



是时候给宝宝断奶啦

爱不停顿

杨静 主编

科学断奶与辅食添加



母乳喂养 · 断奶技巧 · 辅食添加

只断奶，不断爱，
科学喂养，妈妈和宝宝都健康！

营养均衡 · 花样百变

美味创意辅食，
带宝宝初“探”饮食真滋味，
过敏、不生病的好体质！



健康 · 低敏

吃出宝宝自己的抵抗力，
让宝宝从此爱上吃饭，茁壮成长。



视频同步学
婴幼儿配餐

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

爱不停顿

杨静 ◎主编

科学断奶与辅食添加



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

爱不停顿, 科学断奶与辅食添加 / 杨静主编. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2017.6

ISBN 978-7-5388-9148-5

I. ①爱… II. ①杨… III. ①婴幼儿—食谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 028095 号

爱不停顿, 科学断奶与辅食添加

AI BU TINGDUN, KEXUE DUANNAI YU FUSHI TIANJIA

主 编	杨 静
责任编辑	侯文妍
摄影摄像	深圳市金版文化发展股份有限公司
策划编辑	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	黑龙江科学技术出版社
	地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001
	电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143
	网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行	全国新华书店
印 刷	深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本	723 mm×1020 mm 1/16
印 张	7
字 数	90 千字
版 次	2017 年 6 月第 1 版
印 次	2017 年 6 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5388-9148-5
定 价	19.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

序言 PREFACE

宝宝一天天长大，从第一次感受到腹中小生命的鲜活，到听见宝宝响亮的哭声，再到宝宝张开小嘴开始喝奶……这一路走来有多不易，相信每个妈妈都深有体会。也正因为如此，每个妈妈都想要给宝宝更多的关爱和好的喂养。

当宝宝长到四五个月大的时候，母乳已逐渐无法满足宝宝的成长发育需求。而辅食，作为宝宝将要初尝到的人生新滋味，意义之大自然无须多言，妈妈们在激动之余自然免不了有些紧张。的确，辅食何时添加，辅食吃什么、吃多少，怎样添加才更合理……这些关于辅食的种种，对于没有经验的新手妈妈来说，可谓是个不小的难题。

相较于市面上销售的品类繁多的辅食产品，亲手为孩子制作的美味辅食，必定是每个妈妈乐于选择的。从选材、制作到烹饪，每个环节都离不开妈妈的爱，用心的同时也在很大程度上确保了食物的营养、安全和卫生。正是基于这样的出发点，我们特此编写了这本《爱不停顿，科学断奶与辅食添加》，旨在为初当妈妈的你提供更多关于辅食添加的帮助和选择。

本书在详尽介绍辅食添加的方法、原则及准备工作等必备知识的基础上，针对4个月到3岁不同年龄段宝宝的营养需求和身体发育特点，精选出上百道深受孩子喜爱的营养辅食，为妈妈提供实用的每日食谱推荐方案，让妈妈的爱更科学，也更合理。此外，我们还考虑到宝宝在生活中可能出现的诸如咳嗽、感冒、发热、腹泻等小毛病，在介绍饮食调理和日常防护的同时，推荐相应的对症调理食谱，为宝宝健康加分。除书中所推荐的美味食谱外，您还可以扫描食谱图片下方附带的二维码或下载“掌厨”APP，获取更多适合宝宝的美味营养食谱。

这世上，唯有爱与美食不可辜负，而辅食之于宝宝，不仅是美食，更是心中温暖记忆的起源。当宝宝慢慢长大，在人生路上迈步的时候，他一定不会忘记妈妈的味道。妈妈们，还等什么呢，赶紧为你的宝宝开启美妙的辅食之旅吧。

Contents 目录



PART 1 断奶添辅食，妈妈入门课

预习课：从科学断奶开始.....	002
及时断奶的必要性.....	002
掌握断奶的时机.....	002
断奶的方法.....	003
基础课：了解辅食.....	004
六色食物给宝宝全面均衡营养.....	004
增强消化功能助力宝宝成长.....	005
促进智力发育开启宝宝智慧.....	005
强化课：添加辅食.....	006
掌握添加辅食的时间.....	006
了解添加辅食的顺序.....	007
熟悉添加辅食的原则.....	008
易过敏食物多留心.....	010
动手课：制作辅食.....	012
必备工具一览.....	012
如何让宝宝爱上辅食.....	014
辅食制作窍门.....	015

