

给孩子最好的养分



宝宝 健康营养配餐

名师文化生活编委会◎编著



三好系列

让宝宝胃口好、营养好、身体好

图书在版编目(CIP)数据

给孩子最好的养分：0～6岁宝宝健康营养配餐 / 名师文化编
著. —武汉：湖北科学技术出版社，2014.8

ISBN 978-7-5352-6227-1

I. ①给… II. ①名… III. ①婴幼儿—保健—食谱
IV. ①TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 229780 号

责任编辑：刘 虹

封面设计：戴 旻

出版发行：湖北科学技术出版社

电话：027-87679468

地 址：武汉市雄楚大街 268 号

邮编：430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址：<http://www.hbstp.com.cn>

印 刷：武钢实业印刷总厂

邮编：430080

787×1092 1/16

20 印张 400 千字

2014 年 9 月第 1 版

2014 年 9 月第 1 次印刷

定价：39.80 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

给孩子最好的养分



宝宝健康营养配餐

名师文化生活编委会◎编著





给孩子最好的养分和健康

“衣裳再添几件，饭菜多吃几口，出门在外没有妈熬的小米粥！”歌曲《儿行千里》简单朴素的几句话，唱的是母亲的牵肠挂肚，道的是家的无尽温馨。难怪人说：家的味道就是妈妈做的饭菜的香！

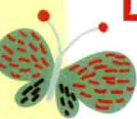
民以食为天，而孩子的饮食更是“大过天”！事实早就证明：科学合理的饮食是保证孩子身心健康发育的根本。根据孩子的成长阶段和身体情况，采取科学的喂养方式，选择适宜的营养配餐，才是孩子正常发育、健康聪明的保障。

怎么做饭宝宝才爱吃呢？什么味道和颜色的食物适合宝宝？怎么吃才能让宝宝聪明？宝宝不吃菜怎么办？……凡此种种，常常困扰着爱子心切却又不得其法的家长们。而《给孩子最好的养分：0~6岁宝宝健康营养配餐》的编辑出版，将使这些问题迎刃而解。

《给孩子最好的养分：0~6岁宝宝健康营养配餐》以合理安排0~6岁孩子的营养膳食为主题，全书分0~1岁宝宝顺利断奶营养餐、1~3岁宝宝健康聪明营养餐、3~6岁宝宝健康成长营养餐和宝宝的健康调理营养餐四大部分，针对婴儿期、幼儿期、学龄前期等三个特殊年龄段孩子的发育特点和膳食营养需求，介绍了给孩子安排营养膳食的方法、技巧及配餐食谱，并专门加入了如预防偏食、增强免疫力、补脑益智、补充矿物质、养肝明目、防治便秘等方面的健康饮食调理配餐。

《给孩子最好的养分：0~6岁宝宝健康营养配餐》全书编排简便易查，图文并茂，实用易学，特别是精选的育儿食谱中的食材选择面广，相信您可以轻松地让宝宝吃得香甜，吃得健康！

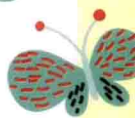
关爱与亲情不变，变的是给予的方式——给孩子最好的养分和健康，让爱不停歇！





目录

Contents



第一章 0~1岁宝宝顺利断奶营养餐

0~1岁宝宝的喂养指南	012
怎样为婴儿期的宝宝添加辅食	015
怎样科学轻松地给宝宝断奶	017
如何为宝宝准备营养辅食	022
0~1岁宝宝的断奶营养餐推荐	025
4~6个月宝宝的营养餐	025
糖水	025
苹果水	025
油菜水	026
西红柿水	026
胡萝卜水	026
小白菜汁	027
西瓜汁	027
鲜橘汁	028
苋菜水	029
胡萝卜南瓜红枣水	029
葡萄汁	029
米汤	030
胡萝卜米汤	030
米糊	031
葡萄米糊	031
米汤小白菜泥	032
米汤菠菜泥	033
米汤苹果	033
苹果泥	034
香蕉泥	034
蛋黄泥	035
红薯牛奶泥	036
奶香土豆泥	037
南瓜牛奶泥	038
苹果奶麦糊	039
胡萝卜奶麦糊	039
牛奶粥	040
蛋黄粥	040
牛奶蛋黄粥	040
西红柿猪骨汤粥	041
鲜鱼汤	041
哈密瓜奶	042
香蕉苹果奶	042
核桃豌豆泥	050
蛋黄豌豆糊	051
火龙果葡萄泥	052
苹果红薯泥	053
红枣泥	053
蔬果薯蓉	054
芝麻芋泥	055
菜泥	055
火腿土豆泥	056
蛋黄土豆泥	056
双色蒸蛋黄	057
梨香蛋黄布丁	057
鱼丁蒸蛋	058
鱼泥	059
茄香鱼糊	059
猪肝泥	060
土豆鸡肝米糊	060
什锦豆腐糊	061
米汤豆腐泥	062
果蔬拌豆腐	062
白菜米粥	063
南瓜粥	063
鱼肉粥	064
猪肝粥	064
芋头鸡蛋粥	065
7~9个月宝宝的营养餐	043
胡萝卜土豆泥汤	043
胡萝卜西红柿汤	044
鲜榨西红柿汁	044
混合蔬菜米汤	044
胡萝卜苹果泥汤	045
水果藕粉	045
樱桃菠萝羹	046
香蕉乳酪糊	047
蛋奶麦糊	047
双黄米糊	047
西红柿面包泥	048
水果面包粥	048
香蕉苹果牛奶糊	049
香蕉奶糊	049
鲜果米糊	050



