝正在逐渐长大。更重要的是,每一次的变化,都在向妈妈表达宝宝已经进入生命的不同发育阶段了。宝宝需要更多的营养、能量来支持他们的快速生长。

(2) 关键的转奶期

母乳营养全面均衡,含有婴儿成长必需的各种营养素,是宝宝最好的食物。

宝宝在出生后的第一年生长发育非常迅速,6个月时体重可达出生时的两倍,每天所需的奶量达1000毫升。但是小宝宝的胃容量有限,只有150毫升左右,不可能无限地增加奶量,必须增加一些浓缩的营养丰富的食物来补充能量和营养素的不足,这些母乳之外的食物就是辅助食品(辅食)。

及时正确地添加辅食对宝宝的健康成长很重要!



2.宝宝要健康,辅食很重要

(1) 满足宝宝的营养需要

我国0~4个月婴儿在身高、体重、头围等方面与世界卫生组织公布的国外同龄孩子生长发育指标基本相同,但在4~6个月以后则逐渐落后于发达国家标准,辅食添加不当是主要原因之一*。

铁缺乏会造成缺铁性贫血,影响婴幼儿的体格及脑部发育。我国大约40%~60%的6~24个月大的婴幼儿,因铁缺乏而有遭受大脑发育损害的危险**。及时添加含丰富铁以及促进铁吸收的维生素C的辅食,可以帮助宝宝健康成长。

碘对婴幼儿脑部发育至关重要。因地域及饮食原因,婴幼儿碘摄入不足比较常见,因此婴幼儿非常需要补充强化了碘的辅食。

参考资料:*国务院妇女儿童工作委员会办公室与中国儿童中心联合开展的“中国十城市0~6岁儿童健康状况调查”

** 摘自联合国儿童基金会发布的最新微量营养素缺乏损害报告

(2) 锻炼宝宝的饮食技能

小宝宝从4~6个月开始味觉逐渐形成,牙齿萌出,胃肠道的消化吸收功能也逐渐成熟,可以逐步接受半固体(米糊)的食物。及时添加辅食,可以促进小宝宝消化吸收功能的发育,有效锻炼咀嚼吞咽协调能力。您知道吗?口腔运动、口舌活动可以训练舌头的灵活度,有益于宝宝语言发展。在儿科门诊中发现,辅食喂得不好的宝宝在语言发展上通常比较慢。

(3) 培养宝宝良好的饮食习惯

让宝宝学会用碗和小勺子独立进食，不仅可以顺利与成人一同进食，还可以从尝试多种口味的食品中获得乐趣，进而避免偏食、挑食！

(4) 断奶≠断乳品

有些妈咪一听说断奶，就以为是宝贝每日三餐都吃五谷杂粮，以后不再需要进食乳类或乳制品了。其实，事实并非这样。断奶只是指宝贝从6个月开始添加辅食，慢慢地从以母乳为主要食品的喂养，逐步过渡到由母乳以外的食品喂养为主，而不能理解为突然用母乳以外的食品代替母乳，更不能认为是完全断掉其他乳品。每天还应该给宝宝至少提供250毫升的牛乳之类的乳品，同时再吃些鱼、肉、蛋类食物。这样，既能满足宝贝生长发育的需求，又适合宝贝的消化能力。

