



李 璞◎著

著名儿童保健专家李璞40年经验总结
世界卫生组织最新婴儿喂养建议

宝宝辅食添加 与营养配餐



- 辅食添加的时间和具体方法
- 不同月龄的宝宝辅食的性状有哪些变化
- 90款简单易做、营养美味的宝宝辅食
- 给宝宝最均衡、全面的营养

妈咪厨房 ①

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

宝宝辅食添加与营养配餐/李璞著. —北京: 中国妇女出版社, 2009.9

ISBN 978-7-80203-764-9

I. 宝… II. 李… III. 婴幼儿-保健-食谱 IV. TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第115250号

宝宝辅食添加与营养配餐

著 者: 李 璞

策划编辑: 刘 宁

责任编辑: 刘 宁

菜品制作: 洪 涛

装帧设计: 樊润琴

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)

(010) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京博图彩色印刷有限公司

开 本: 188×210 1/24

印 张: 4

字 数: 50千字

版 次: 2009年9月第1版

印 次: 2009年9月第1次

书 号: ISBN 978-7-80203-764-9

定 价: 18.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

民·以食为天。宝宝来到这个精彩的世界，一切都从零开始，他们要学习的东西特别多，这其中就包括吃的技能与习惯。0~3岁是宝宝一生中生长发育最快的时期，是智力启蒙和情商培养的关键时期，更是宝宝学习吃的技能、养成良好饮食习惯的黄金时期。营养是宝宝生长发育的物质基础，只有吃得好，宝宝才能健康成长。宝宝学习吃的学校是家庭，学习吃的老师是家长，家长要掌握一些辅食添加和科学喂养的知识，担当起科学养育的重任。



宝宝辅食添加 与营养配餐



NLIC2970608939

李 璞◎著

中国妇女出版社



目录 Contents

第1章 辅食：宝宝的成长加油站

第1节 添加辅食好处多 / 4

1. 供给宝宝更丰富的营养 / 4
2. 强化宝宝的消化功能 / 5
3. 促进宝宝的智力发育 / 5
4. 从小养成良好的饮食习惯 / 5

第2节 添加时机很重要 / 6

1. 4个月加还是6个月加 / 6
2. 太早、太晚都不好 / 6

第3节 添加方法早知道 / 7

1. 从含铁米粉开始添加 / 7
2. 添加数量要由少到多 / 7
3. 添加速度要循序渐进 / 8
4. 食物的性状由稀到稠 / 8
5. 辅食应该少糖、无盐 / 8

第2章 辅食添加第1阶：4~6个月

第1节 4~6个月辅食添加要点 / 10

1. 4~6个月宝宝的生长发育 / 10
2. 4~6个月宝宝的营养需求 / 12
3. 4~6个月宝宝吃的本领 / 12
4. 通过添加辅食要达到的目的 / 13
5. 4~6个月可添加的食物 / 13
6. 具体添加方法 / 13

第2节 米汤类辅食制作方法 / 15

1. 补脾和胃：大米汤 / 15
2. 和胃安眠：小米汤 / 16
3. 补钙佳品：小米+玉米渣汤 / 17
4. 健脾清肺：小米+薏米汤 / 17
5. 增强免疫力：小米+大枣汤 / 18

第3节 果菜汁类辅食制作方法 / 19

1. 东方小人参：胡萝卜汁 / 19
2. 富含维生素A：西红柿汁 / 20
3. 增强免疫力：小白菜叶汁 / 21
4. 清热解暑：冬瓜汁 / 22
5. 消积化痰：白萝卜汁 / 22
6. 全科医生：苹果汁 / 23
7. 防治贫血：桃汁 / 24
8. 天然矿泉水：梨汁 / 24
9. 富含维生素C：橙汁 / 25

第4节 泥糊类辅食制作方法 / 26

1. 补充铁质：含铁米粉 / 26
2. 健脑益智：蛋黄泥 / 28
3. 健脾益气：蛋黄土豆泥 / 28
4. 润肺滑肠：香蕉泥 / 29
5. 抗病杀虫：木瓜泥 / 30
6. 补充维生素A：胡萝卜泥 / 31
7. 补钙补铁：鸡汁豆腐泥 / 31
8. 润肠通便：红小豆泥 / 32

第5节 蛋羹类辅食制作方法 / 33

1. 补充铁质：家常蛋羹 / 33
2. 补充膳食纤维：菜泥蛋羹 / 34
3. 补充叶酸：薯泥蛋羹 / 34
4. 补充维生素：果泥蛋羹 / 35

第6节 粥类辅食制作方法 / 36

1. 补充热量：二米粥 / 36
2. 补钙佳品：牛奶麦片粥 / 36
3. 补铁美食：枣泥粥 / 37
4. 增强免疫力：山药粥 / 37
5. 轻松吃菜：蔬菜粥 / 38



6. 营养宝库：紫菜粥 / 39

第3章 辅食添加第2阶：7~9个月

第1节 7~9个月辅食添加要点 / 40

1. 7~9个月宝宝的生长发育 / 40
2. 7~9个月宝宝的营养需求 / 41
3. 7~9个月宝宝吃的本领 / 41
4. 通过添加辅食要达到的目的 / 41
5. 7~9个月可添加的食物 / 41
6. 具体添加方法 / 42

第2节 泥糊类辅食制作方法 / 43

1. 补钙补钾：牛奶香蕉糊 / 43
2. 补铁健体：山药枣泥 / 44
3. 补肾健脾：蛋黄豌豆糊 / 45

第3节 粥类辅食制作方法 / 46

1. 增强免疫力：芋头粥 / 46
2. 增强体质：红薯粥 / 47
3. 补钙补铁：芝麻酱粥 / 48
4. 健脑益智：花生酱粥 / 48
5. 益气滋阴：虾粒粥 / 49
6. DHA大餐：鱼泥粥 / 50
7. 食欲大开：桂花红薯粥 / 50
8. 预防流感：香菇鸡肉粥 / 51