目录 Contents

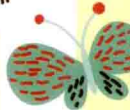
珍珠汤	065	牛奶香蕉羹	072	滑蛋牛肉粥	080
鲑鱼面	066	香蕉蒸蛋	072	肉末菜粥	081
西红柿碎面	066	猕猴桃鸡蛋饼	073	猪血粥	081
10~12个月宝宝的营养餐	067	浇汁蛋羹	074	水果粥	082
葡萄干土豆泥	067	肉末银鱼蒸蛋	074	小米蛋奶核桃粥	082
红小豆泥	067	蔬菜煎蛋卷	075	葡萄干奶米	082
苹果西红柿汁	068	双色蛋片	075	蛋卷蔬菜饭	083
南瓜奶香浓汤	068	三鲜鸡蛋炖豆腐	076	豆腐软饭	084
什锦瘦肉菜末汤	068	鸡肉什锦蒸豆腐	076	芋头米粉	084
米糊枣泥	069	三鲜豆腐泥	077	鱼肉水饺	085
白菜鸡肉麦片糊	069	肉末卷心菜	078	菠菜牛肉面	085
鲜味营养虾泥	070	炒鱼肉松	078	土豆儿乐饼	086
黄鱼羹	071	鸡肉粥	079	果酱薄饼	086
珍珠羹	071	鸡蓉玉米粥	079		
菠菜洋葱牛奶羹	072	菠菜肉蓉粥	080		

第二章 1~3岁宝宝的健康聪明营养餐

1~3岁幼儿期宝宝的营养膳食指南	088
------------------	-----

1~3岁宝宝的营养饮食及安排	092
----------------	-----

1~1.5岁宝宝的营养餐	097	冬瓜煮碎肉	104	八鲜馄饨	110
香蕉葡萄干牛奶	097	什蔬小肉丸	105	1.5~2岁宝宝的营养餐	111
玉米牛奶麦片	097	珍珠肉丸	105	草莓布丁	111
牛奶蛋	098	鲜汤火腿土豆泥	106	哈密瓜奶冻	111
蟹肉蒸蛋	098	胡萝卜蒸牛肉末	106	绿豆沙	112
奶香蔬菜蛋盒	099	双鲜鱼肉末	106	香蕉蛋奶昔	112
鸳鸯鹌鹑蛋	100	宝宝鱼饼	107	苹果薯泥沙拉	112
鲜味西红柿蛋汤	101	蔬菜鸡蛋羹	108	三鲜蒸肉饼	113
虾仁玉米鸡蓉浓汤	101	苋菜小鱼粥	108	金碧鱼卷	114
玉米鸡蓉	102	苹果牛奶粥	109	虾蓉蛋卷	114
豌豆牛奶煮鸡肉	103	蛋花粥	109	奶油鱼排	115
骨汤菜肉麦糊	103	猪肝胡萝卜粥	109	炸土豆泥鱼球	115
炒虾粒豆腐	104	蒸蛋香乌龙面	110	脆皮胡萝卜	116



