

儿童营养专家

辅食 喂养百科

毛凤星
主 编

北京儿童医院副主任营养师
北京大学预防医学学士

北京儿童医院营养师分享
170余道亲手实践的辅食

从4个月到3岁
按月龄科学添加

让宝宝身体健康、长得结实

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



中国纺织出版社



儿童营养专家

辅食 喂养百科

毛凤星
主 编

北京儿童医院副主任营养师
北京大学预防医学学士



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童营养专家辅食喂养百科/毛凤星主编. — 北京:
中国纺织出版社, 2019. 3
ISBN 978-7-5180-5386-5

I. ①儿… II. ①毛… III. ①婴幼儿—食谱
IV. ①TS972. 162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 211425 号

责任编辑: 樊雅莉 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行
地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124
销售电话: 010 — 67004422 传真: 010 — 87155801
<http://www.c-textilep.com>
E-mail: faxing@c-textilep.com
中国纺织出版社天猫旗舰店
官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

印刷 各地新华书店经销

2019 年 3 月第 1 版第 1 次印刷
开本: 710×1000 1/16 印张: 13
字数: 220 千字 定价: 49.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



前言

随着小宝宝的逐渐长大，及时合理地添加辅食变得非常重要。

但父母给宝宝添加辅食的过程中，会遇到很多纠结的问题。

为了帮助新手父母解决辅食添加过程中可能遇到的问题，做出让宝宝百吃不厌的辅食，本书根据4个月~3岁宝宝生长发育特点，制订了科学的辅食添加原则，介绍了近200道营养又美味的辅食，让宝宝爱上辅食，爱上吃饭！

辅食添加的必修课。介绍了如何添加辅食，如何制作辅食，让新手父母了解辅食，学会制作辅食，为做出美味辅食打下良好的基础。

关于辅食喂养，妈妈最关心的31个问题。介绍了辅食添加过程中父母纠结的方方面面问题，让父母不再为辅食添加而犯愁。

分阶段辅食喂养，宝宝成长快。根据4个月~3岁宝宝的发育特点添加辅食，让宝宝健康快乐地成长。

家常食材变身美味辅食。普通食材也能做出宝宝爱吃的辅食，既经济又实惠。

创意辅食，让宝宝越吃越开心。创意辅食充分调动宝宝视觉和味觉感官，让宝宝吃得营养，吃得开心。

吃对辅食，宝宝吃饭香，身体棒，少生病。妈妈有针对性地给宝宝制作一些功能性辅食，能让宝宝成长更健康。

宝宝不舒服了，怎样吃辅食。宝宝生病时有发生，不想吃东西，让父母心疼不已，为此本书根据宝宝生病的原因，介绍了针对性的辅食，让宝宝尽快恢复健康。

如果你还在为如何给宝宝添加辅食而烦恼，那么请看一下本书，你在辅食添加过程中的所有疑问都将得到解答。希望所有即将或已经给宝宝添加辅食的父母，都能轻松地给宝宝添加辅食，让宝宝更聪明、更健康。

注：本书稿中涉及大量营养素成分数据，均引自《中国居民膳食营养素参考摄入量速查手册：2013版》《中国食物成分表（第2版）》，供大家参考。

宝宝辅食添加一览表

月龄	添加	尝试	食物性状	新增食物种类	奶与辅食比例	每天辅食次数
4个月	米汤	米汤	流质	—	10 : 1	0~1
5~6个月	汁状食物	稀泥糊状食物	奶 + 汁 + 稀泥糊状	稀糊	9 : 1	1~2
7~8个月	泥糊状食物	颗粒羹状食物	奶 + 汁 + 泥糊 + 颗粒羹	稀米粥、稀面糊	6 : 4	3
9~10个月	—	—	奶 + 汁 + 泥糊 + 颗粒羹 + 糕	稠米粥、烂面条、血豆腐、嫩豆腐	4 : 6	3
11~12个月	—	—	奶 + 汁 + 泥糊 + 颗粒羹 + 半固体	包子、饺子、碎菜、肉末、炒菜	2 : 8	3
1~1.5岁	—	—	奶 + 汤 + 颗粒羹 + 半固体 + 软固体 + 全固体	馒头、米饭、炖菜、水果块	1 : 9	三奶三餐
1.5~3岁	—	—	奶 + 汤 + 软固体 + 全固体	几乎能吃所有性状的食物	奶作为食物中的1种	三餐