3. 什么时候开始添加辅食

每个小宝宝的生长发育情况不尽相同，开始喂哺辅食的时间也不能一概而论，您可以咨询医务人员，他们将会指导您什么时候及怎样给您的小宝宝开始添加辅食。

● 如果母乳不足，或者宝宝生长较快，就应该早一些添辅食。

● 若宝宝患病，或天气太热，可以稍推迟些。

● 太早开始添加辅食，宝宝的肠胃还未发育成熟，易影响消化吸收，易对某些食物过敏，还有可能因能量摄入过多而肥胖。

● 太迟开始添加辅食，宝宝会懒于咀嚼，培养他养成良好的饮食习惯就比较困难，还很有可能造成宝宝的营养



不良。

以下4种迹象作为宝宝可以添加辅食的参考：

● 体重达到出生时的2倍，至少6千克以上。

● 开始经常流口水。

● 颈部开始有力，在协助下可以坐起来，头可以稳定。

● 在两餐之间很快就感到饥饿，对奶以外的食物显示出兴趣；大人吃饭时，会用小手去抓；当尝试把食物放在他的舌头上，会吞咽下去，并表现出愉快的情绪。

恭喜您：这表明您的小宝宝已经进入生命中又一个新的阶段，应该喂他辅食了。

4. 添加过程要循序渐进

宝宝的消化功能发育不够完善，对新食物的适应能力较差，易发生消化功能紊乱，因此建议在添加辅食时遵循以下各项原则，不能操之过急。

● 添加新食物要从小量开始，如添加蛋黄应从1/4个开始；添加鱼泥、肉末从一茶匙开始。小宝宝能吃多少吃多少，要看他的胃口来定，千万不要操之过急。

● 食物应从稀到稠、从细到粗，如先喂米糊，再喂稀粥、稠粥到烂饭；蔬菜则先喂细菜泥、粗菜泥再吃碎菜。

● 新食物应一样一样添加，习惯一种后再添加另一种。一般每种食物需试吃4~7天，试吃阶段观察宝宝的大便和食欲以及有无过敏，若都正常才可添加另一种食物或加量。

● 在宝宝健康时添加新食物。宝宝患病时，通常食欲减退，消化功能下降，因此在宝宝身体不适的情况下添加新食物，宝宝常不能适应。

● 用小匙喂。添加辅食的同时也是训练宝宝口腔运动的时机，因此任何辅食都必须用小匙喂。但宝宝常会在喂新食物时出现不愿吃、用舌头顶出或哭吵，这是宝宝正常的自我保护反应，并不意味着宝宝不喜欢吃，只要坚持

喂，一般在15次以后宝宝都会接受。

● 宝宝对食物的爱好和适应能力有较大的个体差异。因此辅食添加的时间、数量、接受程度的快慢都因人而异，需要灵活掌握。

● 刚开始尝试新食物时，可能会有拒绝的表现（如将食物吐出），这是正常现象，因为小宝宝对新的食物很好奇，会用舌头玩弄。专家提示：小宝宝接受一种新口味往往需要尝试10次以上，因此您需要耐心，直到他习惯新的口味。

● 每隔3~5天，再让小宝宝尝试一种新的食物。这样小宝宝的消化系统才有时间调整，同时也让您有时间观察小宝宝对新食物有没有过敏反应。

● 不要让小宝宝吃过甜或过咸的食物；避免给小宝宝吃容易哽喉的食物。

5. 辅食添加的顺序

辅食添加一般在 4~6个月开始

首先添加营养米粉，因为它易消化，且不容易引起过敏，以后逐渐添加蛋黄、菜泥、果泥，有过敏史的宝宝可延迟添加蛋黄。

6个月后

可逐渐增加鱼泥、肝泥、稀粥、面条等。

7个月后

添加肉泥、蒸蛋、豆腐和可用手指掰着吃的食物，如饼干、烤馒头片、胡萝卜条等。

9个月后

稠粥、带馅食品、粗菜泥、豆制品等。

添加辅食的顺序也有个体差异，应根据具体情况进行，不要急于求成，一般在4~6个月每天只需添加1次辅食，6~12个月则添加2~3次，主食以奶制品为主。

6. 宝宝的健康喂养计划

0~1岁是宝宝生命最旺盛的时期。这段时期是宝宝身体、心理飞速发展的阶段。如果给宝宝添加辅食的时机掌握不好，太早或太晚，都会对宝宝的生长发育带来不利影响。

0~4个月的宝宝消化系统发育尚不完善，尤其是消化酶系统功能不完善，过早添加辅食会增加宝宝的胃肠道负担，使宝宝消化不良及吸收不良。辅食添加过晚，宝宝所需的营养素不能及时得到补充，会减缓生长发育的速度，甚至造成抵抗力下降、营养不良等，进而影响宝宝的生长发育。

