

之宝贝书系87

资深儿科医师集25年经验特为中国宝宝量身打造



婴儿全程

辅食添加方案

彩图版

卫生部中日友好医院儿科主任

周忠蜀 主编



中国人口出版社

之宝贝书系87

婴儿全程 辅食添加方案

彩图版

卫生部中日友好医院儿科主任 **周忠蜀** 主编



中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

婴儿全程辅食添加方案 / 周忠蜀主编. —北京: 中国

人口出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5101-0578-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 205981 号

婴儿全程辅食添加方案

周忠蜀 主编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京人教方成彩色印刷有限公司
开 本	787×1092 1/16
印 张	14
字 数	150 千字
版 次	2011 年 2 月第 1 版
印 次	2011 年 2 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0578-4
定 价	29.80 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



目录 Contents

第一章 和宝宝一起做好准备,添加辅食喽

专家会客室 2

家长都应该掌握的辅食添加常识 3

什么是辅食.....3

为什么要给宝宝添加辅食.....3

添加辅食的原则.....4

添加辅食的顺序.....6

如何掌握开始添加辅食的时间.....7

给宝宝添加辅食的四个禁忌.....8

别过早在辅食中加盐和调味品.....9

根据宝宝的营养需求添加辅食.....9

根据宝宝的消化能力添加辅食..... 10

根据宝宝的发育水平添加辅食..... 10

宝宝生病时最好不要加辅食..... 11

添加辅食注意事项..... 11

宝宝辅食的基本要求..... 12

给宝宝添加辅食的准备... 13

食用辅食的餐具..... 13

掌握辅食的制作要点..... 14

给宝宝添加辅食要有耐心..... 15

水果的选择和清洗..... 16

蔬菜的挑选和清洗..... 17



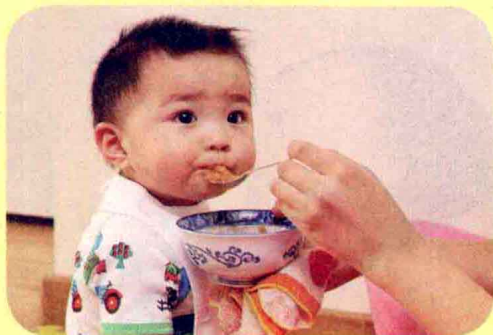
目录

c o n t e n t s

第二章 如何逐月给宝宝添加辅食

 专家会客室	20	 第4个月 宝宝“开饭”啦	30
 第1~3个月 补充鱼肝油	21	宝宝的营养需求	30
宝宝的营养需求	21	妈妈可能遇到的问题	31
妈妈可能遇到的问题	23	第一次如何给宝宝添加辅食	31
吃母乳的宝宝需要喂水吗	23	母乳与辅食如何搭配	32
为何宝宝的菜汁中不能加味精	24	辅食自己做好还是买市场销售的好	33
如何给3个月内的宝宝喂菜汁、 果汁	24	如何挑选经济实惠的辅食	33
吃配方奶粉还用添加营养伴侣吗	25	宝宝不愿吃辅食怎么办	34
如何选择鱼肝油	25	宝宝什么时候可以吃盐	35
鱼肝油吃得越多越好吗	26	怎样逐步添加米粉	35
为什么不能过早添加淀粉类辅食	26	如何循序渐进地添加果泥及菜泥	36
典型食谱	28	怎样添加蛋黄	37
菜汁、果汁	28	典型食谱	38
番茄汁	29	米粥油	38
		菜泥	39
		果泥	40





