

阶段喂养 + 功能辅食 + 对症调养
+ 育儿难题 + 经验分享
营养专家倾心指导
情况不同，辅食喂养重点不同
宝宝不过敏、不挑食、不易病

北京儿童医院营养专家毛凤星 0~3岁宝宝辅食 喂养指导

毛凤星 —— 编著
北京儿童医院副主任营养师
全国妇联专家组成员

北京儿童医院营养专家毛凤星

0~3岁宝宝辅食 喂养指导

毛凤星 —— 编著

北京儿童医院副主任营养师
全国妇联专家组成员



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

北京儿童医院营养专家毛凤星: 0 ~ 3 岁宝宝辅食喂养
指导 / 毛凤星编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2018. 5

ISBN 978-7-5184-1716-2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 287768 号

责任编辑: 侯满茹

策划编辑: 翟 燕 侯满茹 责任终审: 张乃柬 封面设计: 杨 丹

版式设计: 杨 丹 责任校对: 吴大鹏 责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2018 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 720 × 1000 1/16 印张: 14

字 数: 240 千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1716-2 定价: 45.00 元

邮购电话: 010-65241695

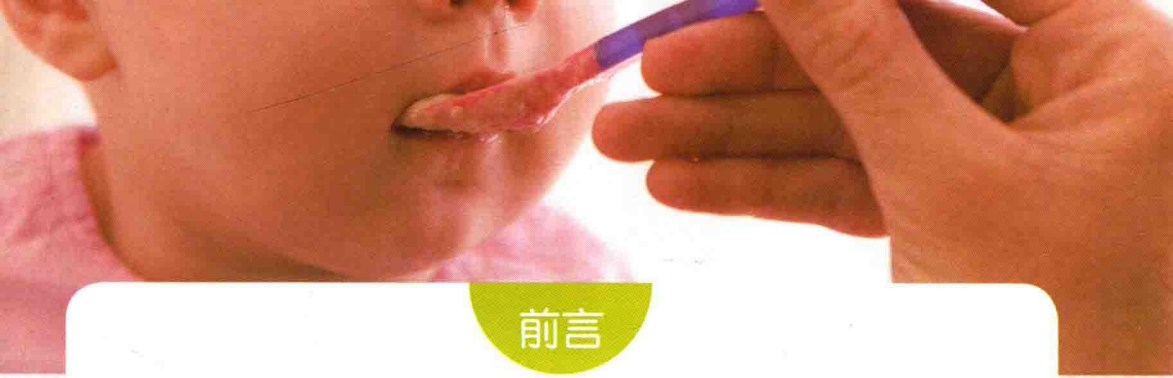
发行电话: 010-85119835 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

161305S3X101ZBW



前言

从出生开始，妈妈们就希望宝宝睡得好、吃得香，身体棒棒的。但是该怎么让宝宝获得足够的营养，让妈妈如愿呢？一开始宝贝的口粮当然是奶，包括母乳或者配方奶。但是满6个月后，单纯喝奶已经不能满足宝宝的所有营养需求，这时候就应该添加辅食了。

然而，不少新手爸妈又开始头疼了，宝宝6个月、7~8个月、9~10个月的辅食一样吗？应该如何添加辅食呢？

怎么做辅食又好看又好吃？

宝宝怎么吃辅食才能身体强壮、少生病？

添加辅食时，如何最大程度避免宝宝食物过敏？

吃辅食后，宝宝每天的奶量和没添加辅食时一样吗？

钙、铁、锌是爸爸妈妈们非常关心的矿物质，到底该怎么通过食物来补对这些营养素？

.....