奶量 (毫升)	喂奶 次数	蔬菜 (克)	水果 (克)	蛋黄 (个)	肉类 (克)	烹调油 (克)
800~1000	7~9	—	—	—	—	—
700~800	4~6	3~5克	—	—	—	—
600~800	4	10~15	10~15	1/4	5~10	2~3
600~800	4	20~30	20~30	1/2	10~15	3~5
600~800	3	40~50	40~50	蒸蛋	30~40	8~10
600	2~3	150~200	150~200	蒸蛋	100	10~15
500	2	150~200	150~200	蒸蛋	100~150	15~20

重点营养素关注页码

钙	60	碘	76
维生素D	60	硒	77
铁	49	维生素E	84
叶酸	53	卵磷脂	92
维生素A	68		
维生素B ₂	69		

目录

Part

1

辅食添加的必修课

母乳营养已不足， 需及时添加辅食补充营养

什么是辅食	20
补充母乳中的营养不足	20
促进宝宝的肠道发育	20
锻炼宝宝的咀嚼能力	20
帮助宝宝探索新世界	20

宝宝能吃辅食的五大信号

宝宝能挺直头和脖子时	21
宝宝开始对食物有兴趣	21
宝宝的伸舌反射消失时	21
宝宝消化器官和肠功能成熟到一定程度	21
需奶量变大，喝奶时间间隔变短	21

妈妈要知道的辅食添加原则

适时添加	22
由一种到多种	22
由少到多	22
由稀到稠、由细到粗	22
注意观察宝宝的消化能力	22
1岁以内的宝宝辅食不要加盐	23
不要强迫进食	23
心情愉快	23
不要在炎热的季节添加辅食	23
宝宝生病时不要添加辅食	23

辅食添加的进程表

24

厨房“神器”让做辅食 “手到擒来”

25

不同食材的计量法

26

常用食材的计量法

26

调料类计量法

27

常见的辅食制作方法

28

研磨

压碎

28

剁碎

榨汁

28

自制各种宝宝辅食底汤

29

素高汤 / 鸡汤

29

鱼汤 / 猪棒骨高汤

30



自己动手制作天然调味料

香菇粉	31
海带粉	31
山药粉	31
海苔粉	31
洋葱粉	31
小鱼粉	31
虾粉	31
芝麻粉	31

辅食食材冷冻储存方法

冷冻储存要点	32
部分食材的冷冻处理方法	32

在家给宝宝做面条，安全又放心

如何和面	33
星星面 / 蝴蝶面 / 手工面片	33

宝宝一天吃得够不够，看小手就知道了

碳水化合物：两个拳头的量	34
蛋白质：一个掌心的量	34
脂肪：两个拇指的量	34
蔬菜：两手抓的量	34
水果：一个拳头的量	34

Part

2

辅食喂养，妈妈最关心的问题

早产宝宝如何添加辅食？	36	可以用果汁代替水果吗？	41
如何判断宝宝是否适应了辅食？	36	鸡蛋黄为什么不是宝宝的第一辅食？	41
宝宝是4个月添加辅食，还是6个月？	36	宝宝的辅食越碎越好吗？	42
能参考别的宝宝衡量自家宝宝的进食量吗？	37	可以一次多做辅食留存，然后热着给宝宝吃吗？	42
如何判断宝宝辅食添加的效果？	37	能用奶、米汤、稀米粥等冲调米粉吗？	42
宝宝辅食是做，还是买？	37	给宝宝喂食豆浆有哪些禁忌？	43
宝宝辅食吃得不好，吃奶就不用太讲究了？	39	如何给宝宝选择饮料？	43
1岁以内的宝宝辅食可以加盐吗？	39	为什么不宜让宝宝吃过多的巧克力？	43
宝宝添加辅食后体重增长缓慢怎么办？	39	为什么宝宝不宜吃冷饮？	43
添加辅食后，宝宝不吃奶怎么办？	40	宝宝进食辅食量少怎么办？	44
开始添加辅食后要给宝宝补钙？	40	在给宝宝制作果汁时，是否可以直接用榨汁机，而不用研磨、不用纱布过滤呢？	44
给宝宝喝煮水果水或菜水，好吗？	41		

