

国家行动·倡导全民饮食新方式

科学饮食·合理喂养

宝宝

0~3岁

饮食养生堂

中国保健协会/编著



饮食的神奇力量，帮助宝宝健康成长

国家行动·倡导全民饮食新方式

科学饮食·合理喂养

宝宝

0~3岁

饮食养生堂

中国保健协会/编著

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

宝宝饮食养生堂 / 中国保健协会编著. —北京:
中国人口出版社, 2011.1
(国医养生堂)
ISBN 978-7-5101-0677-4

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第013675号



宝宝饮食养生堂

中国保健协会 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司
开 本 720×960 1/16
印 张 13
字 数 140千字
版 次 2011年4月第1版
印 次 2011年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0677-4
定 价 21.80元



社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电 话 (010)83519390
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前言

盼望着，盼望着，怀孕的日子总算一天天地过去了，可爱的小宝宝终于出生了。听到了宝宝的第一声啼哭，初为人父人母的你，想必是欣喜若狂吧！而从小家伙出世的那天，你最大的愿望，恐怕就是希望宝宝能够健健康康地成长吧！

但是，在宝宝的成长过程中，如何才能让宝宝健健康康地成长呢？这不仅就需要父母的精心照料，需要父母的体贴入微，还需要年轻的父母用科学的方法培育自己的宝宝。这也意味着，从宝宝出生的那一刻起，父母需要更多地学习，多了解一些关于宝宝健康成长的护理与营养知识，学习做宝宝最好的营养师与医生，在饮食与日常起居上多加注意。

学习做宝宝最好的营养师与医生，这对于大部父母来说似乎是很难的一件事。从哪里学？跟谁学？再说现在年轻的父母天天为工作忙得要死要活的，哪有时间学！正是基于这一点，我们策划了这本《宝宝饮食养生堂》。

我们这本《宝宝饮食养生堂》，就是根据宝宝不同时期的生理特点，向广大读者朋友提供了最新颖、最实用、最可行、最易掌握的营养、护理常识，旨在指导父母正确、合理地安排宝宝的饮食起居，培养年轻父母科学的育儿理念。如给宝宝哺乳时要注意什么？宝宝吐奶了怎么办？宝宝的第一次吃饭该从何开始呢？等等。关于宝宝饮食的所有问题的答案，年轻的父母们都可以从本书中找到。

初为人父人母，是一个充满新奇、尝试的过程。这一过程，既是一种享受，又是一种挑战。要想轻松自如地应对这种挑战，就运用《宝宝饮食养生堂》这一大育儿秘笈吧！

朴实无华的文字，精美而养眼的图片。相信在宝宝成长的风雨历程中，有它一路相伴、指导，无论宝宝成长中遇到什么健康问题，你都能轻松化解。





目录

CONTENTS



BAOBAO YINSHI YANGSHENG TANG

PART 1 断奶饮食 你准备好了吗

- ❖ Q1 宝宝断奶的6大要诀 2
- ❖ Q2 宝宝断奶后的饮食特色 4
- ❖ Q3 宝宝断奶后，这样吃最营养 6
- ❖ Q4 宝宝断奶食品知多少 8
- ❖ Q5 远离断奶的6大误区 11
- ❖ Q6 给宝宝添加辅食的原则 13
- ❖ Q7 宝宝辅食的喂养技巧 15
- ❖ Q8 走出添加辅食的误区 17



PART 2 把握宝宝辅食添加进程

❖ chapter1 迎接挑战，做足断奶准备 20

- | | |
|------------------------|---------------------|
| 1~2个月 从乳房转向奶瓶 20 | 母乳宝宝的喂养妙方 22 |
| 1. 成长状况与营养重点 20 | 奶粉宝宝的喂养技巧 25 |
| 2. 营养百科与美味食谱 21 | 断奶准备应从开奶开始 26 |
| 母乳：宝宝的最佳食物 21 | |