发育阶段	新生儿 (0~1月)	抬头 (2~3月)	在支持下坐 (4~6个月)	独立的坐 (6~8月)	爬 (8~10月)	开始学走路 (10~12)	独立学步者 (12~14月)
宝宝在做什么?	头部需要支持	很有技巧地控制头部	在支撑下坐着 趴着,抬起并支撑头部	独立的坐 可以用手抓小的物品 向调羹或食物倾斜	学习爬行 努力使自己站立	努力站立 独立的蹒跚学步	自信的走路 跑步
宝宝在说什么?	- 肚子饿时: 哭闹或张大嘴巴 - 吃饱时: 会吐出乳头或睡着	- 肚子饿时: 微笑或发出咕咕声 - 吃饱时: 会吐出乳头或睡着	- 肚子饿时: 向前倾斜以够到汤匙 手朝着食物挥动 - 吃饱时: 将头从调羹方向转开 易被周围的声音吸引	- 肚子饿时: 会抓调羹 会指向食物 - 吃饱时: 会吃的很慢 紧闭嘴巴或推开食物	- 饥饿时: 用声音或手指示食物 看到食物很兴奋 - 吃饱了: 把食物推开 吃的慢下来	- 用声音或单词表示特定的食物 - 吃饱时,摇头来表示“不要了”	- 将语言和姿势相结合,指出想要的食物 - 会说像“好了”和“下来”这样的话 - 玩弄食物,当吃饱了,还会扔食物
宝宝怎么吃?	吸吮母乳建立吸-咽-呼吸的模式	- 母乳喂哺 - 吸吮时舌头后移动	- 舌头前后移动,学习吞咽泥状食物 - 还不习惯吞咽食物,容易将食物推出 - 认识汤匙,并且当汤匙靠近时会张嘴	- 学习接受稠的果蔬泥 - 将食物抓进自己的拳头,会将食物从一只手传到另一只手 - 会从别人拿着的杯子里喝水	- 移动舌头,使食物在嘴里转动,将其碾碎 - 吃饭时,玩弄汤匙,但还不会喂自己 - 独立的拿起宝宝杯	- 熟练地咀嚼 - 使用吸管喝水 - 咀嚼不同质地的食物 - 想要用汤匙喂自己	- 有技巧地咀嚼和吞咽坚硬的食物 - 使用汤匙并且很少拔出来 - 可以拿起和放下杯子
应该记住的营养	母乳中的营养能帮助宝宝身体和心理发育	妈妈应该吃更多种类的食物,宝宝可以从乳汁中品尝不同的食物味道	婴幼儿米粉 1阶段婴幼儿食品	婴幼儿米粉 2阶段婴幼儿食品	婴幼儿米粉 3阶段婴幼儿食品	婴幼儿米粉 成长系列婴幼儿食品	婴幼儿米粉 成长系列婴幼儿食品 成人食品

(1) 一阶段宝宝的健康喂养计划

第一阶段宝宝的进步集中在4~6个月内。但每个宝宝因人而异,聪明的妈妈能跟随宝宝的指引,抓住宝宝获得良好营养的最佳时机,适时添加食物,为宝宝提供足够的营养。所以关注宝宝的生理特征及营养需求尤为重要了。

这一阶段,宝宝需要更多的营养来支持生长发育的需求。在4个月之内,母乳供给的能量基本能够满足宝宝的需求。然而,6~9个月之后母乳供给的能量逐渐只能满足宝宝60%左右的营养需求。这一时期,液体食物作为唯一的食物来源已经不能够提供宝宝足够的能量。宝宝需要从固体食物中获得天然和充足的营养!

您可以为您的宝宝添加1阶段食物了,当您发现他/她可以:

依偎在您怀中
独自支持其头部

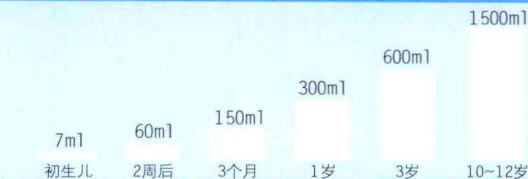
颈部肌肉发育(包括咀嚼肌和吞咽肌),可以学习吞咽了

开始流口水

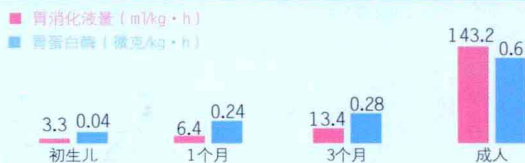
唾液淀粉消化酶开始分泌,可以适应米粉类碳水化合物了

但是，宝宝消化系统尚未发育完全，仍处于萌芽阶段。这一时期，宝宝的胃容量小，胃消化液少，促进消化、吸收的胃蛋白酶活性较成人低，直至3岁以后才能逐渐接近成人水平。因此提供给宝宝易于消化吸收的营养是喂哺的关键。