宝宝每次吃辅食又急又快，会不会养成狼吞虎咽的习惯？	44
餐前可以让宝宝多喝水吗？	44
可以控制宝宝吃辅食的速度吗？	45
宝宝喝果汁后大便变硬，还能继续喂果汁吗？	45
宝宝大便中有较多原始食物，是不消化吗？	45
担心宝宝过敏，辅食就不需要太多的变化吗？	46
宝宝喝果汁后，当天排出绿色大便怎么办？	46
一定要定期给宝宝检测微量元素吗？	46



Part 3 分阶段辅食喂养，宝宝成长快

4 个月宝宝，可添加流质型辅食	48	★ 营养师给出的喂养指南	50
★ 宝宝的体重、身高长啥样了	48	辅食添加最早开始于 4 个月之后	50
★ 4 个月宝宝适合吃的食物	48	第一次喂辅食的目标是尝试食物的味道	50
★ 进餐教养	48	开始先喂流质辅食	50
为了辅食的顺利添加，应调整哺乳的节奏	48	4 个月宝宝一日饮食餐单	50
提前让宝宝接触餐具	48	★ 宝宝营养辅食推荐	51
重点营养素关注 铁	49	大米汤 滋养脾胃	51
铁每天的推荐摄入量	49	挂面汤 补充能量	51
铁缺乏症状表现	49	大米糊 健脾养胃	51
明星食材推荐	49	5~6 个月宝宝，可添加吞咽型辅食	52
营养加倍的完美搭配	49	★ 宝宝的体重、身高长啥样了	52

★ 5~6 个月宝宝适合吃的食物	52	8 个月宝宝营养需求	61
重点营养素关注 叶酸	53	根据宝宝的情况添加辅食	61
叶酸每天的推荐摄入量	53	辅食和奶要安排合理	62
叶酸缺乏症状表现	53	辅食的摄入量是因人而异的	62
明星食材推荐	53	宝宝的食物最好用刀切碎后再喂	62
营养加倍的完美搭配	53	每天喂 2 次，每次喂 1/2 小碗（7 个月宝宝）	62
★ 营养师给出的喂养指南	54	每天喂 3 次，每次喂 25 克（8 个月宝宝）	62
5 个月宝宝营养需求	54	添加辅食要时刻关注宝宝的大便	63
6 个月宝宝营养需求	54	开始每天喂一次零食了	63
饿着宝宝不是添加辅食的好方法	54	超体重儿是否需要加速添加辅食的进程	63
含铁的婴儿米粉：宝宝添加辅食的首选	54	宝宝吃辅食应坚持少量多餐，谨防肥胖	64
婴儿米粉的科学喂养	54	7 个月宝宝一日饮食餐单	64
5 个月宝宝一日饮食餐单	55	8 个月宝宝一日饮食餐单	64
6 个月宝宝一日饮食餐单	55	★ 宝宝营养辅食推荐	65
★ 宝宝营养辅食推荐	56	土豆西蓝花泥 增强免疫力	65
胡萝卜汁 有利于保护眼睛	56	红薯泥 宽肠胃、防便秘	65
米粉 满足成长所需	56	南瓜泥 加速肠道蠕动	65
小米汤 促进消化	56	菠菜鸡肝泥 补血、明目	66
小白菜汁 促进肠胃蠕动	57	牛肉土豆泥 促进身体发育	66
香瓜汁 补充维生素	57	鸡汁土豆泥 宽肠通便	66
南瓜米糊 促进消化	58		
香蕉米糊 调整肠胃机能	58		

7~8 个月宝宝， 可添加细嚼型辅食

★ 宝宝的体重、身高长啥样了	59
★ 7~8 个月宝宝适合吃的食物	59
重点营养素关注 维生素 D 和钙	60
维生素 D 和钙每天的推荐摄入量	60
维生素 D 和钙的来源	60
维生素 D 和钙缺乏症状表现	60
营养加倍的完美搭配	60
★ 营养师给出的喂养指南	61
7 个月宝宝营养需求	61

9~10 个月宝宝， 可添加细嚼型辅食

★ 宝宝的体重、身高长啥样了	67
★ 9~10 个月宝宝适合吃的食物	67
重点营养素关注 维生素 A	68
维生素 A 每天的推荐摄入量	68
缺乏维生素 A 的表现	68
明星食材推荐	68
营养加倍的完美搭配	68
重点营养素关注 维生素 B ₂	69
维生素 B ₂ 每天的推荐摄入量	69