PART 2 踏上辅食配餐之旅，妈妈实践课

4-6个月，开始添加辅食 018

宝宝发育情况.....	018
每日营养需求.....	019
每日食谱推荐.....	019
哺乳与辅食配餐.....	019
黄瓜米汤.....	020
清淡米汤.....	021
蔬菜米汤.....	022
土豆碎米糊.....	023
南瓜碎米糊.....	024
胡萝卜白米香糊.....	025
鸡肝糊.....	026
土豆稀粥.....	027
甜南瓜稀粥.....	028
黄瓜粥.....	029

7~9个月，给宝宝试试烂面条 030

宝宝发育情况.....	030
每日营养需求.....	031
每日食谱推荐.....	031
哺乳与辅食配餐.....	031
山药鸡丁米糊.....	032
南瓜小米糊.....	033
小米芝麻糊.....	034
白菜焖面糊.....	035
芝麻米糊.....	036

玉米山药糊.....	037
香蕉燕麦粥.....	038
绿豆荞麦燕麦粥.....	039
小米黄豆粥.....	040
鸡肉胡萝卜碎米粥.....	041
胡萝卜菠菜碎米粥.....	042
红豆南瓜粥.....	043

10-12个月，可以开始吃饭了... 044

宝宝发育情况.....	044
每日营养需求.....	045
每日食谱推荐.....	045
哺乳与辅食配餐.....	045
冬瓜红豆汤.....	046
肉糜粥.....	047
鱼肉海苔粥.....	048
红薯碎米粥.....	049
炖鱼泥.....	050
菠萝蛋皮炒软饭.....	051
红豆玉米饭.....	052
芝麻山药饭.....	053
鲜蔬牛肉饭.....	054
西芹芦笋豆浆.....	055
香菇鸡肉羹.....	056
肉末碎面条.....	057

1~2岁，津津有味嚼起来 058

宝宝发育情况·····	058
每日营养需求·····	058
每日食谱推荐·····	059
青菜猪肝汤·····	060
家常蔬菜蛋汤·····	061
白玉金银汤·····	062
白萝卜肉丝汤·····	063
银耳山药甜汤·····	064
鱼肉玉米糊·····	065
山药蛋粥·····	066
鲈鱼嫩豆腐粥·····	067
蛋黄豆腐碎米粥·····	068
蔬菜三文鱼粥·····	069
肉末茄泥·····	070
茄子泥·····	071
2-3岁, 跟大人一起吃饭了·····	072
宝宝发育情况·····	072
每日营养需求·····	072
一周食谱推荐·····	073
萝卜鱼丸汤·····	074
猪肝豆腐汤·····	075
豌豆糊·····	076
虾仁西兰花碎米粥·····	077
陈皮红豆粥·····	078
鲜虾翡翠炒饭·····	079
彩色饭团·····	080
绿豆薏米饭·····	081
什锦烩饭·····	082

肉泥洋葱饼·····	083
土豆胡萝卜菠菜饼·····	084
菠菜小银鱼面·····	085
乌龙面蒸蛋·····	086

PART 3 宝宝不活，辅食调养

咳嗽 ·····	088
致病原因·····	088
主要症状·····	088
饮食调理·····	088
饮食禁忌·····	088
日常防护·····	089
对症按摩·····	089
百合枇杷炖银耳·····	090
包菜萝卜粥·····	090
梨汁马蹄饮·····	091
陈皮大米粥·····	091
感冒 ·····	092
致病原因·····	092
主要症状·····	092
饮食调理·····	092
饮食禁忌·····	092
日常防护·····	093
对症按摩·····	093
姜糖茶·····	094
葱乳饮·····	094

