

汗汗 养生馆
Health Museum

聪明喂养 宝宝

编著 利盛莉

宝宝吃得好，健康又聪明

4~24个月的宝宝该吃什么？
宝宝生病饮食要注意哪些？
正确喂养宝宝，妈妈有高招！

第1季
001

广东省出版集团
广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

宝宝聪明喂养 / 利盛莉编著. —广州: 广东人民出版社, 2009.10

(汗牛养生馆·第1季)

ISBN 978-7-218-06180-1

I.宝… II.利… III.养生 (中医) —基本知识 IV.
R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第162224号

出版	广东人民出版社
发行	(广州市大沙头四马路10号)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开本	787毫米×1400毫米 1/24
印张	5
版次	2009年10月第1版
印次	2009年10月第1次
书号	ISBN 978-7-218-06180-1
定价	80.00元(共10册)

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与出版社(020-83795749)联系调换。

出版社地址: 广州市大沙头四马路10号

电话: (020)83793888 邮政编码: 510102

邮购地址: 广州市广州大桥南金菊路15号星海明珠201室

电话: (020)84214487 邮政编码: 510300

图书网站: <http://www.gdpph.com>

编著 利盛莉

聪明喂养 宝宝



养生馆

Health Museum

第1季
2011

广东省出版集团
广东人民出版社

前言

PREFACE



经历十月怀胎的漫长等待，分娩阵痛后带来的无尽喜悦，让初为人父人母的爸爸妈妈沉浸在莫大的幸福中。但喜悦之后，爸爸妈妈们又面临新的问题——如何喂养宝宝。新生儿的健康成长需要爸爸妈妈们的精心呵护。正确的喂养和护理是保证宝宝健康成长的关键。因此，缺乏经验的爸爸妈妈们将面临一场严峻的挑战。

宝宝的饮食直接关系到宝宝的生长发育，影响宝宝的未来。那么，怎样安排宝宝的一日三餐才算健康？在宝宝不同的生长阶段饮食需要做哪些调整？宝宝生病了该怎么吃？如何才能养出健壮的宝宝呢？

这本《宝宝聪明喂养》一书将为新手父母们提供指导。从4~6个月的初尝辅食，到7~9个月的渐入佳境，到10~12个月的稳步成长，再到断奶学步、独立吃饭，从4个月到24个月，我们精心准备了宝宝爱吃、营养又健康的婴儿食谱。此外，还有八个特别专题帮助父母解决在喂养宝宝过程中遇到的难题，聪明父母，喂养宝宝有高招！



除了《宝宝聪明喂养》外，我们特别推出的“汗牛养生馆·第1季”丛书，还精心为妈妈们准备了《孕期营养指南》《产后调养指南》《幼儿营养指南》《儿童增高补钙》，为男士们奉上了《男性保肝固肾》，为爱美的女性朋友打造了《女性补血养颜》，为“三高”人群提供了《三高调养指南》，此外，也为少男少女们编写了《青春期饮食指南》《学生益智补脑》。此套丛书内容充实，图文并茂，通俗易懂，有较强的针对性，简单实用，便于操作，是你应对百变生活的实用宝典。

目录 CONTENTS



5 第一章 4~6个月初尝辅食

- 6 添加辅食的原则
- 7 宝宝逐月营养饮食
- 8 米汤
- 9 胡萝卜汁
- 10 南瓜汁
- 11 西瓜汁
- 12 蔬菜米汤
- 12 鲜橙汁
- 13 蛋黄泥
- 14 苹果泥
- 16 肉末粥
- 17 鸡汁土豆泥
- 18 蔬菜鸡蛋羹
- 18 豆腐肉汤粥
- 19 蔬菜鱼肉粥
- 19 青菜面汤
- 20 鸡蛋蔬菜粥
- 20 芋头粥
- 21 山药蛋粥
- 22 特别专题一：宝宝每天需要多少营养素