第4节 蛋羹类辅食制作方法 / 52

1. 练习咀嚼：果粒蛋羹 / 52
2. 补充食物纤维：菜末蛋羹 / 53
3. 优质蛋白质：肉粒蛋羹 / 53
4. 补钙大餐：虾皮、虾粒蛋羹 / 54
5. 健脑益智：鱼粒（或鱼泥）蛋羹 / 54
6. 预防贫血：肝粒蛋羹 / 55

第4章 辅食添加第3阶：10~12个月

第1节 10~12个月辅食添加要点 / 56

1. 10~12个月宝宝的生长发育 / 56
2. 10~12个月宝宝的营养需求 / 57
3. 10~12个月宝宝吃的本领 / 57
4. 通过添加辅食要达到的目的 / 57
5. 10~12个月可添加的食物 / 57
6. 具体添加方法 / 57

第2节 主食类辅食制作方法 / 58

1. 学习咀嚼：肉末软饭 / 58
2. 手眼协调：蔬菜鸡蛋饼 / 59
3. 补充蛋白质：烤薯饼 / 60
4. 补锌美味：柳叶面片 / 61
5. 补锌美味：自制布丁 / 62
6. 润肺止咳：什蔬饼 / 63
7. 补锌美味：胡萝卜皮青菜饺子 / 64
8. 补充蛋白质：鲜肉馄饨 / 65

第3节 炒菜类辅食制作方法 / 66

1. 促进视觉发育：胡萝卜丝虾皮汤 / 66
2. 帮宝宝长个：紫菜虾汤 / 67
3. 补充蛋白质：胡萝卜豆腐汤 / 68
4. 补充蛋白质：红烧豆腐 / 69
5. 补血排毒：红烧血豆腐 / 70
6. 增强免疫力：炒三丁 / 71

第5章 1~3岁营养配餐

第1节 1~3岁饮食要点 / 72

1. 1~3岁宝宝的生长发育 / 72
2. 1~3岁宝宝的营养需求 / 73
3. 1~3岁宝宝吃的本领 / 73

4. 1~3岁饮食安排原则 / 73

第2节 主菜制作方法 / 75

1. 补充钙质：虾皮炒豆腐 / 75
2. 清热祛暑：虾皮炒冬瓜 / 76
3. 营养宝库：蘑菇炒油菜 / 77
4. 优质蛋白质：红烧草鱼豆腐 / 78
5. 多种矿物质：清炒多彩丁 / 79
6. 预防贫血：炒红白豆腐 / 80
7. 健胃消食：肉末炒西红柿 / 80
8. 清热解毒：鸡蛋炒西红柿 / 81
9. 润肠祛火：肉末炒芥兰 / 82
10. 防止出血：肉末炒茄丁 / 83
11. 健脑安神：黄瓜沙拉 / 84
12. 化痰止咳：凉拌油麦菜 / 85
13. 补碘补钙：海带烧豆腐 / 86

第3节 主食制作方法 / 87

1. 杂粮小馒头 / 87
2. 小金银花卷 / 88
3. 芝麻酱花卷 / 89
4. 自制豆沙包或枣泥包 / 90
5. 自制小饺子 / 91
6. 糊塌子 / 92
7. 扬州炒饭 / 93

第4节 1~3岁宝宝一周营养配餐例表 / 94

1. 1~2岁宝宝一周营养配餐例表 / 94
2. 2~3岁宝宝一周营养配餐例表 / 95



第

1

章

宝宝的成长加油站 辅食



第1节

添加辅食好处多

小宝宝出生后要做的第一件事就是学习吃。您也许会问：“难道吃也要学习吗？”回答是肯定的，只有会吃才能吃出健康、吃出智慧来。起初，宝宝要学习吃母乳，母乳是宝宝出生后一段时期内最理想的食物，尤其是初乳和宝宝出生后6个月之内的母乳，不管是从营养的全面、均衡、合理，还是从抵御疾病、卫生、经济等方面，都非常适合这一阶段宝宝体格和智力发育的需要。而且，更重要的是，母乳喂养十分有助于母子亲情的建立。所以，母乳喂养最好能坚持到宝宝满1周岁。但是也有一些新妈妈由于种种原因不得不采用混合喂养或人工喂养来抚育她们的宝宝。无论是纯母乳喂养，还是混合喂养或人工喂养，宝宝进入4~6个月后就要给他们添加辅食了，即母乳或配方奶以外的富含能量和各种营养素的泥状食物（半固体食物），它是母乳或配方奶和成人固体食物之间的过渡食物。



1. 供给宝宝更丰富的营养

宝宝出生后的第1年是一生中生长发育最快的时期，身体和大脑迅速发育，对营养物质的需求比成人更高、更全面。WHO以及我国进行的乳母泌乳量的调查表明，营养良好的乳母平均泌乳量为700~800毫升/日，能满足0~6个月婴儿的全面营养需要。6个月以后的婴儿每天需要能量约700~900千卡，以母乳分泌800毫升计，约提供560千卡的能量，仅能满足6个月婴儿需要量的80%。婴儿出生时体内含铁量约为每千克体重75毫克，出生时体重为3千克的新生儿体内含铁约240毫克，这些铁一般可维持4个月。4个月的婴儿每天约需铁6~10毫克，800毫升母乳所提供的铁不到1毫克，婴儿所需要的大部分铁必须靠膳食来提供了。如果不及时添加辅食，补充乳类中铁的不足，宝宝极易出现缺铁性贫血，影响生长发育。





2. 强化宝宝的消化功能

婴儿出生时消化系统尚未成熟，只能适应乳类食物。随着月龄的增加，胃容量逐渐扩大，消化吸收功能不断完善。添加辅食食品可增加宝宝唾液及其他消化液的分泌量，增强消化酶的活性，促进牙齿的发育，训练宝宝的咀嚼、吞咽能力。咀嚼能力代表儿童消化功能发育的成熟，咀嚼动作是婴儿食物转换所必需具备的饮食技能，只有具备了这种技能才可能扩大宝宝食物的范围和种类。婴儿各个器官的成熟和功能的完善都有相应的关键期，学习咀嚼的敏感期在婴儿出生后4~6个月，错过了这个阶段，被压抑的潜能就无法再充分挖掘，也就错过了某些功能，如肠道功能、咀嚼功能等发育的关键期。