金银花绿豆汤.....	095
爽口西瓜西红柿汁.....	095
发热.....	096
致病原因.....	096
主要症状.....	096
饮食调理.....	096
饮食禁忌.....	096
日常防护.....	097
对症按摩.....	097
荷叶小米黑豆豆浆.....	098
山药茅根粥.....	098
呕吐.....	099
致病原因.....	099
主要症状.....	099
饮食调理.....	099
饮食禁忌.....	099
日常防护.....	100
对症按摩.....	100
白萝卜稀粥.....	101
山楂陈皮茶.....	101
腹泻.....	102
致病原因.....	102
主要症状.....	102
饮食调理.....	102
饮食禁忌.....	102
日常防护.....	103
对症按摩.....	103
蒸苹果.....	104
核桃扁豆泥.....	104



PART 1

断奶添辅食， 妈妈入门课

宝宝来到这个世界上，吃到的第一份美食就是妈妈的乳汁，乳汁天然营养，是再好不过的食物。然而宝宝渐渐长大，慢慢萌出小牙，他们便开始想要尝点新滋味了。这时妈妈就需要开始给宝宝断奶和准备辅食了。对于新手妈妈的你来说，是否正在为何时给宝宝添加辅食而迟疑，又或是正在为如何给宝宝制作营养又美味的辅食而发愁呢？别担心，所有这些关于断奶和辅食添加的疑惑，以及妈妈们应该知道的断奶和辅食添加的要点，都将在这堂妈妈入门课上得到解答。

预习课：从科学断奶开始

虽然我们知道母乳含有的营养比较全面，而且婴儿吃母乳可以增强抵抗力，但是到了一定的阶段，母乳就不能完全满足宝宝的需求了，所以这个时候我们就要为宝宝添加辅食以保证宝宝能够吃饱，并且营养均衡、健康成长。

及时断奶的必要性

宝宝身体发育需要

对宝宝来说，有营养、适合的食物就是妈妈的乳汁了。医学研究证明，母乳喂养的宝宝因为耳道感染、腹泻、麻疹、过敏等疾病而就医的比例远远低于用奶粉喂养的宝宝。所以如果在宝宝三四个月大就开始断奶，这对宝宝来说，是不公平也不利于其成长的。

但在宝宝长到12个月以后，就需要更加丰富的营养补充进来，而这时母乳的分泌量及营养成分都减少了很多，变成稀薄的奶水，已经不能完全满足宝宝的营养所需了。此时若不及时断奶，宝宝就可能患上佝偻病、贫血等营养不良性疾病，造成食欲不佳，甚至拒食，出现喂养困难的情况。

妈妈身体状况需要

若不及时断奶，对妈妈的身体也会造成一定损伤。因为妈妈若喂奶时间太久，会导致子宫内膜发生萎缩，从而引起月经不调、内分泌紊乱等症状，还会因为长时间得不到充足的休息，出现睡眠质量不好、食欲不振、营养消耗过多等情况，从而造成体力透支、消瘦憔悴，影响身心健康。

掌握断奶的时机

宝宝断奶的时间，一般情况下是在宝宝长到10个月的时候。但是国外现在也有提倡宝宝母乳喂养到1~2岁的，所以宝宝断奶的时间是一个时间段，在这个时间段内断奶都是比较好的。太早断奶，宝宝的消化系统还没有成熟，吃别的东西代替母乳，宝宝的抵抗力可能会下降。

宝宝到了能断奶的时候，父母还要考虑气候的问题，在换季的时候温度忽冷忽热，这个时期本来宝宝就容易生病，如果在这时断奶，宝宝可能会出现食欲不好、抵抗力下降、睡眠不好、哭闹等情况，很容易患病。

前两个条件如果已经具备，那就要考虑宝宝的自身状况了。我们建议选择在宝宝身体



状况良好的情况下断奶，宝宝这时候抵抗能力比较强，即使因为断奶不吃奶粉等情况而出现哭闹不止、睡眠不好的情况也不容易生病。但若宝宝状态不好，就很容易生病。

父母还需要做好两方面的准备，第一个就是在断奶以后如何喂养、如何添加辅食，第二个是断奶过程中的心理准备。如果不安排好宝宝断奶期间及以后的饮食，宝宝可能就会因为饮食不规律而吃太多或是吃太少，造成营养不均衡。心理准备就是要想好断奶宝宝可能会出现哭闹和厌食等情况，并准备好解决措施。