Chapter2 混合喂养, 断奶初期并不难 28

3~4个月 首尝流质食物	28	5~6个月 艰难的吞咽历程	38
1. 成长状况与营养重点	28	1. 成长状况与营养重点	38
2. 营养百科与美味食谱	29	2. 营养百科与美味食谱	40
3~4个月宝宝的喂养技巧	29	流质食物: 5~6个月宝宝的美食	40
应对宝宝吐奶有高招	30	妈妈宜用什么来喂宝宝流质食物	40
巧用植物油清理宝宝奶痂	32	不要让宝宝长期喝豆制品	41
远离母乳喂养误区	33	粗糙食物: 锻炼宝宝肠胃“健胃器”	43
宝宝最爱的食谱推荐	35	小心不当的喂养方式	44
山楂水	35	宝宝最爱的食谱推荐	46
西瓜汁/青菜汁/鲜橘汁	36	草莓麦片粥/鲜虾肉泥	46
西红柿汁/鲜柠檬汁/猕猴桃汁	37	翡翠泥/面糊糊汤/南瓜泥	47
		粗粉糕/白薯泥/苹果粥	48

Chapter3 自然适应, 让断奶期不再漫长 49

7~8个月 有小牙可蠕嚼了	49	9~10个月 细嚼慢咽享受美食	61
1. 成长状况与日常保健	49	1. 成长状况与日常保健	61
2. 营养百科与美味食谱	51	2. 营养百科与美味食谱	62
及时为宝宝增加营养	51	宝宝春季须补充的营养	62
宝宝辅食的制作技巧	53	宝宝营养均衡的饮食妙方	64
水, 宝宝最天然的饮料	54	宝宝饮食中的安全隐患	66
宝宝断奶进行时	56	夏季辅食烹制的宜忌	67
宝宝最爱的食谱推荐	58	宝宝最爱的食谱推荐	70
蔬果汁/鸡肉奶香粥/大米粥	58	面包布丁/牛奶蛋/两色蛋	70
鸡肉粥/鱼泥/烂面条糊	59	麦冬紫菜炖山药/玉米牛奶粥	71
面包干/肝泥蛋羹/鸡蛋面条	60	什锦炒软饭	71
		火腿土豆泥/什锦猪肉菜末/米粉粥	72

Chapter4 曙光渐现, 宝宝与妈妈共兴奋 73

11~12个月 与爸妈一起吃	73	宝宝的辅食黑名单	74
1. 成长状况与日常保健	73	让宝宝爱吃肉类食物	76
2. 营养百科与美味食谱	74	宝宝须远离的食物	77

宝宝最爱的食谱推荐	79
红小豆粥/什锦甜粥	79
余番茄丸子汤	79
番茄蛋汤/猪肝汤	80
余肉丸汤/黄瓜沙拉/肉豆腐糕	81
茄片/温拌双泥/蛋黄豆腐	82



Chapter5 尝遍美味，美食与快乐同在 83

1~1.5岁 软烂型食物对牙好 ...	83	2岁半~3岁 牙好胃口就好	93
1. 成长状况与日常保健	83	1. 成长状况与营养重点	93
2. 营养百科与美味食谱	84	2. 营养百科与美味食谱	94
让宝宝恋上蔬菜	84	牛奶，宝宝的最爱	94
纠正宝宝偏食的小妙方	87	过节时宝宝饮食宜忌	96
宝宝最爱的食谱推荐	89	帮宝宝长出好牙的喂养妙方	97
丝瓜香菇汤	89	宝宝最爱的食谱推荐	99
海米冬瓜汤/荠菜溜鱼片	90	白菜肉粥/红烧鲮鱼/芙蓉银鱼	99
鲜菠菜水/炸菠菜煎饺/菠菜饼	91	牛奶香蕉糊/一锅乱炖	100
蔬果虾茸饭/萝卜菠菜黄豆汤/炒三丁 ..	92	奶汤芹蔬小排骨	100
		芹菜炒鳊鱼/白玉红油豆腐/五彩蛋丝 ..	101

PART 3

宝宝特殊饮食调养食谱

chapter1 有益宝宝身心的特殊营养食谱 103

宝宝补充维生素B2的调养食谱	103	黄瓜炒猪肝/肝泥如意卷/猪肝绿豆粥 ..	107
豆腐蛋黄糊	103	宝宝补锌的营养食谱	108
芹菜泥/芹菜蛋汤/苹果麦奶粥	104	鸡肉豆腐/碎菜牛肉	108
迷你豆腐肉末/紫菜肉蛋糕	105	猪肉青菜粥/白萝卜鱼泥	109
鸡丝烩白菜	105	油泼莴笋	109
缺铁宝宝的调养食谱	106	芝麻酱拌白菜心/萝卜番茄汤	110
猪肝菠菜汤/肝泥蛋羹	106	金瓜银丝	110
糖醋芝麻肉丸	106	缺碘宝宝的美味食谱	111

