

宝宝辅食添加 周计划

张明
主编

天天不重样
周周都营养



Monday



Tuesday



Wednesday



Thursday



Friday



Saturday

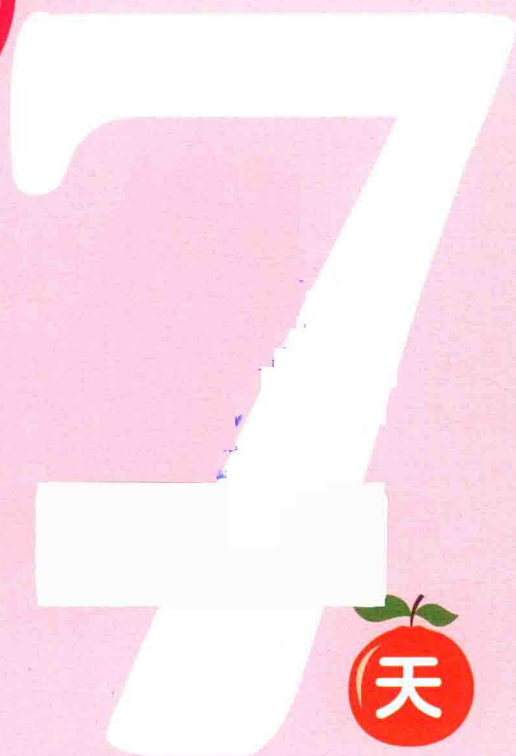


Sunday



宝宝辅食添加 周计划

张明
主编



图书在版编目 (C I P) 数据

宝宝辅食添加周计划 / 张明主编. — 南昌 : 江西
科学技术出版社, 2017. 11
ISBN 978-7-5390-6072-9

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第230029号
选题序号: ZK2017225
图书代码: D17079-101
责任编辑: 邓玉琼 万圣丹

宝宝辅食添加周计划

BAOBAO FUSHI TIANJIA ZHOUJIHUA

张明 主编

摄影摄像	深圳市金版文化发展股份有限公司
选题策划	深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计	深圳市金版文化发展股份有限公司
出 版	江西科学技术出版社
社 址	南昌市蓼洲街2号附1号
	邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)
发 行	全国新华书店
印 刷	深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本	720mm×1020mm 1/16
字 数	200 千字
印 张	15
版 次	2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5390-6072-9
定 价	36.80元

赣版权登字: 03-2017-331

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

contents
目录

Part

1

阶段辅食的基本要点

- 002 6个月开始给宝宝添加辅食
- 004 添加辅食应讲究营养均衡
- 005 基本小工具
- 008 宝宝每月成长所需添加的
营养素
- 012 妈妈与宝宝一起享受辅食
阶段



Part

2

6月开始的辅食之旅

- 014 妈妈要注意的问题
- 016 第一周食谱举例
- 017 第二周食谱举例
- 018 青菜水
- 019 胡萝卜水 / 菠菜汁
- 020 西兰花汁 / 橙汁
- 021 猕猴桃汁 / 花菜汁
- 022 生菜苹果汁 / 葡萄汁
- 023 苹果胡萝卜汁 / 黄瓜汁
- 024 大米汤 / 酸梅汤
- 025 白菜胡萝卜汁 / 甘蔗荸荠水
- 026 莲藕柠檬苹果汁 / 西红柿苹
果汁
- 027 芹菜米粉 / 草莓米汤
- 028 西红柿泥 / 芒果糊



