

丽娜 编著
成都时代出版社



中国十大妇幼保健协会中心联合推荐
根据宝宝发育特点，定制科学喂养计划
让宝宝抢着吃，越吃越爱吃

美食营养 婴幼儿



开胃软食·
营养主食·绿色主菜·
营养小吃·美味果汁……
全面涵盖
宝宝所需营养



吃得好，很重要
宝宝营养起跑
全面赢

0~3个月

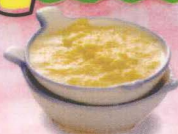
4~12个月

1~3岁

4~6岁

妈妈放心！

最全面、最健康的宝宝喂养方案！



婴幼儿 营养 美食



成都时代出版社
丽娜 编著

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿营养美食 / 丽娜编著. --成都: 成都时代出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5464-0223-9

I. ①婴… II. ①丽… III. ①婴幼儿—保健—食谱
IV. ①TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 175773 号

婴幼儿营养美食

YINGYOUER YINGYANG MEISHI

丽娜 编著

出品人
责任编辑
责任校对
装帧设计
责任印制

段后雷
张慧敏
邢 飞
中映·良品 (0755) 26740502
莫晓涛

出版发行
电 话

成都传媒集团·成都时代出版社
(028) 86619530 (编辑部)
(028) 86615250 (发行部)

网 址

www.chengdusd.com

印 刷

深圳市华信图文印务有限公司

规 格

889mm×1194mm 1/32

印 张

3

字 数

100千

版 次

2010年9月第1版

印 次

2010年9月第1次印刷

印 数

1-15000

书 号

ISBN 978-7-5464-0223-9

定 价

15.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097

序言

众所周知，“营养是健康之本”。充足且合理的营养支持，可以保证在生长发育过程之中的婴幼儿的体格和精神健康发展，增强其机体抵抗力，预防疾病。

婴幼儿时期是生长发育过程中最脆弱的敏感时期，某种营养物质的短缺很可能导致婴幼儿身体发育上的迟滞及心理、智能发展的落后。因此，了解营养学知识，掌握科学的喂养，帮助婴幼儿从小养成良好的饮食习惯，为婴幼儿的健康成长提供充分的营养支持，是每一位为人父母者的责任。可是，在丰富的物质供应和琳琅满目的食物面前，不少家长由于缺乏营养方面的知识，存在不少误区，父母在面对越来越多的选择机会的同时，也常常感到无所适从。为了帮助广大家长解除“困扰”，让家长们了解和正确掌握有关婴幼儿营养与健康方面的知识，是我们编写此书的目的。

本书阐述了婴幼儿在不同生长发育阶段的饮食特点、饮食原则及所需要的营养素种类、需要量、补充来源等。我们还根据营养素的配餐源，科学、系统、全面地调配婴幼儿的营养食谱，且每道食谱都配有高质感的精美实景图片和详细的制作方法，让年轻的爸爸妈妈们一看就懂，一学就会。

婴幼儿时期是人一生中第一个快速成长的高峰期，是大脑发育和免疫机制建立的关键期，这一阶段的饮食营养，其重要性毋庸置疑。编者真诚地希望，本书能成为您育儿道路上的一个好帮手！

色香味俱全
美味又营养
宝宝超爱吃哦！



CONTENTS 目录

PART ONE

宝宝喂养经 1

Lesson One 合理营养, 婴幼儿健康成长!! Lesson Two 婴幼儿饮食制作三原则!!

Lesson Three 婴幼儿膳食烹调四不许!! Lesson Four 适合婴幼儿的食物!!