不同年龄儿童饮食行为发育进程表

年 龄	行为能力和发育情况
0~2个月	有觅食反射，会吸吮和吞咽液体食物；饥饿时会哭叫。
2~4个月	可以通过感知觉将母亲的体味、声音等同食物联系起来；喜欢把手放入口中。
4~6个月	4个月时吸、吞动作分开；5个月时出现有意识的咬的动作；食物放在舌头上可以咬和吸，并可将半固体食物送达舌后部吞咽；头和躯干控制得很好，能伸手抓、抓取食物。
6~8个月	坐着吃东西时能保持头部稳定；可有意识地张嘴接受勺子及食物；能吸吮杯子中的水，但常呛咳或伸出舌头；会用手捧住奶瓶；在食物准备过程中表现出急不可待。
8~10个月	准备好用手指拿食物；可以自己吃饼干；能抓住勺子，但还不会用；表现出自己吃的欲望。
12~15个月	喜欢自己吃，不喜欢别人喂；可以双手捧杯；会用勺子获得食物并送入口中，但还掌握不好，常吃得一片狼藉。
15~18个月	能很好地使用勺子和杯子；会耐心地等待食物；喜欢玩弄和扔食物以寻求乐趣并试探家长的反应。
18~24个月	会用勺子和手指自己吃东西；会要求自己喜欢的食物；出现抗拒性，想控制进食的情景。



3. 促进宝宝的智力发育

宝宝一出生就具有许多原始反射行为，他们通过视觉、嗅觉、味觉、听觉、触觉等感知觉与外界建立联系，这些与外界的联络途径需要不断完善、开发，为他们以后的生长发育打下良好的基础。科学地添加辅食可以让宝宝在学习吃的过程中促

进感知觉的发育，包括人类12对脑神经中的嗅神经、视神经、动眼神经、听神经、吞咽神经等神经潜能的开发与完善。也就是说，添加辅食不仅关系到宝宝是否能摄取到充足的营养，而且对宝宝的智力发育，特别是语言发育非常有帮助。因为不同硬度、不同形状和大小的食物可以训练宝宝的舌头、牙齿以及口腔之间的配合，促进口腔功能的发育，使表达语言的“硬件设备”趋于成熟。有些宝宝因为缺乏咀嚼锻炼，在学习语言时咽喉和口腔肌肉不知道如何配合，出现不知如何发声等现象。所以，爸爸妈妈一定要重视宝宝各个阶段的辅食添加，为宝宝开口说话做好准备。



4. 从小养成良好的饮食习惯

半岁左右，婴儿进入味觉敏感期，及时添加辅食，让孩子接触多种质地或味道的食物，对日后避免偏食、挑食有帮助；给宝宝做辅食时少放调料，尤其是要少放盐，从小养成宝宝清淡的口味；饮食定时定量，不随意给宝宝零食吃；教宝宝自己吃饭；吃饭时不说话、不看电视……这些饮食习惯对宝宝一生的健康都非常有益。同时父母要注意自己的饮食习惯，因为你不爱吃的食物可能给宝宝做得也少，或者流露出不爱吃的表情，这些都会影响宝宝对食物的好恶。为了宝宝，也为了你自己的健康，从宝宝添加辅食开始放弃那些不好的饮食习惯，和宝宝一起吃出营养、吃出健康。



第2节

添加时机很重要



1. 4个月加还是6个月加

专家说,宝宝在4~6个月时开始添加辅食最理想,可4~6个月是一个长达两个月的时间段,具体到自家宝宝应该在何时添加呢?许多新妈妈都在这个问题上拿不定主意。其实,当宝宝从生理到心理都做好了吃辅食的准备时,他会向妈妈发出许多小信号,只要妈妈细心观察就会

专家提示

2005年世界卫生组织通过了新的婴儿喂养报告,提倡0~6个月纯母乳喂养,6个月以后在母乳喂养的基础上添加其他食物;母乳喂养最好坚持到1岁以上,以奶类为主、其他食物为辅。

发现:

(1) 宝宝吃母乳或配方奶后还有一种意犹未尽的感觉,宝宝还在哭,似乎没吃饱。《父母必读》杂志曾给出参考数据:母乳喂养的宝宝每天喂8~10次,配方奶喂养的宝宝每天的总奶量达到1000毫升仍然表现出没吃饱的样子,这时就要想一想是否该给宝宝添加辅食了。

(2) 宝宝开始对大人吃饭感兴趣,大人吃的时候宝宝会盯着看,有时候小嘴还会发出“吧唧”声,像只小馋猫。

(3) 宝宝头部已经有一定的控制能力,可以倚着东西坐着了。

(4) 宝宝喜欢将东西放到嘴里,有咀嚼的动作。当你把一小勺泥糊状食物放到他嘴边,他会张开嘴,不再将食物吐出来,而能够顺利地咽下去,不会被呛到。

(5) 在你带宝宝去做每个月的例行体检时可以向医生咨询,医生会告诉你宝宝的身高、体重增长是否达标,如果宝宝身高、体重增长没达标就应该给宝宝添加辅食了。

纯母乳喂养的宝宝,如果母乳供应充足,母乳的质和量都有保证,宝宝生长发育指数正常,可以在纯母乳喂养至6个月时再添加辅食,但要注意预防缺铁性贫血。宝宝出现缺铁性贫血一般症状较轻,不易被发现,如脸色稍显苍白、易疲劳、烦躁等,如怀疑宝宝贫血应该到医院检查确诊。哺乳期的妈妈应多吃一些含铁量较高和含维生素C较丰富的食物,以增加母乳中铁的含量,如瘦牛肉、瘦猪肉、鸭血、鸡血、鸡蛋黄、豆制品、黑豆制品、哺乳妈妈专用奶粉、鱼、虾、虾皮、海带、紫菜、苋菜、菠菜、紫洋葱、西蓝花、木耳、大枣、坚果等。