断奶的方法

自然而然地发生

不要把断奶当作一件很可怕的事。宝宝到了能够断奶的时候，若已经做了相应的准备，那就不需要担心，因为断奶是一个正常的过程。宝宝通过断奶可以更加快速地成长，接触到更多的食物，营养更加全面。所以把断奶当作一件自然而然的事，然后循序渐进地进行即可。

减少对妈妈的依赖

宝宝吃母乳的过程，除了是为了进食，另外一个很重要的原因是，在吃母乳的时候宝宝会有一种安全感和亲切感，这种感觉让宝宝留恋，继而就会产生依赖。要改变宝宝这个习惯就需要让爸爸多陪宝宝，让宝宝对爸爸也产生相同的亲切感，这样就可以减少宝宝对妈妈的依赖，有利于断奶。

增加喝配方奶的次数

增加宝宝喝配方奶的次数，一方面可以减少宝宝想要喝奶的冲动，另一方面又可以帮助宝宝补充营养，这也是一个科学断奶的方法。为了保证宝宝的营养，这个时候还可以适当地增加辅食，并逐渐增加辅食的种类和每次喂食的量。辅食的加入也会让宝宝减少对于母乳的需求，同时也会让宝宝营养更加多样化。

减少喝母乳的次数

为了减少宝宝的喝奶次数，妈妈可以少与宝宝见面，比如开始工作，在白天的时候让宝宝看不到妈妈。其次就是断掉夜奶，起初宝宝哭闹的时候，父母可以用白开水代替，宝宝很快就会不吃夜奶了。断掉夜奶能让宝宝一觉睡到天亮，这样更有利于宝宝的健康发育，也有利于断奶。



基础课：了解辅食

无论是母乳喂养，还是人工喂养，宝宝到了6个月的时候，只吃母乳或者婴儿配方奶粉已经无法满足他们对营养的需求，这时妈妈就需要开始给宝宝添加辅食了。辅食能够为宝宝提供更丰富的营养，强化宝宝的消化功能，对促进宝宝的身体和智力发育至关重要。现在，就让我们一起进入妈妈学堂第一课，来了解关于辅食添加的基础知识吧。

④ 六色食物给宝宝全面均衡营养

每当雨过天晴，看见天空中出现的七色彩虹时，宝宝总是会开心得手舞足蹈。可是你知道吗，大自然也赐予了我们多种颜色的天然食材，只需将它们合理搭配起来，就能为宝宝的成长构筑一道绚丽的彩虹，让宝宝获得更全面、更均衡的营养。

橙色（黄色）食物：快乐大市营

◎橙色（黄色）食物多为五谷根茎类、豆类和黄色蔬果。

◎明星食物：玉米、小米、薏米、糙米、黄豆、南瓜、胡萝卜、韭黄、柠檬、橙子、菠萝、芒果、木瓜、香蕉等。

◎橙色食物能增进人的食欲，对肠胃有益。橙色食物中含有的胡萝卜素，可以提高宝宝的免疫力，富含的维生素C和番茄红素，有很好的抗氧化作用。橙色食物能强化消化系统，促进血清素的分泌，有助于镇定情绪。宝宝适当吃些橙色食物，会感到心情愉快。

红色食物：血管小卫士

◎红色食物多为偏红、橙色的蔬果及各种禽畜类的肉及肝脏。

◎明星食物：西红柿、草莓、樱桃、西瓜、红枣、枸杞、山楂、红豆、红米、红薯、牛肉、羊肉、猪肉、猪肝、鸡肝等。

◎红色食物含有丰富的铁、番茄红素和维生素C，可以促进宝宝的大脑发育，维持血管弹性，增强宝宝的体质。红色食物中的肉类还含有优质蛋白质和脂肪，能够为宝宝提供充足的能量。