PART TWO

婴幼儿不同时期的营养膳食方案 7



0~3个月

Lesson One 0~3个月婴儿的营养膳食方案 8

1. 母乳喂养好处多
2. 混合喂养给宝宝“补”乳
3. 人工喂养知多少



4~12个月

Lesson Two 4~12个月婴儿的营养膳食方案 13

1. 何时给婴儿添加辅食
2. 给宝宝添加辅食的原则
3. 婴儿辅食食品跟着时间走
4. 给宝宝喂辅食的实战小技巧
5. 吃出一口好牙, 婴儿长牙时的膳食指导

4~12个月的婴儿食谱 19

开胃软食

胡萝卜蓉	西红柿蓉	玉米蓉	蔬菜豆腐泥
火腿土豆泥	苹果泥	牛奶番薯蓉	橙汁味胡萝卜糊
香蕉米糊仔	绿蔬瓜果糊	芝士薯蓉	
鱼肉糊	黑芝麻糊		

营养小吃

豆腐镶肉	鸡胸肉香蕉酱	豆腐蔬菜酱	水蒸鸡蛋糕
橙汁奶油奶酪	苹果乳酪		

滋补汤羹

蛋黄羹	翡翠羹	牛肉米汤	面粒汤
丝瓜香菇汤	虾面汤		

迷你粥饭

红小豆粥	胡萝卜牛肉粥	蛋黄粥
牛奶面包粥	橄榄球饭团	



Lesson Three 1~3岁的幼儿营养膳食方案 42

1~3岁

1. 1~3岁幼儿的饮食特点
2. 1~3岁幼儿家庭营养餐制作要点
3. 1~3岁幼儿家庭营养餐制作方法
4. 1~2岁幼儿的饮食秘诀
5. 2~3岁幼儿的饮食要略

1~3岁幼儿的食谱 47

可口零食	果冻	杂菜乳酪沙律	
绿色主菜	果汁瓜条	芝士西兰花	蒸嫩丸子
	肉蓉豆腐	香酥鱼片	猪肉松
滋补粥汤	土豆浓汤	肝泥粥	虾皮肉末青菜粥
营养主食	蒸蛋肝	肉菜卷	虾米牛肉面 奶味软饼
	虾蛋软饼	菜肉水饺	奶味豆浆
	三色鱼肉拌饭	白汁蘑菇鸡腿饭	



Lesson Four 4~6岁的幼儿营养膳食方案 63

4~6岁

1. 4~6岁幼儿对营养素的需求
2. 4~6岁幼儿的膳食原则
3. 4~6岁幼儿常见的营养问题及其体征

4~6岁幼儿食谱 68

清爽禽蛋	鸡米豆腐	茄汁鸡蛋	姜汁松花蛋
	鸡丝炒西葫芦	冰花马蹄蛋汤	苹果鸡
	鸡丝蛋炒饭	蘑菇炖鸡	
滋补熟肉	肉炒三丁	红肠菠菜	土豆烧牛肉
	香肠炒油菜	肉丝炒白菜	腐竹烧肉
	苦瓜排骨汤		
健康素食、水产	银耳珍珠汤	牛奶煮平菇	香豆干韭黄
	豆腐脑素三鲜	炸茄盒	虾仁鲜豆腐
	口蘑豆腐汤	鱼丝烩玉米	海米烩冬瓜
美味果汁	西瓜汁	奇异果汁	
	西红柿橘子汁	哈密瓜果露	

婴幼儿时期是人生中成长的关键时期，按照营养学的要求结合婴幼儿特点，合理、科学地安排婴幼儿饮食已是年轻父母们强烈关注的事情。这里，从婴幼儿的所需营养、膳食方法等方面向您讲解这方面的知识。

PART ONE

宝宝 喂养经





膳食方案

Lesson One

合理营养，婴幼儿健康成长！！

为了维持生命，从事各种活动，保证生长发育，修补被破坏的组织等，我们必需吃一定量的食物。这些食物经过消化吸收等代谢，在体内参加不同的生理活动，且有些会变成机体的组织成分。这种来自食物的养料被称做“营养素”。

营养素的需要，婴幼儿与成人不同。因为成人的身体已发育成熟，摄入的营养素，主要是维持身体的消耗，另一部分用于身体组织的修补。而婴幼儿所需要的，不仅要用来维持身体的消耗和修补，更重要的是供给生长和发育之用。婴幼儿的基础代谢约为成人的两倍，而且年龄越小，基础代谢率越高。

婴幼儿的新陈代谢也远比成人旺盛。例如，消化系统对食物的消化，血液循环系统对养料的运输，各脏腑组织对养料的吸收及废物排泄，呼吸系统对氧气的吸入和二氧化碳的排出等等，都比成人频繁。基础代谢和新陈代谢的旺盛，完全是为着迅速生长发育的需要。婴幼儿的这种迅速生长发育，不仅是人们能看到的形态方面的增长，而且体内各组织机能的发育也很快。婴幼儿所需要的营养较成人更多一些。如果对婴幼儿所需营养供给不足，不仅会影响其生长发育，还会使其抵抗力降低，易患疾病，甚至会患因营养不良而造成的某些营养缺乏症。