第5个月 喝点儿稀粥吧 42

宝宝的营养需求 42

妈妈可能遇到的问题 43

为什么不能给宝宝多吃糖粥 43

宝宝用牙床咀嚼会妨碍长牙吗 43

宝宝吃辅食总是噎住怎么办 44

给宝宝吃什么样的面条，吃多少合适 45

给宝宝吃一些蜂蜜好吗 46

添加辅食如何把握宝宝的口味 46

如何避免喂出肥胖宝宝 47

典型食谱 48

汤面 48

鱼泥 49

第6个月 肉肉、菜菜、饭 饭，我都要 50

宝宝的营养需求 50

妈妈可能遇到的问题 52

什么是食物过敏 52

怎样防治食物过敏 52

可以把各种辅食混在一起喂宝宝吗 53

宝宝特别喜欢吃某种食物怎么办 53

大人可以嚼饭给宝宝吃吗 54

需要制止宝宝“手抓饭”吗 55

典型食谱 56

鱼菜米糊 56

蛋花豆腐羹 57

第7个月 开始长牙，可以 以谷物类辅食为主了 58

宝宝的营养需求 58

妈妈可能遇到的问题 59

宝宝可以只吃米粉不吃五谷杂粮吗 59

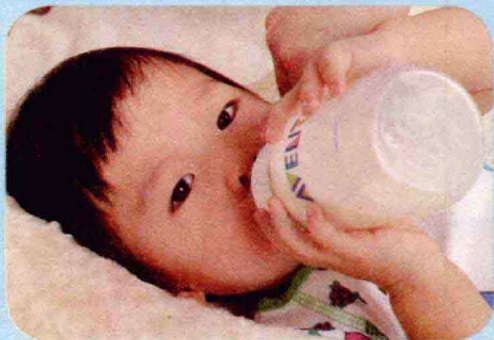
如何让宝宝合理吃粗粮 60

什么时候可以给宝宝添加固体辅食 61



目录

c o n t e n t s



宝宝食欲减退怎么办..... 62

宝宝厌食怎么办..... 62

如何让宝宝爱上辅食..... 64

多大的宝宝可以吃零食..... 65

让宝宝有好牙齿需注意什么..... 66

拿什么辅食给宝宝磨牙..... 67

典型食谱..... 68

肝泥粥..... 68

蔬菜豆腐泥..... 69

第8个月 爬得好累啊，加 点儿能量吧 70

宝宝的营养需求..... 70

妈妈可能遇到的问题..... 71

宝宝腹痛与缺钙有关吗..... 71

为什么反对给宝宝吃“汤泡饭”..... 71

宝宝可以只喝汤不吃肉吗..... 72

如何防治宝宝积食..... 73

宝宝偏食怎么办..... 73

断奶期如何合理喂养宝宝..... 74

典型食谱..... 76

肉末胡萝卜汤..... 76

骨汤面..... 77

第9个月 粗纤维食物锻炼 咀嚼能力 78

宝宝的营养需求..... 78

妈妈可能遇到的问题..... 79

多吃粗纤维食物对宝宝有何益处..... 79

为什么要教宝宝细嚼慢咽..... 80

为什么要给宝宝多吃水果和蔬菜..... 81

宝宝拒绝吃果蔬怎么办..... 82

典型食谱..... 84

奶油豆腐..... 84

南瓜羹..... 85

第10个月 更丰富的辅食， 更全面的营养 86

宝宝的营养需求 86

妈妈可能遇到的问题 87

如何使宝宝的食物多样化 87

如何训练宝宝自己用餐具吃饭 88

如何为宝宝留住食物中的营养 90

怎样做到科学断奶 90

典型食谱 92

蒸嫩丸子 93

第11个月 生长太快了，需 要更多的能量 94

宝宝的营养需求 94

妈妈可能遇到的问题 95

辅食后期添加辅食有什么益处 95

11个月的宝宝可随意添加辅食吗 96

怎样通过饮食防治宝宝腹泻 97

怎样让宝宝养成良好的进餐习惯 98

宝宝秋季吃什么辅食可防燥 99

典型食谱 100

虾仁菜花 100