本书从实用的角度出发，科学地指出了0~3岁宝宝在成长过程中如何吃，家长如何科学制作宝宝喜爱的食物。同时按月龄分阶段提供了多种有利于宝宝成长的食物选择，推荐了适合宝宝生长发育的辅食食谱，介绍了每月辅食喂养的重点。当然，本书还介绍了补钙、补铁、补锌、增强抵抗力等功能性食谱及辅食喂养指导，针对宝宝发热、咳嗽、感冒、便秘、腹泻、厌食、食物过敏等常见不适，提供了实用的喂养指导及绿色食疗方，给宝宝健康成长提供全方位饮食指导。

本书还有“育儿难题看这里”栏目，很多新手爸妈养育孩子遇到的棘手问题，在这里能找到详细解答。让新手爸妈一看就清楚，豁然开朗。

对于新手爸妈来说，说这是必备的辅食喂养书一点不为过。相信通过实践，每位新手爸妈都能修炼成宝宝的特级营养师。



目录

PART

1

辅食添加与制作重点， 明明白白说给你

辅食添加重点

- ✓ 明白及时给宝宝添加辅食的重要性 14
- ✓ 找准添加辅食的几大信号 16
- ✓ 掌握辅食添加的原则 18
- ✓ 选对添加辅食时机 20
- ✓ 根据月龄选择食物的大小和粗细 21
- ✓ 学会一眼看出食材量 25
- ✓ 最好家人亲手做 26
- ✓ 用小勺喂利于吞咽 26
- ✓ 学会添加手指食物 27
- ✓ 1岁以前奶是主食 28
- ✗ 添加辅食时机一刀切 29
- ✗ 母乳不足提前添加辅食 29
- ✗ 因母乳充足延后添加辅食 29
- ✗ 宝宝辅食吃得好，就不用吃奶了 30
- ✗ 添加辅食初期，主动减少奶量 30

辅食制作重点

- ✓ 对常见辅食食材的处理方法了如指掌 31
- ✓ 用省时、省力工具制作辅食 34
- ✓ 辅食现做现吃 36
- ✓ 学会制作手指食物 36
- ✓ 婴儿辅食单独做 37
- ✓ 掌握自制各种宝宝辅食底汤 38
- ✓ 学会自己做天然调味料 40
- ✗ 宝宝辅食过碎 42
- ✗ 辅食不能放油 43