所谓要注意婴幼儿的营养，并不是只给婴幼儿吃价格昂贵的山珍海味、鸡鸭鱼肉，而是根据现有的条件，用科学的方法，合理搭配和烹调食品，使婴幼儿不但吃得好，花钱不多，还能得到充足的营养，健康地成长。供给婴幼儿营养素，还应着重考虑到婴幼儿的年龄和当时的消化能力。如果不注意这一点，即使是营养丰富的食物，婴幼儿吃下去不但不能吸收，反而会引起消化功能紊乱。

每一位年轻的父母都应掌握较丰富的营养烹调技巧，调配好婴幼儿膳食，精心制作，以适应婴幼儿的胃口，给孩子提供充分合理的营养，使孩子能健康地成长。



Lesson Two

婴幼儿饮食制作三原则!!

婴幼儿的消化器官尚未发育成熟，咀嚼肌还远不如成年人，咀嚼能力还很差；各种消化酶的活力和消化液的分泌量均不足，消化吸收能力也差。要照顾到婴幼儿的进食和消化能力，必须在食物烹调上下功夫。

①饭菜要做到碎、软、烂。面片汤、馄饨对婴幼儿比较适合，面食以发面为好；鱼要剔除骨刺，再切成碎末儿或小丁；肉要加工切碎，斩断其纤维，再制成小丸子；花生、核桃要制成泥、酱；避免给小儿食用刺激性食物，如辣椒、胡椒、油炸食品。

②要尽可能多地保留食物中的营养素，必须注意烹饪方法。如蔬菜要新鲜，不要泡在水里时间太长，应洗净后再切，防止维生素的流失；胡萝卜要用油炒后食用，以利于脂溶性维生素A的吸收。

③制作的膳食应小巧、精致、花样翻新。通过视觉、嗅觉、味觉等感官，传导到幼儿大脑皮质的食物神经中，引起刺激性反射，使婴幼儿想吃，而且越吃越爱吃，从而保证婴幼儿足够的营养摄入量，促进婴幼儿的生长发育。



膳食方案

Lesson Three

婴幼儿膳食烹调四不许!!



婴幼儿所吃食物的烹调方法，应适合他们的咀嚼和消化能力。在烹调的时候，请避免以下方式。

①3岁以下的幼儿，食物应细而软，不宜用刺激性的调味品，以清淡为宜。其中1~2岁的幼儿，宜粮、菜、肉混合在一起食用，这种方式有利于幼儿自己进食。3岁以上的幼儿食物的烹调方法，可以逐渐接近成人食物的烹调方法，但应避免过多地食用刺激性调味品和油炸食物，有些家庭及托幼食堂喜欢给幼儿食用泡菜及其他盐腌咸菜，这通常是婴幼儿肠道蛔虫寄生的重要原因之一。因此，在制作咸菜时，最好采用不直接接触有机肥料的蔬菜，如豇豆、黄瓜等。如用萝卜、青菜及其他直接接触肥料的蔬菜，必须洗刷干净，食用时应先用油高温煸炒。

②婴幼儿不宜食用生硬粗糙、过于油腻的食物。2岁以下的幼儿，不宜食用含粗纤维较多的蔬菜，如黄豆芽、韭菜、笋子等；2~3岁的幼儿则可食用。溶解度高的牛脂、羊脂及油炸食品不易消化，1~3岁的幼儿不宜食用。

③由于目前有的饮用水尚未达到卫生标准，而且许多蔬菜仍多施用人畜肥，使食物本身带菌或虫卵。因此，幼儿不宜食用凉拌食物。

④为了保证婴幼儿膳食的清洁卫生，淘洗生熟食品的用具，切生熟食品的菜刀、菜板和盛生熟食品的用具都应严格分开；洗碗布、擦桌布、擦灶面布及擦灰布等，应分别专用。厨房和一切用具等，应经常保持清洁，定时用碱液洗涤。厨房内应保持清洁卫生，无蝇、无鼠、无蟑螂。

膳食方案

Lesson Four

适合婴幼儿的食物 !!