Part

3

7月：与泥泥糊糊相伴

030 妈妈要注意的问题

032 第一周食谱举例

033 第二周食谱举例

034 小米芝麻糊

035 栗子奶糊 / 青菜糊

036 鱼肉糊 / 银耳糊

037 豆腐糊 / 奶香芝麻糊

038 芝麻香鱼糊 / 豌豆糊

039 浓香黑芝麻糊 / 南瓜糯米糊

040 南瓜绿豆泥 / 牛奶苹果泥

041 三文鱼泥 / 鲜红薯泥

042 鸡汤南瓜泥

043 草莓土豆泥 / 牛奶白菜汤

044 草莓藕粉羹 / 鱼蓉鲜汤

045 紫菜豆腐汤 / 香菇碎米汤

046 菠菜奶油浓汤

047 黑芝麻山药羹 / 水果藕粉羹

048 南瓜羹 / 甜瓜米糊

049 栗子红枣羹 / 猕猴桃西米粥

050 燕麦稀粥 / 甜南瓜稀粥



8月：尝试加入蛋黄

052 妈妈要注意的问题

054 第一周食谱举例

055 第二周食谱举例

056 西红柿鳕鱼泥

057 猪肝鸡蛋羹 / 青菜肉末汤

058 葡萄干土豆泥 / 蛋黄鱼泥

059 西红柿鸡肝泥 / 什锦豆腐汤

060 牛肉南瓜汤

061 燕麦牛奶粥

062 肉松鸡蛋羹 / 蛋黄豆腐羹

063 百宝豆腐羹 / 油菜蛋羹

064 青菜碎面 / 鱼肉蛋花粥

065 西红柿烂面条

066 甜红薯丸子

067 蛋黄鸡汤酱

068 银鱼蒸鸡蛋

069 苹果片

070 黑鱼豆腐汤

071 清煮豆腐丸子

072 肉末海带碎



9月的小嘴咀嚼操

074 妈妈要注意的问题

076 第一周食谱举例

077 第二周食谱举例

078 板栗牛肉粥

079 时蔬瘦肉泥 / 芥菜猪肉粥

080 鲷鱼吐司浓汤 / 彩椒鲷鱼粥

081 鸡肉鲜菇蔬菜粥 / 香葱菠菜鱼泥粥

082 菜肉土豆泥 / 甜柿原味酸奶

083 丝瓜炖牛肉粥 / 鲭鱼丝瓜米粥

084 金黄鸡肉粥 / 山药鲷鱼苋菜粥

085 豌豆三文鱼芝士粥 / 菜肉胚芽粥

086 鸡蓉豌豆苗粥 / 活力红糙米粥

087 老北京疙瘩汤

088 什锦蔬菜粥 / 豌豆土豆粥

089 土豆豆豆粥 / 南瓜鸡肉粥

090 丝瓜瘦肉粥

091 蘑菇黑豆粥 / 西红柿牛肉粥

092 薏仁鳕鱼粥 / 核桃红枣羹



093 五彩黄鱼羹

094 山药羹 / 鸭蛋稀粥

095 吐司玉米汤 / 蓝莓山药泥

096 紫米糊

097 红薯米糊 / 牛油果土豆米糊

098 牛油果紫米糊 / 鸡肉糊

099 香蕉糊 / 梨子糊

100 核桃糊 / 苋菜红薯糊

101 草莓香蕉奶糊

102 山药鸡蛋糊 / 牛肉糊

103 蘑菇蒸牛肉

104 红薯炖水梨



10 月后的宝宝学习自己吃饭

106 妈妈要注意的问题

108 第一周食谱举例

109 第二周食谱举例

110 红薯鸡肉沙拉

111 莲藕芋头糕 / 香苹果葡萄布丁

112 莲藕玉米小排粥 / 芋头香菇芹菜粥

113 芝麻叶鸡蓉粥 / 金针菇蛋饼

114 玉米粥 / 牛奶蛋黄粥

115 奶香杏仁茶

116 黑芝麻小米粥

117 绿豆莲子粥 / 黑芝麻核桃粥

118 鱼蓉瘦肉粥

119 鲑鱼香蕉粥 / 面包水果粥

120 香菇稀饭 / 大米红豆软饭

121 松茸鸡汤饭 / 鸡肝酱香饭

122 南瓜煎果饼 / 蔬菜煎饼

123 西葫芦蛋饼

124 鳕鱼白菜面 / 胡萝卜瘦肉汤

125 香甜翡翠汤 / 什锦豆腐汤

126 南瓜味噌汤 / 蔬果五鲜汁

127 水梨红苹果莲藕汁 / 豆腐蛋黄泥

128 西兰花土豆泥

129 核桃杏仁糊

130 南瓜糊