海带炖肉.....	111
紫菜肉丝蛋花汤/紫菜豆腐羹.....	112
紫菜蛋卷.....	112
家常油酥饼/虾仁鱼片羹/肉丝炒疙瘩..	113
补钙宝宝的营养食谱.....	114
牛奶蛋黄粥.....	114
鸡肉面片/虾皮碎菜包/水晶虾仁 ...	115
海带排骨栗子汤/焖大虾	116
油菜海米豆腐羹.....	116
宝宝健脑的美味食谱.....	117
蔬菜鱼肉粥/智慧粥/煎小鱼饼.....	117
什锦蛋丝/益智强心汤	118
山药核桃煲牛肉.....	118

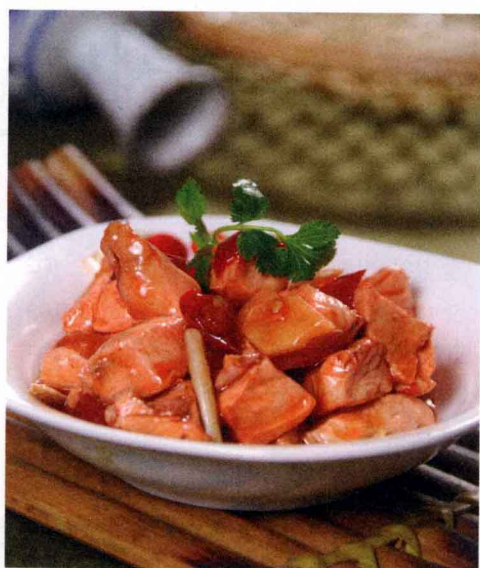
聪明宝宝最爱的食谱.....	119
美味腊八粥.....	119
开心点心/蛤蜊粥/油煎带鱼.....	120
让宝宝胃口大开的食谱	121
麻香大虾/果香拼盆/鱼香火腿卷 ...	121
凉拌海带丝/糟香三丝/胡萝卜三鲜 ..	122
宝宝美目明睛的美味食谱	123
苋线咸蛋猪肝汤/凤凰蛋/糖醋青椒....	123
宝宝健固牙齿的食谱.....	124
什锦蛋花汤/啤酒胡萝卜炖牛肉.....	124
圆白菜炒香肠	124
海带烧豆腐/肋排海带汤/三色山药	125

Chapter2 宝宝常见病的营养食谱

126

宝宝感冒时的调养食谱.....	126
豆腐葱花汤.....	126
红烩牛肉/金银饮.....	127
白菜绿豆饮/荷叶粥/紫苏粥.....	128
宝宝咳嗽时的调养食谱.....	129
鲫鱼汤/丝瓜粥.....	129
荸荠百合羹/核桃鸭子	130
川贝母蒸梨.....	130
宝宝呕吐时的调养食谱.....	131
丁香酸梅汤.....	131
藕汁生姜露/柿饼饭/蜜饯萝卜	132
宝宝暑热症的调养食谱	133
冬瓜荷叶汤.....	133
红萝卜马蹄粥/麦冬粥/黄瓜蜜条 ...	134
苦瓜粥/西瓜翠衣排骨汤	135
冰凉南瓜爽.....	135
宝宝厌食症的调养食谱.....	136
扁豆枣肉糕/葡萄汁	136
梨粥/鸭肫山药薏米粥	137

香菇冬瓜汤.....	137
脆椒鸡丁/银耳百合羹	138
宝宝贫血的调养食谱.....	138
鸡汁粥/韭菜炒羊肝/猪肝丸子	139
脊肉粥/鲜茄扒扒/海带鸭血汤	140