根据婴幼儿年龄、营养需要、咀嚼和消化能力的差别，一般将0～6岁婴幼儿膳食分成0～12个月、1～3岁、4～6岁三组来挑选食物。

每日必选食物种类：在选择食物时，可将每日必须供给的食物分成四大类来安排。

第一类：供给蛋白质为主的食物，对婴幼儿生长发育十分重要，年龄越小，需要的优质蛋白质比例越大。富含优质蛋白质的食物主要有以下几种，可根据经济条件选用。

①牛奶。牛奶是婴幼儿最好的含蛋白质食物。牛奶中不仅含优质蛋白质丰富，而且脂肪多，易消化。牛奶中含钙较其他常用的食物都高，吸收率也高；牛奶还富含维生素A和维生素B₂。这三种营养素在其他食物中很难同时具备。因此，牛奶应作为婴幼儿的重要食物。在1～3岁幼儿膳食中，除主食外，应以牛奶为最基本的食物。3岁以后，只要经济条件许可，牛奶仍应作为幼儿膳食的重要组成部分，每日至少250毫升。经验证明，长期食用牛奶的儿童，较不吃牛奶的儿童身体更为健康。

②蛋类。蛋类的蛋白质营养价值最高，含脂肪及维生素A均很丰富，维生素B₂的含量也不少，是婴幼儿很好的食物。

③瘦肉类。包括猪、牛、羊、鸡、鸭、鱼等动物的瘦肉，优质蛋白质丰富，含铁、维生素B₁和脂肪均较多。

④肝脏。无论家畜或家禽的肝脏，都含有丰富的蛋白质，维生素A、维生素B₂、维生素B₁₂和铁。在幼儿的膳食中，每周至少应吃肝脏1～2次，以保证维生素A、维生素B₂和铁的供给。其他内脏虽不如肝脏营养丰富，但优于瘦肉。

⑤血。动物血富含蛋白质、铁及其他营养素。动物血价格便宜，如

能烹调得法，使幼儿乐于食用，则动物血是蛋白质最经济的食物来源。

⑥大豆与大豆制品。大豆是优质蛋白质的主要来源之一，它含有生理价值较高的蛋白质，而且含量高达38%左右，比瘦肉中的含量高两倍。大豆中的脂肪、铁及B族维生素含量均高。但大豆蛋白质不易消化，不宜用于1~3岁的婴幼儿膳食中(但只要经过长时间的细火慢炖，把大豆中的抗胰蛋白酶破坏以后，还是可以吃的)，可用大豆制品代替，如豆腐、豆浆、豆干。豆腐和豆干中有丰富的钙，是补充钙的理想食物。大豆蛋白质价廉，可用于4~6岁幼儿的膳食中。

第二类：供应维生素C(抗坏血酸)、胡萝卜素和矿物质为主的蔬菜和水果。

①橙绿色蔬菜。如胡萝卜、柿子椒、油菜、芹菜、菠菜、青口小白菜等，它们含胡萝卜素都很高，是幼儿膳食中维生素A的主要来源。它们含维生素C、钙和铁均比浅色蔬菜丰富。因此，在婴幼儿食用的蔬菜中，应有一半为深色蔬菜。

②其他蔬菜。如白菜、萝卜、菜花、卷心菜等，它们含有一定量的维生素C、矿物质，但含量不如深色蔬菜高。

③水果。一般水果的营养成分与浅色蔬菜近似。但某些水果如枣类、山楂、柑、橘、柚子等，含维生素C极其丰富。水果的色、香、味能刺激幼儿食欲。在条件许可的情况下，幼儿膳食中应安排水果；条件不许可时，可用蔬菜代替。

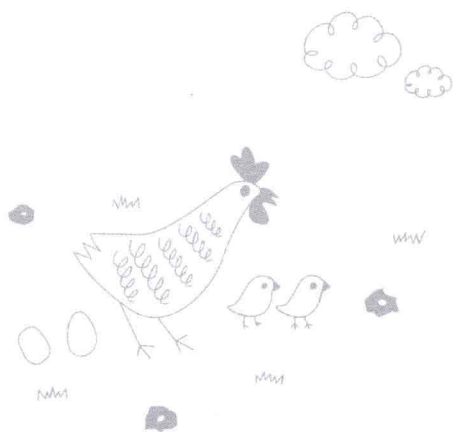
第三类：供给热能为主的谷类、油脂和蔗糖。谷类供给幼儿所需热能的50%~60%；谷类还供给幼儿需要的蛋白质总量的1/3以上；它们还是维生素B₁、尼克酸的主要来源。维生素和无机盐分布在谷胚和表皮中最多，应少选用精米、富强粉，注意粗、细粮搭配食用，以提高营养价值。糖的食用不宜过多，如食用过多而又不注意养成随时漱口的卫生习惯，则有可能导致龋齿，影响食欲。