PART 2

分阶段辅食喂养指导， 精心呵护宝宝的健康

6 个月宝宝：

添加吞咽型辅食

6 个月宝宝的身高、体重参考标准 46

6 个月宝宝的变化有哪些 46

辅食喂养指导

✓ 满足 6 个月宝宝的营养需求 47

✓ 宝宝的辅食由少到多 47

✓ 吃多少应由宝宝做主 47

✓ 含铁婴儿米粉是首选辅食 47

✓ 米粉在两顿奶之间添加 48

✓ 购买不加糖的婴儿米粉 48

✓ 了解选购婴儿米粉的注意事项 49

✓ 掌握让宝宝爱上辅食的方法 50

✓ 添加辅食要时刻关注宝宝的大便 51

✗ 长期让宝宝吃婴儿米粉 51

宝宝辅食推荐

婴儿米粉 补铁、满足成长所需 52

胡萝卜米粉 保护眼睛 52

苹果米粉 健脑益智 53

米糊 健脾养胃 53

南瓜米糊 补充胡萝卜素 54

双米糊 健脾养胃 54

红薯米糊 预防便秘 55

圆白菜米糊 增进食欲 55

土豆米糊 促进成长 56

雪梨藕粉糊 补充营养、助消化 56

大米汤 助消化、健脾止泻 57

挂面汤 增强免疫力、平衡营养 57

苋菜泥 补钙、补铁 58

红薯泥 宽肠胃、防便秘 58

番茄泥 补充维生素 59

苹果蓉 提高宝宝记忆力 59

胡萝卜汁 保护眼睛 60

玉米汁 促进宝宝视力发育 60

6 个月育儿难题看这里 61

7 ~ 8 个月宝宝：

添加蠕嚼型辅食

7 ~ 8 个月宝宝的身高、体重参考标准 62

7 ~ 8 个月宝宝的变化有哪些 62

辅食喂养指导

✓ 满足 7 个月宝宝的营养需求 63

✓ 满足 8 个月宝宝的营养需求 63

✓ 根据宝宝情况添加辅食 63

✓ 品种要多样，营养要均衡 64

✓ 尝试吃固体食物 64

✓ 辅食和奶要安排合理 64

✓ 辅食的摄入量因人而异 65

✓ 顺应宝宝的需求进行喂养 65

✓ 引入新食物时注意观察是否过敏 65

✗ 过早给超体重儿加辅食 66

✗ 白米粥中加含盐的食物 66

✗ 过分追求标准量 66

宝宝辅食推荐

土豆西蓝花泥 保护视力 67

红薯小米粥 预防便秘	67	✓ 增加辅食的种类	81
红薯菜花粥 通便	68	✓ 喂奶次数逐渐减少	82
圆白菜西蓝花米粉 调节肠胃功能	68	✓ 让宝宝快乐接受蔬菜	82
红枣核桃米糊 益气血, 预防贫血	69	✗ 用加工食品做辅食	83
黑芝麻大米粥 健脑益智	69	✗ 让宝宝吃太多	83
油菜蒸豆腐 补充蛋白质	70	✗ 过分担心宝宝辅食量	83
芥菜粥 预防宝宝便秘	70	✗ 食欲好的宝宝突然不愿意吃饭了, 强迫他进食	84
蔬菜豆腐泥 均衡营养	71	✗ 为宝宝购买营养品	84
菜花米糊 增强免疫力	71	宝宝辅食推荐	85
鸡蛋玉米羹 健脑益智	72	三角面片 促进宝宝生长	85
鸡蛋黄泥 促进神经系统发育	72	芹菜二米粥 促进消化	85
瘦肉泥 补铁	73	小白菜洋葱粥 开胃消食	86
猪肝泥 补血	73	二米山药粥 促进消化吸收	86
菠菜鸭肝泥 预防缺铁性贫血	74	玉米胡萝卜粥 提升抗病能力	87
鸡肉青菜粥 促进生长发育	74	栗子蔬菜粥 补充多种维生素	87
蛋黄胡萝卜泥 促进大脑、骨骼发育	75	芋头红薯粥 增强免疫力, 预防便秘	88
蛋黄土豆泥 增强免疫力	75	荸荠南瓜粥 清热生火、生津润燥	88
菠菜蛋黄粥 益智健脑	76	芹菜洋葱蛋花汤 预防感冒	89
猪肝蛋黄粥 补铁, 提高智力	76	茄汁土豆泥 补充矿物质	89
蛋黄南瓜小米粥 助眠、健脑	77	猪肝拌番茄 补铁	90
鱼肉羹 促进骨骼、神经发育	77	莲藕猪肉粥 预防贫血	90
苹果金团 预防便秘	78	牛肉蓉粥 增强免疫力	91
香蕉粥 润肠通便	78	鸡丝粥 助消化	91
7 ~ 8 个月育儿难题看这里	79	苹果鸡肉粥 促进大脑、骨骼发育	92
9 ~ 10 个月宝宝:		鸡肉馄饨 补充优质蛋白质	92
添加细嚼型辅食	80	紫菜鸡蛋粥 健脑益智	93
9 ~ 10 个月宝宝的身高、体重参考标准	80	蛋黄豌豆糊 补钙、健脑	93
9 ~ 10 个月宝宝的变化有哪些	80	鱼肉泥 补充 DHA, 提高智力	94
辅食喂养指导	81	苹果胡萝卜小米粥 增强免疫力	94
✓ 满足 9 个月宝宝的营养需求	81	9 ~ 10 个月育儿难题看这里	95
✓ 满足 10 个月宝宝的营养需求	81		

11 ~ 12 个月宝宝:

添加咀嚼型辅食

11 ~ 12 个月宝宝的身高、体重参考标准 96

11 ~ 12 个月宝宝的变化有哪些 96

辅食喂养指导 97

✓ 满足 11 个月宝宝的营养需求 97

✓ 满足 12 个月宝宝的营养需求 97

✓ 固体辅食大约可占宝宝营养来源的 50% 97

✓ 根据宝宝体质选择水果 97

✓ 每天保证 3 次辅食 98

✓ 偏食的宝宝应注意补充营养 98

✓ 培养宝宝进入一日三餐模式 98

✓ 学习用杯子喝水 98

✗ 处理宝宝喂养问题千篇一律 99

✗ 给宝宝喂菜水比白开水好 99

✗ 接触成人食物 99

宝宝辅食推荐 100

豆腐菠菜软饭 促进骨骼发育 100

南瓜白菜粥 护眼、健脾胃 100

海带黄瓜饭 预防宝宝便秘 101

油菜面 补充 B 族维生素 101

素炒豆腐 改善宝宝食欲 102

红薯拌南瓜 保护脾胃 102

花豆腐 补钙、促进骨骼发育 103

肉末胡萝卜黄瓜丁 改善贫血 103

鲜汤小饺子 强身、补铁 104

冬瓜球肉丸 增强食欲 104

什锦烩饭 促进骨骼发育 105

肉末油菜粥 维持视力健康 105

玉米燕麦猪肝粥 促进宝宝成长 106

双色豆腐 补铁、补钙 106

鸡肉木耳粥 增强体力 107

鸡蓉汤 促进神经发育 107

双菇烩蛋黄 促进宝宝智力发育 108

鸭肝粥 补铁 108

薯泥鱼肉羹 促进生长发育 109

胡萝卜小鱼粥 护眼、强骨健齿 109

黑芝麻木瓜粥 补血, 促消化 110

百合银耳粥 润肺止咳 110

苹果桂花粥 促进排便 111

水果蛋奶羹 补钙 111

香蕉玉米汁 促进宝宝睡眠 112

猕猴桃苹果汁 清热降火, 润燥通便 112

11 ~ 12 个月育儿难题看这里 113

13 ~ 18 个月宝宝:

添加软烂型辅食

13 ~ 18 个月宝宝的身高、体重参考标准 114

13 ~ 18 个月宝宝的变化有哪些 114

辅食喂养指导 115

✓ 满足 1 ~ 1.5 岁宝宝的营养需求 115

✓ 挑选淡口味的食物给宝宝 115

✓ 宝宝能吃多少就吃多少 115

✓ 开始逐渐尝试牛奶及奶制品 116

✓ 开始尝试调味料 117

✗ 出现厌食现象过于担心 118

✗ 为宝宝提供含铅量高的食品 118

✗ 巧克力、奶油蛋糕过量 118

✗ 常食儿童酱油 118

宝宝辅食推荐 119

枣花卷 促进宝宝成长 119

蔬菜饼 补充维生素 119

爱心饭卷 预防缺铁性贫血 120

香菇胡萝卜面 保护眼睛 120

黑芝麻南瓜饭 润肠通便	121	三鲜小馄饨 促进智力发育	134
胡萝卜炒饭 促进宝宝生长	121	猪肉葱香饼 补充维生素 B ₁	134
三明治 强健骨骼	122	肉末海带面 补充矿物质	135
白萝卜紫菜汤 增强免疫力	122	肉末豇豆手擀面 均衡营养	135
虾仁菜花 补充优质蛋白质和钙	123	五彩煎蛋 促进生长发育	136
油菜蛋羹 促进大脑发育	123	香菇蒸蛋 增强免疫力	136
红薯蛋挞 促进成长	124	奶酪炒鸡蛋 增强免疫力	137
干贝蒸蛋 补锌、健脑	124	水果豆腐 增强免疫力	137
番茄鱼糊 健脑益智	125	水果沙拉 补充铁锌钙	138
鱼肉豆芽粥 促进智力发育	125	蛋皮鱼卷 健脑益智	138
山楂红枣汁 消食化滞	126	13 ~ 24 个月育儿难题看这里	139
香蕉泥拌红薯 提高宝宝食欲	126		

19 ~ 24 个月宝宝:

独立用勺吃饭

19 ~ 24 个月宝宝的身高、体重参考标准 127

19 ~ 24 个月宝宝的变化有哪些 127

辅食喂养指导 128

✓ 满足 19 ~ 24 个月宝宝的营养需求 128

✓ 每天安排 2 次加餐 128

✓ 母乳退居“次要地位” 128

✓ 培养宝宝独立吃饭 129

✓ 从小注重宝宝良好饮食习惯的培养 129

✗ 用花椒调味 130

✗ 常吃高糖食品 130

宝宝辅食推荐 131

玉米面发糕 补充体力 131

小米黄豆面蜂糕 促进宝宝成长 131

小米黄豆面煎饼 补充能量 132

小猫红薯山药泥 提高宝宝免疫力 132

核桃南瓜玉米浆 养脾胃、健脑 133

奶油菠菜 维护宝宝视力 133

25 ~ 36 个月宝宝:

与大人吃相似的食物

25 ~ 36 个月宝宝的身高、体重参考标准 140

25 ~ 36 个月宝宝的变化有哪些 140

辅食喂养指导 141

✓ 满足 25 ~ 36 个月宝宝的营养需求 141

✓ 培养和巩固宝宝喝奶习惯 141

✓ 可与大人吃相似的食物 141

✓ 果蔬“2+3”，每天要吃够 142

✗ 宝宝含饭不干预 142

✗ 常吃反季节蔬果 142

宝宝辅食推荐 143

玲珑牛奶馒头 补钙 143

五彩饭团 健脑、保护视力 143

素什锦炒饭 补充多种营养 144

芝麻南瓜饼 促进发育 144

寿司卷 高效补充蛋白质 145

蛋包饭 促进宝宝健康生长 145

土豆沙拉 补充热量 146

棒棒沙拉 补充多种维生素 146

素炒三鲜 促进宝宝成长 147

香菇菜心 提高免疫力	147	清蒸狮子头 补充矿物质	151
三彩菠菜 健脑明目	148	蛋皮肝卷 补铁	152
山药木耳炒莴笋 预防便秘	148	清蒸基围虾 补钙、补锌	152
黄瓜镶肉 促进宝宝大脑发育	149	鲜虾烧卖 促进大脑发育	153
萝卜丝拌鸡肉 活化脑细胞	149	水晶虾仁 补钙、强筋骨	153
炒三色肉丁 增强体质	150	鲜虾蛋羹 补钙、促生长	154
香干肉丝 补钙	150	鲜果沙拉 润肠通便	154
牛肉蔬菜粥 补铁	151	25 ~ 36 个月育儿难题看这里	155

PART 3

特效功能辅食喂养指导， 宝宝身体壮、少生病

补钙：强健骨骼

✓ 钙每天摄入多少	158
✓ 补多少钙，一眼就看清楚	158
✓ 宝宝补钙时，适当补镁	158
✗ 宝宝补钙时，过量摄入蛋白质	159
✗ 补钙时喝太多碳酸饮料	159
✗ 补钙时吃含草酸或植酸的食物	159
✗ 过量给宝宝补钙剂	159
✗ 多吃“高钙”零食	159

宝宝补钙食谱推荐

黑芝麻花生糊 健脑、补钙	160
蛋黄豆腐羹 促进骨骼生长	160
牛奶西蓝花 补钙	161
虾仁鱼片炖豆腐 补钙、健脾	161

补铁：预防贫血

✓ 铁每天摄入多少	162
✓ 补多少铁，一眼就看清楚	162

✓ 补铁应搭配维生素 C	162
✗ 把菠菜当补铁的绝佳食材	163
✗ 纠正贫血，过量饮用牛奶	163
✗ 将蛋黄作为补铁的最佳食物	163
✗ 过量补铁	163