维生素 B ₂ 缺乏症状表现	69
明星食材推荐	69
营养加倍的完美搭配	69
★ 营养师给出的喂养指南	70
9 个月宝宝营养需求	70
10 个月宝宝营养需求	70
适合吃香蕉硬度的食物	70
每天喂 3 次，每次喂 120 克	70
给宝宝吃的食物要热透	70
加工类食品不适合做辅食	70
吃得太多也不好	71
宝宝辅食制作应回避的食物	71
宝宝每天的辅食量不均匀，也不要担心	71
宝宝食量小≠营养不良	72
9 个月宝宝一日饮食餐单	72
10 个月宝宝一日饮食餐单	72
★ 宝宝营养辅食推荐	73
三角面片 利小便、除肺燥	73
小米山药粥 健脾胃	73
豆腐粥 促进牙齿发育	73
燕麦南瓜粥 健胃、明目	74
油菜土豆粥 缓解习惯性便秘	74



11~12 个月宝宝， 可添加咀嚼型辅食	75
★ 宝宝的体重、身高长啥样了	75
★ 11~12 个月宝宝适合吃的食物	75
重点营养素关注 碘	76
碘每天的推荐摄入量	76
缺乏碘的表现	76
明星食材推荐	76
营养加倍的完美搭配	76
重点营养素关注 硒	77
硒每天的推荐摄入量	77
缺乏硒的表现	77
明星食材推荐	77
营养加倍的完美搭配	77
★ 营养师给出的喂养指南	78
11 个月宝宝营养需求	78
12 个月宝宝营养需求	78
鼓励宝宝自己吃东西	78
宝宝吃饭逐渐向一日三餐过渡	78
宝宝的饮食呈现个性化	79
宝宝辅食尽量做得细软	79
宝宝辅食中固体食物要占 50%	79
根据宝宝体质选择合适的水果	79
偏食的宝宝注意补充营养	80
11 个月宝宝一日饮食餐单	80
12 个月宝宝一日饮食餐单	80
★ 宝宝营养辅食推荐	81
海带豆腐粥 补钙补磷，益肾固齿	81
南瓜菠菜面 促进生长发育	81
肉末面条 补充能量，调节免疫力	81
黄花菜瘦肉粥 提高抵抗力	82
荸荠南瓜粥 清热去火、生津润燥	82
苹果胡萝卜小米粥 提高智力	82

