

吉林出版集团 吉林科学技术出版社

吴莹 主编

来自新妈妈
精选的
340道
营养辅食

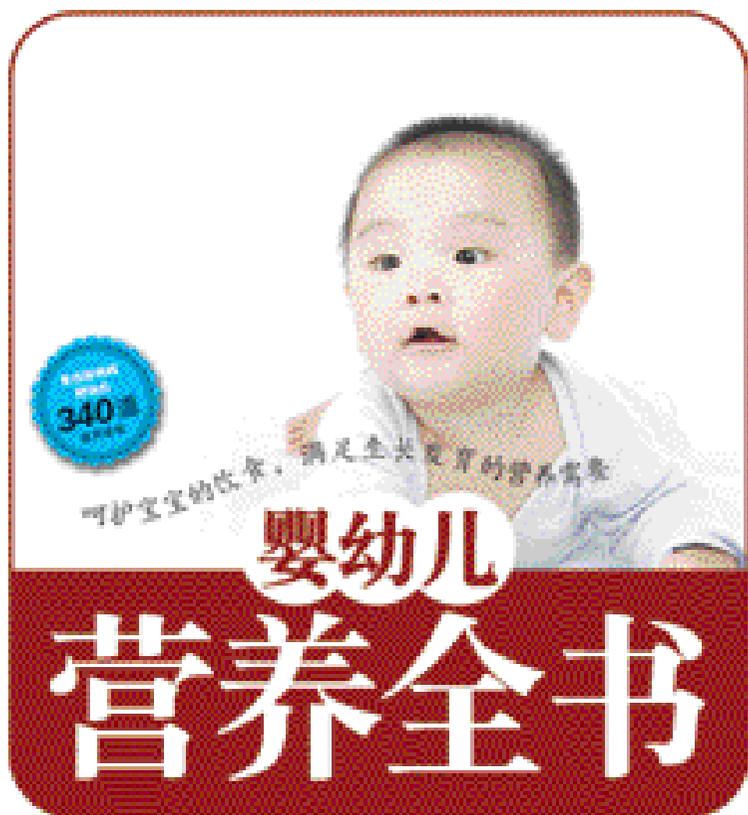
呵护宝宝的饮食，满足生长发育的营养需要



婴幼儿

营养全书





340种
辅食

呵护宝宝的饮食，满足生长发育的营养需要

婴幼儿 营养全书

吴莹 主编

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

婴幼儿营养全书 / 吴莹主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2010. 11
ISBN 978-7-5384-5050-7

I. ①婴… II. ①吴… III. ①婴幼儿—营养卫生—基本知识 IV. ①R153.2
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 213905 号

婴幼儿营养全书

主 编 吴 莹
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 孟 波 宛 霞 端金香
摄 影 俏皮一族儿童摄影旗舰店
石 磊 李 欣 郝言言 冷 冰 曹春艳
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 250千字
印 张 17.5
印 数 1—10000册
版 次 2011年1月第1版
印 次 2011年1月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635186
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5050-7
定 价 26.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

PREFACE

前言

生育一个健康聪明的宝宝，是每个父母的心愿。抚育婴幼儿的工作对于所有年轻夫妇来说，都是一件必须注意和重视的人生大事。0~3岁是宝宝大脑发育的黄金时期，也是宝宝身体发育的关键时期，同时也是宝宝一生中发育最快，营养需要最多的重要阶段。如何满足宝宝发育的营养需要，就是宝宝成长的重中之重。

很多父母不知如何给宝宝制作辅食。通过本书可以帮助父母解决这一烦恼，比如，何时开始给宝宝喂泥糊状食物，哪些食物此阶段可以吃，哪些食物此阶段不可以吃。应该选择什么样的食物……本书都有详细的解答，会让父母以自信、积极的态度来应对各种宝宝喂养问题。

为了使所有的年轻父母全面、准确、科学、系统地掌握养育宝宝的相关知识，我们请来著名的儿保营养专家编写本书，并配备了详细的操作步骤及图片说明，手把手地教你如何科学的方法哺育宝宝，让宝宝一天天健康成长。





CONTENTS



宝宝营养全程监护

0~3个月

单纯哺乳期 34

宝宝喂养指导.....34

坚持母乳喂养..... 34

母乳是宝宝最好的食物..... 34

母乳的主要营养成分..... 34

母乳与配方奶的对比..... 34

宝宝出生后多长时间可以喂奶..... 35

母乳的六个阶段..... 35

初乳..... 35

过渡乳..... 35

成熟乳..... 35

晚乳..... 35

前奶..... 35

后奶..... 35

哪些情况不宜母乳喂养..... 35

哪些情况禁止母乳喂养..... 36

定时喂奶还是按需喂奶..... 36

母乳哺喂的姿势..... 36

教宝宝吮吸母乳..... 36

正确挤奶方法..... 37

母乳不足时的应对措施..... 37

母乳过多时的应对措施..... 37

怎么进行白天母乳哺喂..... 38

怎么进行夜间母乳哺喂..... 38

怎样进行混合喂养..... 38

如何选用奶粉..... 38

如何调配奶粉..... 39

如何选用橡胶乳头..... 39

用奶瓶喂养的姿势..... 39

怎么进行夜间人工哺喂..... 40

如何判断宝宝是否吃饱..... 40

如何给宝宝补钙..... 41

及时给宝宝喂米粉..... 41





适当地给宝宝喂果汁..... 41

适当给宝宝添加蛋黄..... 41

单纯哺乳期的喂养问答.....42

宝宝饮食禁忌.....44

不要添加乳制品以外的饮料..... 44

切勿用微波炉给宝宝热奶..... 44

宝宝食用蜂蜜有致命危险..... 44

不要过早添加固体辅食..... 44

不要放弃母乳喂养..... 45

不要喂得太多或太快..... 45

冲好的奶粉不宜在冰柜里储存... 45

喂宝宝的配方奶不宜过浓..... 45

冲调奶量不宜过多..... 45

营养蔬果汁推荐.....46

☆ 橘子汁..... 46

☆ 桃汁..... 46

☆ 胡萝卜汁..... 47

☆ 苹果胡萝卜汁..... 47

☆ 梨汁..... 47

☆ 香蕉蔬果汁..... 48

☆ 栗子卷心菜汁..... 48

☆ 香蕉杂果汁..... 48

☆ 草莓葡萄汁..... 49

☆ 牛奶南瓜汁..... 49

☆ 菠萝汁..... 49

☆ 苹果淀粉汁..... 50

☆ 苹果汁..... 50

☆ 蔬菜汁..... 50

4~6个月

宝宝味觉敏感期 51

宝宝喂养指导.....51

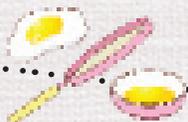
母乳喂养的注意事项..... 51





CONTENTS

人工喂养的注意事项.....	51	喂菜的过程.....	58
这个时期宝宝需要的营养.....	52	喂肉蛋类的过程.....	58
添加辅食的方法.....	52	喂谷类的过程.....	58
合理给宝宝添加辅食.....	52	常见辅食汤料的制作方法.....	58
喂辅食时要使用专用匙.....	53	蔬菜汤.....	58
蔬菜汤的烹调要点.....	53	鸡汤.....	58
泥糊状辅食的制作工具.....	53	牛肉汤.....	59
安全汤匙、叉子.....	53	鱼汤.....	59
食物研磨用具组.....	53	海带(或紫菜)汤.....	59
围兜.....	54	巧计量轻松做辅食.....	59
炖粥调理杯.....	54	制作辅食的要诀.....	60
附吸盘餐碗.....	54	口味清淡, 不宜吃盐.....	60
适时给宝宝添加新的辅食.....	54	及时更换辅食种类.....	60
宝宝易于接受辅食.....	54	辅食是购买还是自己做.....	60
宝宝要慢慢学习吞咽.....	55		
换乳初期的喂养要点.....	55		
辅食的选择与用量.....	56		
选择适宜的辅食.....	56		
不要添加无益或危险的食物.....	56		
辅食的添加原则.....	56		
第一次食用辅食时要注意.....	57		
初期以糊状食物为主.....	57		
各类辅食的喂食过程.....	58		
喂水果的过程.....	58		





逐渐培养宝宝自己吃饭的习惯..... 60

宝宝味觉敏感期的喂养要点..... 61

喂养目标..... 61

辅食的柔软度标准..... 61

辅食的种类和味道..... 61

辅食的喂养时间..... 61

重视宝宝的咀嚼训练..... 62

咀嚼的本质..... 62

咀嚼食物对宝宝的影响..... 62

咀嚼训练的关键期..... 62

咀嚼的过程..... 62

让宝宝爱上辅食的方法..... 63

示范如何咀嚼食物..... 63

不要喂太多或太快..... 63

品尝各种新口味..... 63

各阶段辅食的软硬程度.....63

流质饮食..... 64

半流质饮食..... 64

喂食糊状食物..... 65

宝宝味觉敏感期的喂养问答.65

宝宝饮食禁忌.....68

辅食不要添加味精..... 68

辅食不要添加白糖..... 68

不宜给宝宝多吃甜食..... 68



不要给宝宝喂过甜的水..... 68

不要只给宝宝喝汤..... 68

不要把食物嚼烂后再喂宝宝..... 68

妈妈学做辅食.....69

☆ 豌豆汤..... 69

☆ 10倍奶粥..... 69

☆ 蔬菜清汤..... 69

☆ 菠菜大米粥..... 70

☆ 奶粉粥..... 70

☆ 南瓜土豆糊..... 70

☆ 大米燕麦粥..... 71

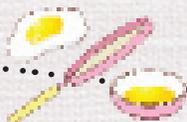
☆ 10倍稀粥..... 71





CONTENTS

- | | | | |
|---------------|----|---------------|----|
| ☆ 胡萝卜奶汤..... | 71 | ☆ 蛋黄奶酪粥..... | 78 |
| ☆ 油菜粥..... | 72 | ☆ 肉末番茄汤..... | 78 |
| ☆ 苹果梨粥..... | 72 | ☆ 萝卜泥杂烩粥..... | 79 |
| ☆ 卷心菜南瓜汤..... | 72 | ☆ 芝麻粥..... | 79 |
| ☆ 香蕉奶糊..... | 73 | ☆ 香蕉泥..... | 79 |
| ☆ 南瓜粥..... | 73 | ☆ 番茄碎面条..... | 80 |
| ☆ 草莓番茄泥..... | 73 | ☆ 鸡蛋豆腐糊..... | 80 |
| ☆ 番茄鱼粥..... | 74 | ☆ 面包粥..... | 80 |
| ☆ 小米糊..... | 74 | ☆ 山药萝卜粥..... | 81 |
| ☆ 鸡脯菜花粥..... | 74 | ☆ 鸡肝蔬菜粥..... | 81 |
| ☆ 胡萝卜番茄汤..... | 75 | ☆ 鸡肝泥..... | 81 |
| ☆ 蛋黄粥..... | 75 | ☆ 鸡肉粥..... | 82 |
| ☆ 鸡肝胡萝卜粥..... | 75 | ☆ 香蕉地瓜粥..... | 82 |
| ☆ 鸡肉肝泥粥..... | 76 | ☆ 鸡肉木耳粥..... | 82 |
| ☆ 鸡肉番茄汤..... | 76 | ☆ 豆腐鸡蛋羹..... | 83 |
| ☆ 红枣泥..... | 76 | ☆ 鱼茸粥..... | 83 |
| ☆ 玉米胡萝卜糊..... | 77 | ☆ 豆腐蛋汤..... | 83 |
| ☆ 豆苗碎肉粥..... | 77 | ☆ 肉蛋豆腐粥..... | 84 |
| ☆ 香菇鸡肉羹..... | 77 | ☆ 地瓜蛋黄粥..... | 84 |
| ☆ 翡翠羹..... | 78 | ☆ 藕粉..... | 84 |





- ☆ 酸奶粥..... 85
- ☆ 脊肉粥..... 85
- ☆ 海带蛋黄糊..... 85
- ☆ 鸡汁粥..... 86
- ☆ 鲈鱼粥..... 86
- ☆ 蛋花鱼..... 86
- ☆ 椰汁奶糊..... 87
- ☆ 核桃小米粥..... 87
- ☆ 油菜粟米粥..... 87
- ☆ 菠菜洋葱牛奶羹..... 88
- ☆ 地瓜苹果羹..... 88

- ☆ 番茄土豆鸡末粥..... 88
- ☆ 红枣小米粥..... 89
- ☆ 牛奶菜花泥..... 89
- ☆ 汤粥..... 89
- ☆ 南瓜麦片粥..... 90
- ☆ 苹果麦片粥..... 90
- ☆ 紫菜汤..... 90
- ☆ 鱼肉松粥..... 91
- ☆ 猪肝绿豆粥..... 91
- ☆ 南瓜粥..... 91

7~9个月

食物质地敏感期 92

宝宝喂养指导.....92

- 本阶段宝宝的营养需求..... 92
- 本阶段宝宝的食物选择..... 92
- 添加辅食的方法..... 93
- 本阶段粥、面条喂养要点..... 93
- 从稀粥到稠粥..... 93
- 面条切得粗一点，煮透变软..... 93
- 适当增加一些含蛋白质的食物..... 93





CONTENTS

正确的换乳方法..... 94

循序渐进，自然过渡..... 94

少吃母乳，多吃牛奶..... 94

断掉临睡前和夜里的奶..... 94

培养宝宝良好的行为习惯..... 94

减少对妈妈的依赖..... 95

错误的换乳方法..... 95

往奶头上涂刺激物..... 95

切忌突然换乳..... 95

本阶段宝宝喂养注意事项..... 95

让膳食多样化..... 95

给宝宝选择营养强化食物..... 96

注意控制辅食的量和种类..... 96

这些食物慎喂宝宝..... 96

改造肉食宝宝..... 96

食物质地敏感期的喂养问答.97

宝宝饮食禁忌..... 100

不要给宝宝吃油腻、刺激性的食品 100

不要给宝宝吃过多的鱼松..... 100

不要给宝宝吃太多菠菜..... 100

不要给宝宝吃过量的西瓜..... 100

不宜给宝宝的食物加调料..... 100



宝宝咳嗽时的饮食禁忌..... 101

妈妈学做辅食..... 101

☆ 鸡肝鸡架汤..... 101

☆ 花生粥..... 101

☆ 黄豆蓉粥..... 102

☆ 芫菁鳕鱼汤..... 102

☆ 南瓜糕..... 102





☆ 柳橙风味鱼肉.....	103
☆ 玉米片牛奶粥.....	103
☆ 牛奶麦片粥.....	103
☆ 胡萝卜汤.....	104
☆ 碎菜粥.....	104
☆ 蛋黄菜糊.....	104
☆ 胡萝卜甜粥.....	105
☆ 橙汁南瓜羹.....	105
☆ 豆腐蔬菜汤.....	105
☆ 金枪鱼牛奶粥.....	106
☆ 青豆稀饭.....	106
☆ 稀粥.....	106



10~12个月

辅食过渡期 107

宝宝喂养指导..... 107

本阶段宝宝的营养需求..... 107

母乳和辅食合理搭配..... 107

本阶段宝宝辅食参考..... 108

宝宝换乳后的注意事项..... 108

换乳后如何搭配食物..... 108

换乳后的饮食禁忌..... 108

换乳后的进食次数..... 108

均衡搭配辅食..... 108

宝宝挑食厌食怎么办..... 109

宝宝挑食的原因..... 109

宝宝挑食的解决办法..... 109

让宝宝和大人一起用餐..... 109

点心的合理给法..... 109

辅食过渡期的喂养问答..... 110

宝宝饮食禁忌..... 112

不要给宝宝吃过多点心..... 112

不要经常给宝宝喂奶嘴..... 112

辅食种类不要过于单调..... 112

不要给宝宝吃刺激性的食物.... 112





CONTENTS

不要给宝宝吃麦乳精..... 112

不要断掉所有的乳制品..... 112

妈妈学做辅食..... 113

☆ 蛋饺..... 113

☆ 酸奶酪..... 113

☆ 双米花生粥..... 113

☆ 馄饨..... 114

☆ 鸡肉卷..... 114

☆ 番茄蛋卷..... 114

☆ 百合煮香芋..... 115

☆ 蝴蝶卷..... 115

☆ 番茄饭卷..... 115

☆ 蒸鱼丸..... 116

☆ 鲜虾肉泥..... 116

☆ 乌龙面糊..... 116

☆ 山药红米粥..... 117

☆ 黑芝麻糙米粥..... 117

☆ 菠菜面..... 117

☆ 莲藕粥..... 118



☆ 蒸南瓜粥..... 118

☆ 香菇肉粥..... 118

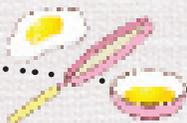
☆ 豆腐鱼泥汤..... 119

☆ 番茄鸡蛋沙拉..... 119

☆ 杏仁苹果豆腐羹..... 119

☆ 鸡肉什锦稀饭..... 120

☆ 鲜奶鱼丁..... 120





☆ 地瓜橙子杂煮.....	120
☆ 鹤鹑粥.....	121
☆ 冬瓜粥.....	121
☆ 营养蛋饼.....	121
☆ 黄瓜鸡肉粥.....	122
☆ 鸡肉软饭.....	122
☆ 菠菜小银鱼面.....	122
☆ 鸡丝凉拌面.....	123
☆ 牛肉蔬菜粥.....	123
☆ 地瓜苹果杂煮.....	123
☆ 沙丁鱼粥.....	124
☆ 金银花山茶粥.....	124
☆ 芋头粥.....	124

有益于皮肤健美的食物.....	126
粗粮细作.....	126
本阶段制作辅食的注意事项.....	127
宝宝的食物结构多样化.....	127
注意宝宝的饮食结构与搭配.....	127
认识不足导致宝宝营养失衡.....	127
本阶段粥、面条喂养要点.....	128
由稠粥到软米饭.....	128
面条切成2厘米长度.....	128
加入蔬菜或者海带.....	128
水果的吃法.....	128
不要强迫宝宝吃米饭.....	129
蔬菜的处理.....	129
合理选择宝宝的零食.....	129
控制好宝宝盐的摄入量.....	129

1~1.5岁

宝宝出牙期 125

宝宝喂养指导..... 125

本阶段宝宝的营养需求..... 125

宝宝的科学合理饮食..... 125

适时给宝宝添加粗粮..... 126

常吃粗粮果蔬好处多..... 126

防范儿童糖尿病..... 126

牙齿初成期的喂养问答..... 130

宝宝饮食禁忌..... 131

少让宝宝吃盐和糖..... 131

不要拿鸡蛋代替主食..... 131

妈妈学做辅食..... 131

☆ 肉末软饭..... 131

☆ 香油蛋包面线..... 132

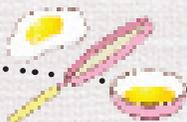
☆ 虾片粥..... 132





CONTENTS

- | | | | |
|-----------------|-----|----------------|-----|
| ☆ 绿豆薏仁粥..... | 132 | ☆ 鲜滑鱼片粥..... | 139 |
| ☆ 黄花菜瘦肉粥..... | 133 | ☆ 玉米牛肉羹..... | 139 |
| ☆ 水晶南瓜包..... | 133 | ☆ 红嘴绿鹦哥丝面..... | 139 |
| ☆ 虾仁豆腐豌豆泥粥..... | 133 | ☆ 白萝卜炖大排..... | 140 |
| ☆ 荠菜肉馄饨..... | 134 | ☆ 地瓜豆腐..... | 140 |
| ☆ 虾酱炒豆腐..... | 134 | ☆ 火腿狮子头..... | 140 |
| ☆ 青菜肉饼..... | 134 | ☆ 什锦虾仁蒸蛋..... | 141 |
| ☆ 鸡肉马铃薯丸..... | 135 | ☆ 豆腐汉堡..... | 141 |
| ☆ 虾仁豆腐汤..... | 135 | ☆ 蔬菜肉卷..... | 141 |
| ☆ 甜椒鱼丝..... | 135 | ☆ 豆沙鲜桃..... | 142 |
| ☆ 金针菇面..... | 136 | ☆ 豆芽卷心菜..... | 142 |
| ☆ 小米鸡蛋粥..... | 136 | ☆ 肉末饭..... | 142 |
| ☆ 胡萝卜玉米碴粥..... | 136 | ☆ 菜花虾末..... | 143 |
| ☆ 虾皮香芹燕麦粥..... | 137 | ☆ 虾皮菜包..... | 143 |
| ☆ 木瓜炖牛奶..... | 137 | ☆ 糖拌梨丝..... | 143 |
| ☆ 乌鱼粥..... | 137 | ☆ 麻酱素什锦..... | 144 |
| ☆ 香甜水果粥..... | 138 | ☆ 草莓薏仁优格..... | 144 |
| ☆ 山药芝麻粥..... | 138 | ☆ 红豆薏仁水..... | 145 |
| ☆ 三色肝末..... | 138 | ☆ 柠檬汁拌水果..... | 145 |





- ☆ 酸奶香蕉奶昔..... 145
- ☆ 土豆奶油风味鸡蛋..... 146
- ☆ 黄鱼小馅饼..... 146
- ☆ 奶油水果球..... 146
- ☆ 青菜肉末..... 147
- ☆ 白菜肉泥..... 147
- ☆ 荷包蛋..... 147
- ☆ 香橙鸡蛋饼..... 148
- ☆ 珍珠汤..... 148
- ☆ 金针肉丸汤..... 148

- ☆ 牛肉碎菜..... 149
- ☆ 小兔吃萝卜..... 149
- ☆ 肉末烩小水萝卜..... 149

1.5~2岁

牙齿成熟期 150

宝宝喂养指导..... 150

本阶段宝宝的营养需求..... 150

宝宝营养补充方式和缺乏表现.. 150

给宝宝补锌元素..... 150

给宝宝补充牛磺酸..... 151

宝宝一日参照食谱示例..... 151

本阶段辅食喂养要点..... 151

制作辅食的注意事项..... 151

给宝宝喝酸奶有讲究..... 152

鉴别品种..... 152

要饭后2小时饮用..... 152

饮后要及时漱口..... 152

不要加热..... 152

少给宝宝吃腌制食品..... 152

腌制品中亚硝酸盐含量过多..... 152

食盐过多会影响黏膜系统..... 152

易引起人体维生素C缺乏..... 153





CONTENTS

宝宝饮食的注意事项 153

如何培养宝宝正确的饮食习惯..... 153

少吃多餐才是好..... 153

饮食要清淡..... 153

不适合宝宝吃的食物..... 154

口味较重的调味料..... 154

生冷海鲜..... 154

质地坚硬的食物..... 154

蜂蜜..... 154

经过加工的食品..... 155

经过油炸的食物..... 155

酸性食物..... 155

牙齿成熟期的喂养问答..... 156

宝宝饮食禁忌..... 157

饱餐后不要马上喝汽水..... 157

如何控制宝宝吃零食..... 157

要适量的给宝宝吃水果..... 157

不要喂宝宝太硬的食物..... 157

宝宝换乳不宜太晚..... 158

宝宝应及时换乳..... 158

宝宝不宜吃纯糖食物..... 158

不要强迫宝宝进食..... 158

妈妈学做辅食..... 159

☆ 煮鱼丸..... 159

☆ 葱油虾米面..... 159





☆ 凉拌猪皮冻.....	159
☆ 鱼肉水饺.....	160
☆ 虾皮冬瓜.....	160
☆ 生姜红枣粥.....	160
☆ 鲫鱼汤.....	161
☆ 什锦水果羹.....	161
☆ 酸甜彩椒.....	161
☆ 木耳海参汤.....	162
☆ 小米面发糕.....	162
☆ 比萨三明治.....	162
☆ 香味糯米丸子.....	163
☆ 菜香煎饼.....	163
☆ 鱼排.....	163
☆ 油菜海米豆腐.....	164
☆ 葡萄丝糕.....	164
☆ 油炸大马哈鱼.....	164
☆ 酥炸甜核桃.....	165
☆ 奶油鱼丸汤.....	165
☆ 芝麻面包.....	165