胃容量与年龄的关系



胃分泌功能与年龄的关系



米粉，是宝宝这个阶段的最佳选择！

● 随着宝宝月龄的增加，活动量也逐渐增大，因此需要更多的能量确保宝宝活动和发育的需要。米粉主要是由碳水化合物组成，提供给宝宝所需的能量。

● 宝宝已经开始分泌唾液淀粉酶，可以消化米粉，米粉最不容易因不消化而引起过敏。

● 米粉类食物的添加，可以帮助宝宝逐渐从液体食物向固体食物过渡，掌握吞咽的技巧。

● 可以帮助宝宝的牙齿萌发，促进肠胃道的发育和完善。

(2) 二阶段宝宝的健康喂养计划

宝宝这一进步集中在6~8个月内。但每个宝宝因人而异，妈妈要仔细观察宝宝的生长发育，适时添加食物。

这个时期，您可以开始为宝宝尝试肉泥等荤菜及菜泥、果泥等营养食品了！

6~8个月宝宝的生理发育特征：宝宝消化系统仍然未发育成熟。这一时期：宝宝的胃容量小，胃消化液少，促进消化、吸收的胃蛋白酶活性较成人低，胆汁分泌少，直至3岁以后才能逐渐接近成人水平。因此帮助宝宝消化吸收营养尤为重要。科学证明，婴幼儿期宝宝的消化系统发育不成熟，还不能良好的吸收营养，需要妈妈更多的呵护。选择优质易消化的婴幼儿食品至关重要！

您可以为您的宝宝添加2阶段食物了，当您发现他/她可以：

能够独立地坐

肌肉群发育更加成熟，已经熟练吞咽技巧

能够左右翻滚

有更多的运动机会，需要更多能量/营养的补充

每天喂宝宝5种不同颜色的蔬菜和水果

最新美国科学研究表明：宝宝在0~2岁时吃的食物种类越多，未来接受的食物品种就越丰富。营养学家推荐：每天给宝宝喂5种或更多种不同颜色的蔬菜和水果。

天然食物含有人类所需的最好的各种营养素！医学营养界认为：相对于人工添加的各种营养素，天然食物中含有的天然营养素更安全、更容易吸收，利用率也更高；而且各种天然营养素在宝宝体内自然消化、吸收、利用的过程中会相互作用，衍生出宝宝所需要的其他营养素，更有利于宝宝的健康！

颜 色	功 能	选 择
黄色/紫色	抗氧化，增强中枢神经系统，预防心血管疾病；	茄子、葡萄、草莓、梅子
黄色 / 橙色	促进铁吸收，预防缺铁性贫血，增强抵抗力；	甘薯、南瓜、橙子、桃子、菠萝
白色	抗过敏，增强抵抗力；	土豆、香蕉、梨、洋葱
红色	抗氧化，预防心血管疾病；	苹果、西红柿、西瓜、草莓
绿色	降低视网膜退化性疾病发生。	菠菜、西蓝花、青豆、豌豆、奇异果

(3) 三阶段宝宝的健康喂养计划

这一阶段的宝宝，除了要继续熟悉各种食物的新味道和感觉外，还应该逐渐改变食物的质感和颗粒大小，逐渐从泥糊状食物向幼儿固体食物过渡，以配合宝宝的进食技巧和胃肠功能的发育，使辅食取代一顿奶而成为独立的一餐；同时锻炼宝宝的咀嚼能力。



8~10个月宝宝的生理发育特征：这一阶段宝宝的消化能力已有一定基础，但辅食添加仍要遵循从少量到多量，每次加一种，逐渐增加的原则。宝宝的食物中依然不宜加盐或糖及其他调味品；因为盐吃多了会使宝宝体内钠离子浓度增高，8~10个月的宝宝的肾脏功能尚不成熟，不能排除过多的钠，使肾脏负担加重；另一方面钠离子浓度高时，会造成血液中钾的浓度降低，而持续低钾会导致心脏功能受损，所以这个时期宝宝尽量避免使用任何调味品。

从8个月开始，宝宝便逐渐长出牙齿来了，这时给宝宝软面包或脆饼干可训练他的咀嚼能力。

除此之外，维生素A、维生素D、维生素C是构成牙釉质、促进牙齿钙化、增强牙齿骨质密度的重要物质；蛋白质、钙、磷是牙齿的基础材料，在出牙期间，乳类、排骨汤、菜汁、果汁是不可缺少的辅助食物。

7.妈妈的困惑

(1) 选择市售的米粉还是自己家制的辅食？

有些家长认为小宝宝吃市售的米粉和自己家制的辅食（粥、烂面条）都是一样的，其实不然。要知道宝宝在一年之内，体重会增长两倍，如此快的生长发育速度就要求提供充足的营养。4~6个月宝宝的胃容量约150毫升，辅食的添加势必造成母乳摄入量下降，所以如果辅食营养不充足就会引起某些营养素的缺乏。