1~1.5 岁宝宝， 可添加软烂型辅食

★ 宝宝的体重、身高长啥样了

★ 进餐教养

训练进餐的礼仪

用勺喂宝宝

创造愉悦的进餐环境

重点营养素关注 维生素 E

维生素 E 每天的推荐摄入量

维生素 E 缺乏症状表现

维生素 E 的来源

营养加倍的完美搭配

★ 营养师给出的喂养指南

能正式咀嚼并吞咽食物了

挑选味淡而不甜的食物给宝宝

宝宝能吃多少就喂多少

主食一次以 30 ~ 50 克为宜

出现厌食现象不必担心

宝宝不愿吃米饭应对策略

宝宝不爱吃肉应对策略

宝宝较瘦也不要经常喂

宝宝吃饭的速度过慢，怎么办

白开水是宝宝最好的饮料

1 ~ 1.5 岁宝宝一日饮食餐单

★ 宝宝营养辅食推荐

黑芝麻南瓜饭 润肠通便

老南瓜黄豆饭 健脾开胃

南瓜糯米饭 明目、养胃

番茄炒蛋 促进神经系统发育

鸡蛋炒莴笋 促进肠道蠕动

四色炒蛋 预防宝宝偏食

虾仁菜花 补充优质蛋白质和钙

葡萄干蛋糕 补铁

三明治 维持神经、肌肉系统正常

1.5~3 岁宝宝， 可添加全面型辅食

★ 宝宝的体重、身高长啥样了

★ 进餐教养

养成固定地点吃饭的习惯

吃饭时间不宜过长

进餐时要关掉电视

培养宝宝独立进餐

重点营养素关注 卵磷脂

卵磷脂每天的推荐摄入量

卵磷脂缺乏症状表现

卵磷脂的来源

营养加倍的完美搭配

★ 营养师给出的喂养指南

从小注重宝宝良好饮食习惯的培养

让宝宝愉快地就餐

A+B+C，营养更均衡

可以跟大人吃相似的食物了

早餐一定要按时吃

宝宝吃饭时总是含饭怎么办

宝宝厌食应对方法

1.5 ~ 3 岁宝宝一日饮食餐单

★ 宝宝营养辅食推荐

素什锦炒饭 增强免疫力

紫菜饭团 防止甲状腺肿大

鱼肉饺子 补充优质蛋白质

咸蛋黄玉米 提高抗病能力

三彩菠菜 增强抵抗力

咸蛋黄炒南瓜 润肠通便

鸡肉丸子汤 强壮身体

虾仁鱼片炖豆腐 补钙、健脾胃

番茄鱼丸汤 补充蛋白质

Part 4

家常食材变身美味辅食

五谷类

碳水化合物的主要提供者

小米 呵护宝宝的脾胃	100
小米黄豆面煎饼 健胃止呕	101
鸡蛋红糖小米粥 防止贫血	101
蛋黄南瓜小米粥 开胃健脑	101
大米 促进宝宝的发育	102
饼干粥 促进生长发育	103
大米红枣粥 助消化、补气血	103
牛奶大米粥 镇静安神	103
玉米 让宝宝眼睛更明亮	104
鸡蛋玉米汤 提高视力	105
牛奶玉米羹 补充钙质、健脾开胃	105
玉米银耳枸杞豆浆 调节免疫力	105
红薯 宝宝体内酸碱平衡的调节剂	106
红薯米汤 保护肠道健康	107
红薯菜花粥 提高免疫力	107
红薯拌南瓜 保护脾胃	107
燕麦 调理胃肠、防止便秘	108
苹果燕麦糊 提供多种必需氨基酸	109
核桃燕麦粥 提高记忆力	109
燕麦芝麻豆浆 宽肠通便	109
黄豆 健脑、保护宝宝心血管	110
南瓜黄豆粥 调节宝宝免疫	111
黄豆鱼肉粥 益智、强骨	111
蛋黄豆浆 促进大脑发育	111

蔬菜类

膳食纤维和维生素的宝库

土豆 帮助宝宝抗病毒	112
大米土豆羹 利尿、助排泄	113
茄汁土豆泥 健脾胃、保护视力	113

菜花土豆泥 增强免疫力	113
南瓜 保护宝宝视力的卫士	114
南瓜奶糊 健脾养胃、补钙	115
牡蛎南瓜羹 增强食欲	115
南瓜米粉 保护胃肠道黏膜	115
胡萝卜 提高宝宝免疫力的“魔法棒”	116
胡萝卜羹 健脾、明目	117
白菜胡萝卜汁 滋润皮肤	117
胡萝卜红枣汤 健脾养胃	117
番茄 守卫宝宝健康的抗氧化剂	118
番茄鳕鱼泥 促进神经系统发育	119
肉末番茄 增进食欲	119
番茄荷包蛋 增强免疫力	119
洋葱 防感冒、促生长	120
香芹洋葱蛋黄羹 发散风寒	121
洋葱摊蛋 促进宝宝生长	121
香酥洋葱圈 促进食欲	121
菠菜 补铁的优质蔬菜	122
奶油菠菜 维护宝宝视力	123
菠菜猪肝汤 辅助治疗贫血	123
燕麦菠菜粥 提高免疫力、强壮骨骼	123
西兰花 吃出宝宝自己的免疫力	124
西兰花烩胡萝卜 养肝护眼	125
西兰花豆浆 增强抵抗力	125
西兰花汤 增加食欲、提高免疫力	125
香菇 宝宝补充氨基酸的首选食物	126
西兰花香菇豆腐 增强体质	127
香菇鸡粥 强身健体	127
乳酪香菇粥 调节免疫力	127
木耳 宝宝消化系统的清道夫	128
木耳花生黑豆浆 增强记忆力	129
木耳豆腐汤 清胃涤肠	129