2~3岁

宝宝益智关键期 166

宝宝喂养指导..... 166

本阶段宝宝的营养需求..... 166

营养补充方式和缺乏表现..... 166

给宝宝补充核苷酸..... 166

给宝宝补充叶酸..... 167

宝宝饮食的注意事项..... 167

食物多样化..... 167

增添宝宝的食物..... 167

饮食保持淡味..... 167

制作辅食的注意事项..... 167

合理营养对宝宝的重要性..... 168

专家支招纠正宝宝挑食行为.... 168

父母怂恿促成宝宝挑食..... 168

强制进食导致逆反心理..... 168

妙招纠正挑食行为..... 169

如何避免重口味食物的诱惑.... 169

多吃甜食的危害..... 170

多吃咸食的危害..... 170

益智关键期的喂养问答..... 171

宝宝饮食禁忌..... 172

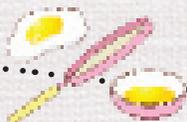
水果不应多吃..... 172





CONTENTS

不要让宝宝暴饮暴食.....	172	☆ 沙锅豆腐.....	178
宝宝腹泻饮食要注意.....	172	☆ 酱鸭.....	179
妈妈学做辅食.....	173	☆ 冬菇白菜.....	179
☆ 红杞活鱼.....	173	☆ 嫩肉丸子.....	179
☆ 鸡肉芝麻棒.....	173	☆ 肉片炒黄瓜.....	180
☆ 松子毛豆炒干丁.....	174	☆ 胡萝卜排骨汤.....	180
☆ 糖醋白菜.....	174	☆ 玻璃白菜汤.....	180
☆ 缤纷水果饭团.....	174	☆ 虾肉小笼包.....	181
☆ 柠檬鸭汤.....	175	☆ 鲜笋嫩鸡汤泡饭.....	181
☆ 香菇挂面.....	175	☆ 红汁番茄米粉.....	181
☆ 白菜豆腐牛肉汤.....	175	☆ 麻酱素包.....	182
☆ 草鱼烧豆腐.....	176	☆ 香菇豆腐汤.....	182
☆ 咸蛋黄炒南瓜.....	176	☆ 蒜蓉油麦菜.....	182
☆ 可口鲑鱼炒饭.....	176	☆ 地瓜炒粟米.....	183
☆ 双色萝卜丝.....	177	☆ 虾肉水饺.....	183
☆ 荷兰豆炒虾仁.....	177	☆ 奶油白菜汤.....	183
☆ 红烧土豆.....	177	☆ 三色鸡丝.....	184
☆ 芝麻猪肝.....	178	☆ 鸡丝拌银芽.....	184
☆ 炸酱面.....	178	☆ 碧绿白肚.....	184





- ☆ 凉拌蜆皮..... 185
- ☆ 豆腐皮鹌鹑蛋汤..... 185
- ☆ 小番茄炒鸡丁..... 185
- ☆ 海米拌油菜..... 186
- ☆ 竹荪莲子汤..... 186
- ☆ 香椿芽拌豆腐..... 186
- ☆ 金银豆腐..... 187
- ☆ 白烧鱼肚玉兰片..... 187
- ☆ 木瓜炖鱼..... 187

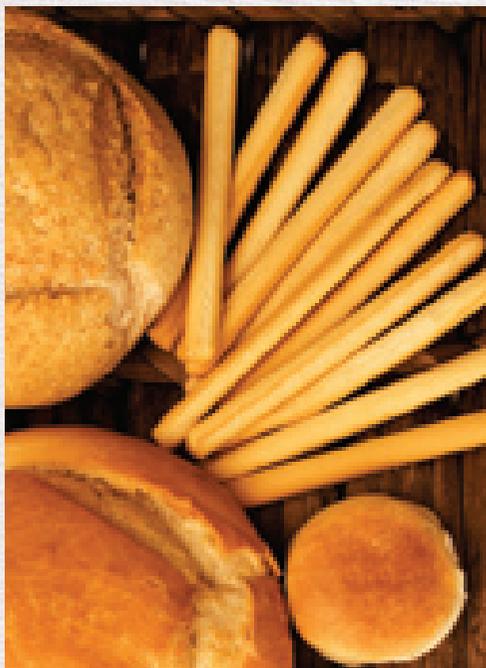


- ☆ 胡萝卜煮蘑菇..... 188
- ☆ 醋拌木耳..... 188
- ☆ 番茄豆腐..... 188
- ☆ 清拌苦瓜丝..... 189
- ☆ 甜辣白菜..... 189
- ☆ 奶酪三明治..... 189
- ☆ 摊肉饼..... 190
- ☆ 鳕鱼蔬菜丸..... 190
- ☆ 雪菜豆腐汤..... 190
- ☆ 香菇菜心..... 191
- ☆ 香菇汤..... 191
- ☆ 肉丝干豆腐蒜苗..... 191
- ☆ 雪菜烧豆腐..... 192
- ☆ 金钩嫩豇豆..... 192
- ☆ 软煎鸡肝..... 192
- ☆ 奶汤芹蔬小排骨..... 193
- ☆ 银耳竹荪汤..... 193
- ☆ 三色冬瓜丝..... 193
- ☆ 枣核肉..... 194
- ☆ 正宗日式咖喱鸡饭..... 194
- ☆ 栗子鸡块..... 195





CONTENTS



- | | |
|----------------|-----|
| ☆ 四宝菠菜..... | 198 |
| ☆ 竹笋肉粥..... | 198 |
| ☆ 海参冬菇汤..... | 199 |
| ☆ 黄豆烧海带结..... | 199 |
| ☆ 羊排粉丝汤..... | 199 |
| ☆ 三鲜冬瓜..... | 200 |
| ☆ 桂皮鲫鱼..... | 200 |
| ☆ 蔬菜豆皮卷..... | 200 |
| ☆ 营养牛骨汤..... | 201 |
| ☆ 甜藕粥..... | 201 |
| ☆ 美味火腿粥..... | 201 |
| ☆ 红枣莲子百合粥..... | 202 |
| ☆ 素花炒饭..... | 202 |
| ☆ 姜汁炒章鱼..... | 202 |
| ☆ 家乡妈咪面..... | 203 |
| ☆ 松仁豆腐..... | 203 |
| ☆ 凤眼鹌鹑蛋..... | 203 |
| ☆ 三鲜汤面..... | 203 |
| ☆ 番茄鸡片..... | 204 |
| ☆ 什锦鳕鱼丁..... | 195 |
| ☆ 花生核桃大米粥..... | 196 |
| ☆ 卤汁茄子..... | 196 |
| ☆ 桃仁鸡丁..... | 196 |
| ☆ 白糖豆浆..... | 197 |
| ☆ 三丝银耳..... | 197 |
| ☆ 蛋皮饭包寿司卷..... | 197 |
| ☆ 鲜菇炒豌豆..... | 198 |





宝宝生病时饮食调理 和安全用药常识

发热期间 206

发热时的饮食关键 206

最重要的是补充水分 206

喂容易消化的食物 206

恢复宝宝体力的食谱 206

☆ 南瓜鱼菜粥 207

☆ 番茄优格粥 207

☆ 香蕉牛奶 207

☆ 蒸蛋 208

补充水分、维生素及矿物质的
食谱 208

☆ 牛肉南瓜粥 208

☆ 哈密瓜稀粥 208

口腔炎期间 209

口腔炎期间的饮食关键 209

补充水分，易消化的食谱 .. 209

☆ 香蕉南瓜冰 209

☆ 奶酪羹汤 210

☆ 苹果土豆泥 210

☆ 水蜜桃香蕉稀粥 210





CONTENTS

呕吐期间 211

呕吐期间的饮食关键..... 211

宝宝呕吐时的调养食谱..... 211

☆ 马铃薯羹..... 211

☆ 地瓜薏仁饭..... 212

☆ 萝卜清汤..... 212

☆ 香菇蔬菜粥..... 212

☆ 面疙瘩汤..... 213

☆ 土豆南瓜稀粥..... 213

☆ 洋葱米汤..... 213

腹泻期间 214

腹泻按步骤调理的食谱..... 214

☆ 米汤、粥（加盐）..... 214

☆ 苹果泥豆腐粥..... 214

☆ 苹果泥粥..... 214

☆ 苹果泥豆腐菠菜粥..... 214

☆ 果胶..... 214

腹泻时的调养食谱..... 215

☆ 豆腐蒸鱼肉..... 215

☆ 糯米稀粥..... 215

☆ 牛肉南瓜粥..... 215

☆ 营养糯米饭..... 216

☆ 热苹果泥..... 216

☆ 菠菜豆腐汤..... 216

便秘期间 217

适合便秘期间吃的食材..... 217

☆ 乌龙面..... 217

☆ 羊栖菜..... 217

☆ 青菜..... 217

☆ 燕麦粥..... 217

☆ 地瓜..... 217

☆ 其他食材..... 217

便秘时的调养食谱..... 218

☆ 菠菜梨稀粥..... 218

☆ 地瓜苹果泥..... 218





☆ 核桃蔬菜粥..... 218

撕开薄膜取出药物..... 221

一次性插入..... 221

短暂按压一会..... 221

选择正确方法使用

药物

219

糖浆制剂

219

使用前摇晃使液体均匀..... 219

正确量取一次的用量..... 219

选择适合的服用方法..... 219

可以用奶嘴喂宝宝..... 219

用吸管喂药..... 219

用带橡皮囊的吸管喂药..... 219

用小容器喂药..... 220

用匙喂药..... 220

粉状制剂..... 220

妈妈一定要洗手..... 220

将药物放于容器内..... 220

逐量加水..... 220

用手指碾碎溶解..... 220

选择容易吞咽的方法..... 220

给宝宝喝点水..... 220

栓剂..... 221

遵照医嘱切取一次用量..... 221

膏状类制剂..... 222

首先清洁宝宝的皮肤..... 222

妈妈要仔细清洗双手..... 222

将药量挤压于手背处..... 222

要薄薄地均匀涂抹..... 222

在宝宝皮肤上点涂几处..... 222

仔细检查是否涂抹均匀..... 222





CONTENTS

眼部用药类.....	223	让宝宝的头侧卧.....	223
内眼角各滴一滴.....	223	向耳部滴入1~2滴.....	223
帮助宝宝闭上眼睛.....	223	保持姿势4~5分钟.....	223
耳部用药类.....	223	药物使用问答篇Q&A.....	224



宝宝不可缺少的营养元素

蔬菜、菌类	226	禁忌提示.....	227
黄瓜.....	226	细节关注.....	227
营养细读.....	226	菠菜	227
专家指点.....	226	营养细读.....	227
禁忌提示.....	226	专家指点.....	227
细节关注.....	226	禁忌提示.....	227
白菜	227	细节关注.....	227
营养细读.....	227	白萝卜	228
专家指点.....	227	营养细读.....	228





专家指点..... 228

禁忌提示..... 228

细节关注..... 228

胡萝卜..... 228

营养细读..... 228

专家指点..... 229

禁忌提示..... 229

细节关注..... 229

茄子..... 229

营养细读..... 229

专家指点..... 229

禁忌提示..... 229

细节关注..... 229

菜花..... 230

营养细读..... 230

专家指点..... 230

禁忌提示..... 230

细节关注..... 230

丝瓜..... 230

营养细读..... 230

专家指点..... 231

禁忌提示..... 231

细节关注..... 231

土豆..... 231

营养细读..... 231

专家指点..... 231

禁忌提示..... 231

细节关注..... 231

番茄..... 232

营养细读..... 232





CONTENTS

专家指点..... 232

禁忌提示..... 232

细节关注..... 232

竹笋..... 232

营养细读..... 232

专家指点..... 233

禁忌提示..... 233

细节关注..... 233

莲藕..... 233

营养细读..... 233

专家指点..... 233

禁忌提示..... 233

细节关注..... 233

食用菌..... 234

营养细读..... 234

专家指点..... 234

禁忌提示..... 234

细节关注..... 234

海带..... 234

营养细读..... 234

专家指点..... 234

禁忌提示..... 235

细节关注..... 235

南瓜..... 235

营养细读..... 235

专家指点..... 235





禁忌提示..... 235

细节关注..... 235

水果类 236

桃子..... 236

营养细读..... 236

专家指点..... 236

禁忌提示..... 236

细节关注..... 236

苹果..... 237

营养细读..... 237

专家指点..... 237

禁忌提示..... 237

细节关注..... 237

橘子..... 237

营养细读..... 237

专家指点..... 237

禁忌提示..... 238

细节关注..... 238



西瓜..... 238

营养细读..... 238

专家指点..... 238

禁忌提示..... 238

细节关注..... 238

猕猴桃..... 239

营养细读..... 239

专家指点..... 239

禁忌提示..... 239

细节关注..... 239





CONTENTS

菠萝..... 239

营养细读..... 239

专家指点..... 239

禁忌提示..... 240

细节关注..... 240

香蕉..... 240

营养细读..... 240

专家指点..... 240

禁忌提示..... 240

细节关注..... 240

梨..... 240

营养细读..... 240

专家指点..... 241

禁忌提示..... 241

细节关注..... 241

草莓..... 241

营养细读..... 241

专家指点..... 241

禁忌提示..... 241

细节关注..... 241

豆、蛋、乳制品类 242

大豆..... 242

营养细读..... 242





专家指点..... 242

禁忌提示..... 242

细节关注..... 243

豆腐..... 243

营养细读..... 243

专家指点..... 243

禁忌提示..... 243

细节关注..... 243

鸡蛋..... 243

营养细读..... 243

专家指点..... 244

禁忌提示..... 244

细节关注..... 244

鹌鹑蛋..... 244

营养细读..... 244

专家指点..... 244

禁忌提示..... 244

细节关注..... 244

鹅蛋..... 245

营养细读..... 245

专家指点..... 245



禁忌提示..... 245

细节关注..... 245

鸽子蛋..... 245

营养细读..... 245

专家指点..... 246

禁忌提示..... 246

细节关注..... 246

鸭蛋..... 246

营养细读..... 246

专家指点..... 246

禁忌提示..... 246





CONTENTS

细节关注..... 247

鲜牛奶..... 247

营养细读..... 247

专家指点..... 247

禁忌提示..... 247

细节关注..... 247

配方奶粉..... 247

营养细读..... 247

专家指点..... 247

禁忌提示..... 248

细节关注..... 248

羊奶..... 248

营养细读..... 248

专家指点..... 248

细节关注..... 248

禁忌提示..... 248

畜肉类 249

牛肉..... 249

营养细读..... 249

专家指点..... 249

禁忌提示..... 249

细节关注..... 249

猪肉..... 250

营养细读..... 250

专家指点..... 250

禁忌提示..... 250

细节关注..... 250

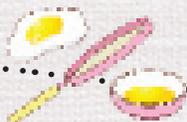
鸡肉..... 250

营养细读..... 250

专家指点..... 250

禁忌提示..... 250

细节关注..... 250





水产品类

251

金枪鱼..... 251

营养细读..... 251

专家指点..... 251

禁忌提示..... 251

细节关注..... 251

三文鱼..... 252

营养细读..... 252

专家指点..... 252

禁忌提示..... 252

细节关注..... 252

虾肉..... 252

营养细读..... 252

专家指点..... 252

禁忌提示..... 252

细节关注..... 252





CONTENTS



附录

新生儿健康检查项目 254

主要传染病的潜伏期 260

3~5个月健康检查项目 255

营养缺乏的体征 261

9~10个月健康检查项目 256

不同月龄婴幼儿的玩具 262

1周岁健康检查项目 257

婴幼儿体重、身长表 263

1.5岁健康检查项目 258

宝宝抚触 264

各时期保健重点 259

各阶段换乳食材的种类 274





PART 1

宝宝营养 全程监护



0~3个月 单纯哺乳期



这个阶段是单纯的母乳喂养期，也许在刚开始哺乳时，喂养的次数很多，也无时间规律，但经过一段时间后，一定会渐渐形成规律。

宝宝喂养指导

坚持母乳喂养

母乳是宝宝最好的食物

对于刚出生的宝宝来说，最理想的营养来源莫过于母乳了。因为母乳的营养价值高，且其所含的各种营养素的比例搭配适宜。母乳中还含有多种特殊的营养成分，如乳铁蛋白、牛磺酸、钙、磷等，母乳中所含的这些物质及比例对宝宝的生长发育以及增强抵抗力等都有益。此外，母乳近乎无菌，而且卫生、方便、经济，所以对宝宝来说，母乳是最好的食物，它的营养价值远远高于任何其他代乳品。

母乳的主要营养成分

蛋白质

大部分是易于消化的乳清蛋白，以及抵抗感染的免疫球蛋白和溶菌素

糖

主要是乳糖，有利于钙、铁、锌等营养素的吸收，还能增强宝宝消化道抗感染能力

牛磺酸

母乳中含量适中，牛磺酸和胆汁酸结合，可以促进宝宝消化

钙、磷

虽然含量不多，但比例适宜，易吸收

脂肪

含有不饱和脂肪酸。因母乳中的脂肪球较小，易于宝宝吸收

母乳与配方奶的对比

等量的母乳和配方奶，两者热量和营养成分相差无几，但进入宝宝体内，两者并不相同。

母乳中的蛋白质比配方奶中的蛋白质易于消化（宝宝3个月后才能很好地利用配方奶中的蛋白质），母乳中的铁60%可被吸收，而配方奶中的铁的吸收率不到50%。

此外，母乳方便、安全，经济，尤其母乳中不但不含细菌，而且还含有从母体中带来的免疫抗体。

宝宝出生后多长时间可以喂奶

宝宝出生后，应尽早进行哺乳，这样可以促进母亲乳汁分泌。初乳含有丰富的抗体，应该及时让宝宝吃上母亲的初乳。一般情况下，若顺产分娩的母亲、宝宝一切正常，0.5~2小时就可以开奶。

母乳的六个阶段

初乳

量少，每次喂哺量仅15~45毫升，每天250~500毫升。质略稠而带黄色，含脂肪较少而蛋白质较多（主要为免疫球蛋白），维生素A、牛磺酸和矿物质的含量颇丰富，并含有更多的抗体和白细胞。初乳中还含有生长因子，可以刺激小儿未成熟肠道的发育，为肠道消化吸收成熟乳作了准备，并能防止过敏物质的吸收。初乳虽然量少，但对正常宝宝来说已经足够了。

过渡乳

总量有所增多，含脂肪最高，蛋白质与矿物质逐渐减少。

成熟乳

蛋白质含量更低，每日泌乳总量多达700~1000毫升。由于成熟乳看上去比配方奶稀，有些母亲便认为自己的奶太稀薄。其实，这种水样的奶是正常的。

晚乳

总量和营养成分都较少。

前奶

外观比较清淡的水样液体，内含丰富的蛋白质、乳糖、维生素、无机盐和水。

后奶

因含较多的脂肪，故外观较前奶白，脂肪使后奶能量充足，它提供的能量占乳汁总能量的50%以上。

哪些情况不宜母乳喂养

母乳虽好，可是在有些特殊情况下，是不宜进行母乳喂养的。

乳母为乙型肝炎患者，HbsAg为阳性时，应暂缓母乳喂养。解决的方法是：在宝宝出生后2小时内，进行疫苗注射，宝宝产生抗体后，妈妈就可以进行母乳喂养了。

乳母患乳房疾病时，如乳腺炎等，应暂缓母乳喂养。解决的方法是：一定要在得到治疗后，再进行母乳喂养。在此期间可将乳汁挤出或用吸奶器吸出，经消毒后喂给宝宝。

乳母感冒发烧时，不宜进行母乳喂养。解决的方法是：发热时可暂停授乳1~2天。若只是流鼻涕、打喷嚏，可以继续授乳，但授乳时要戴上口罩。



乳母曾做隆胸手术的，也不宜进行母乳喂养。因为硅胶材料会使宝宝患食道疾病。

乳母患有严重的心脏病、肾脏疾病等，不宜进行母乳喂养。但若心功能、肾功能尚好，可以适当进行母乳喂养。

若宝宝患有苯丙酮尿症、半乳糖血症等特殊遗传代谢疾病，不宜进行母乳喂养。

哪些情况禁止母乳喂养

乳母为白血病病原体携带者时，不要进行母乳喂养，以免淋巴细胞内的病毒随母乳进入宝宝体内。

乳母为艾滋病患者，禁止母乳喂养。

定时喂奶还是按需喂奶

有的妈妈不了解母乳喂养的方法和新生宝宝的生理特点，常常较早地给新生儿宝宝定时喂奶，这种喂奶方法对新生儿宝宝和妈妈都不利。专家认为，新生儿宝宝应按需喂奶，宝宝想吃就喂，妈妈奶胀就喂，这样就能满足母婴的生理需求。刚刚出生的新生儿宝宝吸吮力强，这是让他学习和锻炼吸吮能力的最佳时刻，不必拘泥于定时喂奶，因此，硬性规定喂奶时间和次数，不能满足其生理需求，必然会影响其生长发育。按需喂奶、勤喂奶，还能促进母乳分泌旺盛，有利于宝宝吃饱喝足，可促进宝宝生长发育。

母乳哺喂的姿势

乳母可坐在床上或椅子上给宝宝喂奶。宝宝3个月之前不宜采用卧位哺乳的方式，以免乳母睡着了，乳房堵住了宝宝的鼻子，造成窒息。

母乳喂养时不要只将乳头塞进宝宝嘴里，应该连乳头下面的乳晕部分也塞入宝宝嘴里，因为宝宝不是用舌头吸吮，而是用两颊吸吮，用上下唇挤压乳窦。

刚开始喂母乳时，应该让宝宝两侧乳房换着吃，没有受过刺激的乳头，如果宝宝连续吸15分钟，就很容易发生皴裂。



教宝宝吮吸母乳

宝宝第一次吮吸妈妈乳头的小嘴含接姿势要正确，如果第一次就错误吮吸，往后要纠正困难较大。开始喂奶时用乳头触碰宝宝的嘴唇，此时宝宝会把嘴张开。让乳头尽可能深地放入宝宝口内，使宝宝身体靠近自己，并且使其腹部面向并接触您的腹部。宝宝的嘴唇和牙龈要包住乳晕（乳头周围的深色区域）。一定不要让宝宝只用嘴唇含住或吸吮乳头，这样可以避免乳母的不舒适。如果宝宝吃奶位置正确，嘴唇应该在外面，而不是内收到牙龈上。可以看到宝宝的下颌在来回动，并听到轻微的吞咽声。宝宝的鼻子会接触乳房，但是可以呼吸到足够的空气。如果觉得疼痛，说明姿势错了。将手指轻轻放在宝宝的嘴角让宝宝停止吮吸乳房。将宝宝从乳头上移开，再试一次。

正确挤奶方法

挤奶的正确姿势是用拇指和其余的4个手指夹住乳头下的乳晕部分，轻轻地推揉，然后用拇指和其他4个手指勒紧乳房往前挤。如果是用吸奶器挤奶，一定要注意卫生，每次清洗干净后要注意消毒。

母乳不足时的应对措施

这个阶段的妈妈大多会有乳汁分泌不足的现象，称之为暂时性母乳缺乏。这种情况一般不会一直持续下去，多数随着宝宝吸奶过程，逐渐增多。产后3~4天，新妈妈乳房明显发胀、发硬，这是泌乳的前兆。此时，可以用热毛巾热敷乳房，每次3分钟左右，然后从乳房周围向乳头方向轻柔5分钟左右，力度要适当，这样可以促进乳汁分泌。让丈夫吸吮刺激乳房，也是促进乳汁分泌的方法之一。

在母乳分泌不足的时候，妈妈就要选择其他的乳品，4个月以内的宝宝最好的代乳品就是配方奶。配方奶的营养成分接近于母乳，配方奶内添加了宝宝需要的氨基牛磺

酸、未饱和氨基酸、矿物质和维生素等等，所以说按照世界卫生组织要求配置的配方奶在成分上更适合于宝宝在母乳不足的时候使用。

母乳过多时的应对措施

母乳过多就是指妈妈的母乳多的不是漏就是喷，宝宝经常会被奶呛到，宝宝有可能因此变得不愿意吃奶。

出现母乳过多的情况时，首先妈妈要检查宝宝含乳头的的方法是否正确，因为母乳过多很有可能是由于宝宝含乳头方法不当引起的。妈妈在漏奶和喷奶的时候，宝宝很难含住乳头，所以妈妈可以在喂奶前，用手挤出一些奶，让奶流得慢一些或者改变喂奶姿势，或用剪刀式托乳房的姿势喂奶，可使乳汁流速变缓，让宝宝能够很好地含住乳头。