131 豆腐牛肉饭 / 排骨炖油麦菜

132 奶汁小白菜 / 核桃粥

133 紫薯山药豆浆 / 鸡肉卷心菜汤

134 豆腐蔬菜堡 / 金枪鱼蛋卷



11 月开始当个小大人

136 妈妈要注意的问题

138 第一周食谱举例

139 第二周食谱举例

140 时蔬羹

141 肉末碎面条 / 鸡汤碎面

142 土豆胡萝卜肉末羹

143 竹笋肉羹 / 豆腐蛋花羹

144 紫菜墨鱼丸汤

145 玉米鸡粒粥

146 胡萝卜肉末汤 / 西洋菜奶油浓汤

147 香甜金银米粥

148 鱼肉蛋花粥 / 枸杞粳米粥

149 猪肉青菜粥

150 豆干肉丁软饭 / 虾仁蛋炒饭

151 鸡汁蛋末 / 雪菜肉末粥

152 蒜香芝心吐司 / 烤鲑鱼饭团

153 素炒彩椒

154 鸡肉蛋卷 / 鳕鱼片

155 芝麻肉丝 / 蒜香豇豆

156 小虾炒笋丁 / 葱香腰片

157 素炒紫甘蓝 / 香油薯泥

158 芝士烤红薯 / 香菇炒肉丁

159 白菜炖豆腐 / 牛肉炒冬瓜

160 美味烘蛋

161 绿豆粥

162 吐司咸布丁



1~2岁：从断奶开始的转变

164 妈妈要注意的问题

166 第一周食谱举例

167 第二周食谱举例

168 蛋奶松饼

169 滑蛋牛肉末 / 豆腐味噌汤

170 松仁海带 / 凉拌海鱼干

171 干煎牡蛎 / 八宝粥

172 酱爆鸭糊

173 三色豆腐

174 葱烧鳕鱼

175 蒜香西兰花 / 香糯南瓜粥

176 海米冬瓜 / 西红柿豆腐汤

177 木耳菜蘑菇汤 / 紫菜蛋丝汤

178 虾仁萝卜丝汤

179 白菜虾丸汤

180 牛奶芋头粥 / 玉米芝士浓汤

181 银耳枸杞羹

182 二豆粥 / 鸡内金粥

183 海鲜蔬菜粥

184 扇贝粥 / 香菇鸡腿粥

185 滑蛋牛肉粥 / 西红柿山药粥

186 猪肉干贝粥

187 卷心菜包肉

188 菠菜枸杞粥 / 生菜鸡丝面

189 时蔬汤泡饭

190 肉松饭 / 鱼松芝麻拌饭

191 芝士炖软饭

192 蛋香糙米饭 / 鲜汤小饺子

193 素三鲜饺子

194 香糯玉米粥 / 肉丝米粉



3~4 岁的孩子健康食谱

196 妈妈要注意的问题

198 第一周食谱举例

199 第二周食谱举例

200 西红柿疙瘩汤

201 鸡蛋鲑鱼三明治 / 虾仁豆苗鲜汤

202 鲜虾烧麦

203 海蛎子鲜汤 / 肉汁煮黄豆

204 芝士杂粮焗饭 / 青菜溜鱼片

205 蘑菇通心面

206 炖土豆面团

207 三鲜包子

208 鲫鱼竹笋汤

209 豆沙包子

210 洋葱鸡肉炒饭 / 蒜泥蚕豆

211 鲑鱼茶泡饭

212 鳕鱼蛋黄青菜粥 / 鲜虾芙蓉蛋

213 素什锦炒饭 / 素炒青椒

214 鲜肉馄饨

215 烤味噌饭团

216 口蘑炒管面

217 玉米杂粮饭

218 肉末炒西兰花



219 牛油果坚果三明治 / 香菇烧豆腐

220 凉拌海带 / 蚕豆炖牛肉

221 鲜拌莴笋

222 卷心菜蛋饼

223 蛤蜊冬瓜汤 / 海味味噌汤

224 猪排三明治

225 熏鸭生菜粥

226 荞麦素面

227 上汤娃娃菜

228 肉糜炒芹菜 / 罗宋汤

229 茄汁焗饭

230 豆腐鲫鱼汤





Part

1

阶段辅食的 基本要点



6个月开始给宝宝添加辅食



辅食的必要性

辅食的目的在于让婴儿慢慢地学会像大人一样从乳汁或配方奶以外的食物中摄取营养，添加的食物从接近液体的食物开始慢慢变成固体食物，以此来锻炼孩子咀嚼的能力，并为之后的饮食习惯打下基础。