核桃木耳大枣粥 防止贫血	129	牛奶 宝宝最好的钙质来源	146
水果类		香果燕麦牛奶饮 强壮骨骼	147
植物营养素和维生素的提供者	130	牛奶核桃露 壮骨、益智	147
苹果 提高宝宝记忆力之果	130	玲珑牛奶馒头 补钙效果佳	147
樱桃苹果汁 促进胃肠蠕动	131	水产类	
苹果燕麦糊 促进宝宝生长发育	131	ω-3 不饱和脂肪酸能	
苹果馅饼 增强宝宝记忆力	131	促进大脑发育	148
香蕉 宝宝的“开心果”	132	黄鱼 保护宝宝脾胃健康	148
香蕉玉米汁 促进消化	133	黄鱼粥 健胃消食	149
香蕉粥 提高机体抗病能力	133	黄鱼烧豆腐 补钙	149
香蕉泥拌红薯 提振食欲	133	清蒸小黄鱼 锻炼宝宝咀嚼能力	149
橙子 提高抵抗力的“酸甜精灵”	134	虾 味道鲜美的补钙高手	150
鲜橙泥 开胃止呕	135	鲜虾蛋羹 促进宝宝生长	151
香蕉橙子豆浆 减肥瘦身	135	清蒸基围虾 补钙壮骨	151
葡萄鲜橙汁 提高抵抗力	135	海带 给宝宝补碘的高手	152
肉蛋奶类		海带柠檬汁 促进宝宝大脑发育	153
补充能量和优质蛋白质	136	海带豆腐 补碘补钙	153
猪肉 强身健体又家常	136	肉末海带面 补铁、防止宝宝便秘	153
玉米肉圆 改善缺铁性贫血	137	坚果类	
莲藕猪肉粥 改善肠胃、补血	137	卵磷脂和油脂的主要来源	154
大白菜猪肉水饺 益胃生津	137	核桃 宝宝的“智力果”	154
猪肝 补血明目的天然食材	138	枣泥核桃露 提高宝宝智力	155
清蒸肝泥 补血明目	139	山楂核桃饮 益智、开胃	155
猪肝摊鸡蛋 排毒	139	黑芝麻核桃粥 健脑益智	155
猪肝菠菜粥 辅助治疗贫血	139	红枣 理想的补血小红果	156
鸡肉 提高宝宝抵抗力的家常肉	140	芋头枣泥羹 调理缺铁性贫血	157
鸡肉菠菜粥 补充优质蛋白质	141	红枣莲子粥 补血、安神	157
鸡茸汤 补充蛋白质	141	山楂红枣汁 消食化滞、补铁	157
牛肉 强壮宝宝身体的肉类	142	黑芝麻 乌发的滋养品	158
牛肉小米粥 促进宝宝大脑发育	143	黑芝麻粥 乌发	159
鸡汁牛肉末 促进宝宝生长发育	143	芝麻南瓜饼 促进发育	159
鸡蛋 价格低廉的营养库	144	如何为宝宝选择最健康的食物	160
油菜蛋羹 明目、益智	145	选择本地的有机农产品	160
菠菜鸡蛋饼 促进骨骼发育	145	选择应季食物	160
鸡蛋肉末软饭 促进生长发育	145	不要自行为宝宝购买保健品	160

Part 5 创意辅食，让宝宝越吃越开心

大黄鸭南瓜泥 加速肠胃蠕动	162	娃娃脸鸡蛋羹 促进大脑发育	164
海绵宝宝 明目护眼	162	翠绿青蛙水煮蛋 健脑益智	165
茄汁土豆泥 健脾胃、保护视力	163	房子历险记 补充多种维生素	165
小猪豆沙包 健脾化湿	163	小蜜蜂蛋包饭 补充优质蛋白质	166
豇豆棒棒糖 补充维生素	163	米奇宝宝 健脾养胃	166
小鸡出壳豆芽菜 健脑通便	164		

Part 6 吃对辅食，宝宝身体棒

补钙辅食，让宝宝骨骼更强壮	168	宝宝补铁食材精选	171
钙每天的推荐摄入量	168	宝宝营养辅食推荐	171
镁是促进钙吸收的“好搭档”	168	鸡血炖豆腐 调理缺铁性贫血	171
吃进去多少钙，一眼就看清楚	168	桂圆红枣豆浆 益心脾、补气血	171
蛋白质摄入过量会“排挤”钙	168	补锌辅食，促进宝宝生长发育	172
宝宝补钙食材精选	169	锌每天的推荐摄入量	172
宝宝营养辅食推荐	169	吃进去多少锌，一眼就看清楚	172
蛋黄糊 补钙	169	吃些富含钙与铁的食物，促进锌的吸收	172
火龙果牛奶 开胃、健脑	169	动物性食品含锌量高	172
补铁辅食，宝宝不贫血	170	缺锌容易“找上”哪些宝宝	173
铁每天的推荐摄入量	170	宝宝补锌食材精选	173
铁和维生素 C 搭配，提高吸收率	170	宝宝营养辅食推荐	173
适量吃些酸性水果	170	番茄肝末 开胃、促进消化	173
菠菜不是补铁绝佳食材	170	豆腐肉丸 补锌、健脾胃	173