第四类：调味品。调味品包括精盐、酱油、酱、醋、味精等。由于幼儿每日食入的分量少，故其营养作用不大，但能使膳食可口，在促进食欲方面仍很重要。

PART TWO

婴幼儿 不同时期

的营养膳食方案





0~3个月



4~12个月



1~3岁



4~6岁

膳食方案

Lesson One

0~3个月婴儿的营养膳食方案

1. 母乳喂养好处多

婴儿喂养的最好方法是母乳喂养。健康母亲的乳汁是最营养的天然食物，含有婴儿期所需要的、最合适比例的营养成分。母乳喂养主要有以下优点。



① 母乳蛋白质约2/3为白蛋白，易于消化吸收利用。

② 母乳脂肪球小，有较多的脂肪酶，易于消化吸收；人体必需的脂肪酸及其他不饱和脂肪酸含量高。

③ 母乳的乳糖含量高，有益于大脑发育，有利于肠道矿物质吸收。

④ 母乳中的矿物质含量较牛乳少，不会使婴儿肾溶质负荷过度，并且其铁、锌等的生物利用率高。

⑤ 母乳中含有多种免疫物质，能增强婴儿的抗病能力。

⑥ 母乳在婴儿肠道内产生促进双歧乳酸杆菌生长因子，有利于杀死肠道致病菌。

从上述可见母乳喂养优点多，应尽量提倡母乳喂养。一般在正常分娩半小时后即可进行哺乳，这样可以早点刺激乳房早分泌乳汁，提高泌乳量，延长哺乳时间。也有利于产妇子宫收缩，稳定情绪。新生儿每次哺乳时间短，可以不过分强调定时而按需要进行哺乳，待其稍长大后可逐步形成节奏，每隔3~4小时喂一次，每次约20分钟。婴儿4~6个月后因对营养要求增加，单纯母乳喂养不能完全满足其生长需要，此时在坚持母乳喂养的同时，逐步添加辅助食品是必要的，并也可为日后断奶做准备。

2. 混合喂养给宝宝“补”乳

在正常情况下，产后30分钟内，经过母婴皮肤早接触，让新生儿采用直接吸吮的方式，都能有效刺激乳腺，且每次排空两侧乳房乳汁，自然就不会有母乳不够吃的问题。但是，当母乳不足或乳母因工作需要不能按时喂奶时，而婴儿又尚未达到添加辅食的相应月龄，此时，必须添加牛、羊乳或代乳品才能满足婴儿生长发育的需要。这种喂养方式叫“混合喂养”。但无论因为何种原因采用混合喂养，至少应保证生产后2~4周用母乳喂养婴儿。用母乳喂养婴儿，一昼夜母乳喂养不应少于3次，才能保证婴儿少生病和不得重病，也有利于母亲继续授乳。

混合喂养有两种方式。其一为补授法，即是婴儿充分吸吮母乳后，不足部分用牛乳或其他乳品补充，以使婴儿获得预期的喂养食物而有饱足感。此法适用于母乳不足的情况并有利于刺激母乳的分泌。另一方法为替代法，由于乳母外出工作，以牛乳等替代一次或数次母乳。

混合喂养，必须是先吃母乳，再吃牛奶，牛奶量依月龄和母乳缺乏程度而定。开始可让新生儿吃到满意为止，经过几天试喂，如果新生儿大便次数及形状正常，即可限定牛奶补充量。因每天哺乳次数没变，乳房按时受到吸乳刺激，所以对泌乳没有影响。

如果因为母亲临时患有某种疾病或要服用某种药物，暂时不能给新生儿喂奶，在这种情况下只能是停哺母乳1~2次，以牛奶代授。这时我们可以将母乳定时用手挤出来或用吸奶器吸出来，避免对泌乳有影响。