如果宝宝乳头含得很好，但是母乳仍然过多，妈妈可以试试用一侧乳房喂上2~4次。在两个小时之内只用同一侧的乳房喂养宝宝，适当挤出一点另一侧乳房的奶缓解胀奶的不适。



怎么进行白天母乳哺喂

先用温水洗干净乳头，以免上面附带的细菌进入宝宝口中引起宝宝口腔或咽喉发炎。乳母在沙发或椅子上坐着，然后在哺乳乳房一侧的脚下搁一只小凳子架起这侧腿，将宝宝的头枕在乳母的胳膊弯上，胳膊弯舒适地放在架起的腿上。

把这侧乳头连乳晕一起放入宝宝嘴中，要尽可能让宝宝嘴唇能裹着乳晕，这样可以促使泌乳。一侧吃空后，再以同样姿势把宝宝换到另一侧乳房、胳膊弯和腿上。

宝宝吃饱睡着后要及时抽出乳头，不要让他老含着乳头，因为那样不仅不利于宝宝口腔和乳母乳头的卫生，还易引起宝宝依恋乳头的不良习惯，甚至会引起宝宝的呕吐或窒息。

怎么进行夜间母乳哺喂

夜晚乳母的哺喂姿势一般是侧身对着稍侧身的宝宝，母亲的手臂可以搂着宝宝，但这样做会较累，手臂易酸麻，所以也可只是侧身，手臂不搂宝宝进行哺喂。或者可以让宝宝仰卧，母亲用一侧手臂支撑自己俯在宝宝上部哺喂，但这样的姿势同样较累，而且如果母亲不是很清醒时千万不要进行，以免在似睡非睡间压伤宝宝，甚至导致宝宝窒息。晚上哺喂不要让宝宝含着乳头睡觉，以免造成乳房压住宝宝鼻孔使其窒息的危险，也容易使宝宝养成过分依恋母亲乳头的娇惯心理。另外，产后乳母自己身体会极度疲劳，加上晚上要不时醒来料理宝宝而导致睡眠严重不足，很容易在迷迷糊糊中哺喂宝宝，所以要格外小心，以防出现意外。



怎样进行混合喂养

孕妇在分娩后，经过尝试与努力仍然无法保证充足的母乳喂养，或因妈妈的特殊情况不允许母乳喂养时，可以选择一些适当的代乳品加以补充，如配方奶等。在混合喂养中应当注意以下两点：

每次哺乳时，先喂母乳，再添加其他乳品以补充不足部分，这样可以在一定程度上维持母乳分泌，让宝宝吃到尽可能多的母乳。

按照奶粉包装上的说明为宝宝调制奶液，奶粉罐的小匙有的是4.4克的，有的是2.6克的，一定要按包装上的说明调配，不要随意增减量影响浓度。

如何选用奶粉

在选择产品时要根据婴幼儿的年龄段来选择产品，0~6个月的宝宝可选用Ⅰ段宝宝配方奶粉。6~12个月的宝宝可选用Ⅱ段宝宝配方奶粉。12~36个月的幼儿可选用Ⅲ段

婴幼儿配方奶、助长奶粉等产品。如婴幼儿对动物蛋白有过敏反应，应选择低敏的婴幼儿配方奶粉，比如氨基酸奶粉、水解蛋白奶粉。

如何调配奶粉

妈妈在调配方奶前应用香皂将手洗干净，以免手上的细菌在奶粉调配过程中混入乳汁。奶瓶和橡胶乳头要用开水消毒（在锅中加水煮沸10分钟左右）后晾干，不要用抹布擦干。若觉得配一次奶消毒一次比较麻烦，可以同时准备2~3个奶瓶进行消毒，然后一次取出一组进行调配。用完奶瓶后应马上将残留的乳汁倒掉，冲洗干净，口朝下立起来备用。橡胶乳头也应马上冲洗干净。

如何选用橡胶乳头

孔的大小可随宝宝的月龄增长和吸吮能力的变化而定，新生儿宝宝吸吮的孔不宜过大，一般在15~20分钟吸完为合适，若太大，乳汁出得太多容易呛着宝宝，应买孔小一点的奶嘴，但也不能太小，以免宝宝吃起来太费劲。小孔奶嘴的标准是：将奶瓶倒过来，1秒钟滴一滴左右为准。此外，橡胶乳头也不能太硬，发现不好时应马上换掉。随月龄增加乳头孔可以加大一些，小儿4~5个月时，每次在10~15分钟吸完奶、不呛奶为合适。

用奶瓶喂养的姿势



- ① 注意查看奶嘴是否堵塞或者流出的速度过慢。如果将奶瓶倒置时呈现“啪嗒啪嗒”的滴奶声就是正确的。
- ② 喂宝宝奶粉时最常用的姿势就是横着抱。和喂母乳时一样，也要边注视着宝宝，边叫着宝宝的名字喂奶。
- ③ 母乳喂养时，宝宝要含住妈妈的乳头才能很好地吮吸到乳汁，同样，在喂配方奶时也要让宝宝含住整个奶嘴。
- ④ 为了避免造成宝宝打嗝，在喂奶时让奶瓶倾斜一定角度，以防空气大量进入。

怎么进行夜间人工哺喂



- ① 为了让宝宝在饿时能马上喝到配方奶，可在床边准备好奶瓶、奶粉、开水等冲奶粉时的必需品。
- ② 将准备好的开水放到盛着凉水的盆中冷却。若水温在 60°C 以上，会破坏奶粉中的维生素C。
- ③ 为了让热水尽快降到 60°C 以下，可将热水倒在奶瓶中，放入冰箱里冷却。
- ④ 提前准备好两个保温杯，一个装热水，一个装凉开水，当要喝奶的时候将水混合再冲奶粉，方便快捷。

如何判断宝宝是否吃饱

刚做妈妈的人都不知道该喂宝宝多少奶。有时宝宝半个小时就要吃一次，吃一会儿就睡着，过不了多久又得吃，不知道是奶水不够还是宝宝有问题。那么，怎样判断宝宝吃没吃饱呢？

从乳房胀满的情况：喂前乳房丰满，喂奶后乳房较柔软。

宝宝下咽的声音上判断：宝宝平均每吸吮2~3次就可以听到咽下一大口，如此连续约15分钟就可以说是宝宝吃饱了。若宝宝光吸不咽或咽得少，说明奶量不足。

吃奶后有无满足感：如吃奶后宝宝安静入眠，说明宝宝吃饱了。如果吃奶后还哭，或者咬着奶头不放，或者睡不到两小时就醒，都说明奶量不足。

注意大小便次数：宝宝每天小便8~9次，大便4~5次，呈金黄色稠便。（喂配



方奶的宝宝其大便呈淡黄色稠便，大便3~4次，不带水分）这些都可以说明奶量够了。如果尿量不多（每天少于6次）、大便少、呈绿稀便或尿呈淡黄色，则说明奶量不够。

看体重增减：足月宝宝第一个月每天增长25克体重，第一个月增加720~750克，第二个月增加600克以上。喂奶不足或奶水太稀导致营养不足是体重减轻的因素之一。

如何给宝宝补钙

宝宝从出生到第六个月，不管是吃母乳还是奶粉哺喂的宝宝，喂养条件可以的话，钙的摄取量最好是每天400毫克。

对于完全由母乳喂养的宝宝，在出生前6个月时，平均每日应摄取约300毫克的钙。母乳哺喂的宝宝，钙质的吸收率在55%~60%；而对于以牛奶喂养为主的宝宝，其对钙质的吸收率会相对较低，一般在40%左右。

及时给宝宝喂米粉

宝宝长到满4个月时，应该及时科学添加辅食，其中给宝宝添加宝宝米粉是非常重要的。宝宝吃米粉，相当于我们成人吃的主食，是为了消除饥饿、补充能量的。它的主要营养成分碳水化合物，是一天需要的主要能量来源。而且现在的宝宝米粉都强化了铁、钙、锌等营养素，可以给宝宝补充更多

的营养，需要提醒妈妈的是，添加宝宝米粉的同时，还应坚持母乳或人工喂养，两种形态的食物在这个阶段是同等重要的。

适当地给宝宝喂果汁

宝宝3个月时就可以喂一些果汁或蔬菜汤了，但想要添加辅食，还要等到宝宝5~6个月大时再添加。

适当给宝宝添加蛋黄

宝宝4个月时，体内的铁质已经消耗殆尽，蛋黄是宝宝的理想补铁食物。最开始每天喂1/4个煮熟的蛋黄，要注意观察宝宝的大便情况，如果出现腹泻、消化不良等情况，就要暂停添加，调整后再慢慢添加。

如果正常的话，以后可以逐渐增加到1/2个蛋黄。宝宝6个月时，每天可以喂1个蛋黄，也可改成蛋花汤或蒸蛋羹。注意千万不要喂蛋白，因为有可能引起过敏。



单纯哺乳期的喂养问答

可以给宝宝喂酸奶吗？

1

酸奶是酸牛奶的俗称，具有较高的营养价值，但对两岁以下的小宝宝并不合适，这是因为酸奶中含有乳酸，这种乳酸会由于宝宝肝脏的发育不成熟而不能完全被消化吸收，易导致胃肠功能紊乱，而且酸奶中含糖量较高，易造成肥胖。

宝宝要不要补碘？

1

母乳和牛奶中的碘含量较低，宝宝又处在生长发育速度最快的时期，特别是大脑的发育处在黄金阶段，缺乏碘可能会导致脑发育不良，从而影响智力的发展，可以采取人工补碘的方法补充。

怎样给人工喂养的宝宝补充维生素C？

1

在人工喂养时，牛奶中维生素C含量很低，经过加热煮沸，又被破坏了一部分，最后剩的就更少了。维生素C是人体所需的重要营养素之一，宝宝缺乏维生素C会影响其生长和发育。新鲜蔬菜和水果的维生素C含量较高，是维生素的主要来源，又因为此时的宝宝还不能直接食入蔬菜和水果，所以父母最好给宝宝适当增加蔬菜汁、番茄汁和橘子汁等。

如何给宝宝喂果汁？

1

果汁是为了让宝宝习惯母乳和奶粉以外的味道，可以适量添加，但是果汁含有糖分，给予过多便会使宝宝能量过剩或者哺乳量减少。所以一天在30毫升左右就可以了。

多榨出的果汁可以放在冰箱保存吗？

这个时期喝果汁，目的是为了给宝宝习惯多种味道。所以，不必喂太多。冰箱保存，味道会下降，营养也会流失，所以，尽量给宝宝新鲜的果汁。

宝宝爱喝果汁，可以多喝吗？

有的宝宝会吃的很多，有时甚至超过其他宝宝的一倍，这时父母也不要过于担心，此时的宝宝已经具备了自我调节食量的能力，只要宝宝吃得下，有吃奶的欲望，就不要控制宝宝的吃奶量。

需要每天喂新榨的果汁吗？

没必要每天喂，一般喂凉开水就可以。即使喂果汁也是为了让宝宝习惯母乳或者奶粉以外的味道，所以要根据宝宝的身体、心情或者是否喜欢而喂。

什么时候开始给宝宝喝米汤？

换乳期食物从宝宝5~6个月大的时候开始喂的，所以，3个月开始喂过早。在这个时期，想要喂的话，一般都应以果汁、蔬菜汤为主。过早换乳可能导致能量过多而使宝宝过于肥胖等。



宝宝饮食禁忌

不要添加乳制品以外的饮料

母乳喂养、混合喂养以及人工喂养的新生儿都不需要添加乳品以外的饮料。新生儿胃肠道消化功能尚没有发育完善，各种消化酶还没有成型，肠道对细菌、病毒的抵御功能很弱，对饮料中所含的一些成分缺乏处理能力。如果给新生儿喝其他饮品，可能会造成新生儿消化功能紊乱，引起腹泻等症。

切勿用微波炉给宝宝热奶

如今微波炉已经成为常备的家用电器，大多数人以为它是完全无害的，很多新妈妈会用微波炉给宝宝热奶，其实它可能带来一些健康隐患。

虽然微波炉可以快速加热食物，但不推荐用它来加热宝宝奶瓶。宝宝奶瓶可能摸起来是凉的，但是其中的液体可能已经非常烫，会烫伤宝宝的口腔和喉咙。而且，在密闭容器中的液体膨胀可能会造成爆炸。

用微波炉加热挤出的母乳，一些保护因子可能被破坏。在微波炉当中加热可能会造成配方奶成分的轻微改变。对于宝宝配方食品来说，这可能意味着某些维生素的损失。

宝宝食用蜂蜜有致命危险

蜂蜜中含有肉毒杆菌，有可能引起宝宝食物中毒。在宝宝1周岁以前都不要让宝宝食用蜂蜜。红糖也是一样，建议在宝宝换乳前都不要给宝宝食用。

不要过早添加固体辅食

此时的宝宝的免疫系统十分脆弱，过早添加固体辅食容易引发过敏症，也会给尚未健全的消化系统、肾功能增添不必要的负担。母乳是根据宝宝的身体需求特别制造的，含有完备的蛋白质、维生素、矿物质、免疫因子，不必担心没有辅食，营养会不平衡。有些父母认为固体的食物比母乳更加有营养，所以就提前给宝宝添加固体辅食，实际上这样的做法是不科学的。

首先，母乳对于宝宝来说才是最有营养的。它不但能够提供给宝宝非常丰富的且易于消化吸收的营养物质，而且还有大量增强抗病力的免疫因子。

其次，过早地添加辅食有可能引起宝宝消化紊乱。2~3个月的宝宝消化器官还很娇嫩，消化系统的发育和功能还不成熟，许多消化酶尚未成型，过早地添加固体辅食会增加宝宝消化功能的负担，引起腹胀、便秘、厌食，或导致腹泻。最后，过早地摄入固体



辅食的异种蛋白，容易引起过敏，而且提高其患哮喘病的概率。因此，出生3个月内的宝宝忌过早添加固体辅食。

不要放弃母乳喂养

混合喂养最容易发生的情况是放弃母乳喂养，母乳少，宝宝吸吮困难。配方奶因为含有较多的糖分，宝宝喜欢吃；奶瓶橡胶乳头孔大，吸吮省力，宝宝也喜欢；妈妈乳汁少，吃完没多长时间，就又要奶吃，容易使妈妈疲劳，有的妈妈干脆停掉母乳，喂奶粉算了。

遇到这种情况，有的医生就会劝父母停喂母乳，以断宝宝对母乳的依赖，其实这是错误的，应该劝导妈妈，让妈妈下决心用母乳喂宝宝。

不要喂得太多或太快

喂养宝宝要有耐心，不要喂得太急太快，这个月不同的宝宝食量有所不同，食量小的一天仅能吃500~600毫升配方奶，食量大的一天可以吃1000多毫升。妈妈不要过分强调宝宝是否能够吃到书上标注的量，任何强迫喂奶，都可能导致宝宝厌食。

冲好的奶粉不宜在冰柜里储存

有的家长因为时间忙或者怕麻烦，就把冲好的奶粉放入冰柜冷藏，以为起到了保鲜的功能。最近有专家指出，这种做法是不科学的，因为可能会使奶粉受沙门氏菌和其他细菌污染，增加宝宝食物中毒的风险。所以要给宝宝们准备最新鲜的奶粉，最好用沸水冲调。

喂宝宝的配方奶不宜过浓

有的妈妈认为越浓的配方奶，含的营养就越多，其实这种想法是错误的。奶粉中含有较多的钠离子，配方奶越浓钠离子越多，被宝宝大量吸收后，血清中的钠含量升高，对血管的压力增强，致使宝宝血压升高，非常容易导致宝宝脑部毛细血管破裂，出现抽筋、昏迷。新妈妈要严格按照奶粉罐上调配比例冲调奶粉。



冲调奶粉量不宜过多

妈妈们不要觉得喂的奶粉越多对宝宝身体越好，奶粉的乳糖含量是非常高的，宝宝到了这个阶段如果摄入过多的乳糖，就会影响消化吸收，导致消化不良。而且奶粉中还含有丰富的磷，宝宝吸收过多会影响钙的吸收。因此要合理掌握奶粉总量，一天不要超过600毫升。

营养蔬果汁推荐



橘子汁

材料 鲜橘子1个，水1/2杯。

做法 1.将鲜橘子洗净，切成两半，放入榨汁机中榨成橘汁。
2.倒入与橘汁等量的水加以稀释。
3.将其倒入锅内，再用小火煮沸即可喂食。

营养功效

刚开始喂果汁时，注意不要让宝宝习惯甜味，水和果汁要以1:1的比例混合，煮好后一定要等温度降至与体温相近时再喂，小心烫着。



桃汁

材料 桃1小块（约40克），水1/2杯。

做法 1.把桃洗干净后削皮，去除桃核，然后把果肉榨碎。
2.倒入与水果汁等量的水加以稀释。
3.将其放入锅内，再用小火煮沸即可喂食。

营养功效

用榨汁机榨果汁时可能会使细菌进入，由于宝宝免疫能力较弱，在刚开始喂果汁时，最好煮完再喂。





胡萝卜汁

材料 胡萝卜1/3根，水2/3杯。

做法 1. 将胡萝卜洗净切成小块。
2. 将胡萝卜块放入炖锅内，加适量水煮沸，再用小火煮15分钟后，用消过毒的滤网过滤取汁即可喂食。

营养功效

胡萝卜富含维生素及矿物质，能增进宝宝食欲。



苹果胡萝卜汁

材料 胡萝卜1/2根，苹果1/2个，水1/2杯。

做法 1. 将新鲜胡萝卜、苹果洗净后削皮并切成丁。
2. 将其放入锅内加适量清水，煮约10分钟，煮烂即可。
3. 用消过毒的滤网过滤取汁即可给宝宝喂食。

营养功效

胡萝卜中含丰富的维生素A，可促进上皮组织生长，增强视网膜的感光力，是宝宝必不可少的营养素。



梨汁

材料 小白萝卜1个，梨1/2个。

做法 1. 将白萝卜切成细丝，梨切成薄片。
2. 将白萝卜倒入锅内加清水烧开，用小火炖10分钟后，加入梨片再煮5分钟，然后过滤取汁即可喂食。





香蕉蔬果汁

材料 卷心菜60克，香瓜1/2个，去皮香蕉1根，柠檬汁1/2大匙，果糖适量。

做法 将卷心菜洗净榨汁后，加入香蕉、香瓜，再放入果汁机加开水2杯打碎，调入果糖、柠檬汁，即可饮用。

营养功效

此饮料含有丰富的维生素C、纤维素质。



栗子卷心菜汁

材料 栗子3个，已泡好的大米20克，卷心菜10克，水2/3杯。

做法 1.将栗子剥去外皮、内皮，煮熟后捣碎。
2.将已泡好的大米研磨成末状。
3.取卷心菜的叶子洗净后用水煮一会儿再沥净研磨。
4.将大米末放入平底锅中，加水用大火煮。
5.当水沸腾时把火调小，再把栗子泥和卷心菜泥一同放入锅里，再用小火煮一会儿，边搅边煮。



香蕉杂果汁

材料 香蕉1根，苹果1个，橙子1个。

做法 1.将苹果洗干净，剥皮去核，切成小块，浸于盐水中。
2.将橙子剥皮，去除果囊及核，放入榨汁机中榨汁。
3.把香蕉剥皮，切成段。
4.将所有食材放入榨汁机中，搅拌30~40秒即可喂食。



草莓葡萄汁

材料 草莓10颗，葡萄10颗。

- 做法**
1. 将草莓洗净，葡萄去皮、去籽。
 2. 将草莓、葡萄一起放入榨汁机中榨汁。
 3. 倒入碗中，加入少量的凉开水调匀后，即可喂食。

营养功效

适当给宝宝喝点葡萄汁，有助于宝宝身体对能量的需求，也可以润滑肠胃。



牛奶南瓜汁

材料 南瓜50克，配方奶2小匙。

- 做法**
1. 将南瓜去皮、去籽切成小块，再放入锅中煮熟。
 2. 把煮熟的南瓜放到榨汁机中，加入配方奶搅拌均匀。
 3. 将榨好的汁倒入碗中即可喂食。



菠萝汁

材料 菠萝1/4个，柠檬汁少许。

- 做法**
1. 将菠萝去皮后切成小块。
 2. 放入榨汁机中搅拌，倒出后和柠檬汁一起搅匀即可。

营养功效

宝宝感冒咳嗽时，可以饮用一杯新鲜的菠萝汁，它有止咳的作用，能有效地降低支气管炎。





苹果淀粉汁

材料 苹果50克，1/4杯水，水淀粉1大匙。

做法 1. 将去了皮和核的苹果切碎，放入水中煮烂。
2. 加入1大匙相同比例的水淀粉后煮成糊状，冷却后即可喂食。

营养功效

苹果中的柠檬酸和苹果酸有消除疲劳的功效。对于因发热而消耗体力的宝宝得以恢复健康，苹果是不可缺少的水果。



苹果汁

材料 苹果1/3个，水1/2杯。

做法 1. 将苹果洗净，去皮，放入榨汁机中榨成苹果汁。
2. 倒入与苹果汁等量的水加以稀释。
3. 将稀释后的苹果汁放入锅内，再用小火煮一会儿即可。



蔬菜汁

材料 胡萝卜1/4根，西芹1/2根，温开水2杯。

做法 将所有材料一起放入榨汁机内打碎，倒入碗中搅拌后即可饮用。

营养功效

蔬菜汁富含胡萝卜素、维生素A等多种营养素，可增强宝宝免疫力。



4~6个月 宝宝味觉敏感期



此阶段是宝宝与食物的初期接触时期，新妈妈不要慌，也不要经常和别人家的宝宝进行比较，慢慢寻找适合自己宝宝的食物才是最重要的。

宝宝喂养指导

母乳喂养的注意事项

这个时期的宝宝已经记住了各种食物的味道，同时也对自己喜欢的食物表现出想吃的欲望，这个时候宝宝的主食仍以母乳或配方奶为主。

宝宝到了这个阶段，可以给宝宝喂米粥或面包粥这样的辅食，不要拘泥于一定的量，要满足宝宝自己的食量，但从营养价值讲，米粥是不如配方奶的，而且吃米粥还会使宝宝脂肪堆积，对宝宝是不利的。为了使宝宝健康成长，还要加一些鸡蛋、鱼肉、豆腐、动物肝脏等。

若宝宝的体重平均10天增加100~120克，就说明换乳进行得比较顺利。

有的妈妈不知道什么时候给宝宝喂辅食，其实这要根据宝宝的早晨起床时间、母亲的空闲时间、宝宝的午睡时间来定。可以给宝宝吃鱼（带白肉的鱼）、动物肝脏和肉末，但是不要买市场现成的肉馅。随着辅食的增加，要适当减少奶量，比如要是一天辅食总量超过100克的话，就可以减少一次喂奶。

人工喂养的注意事项

这个时候不能因为宝宝能喝奶就无限量地增加奶量，每天的总量要控制在1 000毫升以内，每次约喝200毫升，一天5次。要是宝宝的食量比较大，200毫升的奶量是不够喝的，那就需要在睡觉前喂250毫升的奶，但要适当减少白天的奶量。



如果无限制地满足宝宝的食量，很容易喂出肥胖儿，要隔10天量一次体重，增加150~200克是正常的，超过200克就要注意控制。

这个月是过渡到换乳阶段的关键时期，当宝宝对于200毫升的奶量感到不满足时，可以给宝宝喂一些泥糊状食物，让宝宝的营养均衡全面。

这个时期宝宝需要的营养

这个时期宝宝的营养摄取不再是单一的母乳了。由于泥糊状食物的添加，他可以从食物中获取一部分营养。母乳和食物的营养相互补充，才能让宝宝获取更全面的营养。

4~6个月期间，宝宝的主要营养来源还是母乳或是配方奶，同时添加辅食。宝宝长到6个月以后，不仅对母乳或配方奶以外的其他食品有了自然的需求，而且对食品口味的要求与以往也有所不同，开始对咸的食物感兴趣。这个时期有的宝宝会缺乏维生素



K，这是由于单纯的母乳喂养，而没有及时添加辅食。同时也要及时补充含铁丰富的饮食，如猪肝、鸡蛋、猪血等，由于胎儿期从母体得到的储备铁已消耗殆尽，饮食中得到铁质也较少，很容易发生营养性缺铁性贫血，尤其是慢性的腹泻病更容易发生。这个时期的宝宝仍需母乳喂养，因此母亲必须注意多吃含铁丰富的食物。对有腹泻的宝宝，及时控制腹泻也极为重要。