宝宝遗尿症的调养食谱	141
韭菜根汁/韭菜粥/母鸡粥	141
核桃仁炒鸡丁/肉桂炖鸡肝	142
黑豆蛋粥	142
宝宝腹泻的调养食谱	143
山楂粥	143
乌梅粥/莲藕粥/胡萝卜泥	144
栗子粥/白果蛋/白扁豆瘦肉汤	145
莲子锅巴粥/栗子炖白菜	146
宝宝消化不良的调养食谱	146
山楂糖水/栗子山药姜枣粥	147
鸭肉粥	147
薯叶煎/百合蒸鳗鱼/鸡蛋黄油	148
糯米莲肉糕/山药百合猪胰汤	149
苹果沙拉	149
宝宝便秘的调养食谱	150
红薯粥/杏仁芝麻粥	150
核桃木耳汤/核桃肉散	151
芝麻杏仁糊	151
蜜奶芝麻羹/柏子仁粥	152
调养宝宝汗症的调养食谱	152
小麦大枣粥/红袍莲子/山萸肉粥	153
沙参粥/龙眼膏/北芪杞子炖乳鸽	154
黄芪龙眼羊肉汤	155
胖宝宝减肥的调养食谱	155
玉米粉粥	155
果味胡萝卜汁/冬瓜粥	156
干贝烧冬瓜	156
宝宝长疳子的调养食谱	157
冬瓜汤/酸奶胡萝卜汤	157
宝宝湿疹的调养食谱	158
将军蛋	158
薏仁饮/苦参鸡蛋汤/绿豆蛋清糊	159
宝宝打嗝的调养食谱	160
雪梨红糖水	160



胡椒猪肚汤/豆腐苦瓜汤	161
生姜鲫鱼汤	161
宝宝夜啼的调养食谱	162
龙眼粥/田七炖鸡	162
百合粥/草莓绿豆粥	163
宝宝鼻出血的调养食谱	163
藕汁蜜糖露/蛋清白糖水	164
豆腐红糖汤	164
木耳粥/莲藕田七粥/莲子桂圆粥	165
宝宝佝偻病的调养食谱	166
羊骨粥	166
骨枣汤/苹果酱/辣子蒜香骨	167
桃仁蛋	168
宝宝过敏的调养食谱	168
胡萝卜鸡茸豆腐羹	168
菜泥汤/三味鸭肉粒/胡萝卜炒肉	169

❀ chapter1 断奶健康，宝宝饮食莫大意 171

宝宝辅食添加不宜过多	171	宝宝哭闹时不宜喂食	178
宝宝辅食不宜太咸	172	宝宝不宜食用含有人工色素的食品	179
宝宝不宜多吃蜂蜜	173	宝宝不宜多吃奶糖	180
宝宝不宜多吃巧克力	175	宝宝不宜吃果冻	181
宝宝不宜多吃冷饮	176		

❀ Chapter2 断奶安全，宝宝用药须谨慎 182

宝宝不宜吃成人药	182
宝宝不宜大量服用维生素	184
宝宝出现药物不良反应须慎防	185
宝宝发烧慎打针	187
宝宝不宜乱服止疼药	189
宝宝腹泻不宜乱服止泻药	190
宝宝慎用感冒药	191
宝宝慎用氨茶碱平喘	193
宝宝不宜服用人参补品	194

附录



1. 常见的辅食食材 196
2. 常见辅食制作辅助工具 196
3. 常见辅食存储方法 197
4. 常见的辅食烹制方法 199





第一部分

Part One



断奶饮食 你准备好了吗

对妈妈和宝宝来说，断奶并非字面意义上的那般简单，而是母子关系的重要转变。断奶是宝宝依靠自己的力量走向独立的第一步；断奶割断了妈妈给宝宝哺乳的这一亲密接触。可以说，断奶是妈妈和宝宝间的温柔“战役”，想要和平解决这场战役，就要做好充足的准备。新妈妈如果正考虑给宝宝断奶，那就选择宝宝最佳身体状况、最佳断奶季节，做好必要的生活准备去打赢这场“战役”。

Q1 宝宝断奶的6大要诀

给宝宝断奶是要讲究方法的。只有找对了方法，掌握了要诀，新妈妈给宝宝断奶就不再是什么难题了。那么在给宝宝断奶过程中，有哪些要诀呢？

1 选择最佳断奶时间

通常，宝宝在10~12个月时已逐渐适应母乳以外的食品，加上宝宝已经长出几颗牙齿，胃内的消化酶日渐增多，肠壁的肌肉也发育得比较成熟，这时也就是断奶的最好时机。如果在此时未能及时把握，断奶时间过晚，就会导致宝宝恋母的心理增强，使宝宝只吃母乳而不肯吃粥、饭和其他离乳食品。