绿色食物：肠胃好帮手

◎绿色食物多为各种绿色的新鲜蔬菜和水果。

◎明星食物：菠菜、空心菜、芦笋、西蓝花、苦瓜、芥蓝、青椒、韭菜、丝瓜、黄瓜、青豆、豌豆、猕猴桃等。

◎绿色代表着自然和活力，绿色食物中含有丰富的膳食纤维，能够增加宝宝的胃肠蠕动，帮助宝



宝更好地消化和吸收，让宝宝胃口大开。其含有丰富的维生素A，还能保护宝宝的视力和帮助身体正常发育。

白色食物：能量加油站

◎白色食物多为米、蛋、奶、鱼类及蔬果中的瓜果类和笋类。

◎明星食物：大米、面粉、糯米、鸡蛋、鱼肉、牛奶、酸奶、土豆、山药、莲子、冬瓜、银耳、白萝卜、梨、荔枝等。

◎白色食物能够为宝宝提供优质的蛋白质和钙质，其中的白色瓜果富含水分和水溶性膳食纤维，可为宝宝补充足够的水分，滋润宝宝幼嫩的肌肤。特别是白色食物中的主食如米、面等，能为宝宝的生长和活动提供重要的能量。

黑色食物：健康守护神

◎黑色食物多为黑色菌菇类、海藻类。

◎明星食物：黑米、黑豆、黑芝麻、黑木耳、海带、香菇、桑葚、黑橄榄等。

◎黑色食物含有丰富的B族维生素、钙、镁、锌等多种营养元素，对宝宝的骨骼及生长发育很有帮助。宝宝多吃一些黑色食物，不仅有益于胃肠消化，还能增强记忆力。

紫色食物：护眼小伙伴

◎紫色食物多为紫色或黑紫色的蔬菜、水果、薯类及豆类等食品。

◎明星食物：茄子、紫甘蓝、紫葡萄、黑加仑、黑树莓、紫薯等。

◎紫色食物拥有天然抗氧化成分，其蔬果中含有的花青素，具有超强的抗血管硬化的神奇功能。此外，紫色食物还是天然“护眼食品”。经常给宝宝吃一些紫色食物，对保护视力非常有益。

增强消化功能助力宝宝成长

随着宝宝月龄的增加，他们的消化吸收功能也在不断完善。适时地添加辅食，能够帮助宝宝增加唾液和其他消化液的分泌量，增强消化酶的活性，强化宝宝的消化功能。

此外，辅食的添加还可促进宝宝牙齿的发育，而牙齿的萌出又能让宝宝更好地咀嚼。出生后的4~6个月，正是宝宝学习咀嚼的关键期，妈妈一定不能让宝宝错过这个时期，否则可能会影响肠道及咀嚼功能的发育。

促进智力发育，开启宝宝智慧

辅食的添加，可以让宝宝在咀嚼的过程中，促进简单知觉的发育，包括嗅神经、视神经、听神经、吞咽神经等神经潜能的开发与完善。可见，辅食的添加不仅关系到宝宝能否摄取到足够的营养，而且对宝宝的智力发育，特别是语言发育很有帮助。硬度、形状和大小不一的食物可以充分锻炼宝宝口周和舌部的小肌肉，对宝宝今后模仿发音、发展语言能力具有重要意义。

强化课：添加辅食

新手妈妈们在了解到辅食的重要性后，是不是已经迫不及待地想要给宝宝添加辅食了？别着急，辅食添加还有很多大学问呢。什么时候添加辅食，辅食添加的顺序、原则，以及有哪些需要注意的地方，这些都是我们本节课将要学习的内容。学完这一课，妈妈们就可以彻底和“菜鸟”说拜拜了。

掌握添加辅食的时间

一般，我们建议在宝宝4~6个月的时候就可以开始添加辅食了。原则上，添加辅食的时间不要早于4个月，也不要晚于6个月。过早添加辅食，宝宝可能会因为消化功能尚未成熟而出现呕吐、腹泻等情况；而过晚添加则会造成宝宝营养不良，甚至会不爱吃非乳类的流质食品。但是具体到每个小宝宝，究竟是从第4个月开始添加还是等到第6个月时再添加，妈妈还是应该根据宝宝的健康状况及成长需要来决定。