24 第二章 7~9个月渐入佳境

- 25 宝宝逐月营养饮食
- 28 丝瓜瘦肉粥

- 30 鲫鱼蒸蛋
- 32 鸡肉南瓜泥
- 33 红嘴绿鹦哥丝面
- 34 鱼肉豆腐粥
- 35 柠檬香蕉泥
- 36 猕猴桃泥
- 36 原味虾泥
- 37 玉米芋头粥
- 37 豆腐粥
- 38 番茄豆腐汤
- 38 瘦肉鸡蛋羹
- 39 南瓜面线
- 39 火腿土豆泥
- 40 特别专题二：宝宝饮食注意事项

42 第三章 10~12个月稳步成长

- 43 宝宝逐月营养饮食
- 46 虾仁米粥
- 48 菠菜瘦肉粥
- 50 金针菇面
- 51 香菇鸡粥
- 52 肉末豆腐羹
- 53 山药鸡蓉粥
- 54 鲜奶玉米糊
- 55 全麦土司沙拉
- 56 炒鸡蛋
- 56 牛奶花菜

- 57 番茄面包鸡蛋汤
- 57 胡萝卜鱼干粥
- 58 肉豆腐糕
- 59 蔬菜蛋卷
- 60 特别专题三：出牙期的营养与饮食守则

62 第四章 12~18个月断奶学步

- 63 宝宝断奶期营养饮食
- 65 鸡丝馄饨
- 66 黄鱼小馅饼
- 67 乌龙面蒸蛋
- 68 蒜香蒸茄
- 70 红薯粥
- 71 平菇煮豆腐
- 72 番茄汁烩肉饭
- 73 五彩麦片粥
- 74 鱼肉青菜粥
- 75 紫菜瘦肉粥
- 76 肉末海带面
- 77 蘑菇奶油烩青菜
- 78 营养蔬菜汤
- 79 猪血鱼片粥
- 79 空心菜蛋花汤
- 80 特别专题四：给周岁以上宝宝断奶用点技巧

82 第五章 18~24个月独立吃饭

- 83 饮食总则
- 84 注意事项

- 86 虾仁豆腐
- 88 白菜鸡肉袋
- 90 五彩什锦饭
- 91 花生排骨汤
- 92 栗子稀饭
- 93 香蕉蛋奶昔
- 94 猕猴桃蛋饼
- 95 蔬菜小杂炒
- 96 爱心饭饼
- 97 酸甜鱿鱼卷
- 98 三色鸡片
- 99 彩色三层饼
- 99 龙眼小米粥
- 100 番茄荷包蛋
- 100 火腿菜花
- 101 羊肉山药粥
- 101 冬瓜虾仁汤
- 102 特别专题五：喂养宝宝的8个聪明之举

104 第六章 宝宝生病后怎么吃

- 104 感冒
- 106 咳嗽
- 108 腹泻
- 110 便秘
- 112 发热
- 113 其他常见问题
- 114 特别专题六：吃得好的宝宝不生病
- 116 特别专题七：新鲜蔬菜好营养
- 118 特别专题八：如何养出健壮宝宝

营养需求



第一章

4~6个月初尝辅食

随着宝宝的成长，4~6个月之后，母乳中的营养素已无法满足宝宝不断增长的需求，及时添加辅食可补充宝宝的营养所需，同时还能锻炼宝宝的咀嚼、吞咽和消化能力，促进宝宝的牙齿发育。因此，适时添加半流质食物、软食、固体食物，使宝宝逐渐适应各类食物、吸取更丰富的营养，是非常必要的。这不仅能保证宝宝营养均衡，也是为断奶做准备。一般来说，宝宝4个月时就可以添加辅食了，因为此时宝宝唾液分泌量增加，淀粉酶也增多，胃容量比出生时增大，胃肠功能开始逐渐完善。宝宝6个月左右开始出牙，这时可以逐渐增加一些固体类食物。