宝宝补铁食谱推荐

鸡肝小米粥 补血、养脾胃	164
猪肝瘦肉粥 补血	164
番茄肝沫汤 补铁	165
黄花菜瘦肉粥 补铁	165

补锌：促进发育

✓ 锌每天摄入多少	166
✓ 补多少锌，一眼就看清楚	166
✓ 补锌同时应吃富含钙和铁的食物	166
✓ 吃动物性食物补锌	167
✓ 需重点补锌的宝宝	167
✗ 盲目使用含锌的补品或药品	167
✗ 吃味精	167

宝宝补锌食谱推荐	168	拥有好视力：护眼明目	178
牛肉小米粥 开胃、补锌	168	✓ 眼睛也需要营养素的呵护	178
豆豆肉墩 补锌、补铁	168	✓ 补多少胡萝卜素，一眼就看清楚	178
虾仁炒南瓜丁 补锌、补钙	169	✓ 少吃辣味食物	179
牡蛎南瓜羹 补锌	169	✗ 挑食与偏食	179
增强抵抗力：少生病	170	✗ 吃甜食过多	179
✓ 尽最大可能坚持母乳喂养	170	宝宝明目护眼食谱推荐	180
✓ 营养均衡才能增强抵抗力	170	玉米豌豆粥 促进宝宝视力发育	180
✓ 提高抵抗力，先补蛋白质	170	苹果西兰花芹菜汁 保护视力	180
✓ 需重点增强抵抗力的宝宝	171	猕猴桃橘子汁 养眼明目	181
✗ 吃生冷坚固的食物	171	猪肝瘦肉碎 补肝明目	181
✗ 吃油炸食物多	171	头发乌黑浓密：不干不黄	182
增强宝宝抵抗力食谱推荐	172	✓ 了解宝宝头发枯黄的原因	182
红薯酸奶 强健脾胃	172	✓ 营养不良导致的头发发黄饮食策略	182
西兰花鸡蛋豆腐 提高免疫力	172	✓ 头发也需要营养素的呵护	183
香菇疙瘩汤 增强抗病能力	173	✗ 多食甜食	183
山药百合鲈鱼汤 健脾补肾	173	宝宝乌发食谱推荐	184
脑瓜灵：促进大脑发育	174	麻酱花卷 促进头发更黑亮	184
✓ 补充卵磷脂，促进宝宝大脑发育	174	核桃豌豆羹 让头发更黑亮	184
✓ 选用富含 DHA 的食物	174	黑芝麻小米粥 养血乌发	185
✓ 鱼，蒸的烹调方式更健康	175	木耳炒肉 让头发更加浓密	185
✗ 吃得过饱	175	抗霾养肺：畅通呼吸	186
✗ 吃含铝食物过多	175	✓ 多吃白色食物	186
宝宝健脑食谱推荐	176	✓ 食物生吃和熟吃润肺效果不同	186
黑芝麻核桃粥 健脑益智	176	✓ 肺也需要呵护	187
黄豆鱼蓉粥 促进大脑发育	176	✓ 秋季润肺多喝水	187
三文鱼汤 健脑、暖胃	177	✓ 多选择清淡饮食	187
黄鱼饼 促进大脑发育	177	✗ 吃肥腻、口味重的食物	187
		雾霾之下，妈妈最想知道的事儿	188