萝卜鸡 101

第12个月 辅食都快成主 食啦 102

宝宝的营养需求 102

妈妈可能遇到的问题 103

如何烹调 12 个月大的宝宝的辅食 103

宝宝食用豆浆有哪些禁忌 104

12 个月大的宝宝怎么吃水果 105

什么时间给宝宝吃水果比较好 105

如何根据宝宝的体质选用水果 106

断奶后如何科学安排宝宝的饮食 107

怎样给宝宝吃点心 108

典型食谱 109

清烧鱼 109



第三章 手把手教你制作宝宝的辅食

专家会客室 112

汁水类 114

苹果汁.....	114
草莓汁.....	114
猕猴桃汁.....	115
枣汁.....	115
胡萝卜苹果汁.....	116
胡萝卜汁.....	116
油菜汁.....	117
黄瓜汁.....	117

米汤..... 118

玉米汁..... 118

泥糊类 119

胡萝卜泥.....	119
茄子泥.....	119
土豆泥.....	120
南瓜泥.....	120
鲜红薯泥.....	121
蛋黄泥.....	121
香蕉泥.....	122
苹果泥.....	122
枣泥.....	123



猪肝泥·····	123
肉泥·····	124
虾泥·····	124
米糊·····	125
菠菜糊·····	126
鱼肉糊·····	126

粥羹类 ····· 128

蒸水蛋·····	128
虾泥蛋羹·····	128
玉米毛豆粥·····	129
桃仁粥·····	129
胡萝卜牛肉粥·····	130
胡萝卜奶羹·····	131
豌豆粥·····	131
大米芝麻粥·····	132
鸭肾粥·····	133
清甜南瓜粥·····	133
扇贝小米粥·····	134

面类 ····· 135

扁豆排骨面·····	135
鳕鱼面·····	136
猪肉蘑菇面·····	136



猪肉萝卜面·····	137
------------	-----

汤类 ····· 138

玉米青豆汤·····	138
南瓜汤·····	138
玉米排骨汤·····	139
鸡汁白菇汤·····	140
鸡汁草菇汤·····	140
排骨金针菇汤·····	141

宝宝益智食谱 ····· 142

核桃汁·····	142
红枣奶茶·····	142
萝卜豆浆·····	143
芝麻豆奶·····	143
玉米肉汤·····	144



目录

c o n t e n t s

泥鳅紫菜汤·····	144	凉拌豆角·····	152
核桃芝麻糕·····	145	空心粉番茄汤·····	152
小米鸡蛋粥·····	145	肉酯豆腐·····	153
番茄鱼泥·····	146	豆腐汤·····	153
煎小鱼·····	146	凉拌茄子·····	154
虾仁蛋饺·····	147	豆腐饼·····	154
番茄蛋花汤·····	148	核桃豆腐丸·····	155
蛋皮拌菠菜·····	148	骨枣汤·····	156

宝宝开胃食谱 ····· 149

酸溜白菜·····	149
番茄荷包蛋·····	149
黄豆芽·····	150
鱼丸汤·····	150
番茄豆腐·····	151
豆腐凉菜·····	151