一直以来只进食液体的婴儿，他的舌头和嘴巴的动作都不成熟，就算简单的咀嚼食物都做不到。此外，婴儿的消化吸收系统也不发达。由于婴儿无法充分分解和吸收食物，因此，有必要选择与婴儿的发育时期相宜的食材，并通过烹饪加工让这些食物变得软烂到易于婴

儿对其的吸收。结合孩子的发育情况，从出生后5~6个月到1岁~1岁6个月期间，按每个月不同的成长特征以递增的方式来添加辅食。

除了让婴儿从母乳以外的食物中获取营养之外，辅食还有很多作用。通过进食各种各样的食物，能够扩展孩子的味觉世界，提高孩子咀嚼的能力。此外，使用手和勺子等工具可以促进孩子身体机能的发育，激发孩子的好奇心，培养孩子进食的欲望。如此一来，孩子就能通过辅食来养成独立性，掌握基本的生存能力。

为孩子的健康成长打下基础

1. 掌握咀嚼、吞咽能力

“吃”这个动作在成人看起来很简单，但实际上却非常复杂。首先，要用嘴唇、下颌和舌头将食物运送入口中，然后要用牙齿将食物磨碎至能够咽下去的硬度和大小；其次，再与唾液混合分成小块或半流质后吞咽下去，最后，将食物送进食道，而且这一切的动作还会运用到面部的多处肌肉。

“咀嚼”、“集中”、“吞咽”，对于机能还未成熟的婴儿来说，是需要通过反复练习这种复杂的动作，来促进咀嚼机能的发达的，并且同时掌握面部多处的肌肉控制。



2. 培养味觉，避免不良习惯

感知甜、鲜、酸、咸、苦等基本味道的能力是与生俱来的，而辅食的作用在于延伸这些“味觉”的世界。味觉可以在成长中区分必要的味道和危险的味道，还关系着享受食物，避免孩子出现偏食、挑食等不良饮食习惯。在这个时期内，通过让孩子体验各种各样的味道可促进其味觉的发育。

3. 补充必要的能量和营养素

孩子出生 5~6 个月之后，仅靠母乳中含有的营养素是不能很好地维持生长发育的。这是因为，母乳中含有的蛋白质和矿物质（钙和铁等）在渐渐减少。想要孩子健康的成长的话，就要必须要补充能量和营养素，为此添加辅食就变得很有必要。

4. 为饮食习惯打下牢固的基础

结合孩子的嘴唇、舌头和下颌的动作以及消化吸收机能的成长程度，辅食的食材种类要慢慢增多，进食的量与次数也要开始慢慢增加。在完结期，要跟大人一样每天在特定的时间吃三餐，在三餐之间给孩子吃 1~2 次点心。也就是说，通过辅食来慢慢调整孩子正确的生活规律，为孩子养成良好的饮食习惯打下牢固的基础。

5. 培养进食欲望和自己进食的习惯

孩子在出生 5~6 个月之后会出现想吃的行为，这个时候就可以看准时机开始进行辅食的添加了。慢慢地让孩子学会自己用手将食物送到自己口中，以及使用辅食道具进食。这是孩子“可以自己吃”的意识的证明。通过丰富的进食经验来培养孩子的自立心和好奇心。

添加辅食应讲究营养均衡

从出生到 1 岁期间是婴幼儿时期，这期间孩子的体重可以激增到原来的 3 倍以上。由于发育旺盛，即使身体很小，但依然需要大量的营养素来维持生长发育。然而，婴幼儿无法做到自己选择食

物，为了能够给婴幼儿提供对其自身平衡有益又营养丰富的食物，在开始添加辅食的时候，就需要大家能掌握好基本的知识，了解食材的特质，才能更好地合理搭配。

了解了食材所含的营养素，才能健康搭配

营养均衡的饮食是婴儿健康成长发育的基石。有人可能会觉得很难，但基本的知识其实很简单。食谱是由“主食”、“主菜”、“汤羹”构成的。主食是让身体动起来的“热量”补给站，主菜和羹汤是补充调节身体的“维生素、矿物质源”，再配上合成血液和肌肉的“蛋白质”，就变成了营养均衡的优良食谱。