宝宝抗霾养肺食谱推荐	189	百合粥 清心润肺	190
白萝卜汤 止咳化痰、清热降火	189	白萝卜山药粥 补肺化痰	190
薏米雪梨粥 保护肺部健康	189		

PART

4

常见病辅食喂养指导， 让宝宝远离身体不适

发热：沉着应对	192	✓ 喝热饮，减少流鼻涕	197
✓ 总体饮食宜清淡	192	✓ 补点锌试试，能缩短病程	197
✓ 坚持母乳喂养	192	✗ 吃太多	197
✓ 体温上升期选择易于消化的辅食	192	缓解宝宝感冒食谱推荐	198
✓ 发热伴有腹泻、呕吐，需缓解电解质紊乱	193	白菜绿豆饮 清热解毒	198
✓ 体温下降食欲好转时改半流质饮食或软食	193	生姜萝卜汁 清热解毒	198
✓ 多饮白开水，防止脱水	193	薄荷西瓜汁 改善风热感冒	199
✗ 强迫进食	193	热鸡汤 预防感冒	199
✗ 吃鸡蛋	193	咳嗽：润肺止咳	200
缓解宝宝发热食谱推荐	194	✓ 辨清类型，对症饮食	200
雪梨汁 清热润肺	194	✓ 多喝白开水利于排痰	201
苹果汁 中和体内毒素	194	✓ 补充维生素 C 有助于缓解咳嗽	201
西瓜汁 清热排毒	195	✗ 多食过于咸甜的食物	201
葡萄汁 补充水分和钾	195	✗ 吃凉食物	201
感冒：对症调理	196	缓解宝宝咳嗽食谱推荐	202
✓ 辨清类型，对症饮食	196	蒸大蒜水 改善风寒咳嗽	202
✓ 1岁以内宝宝吃富含维生素 C 的蔬果	196	梨丝拌萝卜 改善风热咳嗽	202
		百合枇杷藕羹 改善支气管炎咳嗽	203
		蜂蜜蒸梨 改善阴虚久咳	203

便秘：调理肠道

✓ 根据宝宝便秘类型调理饮食 204

✓ 多吃富含膳食纤维的辅食 204

✓ 正确补水 204

✓ 喝水三多原则 205

✗ 吃未熟透的香蕉 205

✗ 饮食结构不合理 205

✗ 过于依赖蜂蜜 205

缓解宝宝便秘食谱推荐 206

香蕉米糊 辅助治疗便秘 206

胡萝卜红薯汁 润肠通便 206

魔芋香果 促进肠胃蠕动 207

百合蜜 软便润肠 207

腹泻：补水止泻

✓ 可自制液体给宝宝补水 208

✓ 用口服补液盐补水 208

✓ 腹泻期间喝腹泻奶粉 209

✗ 禁食或错食 209

✗ 常吃流食 209

✗ 多吃富含膳食纤维的食物 209

缓解宝宝腹泻食谱推荐 210

胡萝卜小米汤 减少腹泻次数 210

炒米煮粥 止泻、促进消化 210

蒸苹果 止泻 211

山药苹果泥 防止腹泻 211

厌食：健脾开胃

✓ 饮食应定时定量 212

✓ 吃消食健脾的食物 212

✓ 及时补锌 212

✓ 让宝宝独立吃饭 212

✓ 更换食物花样 212

✗ 在宝宝面前评论饭菜 213

✗ 强迫宝宝进食 213

缓解宝宝厌食食谱推荐 214

山楂粥 开胃消食 214

陈皮粥 顺气健脾 214

山楂麦芽饮 健脾，增强食欲 215

鲫鱼姜汤 增进食欲 215

流涎：区别对待

✓ 生理性流涎不必治疗 216

✓ 以正确的方式护理宝宝流涎 216

✓ 分阶段提升宝宝的咀嚼能力 216

✓ 饮食分类型对付流涎 217

✗ 吃刺激性食物 217

✗ 吸吮安抚奶嘴时间过长 217

缓解宝宝流涎食谱推荐 218

红豆薏米糊 健脾、祛湿 218

雪梨鸡蛋羹 生津润燥 218

山药羹 健脾益气 219

羊肉山药粥 温中暖下 219

食物过敏：调整饮食

✓ 坚持母乳喂养，避免过早添加辅食 220

✓ 饮食上做到“两多两少” 220

✓ 回避致敏食物 220

✗ 吃易引起过敏的食物较多 221

✗ 把食物不耐受当成食物过敏 221

缓解宝宝食物过敏食谱推荐 223

山药红枣泥 预防过敏性湿疹 223

洋葱粥 增强抗过敏能力 223

金针菇拌黄瓜 抑制哮喘、鼻炎 224

金针菇拌鸡丝 增强免疫力 224

北京儿童医院营养专家毛凤星

0~3岁宝宝辅食 喂养指导

毛凤星 —— 编著
北京儿童医院副主任营养师
全国妇联专家组成员



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

北京儿童医院营养专家毛凤星: 0 ~ 3 岁宝宝辅食喂养
指导 / 毛凤星编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2018. 5