添加辅食的原则 →

给宝宝添加辅食要遵循一定的原则和方法，还要按宝宝的月龄和消化能力逐步添加。如果过早添加会导致消化不良，过晚添加则会导致宝宝营养缺乏，均对孩子不利。添加辅食最好在吃奶前，因为宝宝在饥饿时更容易接受新食品。在宝宝生病或天气炎热时，最好暂时不加，待情况好转后再逐步添加。添加的食物要新鲜、卫生、味道好，用具要清洁卫生，最好现吃现做，要蒸煮，不要煎炸。



● 添加的量——由少到多

每添加一种新的食物，必须先从少量喂起。而且大人需要比平时更仔细地观察宝宝，如果没有什么不良反应，再逐渐增加一些。例如：添加蛋黄，先从1/4个蛋黄加起，如果宝宝能够耐受，1/4的量保持几天后再加到1/3，然后逐步加到1/2~3/4，最后为整个蛋黄。

● 添加的品种——由一种到多种

给宝宝添加辅食，只能一样一样地加，让宝宝习惯一样，再加另一样。例如：添加米糊，就不能同时添加蛋黄，要等宝宝适应米糊后才能开始添加蛋黄，等宝宝适应了米糊和鸡蛋黄后，再添加土豆泥。

● 添加的浓度——由稀到稠

初期给宝宝喂一些容易消化的、水分较多的流质、汤类，然后从半流质慢慢过渡到各种泥状食物，最后添加柔软的固体食物。例如：米糊
→ 粥 → 软饭。



● 添加的形态——由细到粗

添加固体食物时，大人可先将食物捣烂，做成稀泥状；待宝宝长大一些，习惯一些，可做成碎末状或糜状，以后再将食物做成块状。例如：肉泥 → 肉糜 → 肉末 → 肉丁。

宝 宝 逐 月 营 养 饮 食 →

- 4个月宝宝怎么吃：宝宝4个月后，吃奶量又有所增多，如果母亲还没有上班的话，仍应当坚持以母乳喂养为主。

主食：母乳或母乳+配方奶

餐次及用量：约800毫升/日，每隔3~5个小时喂1次，每日6次，90~180毫升/次。

辅助食物

1. 开水：温开水。
2. 水果汁：橘子汁、番茄汁、山楂水等。可以轮流在白天两次喂奶中间饮用，每次90毫升左右。
3. 菜水：胡萝卜汤。
4. 浓缩鱼肝油：1滴/次，2次/日。

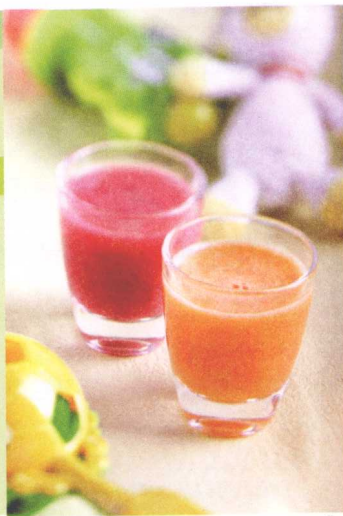
- 5个月宝宝怎么吃：5个月的宝宝，由于活动量增加，热量的需求也随之增加。

主食：母乳或母乳+配方奶

餐次及用量：约900毫升/日，每隔4小时1次，上午6时、10时，下午2时、6时，晚10时，每次喂110~200毫升。

辅助食物

1. 温开水、各种水果汁、菜汁、菜汤等可任选1种，每次喂奶时加95毫升左右。
2. 浓米汤：在上午10时喂奶时添加，1次/日，每次2汤匙，后渐加至4汤匙。
3. 蛋黄泥：每日上午10时、下午2时各喂1次，用量适当。
4. 浓缩鱼肝油：2次/日，2~3滴/次。