2. 太早、太晚都不好

如果辅食添加的时机掌握不好,短期内有可能对宝宝的生长发育和妈妈的身体恢复带来不利影响。

0~4个月的宝宝消化吸收系统发育尚不完善,尤其是消化酶系统功能不完善,4个月以内的婴儿唾液中淀粉酶低下,胰淀粉酶分泌少且活力低,过早添加辅食会增加宝宝的胃肠道负担,使宝宝出现消化不良及吸收不良。即使宝宝可以接受这种食物,但由于宝宝的胃容量有限,辅食不能消化却又占了母乳或配方乳的空间,故必然要减少母乳的供给量,使营养不能满足此阶段生长发育的需要,甚至使宝宝在短期内出现生长发育迟缓。

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;还可能会出现吞咽反射敏感,喂辅食时出现呕吐,难以接受辅食,造成喂养困难,导致营养摄入不平衡、营养不良,也可能影响宝宝的生长发育。



第3节

添加方法早知道



1. 从含铁米粉开始添加

在过去很长一段时间，宝宝第1次添加的辅食大多是蛋黄，那时普遍认为蛋黄可以补铁。但近年研究发现，蛋黄虽然含铁量比较高，但不容易被小婴儿吸收，过早为宝宝添加蛋黄容易造成过敏，表现为呕吐、皮疹，甚至是腹泻。因此，2002年世界卫生组织提出，谷类食物应该是婴儿首先添加的辅食，最开始可以从小婴儿阶段专用的含铁米粉起步。因为，在谷类食物中，米粉比面粉更不容易引起过敏；而且，一般4个月后，婴儿体内储存的铁已经逐渐消耗完了，而母乳中的铁不能完全满足宝宝生长发育的需要，此时，强化铁的米粉可以弥补这方面的不足。

虽然肉类食物，特别是瘦肉，也含有丰富的铁，但即使制作成糊状也需要咀嚼后才能咽下，而且肉类食物中含有较多的饱和脂肪酸（鱼除外），不易消化，小婴儿消化酶的数量和活性都没有发育完善，过早吃肉会增加其消化系统的负担。因此，不满6个月的宝宝不要添加肉类辅食。



2. 添加数量要由少到多

所谓“由少到多”是指食物量的控制，因为此前宝宝还没有接受过乳类以外的其他食物，最初1~2周内辅食的添加只是尝一尝、试一试。比如添加米粉，最初每次只给5~10克，稀释后用小勺喂给宝宝吃。如果第1次想给宝宝添加少量鸡蛋黄，一次也只能喂1/8个煮熟的鸡蛋黄，用奶水稀释或用温开水稀释后用小勺喂食。每天只添加1

次，观察宝宝对新添加食物的反应：能不能消化吸收，大便有无变化，例如，辅食添加后大便次数有没有明显增加；大便中的水分有没有明显增多，甚至出现水样便；大便的颜色有没有明显变化，如大便的颜色由黄色、棕黄色变成绿色、墨绿色，甚至出现许多泡沫。有时宝宝会有腹胀感，屁比较多。以上现象均说明宝宝对添加的食物不太适应，应该减少辅食的量。如果减量后大便仍然不正常，可以在征得医生的同意后暂停添加辅食。

也可以参考宝宝身高、体重增长指数进行判断，这些体格发育的指数应该到医院保健科定期测查。

世界卫生组织（WHO）推荐

0~4个月男婴身长（厘米）参考值

月龄	-3s	-2s	-1s	平均值	+1s	+2s	+3s
0	43.6	45.9	48.2	50.5	52.8	55.1	57.4
1	47.2	49.7	52.1	54.6	57.0	59.5	61.9
2	50.4	52.9	55.5	58.1	60.7	63.2	65.8
3	53.2	55.8	58.5	61.1	63.7	66.4	69.0
4	55.6	58.3	61.0	63.7	66.4	69.1	71.7

世界卫生组织（WHO）推荐

0~4个月男婴体重（千克）参考值

月龄	-3s	-2s	-1s	平均值	+1s	+2s	+3s
0	2.0	2.4	2.9	3.3	3.8	4.3	4.8
1	2.2	2.9	3.6	4.3	5.0	5.6	6.3
2	2.6	3.5	4.3	5.2	6.0	6.8	7.6
3	3.1	4.1	5.0	6.0	6.9	7.7	8.6
4	3.7	4.7	5.7	6.7	7.6	8.5	9.4

世界卫生组织（WHO）推荐

0~4个月女婴身长（厘米）参考值

月龄	-3s	-2s	-1s	平均值	+1s	+2s	+3s
0	43.4	45.5	47.4	49.9	52.0	54.2	56.4
1	46.7	49.0	51.2	53.5	55.8	58.1	60.4
2	49.6	52.0	54.4	56.8	59.2	61.6	64.0
3	52.1	54.6	57.1	59.5	62.0	64.5	67.0
4	54.3	56.9	59.4	62.0	64.5	67.1	69.6



世界卫生组织（WHO）

推荐0~4个月女婴体重（千克）参考值

月龄	-3s	-2s	-1s	平均值	+1s	+2s	+3s
0	1.8	2.2	2.7	3.2	3.6	4.0	4.3
1	2.2	2.8	3.4	4.0	4.5	5.1	5.6
2	2.7	3.3	4.0	4.7	5.4	6.1	6.7
3	3.2	3.9	4.7	5.4	6.2	7.0	7.7
4	3.7	4.5	5.3	6.0	6.9	7.7	8.6

3. 添加速度要循序渐进

所谓“循序渐进”是指食物添加的速度不宜过快，一般可以从每日添加1次过渡到每日添加2次，每次添加的数量不变；也可以每日添加的次数不变，只改变每次添加食物的数量，使宝宝的消化系统逐渐适应新添加的食物。一般如果添加了三四天或1周左右宝宝很适应，可以考虑添加另一种新的辅食。宝宝生病时或天气太热应该延缓添加新的品种。