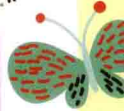
豆腐虾肉丸	116	茄汁蛋丝狮子头	132	香炸金丝	149
蒸豆腐肉丸	117	绣球肉丸	133	蔬菜炖肉丸	150
浇汁豆腐饺	117	珍珠丸子	134	牛肉蔬菜卷	150
金沙豆腐	118	冬瓜夹火腿	135	茄汁肉菜卷	151
宝乐牛肉羹	118	海苔卷	135	碧波豆腐饼	151
鸡蛋豆腐牛肉羹	119	海苔拌土豆	136	翡翠鱼丁	152
浓香芋泥羹	119	火腿胡萝卜土豆饼	136	醋熘鱼丁	152
菠萝羹	119	茄香鱼片	137	儿乐虾片	153
营养蔬菜汤	120	香炸银鱼	137	双色炒鸡片	153
豆腐口蘑蔬菜汤	121	盖浇虾饼	138	烩炒蔬菜	154
虾仁生菜面团汤	121	虾仁烩豆腐	138	腐皮卷素菜	154
百合粥	122	营养牛肉羹	139	营养清汤丸	154
黑米珍珠粥	122	干贝蛋花豆腐羹	139	鸭泥腐皮汤	155
山药鸡肉粥	123	海鲜丸子牛奶汤	140	黄瓜鸡片汤	155
鳝鱼面	123	芥菜咸蛋肉片汤	140	南瓜洋葱薏米汤	155
鸡肉饺	124	鸡蓉玉米浓汤	141	苹果小米豆腐羹	156
鱼肉馄饨	124	小米红枣粥	141	枸杞玉米羹	156
玉米煎饼	125	黄豆蓉粥	141	牛奶黑米粥	156
煎萝卜丝饼	125	五豆补益糙米粥	142	多宝营养粥	157
葡萄干奶米糕	126	鱼片粥	142	牛肉滑蛋粥	157
彩色饭团	126	奶汁鲑鱼炖饭	143	什锦营养饭	158
2~2.5岁宝宝的营养餐	127	茄汁烩肉饭	144	苹果通心粉	158
巧克力香蕉	127	鸡肉西蓝花面条	144	黄鱼小馅饼	159
苹果煎蛋饼	127	三鲜面	144	胡萝卜饼	159
红豆牛奶西米露	128	2.5~3岁宝宝的营养餐	145	煎芹菜叶饼	159
绿豆玉米椰奶	128	什锦水果沙拉	145	核桃芝麻煎饼	160
牛奶西红柿	128	玉米蔬果沙拉	145	豆沙枣泥小刺猬	160
四鲜豌豆泥	129	蝴蝶香芒	146	韭香肉饺	161
芋头豆花	129	蜜汁糯米圣女果	147	五鲜炒面	161
鲜味炒白雪	129	燕麦牛奶荷包蛋	147	里脊蛋面	161
银鱼煎蛋	130	酿香虾蛋饺	148	菠菜牛肉面条	162
鱼肉煎蛋	130	香蒸肉丸鸡蛋	148	红烧牛肉面	162
鲜味蛋卷	131	夹心土豆	149		
蛋皮如意卷	132	豉油土豆泥	149		





第三章 3~6岁宝宝的健康成长营养餐

3~6岁学龄前期孩子的营养膳食指南	164
3~6岁宝宝的健康成长营养餐推荐	169
3~4岁宝宝的营养餐	169
蒜香蒸肉饼	180
鱼片饭	193
土豆营养沙拉	169
蛋卷蒜肠	181
海鲜山药饼	194
什锦果蔬沙拉	169
黄瓜酿肉	182
红薯豆沙饼	194
草莓奶酪	170
虾镶丝瓜	182
五彩盖浇面	194
五果冰糖羹	170
冬菇藕夹	183
虾肉馄饨	195
豆奶南瓜球	170
香炸茄盒	183
三鲜面疙瘩	195
玉米球蒸蛋	171
生菜热狗卷	184
叉烧河粉	195
虾仁蒸蛋	171
西红柿煮肝末	184
虾仁通心粉	196
鸡蛋蒸牛肉	172
玉米笋虾丸	185
蟹肉通心粉	196
蛋包西红柿	172
猕猴桃炒虾球	185
4~6岁宝宝的营养餐	197
杏仁蛋饼	172
炸虾盒	186
木瓜蒸奶	197
腐皮鹌鹑蛋	173
鲜余鱼片	186
菠萝苹果火腿沙拉	197
鹌鹑蛋糯米丸子	173
蛋黄焗鱼条	186
菠萝沙拉什锦果	198
四鲜鹌鹑蛋羹	173
西红柿炒鲜贝	187
哈密冰泥	198
虾仁豆腐	174
香酥海带	187
鲜蔬蛋丁	198
鱼丸烧豆腐	175
清炒百合黄瓜	188
菇菜烘蛋	199
香菇酿豆腐	175
冬瓜鸡蛋汤	188
黄瓜炒蛋	199
西红柿拌豆腐	176
鲜奶南瓜蔬菜浓汤	188
三丝荷包蛋	200
彩丝腐皮卷	176
余丸子汤	189
紫菜豆腐羹	200
鸡丝拌豆腐皮	176
粉丝丸子汤	189
五彩豆腐	200
西式茄汁鸡腿	177
海带莲子排骨汤	190
什锦豆腐煲	201
豆豉鸡丁	177
鱼圆汤	190
五彩豆腐包	201
软炸鸭条	177
香菇虾仁粥	191
豆皮蔬菜卷	202
夹心鸭蛋	178
干贝蛋花粥	191
豆皮肉卷	202
香炸排骨	178
五彩虾仁饭	191
三鲜炒鸡	202
桂花猪肉	178
虾仁蛋包饭	192
洋葱鸡腿	203
如意白菜卷	179
鸡蛋包炒饭	193
清蒸红汤鸡翅	203
夹心荸荠	179
苹果滋味饭	193
鲜肉酿姑盒	204