家制米粥中只含有淀粉及少量的维生素，而宝宝发育所需的微量元素含量却非常少，根本不足以满足生长所需。而且，家制辅食在烹调过程中，不可避免地会丢失部分营养素。此外，我们知道，为了保证营养元素的充分吸收，营养素之间的合理搭配也很重要，例如，钙的吸收需要维生素D，铁的吸收需要一定比例的维生素C，家制的食物就很难做到各种营养素之间的比例均衡。



辅食添加应选市售米粉

米粉米粥营养对比表

营养素作用			100克营养米粉*	100克普通米粉** 由普通大米磨制而成
提供生长发育的物质基础	能量	卡路里	381	346
	蛋白质	克	6.4	0.4
	脂肪	克	1.5	0.8
	碳水化合物	克	84	85.8
帮助维持骨骼及牙齿健康	钙	毫克	600	11
	磷	毫克	300	45
	维生素D	国际单位	200-600	—
有益脑部发育	DHA	毫克	16	—
	碘	微克	25	—
帮助视力发育	维生素A	国际单位	1000-3900	—
有益血液系统健康	铁	毫克	8	2.4
	叶酸	毫克	38	—
	维生素B ₁₂	毫克	1	—
	锌	毫克	4	0.36
免疫系统重要因子	维生素C	毫克	30	—
	维生素B ₆	毫克	0.3	—
	膳食纤维	克	5	1.6
帮助肠道健康	维生素B ₁	毫克	0.56	—
	维生素B ₂	毫克	0.32	—
参与能量代谢 促进机体生长	泛酸	毫克	1.5	—
	生物素	毫克	20	—
	烟酸	毫克	4.8	—

(2) 第一餐给宝宝吃蛋黄好不好？

七成父母在给宝宝首次添加辅食时首选蛋黄，另有近两成选择蔬菜，仅一成家长正确选择了谷类。研究发现，过早添加蛋黄容易造成过敏和消化不良，蛋黄中的某些营养成分（例如：铁）不易被婴儿吸收，容易引起皮疹等过敏反应。

最新的研究发现，米粉（谷类食物）比蛋黄更安全，更容易吸收！所以，正确的做法是，在添加了米粉之后，随后添加的是菜泥、果泥。接受了这些不容易过敏的食物以后，在宝宝7个月左右再加蛋黄（注意千万不要放蛋清，因为蛋清比蛋黄更容易导致过敏）。



(3) 自己做鱼肉粥给宝宝，还有必要选择市售的米粉吗？

如果妈妈有时间给宝宝准备辅食，那当然很好，不过因为米粥中的营养成分有限（图示），一定要注意给宝宝补充营养素铁、钙等，以及进食维生素C含量丰富的水果、蔬菜泥等，以保证宝宝获得均衡的营养。



(4) 宝宝不吃米粉怎么办，为什么？

刚刚添加米粉时，宝宝可能会吐出，这是宝宝心理上的“恐新”表现，是宝宝一种自我保护的行为。研究发现：小宝宝接受一种新口味往往需要尝试10次以上。家长需要耐心尝试，直到宝宝习惯新事物。

宝宝不愿意吃米粉的另一个重要的原因是爸爸妈妈过早给宝宝含糖和盐的食物。米粉一般是自然口味的，许多配方米粉不添加蔗糖，保持食物

自然的甜度，有利于培养宝宝良好的饮食习惯。如果宝宝实在不肯吃，从营养角度考虑，妈妈也可以把米粉放在奶瓶里，跟奶冲调在一起让宝宝吃。

或者在以米粉为营养的基础上适当加一些肉末、蔬菜、肝等来增加口感。



(5) 冲调米粉，越稠越好吗？

常听到一些妈妈说同样量的米粉用同样量的水冲调时，有的冲出来比较稀，有的比较稠，那是不是越稠营养越高呢？其实不是。有些品牌的米粉是采用特殊的淀粉水解生产工艺(che)制成的，目的就是让大分子分解成更小的分子，更容易消化吸收。因为分子小，冲出来的米粉看起来比较稀，但这样同样容积就可以溶解更多的米粉，确保宝宝有限的胃容量摄入更多的食物，以确保足够的营养。