2 做好断奶心理准备

妈妈虽然会在宝宝断奶后松一口气，但可能会因为失去了这种与宝宝亲昵沟通的方式而产生失落感。所以，妈妈从第一天给宝宝喂奶时就应这样想：“有一天宝宝不需要我了，是因为他很健康，迈向了一个新的成长阶段。”

当然，对于宝宝，一定要从4个月起，按月龄适当添加离乳食品，让他们知道除了乳汁外还有很多好吃的。这样宝宝到了10~12个月时，不仅充分锻炼了咀嚼能力，而且养成用勺、杯、碗、盘等器皿进食的习惯，能够适应以离乳食品为主的进食方式了。

3 断奶循序渐进，自然过渡

断奶的方式取决于很多因素，每个妈妈和宝宝对断奶的感受各不相同，选择的方式也因人而异。不过，断奶要循序渐进，自然过渡，这样才不会伤害宝宝和自己。

如果妈妈已经作好了充分的准备，宝宝也可以适应，断奶的时机便已成熟，你可以很快给宝宝断掉母乳。特别是加上客观因素，如果妈妈一定要出差一段时间，那么很可能几天就完全断奶了。如果妈妈上班后不再吸奶，那么白天的奶也很快就会断掉。

何谓妈妈断奶综合征？在给宝宝断奶时可能会引起妈妈体内的激素发生变化，出现一些负面情绪，如沮丧、易怒等，同时还伴有乳房胀痛、滴奶等生理之苦。这就是妈妈断奶综合征。



4 培养宝宝良好的行为习惯

断奶前后，妈妈因为心理上的内疚，容易对宝宝纵容，要抱就抱，要啥给啥，不管宝宝的要求是否合理。但要知道越这样纵容，宝宝的脾气越大。在断奶前后，妈妈适当多抱一抱宝宝，多给他一些爱抚是必要的，但是对于宝宝的无理要求，却不要轻易迁就，不能因为断奶而养成了宝宝的坏习惯。这时，需要爸爸的理智对妈妈的情感起一点平衡作用，当宝宝大哭大闹时，由爸爸出面来协调，宝宝比较容易听从。



5 断奶后要注意饮食

宝宝断奶后就少了一种优质蛋白质的来源，而宝宝生长偏偏需要蛋白质。除了给宝宝吃鱼、肉、蛋外，每天还一定要喝牛奶，它是断奶后的宝宝理想的蛋白质来源之一。

食物宜制作得细、软、烂、碎。因为1岁左右的宝宝只长出6~8颗牙齿，胃肠功能还未发育完善。而且食物种类要多样，这样才能得到丰富均衡的营养。

此外，还要注重食物的色、香、味，增强宝宝进食的兴趣。可适当加些盐、醋、酱油，但不要加味精、人工色素、辣椒、八角等调味品。



6 科学安排食谱

宝宝每天宜喝250~500毫升牛奶或豆浆，这是钙质的主要来源，同时给宝宝吃一些肉、蛋类的优质蛋白。宝宝的主食应以谷类为主。每天吃米粥、软面条、麦片粥、软米饭或玉米粥中的任何一种，大约2~4小碗(100~200克)。

宝宝还要多吃蔬菜。把蔬菜制作成菜泥，或切成小块煮烂，与主食一起吃。

吃足量的水果。把水果制作成果汁、果泥或果酱，也可切成小块。普通水果每天给宝宝吃半个到1个。

TIPS

宝宝到了离乳月龄时，若恰逢生病、出牙，或是换保姆、搬家、旅行及妈妈要去上班等情况，最好先不要断奶，否则会增大断奶的难度。给宝宝断奶前，最好能带他去医院做一次全面体格检查，宝宝身体状况好，消化能力正常才可以断奶。



Q2 宝宝断奶后的饮食特色

对宝宝而言，断奶是一个不小的生活改变，如果妈妈不重视，宝宝有可能出现体重下降或消化不良等对健康不利的现象，有时还会严重影响宝宝的身体健康。所以，妈妈不可忽视宝宝的饮食，做到饮食均衡，营养丰富。