专家提示

添加辅食要注意个体差异，不可盲目与同龄儿攀比。孩子的体格差异很大，应灵活掌握添加辅食的品种和数量。

4. 食物的性状由稀到稠

辅食的添加应由流质到半流质，然后再到半固体和固体，辅食中食物的颗粒也要有从细小到逐步增大的一个演变过程，使宝宝逐渐适应。

辅食性状的获得月份

月龄	食物质地
0~6个月	液体
7~9个月	精细食物
10~12个月	小块儿食物
13~24个月	成块儿食物
25个月以后	常规食物

5. 辅食应该少糖、无盐

中国营养学会妇幼分会编写的《中国孕期、哺乳期妇女和0~6岁儿童膳食指南（2007）》建议，给12个月以内的宝宝制作辅食应少糖、无盐、不加调味品。

“少糖”即在给宝宝制作食物时尽量不加糖，保持食物原有的口味，让宝宝品尝到各种食物的天然味道，同时少选择糖果、糕点等含糖高的食物作为辅食。如果宝宝从加辅食开始就较少吃到过甜的食物，就会自然而然地适应少糖的饮食；反之，如果此时宝宝的食物都加糖，他就会逐渐适应过甜饮食，以后遇到不含糖的食物自然就表现

专家提示

不要用成人的习惯来看待宝宝，没糖、没盐的蔬菜水、淡淡的营养米粉，成人可能觉得不好吃，但宝宝一开始接触的就是这种味道，并不会反感。不要在宝宝面前做出不好吃的样子，这样会影响宝宝对某种食物的爱好。

出拒绝，形成挑食的习惯，同时也为日后的肥胖埋下了隐患。吃糖过多不仅会引起肥胖，还会影响宝宝对蛋白质和脂肪的吸收和利用，引起维生素B₁及微量元素的缺乏，还可因血糖浓度长时间维持在高水平而降低孩子的食欲，若不及时刷牙还会增加龋齿的发生。

“无盐”即12个月以内的宝宝辅食中不用添加食盐。因为12个月以内的婴儿肾脏功能还不完善，浓缩、稀释功能较差，不能排出体内过量的钠盐，摄入盐过多将增加其肾脏负担，并养成孩子喜食过咸食物的习惯，不愿接受淡味食物，长期下去可能会影响宝宝味觉的敏感度，形成挑食的习惯，甚至会增加成年后患高血压的危险。吃盐过多还是上呼吸道感染的诱因，因为高盐饮食可能抑制黏膜上皮细胞的增殖，使其丧失抗病能力。12个月以内的婴儿每天所需要的盐量还不到1克，母乳、配方奶、一般食物中



专家提示

酱油、鸡精等调味品以及买回来的成品食物中都含有盐，如果添加了这类食品或调味品还要再减少盐量。

所含的钠元素足以满足宝宝的需求。给1岁以上的宝宝制作食物可以加一点盐，但量一定要适当。患有心脏病、肾炎和呼吸道感染的儿童更应严格控制饮食中的盐摄入量。

宝宝的辅食最好不添加味精、鸡精、香精、花椒、大料、桂皮、葱、姜、大蒜等调味品，因为辛辣类的调味品对宝宝的胃肠道会产生较强的刺激，而且有些调味品（如味精）在高温状态下将分解释放出毒素，会损害处于生长发育阶段宝宝的健康。另外，浓厚的调味品味道会妨碍孩子体验食物本身的天然香味，长期食用还可能养成挑食的不良习惯。许多妈妈担心辅食中不加调味品宝宝会不爱吃，其实母乳或配方奶的味道都比较淡，如果从最初加辅食开始就做到少糖、无盐、不加调味品，宝宝自然会适

应清淡的食物口味。因为，比起母乳和配方奶，辅食的味道已经丰富多了。如果开始添加的辅食含有盐和调味品，宝宝适应了味重的食物，很可能不愿尝试清淡的食物了。3岁以后，儿童的消化功能已发育成熟，各种消化酶发育完全，肠道吸收功能良好，基本可以耐受各种口味的食物，此时就可以给宝宝吃带有调味品的食物了。即便如此，为了宝宝，也为了家庭所有成员的健康，建议仍选择少盐、少糖、适量油的饮食习惯为宜。

在烹调蔬菜时加些植物油不仅使菜肴更加美味，而且有利于蔬菜中脂溶性维生素的溶解和吸收，可酌情、适量添加。一般6~12个月的宝宝每天可摄入5~10克植物油；1~3岁每天可摄入20~25克；学龄前儿童每天可摄入25~30克。各种植物油的营养特点不一样，综合来看，大豆油含丰富的亚麻酸和亚油酸，是比较理想而平衡的必需脂肪酸来源。



第

2

章

第1阶：4~6个月

辅食添加



第1节

4~6个月辅食添加要点



1. 4~6个月宝宝的生长发育

生长发育是儿童不同于成人的重要特点，生长是指身体各器官、系统的长大和形态变化，是可以测量的方法表现的；发育是指细胞、组织器官的分化完善与功能上的成熟。生长是发育的物质基础，而发育是可以通过生长的量的变化来体现的。人体各器官、系统的生长发育的速度和顺序是有一定规律的，比如体重和身长在出生后的第1年，尤其是出生后的头两个月增长很快，从出生后第2年开始速度有所减慢，直到青春期末又进入一个增长的高峰期；大脑在出生后两年内发育较快；生殖系统则发育较晚。当然，在一般规律之外，每个孩子的生长发育情况因为遗传、营养、教养、环境的不同而存在一定的个体差异。因此，儿童的生长水平有一定的范围，所谓的正常值并不是绝对的。

（1）体格发育

新生儿出生时的平均体重为3.3千克，0~6个月体重平均每月增长600克，到6个月末时体重约为出生时的两倍；足月新生儿平均身长为50厘米，0~6个月每月平均增长约2.0~2.4厘米；脸色开始红润而光滑，肌肉力量逐渐增强。