- 6个月宝宝怎么吃：宝宝6个月时，开始长牙了，这时就可给宝宝添加一些稍硬的辅食，为将来断奶做准备。

主食：母乳或母乳+配方奶

餐次及用量：约1000毫升/日，每隔4小时喂1次，每次120~220毫升。

辅助食物

1. 温开水、水果汁、菜汤等，喂奶时每次加100克，任选1种。
2. 浓缩鱼肝油：2次/日，2~3滴/次。
3. 烂米粥、面片汤：1~2次/日，上午10时、下午2时，在两次喂奶中间加，开始每次加1~2汤匙，后渐加至4汤匙。
4. 鱼肉末：与烂米粥或面片汤一起食用，3~10克/次。

宝宝的流质辅食 →

导语：4~6个月的宝宝可以添加一些鲜果汁或蔬菜汤了，这样可刺激宝贝味觉的发育，避免日后发生偏食行为。

米汤

原料 大米100克。

妈妈巧手做

1. 大米洗净，放入锅中，加水浸泡半小时后直接煮沸，改用小火煮至汤液浓稠后关火。
2. 用勺子撇取米汤，晾至微温时即可喂哺。

宝宝营养多

米汤汤味香甜，含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物及钙、磷、铁、维生素C、维生素B等。

温馨小贴士

米汤内可以加入菜汤等一起喂哺。



胡萝卜汁



原 料 胡萝卜1根。

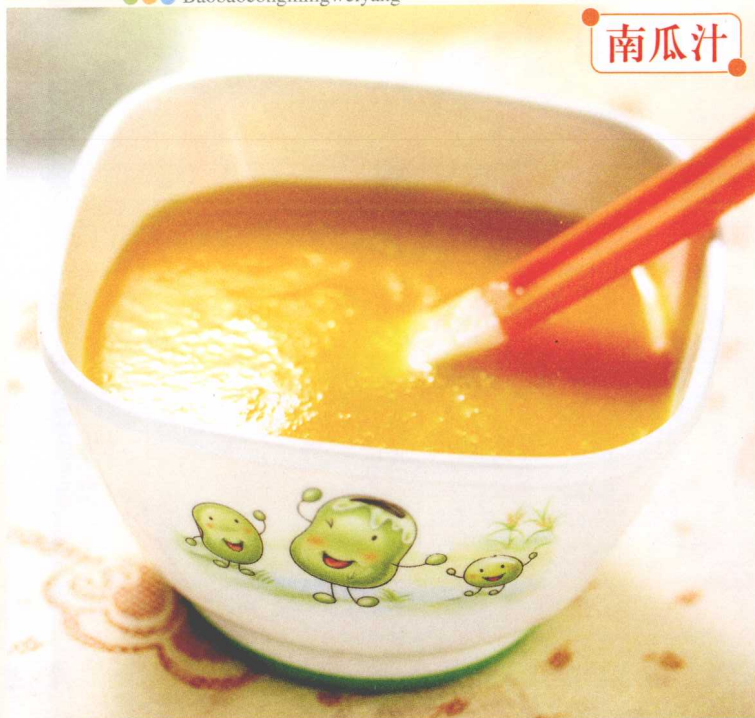
妈妈巧手做

1. 新鲜的胡萝卜洗净，削去外皮。
2. 将削皮后洗净的胡萝卜切成小块。
3. 把胡萝卜块放进榨汁机中榨出汁液。
4. 往胡萝卜汁里加适量的温开水稀释一下，胡萝卜汁与水的比例约为2:1。