1 宝宝断奶后的饮食要具备丰富、均衡的营养

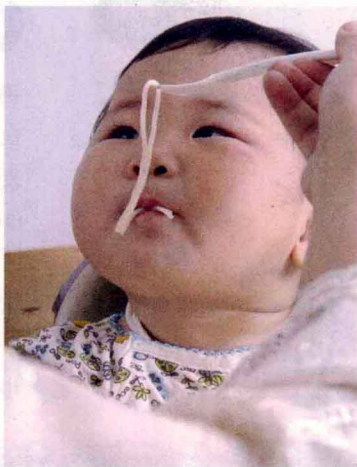
宝宝长到6个月后，妈妈的乳汁已无法满足宝宝身体成长所需的营养，这时就必须添加辅食来增加营养。家长可选用各种谷粮做的稠粥、烂饭、面条等做主食；选择营养素丰富的瘦肉、鱼、蛋类及豆制品等食物作副食；当然，新鲜的蔬菜、瓜果也是宝宝必不可少的食物。

2 为宝宝准备易消化、吸收的食物

对于断奶的宝宝而言，保护他的消化功能非常重要。开始断奶的宝宝大多都有了一定的消化能力，但其消化能力还不能完全赶得上机体的需要；再加上断去母乳后，开始食用和增加天然食品，这无疑增加了宝宝消化功能的负担，稍不注意，就有可能损坏宝宝的消化能力。因此，刚刚断奶的宝宝应尽量选用易于消化和容易吸收的食品。此外，刚断奶的宝宝的咀嚼能力也不强，因此，也不宜吃过硬的食物。

3 宝宝的饮食要合理烹制

宝宝要吃得好，合理烹制很有必要。不同的烹制方法，会使食物在制作过程中发生不同的变化。有些变化既能增加食物的色、香、味，又能使食物



什么是辅食？顾名思义就是婴儿到了一定时期需要添加的除母乳（或配方奶）以外的辅助性食物。



变得好消化吸收，而有些变化不仅会破坏食物的营养素，还有可能形成有害成分。刚断奶的宝宝饮食，与成人饮食不同，要求营养丰富，口味淡。因此，在烹制过程中不宜使用刺激性大的调味品。

4 掌握好宝宝的进食量及进餐次数

断奶后的宝宝每日需要的热量大约1100~1200千卡，蛋白质35~40克。由于需求量较大，断奶后的宝宝每日需要100克左右的主粮，如大米、面粉等，随着年龄增长而逐渐增加；豆制品每日25克左右，以豆腐和豆腐干为主；鸡蛋每日1个，蒸、炖、煮、炒都可以；肉、鱼每日50~75克，逐渐增加到100克；豆浆或牛乳，每日500毫升，1岁以后逐渐减少到250毫升；水果可根据具体情况适当供应。

宝宝断奶后的进食次数一般每日4~5餐，分早、中、晚餐及午前点、午后点。早餐可让宝宝吃牛乳或豆浆、蛋或肉包等；中餐可为烂饭、鱼肉、青菜，再加鸡蛋虾皮汤等；晚餐可进食瘦肉、碎菜面等；午前点可给些水果，如香蕉、苹果片、鸭梨片等；午后为饼干及糖水等。每日菜谱尽量做到多轮换、多翻新，注意荤素搭配，避免餐餐相同。

从开始断奶时就应培养宝宝的饮食习惯，防止宝宝出现挑食、偏食的现象，要避免边走边喂、吃吃停停的坏习惯。宝宝应在安静的环境中专心进食，避免外界干扰，不打闹、不看电视，以提高进餐质量。

此外，注意宝宝餐和喂食水果等食物的卫生。由于宝宝的抵抗力都不强，所以在给宝宝吃水果和食品时尽量将制作宝宝餐的食物和水果处理更干净。



TIPS

在正餐外，不要再给宝宝零食，特别是应让宝宝少吃巧克力，以免影响宝宝食欲和进餐质量；如果宝宝进食过多，极易导致营养失调或营养缺乏症。



宝宝断奶后，能否吃得营养关系到宝宝能否健康成长。因此，对待宝宝断奶后的饮食，妈妈不可掉以轻心。那么，妈妈怎样做才能让宝宝吃得营养又健康呢？

育儿专家答疑

宝宝断奶，爸爸如何发挥作用？

断奶前，要有意识地减少妈妈与宝宝相处的时间，增加爸爸照料宝宝的时间，给宝宝一个心理上的适应过程。刚断奶的一段时间里，宝宝会对妈妈比较粘，这个时候，爸爸可以多陪宝宝玩一玩。刚开始宝宝可能会不满，后来就习以为常了。让宝宝明白爸爸一样会照顾他，而妈妈也一定会回来的。对爸爸的信任，会使宝宝减少对妈妈的依赖。