虽说如此，但是也没有必要每一餐都考虑得太过严密。比如说，这一餐的维生素和矿物质不足的话，那么下一餐

或第二天的辅食食谱中就可多加入蔬菜来补充这些营养，这样也是没问题的。



容易缺乏的营养素和需要避免摄取过量的营养素

婴幼儿的身体和大脑的发育很旺盛。碳水化合物是大脑发育的唯一能量来源，添加含有碳水化合物的食材尤为必要。此外，除了铁以外，婴幼儿还容易出现维生素 D 不足的情况。要有意识地给孩子吃富含维生素 D 的三文鱼和竹

荚鱼等鱼类，富含铁的深色蔬菜和红色鱼肉以及小松菜、黄豆粉等食物。另一方面，由于婴幼儿的消化吸收能力尚未成熟，要注意避免给孩子吃过量的蛋白质和油脂，适量补充即可。



基本小工具

那么多的辅食工具，你挑花眼了吗

古语有说：“工欲善其事，必先利其器。”给宝宝做辅食也是一样，要给不同材质的辅食工具众多，你是不是已经挑花了眼？了解这些工具如何使用，对于挑选辅食工具会更加有利。宝宝做出合适质地的辅食，基本的工具还是很必要的。但是市面上不同功用、

菜板



日常使用的菜板会接触到生肉或者其他食物，容易滋生细菌，对宝宝的肠胃造成损害，所以最好给宝宝专门准备一个菜板制作辅食，并做到每日消毒、每餐清洗。可选择用开水烫煮，或者放到消毒柜里，或者直接用日光晒，用紫外线消毒等。

刀具



因为宝宝的辅食制作都比较简单，有很多汁水之类的可以不经煮制而直接食用的辅食，所以尽量给宝宝准备一套专用的刀具，并且将生熟食所用刀具分开。为了避免滋生细菌，应该做到做辅食的前后都清洗、擦干，并消毒，以呵护宝宝柔弱的肠胃。

刨丝器、擦板



这类工具多用来制作丝状、泥状食物，制作出来的食物便于宝宝吞咽。一般使用不锈钢的擦子即可，制作食物以后要特别注意工具的细缝里是否有残留物，每次使用过后都要清洗干净，使用前后消毒。

蒸锅



备一口蒸锅，用来蒸一些柔软易烂的食物，例如蒸土豆、芋头、南瓜等，以便制成泥。因为蒸锅蒸出来的食物口味鲜嫩，易熟烂，也容易消化，并且在很大程度上保留了食物的营养，适于宝宝吸收。

过滤器



用于过滤汁水残渣，保证汁水细腻，避免宝宝因吞咽汁水时吸入颗粒而导致咳嗽等。使用前要用开水浸泡一下，因为细小的缝隙中容易滋生细菌。

小汤锅



因为宝宝的辅食用量一般较小，并且要保持食物的新鲜，所以需要备一口小奶锅，每次只煮一餐的食量。一般用于一些食物的熬煮等，如果在添加辅食初期，宝宝的食量较小，还可将汤锅倾斜一下，容易省时省能。

榨汁机



在添加辅食的初期，以汁水类或者糊糊类为主，使用需注意要将食材切小块，便于机器运转，并严格按照说明书的使用方法，用前清洗，用后消毒晾干。

料理棒



可以用来研磨比较硬的食物，比如大米、肉等，比较省时省力。可研磨得细一点，便于宝宝吞咽。同样注意的也是要清洁消毒，保证卫生。

搅拌器



泥糊状辅食的常用工具，一般用棍状物体，用于搅拌食材至其稍冷却或使食材充分融合等。如果想省事，家里用的新筷子甚至勺子都行，用后注意清洗即可。

秤



这个工具一般不常使用，但是为了能按照食谱做辅食，并确保宝宝营养的搭配合理、吃得够，秤会起到很大的帮助。

分蛋器



鸡蛋含有丰富的营养成分，但8个月以内的宝宝食用蛋白可能会过敏，1岁左右的宝宝才可以吃全蛋。分蛋器还可以用于家里面其他菜肴的制作，所以准备一个分蛋器很关键。