添加辅食的方法

合理给宝宝添加辅食

宝宝4个月时就可以开始添加辅食了，但是添加辅食的时候，奶量不要减少得太多太快。开始添加的时候还要继续保持奶量800~900毫升，这时添加辅食的量是较少的，应该以奶为主，因为奶中的蛋白质营养吸收相对较高，对宝宝生长发育有利。如果你给宝宝以吃泥糊状食物为主，如粥、米糊、汤汁等，宝宝会虚胖，长得不结实。若是辅食的品种数量不太合适，里面的营养素还不能满足宝宝成长发育的需要，如缺铁、缺锌就会造成宝宝贫血、食欲不好。

随着宝宝的逐渐长大，从母体带来的抵抗力也会逐渐减少，自身抗体的形成不多，抵抗力就会变差，所以容易生病。妈妈应注意给宝宝添加辅食，如果宝宝不肯接受，妈妈可以适当改变一下制作方法，想办法让宝宝对其感兴趣。

注意一定不要强迫宝宝吃东西，否则后果可能很严重，宝宝也许连喜欢的食物也开始排斥了。试喂换乳前的果汁，慢慢地让他们习惯母乳、奶粉以外的味道，为了补充水分的时候给他们喝一些用温开水稀释

的果汁等，但是要注意不要给得太多。



喂辅食时要使用专用匙

注意用宝宝专用匙来喂泥糊状食物，喂食物时千万不能让宝宝躺着，可以先让妈妈或家人抱着喂，等宝宝自己能够坐的时候把宝宝放在儿童椅上再喂。

蔬菜汤的烹调要点

习惯了果汁之后，可以试着喂宝宝营养充足的蔬菜汤，把应季蔬菜煮透之后取少量汁，酌量给予，最初用凉开水稀释2~3倍喂宝宝。适合做蔬菜汤的蔬菜有卷心菜、大萝卜、洋葱、胡萝卜等汁少的蔬菜，不要选用芹菜、香菜等味道很重的蔬菜。给宝宝做蔬菜汤时，可以和大人的一起做。将蔬菜多切一些放入锅中用水

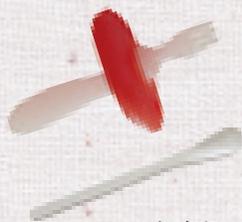
煮透，但要注意在加调料之前就分一部分给宝宝。在洗蔬菜时不仅要浸泡，还要用清水不断地冲洗1~2分钟，既可去除大部分农药，也可以使蔬菜中的草酸盐溶于水，以利于钙的吸收。

泥糊状辅食的制作工具

父母在给宝宝制备泥糊状食物时，要注意食物的种类和烹饪的方式，无论是蒸、煮还是炖都要多多尝试，这样或许会让宝宝胃口大开。同样，合适的泥糊状食物制作工具也是必不可少的，父母要专门准备一套制作工具。还要给宝宝准备一套专用的餐具，并鼓励宝宝自己进食，会产生事半功倍的效果。

安全汤匙、叉子

这组餐具的粗细很适合宝宝拿握，非常受欢迎。叉子尖端的圆形设计，能避免宝宝使用时刺伤自己的喉咙，上面还印有宝宝喜爱的卡通人物，能让宝宝享受更愉快的用餐时光。



安全汤匙、叉子

食物研磨用具组

尽管使用家中现有的用具也能烹调泥糊状食物，但若准备一套专用用具，会更方便顺手。它有榨汁、磨泥、过滤和捣碎4项功能，还能全部重叠组合起来，收纳不占空间。

食物研磨用具可以方便调制宝宝泥糊状食物。可在微波炉里加热。食物研磨用具组是方便、多样化调配泥糊状食物的万能工具。



榨汁器



保存碗

研磨、过滤、榨挤、磨碎加工到保管只需一套物件即可完成，也可用于微波加热。这套食物研磨用具保管方便，可根据提示符号进行收纳。



研磨板



过滤网



研磨碗



研磨棒

围兜

这是避免食物掉落弄脏宝宝衣服必备的用具，建议购买经防水加工处理的产品，常见的款式有两种，一种是绑带式的，另一种是松紧带式的，有些还附有口袋能盛接食物渣。



炖粥调理杯

这组电锅专用的炖粥调理杯采用的是不锈钢材质，在煮饭时可熬出泥糊状食物，并附有压碎稀饭的滤网，而且匙尾端形似刮刀的设计，便于压碎稀饭。



附吸盘餐碗

宝宝充满好奇心，有时候会用手敲打餐具，有时候会打翻食物，这种底部附吸盘的餐具，能牢牢地固定在桌上，避免宝宝打翻餐碗。

适时给宝宝添加新的辅食

宝宝易于接受辅食

宝宝长到5个月以后，开始对乳汁以外的食物感兴趣了，是宝宝的味觉敏感期，所以此时是泥糊状食物添加的起始阶段。即使5个月以前完全采用母乳喂养的宝宝，到了这个时候也会开始想吃母乳以外的食物。比如宝宝看到成人吃饭时会伸手去抓或嘴唇动、流口水，这时就可以考虑给宝宝添加一些泥糊状食物。

这个时期是宝宝味蕾发育最为敏感的时期，宝宝易于接受各种口味的食物，在这个



时候开始泥糊状食物的添加是最恰当的。而且此时母乳和奶粉的营养已经无法满足宝宝的营养需要，所以这个时候就应该给宝宝添加适当的泥糊状食物。添加泥糊状食物会满足宝宝生长发育的需求，也为将来的换乳做好准备工作。

宝宝要慢慢学习吞咽

宝宝有寻觅和吮吸的本能，但咀嚼功能却不会随着年龄增长而自然出现，必须经过训练学习获得。

一般认为，只要有上下咬的动作，就表示宝宝咀嚼食物的能力已初步具备。4~6个月是训练宝宝咀嚼吞咽的最佳时期或称敏感期，7~9个月时咀嚼动作有节奏而协调，大约1岁时这种能力就成熟了。

帮助宝宝学习和训练咀嚼功能，爸爸妈妈首先应掌握有关咀嚼的知识，这样才能科学地帮助宝宝学习。咀嚼动作的完成需要舌头、口腔、面颊肌肉和牙齿彼此协调运动，这就要求家长们应根据宝宝不同的月龄，在充分顾及到营养平衡的同时，还要考虑到食物的硬度、柔韧性和松脆性，为口腔肌肉提供各种不同的刺激，使其得到充分发育。

换乳初期的喂养要点

第一次给宝宝喂食时，以米粥、稀饭等易消化、无异味的流食为宜。如果里面再掺一些母乳或奶水，效果会更好些。喂食量不宜太多，因为宝宝的消化系统还没有完全发育好。实际上，一般他能吃2~3汤匙就不错了。以后食量会逐渐增大，食物的种类也会逐渐扩大到蔬菜、水果甚至少量煮得稀烂的肉类。由于人类在味觉上偏爱甜食，因此，一开始时不宜给宝宝吃甜食，应让他先接受

蔬菜，让宝宝全面吸收和补充营养。

最好不要给宝宝吃罐装食品，例如罐装八宝粥等，虽然这些食品方便、可口，但含有防腐剂，对宝宝消化系统有伤害。



1周岁以内的宝宝不要添加除盐之外任何调味品。而且一次只能添加一种新的食物。由少量试吃开始，让宝宝慢慢适应母乳或奶粉以外的食物。每加一种新的食物，要格外注意宝宝的身体状况。等3~5天后，宝宝没有腹泻、呕吐、红斑等不良反应时，才可再换另一种新的食物。

给宝宝制作泥糊状食物的基本要求是营养丰富、可口、容易消化。例如蒸的食物和煮的食物：蒸的食物松软、易消化、原汁流失少、营养素保存率较高，如蒸肉泥。煮的食物也容易嚼烂，如煮面条。此外，还要注意下列以下问题：

给宝宝制作辅食要卫生：给宝宝添加的辅食要讲究卫生，最好现吃现做，如不能现吃现做，也应将食物重新蒸煮。添加泥糊状

食物的用具要经常消毒，以防病毒侵入宝宝体内引起疾病。

选择合适的烹调方法：选用蒸、烤等，尽量避免油炸和水煮，以保证食品中的营养成分（维生素、矿物质）不被破坏。

辅食的选择与用量

选择适宜的辅食

宝宝6个月时，体重增至8千克，身长增至70厘米左右。在发育方面，宝宝会坐，并逐渐会滚、会爬动，运动多了，所需的营养也就应该更多。

在消化方面，宝宝已具有咀嚼能力，并开始出牙，胃肠适应能力已逐渐增强，加之已适应了前面阶段的食物，此期可以添加的食物种类扩大了，而且食物的质地也应逐渐由液状变为糊状和小块状。

在这一阶段，可以喂宝宝混合谷类的食物，如营养奶糊等，为宝宝提供较多的蛋白质和铁等营养素，同时让宝宝尝试不同质地、不同口味的新食物。另外，在这一阶段还需添加肉泥、肝泥、蛋黄或全蛋、蔬菜泥、水果泥等，以保证宝宝摄入平衡的膳食。在添加上述食品时，可将其搅拌在稀饭中一起喂宝宝，或者直接选用未添加防腐剂、香料及色素等的市售谷类食品喂养宝宝，这样一方面满足宝宝所需，另一方面可减轻妈妈制作辅食的辛劳。

不要添加无益或危险的食物

在为宝宝添加辅食时，不要喂宝宝那些无益或危险的食物。有些食品不能提供宝宝适宜的营养并且有可能引导宝宝养成不健康的饮食习惯。如煎炸的食品、加香料的饮



料、巧克力等。另外，有些可能引起哽噎的食物，即使在有人看管的情况下，也不应给宝宝吃。这些食物包括生而硬的水果或蔬菜，如葡萄、樱桃或浆果、花生米、黑桃仁、油炸土豆片及小块硬糖等。

辅食的添加原则

喝了4个月的奶，宝宝对其他食物的味道一无所知，所以在刚刚开始添加的时候，宝宝能吃多少是次要的，重点在于给宝宝介绍各种食物的味道。

1. 给宝宝添加的辅助食物要注意多样化，要以天然食物为主。

2. 给宝宝添加的食物成分要以温和、不容易引起过敏、100%天然产品、低盐分、低糖分、容易吞食的为主。

3. 给宝宝准备的食物口味不要过重，并且最好按流质食物（汤汁、果汁）→泥糊状食物（糊状，如果泥、蔬菜泥、肉泥）→固体食物（肉类）的程序来添加，让宝宝慢慢适应。

4. 添加辅食的顺序：谷类食物，如宝宝营养米粉→蔬菜汁、水果汁；动物性食物添加顺序：蛋黄泥→鱼泥（剔净骨和刺）→全蛋（如蒸蛋羹）→肉末。

第一次食用辅食时要注意

刚开始时，应给宝宝吃一样食物，在适应一段时间后，就可以尝试其他食物了。最初的时候要以粥之类的淀粉类食物为主，或者是南瓜之类有甜味的蔬菜等。开始食用这些东西的时候只给宝宝吃一样，如果宝宝的情况良好，而且大便也很正常，就一点点地加量。如果1周左右能适应，再开始食用另一种，开始的时候用小匙。同一种食物适应3~4天就可以，然后再吃另一种。如果适应了粥和蔬菜，接着就吃一些豆制品或鱼等富含蛋白质的食物，如果鸡肉等肉类、豆腐和鱼都适应就没问题了。

另外，给宝宝吃时要以宝宝为中心，如果宝宝不想吃的时候，就不要强迫他。不要给宝宝定量，也没必要将自己的宝宝去和其他宝宝相比。宝宝把食物放到嘴里之后，用



舌头和上颚把东西弄碎，虽然是咀嚼，但只是用牙床。这和牙的生长方式及嘴动的方式基本没有关系。

而且，这个时期宝宝会用嘴唇夹着匙喝一些汤之类的东西，这之后，一边用舌头和上颚移动，一边用舌头弄碎食物，混合着唾液像喝东西一样吞咽下去。虽然前牙可以咀嚼东西了，但是舌头不能把东西弄碎，直接吞咽下去的情况也有。所以，辅助食品还是要以现在宝宝是否适合为基准来判断。

初期以糊状食物为主

给宝宝喂稀粥之前，最好喂粥沉淀之后的米汤，如果宝宝没有异常反应再喂稀粥。首先开始喂1匙，然后再慢慢加量。1个月之后，宝宝已经习惯稀粥了，再减少水量。

块根类易成糊状：土豆或者地瓜等淀粉多的食物，很容易煮软捣碎。将蒸熟的土豆或地瓜放在小钵里捣碎，用蔬菜汤或者汤汁调好就可以了。

选用淡味和纤维少的蔬菜：适合做初期蔬菜的是淡味和纤维少的蔬菜，例如芜菁、菠菜、白菜、胡萝卜、番茄、南瓜、土豆或者地瓜等等。可选用既易煮软又易研碎的蔬菜。

先添加汤汁再添加蔬菜泥：如果做宝宝食用的蔬菜汤，可以和大人的饭一起做。蔬菜多切一些放入锅中用水煮透，在没加各种调味料前，就分一部分给宝宝。当宝宝适应了辅助食物，再过两三天没有异常反应时，米粥里就可以添加蔬菜了。比较适合的蔬菜有土豆、地瓜、卷心菜等。过1个月再更换新的食物种类。每次添加新的食物后就要再仔细观察宝宝的状态。

习惯了粥和面条之后，可以试着单独加点蔬菜。首先加点稠状的蔬菜1匙，然后逐

渐增加。因为初期是习惯辅食的时期，只有适应了一种蔬菜之后，才能再增加新的蔬菜。

吃蔬菜避免宝宝肥胖：在饮食中多进食一些热量低、体积大的蔬菜和水果的做法可以避免超重宝宝很快饥饿。但是，如果对蔬菜不加选择，对宝宝进食量不加以控制，特别是采取勾芡烹调（使过多的油脂被蔬菜吸收）的方法，同样会使宝宝过多摄入热量，导致体重增加。

把粥碾成没有颗粒的黏糊状：在米中加10倍水，用小火煮50分钟左右，用匙背或者钵体等捣碎成没有颗粒的状态，然后把粥稀释7倍成糊状。

各类辅食的喂食过程

喂水果的过程

给宝宝喂果汁时，要注意喂养的材质和顺序，从过滤后的鲜果汁开始，到不过滤的纯果汁，然后到用匙刮的水果泥再到切的水果块，最后到整个水果让宝宝自己拿着吃。

喂菜的过程

蔬菜要选择新鲜的、应季的，从过滤后的菜汤开始，到菜泥做成的菜汤，然后到菜泥，再到碎菜或菜汤煮、菜泥炖、碎菜炒。

喂肉蛋类的过程

从鸡蛋黄开始，到整鸡蛋，再到鱼肉、鸡肉、猪肉、羊肉、牛肉等。

喂谷类的过程

从米汤开始，到米粉，然后是米糊、稀粥、稠粥、软饭，最后到米饭。面食是从面条、面片、再到饼干、面包、馒头、饼等。

常见辅食汤料的制作方法

蔬菜汤

材料：甘蓝、胡萝卜、番茄各30克（其他黄绿蔬菜也可以），水适量。

制作方法：1.把所有蔬菜择洗干净，然后切成小块，备用。

2.坐锅点火，锅内加水，放入切好的蔬菜，用大火烧开。煮沸后调小火，然后滤去泡沫再用小火煮30分钟左右。

3.用漏勺将煮过的蔬菜捞出后，将汤水过滤成清汤即成。

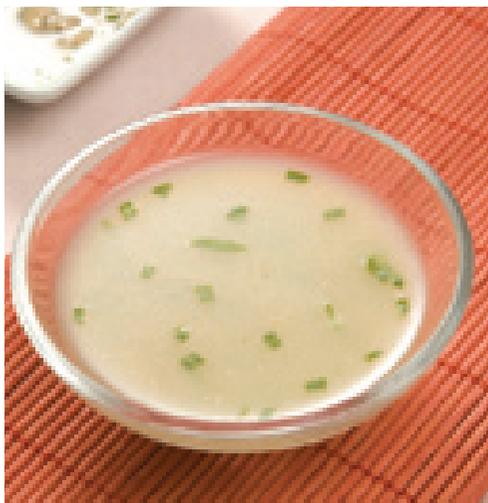
鸡汤

材料：鸡腿2个，胡萝卜和白菜等蔬菜各适量。

制作方法：1.将鸡腿洗净，胡萝卜、白菜切块。

2.将清水与鸡腿肉、蔬菜一同放入锅中，再用大火煮开。

3.等汤水沸腾后改小火，滤去泡沫，再煮20~30分钟，用漏勺将鸡腿和蔬菜捞出，再把汤水过滤成清汤即成。



牛肉汤

材料：牛肉200克，清水适量。

制作方法：1.将牛肉切小块，用清水冲洗干净，放入锅中加水，用大火煮开。当水煮沸后，滤去浮沫，改小火再煮45分钟左右。

2.待汤水减少约200毫升时熄火，待放凉后置于冰箱中冷藏，过一会儿取出，除去凝固在上面的一层油脂即可。

鱼汤

材料：鲜鱼肉100克，清水500毫升。

制作方法：1.将去除头部和内脏的鲜鱼肉放入调料包内（利用调料包装鱼，可使烹制好的鱼汤清亮不浑浊）。锅内加入500毫升清水，然后再放入装有鱼肉的调料包。

2.等鱼汁溶入水中后，用大火将汤煮沸，煮沸后取出装鱼的调料包即可。

海带（或紫菜）汤

材料：海带（或紫菜）20克，清水适量。

制作方法：1.海带洗净切成小片，浸泡在水中。锅内加入400毫升清水，放入泡好的海带用大火煮开。

2.开锅前取出海带，等汤水变凉后，将汤水过滤成清汤即可。

巧计量轻松做辅食

因为宝宝的辅食需要的量很少，父母很难掌握所用食物的量，另外宝宝的食物要保证现做现吃，做太多吃不了会很浪费，做太少宝宝又会不够吃，所以要正确的选择食物的用量。这样才能正确的按着菜谱的制作要求制作，其实每次使用秤来计量20克的材料是很麻烦的。下面以经常使用的材料为例，介绍一下不用秤也可以计量的方法。



肉蛋类的大致测量方法

鸡肉20克	2块1厘米×1厘米的肉块
鸡蛋20克	打散后2大匙
牛肉20克	3个1厘米×1厘米的肉块
猪肉20克	3个1厘米×1厘米的肉块
豆腐20克	捣烂后3大匙
肝脏20克	1/5个鸡蛋大小的块



蔬菜的大致测量方法

土豆50克	比鸡蛋稍大的土豆1/2个
地瓜50克	中等大小的地瓜1/4个
南瓜50克	厚8厘米的南瓜块1/2块
胡萝卜30克	中等大小的胡萝卜1/2块
白菜30克	一片白菜叶的1/3
香菇30克	中等大小的香菇2个
菠菜30克	3棵左右
黄瓜30克	中等大小的黄瓜1/3个
卷心菜30克	外包叶2/3片
花椰菜30克	小朵的花椰菜3朵
金针菇30克	金针菇1/3小袋
韭菜30克	6~7棵
青椒30克	中等大小的青椒1/3个
豆芽30克	一大把的2/3



海产品类的大致测量方法

鳕鱼30克	2大匙鱼肉
小银鱼30克	3大匙左右
海带20克	10厘米×10厘米的海带2.5块
紫菜10克	10厘米×10厘米的紫菜2块
豆腐20克	捣烂后3大匙
肝脏20克	1/5个鸡蛋大小的肉块



制作辅食的要诀

宝宝的免疫力比较弱，很容易受到细菌感染，因此，在给宝宝准备食物时一定要注意卫生，此外新妈妈在制作泥糊状食物时还应注意以下要诀：

口味清淡，不宜吃盐

4个月左右的宝宝，由于肾脏功能尚不完善，不宜吃盐。宝宝摄取的钠盐主要来源

有母乳或配方乳以及市售辅食和家庭自制食物，一般来说，前两者就能满足宝宝对钠的需要，家庭自制食物用盐如不控制好，会使宝宝摄入的钠增多，加重肾脏负担。因此，在菜泥、果泥、蛋黄、肝末及碎肉等自制辅食中，不应加盐。

8个月以后的宝宝开始吃菜粥或烂面条时，可再考虑加少许盐，以能尝到一点咸味。此外，在添加顺序上，应先添加蔬菜，后添加水果，因为宝宝先尝到水果的甜味，有可能会拒绝蔬菜。

及时更换辅食种类

宝宝把喂到嘴里的泥糊状食物吐出来，或用舌尖把饭顶出来，用小手把饭匙打掉，或把头扭到一旁等等，这些都是表现出他拒绝吃这种辅食。家长要尊重宝宝的感受，不要强迫。

等到下一次该喂辅食时，更换另一品种辅食，如果宝宝喜欢吃了，就说明宝宝暂时不喜欢吃前面那种辅食，一定先停一个星期，然后再试着喂宝宝曾拒绝的辅食。这样做对顺利过渡到正常饮食有很大帮助。

辅食是购买还是自己做

添加辅食的时间、品种、次数、多少，是自制还是购买现成的，都要具体情况具体分析。如果妈妈要上班，长辈或保姆看护宝宝时，他们不会制作辅食，自然应该购买现成的，妈妈可以在购买现成辅食的基础上，再做一些简单的辅食。

逐渐培养宝宝自己吃饭的习惯

出生6个月的宝宝已经能够独自坐着，这时就可以开始训练宝宝用手抓着吃食物。由于宝宝还不会咀嚼食物，所以应将宝宝的

食物煮烂，切成小块，或是选择能在口中溶化的食物，如土豆、地瓜等。

出生8~10个月的宝宝就可以在饭桌上

吃饭了，妈妈可以将食物放在饭桌上，让宝宝自己取食。宝宝会慢慢学会自己吃，并会感受到独立进食的快乐。

宝宝味觉敏感期的喂养要点

喂养目标

这个时期，宝宝已经开始对周围的食物感兴趣。宝宝开始关注父母的饭有时还会流口水，嘴唇也会不断地动，这是宝宝对吃饭感兴趣的证据。此时可以开始添加泥糊状食物了。

辅食的柔软度标准

这个时期以糊状食物为标准，最初松软的糊状食物能利于宝宝吞咽，当宝宝能顺利吃下去的时候，再减少水分做成稠状的。

辅食的种类和味道

这个时期，与其让宝宝吃各种食物，还不如让他们习惯辅食。所以如果是谷物，应选粥、面条、蔬菜等几种就可以，种类少一点。因为宝宝肾脏功能尚未发育完全，没必要调味，须尽量保持原汁原味。

辅食的喂养时间

辅食在每天午前喂奶的时候喂，最初1天1次，妈妈选择充裕的时间段，早饭结束之后，上午喂1次食物，让宝宝肚子饿的时候，才能吃很多。待宝宝习惯了食物，开始做2次食物，在午后下午喂奶之间喂第二次就可以。



重视宝宝的咀嚼训练

咀嚼的本质

宝宝生来就有寻觅和吸吮的本领，但咀嚼动作的完成需要舌头、口腔、面颊肌肉和牙齿彼此协调运动，必须经过对口腔、咽喉的反复刺激和不断训练才能获得。因此，习惯了吸吮的宝宝，要学会咀嚼吞咽是需要一个过程的，逐渐增加辅食是锻炼宝宝咀嚼能力的最好办法。

咀嚼食物对宝宝的影响

咀嚼食物可以使宝宝的牙齿、舌头和嘴唇全部用上，有利于语言功能的发展。为宝宝1岁半时发声打好基础，这更要求充分利用辅食期，锻炼宝宝的咀嚼与吞咽能力。

咀嚼的过程

	时间	训练重点	辅食特点	可选辅食	注意事项
第一步	4~6个月	吞咽	半流质	米糊、蛋黄泥、果泥、蔬菜泥	尝试改为小匙喂食可能会不太习惯，千万不可因此就放弃
第二步	6~12个月	咬、嚼	黏稠、粗颗粒	碎肉末、水果粒、面包片、手指饼	开始时，妈妈应先给宝宝示范具体的咀嚼动作，教宝宝咀嚼
第三步	12个月以上	咀嚼后的吞咽	较粗的固体	水饺、馄饨、米饭、其他膳食纤维不太多的成人食物	这时应给宝宝吃固体食物，多吃粗粮

咀嚼训练的关键期

从宝宝4个月开始就可通过添加辅食来训练其咀嚼吞咽的动作，让宝宝学习接受吮吸之外的进食方式，为以后的换乳和进食做好准备。专家建议，从宝宝满4个月后（最晚不能超过6个月）就应添加泥糊状食物，以刺激宝宝的口腔触觉，训练宝宝咀嚼的能力并培养宝宝对不同食物、不同味道的兴趣。