宝宝营养多

胡萝卜富含胡萝卜素，1分子的胡萝卜可得2分子的维生素A。胡萝卜还含有蛋白质、脂肪、矿物质及各种维生素等多种营养成分。胡萝卜汁能治疗小儿疳疾，预防营养不良。

南瓜汁



原料 南瓜 100 克。

妈妈巧手做

1. 南瓜去皮，切成小丁蒸熟，然后将蒸熟的南瓜用勺压烂成泥。
2. 在南瓜泥中加适量开水稀释调匀后，放在干净的细漏勺上过滤一下，取汁食用。

温馨小贴士

也可在南瓜汁中加入婴儿米粉喂宝宝。

西瓜汁



原 料 西瓜瓤适量。

妈妈巧手做

1. 将西瓜瓤切块，放入干净的碗中。
2. 小匙压汁，去掉渣滓取汁即成。

温馨小贴士

要了解宝宝的体质和水果的性质、营养成分，尽量给宝宝吃与其体质相适宜的水果。

蔬菜米汤

原料 大米 50 克，土豆 1/2 个，胡萝卜 1/3 根。

妈妈巧手做

1. 大米洗净并用水浸泡半小时。
2. 土豆和胡萝卜洗净，去皮，切成小块。
3. 先把泡开的大米和蔬菜一起放入锅中加水适量煮沸，然后改用小火煮熟，滤掉或撇出米和菜渣，只留米汤，晾温后即可喂哺。

宝宝营养多

胡萝卜富含人体必需的多种微量元素，能促进新陈代谢，帮助宝宝生长发育。

鲜橙汁

原料 橙子 1 个。

妈妈巧手做

1. 将一只橙子横向一切为二，然后将剖面覆盖在玻璃挤橙器上旋转，使橙汁流入下面的缸内。
2. 喂食时，可以加一些温水，兑水的比例从 2:1 到 1:1，然后是原汁。

温馨小贴士

橙汁含有很多胡萝卜素，如果经常喝，脸色容易发黄，停一段时间后可恢复正常。

宝宝的泥状辅食 →

导语:在宝宝慢慢适应流质辅食后,爸妈可以给宝宝逐渐添加泥状辅食了,如苹果泥、蛋黄泥、土豆泥、菜泥……宝宝的菜单越来越丰富了!

蛋黄泥

原料 鸡蛋1个。

妈妈巧手做

- 1.将鸡蛋洗净外壳,放入锅内煮熟后捞出,放入凉水中片刻,然后剥去蛋壳。
- 2.妈妈洗净双手,轻轻剥去蛋白,留蛋黄待用。
- 3.用小勺将蛋黄压碎。
- 4.加入少许开水或米汤调成糊状,用小勺喂给婴儿。

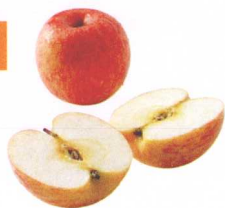
宝宝营养多

铁质的来源,在动物性食品中有鸡肝、猪肝、鱼、瘦肉、蛋黄等,在植物性食品中有大豆、绿叶蔬菜等。蛋黄容易消化和吸收,是宝宝比较理想的补铁食物。



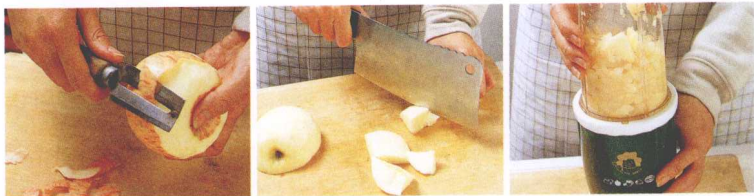


苹果泥



原料 苹果1个。

妈妈巧手做



- 1.妈妈洗净双手，将苹果洗干净后削皮。
- 2.苹果去核，切成小块。
- 3.用榨汁机将苹果打成泥，倒入小碗中，用汤匙喂宝宝就可以了。

宝宝营养多

苹果含有多种维生素、矿物质、糖类、脂肪等，这些是构成大脑所必需的营养成分。而苹果中的纤维，能够促进宝宝的生长和发育。

温馨小贴士

在购买时，妈妈们最好挑选熟透了的苹果，因为足够熟的才更香，宝宝会更喜欢。