鲜肉酿菇盒	204	什锦松仁玉米	210	碧绿虾仁	216
肉香藕夹	204	蒸四素	210	柠香虾球	216
珍珠荸荠肉丸	205	金针牛肉片	211	菜心肉丸粥	217
丝瓜蒸肉	206	西红柿烧牛肉	211	丝瓜排骨粥	217
丝瓜肉片汤	206	五彩鱼丁	212	五鲜意大利粉	218
白菜肉片煮粉条	206	红烧鱼尾	212	三鲜炒米粉	218
珍珠糯排骨	207	橙汁小鱼丸	213	鲜虾鸡肉饺	218
糖醋排骨	207	软煎鱼球	213	芝麻南瓜饼	219
荷香珍珠排	207	银芽鱼丝	213	什锦拌面	219
糖醋四鲜菜	208	可口甜椒鱼条	214	枣芪饭肉菜卷	220
黄花菜炒肉丝	208	特色茄香鱼卷	214	双色米椰球	221
莴笋炒三丝	208	金鱼戏莲	214	茄汁肉丁饭	221
芋泥菜卷	209	蛋香蛤蜊	215	三色排骨饭	221
芥蓝腰果炒香菇	209	椒盐芝麻虾	215	牛扒洋葱饭	222
酥炸菠菜	209	三丁烩虾仁	216	什锦叉烧饭	222



第四章 宝宝的健康调理营养餐

防治孩子偏食的营养餐	224
------------	-----

防治孩子偏食配餐食谱推荐	226
--------------	-----

土豆沙拉	226	西红柿酿草菇	231	柠香鳕鱼	237
什锦芒果沙拉	226	蒸什锦鸡蛋羹	232	苦瓜酿鱼	238
藕粉山楂泥	227	三鲜炒蛋	232	柠汁鱼球	238
蜜汁橘子羹	227	茄汁鳕鱼炒蛋	232	鱼胶大白菜	238
穿衣香蕉	227	翡翠蛋卷	233	茄汁焖虾	239
五彩蔬菜冻	228	煎蛋包	234	鲜香咖喱虾	239
山楂银芽	228	肉饼太阳蛋	234	珍珠豆腐丸	240
鲜蘑素虾仁	228	金沙四季豆	235	鲜味豆腐肉丸	240
鲜味冬瓜卷	229	虎皮鹌鹑蛋	235	鲜余番茄丸子	241
茄汁热狗	229	营养鱼蛋饼	236	山药豆腐肉丸	241
肉蓉菠菜汤	229	夹心鱼片	236	虎皮丸子	241
西红柿虾盅	230	糖醋鳕鱼卷	236	红烧狮子头	242
西红柿酿肉	231	松鼠鳕鱼	237	果汁鸡块	242



目录 Contents



滑肉薯片	243
开胃猪扒	243
消食粥	244
咖喱牛肉面	244
虾仁炒面	244



防治孩子便秘营养餐	245
-----------	-----

防治孩子便秘配餐食谱推荐	246
--------------	-----

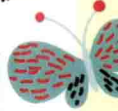
冰糖核桃仁糊	246	土豆南瓜蒸皮蛋	249	核桃仁拌芹菜	252
核桃牛奶花生糊	246	豌豆泥蛋卷	250	桃仁丝瓜	253
什锦果羹	247	韭黄火腿炒蛋	250	鸡油荷兰豆	253
美味香蕉	247	蛋香萝卜丝	250	香蕉薄饼	254
豆沙香蕉酸奶	247	胡萝卜豌豆烧玉米	251	红薯蛋饼	254
什锦西瓜	248	鲜香松仁玉米	251	红薯粥	255
拔丝红薯	248	玉米松子鸡丁	252	草莓绿豆粥	255
红烧土豆丸子	249	肉末炒菠菜	252	雪梨大米粥	255