Q3 宝宝断奶后，这样吃最营养

1 丰富宝宝的饮食，每2~7天给宝宝添加一种新食物

宝宝成长所需的营养来自食物。不同的食物所含的营养成分不同。因此，要想宝宝断奶后摄入全面、丰富的营养，妈妈应丰富宝宝的饮食，多增添不同种类的食物。但给断奶宝宝添加食物时要注意这几点：刚开始断奶的宝宝应先喂一种食物，量由少到多，可从1勺开始经过3~4天增加至3~4大勺。然后在2~7天内观察宝宝有无发疹、呕吐、腹泻的情况，如果没有，那就可以再多添加另一种食品。妈妈一定要注意，这2~7天的观察期是必须的，这样才能发现宝宝能不能吃这种食物，吃完后有无不良反应或过敏现象，一旦发现宝宝不能吃这种食物，要马上停止。

2 从断奶时就开始培养宝宝的良好饮食习惯

提起宝宝的吃饭问题，许多家长都发愁。有的家长抱怨宝宝不好好吃饭，每餐都要追着宝宝跑，吃一顿饭就像打一仗那么困难；还有的家长说宝宝只爱吃零食，



什么是断奶食品？在婴幼儿喂养过程中，母乳喂养和添加断奶食品是不可分割的两个阶段。婴儿的生长发育非常迅速，到6个月时，单纯的母乳喂养已难以满足婴儿的营养需要。因此，从4~6个月开始，就应当给婴儿添加断奶食品。因此，断奶食品是婴儿的辅助食品，它不仅指宝宝断奶时所食用的食品，而是指从单一的乳汁喂养到完全“断奶”这一阶段时间内所添加的“过渡”食品。



而不爱吃正餐……其实，要让宝宝养成良好的饮食习惯就应从开始断奶时培养。宝宝断奶时，喂断奶食品时最好让他坐在一个固定的位置（婴儿车或小椅子）上。最好不要抱着喂宝宝吃断奶食品，理由是如果抱着喂，妈妈只有一个手可以自由活动，宝宝一旦动起来极易将妈妈的碗或勺子打翻。选择固定的位置将宝宝固定好喂食物，这样可以培养宝宝良好的饮食习惯，让宝宝吃饭时不散漫。

③ 断奶食品要限量，而且尽量现吃现做

这一点主要是从食品卫生安全方面来考虑的。宝宝吃了不洁的断奶食品，容易引起腹泻或其他疾病。而且烹饪后的食品在冰箱内放两天以上就会变质，冷冻后的食品味道也极易发生变化，宝宝吃了不新鲜的食物，极易引起肠胃疾病。妈妈制作断奶食品时应根据宝宝的食量，而且尽量现吃现做，而且最好根据食品的特点选择合适的保管方法，使食品新鲜、安全。

④ 宝宝要忌食市场上零售的断奶食品，最好吃妈妈亲自动手做得断奶食品

一个人一生的饮食习惯是否良好大都取决于两岁前的饮食习惯是否良好。宝宝在断奶时期进行了多少咀嚼练习，是否品尝了各种味道的食品都将直接影响到他以后的饮食习惯的养成。从这个意义上来讲，宝宝最好不要吃市场上零售的断奶食品。这是因为市场上零售的断奶食品中往往掺加了很多种类的食品，无法让宝宝感受不同食品中固有的味道，进而影响宝宝的味觉发育。而且出售的断奶食品多为非固体食品，所以宝宝不能很好地进行咀嚼练习；而且这类食品多用牛奶瓶包装，所以不能用勺喂食让宝宝练习。

妈妈可以自己动手为宝宝做断奶食品，如菜汁、米汤、烂粥、干果沙、肉粥、蛋羹等。不过需要指出的是断奶食品不宜过咸过甜，应为温和单纯的味道。妈妈不宜用自己的口味和喜恶来判别，要从食品的质量和宝宝营养需要出发。