6~12个月是宝宝发展咀嚼和吞咽技巧的关键期，当宝宝有上下咬的动作时，就表示他咀嚼食物的能力已初步具备，爸妈要及时进行针对性的锻炼。

一旦错过时机，宝宝就会失去学习的兴趣，日后再加以训练往往事倍功半，而且技巧也会不够纯熟，往往嚼三两下就吞下去或嚼后含在嘴里不愿下咽。



让宝宝爱上辅食的方法

示范如何咀嚼食物

有些宝宝因为不习惯咀嚼，会用舌头将食物往外推，家长在这时要给宝宝做示范，教宝宝如何咀嚼食物并且吞下去。可以放慢速度多试几次，让宝宝有更多的学习机会。

不要喂太多或太快

按宝宝的食量喂食，速度不要太快，喂完食物后，应让宝宝休息一下，不要有剧烈的活动，也不要马上喂奶。

品尝各种新口味

辅食富于变化能刺激宝宝的食欲。在宝宝原本喜欢的食物中加入新鲜的食物，添加量和种类要遵循由少到多的规律，逐渐增加辅食种类，让宝宝养成不挑食的好习惯。

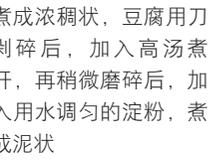
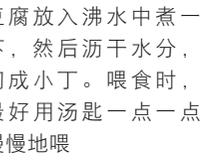
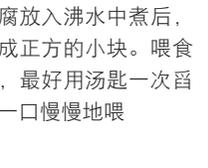
宝宝讨厌某种食物，家长应在烹调方式上多换花样。

宝宝长牙后喜欢咬有质感的食物，所以父母不妨在这时把水果泥，改成水果片或便于宝宝拿着的水果条。食物也要注意色彩搭配，以激起宝宝的食欲，但口味不宜太浓。

各阶段辅食的软硬程度

给宝宝制作辅食前，首先要了解并熟悉宝宝各阶段辅食的软硬程度：

	辅食初期 (4~6个月)	辅食中期 (7~9个月)	辅食后期 (10~12个月)	辅食结束期 (1~1.5岁)
米	以1:10比例的米和水煮成的稀饭，煮好的米粒要到充分磨碎至没有颗粒后再喂食	以1:7比例的米和水煮成的稀饭，米粒要磨到几乎看不见的程度，让稀饭呈现浓稠黏糊状	以1:5比例的米和水煮成的稀饭，米粒要磨到几乎看不到的程度，让稀饭呈现浓稠黏糊状	以1:1.2比例的米和水煮成的软饭，软硬度大概比大人吃的干饭再稍微软一点
				
胡萝卜	煮成糊状，胡萝卜切细末，用蔬菜汤煮至软烂，磨成糊状后，或煮稀泥状	煮成浓稠状，胡萝卜切小块煮至发软，切成细末后，加入水，煮成泥状	切小丁状，胡萝卜煮至软烂，切7毫米正方的小丁，以蔬菜汤煮软烂	切丁状，胡萝卜煮至发软，切成1厘米正方的小丁，若要加入其他蔬菜，都要切成同等大小
				

	辅食初期 (4~6个月)	辅食中期 (7~9个月)	辅食后期 (10~12个月)	辅食结束期 (1~1.5岁)
鱼	煮成糊状，鱼肉用沸水煮熟，仔细剔除鱼皮和鱼刺，用研钵充分磨细后，煮成稀泥状	煮成浓稠状，鱼肉用沸水快煮后，剔除鱼皮和鱼刺，仔细捣碎。加少许盐煮开后，煮成泥状	鱼肉仔细剔除鱼皮和鱼刺，切成约1毫米正方的小丁，用蔬菜汤等汤汁煮开后，加水调匀，用淀粉勾芡	煎烤风味，鱼肉撒上少许盐和胡椒，用平底锅煎熟，剔除鱼皮和鱼刺，将鱼肉大致弄碎
				
肉	初期不喂食肉类	煮成浓稠状，肉馅用沸水煮熟后，磨成稍微还能看到颗粒的程度。加少许盐煮开后，加入用水调匀的淀粉煮成泥状	做成肉丸，将肉馅揉成1~1.5厘米大小的圆形，放入加少许盐的开水中煮熟后，加入用水调匀的淀粉勾芡	做成汉堡，将肉馅揉成直径3~4厘米的小椭圆形，用沸水煮熟或用平底锅煎熟，加些番茄酱佐味
				
豆腐	豆腐先用网筛过滤或磨成泥，加入高汤稀释后，加入用水调匀的淀粉，煮成稀泥状	煮成浓稠状，豆腐用刀剁碎后，加入高汤煮开，再稍微磨碎后，加入用水调匀的淀粉，煮成泥状	豆腐放入沸水中煮一下，然后沥干水分，切成小丁。喂食时，最好用汤匙一点一点慢慢地喂	豆腐放入沸水中煮后，切成正方的小块。喂食时，最好用汤匙一次舀取一口慢慢地喂
				

流质食物

流质食物是指流体饮食，虽然所供给宝宝的营养成分及热能不能满足宝宝成长的需要，仅能短期使用。但适用于发高热、极度衰弱，手术后，及食管有梗阻、吞咽困难的宝宝。

流质食物的喂养原则为少量多餐，2~3小时进餐1次，每天6餐，先用无刺激及渣少的食物，可用食物有米汤、藕粉、牛奶、豆

浆、过筛的红豆泥汤、枣泥汤、鸡汁、蛋花汤，各种果汁、肉汤等。

半流质食物

近5个月的宝宝除了吃奶以外，可逐渐增加半流质的食物，为以后吃固体食物作准备。宝宝随年龄增长，胃里分泌的消化类酶增多，可以食用一些淀粉类半流质食物，先从1~2匙开始，再逐渐增加，宝宝不爱吃就千万不要勉强喂食。

喂食糊状食物

在4~6个月前的宝宝，由于消化系统发育不够完善，如果给宝宝食用泥状食物，有导致食物过敏和呼吸道疾病的危险。最好在宝宝6个月以后给他喂食全面泥状食物。但如果宝宝没有及时食用泥状食物，宝宝也就无法获得足够的营养，满足其成长的需要。

宝宝味觉敏感期的喂养问答

喂奶时宝宝痛苦怎么办？

如果宝宝拒绝小匙，妈妈千万不要把小匙硬塞到宝宝嘴里，可以让宝宝休息一会儿，然后再试试。在宝宝情绪好的时候，用小匙盛上宝宝最喜欢的食物，反复放到宝宝嘴边，让宝宝慢慢适应小匙。

较胖的宝宝是否应提前换乳？

体型越胖的婴儿越要坚持纯母乳喂养，至少坚持母乳喂养6个月。据调查研究，母乳有预防婴儿肥胖的作用。

此外，家长一定要正确捕捉宝宝的饥饿信息，以免过多喂养。

宝宝不肯用匙怎么办？

这时候，妈妈可以通过宝宝舌头的前后蠕动将食物送到嘴里而不要让匙进入口中。把匙放到下唇上，让宝宝嘴唇蠕动起来，从而将食物送到嘴里。

宝宝吃换乳食后泻肚怎么办？

大便变稀，是开始吃换乳期食物时经常发生的事情。即使大便很稀，如果宝宝和往常一样没什么变化，健康又有食欲，心情很好的话，就不要担心。

何时给宝宝添加新的辅食？

在宝宝身体正常又对其他食物表现出兴趣的时候，妈妈可以考虑给宝宝更换新的食物了。但一定要注意控制食物的量。

如何预防宝宝缺铁性贫血？

A 宝宝贫血会有这样的症状：脸色苍白、生长缓慢、智力低下。而缺铁性贫血重在预防。人体内铁的主要来源于食物，所以要多给宝宝补充含铁的食物，比如说牛羊肉、猪肝、黑木耳、海带等等。

要注意，如果宝宝患有肠胃类疾病，就会影响对铁的吸收，所以必须要彻底治愈，以防铁的吸收量不足。

吃辅食的量每天都不同，会有问题吗？

A 即使是大人们也有最大限度的摄取量，每天吃的量不可能总是一样的。因为这时期的宝宝在吃辅食的同时还喝乳汁，所以乳汁的量也会影响到辅食的摄入量，所以妈妈应根据宝宝当天的食欲、消化程度、身体活动程度不同来分别对待，只要宝宝每次的摄入量不低于30克以下，就不用太担心。

宝宝不吃菜，可以把菜拌在饭里喂吗？

A 主食、主菜和副菜一起吃，营养是很均衡的。可是，进食不仅是为了营养，味觉方面也很重要。如果宝宝只记住了拌饭的味道，那对味觉发育很不利，所以一定要逐渐改变这种拌饭喂法。

7个月大了还是会吐出块状食物，怎么办好呢？

A 中期是让宝宝练习用舌头和上颚碾碎食物的最佳时期，但初期菜单还不能停止，要在中期菜单中加入一些初期的食物，变换着来喂宝宝，把食物煮的时间长点，并且切成碎块来喂。

因为有过敏源，虽然现在是在出生后的8个月了，但喂辅食才2个月，现在应该喂什么样的食物呢？

A 一般若因为有过敏源而推迟喂辅食的时间，每个换乳阶段的时间都应该比其他宝宝缩短些，换乳后期和结束期要在同一个时间开始进行。妈妈要一直注意宝宝对饮食的过敏反应，若发现某些物质会导致过敏的话，在换乳初期和中期就应该避免吃到这类食物。

每天都要让宝宝吃鸡蛋吗？

鸡蛋是常备食物，既方便又便宜，营养价值也很高。到了中期，很多妈妈让宝宝吃鸡蛋。但是鸡蛋也是容易过敏的食物，特别是月龄低宝宝，如果出现湿疹等过敏情况，就要停止食用。

讨厌食物，要吃母乳，怎么办？

如果仅仅是因为食物太稀或者疙瘩太多导致宝宝厌食的话，可以在硬度和材料方面讲究一些。换乳前期的目标是让宝宝习惯半固体形状的食物，所以请妈妈不要焦急，要有耐心。

大人嚼过的东西喂宝宝可以吗？

大人嘴里细菌很多，如果把嚼过的东西喂宝宝，或者嘴对嘴喂宝宝，这样都不好。如果对硬度不放心，那就煮软之后用匙子背部仔细碾碎，再加入少量水调得滑溜溜的就可以了。

饭后宝宝就不太喜欢吃母乳了，营养能充足吗？

以前能吃很多母乳的宝宝，现在突然间不爱吃了，真让人担心。其实如果吃饭的量达到标准之后，饭后用奶粉（中期前半段时间100毫克，中期后半段时间50毫克）来代替母乳也可以。

宝宝虽然吃得比较多，可是体重并未像想像那样增加，是不是生病了？

宝宝外出的机会逐渐增多，和其他孩子相比或者和育儿书上的标准比，体重增加不足，这时妈妈们就会比较担心。但如果宝宝运动量增多，已能够爬行或者扶着站起，每天的活动量与日俱增就不需要太担心。



宝宝饮食禁忌

辅食不要添加味精

味精能使食物更加鲜美，但是宝宝们食品中却不能添加这种调料，因为这种调料的主要成分是谷氨酸，并且含量在85%以上，这种物质会与宝宝血液中的锌发生物理结合，生成谷氨酸锌，不能被身体吸收，随尿液排出，锌的缺失会导致宝宝缺锌，并出现厌食、生长缓慢，所以宝宝辅食不要添加味精。

辅食不要添加白糖

很多食物本身就含有糖分，在给宝宝制作辅食时最好少用白糖，不要让宝宝养成爱吃甜食的习惯。另外，若过多地摄取白糖会导致肥胖，应尽可能控制食用。

不宜给宝宝多吃甜食

妈妈在给宝宝添加辅食的时候，有时候会给宝宝吃一些含糖较多的食品，但是如果给宝宝多吃甜食的话，宝宝很容易就上瘾，时间久了，还会造成龋齿。而且宝宝常吃过甜的食品，容易导致肥胖。

不要给宝宝喂过甜的水

如果给宝宝喝过甜的水，不仅会使宝宝的腹部饱胀，而且睡觉前要给已经萌出乳牙的宝宝定时清洁牙齿。所以不要给宝宝喂食带糖分的食物和水，以免含糖食物在口腔细菌作用下产生酸性物质，腐蚀宝宝的小牙。

不要只给宝宝喝汤

有的家长认为汤水的营养是最丰富的，所以经常给宝宝喝汤或者是拿汤泡饭，其实这是错误的。因为不论怎么煮，汤水的营养都不如食物本身的营养丰富，因为汤里的营养只有5%~10%。

不要把食物嚼烂后再喂宝宝

在人们的口腔中，往往存在着很多病毒和细菌，即使是刷牙，也不能把它们全清除掉。有些成年人口腔不洁，生有牙病或口腔疾病，这些致病微生物在口腔内存积更多，宝宝一旦食入被大人咀嚼过的食物，将这些致病微生物带人体内，由于宝宝免疫功能低下，则有可能引起疾病的发生，如呕吐、肝炎和结核病等，给宝宝造成严重危害。

另外，由于食物经成人咀嚼后，使食物变成糊状，不再需要宝宝唾液腺的分泌和进一步咀嚼，这样则不利于宝宝颌骨和牙齿的发育，以及唾液腺的发育，长时间后易造成消化功能低下，影响食欲。所以让宝宝吃大人咀嚼后的食物，有百害而无一利。



妈妈学做辅食



豌豆汤

材料 豌豆30克，奶粉1小匙，水大半杯。

- 做法**
1. 将豌豆煮熟，剥皮后捣碎，备用。
 2. 坐锅点火，锅内放入豌豆泥，加清水2/3杯子用大火边煮边搅拌均匀，煮2分钟左右。
 3. 把奶粉调好浓度倒入锅中，再煮1分钟左右即可喂食。



10倍奶粥

材料 10倍粥50克，配方奶10克。

- 做法**
1. 将配方奶倒入锅内，用小火煮开，倒入10倍稀释的粥，用小火再煮3~5分钟，并用匙不停搅拌，直至变稠。
 2. 将粥倒入碗内，加入调好浓度的配方奶，搅匀，晾凉后即可喂食。



蔬菜清汤

材料 胡萝卜10克，卷心菜1片，清水1杯。

- 做法**
1. 胡萝卜切成薄片，再从中间一刀切两半。
 2. 将卷心菜叶切成大小均匀的块。
 3. 清水烧开，放入胡萝卜片和卷心菜叶，煮至熟烂。
 4. 用细孔筛子滤去蔬菜渣，只留清汤即可。





菠菜大米粥

材料 菠菜叶30克，10倍粥6大匙。

- 做法**
1. 将10倍稀饭盛入碗中备用。
 2. 将新鲜菠菜叶洗净，放入开水中氽烫至熟，沥干。
 3. 用刀将菠菜切成小段，再放入研磨器中磨成泥状，最后加入准备好的10倍粥中混匀即可喂食。

营养功效

菠菜含有维生素，可增强抵抗力，促进生长发育。



奶粉粥

材料 已泡好的大米15克，奶粉（母乳1大匙，水3/4杯（约100毫升）。

- 做法**
1. 将已泡好的大米用粉末机打成粉末状备用。
 2. 把大米末和水放入锅内，用小火边搅边煮约3分钟。
 3. 调好奶粉（母乳）浓度后倒入锅中再煮1分钟左右。



南瓜土豆糊

材料 土豆20克，南瓜20克，水2/3杯。

- 做法**
1. 土豆洗净后削皮，切成小块煮熟，趁热再捣成泥状。
 2. 把南瓜去皮洗净，放入蒸锅中蒸熟，再放入研磨器中研成泥状。
 3. 然后放入盛有土豆泥的锅内，再加入水均匀混合后用火煮，煮片刻后加入黄油调匀即可喂食。



大米燕麦粥

材料 大米20克，燕麦10克，清水2/3杯。

- 做法**
1. 提前一天将燕麦洗净后用凉水泡好，大米泡1小时即可。
 2. 将已泡好的大米和燕麦用粉末机打成末状备用。
 3. 将大米末和燕麦末放入锅中，添水用大火煮，当水开始沸腾时把火调小，煮到大米和燕麦都熟后熄火，用漏匙过滤一下即可喂食。



10倍稀粥

材料 大米1/2杯，清水适量。

- 做法**
1. 把米淘好后，在水里浸泡1小时左右留作备用。
 2. 1份米兑10份水，用大火煮，煮沸后把火关小，煮至米烂。
 3. 关火，焖10分钟左右，用小匙将米粒捣碎即可喂给宝宝食用。



胡萝卜奶汤

材料 胡萝卜1块，冲泡好的奶粉3大匙。

- 做法**
1. 胡萝卜放入开水中，煮至熟烂后碾成泥状。
 2. 锅中放入胡萝卜泥，加入冲泡好的奶粉，煮开即可喂食。





油菜粥

材料 鲜油菜20克，已泡好的大米20克，水2/3杯。

- 做法**
1. 将已泡好的大米用粉末机打成末状。
 2. 将油菜洗净后用水煮一会儿再研磨。
 3. 将大米末放入锅中，加水用大火煮。
 4. 当水开始沸腾后把火调小，再把油菜末一同放入锅里，煮到大米熟后熄火。



苹果梨粥

材料 已泡好的大米20克，苹果梨10克，水1/2杯。

- 做法**
1. 将已泡好的大米用粉末机打成末状。把苹果梨洗干净后削皮，去除果核，将果肉用擦菜板磨碎。把大米末和苹果梨泥放入锅中，加水用大火边煮边搅拌均匀。
 2. 当水开始沸腾后把火调小，煮到大米熟为止，熄火后用漏匙过滤一下。



卷心菜南瓜汤

材料 卷心菜10克，南瓜10克，奶粉（母乳）1大匙，水1/2杯。

- 做法**
1. 选用卷心菜的嫩叶子，洗好后，用热水焯一下捣碎。
 2. 把南瓜子挖出来，然后削皮切成块，煮熟后趁热捣碎。
 3. 锅内放入卷心菜、南瓜泥加水再用大火边煮边搅拌均匀，煮5分钟左右。
 4. 把奶粉（母乳）调好浓度后倒入锅中，再煮3分钟左右即可喂食。





香蕉奶糊

材料 香蕉1/6根，配方奶1大匙。

- 做法**
1. 香蕉剥皮后捣碎（把香蕉两端切掉，只使用中间部分）。
 2. 将香蕉泥放入锅中，加入配方奶用大火边煮边搅拌均匀。
 3. 沸腾后把火调小，再煮3~5分钟即可，熄火后用漏勺过滤一下。



南瓜粥

材料 泡好的大米10克，南瓜20克，水1/2杯。

- 做法**
1. 将已泡好的大米用粉末机打成末状。
 2. 把南瓜削去皮，除去籽切成块，煮熟后趁热捣碎。
 3. 往锅里放入大米末和南瓜泥，加水后用大火边煮边搅拌均匀。
 4. 当水开始沸腾后把火调小，煮到大米熟为止，熄火后用漏勺过滤一下。



草莓番茄泥

材料 草莓20克，番茄30克，配方奶15克左右。

- 做法**
1. 将草莓搅碎用滤器过滤。
 2. 去除番茄的皮和籽，然后搅碎、用滤器过滤。
 3. 将过滤过的草莓泥和番茄泥在微波炉中加热约30秒。
 4. 最后加入配方奶调匀即可喂食。





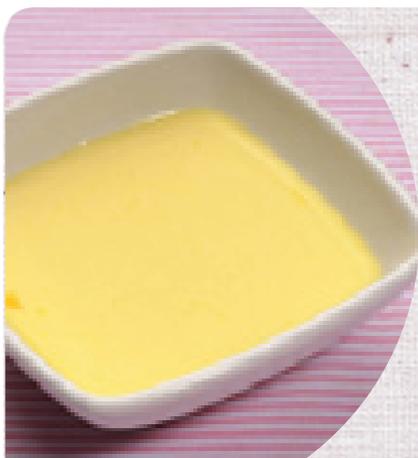
番茄鱼粥

材料 白鱼肉5克，番茄10克，5倍粥1/2碗。

做法 1.将白鱼肉放入微波炉加热8秒，捣碎。
2.将番茄去皮，捻碎，和鱼肉一起放入5倍粥中，用小火煮一会儿，边搅边煮。

营养功效

带点酸味的鱼会让宝宝的胃口大开。



小米糊

材料 大米10克，小米30克，清水3/4杯。

做法 1.大米和小米洗净，用清水浸泡至少1小时。
2.锅内加清水，放入泡好的大米和小米，小火煮熟。
3.煮至米粒开花后关火，用细孔筛子筛出米粒，碾碎，放入汤水中搅拌均匀即可喂食。



鸡脯菜花粥

材料 鸡胸脯肉5克，菜花5克，10倍粥1/2碗。

做法 1.把鸡胸脯肉煮烂，切开，研磨成末。
2.选用菜花的菜心部分，将四周剪掉，将菜心煮烂，切碎。
3.将鸡胸脯肉和菜花混合，加入10倍粥，放入微波炉内加热20秒后即可喂食。



胡萝卜番茄汤

材料 胡萝卜1/3根，番茄1/3个，水2/3杯。

- 做法**
1. 胡萝卜清洗干净，去皮；番茄氽烫去皮后搅拌成汁。
 2. 将胡萝卜磨成泥状。
 3. 锅中倒入少许水，放入胡萝卜泥和番茄汁，用大火煮开，熟透后即可熄火。



蛋黄粥

材料 大米20克，清水2/3杯，蛋黄1/4个。

- 做法**
1. 把大米洗干净后加适量水泡1~2小时，然后用小火煮40~50分钟，搅碎。
 2. 将煮熟的鸡蛋剥去外壳，将蛋黄取出放入研磨器中研碎，放入粥锅中搅匀，再用小火煮10分钟左右即可喂食。



鸡肝胡萝卜粥

材料 鸡肝2个，胡萝卜10克，已泡好的大米20克，高汤4杯。

- 做法**
1. 将已泡好的大米研成末后，加入高汤，小火慢熬成粥状。
 2. 鸡肝及胡萝卜洗净后，蒸熟捣成泥，加入粥内，煮熟即可喂食。





鸡肉肝泥粥

材料 鸡肝10克，鸡胸脯肉20克，已泡好的大米20克，水适量。

- 做法**
1. 将鸡肝和鸡胸脯肉洗净，去筋，放在砧板上，用小匙按同一方向以均衡的力量刮制成肝泥、肉泥。
 2. 将肝泥和肉泥放入碗内，加入少许冷水和盐搅匀，放入蒸锅中蒸熟。
 3. 将已泡好的大米打成末状，放入锅里，加入蒸熟的肝泥、肉泥和水用大火煮，煮到大米熟为止然后熄火。



鸡肉番茄汤

材料 鸡胸脯肉（煮软碾碎）1大匙，番茄（切成粗块）30克，蔬菜汤适量。

- 做法**
1. 鸡胸脯肉煮软碾碎。番茄去除皮和籽之后再切成粗块，备用。
 2. 把蔬菜汤煮沸，加入西红柿块后再煮沸，然后熄火，待凉后即可喂食。



红枣泥

材料 红枣20克，水1/2杯。

- 做法**
1. 将红枣洗净，放入锅内，加入清水煮15~20分钟，至烂熟。
 2. 去掉红枣皮、核，捣成红枣泥，用滤匙过滤一下调匀即可。

营养功效

红枣中含丰富的钙、维生素C和碳水化合物，还能促进消化，可适当喂宝宝食用。



玉米胡萝卜糊

材料 黄玉米面2小匙，胡萝卜2片，清水1杯，香油少许。

做法 1. 把胡萝卜蒸熟后压碎，将压碎的胡萝卜及玉米面一起放入煮开的水中。
2. 用小火边煮边搅拌，煮至胡萝卜和玉米面熟后，淋上一点点香油即可。



豆苗碎肉粥

材料 豆苗20克（捣烂），肉末10克，已泡好的大米20克。

做法 1. 将大米洗净，研磨成末，加入250毫升水，煲成粥（约需30分钟）。
2. 把肉末煮烂后，放入研磨器中研成糊状，加入粥内混匀。
3. 然后将豆苗煮烂研成泥状，放入粥内调匀即可喂食。