增强孩子免疫力的营养餐	256
-------------	-----

增强孩子免疫力营养配餐食谱推荐	257
-----------------	-----

五色沙拉	257	什锦炒鸡丁	263	彩色鱼丁	269
土豆火腿沙拉	257	青瓜鸡丝	263	葱香鱼片	269
赤小豆冰沙	258	口水鸡腿	264	珍珠鱼卷	269
栗子烧白菜	258	毛豆五鲜蛋饼	264	蜜汁煎鲑鱼	270
五彩菠菜	258	什锦烩蛋丁	264	三文鱼卷	270
山药蒸黄瓜	259	咸蛋蒸肉	265	混合蔬菜米糊	271
三鲜酿黄瓜	260	苦瓜蒸肉丸	265	枣桃粥	271
五鲜酿香菇	260	百合肉丝	266	甜米山药粥	271
煎酿豆腐	260	苦瓜黄豆排骨汤	266	虾香皮蛋瘦肉粥	272
西红柿豆腐泥	261	粉丝蒸虾	266	八鲜蒸饺	272
八珍豆腐	261	六鲜拼盘	267	芹菜肉饺	272
蒸牛肉丸豆腐	261	串烧海鲜	267	七彩丰收饭	273
碎菜牛肉	262	虾胶酿豆角	268	多彩豆饭团	273
回锅牛肉土豆	262	鲜果香炸凤尾虾	268		
豌豆双丁炒鸡丁	263	蒜蓉文蛤	268		





孩子的健脑益智营养餐

274

孩子的补脑益智配餐食谱推荐

276

花生核桃益智奶	276	香菇炖杏仁	281	松仁鸡米	285
牛奶黑芝麻花生糊	276	松仁烧香菇	281	西红柿烧鸡块	286
核桃芝麻牛奶羹	277	乳酪西蓝花	281	双色鸡肉丸	286
核桃豌豆汤	277	蒸鱼肉豆腐	282	三椒炒兔肉丝	287
水果奶蛋羹	277	蒜香鱼蓉蒸豆腐	282	银芽鳝丝	287
核桃泥	278	麻香核桃豆腐	282	松子鱼仁	288
山药蛋泥	278	牛奶水果荷包蛋	283	百合炒鱼片	289
豆腐蛋粥	278	蛋皮三丝	283	鲫鱼炖红白豆腐	289
蒸八宝枣米糕	279	软炒蚝蛋	284	松鼠鲈鱼	290
牛奶松仁玉米饼	279	蛋包鸽丁	284	青豆炒鲑鱼	290
木瓜炖三鲜	280	肉末炸鹌鹑蛋	284	虾仁双笋	291
金针芽丝汤	280	冬菇蒸鹌鹑	285	蒜蓉粉丝蒸扇贝	291
金针菇拌黄瓜	280	花生鸡丁	285	小西红柿炒鲜贝	291

孩子的补钙营养餐

292

孩子的补钙配餐食谱推荐

293

花豆腐	293	鲜蘑腐竹	296	蛋皮如意卷	299
奶酪豆腐	293	蔬菜豆皮卷	296	银鱼煎蛋卷	299
浓香麦片粥	294	奶油鱼末	296	海带煎蛋	300
八宝豆腐羹	294	香滑烧鲈鱼	297	紫菜煎蛋饼	300
鱼虾豆腐羹	294	腿丝蒸鲈鱼	297	紫菜卷	300
菜花豆腐汤	295	蛋清鲜奶干贝	298	金针黄花瘦肉汤	301
海米蒸豆腐	295	奶黄西蓝花	298	西红柿豆芽排骨汤	301
虾泥豆腐	295	山药煎饼	298	洋葱烧猪扒	301



目录 Contents

宝宝的补铁补锌营养餐 302

宝宝的补铁补锌配餐食谱推荐 304

牛奶小米粥	304	肉丝面	306	莲藕炒牛肉	309
莲藕蛋花粥	304	糯米红枣	307	翠绿猪血	310
香蕉燕麦粥	305	油煎南瓜饼	307	海带玉米笋	310
糖水樱桃	305	毛豆仁鸡丁炒饭	307	炒四宝	310
奶油苹果	305	双耳蒸蛋皮	308	紫菜丸子	311
冰糖银耳羹	306	肝泥蛋羹	308	紫菜鱼卷	311
五彩黄鱼羹	306	红烧莲藕丸	309		