其实，宝宝想吃什么、该吃什么、什么时候吃，宝宝也是会自己发出需求信号的，只要妈妈细心观察，一定不难发现：

①宝宝的体重达到出生时的2倍。例如，宝宝刚出生时的体重为3.4千克，如果此时体重达到了7千克，就可以考虑开始添加辅食了。

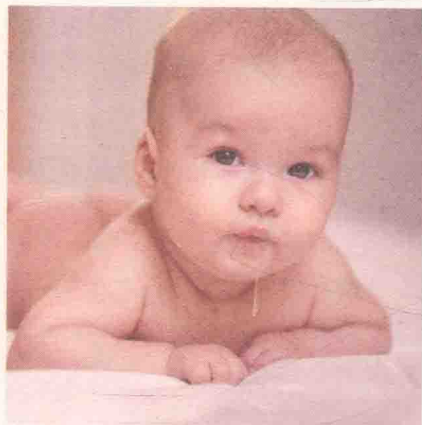
②宝宝每天都会喝1000毫升以上的母乳或奶粉，喂奶次数达8~10次。

③宝宝能扶着坐或靠着坐了，能够控制头部的转动及保持上半身平衡，并能通过前倾、后仰、摇头等简单动作表达想吃或不想吃的意愿。

④当宝宝看见大人吃东西时，会很感兴趣，可能还会来抓勺子、抢筷子，或是在大人把菜从盘子里夹起时伸手去抓。

⑤当妈妈将食物触及宝宝嘴唇时，宝宝会表现出吸吮的动作，会尝试着咽下去，并表现出很开心的样子。

如果宝宝暂时还没有萌生出想吃辅食的念头，妈妈也不要太着急，毕竟每个宝宝的情况都不一



样，需要妈妈耐心等待。此外，在成功给宝宝添加辅食后，还需要注意宝宝给你的“食用反馈”，以便及时发现宝宝食用辅食后的异常状况，让宝宝能够吃得更健康。

了解添加辅食的顺序

辅食添加的顺序很重要。如果妈妈在刚开始添加的时候，就给宝宝吃鸡、鸭、鱼肉等不易消化的食物，会加重宝宝的肠胃负担，进而影响宝宝免疫系统功能的建立。所以，辅食添加的顺序也应该是循序渐进的。

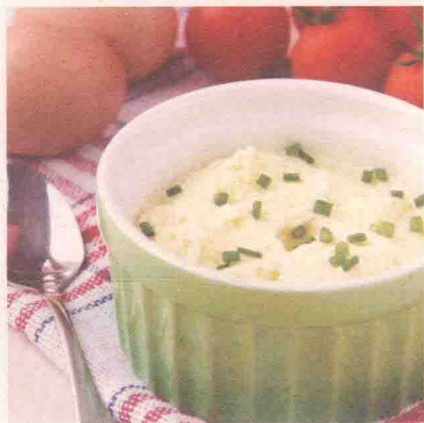
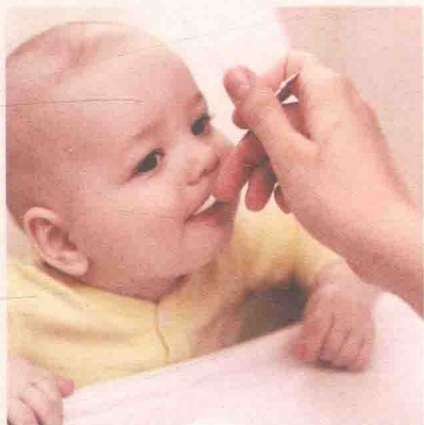
从种类上来讲，一般应该按照“谷物（淀粉）—蔬菜—水果—动物性食物”的顺序进行添加。首先添加谷物类食物，如米粉等；其次添加蔬菜汁或蔬菜泥；然后是水果汁或水果泥等；最后再开始添加动物性食物，如蛋羹、鱼泥、肉泥、肉末等。