健脑益智辅食， 让宝宝成为智多星

补充卵磷脂，促进宝宝大脑发育
吃得过饱会让宝宝变成“笨小孩”
远离有损大脑发育的食物
宝宝健脑益智食材精选
宝宝营养辅食推荐
蛋黄豆浆 促进大脑发育
蓝莓核桃 健脑益智

明目护眼辅食， 让宝宝眼睛亮晶晶

眼睛也需要营养素的“呵护”
食物品种要多样，避免挑食与偏食
1岁以后要少吃甜食，否则伤眼睛
宝宝明目护眼食材精选
宝宝营养辅食推荐
胡萝卜小米粥 辅助调理腹泻
猪肝瘦肉泥 补肝明目

乌发护发辅食， 让宝宝头发乌黑浓密

宝宝头发枯黄的原因
营养不良性黄发的饮食策略
酸性体质黄发的饮食策略
头发也需要营养素的“呵护”
宝宝乌发护发食材精选
宝宝营养辅食推荐
香蕉黑芝麻糊 乌发护发
核桃豆浆 乌发润发

养肺抗霾辅食， 让宝宝肺好，呼吸畅

多吃白色食物
食物生熟吃润肺效果不同
秋季润肺宜多喝水
宝宝养肺抗霾食材精选
宝宝营养辅食推荐
萝卜山药粥 补肺化痰
银耳雪梨汤 润肺清燥

清热去火辅食，让宝宝不上火

保证充足饮水
上火的食物，万万吃不得
常吃新鲜水果和蔬菜
宝宝清热去火食材精选
宝宝营养辅食推荐
苦瓜蜂蜜汁 清热降火
消暑绿豆沙 清心降火

如何增强宝宝体质

宝宝饮食
预防接种
日常生活习惯



Part 7

宝宝不舒服了，怎样吃辅食

感冒

感冒	186
3 种感冒原因、症状表现和饮食指导	186
吃些富含维生素 C 的蔬果（1 岁以内宝宝）	186
要补充足够的水分（1 岁以后宝宝）	187
增加优质蛋白质食物的摄入（1 岁以后宝宝）	187
感冒时宜吃的食物	187
宝宝对症辅食推荐	188
洋葱粥 强壮骨骼	188
樱桃酸奶 增强抗病能力	188
白菜绿豆饮 清热解毒	188

发热

发热	189
宝宝发热的原因	189
发热的利与弊	189
何时给宝宝服用退烧药	189
发热症状不同，饮食不同	190
发热时宜吃的食物	190
宝宝对症辅食推荐	191
荸荠绿豆粥 清热润肺	191
猕猴桃橙汁 增强宝宝的抗病能力	191
绿豆山药饮 清热、健脾	191

咳嗽

咳嗽	192
咳嗽不同，饮食策略不同	192
宝宝受寒咳嗽第一阶段，应远离百合和川贝	192

宝宝受寒咳嗽第二阶段，应吃些清热的药物	192
宝宝咳嗽的第三个阶段，要及时就医	192
宝宝咳嗽快好时，可用“止咳散”泡脚防反复	192
有寒咳，喝苏叶橘红饮和吃烤橘子	193
有热咳，川贝炖梨最好	193
受凉燥后咳嗽，可喝些姜汤、苏叶水	193
受温燥后咳嗽，可以吃点蜜汁糯米藕	193
多喝水促进痰液咳出（1 岁以内宝宝）	194
多食富含维生素和蛋白质的食物（1 岁以后宝宝）	194
咳嗽时宜吃的食物	194
宝宝对症辅食推荐	195
银耳红枣雪梨粥 止咳化痰	195
大蒜蒸水 调理风寒咳嗽	195
百合蜜 调理秋燥咳嗽	195

便秘

便秘	196
两种适合便秘的饮食	196
喂些蔬果汁、蔬果泥（1 岁以内宝宝）	196
多喝水（1 岁以后宝宝）	196
多吃富含膳食纤维的辅食（1 岁以后宝宝）	196
便秘时宜吃的食物	197
宝宝营养辅食推荐	197
芋头红薯粥 促进排便	197
小白菜猪肉包 促进消化	197