ISBN 978-7-5184-1716-2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 287768 号

责任编辑: 侯满茹

策划编辑: 翟 燕 侯满茹 责任终审: 张乃束 封面设计: 杨 丹

版式设计: 杨 丹 责任校对: 吴大鹏 责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2018 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 720 × 1000 1/16 印张: 14

字 数: 240 千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1716-2 定价: 45.00 元

邮购电话: 010-65241695

发行电话: 010-85119835 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

161305S3X101ZBW



前言

从出生开始，妈妈们就希望宝宝睡得好、吃得香，身体棒棒的。但是该怎么让宝宝获得足够的营养，让妈妈如愿呢？一开始宝贝的口粮当然是奶，包括母乳或者配方奶。但是满6个月后，单纯喝奶已经不能满足宝宝的所有营养需求，这时候就应该添加辅食了。

然而，不少新手爸妈又开始头疼了，宝宝6个月、7~8个月、9~10个月的辅食一样吗？应该如何添加辅食呢？

怎么做辅食又好看又好吃？

宝宝怎么吃辅食才能身体强壮、少生病？

添加辅食时，如何最大程度避免宝宝食物过敏？

吃辅食后，宝宝每天的奶量和没添加辅食时一样吗？

钙、铁、锌是爸爸妈妈们非常关心的矿物质，到底该怎么通过食物来补对这些营养素？

.....

本书从实用的角度出发，科学地指出了0~3岁宝宝在成长过程中如何吃，家长如何科学制作宝宝喜爱的食物。同时按月龄分阶段提供了多种有利于宝宝成长的食物选择，推荐了适合宝宝生长发育的辅食食谱，介绍了每月辅食喂养的重点。当然，本书还介绍了补钙、补铁、补锌、增强抵抗力等功能性食谱及辅食喂养指导，针对宝宝发热、咳嗽、感冒、便秘、腹泻、厌食、食物过敏等常见不适，提供了实用的喂养指导及绿色食疗方，给宝宝健康成长提供全方位饮食指导。

本书还有“育儿难题看这里”栏目，很多新手爸妈养育孩子遇到的棘手问题，在这里能找到详细解答。让新手爸妈一看就清楚，豁然开朗。

对于新手爸妈来说，说这是必备的辅食喂养书一点不为过。相信通过实践，每位新手爸妈都能修炼成宝宝的特级营养师。



目录

PART

1

辅食添加与制作重点， 明明白白说给你

辅食添加重点

- ✓ 明白及时给宝宝添加辅食的重要性 14
- ✓ 找准添加辅食的几大信号 16
- ✓ 掌握辅食添加的原则 18
- ✓ 选对添加辅食时机 20
- ✓ 根据月龄选择食物的大小和粗细 21
- ✓ 学会一眼看出食材质量 25
- ✓ 最好家人亲手做 26
- ✓ 用小勺喂利于吞咽 26
- ✓ 学会添加手指食物 27
- ✓ 1岁以前奶是主食 28
- ✗ 添加辅食时机一刀切 29
- ✗ 母乳不足提前添加辅食 29
- ✗ 因母乳充足延后添加辅食 29
- ✗ 宝宝辅食吃得好，就不用吃奶了 30
- ✗ 添加辅食初期，主动减少奶量 30

辅食制作重点

- ✓ 对常见辅食食材的处理方法了如指掌 31
- ✓ 用省时、省力工具制作辅食 34
- ✓ 辅食现做现吃 36
- ✓ 学会制作手指食物 36
- ✓ 婴儿辅食单独做 37
- ✓ 掌握自制各种宝宝辅食底汤 38
- ✓ 学会自己做天然调味料 40
- ✗ 宝宝辅食过碎 42
- ✗ 辅食不能放油 43