宝宝补铁食谱 ····· 157

虾皮紫菜蛋汤·····	157
排骨冬瓜汤·····	157
鸡蛋软饼·····	158
炖双皮蛋·····	158
三豆粥·····	159



第四章 决定宝宝健康的营养素

专家会客室 162

碳水化合物 163

营养解读 163

生理功能 163

主要来源 163

缺乏表现 163

妈妈可能遇到的问题 164

糖等于碳水化合物吗 164

新生儿需要喂糖水吗 164

宝宝爱吃米粉，多给他吃一些有
问题吗 165

脂肪 166

营养解读 166

生理功能 166

主要来源 166

缺乏表现 166

妈妈可能遇到的问题 167

宝宝什么时候应该多摄入脂肪 167

宝宝胖就一定健康吗 167

蛋白质 168

营养解读 168

生理功能 168

主要来源 168

缺乏表现 168

妈妈可能遇到的问题 169

宝宝不吃肉怎么保证得到足够的

蛋白质 169

蛋白质吃得越多越好吗 170



目录

c o n t e n t s



水 171

营养解读.....	171
生理功能.....	171
主要来源.....	171
缺乏表现.....	171

妈妈可能遇到的问题..... 173

到底喝什么水好.....	173
怎样给宝宝补水.....	173

维生素A 174

营养解读.....	174
生理功能.....	174
主要来源.....	174
缺乏表现.....	174

妈妈可能遇到的问题..... 175

怎么给宝宝添加维生素 A	175
--------------------	-----

维生素D 176

营养解读.....	176
生理功能.....	176
主要来源.....	176
缺乏表现.....	176

妈妈可能遇到的问题..... 177

多晒太阳能补充维生素 D 吗	177
----------------------	-----

维生素E 178

营养解读.....	178
生理功能.....	178
主要来源.....	178
缺乏表现.....	178

妈妈可能遇到的问题..... 179

哪些宝宝需注意补充维生素 E	179
----------------------	-----

☕ 维生素K 180

营养解读 180

生理功能 180

主要来源 180

缺乏表现 180

妈妈可能遇到的问题 181

哪些因素会引起宝宝维生素 K

缺乏 181

☕ B族维生素 182

营养解读 182

生理功能 182

主要来源 182

缺乏表现 183

妈妈可能遇到的问题 183

怎样尽可能保留食物中的 B 族

维生素 183

☕ 维生素C 184

营养解读 184

生理功能 184

主要来源 184

缺乏表现 184

妈妈可能遇到的问题 185

烹饪时怎样减少维生素 C 的损失 ... 185

☕ 钙 186

营养解读 186

生理功能 186

主要来源 187

缺乏表现 187

妈妈可能遇到的问题 188

每个宝宝都要补钙吗 188

如何选择钙剂 188

为什么补钙还缺钙 189

哪些因素会影响钙的吸收率 189



目录

c o n t e n t s

铁 190

营养解读 190

生理功能 190

主要来源 190

缺乏表现 190

妈妈可能遇到的问题 191

宝宝缺铁的原因有哪些 191

红枣、赤豆等红色食物是不是补血

佳品 192

为什么喂铁剂时不能同时喂牛奶 192

锌 193

营养解读 193

生理功能 193

主要来源 193

缺乏表现 194

妈妈可能遇到的问题 194

如何判断宝宝是否缺锌 194

补锌需注意哪些问题 195

铜 196

营养解读 196

生理功能 196

主要来源 196

缺乏表现 196

妈妈可能遇到的问题 197

铜有助于宝宝长高吗 197

如何防治宝宝缺铜 197

碘 198

营养解读 198

生理功能 198

主要来源 198

缺乏表现 198



妈妈可能遇到的问题..... 199

宝宝缺碘了怎么办..... 199

 镁 200

营养解读..... 200

生理功能..... 200

主要来源..... 200

缺乏表现..... 200

妈妈可能遇到的问题..... 201

低镁惊厥与喂养方式有关吗..... 201

 锰 202

营养解读..... 202

生理功能..... 202

主要来源..... 202

缺乏表现..... 202

妈妈可能遇到的问题..... 203

为何豆奶不宜作为牛奶的

替代品..... 203

 钾 204

营养解读..... 204

生理功能..... 204

主要来源..... 204

缺乏表现..... 204

妈妈可能遇到的问题..... 205

什么时候宝宝需要补钾..... 205

 硒 206

营养解读..... 206

生理功能..... 206

主要来源..... 206

缺乏表现..... 206

妈妈可能遇到的问题..... 207

哪些地区的宝宝容易缺硒..... 207

 附录 0~12个月宝贝身
长、体重参照表 208

鸣谢:

宝宝模特: 鼎鼎 黄煜宸 韩子恒 姜佳妮 李游 王霖晨之
王云钧美 牙牙 杨振林 赵芯仪

妈妈模特: 崔晶晶 翟力

摄影师: 大雄 郭咏君 红雷 李雪



第一章

和宝宝一起做好准备，
添加辅食喽