(6) 添加辅食后，宝宝出现便秘怎么办？

宝宝在接受新的食物时，容易出现便秘。因此，家长们在给宝宝添加辅食时一定要遵循由一种到多种、由少到多的原则。以婴儿营养米粉为例，对于4个月的宝宝来说，刚开始时喂1~2汤匙即可，2周以后再增加至4~5匙。

另外，冲调米粉时还要注意米粉和水的比例，避免宝宝大便干燥。适当喂哺蔬菜泥及果泥等富含纤维素的食物，也可防止便秘。

(7) 有滋有味，宝宝爱吃吗？

这个“关于味道的传说”在小婴儿那里行不通！

在宝宝8个月前，制作辅食时要遵循“少盐、不甜、忌油腻”的原则。和成人相比，婴儿肾脏功能尚不成熟，糖和盐会对宝宝的肾脏造成一定的负担。同时，现代科学研究告诉我们，从小“口重”，成人后患高血压、心脑血管疾病的几率也会随之增加。

此外，甜食会造成肥胖，以后容易出现挑食的坏习惯，不利于好的饮食习惯的形成。

很多米粉不添加蔗糖(白砂糖)，有利于培养宝宝良好的饮食习惯！



(8) 怎样才能让宝宝吃更多的食物？

● 宝宝感觉饿的时候或想吃的时候，您再给他尝试新食物。

● 你可以从一些传统的食物开始(比如胡萝卜泥，南瓜泥，苹果泥和香蕉泥)，然后添加其他新食物。

● 最好逐个地添加新食物，连续观察3~5天，不要同时添加多种新食物，以便观察过敏情况。多次尝试后，宝宝才会喜欢那些蔬菜和水果。

● 当宝宝接触一个新食物时，通常会感觉紧张而拒绝尝试，您需要耐心地等待宝宝接受。您还可以将新食物与熟悉的食物一起添加。

● 让宝宝保持坐姿并面对您而坐，这样更有利于喂食和防止噎住。使用较长柄小勺，避免过近带来的紧张。

● 尊重宝宝的个人喜好。不必为了接受一种新的蔬菜或水果而破坏宝宝对食物的兴趣。您需要给宝宝多次尝试

的机会，以便于接受新食物。

- 根据宝宝喜欢的速度喂食，如果宝宝想用手摸食物，您可以让他摸，这样能让宝宝更容易接受新食物。

- 建议您花更多的时间帮助宝宝接受食物。市售瓶装的婴儿食品方便、安全、易于携带和富有营养，是您的好选择。

- 每天给宝宝喂5种或更多种不同颜色的蔬菜和水果，品种越多越好。

（9）6~8个月宝宝的胃口越来越大了，可以给他吃粥和面条吗？

看着宝宝慢慢可以吃和我们一样的食物，真是一件激动人心的事。但是，这个时候还不是给宝宝吃成人食物的时候。

宝宝仍然需要专业的婴幼儿米粉，更易消化和吸收的淀粉类食物。

米面类食品的主要成分是淀粉。人类需要淀粉消化酶的帮助才能把淀粉分解为细小颗粒，并消化吸收为能量。宝宝这个时期，消化系统发育还不完全，唾液分泌少，各种消化酶还没有发育至成人水平，仍然不能消化大淀粉颗粒。粥相比米饭已经通过长时间烧煮将一部分淀粉颗粒转

化为小颗粒，但仍然有大量淀粉大颗粒存留。

同样数量的粥、面和米粉，宝宝能从专业加工的米粉中消化和吸收更多的营养。

（10）您了解如何避免宝宝过敏吗？

因为婴幼儿的肠道功能发育尚不完善，免疫机制不成熟，消化蛋白质大分子的能力较差，并容易引起食物过敏。

- 6个月的宝宝在熟悉了蔬菜和水果等食物以后，再逐渐添加肉、鱼、蛋类等动物性食物，就不易引起过敏反应了。

- 有食物过敏家族史的婴儿，应推迟添加固体食物的时间，例如：牛奶、蛋白、小麦和大豆，最好在婴儿1岁以后再开始添加。

- 当你给宝宝添加一种新的食物时，仔细观察有无红疹、胃部不适或者呼吸困难。如果宝宝出现这些症状，请迅速与儿科医生联系。



8种容易引起过敏的食物

鸡蛋

牛奶

小麦

大豆

花生

坚果

鱼

贝类

第二章

6~7个月 宝贝开始长牙了