头围与脑的发育密切相关，出生时平均头围为34厘米（男婴略大于女婴），出生后0~3个月约增长6厘米，从第4个月开始增长速度有所减慢，后9个月共增长6厘米左右。

胸围的大小与肺和胸廓的发育有关，出生时胸围平均为32厘米，比头围小1~2厘米；1岁左右胸围等于头围；1岁以后胸围应该逐渐超过头围。





4~6个月男婴体格发育指标

月龄	体重 (千克)	身长 (厘米)	头围 (厘米)	胸围 (厘米)
4个月	7.58	65.06	42.14	42.51
5个月	8.24	67.46	43.24	43.52
6个月	8.77	69.66	44.44	44.35

4~6个月女婴体格发育指标

月龄	体重 (千克)	身长 (厘米)	头围 (厘米)	胸围 (厘米)
4个月	7.14	63.98	41.39	41.58
5个月	7.62	65.89	42.18	42.59
6个月	8.27	68.17	43.31	43.57

(2) 神经系统发育

心智发育主要包括神经系统的发育，以及在此基础之上的感知、运动、语言的发育和心理活动的发展。神经系统是人和高等动物生命活动的主要调节机构，机体各系统的正常生理活动都是在神经系统的统一支配下完成的。大脑是神经系统的高级中枢，起着控制和调节全身各系统机能活动的作用。大脑的发育，尤其是大脑皮层细胞的生长、长大和分化主要在怀孕后期和宝宝出生后的第1年，怀孕25周至出生后头6个月为激增期，6个月后增殖速度减慢，但细胞开始增大。可见，孕晚期的3个月至出生后的头6个月是大脑发育的最关键时期，也是智力发育的关键时期。

(3) 感知觉发育

宝宝通过各种感觉器官从丰富的环境中选择性地取得信息，感知觉的发育对其他能力区的发育有重要的促进作用。

视感知发育。4个月的宝宝视焦距调节能力与成人相仿，能对远处和近处的物体进行调节；对红色的物品特别感兴趣；手动动作进一步协调，能按视线方向有目标地够取物体。5个月的宝宝能感觉到颜色的深浅、物体的大小和形状，能注视远距离的物体，如飞机、月亮、街上的行人和车辆，能主动关注周围环境中的事物。6个月的宝宝目光能随着在水平和垂直方向移动的物体在90°的范围内

转动，并能改变体位以协调视觉；有较精细和复杂的辨别能力，辨别场景更深入；开始形成视觉条件反射，如看见奶瓶会伸手去要，会玩自己的手，能注意镜子中的自己。

听感知发育。4个月以后的宝宝能集中注意倾听音乐，并对音乐声表示出愉快的情绪，而对强烈的声音表示不快；听到声音能较快地转头；能区分出爸爸妈妈的声音，听见妈妈说话的声音就高兴起来；能发出一些声音，听见有人叫他的名字已有答应表示；能欣赏玩具中发出的声音。5个月时能分辨不同的声调并作出不同的反应，如听到严肃的声音则害怕、啼哭，听到和蔼的声调就高兴、微笑；听觉与视觉发育进一步联系起来，如妈妈躲藏起来叫他的名字，孩子会立刻用眼睛去寻找妈妈在何处。

(4) 运动发育

运动的发育既依赖于感知觉的发育，又反过来影响感知觉和情绪的发育。运动发育可分为大运动发育和精细动作发育两类。

大运动发育。4个月的宝宝扶坐时颈与躯干能维持在同一水平面上，坐起时能稳定地抬头并能自由地转头；俯卧时胸部可离开床面，面部与床面呈90°；坐位时摇晃躯体，头随之摇摆不定。5个月的宝宝在靠坐时能直腰，头也不再摇摆，能从仰卧位转到侧卧位。6个月时能双手向前撑住独坐。

精细动作发育。4个月的宝宝手眼进一步协调，看到物体能缓慢地主动去抓，但判断不准确；手能抓握物体，握物时大拇指与其他4指分开；可按照物体的大小、形状不同变换手的姿势；能碰击桌上或悬挂的物体；能玩弄双手，可交替着看自己的手或手中的物体。5个月时能两手抓触悬挂着的玩具，能主动取物，但动作仍不够准确，也不够协调，仍不能用手指捏东西。6个月时开始用几个手指握物，开始喜欢捏软的或能发出声音的玩具，喜欢敲打、摇动色彩鲜艳的或能发出声音的玩具或物体；会用双手抓住纸的两边把纸撕开；会用手拉去盖在脸上的布。



(5) 语言发育

语言是人类特有的高级神经活动，与智能发育关系密切，是儿童全面发展的标志。语言的发育要经过发音、理解和表达3个阶段。4个月的宝宝能作出应答性发声；对愤怒声和高声作出不同的反应；能区分出男声和女声；部分孩子能发出重复的、连续的声音，如“爸爸”“打打”等。5个月时能对人或对物发声，当看到熟悉的人或玩具时能发出“咿咿呀呀”像是说话的声音；在孩子背后摇铃铛时，孩子会对声音作出反应，转头向声源；会主动与人或玩具“说话”。6个月时，在孩子背后呼喊他的名字，他会转头寻找呼喊的人；不愉快时会发出喊叫，但不是哭声；当孩子哭的时候会发出“妈”的全音；能听懂“再见”“爸爸”“妈妈”等；能用声音表示拒绝，高兴时发出尖叫。



2. 4~6个月宝宝的营养需求

这一阶段要特别注意蛋白质的摄入，因为宝宝出生第3个月时脑细胞数目的增加出现第2个高峰，并持续到1岁半，以后几乎不再增加。脑细胞数目的多少和儿童智力发育水平的高低有着密切的关系，如果这一阶段蛋白质摄入不足将严重影响宝宝的大脑发育。