宝宝的护肝明目营养餐 312

宝宝明目护肝配餐食谱推荐 313

大米芋头粥	313	西红柿煮猪肝	315	红焖鸡翅	318
红薯黑米粥	313	煎胡萝卜丝饼	316	枸杞烧丝瓜	318
双色牛奶花生	314	煎苦瓜鸡粒饼	316	米汤老南瓜	318
杏仁苹果豆腐羹	314	鳝鱼鸡蛋卷	316	黄花枸杞肉饼	319
龙眼莲子鸡蛋羹	314	红枣杞子蒸蛋	317	莴笋拌猪肝	319
胡萝卜鸡肝粥	315	蛋香三丝	317		
枸杞肝片粥	315	鸡蛋肉卷	317		

本书计量单位补充说明

1小匙: 5克或5毫升

1大匙: 15克或15毫升

1杯: 200~220毫升

1碗: 250~300毫升

少许: 略加或少加一点即可,多起点缀作用和淡淡的调味。

适量: 妈妈根据自己或孩子的口味,自主确定分量。比如放食盐、高汤、植物油等的量。

另外,给孩子烹调食物时用到的高汤,家长可依实际情况和个人口味,选用鸡汤、排骨汤、肉汤、鱼汤或是素高汤都可以。

第~章

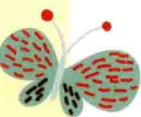
0~1岁宝宝顺利断奶营养餐

宝宝从出生到满1周岁之间是婴儿期,这个阶段也是从完全依赖母乳营养到依赖母乳以外食物营养的过渡期,更是宝宝生长发育最迅速的时期,营养的充足摄取,比其他任何年龄阶段都要关键和重要。

婴儿期的宝宝所需的营养除去出生前在母体储备有一定量以外,主要来自母乳和辅食。

这个时期宝宝的消化吸收功能尚不成熟,易发生消化紊乱而造成宝宝营养不良,因此,母乳喂养及合理添加营养辅助食品尤为重要,直至宝宝断奶,以营养丰富、品种多样的食物逐步取代母乳(或配方奶),成为宝宝一日三餐的主要食物。婴儿期营养重点是合理喂养和让宝宝均衡地摄取营养,以满足宝宝身体、智力、心理等全面健康发育的需要。





0~1岁宝宝的喂养指南

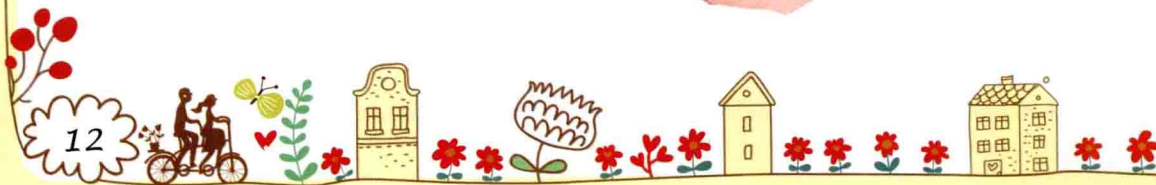
0~6个月提倡坚持纯母乳喂养

母乳是6月龄之内的婴儿最理想的天然食品，它所含营养物质齐全，各种营养素间的比例合理，还含有其他动物乳类不可替代的免疫活性物质，很适合生理功能尚未发育成熟的婴儿的身体快速生长发育的需要。而且母乳喂养有利于增进母子感情，有助于母体的复原，经济、安全、方便，又不易发生过敏。因此，应首选纯母乳喂养婴儿，一般纯母乳喂养能满足6月龄以内婴儿所需要的全部或绝大部分能量和营养素的需求。

喂养宝宝应按需喂奶，每天可喂6~8次，并提倡坚持纯母乳喂养到6个月。可于4月龄时开始尝试添加一点点流质类辅食，但只是让宝宝尝试一下食物的味道，还并非以营养摄取为主要目的。从6月龄开始正式添加各种辅食时，还应继续以母乳喂养为主。

母乳喂养的妈妈产后应尽早开奶，因为初乳的营养价值最高。在分娩后7天内乳母分泌的乳汁为淡黄色，质地黏稠，称之为初乳，其营养价值最高，富含蛋白质、微量元素和免疫活性物质，对防御婴儿感染以及婴儿初级免疫系统的建立都很有益，还可以帮助清理初生儿的肠道和胎便。在产后30分钟至1小时内即可开始喂奶。当不能用纯母乳喂养时，应首选婴儿配方奶粉喂养，婴儿配方奶粉是除母乳外较适合宝宝营养需要和相对较接近母乳的食品。