从质地上来讲，应按“液体（如菜水、果汁等）—泥糊（如稀粥、菜泥、肉泥、鱼泥、蛋黄等）—固体（如烂面条、软饭、小馒头片等）”的顺序进行添加。

从时间上来讲，1~3个月的宝宝，由于母乳中缺乏维生素A、维生素D，一般建议在宝宝出生后的2~3周可适量添加鱼肝油。宝宝4个月时，可开始添加流食，如奶粉、米糊等；宝宝6个月左右，可开始添加半固体的食物，如稀粥、菜泥、水果泥、鱼泥等，特别是绿叶蔬菜中含有丰富的维生素C和铁质，做成菜泥给宝宝喂食是非常好的；7~9个月的宝宝可逐渐由半固体的食物过渡到可咀嚼的软固体食物，如烂面条、碎菜粥等，以锻炼宝宝的咀嚼能力，帮助牙齿生长；10~12个月的宝宝，可用肉末、菜末做成的粥或面片等代替1~2次奶，为今后断奶做准备；1岁之后除了添加前面所提的食物外，妈妈还可以给宝宝添加面条、馒头、面包、水果等，让宝宝逐渐适应进食以固体食物为主的辅食，帮助宝宝向成人的饮食过渡。

这里需要特别提醒各位妈妈注意的是，很多妈妈往往会习惯把鸡蛋作为辅食添加的首选食物，这其实非常不妥。虽然其营养丰富，但过早地给宝宝添加蛋黄，宝宝难以消化，且容易过敏。一般情况下，妈妈应将添加蛋黄的时间推迟到宝宝8个月后。

妈妈在制作不同时期的宝宝餐时，还可参考下表中推荐的辅食品种及应供给的营养素，根据宝宝的具体情况，随时进行调整。



宝宝生长周期与辅食添加阶梯表

月龄	3~6个月 吞咽期	7~8个月 咀嚼期	9~12个月 咬嚼期	1~3岁 大口咬嚼期
各阶段宝宝的表现	宝宝喝奶量增大, 将食物自动吐出的条件反射消失, 开始有意识地张开小嘴接受食物	宝宝进入长牙期, 唾液分泌量增加, 爱流口水, 喜欢咬较硬的东西	宝宝进入断奶期, 对母乳的兴趣逐渐减少, 喝奶时常常显得无精打采	宝宝进入出牙期, 咀嚼能力有明显提高, 此时能进食大多数食物了, 爱用手抓食物
添加的辅食品种	鱼肝油; 米汤、米粉糊、麦粉糊、稀粥; 无刺鱼泥、肝泥、动物血、奶类、嫩豆腐花; 叶菜汁、果汁、叶菜泥、果泥	鱼肝油; 稀饭、烂饭、烂面条、面包; 无刺鱼泥、鸡蛋、肝泥、动物血、碎肉末、较大月龄婴儿奶粉、大豆制品; 蔬菜泥、果泥	鱼肝油; 稀饭、烂饭、面条、面包; 鱼肉泥、猪肉泥、鸡蛋羹、豆腐、较大月龄婴儿奶粉; 果汁、碎菜末	鱼肝油; 稀饭、软饭、饼干、面条、面包、馒头; 鱼肉、瘦肉、鸡蛋、肝泥、动物血; 蔬菜、水果
辅食供给的营养素	能量, 蛋白质, 维生素A、B族维生素、维生素C、维生素D, 矿物质, 膳食纤维等	能量, 蛋白质, 维生素A、B族维生素、维生素C、维生素D, 矿物质, 膳食纤维等	能量, 蛋白质, 维生素A、B族维生素、维生素C、维生素D, 矿物质, 膳食纤维等	能量, 蛋白质, 维生素A、B族维生素、维生素C、维生素D, 矿物质, 膳食纤维等
每天辅食添加参考次数	每天1次, 上午喂食为佳	每天2次, 上午、下午各1次	逐渐培养宝宝一日三餐的良好进食习惯	每天3次

熟悉添加辅食的原则

妈妈给宝宝添加辅食的时候, 心情一定是既紧张又激动的吧。宝宝的成长需要摄入全面均衡的营养, 而不仅仅只是限于某些特定成分的多少。如果过早或过多地给宝宝增加不必要的营养, 会给宝宝幼小的身体增加不必要的负担。因此, 妈妈掌握一些辅食添加的基本原则, 将对宝宝顺利进食辅食大有裨益。