4~6个月的宝宝每日约需能量460千焦（110千卡）/千克体重（非母乳喂养应该加20%）、蛋白质2~4克/千克体重、脂肪4克/千克体重（占总能量比的45%~50%）、碳水化合物12克/千克体重（人工喂养儿略高），每日应该摄入钙300毫克（如果每天喝800毫升母乳能摄入钙300毫克左右）、磷150毫克、钾500毫克、钠200毫克、镁30毫克、铁0.3毫克、碘50微克、锌1.5毫克、硒15微克、维生素A400微克当量（母乳喂养儿一般不需额外补充）、维生素D10微克、维生素B₁0.2毫克、维生素B₂0.4毫克、维生素B₆0.1毫克、维生素B₁₂0.4微克、维生素C40毫克（母乳喂养儿一般不需额外补充）。

母乳（成熟乳）营养成分一览表（每100毫升）

能 量		矿物质（毫克）				维生素（毫克）			
能量	290千焦	钙	34	钾	55	维生素A	0.053	维生素B ₆	0.01
蛋白质	1.5克	磷	15	镁	4	维生素B ₁	0.01	叶酸	0.052
脂肪	3.5~4.5克	钠	15	碘	0.03	维生素B ₂	0.05	维生素C	4.3
乳糖	7.5克	铁	0.05	锌	0.4	维生素B ₁₂	0.00003	维生素E	0.2
水	87.6克	铜	0.04			烟酸	0.147	维生素D	0.00006



3. 4~6个月宝宝吃的本领

4~6个月的宝宝已经能很好地控制头和躯干，能伸手抓或抓取食物；将食物自动吐出来的挤压条件反射消失，开始有意识地张开小嘴巴接受食物了；4个月时吸和吞的动作分开，食物放在舌头上可咬和吸；能够用舌头将食物移动到口腔后部，进行上下方向的咀嚼运动，并可将半固体食物吞咽下去；5个月时出现有意识的咬的动作；4~5个月的宝宝对食物的微小变化已很敏感，能区别酸、甜、苦等不同的味道，这一时期是味觉发育的关键期；消化系统已经比较成熟，能够开始消化一些淀粉类、泥糊状食物了；有部分宝宝在6个月左右开始长出第1颗乳牙，一般为下门牙。

人一生中有两副牙齿，即乳牙（共20个）和恒牙（共32个）。出生时，在颌骨中已有骨化的乳牙牙胚，但未萌出，恒牙的骨化则从新生儿期开始。新生儿时期无牙，生后4~6个月乳牙开始萌出，12个月尚未出牙可向口腔科医生进行咨询。孩子在6个月时多数开始出现下切牙（门牙），但乳牙的萌出时间存在较大的个体差异。2岁以内牙齿数=月龄-（4~6），如孩子6个月时的出牙数应当为6-（4~6），也就是开始出2个乳牙或未出牙。



4.通过添加辅食要达到的目的

对于4~6个月的宝宝来说，主要营养需求还是通过吃奶来满足的，添加辅食主要是让宝宝逐渐熟悉各种食物的味道和感觉，锻炼孩子吞咽和舌头前后移动食物的能力。

5.4~6个月可添加的食物

泥糊状食物，如婴儿米粉、蔬菜泥、水果泥、蛋黄泥（有过敏家族史的宝宝要到6个月以后再喂蛋黄）等，也可以添加一些果汁、菜汁、米汤等汤汁类食物。

以前医生会建议在宝宝两三个月时就添加新鲜的果汁，因为当时配方奶粉并不普及，鲜牛奶中的维生素C含量很低，不能满足宝宝生长发育的需要，添加一些新鲜的果汁可以让宝宝多摄入一些维生素。但现在提倡至少到宝宝4~6个月时再添加果汁，因为过早添加果汁容易造成宝宝过敏或消化不良，还会影响奶的摄入量。现在绝大多数宝宝都是吃母乳或配方奶，其中所含的各种维生素和矿物质完全能够满足宝宝生长发育的需要，不需要再额外添加果汁。

6.具体添加方法

（1）奶和奶制品仍然是这一阶段宝宝的主食，因为4~6个月宝宝的胃肠道功能还不够完善，对辅食的消化、吸收能力还远远不如对奶类的消化能力强。如果辅食添加得过多，辅食中的营养宝宝吸收不了多少，而奶的摄入量又明显减少，宝宝的生长发育肯定会受影响。控制辅食的添加量和保证奶的摄入量才能保证孩子有全面、充足的营养。每日饮奶量应保证在600~800毫升，但不要超过1000

专家提示 家长可根据孩子的作息时间安排进食时间，如果孩子在睡觉不要打扰他，可等孩子睡醒再喂奶或吃辅食。

毫升。一般每日哺乳6次（可断夜间奶），每隔4小时1次；辅食1~2次。

（2）食物要呈泥糊状、软滑、易咽，不要加盐，因为母乳或配方奶粉中的含钠量已能满足宝宝生长发育的需要。

专家提示

如果宝宝不接受辅食，可以在辅食中加一些奶，宝宝可能会更容易接受；如果宝宝一下子就爱上辅食，就要先喂完奶后再喂辅食，以免影响奶的摄入量。

（3）第1次添加辅食的时间建议选择在上午11点左右，在宝宝饿了正准备吃奶之前给他调一些米粉，让他吃两勺，相应的把奶量减少三四毫升。逐渐的，这顿辅食越来越多，奶量越来越少，一般到七八个月以后这顿饭就可以完全被辅食替代了。有些妈妈喜欢在两顿奶之间给宝宝加辅食，隔两小时就加1次，妈妈很累不说，宝宝总是处于半饿半饱的状态，饥饿感不强吃起来自然不是很香，宝宝的消化系统也得不到休息。

（4）要使用小勺而不是奶瓶喂辅食。可选择大小合适、质地较软的勺子，开始时只在勺子的前面装少许食物，轻轻地平伸，放到宝宝的舌尖上。不要让勺子进入宝宝口腔的后部或用勺子压住宝宝的舌头，否则会引起宝宝的反感。

（5）第1次添加1~2勺（每勺3~5毫升）、每日添加1次即可，宝宝消化吸收得好再逐渐加到2~3勺。观察3~7天，没有过敏反应，如呕吐、腹泻、皮疹等，再添加第2种。按照这样的速度，宝宝1个月也就可以添加4种辅食。但对于宝宝品尝味道来说已经足够了，妈妈千万不要太着急，这个阶段的宝宝还是要以奶为主。如果宝宝有过敏反应或消化吸收不好，应该立即停止添加的食物，等1周以后再试着添加。食欲好的宝宝或6个月的宝宝可一日添加两次辅食，分别安排在上午11点钟和下午起床后。

? 妈咪提问

◇ 辅食买现成的好还是自己做好?