另外，应常抱宝宝晒晒太阳，并在医生指导下补充维生素D和维生素K，以防止维生素D、维生素K和钙的缺乏，预防佝偻病，预防新生儿和1~6月龄的宝宝出现维生素K缺乏的出血性疾病。而乳母也要多注意食用富含钙和维生素K的食物。



合理添加辅食，尝试多种食物

宝宝到6月龄时，单靠母乳已经不能满足营养的需求，在奶类优先，继续母乳（或配方奶）喂养的基础上，从6月龄（早可从4月龄）开始，就需要逐渐给婴儿补充一些非乳类食物，包括果汁、菜汁等液体食物，米糊、果泥、菜泥等半固体食物以及过渡到软饭、烂面和切成丁块的蔬果等固体食物，这一类食物统称为辅助食品，即辅食。

辅食的安排可慢慢搭配谷类、蔬菜、水果、豆制品、动物性食物，让宝宝逐步尝试和熟悉多种多样的食物，特别是蔬菜类食物，并随着月龄增长增加食物的品种和数量，调整进餐次数，直至每天三餐（不包括乳类）。辅食中要注意限制果汁的摄入量，避免饮料或饮品。制作辅助食品时应尽可能少糖、少盐（9月龄前不放盐），不放其他调味品，选用新鲜卫生的原料，多用蒸、煮和炖的烹调方法来做，可添加少量食用油。

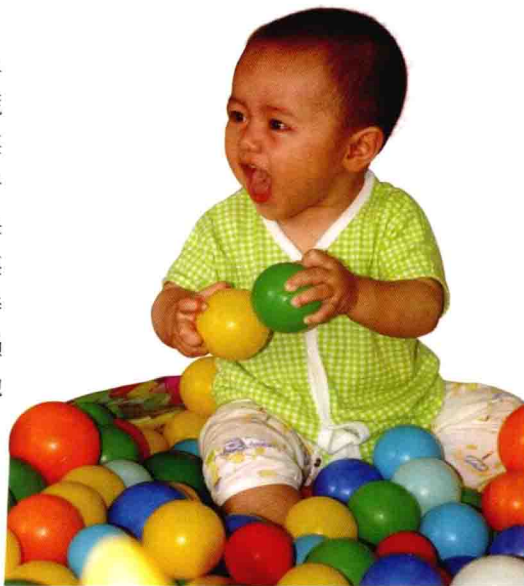
添加蔬果类辅食时，食物选用应注意水果不能代替蔬菜，果汁不能代替水果。尽管蔬菜和水果在营养方面有许多相似之处，但蔬菜（特别是深色蔬菜）的维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物质的含量要高于水果；而水果中的碳水化合物、有机酸和芳香物质比蔬菜多。果汁是新鲜水果榨成，但加工中会对营养成分，如维生素C、膳食纤维等造成一定的损失，因此当宝宝能进食半固体食物时，应多给他吃果泥和切碎的水果，减少果汁喂养。

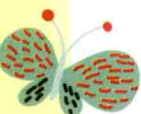
培养宝宝良好的进食习惯

良好的饮食习惯是要从婴儿期就开始培养的。专家建议，要尽量以小勺喂宝宝食物。7~8月龄的婴儿，可开始允许其用手握或抓食物吃，到10~12个月时，应鼓励婴儿自己手拿小勺进食，这样可锻炼婴儿手眼协调能力，熟练掌握精细动作。

婴儿良好的饮食习惯是：固定就餐时间和位置，食物量适宜和品尝各种各样的食物味道，就餐时情绪良好并专心致志，不偏食、不挑食。这些也是保证营养摄取和健康发育的重要前提。

培养婴儿良好的饮食习惯首先要为他创造良好的进餐环境，最好能固定进食时间和喂食者；其次要避免婴儿分心，喂食者要多与他进行眼神、语言的交流，帮助他养成专心进食的习惯，还要注意调整食物种类、搭配、性状、花色和口味。





为什么要给宝宝添加辅食

补充母乳的营养素不足

婴儿营养护理的重点是合理喂养和充足、均衡地获取营养。合理喂养是指保持营养素的平衡，满足婴儿体格、智力、心理等全面发育的需要。在婴儿期，宝宝的辅食喂养要经历“液体食物—半固体食物（泥糊状食物）—固体食物”的过程，出生后第4~6个月的启动阶段十分关键，这时除母乳（牛奶）外，必须按时、按量、按食物种类及时添加辅助食品。这是因为随着婴儿的生长发育和营养素的需要量增加，仅依靠母乳已经不能满足婴儿所需的能量和营养素，加之出生4个月体内储存的铁逐渐被消耗殆尽，且母乳含铁量也相对较低，所以必须添加辅助食品，这不仅是让宝宝从流质食物慢慢过渡到固体食物，更重要的是补充母乳逐渐的量和营养的不足，以满足快速生长发育的需要。