混合喂养的牛奶量不一定要进行计算，可以根据新生儿的需要适当地补充即可。另需要注意的是，混合喂养时，不要用奶瓶和橡胶奶嘴，以免引起乳头错觉，导致新生儿不愿意吸妈妈的奶头，使母乳更不够吃。



3 人工喂养知多少

用其他食品代替母乳哺养婴儿时称“人工喂养”。当产妇患病时常常不能喂奶，或因病不宜进行母乳喂养时，就得人工喂养婴儿。常见不能母乳喂养的原因有乳母患活动性结核病、急性病毒性肝炎、严重心脏病或肾脏病、未控制的糖尿病、恶性肿瘤、精神病以及艾滋病等，也有因其他原因不能或不愿哺乳者。

当不得不用人工喂养时，月龄愈小的婴儿愈应选用动物性食品代替母乳。但考虑到蛋白质的组成和生物利用率的差别，以母乳喂养时蛋白质的需要量每日每4克体重3~3.5克为参考，在改换为牛乳或豆制品喂养时，每日每4克体重蛋白质的供给量则应为3~4克。

人工喂养的食物选择。

① 鲜牛乳

喂养用鲜牛乳配制的婴儿乳液时，一般按每日每千克体重100~120毫升牛乳计算，新生儿则从100毫升开始，另加水每日每千克体重50毫升。对新生儿，将水加入牛乳中即成为2（牛乳）：1（水）奶；以后逐渐增加牛乳量到3份或4份加水1份；至出生后4~6周时牛乳中不再加水，而所需水分可在两次喂奶之间另喂。配好奶后，可按总量加5%蔗糖，不超过8%（即每百毫升配乳中加蔗糖5克，不超过8克）。将总配奶量分为7次，每3~3.5小时喂1次，后半夜停喂1次，便于母亲休息和养成婴儿在夜间连续睡眠的习惯。每个婴儿所需乳量差别较大，3月龄婴儿每日约需牛乳500毫升，半岁时约需750毫升，半岁至1岁以不超过1000毫升为宜。以上配乳可提供每千克体重460.2千焦耳热能，其热能分配按蛋白质、脂肪和糖类三者之比为1.5：3.0：5.5。而母乳中这三者之比则为0.8：5.0：4.2。这种差别是由于牛乳蛋白质生物利用率较母乳低，因而只有提高蛋白质比例才能满足婴儿生长的需要。由于牛乳易被细菌污染、变质、酸臭，故应新鲜调配，煮沸后喂养。而且每次喂养前都应再煮开1次，不要有侥幸心理，用奶瓶中剩下的奶不经煮沸进行喂养。

②全脂牛奶粉

这种奶粉在生产过程中已加热处理，其酪蛋白凝块比鲜牛奶细软，故利于消化吸收。一般用1汤匙奶粉加4汤匙水即还原为鲜牛乳，再按鲜牛乳加水加糖调配。如果奶粉中已加糖，则不要再加糖。

③蒸发乳

将市场销售的蒸发乳加等量水稀释后即还原成牛乳，再按前法调配所需奶量。

④炼(牛)乳

市场销售的炼乳有两种，即甜炼乳和淡炼乳。甜炼乳是鲜牛乳脱水至原容积的2/5，再加40%~45%蔗糖制成的；不加糖者为淡炼乳。甜炼乳通常需稀释5~6倍后甜度才适口，但其中蛋白质和脂肪含量不能满足婴儿生长发育需要，故不宜作为婴儿主食。若用全脂牛奶粉及甜炼乳各1份加水6份，则其中蛋白质和脂肪的含量接近于鲜牛乳，含糖约6%，可作牛乳食用；或采用淡炼乳按比例稀释后喂养婴儿。无论用哪一种都应接受保健部门指导，并按时监测婴儿生长发育及营养状况。

⑤配方奶粉

目前市场上有许多品牌的配方奶粉，各有明示，以其接近母乳作为特色，选用时可按其说明调配。但配方奶粉与母乳的最根本区别是它不具有母乳多种抗感染生物活性物质，因而在保健方面不可寄予期望。

⑥羊奶

其营养价值与牛乳近似，但乳白蛋白含量较高，故形成的奶凝块较牛乳凝块细软，易消化。羊奶中维生素B₁₂含量低，约为0.015微克/分升（牛乳含157微克/分升）以及叶酸含量少，因而长期用羊奶喂养