答: 孩子的辅食有几个要求: 一是新鲜; 二是营养丰富; 三是干净卫生, 只要满足这3个要求在家做或买现成的都可以。自己在家做辅食的优点是能够保证原材料的新鲜, 越是新鲜的食物营养素保持得就越好, 比如新鲜蔬菜, 只要放上一天营养素就损失不少; 缺点是要花费时间, 而且不易存放。购买现成的婴儿食品是很多职场妈妈的选择。婴儿食品的生产是禁止用防腐剂的, 而且真空包装的产品营养流失得也很少, 只要商品合格可以放心给孩子吃。现成的菜泥确实要比自己做的更精细、更好吸收, 比较适合小宝宝, 但孩子不能长时间吃过细的食物, 否则会使牙齿发育不好。

◇ 给宝宝添加辅食要准备哪些工具?

答: 可以选择一些做辅食专用的工具, 比如食物研磨组, 包括过滤网、研磨碗、榨汁器、研磨板等, 非常好用。

◇ 怎样判断宝宝是否吃够了量?

答: 如果宝宝吃饱了他就会自己玩一会儿或安心地入睡, 如果他没吃饱会用嘴找来找去, 或哼哼唧唧不高兴, 甚至哭喊起来。妈妈只要在喂养过程中多留意, 一定能掌握自家宝宝的饮食规律, 例如什么样的表现是饿了、什么样的表现是吃饱了, 喜欢吃的食物或不喜欢吃的食物宝宝也都会用面部和肢体语言表示出来。

◇ 宝宝不吃辅食怎么办?

答: 刚开始添加辅食时, 宝宝吐出来的食物可能比吃进去的还要多, 这是因为他还不习惯吃辅食的方式, 还没有掌握咀嚼和吞咽的技巧。家长不必着急, 给宝宝擦干净后可继续喂余下的食物。也许宝宝会在喂食过程中将头

转过去, 避开汤匙或紧闭双唇, 甚至一下子哭闹起来, 不肯再继续吃, 这可能表示他已经吃饱了。此时决不要再强迫他吃, 顺其自然, 第2天在同样的时间再尝试。当然, 如果宝宝连续两天拒绝同一种食物就不应勉强他吃该种食物, 可换别的食物试试, 宝宝不爱吃的食物可待日后再做尝试。

◇ 为什么添加辅食后宝宝反而瘦了?

答: 如果孩子添加辅食以后瘦了, 家长可以从以下几个方面找原因, 然后采取相应的对策: (1) 奶量不够。由于辅食添加不当或者其他原因影响了孩子正常的奶量, 由此造成营养吸收不足。(2) 辅食添加不够。母乳喂养的孩子没有及时添加辅食, 造成发育所需的营养不足, 缺铁、缺锌, 能量不够, 所以消瘦。(3) 6个月以后, 孩子从母体带来的免疫力逐渐消失, 孩子的抵抗力变差, 容易生病, 影响了生长发育和食欲, 所以孩子消瘦。(4) 辅食添加未适应孩子的消化能力, 孩子吃得不少, 但排出的也多, 当然生长减慢, 变得消瘦了。

◇ 容易过敏的宝宝如何添加辅食?

答: (1) 以米粉代替麦粉: 麦粉中的成分较易引发过敏, 所以4~6个月大的宝宝若要喂食辅食尽量以米粉代替麦粉。(2) 避免牛奶或蛋白类的食材: 父母应避免使用牛奶或蛋白类的食材, 如奶酪、蛋糕, 而蛋黄制品则建议在宝宝6个月后再添加。(3) 避免海鲜、鱼贝类的食材。(4) 避免花生、巧克力等食材。以上制品可能使宝宝的过敏症状加剧, 或者成为促发宝宝发病的过敏原, 父母一定要留意。不过这些食材也并非永远不能吃, 1岁半后宝宝的消化道及免疫系统发育得更加成熟, 上述食物可以一次给宝宝吃1种, 再观察宝宝的反应, 确定宝宝没有任何不适后就能安心添加了。



第2节

米汤类辅食制作方法

米汤类辅食主要是给宝宝补充一定量的碳水化合物、矿物质及少量维生素、食物粗纤维。

妈咪提问

什么是氨基酸的互补作用？

答：谷类是由多种氨基酸构成的，但各种食物中的氨基酸组成不尽相同，在某一种食物中缺乏的氨基酸可能在另一种食物中含量丰富。如果将不同种类的食物按合适的比例混合食用，其所含的氨基酸可以取长补短，最后成为一种更适合人体吸收利用的较为完美的混合膳食，从而起到提高蛋白质利用率的作用，这就是“氨基酸的互补作用”。

专家提示

在宝宝适应了单一品种粮食煮的米汤后可以用两种以上粮食一起煮，以充分发挥氨基酸的互补作用。



妈咪提问

怎样选购大米？

答：购买大米时一般要注意以下3点：一是要闻，优质的大米会有一种粮食特有的清香味儿，陈大米没有米香味儿；二是尝，优质的大米放在嘴里生吃时不会有异味儿，而且容易被咬碎，舌头能尝到些淀粉味；三是抓，优质的大米经过手在袋中的反复抓插后，人们能够清晰地看到袋子周围和手上有白色淀粉物质出现，这是“整容”陈米不具备的。如果把米放入水中，水面漂有油花，这种大米千万不能买，很有可能是掺有工业用油的有毒大米。

1 【补脾和胃】

大米汤

所需食材：大米少许。

制作方法：将大米用清水淘洗两遍，加水煮成稍稠的粥，晾温后取津汤（米粥上的清液）约30~40毫升，试喂之。



营养点评

大米汤具有补脾、和胃、清肺等功效。