香菇鸡肉羹

材料 已泡好的大米30克，鸡胸脯肉20克，香菇2朵，青菜2棵，香油2克。

做法 1. 将已泡好的大米淘净，蒸熟。香菇用温水泡软剁碎，鸡胸肉剁成泥状，青菜切碎后备用。
2. 油锅热后，加入鸡胸肉、香菇末翻炒，滴入少许酱油炒入味。
3. 把大米饭、香菇、鸡胸肉和水放锅里用大火煮。
4. 加盖熬煮成粥，待熟后再放入碎青菜继续煮一会儿即可。





翡翠羹

材料 菠菜25克，鸡胸脯肉15克，水淀粉1大匙。

- 做法**
1. 菠菜洗净，去根，用开水焯一下，切碎。
 2. 将熟的鸡胸脯肉切成0.3厘米大小的粒状后备用。
 3. 把鸡胸脯肉、菠菜放入锅，添水用大火煮，至沸腾后把火调小，加入生淀粉调匀，盛入碗内即可喂食。



蛋黄奶酪粥

材料 已泡好的大米20克，鸡蛋1个，宝宝专用奶酪1/2片，水2/3杯。

- 做法**
1. 将鸡蛋煮熟后取出蛋黄，捣碎后备用。
 2. 将已泡好的大米搅碎成末放入锅内加适量水置火上煮粥，煮至七成熟时，将捣碎的蛋黄倒入锅内用小火煮，待呈稀糊状时加入宝宝专用奶酪，搅拌均匀即可喂食。



肉末番茄汤

材料 牛肉10克，番茄15克，清水1小杯。

- 做法**
1. 选择不含有油的牛肉，用冷水洗净后再用干净的布擦净，然后切成小粒。
 2. 洗净番茄后，去皮切碎。
 3. 把牛肉放锅里炒，炒到肉快熟时把番茄和水一起放锅里用大火煮。
 4. 当水沸腾后把火调小，煮到牛肉熟为止然后熄火。





萝卜泥杂粮粥

材料 白萝卜、胡萝卜、苹果各40克，7倍粥1/2碗。

做法 1. 用插板把白萝卜、胡萝卜插成碎末状。
2. 苹果去皮、去籽，切成小粒。
3. 在锅中放入7倍粥、白萝卜和胡萝卜一同煮，待水沸腾后把火调小，放入苹果粒继续煮一会儿，搅拌均匀即可喂食。



芝麻粥

材料 黑芝麻10克，大米30克。

做法 1. 将黑芝麻炒熟后，研成细末，备用。
2. 将大米用开水浸泡1小时，用粉末机打成末状，再加入适量开水煮至米酥汤稠。
3. 在粥中加入研碎的黑芝麻粉，继续煮一小会儿，拌匀即可喂食。



香蕉泥

材料 熟透的香蕉1根。

做法 1. 将香蕉洗净，剥皮，去白丝。
2. 把香蕉切成小块，放入搅拌机中，搅成均匀的香蕉泥，倒入小碗内即可喂食。

营养功效

要选用熟透的香蕉，洗干净。生香蕉有涩味，不宜给宝宝食用。





番茄碎面条

材料 番茄1/4个，儿童面条10克，蔬菜汤适量。

- 做法**
1. 在儿童面条中加入2大匙蔬菜汤，放入微波炉加热1分钟左右。
 2. 番茄去籽切碎，放入微波炉中火加热10秒即可。
 3. 将加热过的番茄和蔬菜汤面条倒在一起搅拌即可喂食。



鸡蛋豆腐糊

材料 嫩豆腐50克，鸡蛋1个，香油少许，水1/3杯。

- 做法**
1. 将鸡蛋磕入碗中打成糊状，豆腐放入研磨器中研成泥状。
 2. 将两者混合均匀后，再放入少许盐、香油，加1/3杯水搅拌均匀，放入蒸锅中蒸10分钟即可喂食。



面包粥

材料 已泡好的大米20克，面包1/3个，苹果汁1/3杯，切碎的桃、橘子、草莓各1小匙。

- 做法**
1. 把已泡好的大米搅成末状。
 2. 把面包切成大小均匀的小碎块，与苹果汁和大米末一起放入锅内煮软。
 3. 再把洗净切碎的桃、橘子和草莓混合物一起放入锅内，稍煮片刻即可喂食。





山药萝卜粥

材料 粳米50克，山药20克，胡萝卜1/2个，水10杯，盐1小匙，香菜末1小匙。

做法 1. 粳米洗净沥干，浸泡1小时，山药和胡萝卜均去皮洗净切成小块。
2. 锅中加10杯水煮开，放入粳米、山药、胡萝卜稍微搅拌，至再次滚沸时，改中小火熬煮30分钟。
3. 加入盐拌匀，撒上香菜末即可。



鸡肝蔬菜粥

材料 鸡肝50克，菠菜1棵，软米饭1/2碗。

做法 1. 鸡肝刮成茸。
2. 锅中放油烧热，倒入肝泥略炒。
3. 菠菜洗净，用沸水焯一下再切碎。
4. 把软米饭、鸡肝泥和水放锅里煮。
5. 当水开始沸腾时把火调小，将菠菜末放入锅里，边搅边煮，一直到大米熟烂为止。



鸡肝泥

材料 鸡肝10克，鸡汤15克，米饭1/2碗。

做法 1. 将鸡肝放入水中煮，除去血后再换水煮10分钟，取出剥去鸡肝外皮，将肝放入碗内研碎。
2. 将鸡汤放入锅内，加入研碎的鸡肝，再加入软米饭用大火煮。
3. 煮到大米软烂后熄火，搅拌均匀即可喂食。





鸡肉粥

材料 已泡好的大米20克，煮熟的鸡胸脯肉10克，鸡汤2/3杯。

- 做法**
1. 将已泡好的大米煮熟备用。
 2. 鸡胸脯肉用水煮，撇去汤里的油，保留汤汁备用，切成0.5厘米大小的粒状。
 3. 把煮熟的米饭和鸡汤放入锅里用大火煮。
 4. 当水开始沸腾时把火调小，将鸡脯肉粒放入锅里煮，一直煮到大米熟烂为止。



香蕉地瓜粥

材料 香蕉20克，地瓜适量，已泡好的大米20克，水3/4杯。

- 做法**
1. 将已泡好的大米研磨成末状。
 2. 香蕉剥皮后捣碎，把香蕉的两端切掉，只使用中间部分。
 3. 地瓜蒸熟去皮后，趁热捣成泥。
 4. 把大米末、香蕉泥、地瓜泥放入锅中，加水用大火煮，边煮边搅拌均匀，直至大米熟即可食用。



鸡肉木耳粥

材料 鸡胸脯肉20克，木耳10克，5倍粥1小碗。

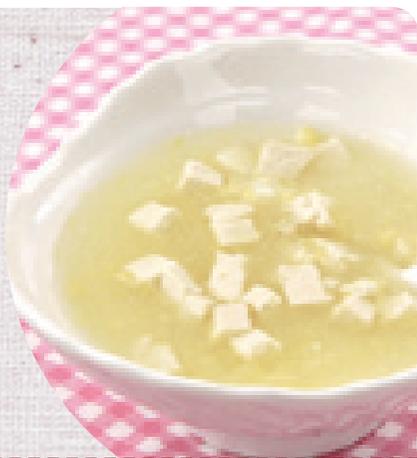
- 做法**
1. 鸡胸脯肉洗净，剔去鸡皮。
 2. 将洗净的鸡肉切成小丁。
 3. 木耳用清水泡发后，择洗干净，切碎。
 4. 锅内5倍粥煮开后，加入鸡肉丁，再放入木耳，用中火煮熟装入小碗中即可。



豆腐鸡蛋羹

材料 蛋黄1/2个，豆腐2小匙。

做法 1. 将鸡蛋煮熟，待微温时剥去外壳，取1/2个蛋黄放入研磨器中将其研碎。
2. 把豆腐切成小块煮后控去水分并放到滤网中过滤，然后把蛋黄泥和豆腐泥一起放入锅内，加入肉汤，边煮边搅拌使其充分混合。



鱼茸粥

材料 鳕鱼20克，已泡好的大米20克，水2/3杯。

做法 1. 将已泡好的大米用粉末机打成碎末状备用。
2. 鳕鱼洗净后蒸一会儿，去掉鱼刺只取鱼肉部分，再切碎成茸。
3. 把大米末、水放入锅里用大火煮。
4. 当水开始沸腾时把火调小，把鳕鱼茸放入锅里边煮，一直煮到大米熟烂为止。



豆腐蛋汤

材料 蛋黄1/2个，清水、豆腐各适量。

做法 1. 将鸡蛋煮熟，待微温时剥去外壳，取1/2个蛋黄放入研磨器中将其研碎。
2. 把蛋黄泥和清水一起放入锅内，然后上火煮，边煮边搅，待开锅后放入少许豆腐即可熄火。





肉蛋豆腐粥

材料 泡好的大米30克，瘦肉10克，豆腐1/2块，鸡蛋1/2个，盐少许。

做法

1. 将已泡好的大米研磨成末状，放置留作备用。
2. 瘦猪肉用冷水洗净后再用干布擦干，切成小粒状。
3. 豆腐用凉水浸泡20分钟，切成块，用沸水焯一下，沥干研磨成豆腐泥。
4. 取熟蛋黄1/2个，研磨成泥。
5. 把大米末和瘦猪肉入锅用大火煮，当水沸腾时把火调小，将豆腐泥、蛋黄泥放入锅里边搅边煮，直至大米熟烂为止。



地瓜蛋黄粥

材料 地瓜块适量，蛋黄1个，牛奶2大匙。

做法

1. 将地瓜去皮、炖烂并捣成泥状备用。
2. 将鸡蛋煮熟之后，去除蛋白，把蛋黄捣碎。
3. 将地瓜泥加牛奶用小火煮，并不时地搅动。待粥黏稠时放入蛋黄泥，再用小火煮一会儿，边搅边煮。



藕粉

材料 藕粉1大匙冷开水适量。

做法

1. 取适量藕粉放入碗中，用少许冷开水将其调匀。
2. 再用沸水冲开调拌成羹糊状，待凉至微温时即可喂宝宝食用。





酸奶粥

材料 已泡好的大米30克，酸奶20克，水3/4杯。

- 做法**
1. 将已泡好的大米洗干净沥干，研磨成末。
 2. 锅中加入适量水煮开，放入大米末续煮至滚时稍搅拌，改小火熬煮30分钟即可。
 3. 再加入酸奶续煮片刻，即可喂食。



脊肉粥

材料 已泡好的大米20克，猪脊肉10克，水大半杯。

- 做法**
1. 将已泡好的大米用粉末机打成末状。
 2. 选择不含油的猪里脊肉，用冷水洗涤后再用干净的布擦净，然后切成小粒。
 3. 把里脊肉放锅里炒，炒到肉快熟时把大米末和水一起放入锅里用大火煮。
 4. 当水沸腾时把火调小，煮至大米熟为止然后熄火。



海带蛋黄糊

材料 蛋黄1/3个，海带汤3大匙。

- 做法**
1. 将鸡蛋煮熟后，取出蛋黄碾碎备用。
 2. 锅中倒入海带汤，再放入碾碎的蛋黄，煮开即可喂食。





鸡汁粥

材料 鸡胸脯肉10克，干香菇3个，油菜1棵，已泡好的大米适量。

- 做法**
1. 将已泡好的大米用粉末机打成末状；鸡胸脯肉用水煮，撇去汤里的油，保留汤汁备用，取10克鸡胸脯肉切0.3厘米大小的粒状。
 2. 干香菇泡发后，用沸騰的水煮一会，切成小丁。油菜洗净后，取嫩叶部分用沸水焯一下，再切碎。
 3. 把大米末和鸡汤汁放入锅里煮。
 4. 当水开始沸騰时，把火调小，将鸡胸脯肉粒和香菇末放入锅里煮，用小火煮5分钟，再放入油菜末煮一会儿，直到大米熟烂为止。



鲈鱼粥

材料 鲈鱼肉20克，粳米20克，葱花、盐各少许，清水适量。

- 做法**
1. 将鲈鱼刮鳞去鳃，除去内脏，冲洗干净，抹干水分，卸下两面鱼肉，剔去鱼皮，切碎成泥，放入碗内，加少许盐、拌匀稍腌一会。
 2. 粳米淘洗干净，浸泡1小时，用粉末机打成末状。
 3. 锅内放入清水和粳米末，当水沸騰时，加入鱼泥煮沸，即可喂食。



蛋花鱼

材料 鱼泥25克，鸡蛋1个，白糖少许，酱油适量。

- 做法**
1. 将鱼煮熟刮取半两鱼泥（注意剔除小刺），用白糖和少许酱油拌匀。
 2. 鸡蛋去壳，搅匀。
 3. 坐锅点火，锅内加入清水，然后加入喂好的鱼泥，再用小火煮一会儿即可喂食。



椰汁奶糊

材料 椰汁1/2杯，鲜奶1小杯，清水1小杯，粟粉5小匙，红枣4枚。

做法 1. 椰汁、粟粉搅拌均匀，红枣去核洗净后备用。
2. 将鲜奶、红枣及清水同煮开，慢慢加入粟粉浆，不停搅拌成糊状至开，取其汤汁盛入碗中即可喂食。

营养功效

红枣酸甜适合，含有丰富的蛋白质及维生素，注意红枣煮烂后要去皮，去核，以防卡到宝宝。



核桃小米粥

材料 核桃末20克，小米50克。

做法 1. 将小米淘洗干净，研磨成末，放入锅中加水煮至快熟时加入洗净的核桃末。
2. 再煮至烂熟即可喂食。

营养功效

小米中的营养物质也十分丰富，而且还有促进睡眠的功效，良好的睡眠对宝宝神经系统的发育十分重要。



油菜粟米粥

材料 油菜50克，粟米50克，盐少许，香油1小匙。

做法 1. 将油菜去杂，连根洗净，入沸水锅中焯一下，捞出，码齐后将油菜切成小碎段（0.5厘米以内），盛入碗中备用。
2. 将粟米磨碎放入沙锅，加水适量，大火煮沸后，改用小火爆煮1小时，待粟米酥烂，加入油菜小碎段，拌和均匀，加少许盐再煮至沸，淋入香油，搅拌均匀即可喂食。





菠菜洋葱牛奶羹

材料 菠菜3根，洋葱1/4个，牛奶约2大匙。

做法 1. 将菠菜清洗干净，放入开水中余烫至软时后捞出。
2. 沥干水分，选择叶尖部分仔细切碎，磨成泥状；洋葱洗净切剁成泥。
3. 将菠菜泥与洋葱泥、清水20毫升一同放入小锅中用小火煮至黏稠状。出锅前加入牛奶略煮即可喂食。



地瓜苹果羹

材料 地瓜30克，苹果1/3个，水根据口味适量。

做法 1. 苹果削完皮去掉果核心，再捣成泥。
2. 地瓜洗净，煮熟后剥皮，趁热捣碎，备用。
3. 把苹果泥、地瓜泥和水放入锅里煮，当水开始沸腾时把火调小，边搅边煮。



番茄土豆鸡末粥

材料 番茄1/2个，土豆泥适量，鸡蛋黄1个，熟鸡肉末20克，软米饭、香油各适量。

做法 1. 将番茄洗净，用开水余烫后去皮榨成汁。
2. 将蛋黄、软米饭、土豆泥、适量清水放入锅内煮烂成粥。
3. 再将番茄汁、熟鸡肉末拌入蛋黄粥中，加少许香油即可喂食。





红枣小米粥

材料 红枣4枚，已泡好的小米30克，水3/4杯。

做法 1. 将已泡好的小米研磨成末。
2. 将红枣洗净加水煮约15分钟，剥皮去核，研磨成泥（用滤勺过滤）。
3. 把小米末和水放入锅内，用大火煮，当水沸腾时把火调小，加入红枣泥边搅边煮，直至小米煮熟为止。



牛奶菜花泥

材料 菜花20克，牛奶20克，软米饭1/2碗。

做法 1. 菜花清洗干净，只取有花朵那一部分放入开水中氽烫至软。
2. 将沥干水分的菜花剁成碎末。
3. 将软米饭倒入锅中，添水用大火煮，当水沸腾时把火调小，加入菜花末和牛奶再煮一会儿，边搅边煮。



汤粥

材料 软饭1/2碗，高汤120毫升。

做法 1. 把软饭加入事先熬制好的汤里，用大火煮（肉汤、菜汤、鸡汤、鱼汤均可）。
2. 大火煮至开锅后再用小火煮40~50分钟即可喂食。





南瓜麦片粥

材料 燕麦片2大匙，蔬菜高汤1/3杯，南瓜20克。

做法 1.将南瓜洗净去皮后，放入蒸锅中蒸至熟透，取出放入研磨器中，充分磨碎成泥状。
2.将燕麦片和蔬菜高汤一起放入锅中，小火煮至麦片充分软烂，盛入小碗中加入南瓜泥混匀即可喂食。



苹果麦片粥

材料 苹果1/3个，麦片20克。

做法 1.将水放入锅内烧开，下入麦片煮2~3分钟。
2.把苹果用匙子背研碎，然后放入麦片锅内，边煮边搅。

营养功效

苹果用匙子背研碎后，再与麦片混合煮，也可用牛奶代替麦片。



紫菜汤

材料 水1/4杯，紫菜片1克。

做法 1.在锅内放入水，用中火煮。
2.将烤紫菜片揉碎加入水中，继续用小火煮一会儿即可。

营养功效

用未加工的海带等海藻类代替，或者选用紫菜片也可以。





鱼肉松粥

材料 大米30克，低盐鱼肉松适量。

做法 1.将大米淘洗干净，开水浸泡1小时，研磨成末，放入锅内，添水大火煮开，改小火熬至黏稠。
2.加入鱼肉松调味，用小火熬5~10分钟后即可喂食。

营养功效

鱼肉松含丰富的碳水化合物及维生素，能促进身体生长发育。



猪肝绿豆粥

材料 猪肝20克，绿豆20克，已泡过的大米30克。

做法 1.将绿豆淘洗干净，浸泡30分钟，然后煮熟。
2.将已经泡好的大米用粉末机打成粉末状。
3.猪肝洗净，切细丁。锅置火上，加水适量，加入绿豆和大米煮粥，快煮烂时加入猪肝丁。猪肝熟透后盛出，待凉即可喂食。



南瓜粥

材料 已泡好的大米10克，南瓜20克，水1/2杯。

做法 1.将已泡好的大米用粉末机打成末状。
2.把南瓜削去皮，除去籽切成块，煮熟后趁热捣碎。
3.往锅里放入大米末和南瓜泥，加水后用大火煮边搅拌均匀。
4.当水开始沸腾后把火调小，煮到大米熟为止，熄火后用漏勺过滤一下。



7~9个月 食物质地敏感期



如果初期的辅食以谷类为主的话，从现在开始，除了蔬菜，宝宝可以食用肉类了，注意要去掉油和肉筋，只选用瘦肉来做辅食。

宝宝喂养指导

本阶段宝宝的营养需求

7~9个月宝宝的营养是十分重要的。宝宝此时期的生长十分迅速，需要有全面均衡营养的支持。不同月龄的宝宝，营养成分的配比也是发生变化的。营养成分一定要充足，以适应成长发育的需要。母乳是我们一直崇尚的最经济、最佳食品，但是到了8~9个月这一时期母乳的质量下降，致使其营养成分无法满足宝宝的需要。所以在此时期提倡用配方奶代替母乳，并且加大营养代乳品的比例。营养代乳品的选择十分重要，既要满足宝宝的营养物质需求又要避免宝宝摄入营养过多产生肥胖。

本阶段宝宝的食物选择

7~9个月的宝宝，食物可以从全粥晋级到软饭了，选择纤维多的蔬菜，取菜尖的部分，设法切成让宝宝容易入口的大小。要注意让宝宝的营养均衡，每一餐都要供应主食、蛋白质、蔬菜。比例大约是主食10，蛋白质3，蔬菜4。

增加粗纤维食物和硬食物：这个月起，宝宝已经长牙，有了咀嚼能力，可以给宝宝增加粗纤维的食物和硬食物，添加类似红薯、土豆之类的植物性根茎块类食物，注意要去掉过粗过老的部分。

给宝宝吃一些硬食物对宝宝的牙齿发育有利，也能锻炼其消化系统。





宝宝食物表

主食类	稀饭、面条、米糊、麦糊、面包
鱼肉蛋类	鱼肉泥、鱼松，猪肉、鸡肉、牛肉、肉泥、肝泥等
蔬菜类	白菜、空心菜、胡萝卜等
水果类	西瓜、橘子、香瓜、葡萄、木瓜、香蕉、苹果等
豆类	豆腐、豆浆

宝宝的饮食离不开水果：水果中含有类胡萝卜素，具有抗氧化的生理活性。还有的水果含有丰富的维生素、不饱和脂肪酸、花青素。这些营养对宝宝的成长有重大的意义，是宝宝体内不能缺少的营养素。

本阶段添加辅食的方法

7个月左右的婴儿开始用手指抓取任何他看得到的东西，然后把它放入口中，这表示可以给宝宝喂食新的食物了。此时，宝宝还会用手抓住喂食的汤匙，并且开始模仿大人的咀嚼动作，左右移动上下颚，但由于他还没有完全长出牙齿来咀嚼食物，所以最好还是喂他糊状的食物，比如，土豆泥、胡萝卜泥、麦片粥等。

本阶段粥、面条喂养要点

宝宝能将稀粥碎末顺利吃下去之后，再准备吃稍稠的粥。

不要突然就喂稠粥。要认真观察宝宝吃稀粥的情况，逐渐再做稠点的粥，根据宝宝的情况一匙一匙地喂，也适当喂一些软粒的面条。



从稀粥到稠粥

辅食添加可以从稀粥到稠粥，主要是要了解加水量的区别。稀粥是在米中加入7倍量的水，稠粥是在米中加入5倍水量，然后放入锅中煮。

面条切得粗一点，煮透变软

面条没必要弄成碎末，切粗点用小火煮得软软的、黏糊糊的。喂宝宝的时候用匙子碾碎到剩有少量粒状的程度就可以。

适当增加一些含蛋白质的食物

要不断地在宝宝的饮食中增加含有蛋白质成分的食物，也可以适当地在粥和面条里加入一些蔬菜。

正确的换乳方法

换乳不仅仅是妈妈和宝宝的事，在这个过程中，爸爸也将起着关键的作用。以下的建议供你参考。

循序渐进，自然过渡

换乳的时间和方式取决于很多因素，每个妈妈和宝宝对换乳的感受各不相同，选择的方式也因人而异。

快速换乳：如果你已经做好了充分的准备，你和宝宝也都可以适应，换乳的时机便已成熟了，你就会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换乳了。如果妈妈上班后，没有办法喂奶，那么白天的奶也很快就会断掉。

逐渐换乳：如果宝宝对母乳依赖很强，快速换乳可能会让宝宝不适，如果你非常重视哺乳，又天天和宝宝在一起，突然换乳可能有失落感，因此，你可以采取逐渐换乳的方法。从每天喂母乳6次，先减少到每天5次，等妈妈和宝宝都适应后，再逐渐减少，直到完全断掉母乳。

少吃母乳，多吃牛奶

开始换乳时，可以每天都给宝宝喝一些配方奶，也可以喝新鲜的全脂牛奶。需要注意的是，尽量鼓励宝宝多喝牛奶，但只要宝宝想吃母乳，妈妈也不该拒绝他。

断掉临睡前和夜里的奶

大多数的宝宝都有半夜里吃奶和晚上睡觉前吃奶的习惯。宝宝白天活动量很大，不喂奶还比较容易。最难断掉的恐怕就是临睡

前和半夜里的奶了，可以先断掉夜里的奶，再断临睡前的奶。这时候，需要爸爸或家人的积极配合，宝宝睡觉时，可以改由爸爸或家人哄宝宝睡觉，妈妈避开一会儿。宝宝见不到妈妈，刚开始肯定要哭闹一番，但是没有了妈妈，稍微哄一哄也就睡着了。换乳刚开始会折腾几天，直到宝宝一次比一次闹的程度轻，直到有一天，宝宝睡觉前没怎么闹就乖乖躺下睡了，半夜里也不醒了，此时恭喜你，换乳初战告捷。



培养宝宝良好的行为习惯

在换乳前后，妈妈因为心理上的内疚，容易纵容宝宝的所有要求，要抱就抱，要什么给什么，不管宝宝的要求是否合理。但要注意越是怂恿宝宝的要求，宝宝的脾气就会越大。在换乳前后，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，不能因为换乳就给宝宝养成了坏习惯。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。