促进消化机能和神经系统发育

给宝宝精心制作、添加辅食，可刺激增加婴儿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，增强消化机能，并使婴儿的咀嚼、吞咽功能得以良好的训练。通过进食和接触各种食物还能促进语言能力发展和神经系统发育，扩大味觉、嗅觉、触觉和视觉感受范围，为宝宝顺利断奶和接受各种食物打下良好基础，建立早期平衡且多样化的健康饮食习惯，还可大大降低了婴儿期后发生偏食、挑食的可能。

培养良好的饮食习惯和独立性

辅食添加期是婴儿对食物形成第一印象的重要时期，在辅食的选择及制作方法上，要注意营养丰富、易消化和食物卫生。方法应用得当是将来养成良好习惯的基础，可以使婴儿学会用勺、杯、碗等餐具，最后停止母乳和奶瓶吸吮的摄食方式，逐渐适应普通的混合食物。辅食添加期以完全断母乳为终结，这也是让宝宝学会独立和迈向独立的重要一步。而学吃泥状食物其实就是减少婴儿对母乳依赖和精神断奶的开始。

让宝宝更加聪明

给宝宝喂辅食，也是一种融入家庭日常生活的孩子早期教育。其实，就是利用宝宝眼睛的视觉、耳朵的听觉、鼻子的嗅觉、舌头的味觉、身体的触觉等，给予宝宝多种刺激，并力争让其更多地感受新鲜的事物，以达到早期开发脑力、启迪智力的目的。



怎样为婴儿期的宝宝添加辅食

添加辅食要遵循的原则

婴儿的发育以及对食物的适应性存在一定的个体差异,辅助食品添加的时间、数量和速度等要根据实际情况灵活掌握,添加辅食必须遵循一些原则。

在品种上,从单一到多样。刚开始每次只宜添加一种新食物,要循序渐进,逐渐增加辅食的种类。一般等宝宝适应一种食物后再添加新的品种,添加新食物最好在上午,如果宝宝拒食或出现消化不良时要停止、更换。添加一种新食物后最好持续喂3~4天再换另一种食物。随着月龄增加,待宝宝对几种食物都适应了,可开始同时将两种或几种宝宝已经熟悉的食物混合添加。

在数量上,由少到多。添加辅食量要根据宝宝的营养需要和消化道的成熟程度来确定。开始时从少量开始,每天1次,逐渐增加辅食添加的次数和分量。一旦宝宝出现大便性状异常、腹泻等症状时,应暂时减少量或停止喂食,等身体恢复后再由少量开始喂食。如从1小勺米糊、每天1次开始,并注意宝宝大便的变化,一切正常时可增加到2勺,每天尝试2次,直到可成为单独的一餐。

在质量上,由稀到稠、由软到硬、由细到粗。添加辅食开始时要稀、要软、要细,逐渐增加食物的黏稠度,由半固体食物逐渐过渡到固体食物。例如从米汤、稀粥、烂粥到稠粥、软饭。食物的性状要从细到粗,如从喂菜汤开始,逐渐到试喂细菜泥、粗菜泥,再过渡到碎菜、菜丁等。

在口味上,以清淡为主。宝宝的消化和排泄功能较弱,最好在9月龄前的辅食中不要添加食盐和其他各类调味品。

在喂食方式上,以使用小勺和小碗为主。刚用小汤勺喂食时,可将食物送到宝宝唇边让他自己吸吮。让宝宝逐步熟悉并适应日常餐具,这也是为断奶打好基础。

注意观察宝宝的消化能力和有无过敏现象。添加一种新食物后,如宝宝有呕吐、腹泻、出疹子等不良反应时,要马上停止添加。待症状消失后可再从小量试着添加这种食物,如果仍出现过敏症状,则应停食并咨询医生。另外,宝宝生病时不要添加新食物,也可减少或停止添加辅食。

不要强迫进食。当宝宝不愿意吃某种新食物时,不要强迫,更不能训斥。可以改变食物做法和喂食的方式再行尝试,如在宝宝口渴时适当给予菜水。

单独制作。给宝宝的食物要专门单独制作,食物选择要新鲜,最好现做现喂,制作过程保证清洁卫生,一般不要喂食存留的食物,以防因食物不洁而引发宝宝不适或疾病。