但是要注意的是，换乳期间宝宝不良的饮食习惯是由于换乳方式不当造成的，可不是宝宝的过错。换乳期间依然要让宝宝学习如何用杯子喝水和饮果汁，学习自己用小匙吃东西，这能锻炼宝宝独立生活的能力。

减少对妈妈的依赖

爸爸的作用不容忽视，换乳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。刚换乳的一段时间里，宝宝会对妈妈比较依赖，这个时候，爸爸可以多陪宝宝玩一玩，可以做游戏或者带宝宝出去玩，逛逛公园等，让宝宝适应和爸爸在一起。刚开始的时候宝宝可能会不适应，但是不要着急，只要做宝宝喜欢的事情，慢慢地宝宝自然就会习惯。

错误的换乳方法

往奶头上涂刺激物

对宝宝而言，这简直是残忍的“酷刑”。妈妈以为宝宝会因此对母乳产生反感而放弃母乳，效果却适得其反，而且还会因恐惧而拒绝吃东西，从而影响了身体的健康。这下可好，母乳没断，倒把其他该吃的食物给断了。

切忌突然换乳

不要突然换乳，把宝宝送到娘家或婆家，几天甚至好久不见宝宝。换乳不需要母子分离，对宝宝的情感来说，妈妈的奶没有了，可不能没有妈妈

呀！长时间的母子分离，会让宝宝缺乏安全感，特别是对母乳依赖较强的宝宝，因看不到妈妈而产生焦虑情绪，不愿吃东西，不愿与人交往、烦躁不安，哭闹剧烈，睡眠不好，甚至还会生病、消瘦。奶没断好，还影响了宝宝的身体和心理健康，实在得不偿失。

本阶段宝宝喂养注意事项

让膳食多样化

如果想给宝宝补充丰富的营养，就不能给宝宝添加单一的食品，因为世界上没有一种食品是能全面满足宝宝的营养需要的。在喂养宝宝的时候要保证食物的多样化，既有蔬菜类的又有动物性的食物。多种食物合理搭配，注意比例，取长补短，充分利用。偏食的宝宝免疫力低下、体质弱，要各种营养齐全，才有利于宝宝的成长。





给宝宝选择营养强化食物

换乳期的宝宝较容易缺乏维生素A、维生素D、维生素B₂和钙、铁等矿物质。当家庭自制的食品不能强化这些营养的时候，妈妈可以去买一些食品厂的换乳期配方食品，这些食品大多是多种营养强化的，是为了增加营养而加入了天然或人工合成的营养强化剂的宝宝食品。购买的时候也要根据厂家、食品说明来挑选，要买符合国家标准食品。

注意控制辅食的量和种类

8~10个月的宝宝有了一定的咀嚼能力，饮食逐渐变为一日三餐为主，主要给宝宝喂主食、奶类、蔬菜、鱼、肉等混合食品。既要保证满足宝宝所需的营养，又要考虑宝宝的食量，如果量太大会影响营养素的吸收。喂养应该注意以下几点：

1. 如果母乳充足，宝宝早晚睡觉前仍然可以喂一点。
2. 本阶段的宝宝，每天辅食可安排两三次。
3. 宝宝的辅食应该从稠粥转为软饭，并适当添加辅食，量也要比上个月增加。

4. 在宝宝吃早午餐时，要适当给宝宝吃点饼干、馒头等固体食品。

这些食物慎喂宝宝

1. 颗粒状食物不要直接喂宝宝食用，例如花生、黄豆，容易进入宝宝的气管。另外核桃仁、杏仁等食品也要磨碎后再喂给宝宝。
2. 要适量食用易产生胀气的蔬菜，例如生萝卜、洋葱等。

改造肉食宝宝

肉的营养是很丰富的，而且味道很好，所以很多宝宝都爱吃肉，但是爱吃肉，不一定就健康，太偏好肉类而不爱吃其他食物，容易缺乏营养。为了宝宝的健康，必须要纠正宝宝只爱吃肉的习惯：

1. 尽量把肉和蔬菜混合，并把肉切碎。
2. 把肉和蔬菜放在一起长时间煮熬，使菜混合了肉的香气，提高宝宝对蔬菜的接受度。
3. 尽量选择低脂肉类，比如鸡肉、鱼肉，而且在烹饪的时候建议用油少的方式，比如用水煮、蒸等。

食物质地敏感期的喂养问答

宝宝可以喝豆奶吗？

1

有的父母认为豆奶含有很多的营养成分，含有丰富的蛋白质可以促进脑部发育，但是豆奶中也含有较多的铝，如果经常喝豆奶可以使体内铝含量增多，反而会影响大脑的发育。并且豆奶中含有大量雌性激素，其中只有5%能与雌激素受体结合，其他未能吸收的植物性雌激素在体内积聚，会增大成年后甲状腺疾病和生殖系统疾病的概率，所以父母要尽量避免用豆奶喂养宝宝。

宝宝可以吃点心吗？

1

此时的宝宝除了可以吃常规的乳制品和辅食外，还可以吃些点心。但是注意不要购买太甜的点心，尤其是夹心的奶油、果酱的点心，如果宝宝食用过多不利于养成良好的饮食习惯，并且会增加龋齿的发生。

好不容易做的饭，宝宝却不吃，弄得乱七八糟，怎么办好呢？

1

这个时期宝宝喜欢用手拿，喜欢有触摸感。现在就是边玩儿边吃的时期，所以妈妈不用太敏感。可以试着让宝宝自己拿勺子吃，但是这个时期的宝宝还不能完全自己吃饭，所以，妈妈一定要看好时机，用勺子来喂。





给宝宝喂蔬菜汁需不需要加盐？

A 给宝宝制作菜汁时最好不要加盐，以免加重肾脏负担，如果在菜汁中加盐，就会增加钠潴留，引起水肿，身体内积累的盐增加，血管内外的液量增加，会成为患高血压的根源。

宝宝可以喝含糖饮料吗？

A 含糖饮料大多是以柠檬酸为主要原料，再加入糖浆、色素以及防腐剂等原料制成。有些饮料还含有少量的咖啡因，如果宝宝饮用太多，会影响宝宝的食欲甚至导致肥胖的发生。

宝宝吞食了异物怎么办？

A 这个时期的宝宝，捡到小东西就往嘴里放，甚至会把它咽到肚子里。异物进入体内有两条通道：通向胃或是走向肺。如果进入胃问题就不大，宝宝还会像往常一样满不在乎的样子。如果通向肺，情况就比较复杂了。家长可以根据宝宝的反应来判断情况的严重程度，如果宝宝吞进异物后，突然出现痛苦的表情，应立即送去医院救治。

只吃饭不吃菜怎么办？

A 首先把宝宝喜欢的饭和一种菜一起喂，习惯了之后，再逐渐减少饭量，多放菜，最终可以达到饭和菜分开吃的效果。喂饭的时候，妈妈可以不断地说“这次是鱼，很好吃的”，“这次是甜甜的胡萝卜”或者“太好吃了啊”等来喂宝宝，以提高宝宝的食欲。

每次应该让宝宝吃几种食物？

让宝宝每一餐都吃很多种食物不太可能，所以，第一次太偏重主食的话，下一次就多吃一些副菜，1~2天内取得营养均衡就可以了，换乳期食物要保证量充足。

宝宝在吃饭时总是来回走动，怎么办？

这是孩子吃饭时普遍的一种表现，宝宝喜欢吃一会儿玩一会儿，常转移注意力。这时候如果孩子玩的时间太长了就不要喂了，下一餐饿了自然会好好吃饭。

宝宝很喜欢柔软的面包，所以在早餐也喂一些糕点，可以吗？

对宝宝来说，喂糕点不太好。糕点不仅糖太多，而且还含有添加剂，所以最好不要喂，这样很容易导致宝宝龋齿或者肥胖，而且宝宝很容易记住浓重的口味，还是尽量吃一些面包。

水果能完全替代蔬菜吗？

每天吃点蔬菜的目的是为了摄入维生素和矿物质。矿物质包含许多元素，如钙、磷、铁、铜、碘等。它们对人体各部分的构成和机能具有重要作用。虽然，水果中的维生素量不少，足以能代替蔬菜，然而水果中钙、铁、钾等矿物质的含量却很少，远不及蔬菜，从矿物质的角度来说，水果就不能代替蔬菜了。另外，蔬菜中含纤维素多，水果中含量不多，纤维素可以刺激肠道蠕动。

宝宝拒吃辅食怎么办？

宝宝不吃辅食的原因很多，有可能是宝宝不饿，宝宝不懂得如何吃食物。有的是妈妈在宝宝玩儿得正高兴的时候突然抱起宝宝喂食，还有可能是因为喂的量太大了，宝宝吃不下了。妈妈喂养宝宝要耐心，不要喂得快，而且要按照宝宝的食量喂养，不要喂太多的食物；不要总给宝宝吃一种食物，经常吃一样的东西也会倒胃口，所以饮食要有变化才能促进宝宝的食欲。

宝宝饮食禁忌

不要给宝宝吃油腻、刺激性的食品

家长在给宝宝选择辅食时，要注意不要给宝宝准备油腻的、刺激性大、无营养的食品。

1. 咖啡、浓茶、可乐等饮料影响宝宝神经系统的发育。
2. 花生米、糯米等不易消化的食品会给宝宝消化系统增加负担。
3. 刺激性大的食品不易于宝宝的生长，比如辣的、咸的。
4. 不宜给宝宝吃冷饮，这样容易引起消化不良。

不要给宝宝吃过多的鱼松

有的宝宝很喜欢吃鱼松，喜欢把鱼松混合在粥中一起食用，妈妈也喜欢喂养宝宝鱼松，认为鱼松又有营养又美味。虽然鱼松很有营养，但是也不能食用过量。这是因为鱼松是由鱼肉烘干压碎而成的，并且加入了很多调味剂和盐，其中还含有大量的氟化物，如果宝宝每天吃10克鱼松，就会从中吸收8毫克的氟化物，而且宝宝还会从水中和其他食物中吸收很多氟化物。然而，人体每天吸收氟化物的安全值是3~4.5毫克，如果超过这个值，就无法正常代谢而储存在体内，若长时间超过这个值，就会导致氟中毒，影响骨骼、牙齿的正常发育。

不要给宝宝吃太多菠菜

有的家长害怕宝宝因为缺铁而贫血，所以就让宝宝多吃菠菜补充铁。实际上，菠菜含铁

量并不很高，最关键的是菠菜中含有的大量草酸容易和铁结合成难以溶解的草酸铁，还可以和钙形成草酸钙。如果宝宝有缺钙的症状，吃菠菜会使佝偻病情加重。所以，不要为了补充铁而给宝宝吃大量的菠菜。



不要给宝宝吃过量的西瓜

到了夏天，适当地吃点西瓜对宝宝是有好处的，因为西瓜能够消暑解热。但是如果短时间内摄取过多的话，就会稀释胃液，可能造成宝宝消化系统紊乱，导致宝宝腹泻、呕吐、脱水，有的还可能出现生命危险，对于肠胃出现问题的宝宝，更不能吃西瓜。

不宜给宝宝的食物加调料

这个月龄的宝宝食物中依然不要添加盐之类的调味品，因为这个月的宝宝肾脏

功能依然没有完善，如果吃过多的调味料，会让宝宝肾脏负担加重，并且造成血液中钾的浓度降低，损害心脏功能。所以这个时期宝宝尽量避免使用任何调味品。



宝宝咳嗽时的饮食禁忌

中医认为咳嗽是由于肺部不适引起的肺气不宜、肺气上逆所致。所以宝宝在咳嗽的时候，不要吃寒凉的食品，容易造成肺气闭塞、咳嗽加重，而且还容易伤及脾胃、聚湿生痰。同时，不要吃肥甘厚味的食物，多吃清淡的食物。咳嗽多是由于肺热引起，多吃肥甘厚重的食品可产生内热，加重咳嗽。还要注意的，宝宝要是咳嗽，不要给宝宝吃橘子，因为橘肉是生热生痰的食品，而橘皮却是化痰的佳品。

妈妈学做辅食

鸡肝鸡架汤

材料 鸡肝30克，菠菜5克，鸡骨架汤15克。

- 做法**
1. 除去鸡肝上的脂肪，用水煮后捣碎，取1小匙。
 2. 将鸡肝和鸡骨架汤混合，用微波炉加热20秒。
 3. 菠菜余烫后切碎，撒在汤上，待凉即可喂食。



花生粥

材料 泡好的大米50克，花生20克，盐适量。

- 做法**
1. 将花生炒熟后碾成细粒状。
 2. 将泡好的大米研磨成末状，放入锅里加水用大火煮开。
 3. 当水沸腾时把火调小，加入炒熟的花生米，边煮边搅拌，再放入少量盐即成营养美味的花生粥。





黄豆蓉粥

材料 软饭4小匙，煲粘的黄豆1小匙，黄豆排骨汤适量（除去汤面的油）。

- 做法**
1. 当煮大人饭时，放米和水在煲内，用小匙在中心挖一个洞，使中心多些水，煮成饭后，中心的米便成软饭。
 2. 黄豆搓成蓉。筛放在小煲上，倒出约2/3杯的黄豆汤，将豆蓉冲落煲内，去掉豆壳。
 3. 将软饭也放入煲内搅匀煲滚，用小火煲成稀糊，晾凉后喂给宝宝。



芙蓉鳕鱼汤

材料 生鳕鱼5克，芙蓉10克，海带汤汁适量，淀粉3克。

- 做法**
1. 将生鳕鱼煮熟，除去皮和骨，仔细捣碎准备好。
 2. 将芙蓉用绞碎器绞碎，然后加入海带汤汁一起煮。
 3. 将淀粉溶入同量水中，加入鳕鱼泥和芙蓉叶，用小火煮熟即可喂食。



南瓜糕

材料 南瓜100克，土豆粉15克，酸奶2大匙，水适量。

- 做法**
1. 南瓜洗净后削皮，去掉南瓜籽，然后切成小块放入1/4杯水再研磨。
 2. 往土豆粉里放2/3大匙水。
 3. 将土豆粉、水、酸奶和南瓜放在一起边搅边煮，一直到土豆粉融化为止。
 4. 用蘸了点水的小碗盛做好的材料放冰箱里冷冻1~2分钟。
 5. 等完全变硬了以后，拿出来切成适当的大小，即可喂食。



柠檬风味鱼肉

材料 鳕鱼50克，橙汁20克，清水适量。

做法 1. 将50克的鳕鱼置于开水中煮软，去皮及鱼骨后捣烂，备用。
2. 将准备好的橙汁及清水100毫升一同倒入锅中，并加入鳕鱼，用小火煮至熟透，并呈黏稠状时即可喂食。



玉米片牛奶粥

材料 无糖玉米片4大匙，牛奶5大匙，水3/4杯。

做法 1. 将牛奶倒入锅中加热至温热后立刻停止加热。
2. 无糖玉米片放入小塑料袋中捏成小碎片，再倒入大碗中，倒入温热的牛奶拌匀即可喂食。



牛奶麦片粥

材料 冲好的配方奶250毫升，麦片25克，提子少许。

做法 1. 将冲好的配方奶倒入锅内。
2. 加入麦片搅动到麦片变稠。
3. 加入少量提子用小火煮一会儿，待开锅即可喂食。





胡萝卜汤



材料 胡萝卜30克，白糖少许，清水1/2杯。

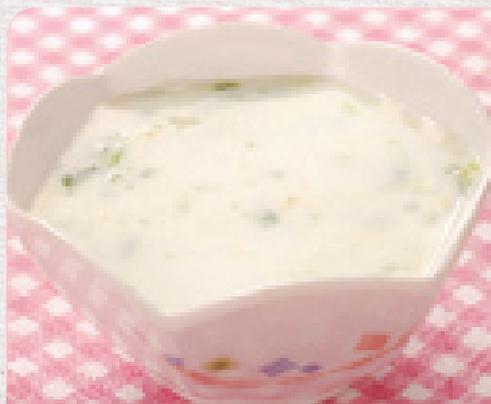
做法 1. 将鲜嫩的胡萝卜洗净，切成小块，煮熟后，趁热捣碎。
2. 锅内加入适量水，淹没胡萝卜泥即可，上火煮沸约2分钟。
3. 用纱布过滤去渣，加入白糖，调匀即可喂食。

营养功效

胡萝卜含有丰富的胡萝卜素，还含有钙、铁、维生素C及维生素B₁等多种营养素，是换乳初期宝宝的理想食品。



碎菜粥

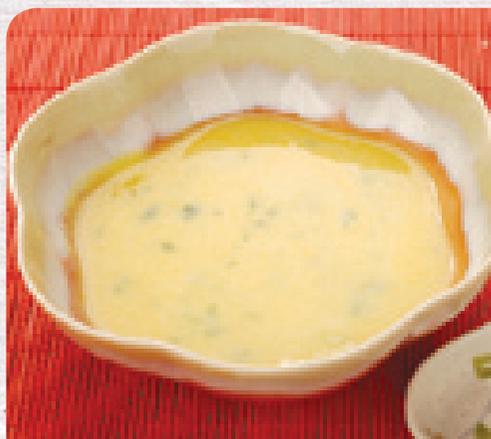


材料 菠菜10克，已泡好的大米20克，水2/3杯。

做法 1. 将已泡好的大米研磨为末。
2. 菠菜洗净，用开水焯一下，切碎。
3. 把大米放入锅中，用大火煮，当水开始沸腾时把火调小，加入菠菜末继续煮一会儿。



蛋黄菜糊



材料 蛋黄1个，番茄、洋葱、豌豆各适量，蔬菜汤适量。

做法 1. 把番茄、洋葱洗净后切碎，豌豆煮软，剥皮后捣碎，再加适量蔬菜汤煮。
2. 将煮熟的鸡蛋剥去外壳，取蛋黄放入研磨器中磨成泥。
3. 向菜糊中倒入调匀的蛋黄泥混匀，继续用小火煮一会儿即可。



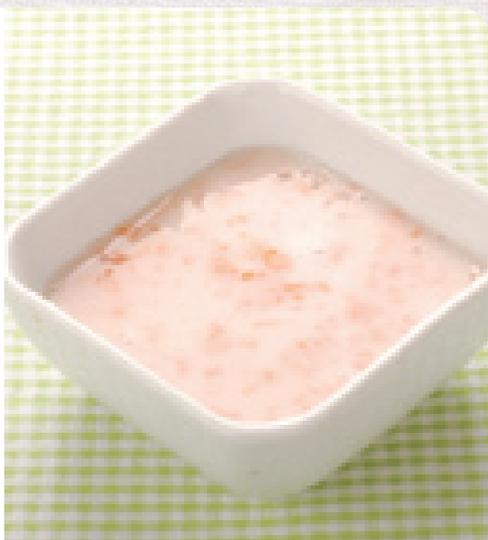
胡萝卜甜粥

材料 大米2小匙，水120毫升，切碎过滤的胡萝卜汁1小匙。

做法 1.把大米洗干净用水泡1~2小时，然后放入锅内用小火煮40~50分钟。
2.快熟时加入事先过滤的胡萝卜汁，再煮10分钟左右即可喂食。

营养功效

此粥香甜可口，胡萝卜中含有丰富的维生素A，可以提高人体免疫力，具有保护视力、促进宝宝生长发育的功效。



橙汁南瓜羹

材料 南瓜10克，橙汁2大匙。

做法 1.将南瓜剔子去瓢，放入蒸锅中蒸熟。
2.将蒸熟的南瓜去皮，趁热碾成泥。
3.橙子用榨汁机榨汁。
4.将南瓜泥和橙汁放入锅内煮开即可喂食。



豆腐蔬菜汤

材料 豆腐20克，胡萝卜30根，油菜10克，清水1/4杯。

做法 1.豆腐用热水焯后弄碎。
2.油菜用开水烫一下，切碎，胡萝卜切碎。
3.锅中加入清汤，放入切碎的蔬菜末同煮。
4.把蔬菜煮烂即可喂食。





金枪鱼牛奶粥

材料 金枪鱼肉10克，豆腐1/4块，牛奶1大匙，蘑菇10克，盐适量。

- 做法**
1. 金枪鱼肉拾掇干净，炖熟并捣碎。
 2. 豆腐用凉水浸泡20分钟，切成适当的大小，用沸水焯一下，沥干水分后再切成小块。
 3. 蘑菇洗净后用开水焯一下，切成小条。
 4. 把大米、水以及金枪鱼末放入锅里用大火煮，当水开始沸腾时，把火调小，再把豆腐块，蘑菇放入煮，直至熟烂为止。



青豆稀饭

材料 青豆2大匙，软饭1/5碗，高汤1/2杯。

- 做法**
1. 青豆洗净，放入滚水中焯烫至熟透，捞出沥干后放入研磨器中研磨成泥状，并挑除硬皮。
 2. 将软饭、青豆泥与高汤放入锅中，用小火煮至汤汁收干一半即可。



稀粥

材料 大米半杯，水1 000毫升，萝卜20克。

- 做法**
1. 把米用10倍水量浸泡1小时。
 2. 把1中的米倒在锅里加火，大开锅盖用小火煮50分钟，然后再焖10分钟即可。



10~12个月 辅食过渡期



从现在开始，宝宝可以吃的食物种类很多，宝宝辅食的量也要适当增加，在营养方面也要更细心点。注意让宝宝养成良好的饮食习惯。

宝宝喂养指导

本阶段宝宝的营养需求

1岁左右的宝宝，门牙已长出5~6颗，胃功能增强，已经完全适应以一日三餐为主、早晚配方奶为辅的饮食模式。宝宝以三餐为主之后，家长就一定要注意保证宝宝饮食的质量。宝宝出生之后是以乳类为主食，经过一年时间终于完全过渡到以谷类为主食。米粥、面条等主食是宝宝补充热量的主要来源，肉泥、菜泥、蛋黄、肝泥、豆腐等还有丰富的维生素、矿物质和纤维素，促进新陈代谢，有助于消化。宝宝的主食主要有：米粥、软饭、面片、龙须面、馄饨、豆包、小饺子、馒头、面包、糖三角等。每天三餐应变换花样，使宝宝有食欲。

母乳和辅食合理搭配

健康、营养良好的新妈妈，通常能提供他们的宝宝前6个月内发育所需要的母乳。如果宝宝在6个月以内发育正常，说明目前新妈妈奶水量充足，不必增加很多辅助食品。



在宝宝6个月以后，就应该喂一些含铁丰富的食物，因为此时的宝宝依然很容易出现缺铁的现象，可以添加一些宝宝米粉、蛋黄、肝泥等，并逐渐减少奶量。

不管是母乳喂养还是人工喂养的宝宝，6个月以后，每天的奶量仍不变，分3~4次喂进。除每天给宝宝两顿粥或烂面条之外，还可添加一些豆制品，仍要吃菜泥、鱼泥、肝泥等。鸡蛋可以蒸或煮，但是仍然只吃蛋黄。在宝宝出牙时期，新妈妈还要继续给他吃小饼干、馒头片等，通过健康有效的方法锻炼宝宝的咀嚼能力。

本阶段宝宝辅食参考



10~11个月宝宝辅食参考

早晨6时	母乳或配方奶200毫升
上午8时	稠粥或菜肉粥1小碗，菜泥3小匙，鸡蛋1/2个
中午12时	煨饭（米25克、肉末25克、蔬菜25克）
下午3时	香蕉1/2根，饼干2块
晚上7时	香蕉1/2根，饼干2块



11~12个月宝宝辅食参考

早晨6时	配方奶或母乳200毫升
上午8时	粥1小碗，肉饼或面包1块
中午12时	肉末碎菜面条汤（瘦肉25克，蔬菜50克，面条50克）
下午3时	六季水果50克，饼干或面包（点心）几片
下午5时	菜粥50克（骨头汤少许，胡萝卜25克，菠菜25克）
晚上8时	配方奶200毫升

宝宝换乳后的注意事项

换乳后如何搭配食物

宝宝换乳后要注意除了满足所需的营养外，还要遵循从流质、半流质食品到固体食品这个过程。在原辅食的基础上，逐渐增加食品的种类，首选质地软、易消化的食物，包括乳制品、谷类等，注意要把食物切碎、烧烂。

换乳后的饮食禁忌

宝宝换乳后，饮食不能全都由谷类构成，也不能和大人吃的一样。可给宝宝吃稠粥、烂饭、面条、馄饨、包子等。副食可喂瘦肉、肝、蛋、鱼肉、豆制品、蔬菜等。开始的时候食物切成5毫米方块，然后再慢慢加大食物的体积，并且要把食物煮烂。

换乳后的进食次数

换乳后的宝宝进餐分早、中、晚三餐和午前点、午后点。早餐可喂牛乳、豆浆、蛋和面包；午餐可喂烂饭、鱼肉、青菜、鸡蛋虾皮汤等；晚餐可进食瘦肉、碎菜面等；午前点可以给宝宝吃些水果；午后点可以吃饼干之类的。此外，尽量认真做宝宝的餐点，促进宝宝的食欲。

均衡搭配辅食

在给宝宝准备饮食的时候，要注意合理搭配。以下意见可以作为妈妈的参考：

1. 可以将粗粮和细粮搭配在一起，细粮口感好，而粗粮含有丰富的B族维生素。
2. 将米和面一起搭配，米可以锻炼宝宝的咀嚼能力，面食做法丰富，容易促进宝宝的食欲。
3. 动物性食品是酸性食品，而蔬菜是碱性食品，做饭时荤素搭配，有利于酸碱平衡，而且口味也好。
4. 把谷、豆类一起搭配，两者都含有丰富的蛋白质，而且豆类食品能补充谷类所缺少的赖氨酸。
5. 深色蔬菜和浅色蔬菜搭配在一起，也能使饮食营养更加丰富，一般深色蔬菜都含有丰富的胡萝卜素、钙、铁等，和浅色蔬菜一起搭配营养价值非常高。

宝宝挑食厌食怎么办

宝宝挑食的原因

不添加辅食：在宝宝应该添辅食的关键时期没有添加，仍然母乳喂养或配方奶喂养，导致宝宝咀嚼能力发育缓慢，排斥需要咀嚼的食物。

随意吃零食：在非用餐时间，任意地吃类似巧克力、蛋糕等零食。需要注意的是要适当地给宝宝吃零食，多吃会影响宝宝的食欲和胃口。

不按时吃饭：有的妈妈因为工作忙，或者按照宝宝的进食欲望安排，导致宝宝就餐时间紊乱，偏食挑食。

宝宝挑食的解决办法

家长要以身作则不挑食，按时吃饭，避免不好的习惯影响宝宝。尽量给宝宝少吃零食，要选择营养价值高的零食，如坚果、豆腐干等。尽量把饭做得好吃一点，促进宝宝的食欲。

让宝宝和大人一起用餐

10~12个月的宝宝，基本上用餐有了固定的时间。所以每日三餐可以和大人一起吃饭，这样可以帮助宝宝模仿大人的样子练习咀嚼能力。当宝宝和大人一起吃饭时，要以宝宝的吃饭时间为中心，不要因为其他成员回来得晚就延迟吃饭，要按照原来的时间按时吃饭，这样才能养成宝宝规律进餐的好习惯。

在和大人吃饭的时候，宝宝会对大人的食物产生兴趣，妈妈不要因为心软而喂给宝宝。对于宝宝来说，大人的饭菜又硬又咸。

有的妈妈会把饭菜咀嚼后喂给宝宝，认为这样就可以喂了，其实这也是不对的，经大人咀嚼过的饭菜会将大人口中的细菌带进宝宝体内而引起各种疾病。

点心的合理给法

很多孩子都喜欢吃点心，点心的品种有很多，蛋糕、布丁、甜饼干、咸饼干等都是点心，都可以给这个月龄的孩子吃。但是不能给孩子吃得太多，这样容易造成孩子不爱吃其他食物的毛病。点心一般都很甜，所以要注意清洁孩子的牙齿，可以给孩子温水喝，或者教孩子漱口，或者教孩子刷牙，总之要保护好孩子的牙齿。给点心不能孩子想吃的时候就给，最好定时，下午3时左右孩子喝牛奶的时候给孩子点点心吃是可以的。但是肥胖的宝宝最好不要吃这些点心，可以给孩子一些水果吃。



辅食过渡期的喂养问答

怎么让宝宝适应多种换乳食品

初期时食物种类比较少，所以要逐渐地变化口味，让宝宝品尝各种食物的味道。等宝宝长大一点再吃硬一些的食物，以免养成宝宝偏食的毛病。

宝宝吃饭总是不停总动怎么办

宝吃饭时经常会吃一会儿玩一会儿，这时候如果玩的时间太长了就不要喂了，等下一餐饿了自然会好好吃饭。不要对宝宝喊或者硬喂饭。

每次应该让宝宝吃几种食物最合理

主食和汤一起吃或者主食和主菜一起吃都可以，要不断变换食物种类。每一餐都吃很多种食物是不太可能的，所以，第一次太偏重主食的话，下一次就多吃一些蔬菜，1~2天内达到营养均衡就可以了。

宝宝吃饭时总是边吃边玩怎么办

宝宝这时期就是边玩儿边吃的时期，所以妈妈不用太着急。可以试着让宝宝自己拿匙吃。但是这个时期的宝宝还不能完全自己吃饭，所以，妈妈一定要看好时机，用匙来喂。

宝宝仍然喜欢母乳，不接受换乳食品怎么办

中期时可以多补充母乳或者牛奶，后期时母乳根本满足不了宝宝营养的需求。所以，一定要添加一些辅食。宝宝肚子饿的时候是最有食欲的时候，所以等宝宝肚子饿的时候再喂他。

无论把肉切得多碎，宝宝都吐出来，怎么办

如果是黏糊糊的状态，宝宝还能吃，出现碎块就不吃了。出现这种情况妈妈可以试着喂一些肉丸或者肉末，比起粒状的肉丸，还是切成薄片的内容易吃下去。

女儿现在已有1岁了，但她的饭量只有半碗。体重是9.9千克，她这个年龄的食量正常吗

孩子体重稍微偏轻了一点。妈妈要注意饮食合理均匀化以及多样化。1岁以后的宝宝日常饮食可以慢慢趋向成人化，平时可以吃一些烂饭、面条、饺子、鱼肉之类等，要多吃蔬菜水果，做到不挑食，不偏食。也可以带宝宝多到户外活动活动，呼吸新鲜的空气，增强体质。

宝宝已经1岁了，辅食里能不能放调料呢

因为此时处于换乳结束期间，除了那些刺激性较大的调味料之外，其他的可以稍微放一些。但是一定要注意，不要让宝宝吃过咸的食物，过咸的食物会让宝宝形成口重的习惯，还会对肾脏产生负担。

宝宝饮食禁忌

不要给宝宝吃过多点心

因为点心是甜品，很多宝宝都爱吃。点心的主要成分是碳水化合物，这和粥、面食的成分是一样的，所以只给宝宝吃米、面，就没有必要再给宝宝吃点心，但是偶尔吃一些作为生活乐趣的调剂品也是可以的。

限制宝宝吃点心是因为点心含糖量多，会导致龋齿，大量吃点心还会影响食欲。为了培养宝宝有良好的饮食习惯，也为了宝宝的健康，尽量少给宝宝吃点心。

不要经常给宝宝喂奶嘴

换乳后的宝宝会因为不适应而有时哭闹，家长们为了让宝宝停止哭闹，就给宝宝喂奶嘴。其实宝宝喂奶嘴是个坏习惯。

因为在喂奶嘴的同时，会有大量的空气被吸入体内，引起腹部不适，甚至导致腹泻、呕吐。

而且，如果长期喂奶嘴，宝宝的牙也会变得不整齐。

辅食种类不要过于单调

许多家长不重视对宝宝食物种类的多样化和烹调方法，给宝宝的食物过于单一。

还有的家长每天将菜粉、鱼粉和肝粉拌在米粉中，使宝宝分辨不出不同食物的味道和质感，慢慢地宝宝不仅得不到全面的营养，还会产生厌食情绪，导致偏食。

所以妈妈在做菜的时候一定要变换花样，养成宝宝吃各种食物的习惯。

不要给宝宝吃刺激性的食物

不要给宝宝吃刺激性强的食物，如可乐、咖啡，这样的食品对宝宝的神经系统有刺激作用，容易对宝宝的神经系统发育产生影响。也不要吃过甜、油腻的食物，容易让宝宝消化不良。

不要给宝宝吃麦乳精

不宜给宝宝吃麦乳精，麦乳精的主要成分是糖，而且只含有少量的蛋白质。如果长期摄入，会影响宝宝的食欲，最终导致宝宝营养不良。为了宝宝的强壮成长，要给宝宝合理搭配饮食。

不要断掉所有的乳制品

有的妈妈认为换乳是把所有乳制品都断掉，这是错误的想法。乳制品中含有丰富的蛋白，是宝宝成长过程中必不可少的营养。有的妈妈觉得从肉、鱼中也能获取蛋白质，但是这些食物所补充的蛋白质是不能满足宝宝需要的。



妈妈学做辅食



蛋饺

材料 鸡蛋1个，鸡肉末1大匙，青菜末1大匙，植物油少许。

做法 1. 将平底锅内放少许植物油，油热后，把鸡肉末和青菜末放入锅内炒，炒熟后倒出。

2. 将鸡蛋调匀，然后倒入油锅摊成圆片状，将炒好的鸡肉和青菜倒在鸡蛋片的一侧，将另一侧折叠重合，即成蛋饺。



酸奶酪

材料 儿童奶酪2大匙，香蕉1/4根，草莓2粒。

做法 1. 在塑料薄膜上，放入剥皮的香蕉和切除果蒂的草莓，用擀面杖等碾成泥。

2. 加入儿童奶酪混匀，装到杯子里。



双米花生粥

材料 粳米50克，糯米30克，花生30克。

做法 1. 先将粳米、糯米及花生分别洗净。

2. 将花生放入锅里，加水煮至八成熟，将粳米和糯米一起放入锅里，一直煨至粥汤浓稠即可喂食。





馄饨

材料 猪肉20克，鲜香菇1个，馄饨皮适量，肉汤2杯，韭菜、酱油各适量。

- 做法**
1. 将猪肉精肉切碎，鲜香菇、韭菜除去水分切碎，拌起做馅。
 2. 用馄饨皮包好，放在肉汤里煮，并用酱油调味。
 3. 煮熟之后取出，冷却并切成小块。

营养功效

馄饨个要小，皮要薄才适合宝宝食用。猪肉最好以瘦肉为主，以免过于油腻。



鸡肉卷

材料 鸡肉100克，鸡蛋1/2个，胡萝卜10克，玉米粒、豌豆、淀粉各1小匙。

- 做法**
1. 将胡萝卜洗净，去皮后切小丁；豌豆与玉米粒洗净。
 2. 鸡肉洗净压干水分，剁成泥，放入大碗中，加入所有材料拌匀。
 3. 用铝箔纸包卷成圆团状，放入锅中，锅里加入1杯水煮至开关跳起，取出切片即可。



番茄蛋卷

材料 菠菜叶10克，番茄适量，鸡蛋25克，口蘑5克，调好的配方奶2小匙。

- 做法**
1. 菠菜叶煮熟后切成5毫米宽长条。将口蘑去轴洗净、切碎。
 2. 在捣碎的鸡蛋和1小匙调好的配方奶中加入菠菜叶和口蘑，混匀。倒入平底锅中，加热成块状的鸡蛋卷。
 3. 往去皮去籽的番茄中加入调好的配方奶1小匙，在微波炉中加热约20秒，放在煎鸡蛋卷上。



百合煮香芋

材料 芋头100克，百合50克，椰浆2小匙。

- 做法**
1. 将芋头去掉皮，切成小三角块，用热油炸熟备用。
 2. 坐锅点火放油，油热后倒入百合爆炒，再加入清汤、芋头煮10分钟。
 3. 最后放入椰浆，续煮1分钟即可喂食。



蝴蝶卷

材料 面粉40克，豆沙馅10克，面肥10克，红果酱10克，碱面、青红丝各少许。

- 做法**
1. 将面粉放入盆内，加面肥、温水和成面团，待酵面发起，加入碱液，揉匀，稍饧。
 2. 将面团擀成长度不限的长方形片。以面片中心为界，上下分别抹上薄厚均匀的豆沙馅和红果酱，然后上下相对卷起，翻个儿，稍加整理，撒上青红丝成坯。
 3. 将面坯摆入屉内，用旺火蒸2分钟即熟，出屉切成5克1块，码入盘内。



番茄饭卷

材料 软米饭1小碗，切碎的胡萝卜2小匙，碎番茄2小匙，鸡蛋1/2个，植物油少许。

- 做法**
1. 把鸡蛋调匀后放平底锅内摊开薄片。
 2. 将切碎的胡萝卜用少许油炒熟后将米饭和番茄放入拌匀。
 3. 将混合好的米饭平摊在蛋皮上，然后卷成卷儿，切成小卷子状即可喂食。





蒸鱼丸

材料 鱼茸2大匙，胡萝卜、扁豆各适量，肉汤、淀粉、蛋清少许。

- 做法**
1. 将鱼茸加入淀粉和蛋清搅拌均匀并做成鱼丸子，把鱼丸子放在容器中蒸。
 2. 将胡萝卜切成小方块，扁豆切成细丝，放入肉汤中煮。
 3. 当上述材料煮熟后加入淀粉勾芡，浇在蒸熟的鱼丸子上即可喂食。



鲜虾肉泥

材料 鲜虾肉（河虾、海虾均可）50克，香油、盐适量。

- 做法**
1. 把虾背划开，用牙签剔出虾筋，洗净后切成小块。
 2. 将切好的虾肉放入碗内，加水少许，上笼蒸熟。
 3. 然后加入适量盐、香油，搅拌均匀即可喂食。



乌龙面糊

材料 乌龙面适量，水1/2杯，蔬菜泥各少量。

- 做法**
1. 将乌龙面倒入沸水中煮至熟软时捞起备用。
 2. 将煮熟的乌龙面与适量水同时倒入小锅内捣成泥状，煮开。
 3. 起锅后加入少量蔬菜泥混匀即可喂食。



山药红米粥

材料 红米50克，糯米50克，山药100克。

- 做法**
1. 红米、糯米洗净，浸泡1小时，山药切丁。
 2. 坐锅点火，锅内放入红米、糯米和清水，用大火煮开。
 3. 改小火煮至黏稠时，加入山药丁煮30分钟。



黑芝麻糙米粥

材料 糙米30克，黑芝麻2大匙，水适量，糖1小匙。

- 做法**
1. 菠菜洗净，入开水烫软，捞起，切成蓉。粟米用水洗净，泡软，磨成泥状。
 2. 锅中加清水煮开，放入糙米，搅拌一下，待煮滚后再改中小火熬煮45分钟，放入黑芝麻续煮5分钟，加入糖煮溶即可喂食。

营养功效

糙米是补充营养元素的基础食物，更是B族维生素的主要来源。



菠菜面

材料 菠菜20克，乌冬面100克，粟米10克。

- 做法**
1. 菠菜洗净，入开水烫软，捞起，切成蓉。粟米用水洗净，泡软，磨成泥状。
 2. 将乌冬面放入汤内，煮约5分钟，加入菠菜蓉、粟米蓉再煮至滚，即可喂食。





莲藕粥

材料 鲜藕50克，软米饭1/2碗，白糖少许。

做法 1. 将新鲜的藕浸泡清洗，然后刮净，切成薄片，和软米饭同时下锅，用水煮成粥。
2. 将熟时加入白糖，熬黏稠即可喂食。



蒸南瓜粥

材料 鸡胸脯肉30克，南瓜1小块，软米饭1/2碗。

做法 1. 将洗净的鸡胸脯肉放入淡盐水中浸泡半小时，然后将其剁成泥，放入锅中加入一大碗水煮。
2. 将南瓜去皮洗净放入另外一锅内蒸熟后再放入研磨器中用匙碾成泥。
3. 当鸡肉汤熬成一小碗的时候，用消过毒的纱布将鸡肉颗粒过滤掉，将鸡汤倒入南瓜泥中，加入软米饭再稍煮片刻即可喂食。



香菇肉粥

材料 猪肉馅20克，香菇2朵，芹菜、虾干各20克，粳米30克，酱油1小匙。

做法 1. 把虾干、红葱头、芹菜分别择洗干净、切成末。
2. 把香菇泡软，去蒂、切丝，将猪肉馅放入碗中加一半调料拌匀备用。
3. 把粳米淘洗干净，煮成粥。





豆腐鱼泥汤

材料 鱼泥25克，鸡蛋1个，豆腐50克，白糖、葱末各适量。

- 做法**
1. 将鱼蒸熟刮取鱼泥（注意剔除小刺），用酱油、白糖和少许植物油拌匀。
 2. 鸡蛋去壳搅匀。
 3. 用适量水和盐把豆腐煮熟，然后加入煨好的鱼泥，待熟时撒蛋花、葱末，煮熟便成。



番茄鸡蛋沙拉

材料 煮鸡蛋（碎末）1/2个，小柿子1个，蛋黄酱1/2匙，酸奶1小匙。

- 做法**
1. 在锅里加入鸡蛋和水煮沸，煮12分钟后取出剥皮，把一半鸡蛋切成碎块。
 2. 把小番茄从一端切成两瓣，抠除籽后切成4等份。
 3. 在小钵中加入蛋黄酱和酸奶混匀，然后加入鸡蛋和番茄，混匀后盛到盘子里。



杏仁苹果豆腐羹

材料 豆腐20克，苹果30克，香菇20克，杏仁30克，植物油、盐、水淀粉各适量。

- 做法**
1. 将豆腐切小块置水中泡一下捞起；冬菇切碎成茸和豆腐煮滚，用少许植物油、盐调味并用水淀粉勾芡成豆腐羹。
 2. 杏仁去衣，苹果切粒，同搅成茸。
 3. 待豆腐羹冷却，加杏仁、苹果糊拌匀即可喂食。





鸡肉什锦稀饭

材料 鸡肉25克，生菜20克，胡萝卜泥1大匙，软饭1/5碗，鱼汤1杯。

做法 1. 鸡肉和生菜洗净、切碎。
2. 将软饭与柴鱼高汤放入锅中，用小火煮开后放入鸡肉、生菜和胡萝卜泥，继续煮至汤汁收干一半即可。

营养功效

胡萝卜泥可以使用宝宝的罐头食品，或是将熬煮高汤剩下的胡萝卜研磨成泥，使用起来更为方便。



鲜奶鱼丁

材料 净鱼肉50克，熟植物油、盐、白糖各少许，牛奶及水淀粉适量。

做法 1. 将净鱼肉洗净制成鱼茸后，放入适量的盐及水淀粉，然后搅拌均匀。上劲后，放入盆中上笼蒸熟，使之成鱼糕，取出后切成丁状待用。
2. 往锅内加少许清水及牛奶，烧开后加少许盐、白糖，然后放入鱼丁，继续煮一会儿用水淀粉勾芡，淋少许熟植物油即可喂食。



地瓜橙子杂煮

材料 地瓜50克，榨好的橙汁1杯，黄油2克。

做法 1. 把过滤榨好的橙汁同地瓜一同煮熟至变软。
2. 在其还有热度时用汤匙弄碎，把黄油混入其中，黄油的充分溶解会使口感更加润滑。





鹌鹑粥

材料 已泡好的大米50克，鹌鹑1只，水2/3杯。

- 做法**
1. 将鹌鹑去皮洗净，切成大块，为防止有碎骨，可用经过消毒的煲汤袋盛装。
 2. 将30克大米洗净，用水浸泡约2小时，研磨成末状。
 3. 将大米末、水和鹌鹑一起放入锅中大火煲，烧开后，改用中火煲约45分钟，然后熄火等5分钟。
 4. 将鹌鹑汁和大米粥混合均匀后喂宝宝食用即可。



冬瓜粥

材料 冬瓜30克，已泡好的大米50克，白糖少许。

- 做法**
1. 将新鲜冬瓜洗净、去瓤后切成小块。
 2. 坐锅点火，锅内加入清水，将冬瓜同已泡好的大米一起放到锅内，一并煮成粥即可喂食。



营养蛋饼

材料 鸡蛋1/2个，净鱼肉20克，净葱头10克，黄油6克，番茄沙司20克。

- 做法**
1. 将葱头切成碎末，鱼肉煮熟，放入碗内研碎。
 2. 将鸡蛋放入碗内，加入鱼泥、葱头末搅拌均匀成馅。
 3. 把黄油放入平底锅内融化，将馅团擀成小圆饼，放入油锅内煎炸，煎好后把番茄沙司浇在上面即可喂食。

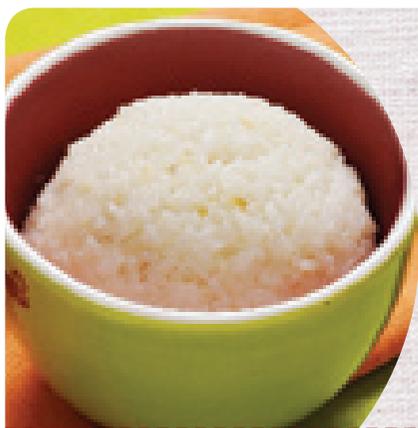




黄瓜鸡肉粥

材料 已泡好的大米50克，熟鸡胸肉1小块，黄瓜2片。

- 做法**
1. 黄瓜去皮洗净，鸡胸肉剁至极烂。
 2. 把3/4杯或适量的水放入小煲内煲滚，放入大米及浸米的水，黄瓜也放入煲内煲滚，小火煲成稀糊。
 3. 取出黄瓜压成蓉放回粥内，鸡肉也放入，煲成稀糊，加入极少的盐调味。待温度适合时，便可喂宝宝。



鸡肉软饭

材料 已泡好的大米50克，鸡胸脯肉20克，鸡汤1/2杯。

- 做法**
1. 将已泡好的大米上锅蒸熟，备用。
 2. 鸡胸脯肉清洗干净用水煮熟，然后捞出来切成小块，鸡汤撇去油后盛到别的碗里。
 3. 把蒸好的饭、鸡胸脯肉放到锅里，再倒些做好的鸡汤，边搅边煮。



菠菜小银鱼面

材料 面条1小碗，菠菜3棵，鸡蛋1个、小银鱼适量。

- 做法**
1. 先将面条和菠菜切段。
 2. 将面条段、菠菜段及小银鱼一同用中火煮沸。
 3. 鸡蛋打匀，加入沸腾的锅中，再煮5分钟至面条变烂即可喂食。

营养功效

菠菜中的胡萝卜素含量很高，能够增强免疫力，促进宝宝生长发育。



鸡丝凉拌面

材料 细面条50克，熟鸡丝、绿豆芽各适量，葱、蒜、醋、酱油、芝麻酱、香油各少许。

- 做法**
- 1.将细面条下入开水锅中煮熟后捞出，摊在大盘里晾凉。淋上香油，用筷子挑拌均匀，装入碗中。
 - 2.绿豆芽放入开水锅中烫一下，烫到八分熟时捞出用凉开水冲一下，沥干水分放到面条上面，再撒上熟鸡肉丝即可。
 - 3.把芝麻酱、酱油、醋等调料一起倒入面条上，咸淡要合适。用筷子拌匀即可喂食。



牛肉蔬菜粥

材料 牛肉末30克，胡萝卜、黄瓜各少许，已泡好的大米30克，清水适量，香油少许。

- 做法**
- 1.将胡萝卜、黄瓜切碎。
 - 2.坐锅点火，加入油烧热，放入牛肉末略炒。
 - 3.待牛肉熟时，放入泡好的大米和蔬菜末以及清水，用大火煮，至大米熟烂即可喂食。



西瓜苹果杂煮

材料 地瓜40克，苹果20克，白糖、黄油各适量，水1杯。

- 做法**
- 1.把地瓜去皮后切成薄片放入水中。
 - 2.把苹果去皮和果核切成片。
 - 3.在锅中加入苹果和地瓜后，煮至变软后，加入白糖、黄油和水一同煮。

营养功效

香甜鲜美，丰富，适宜9个月以上的宝宝食用。制作的关键：要将地瓜、苹果切薄片，煮烂。





沙丁鱼粥

材料 沙丁鱼20克，软米饭50克，香油1/2小匙，盐1小匙。

- 做法**
1. 把沙丁鱼去除内脏、鳃，保留鱼鳞，洗干净后，用小火煮汤，一直煮到鱼肉脱骨为止，去骨留汤汁备用。
 2. 将锅放置到火上，加入适量清水、软米饭煮粥，等粥汁黏稠时，加鱼汁和盐搅匀，稍煮片刻即可喂食。
 3. 食用时加入香油调好口味。



金银花山茶粥

材料 软饭50克，山药20克，水1杯，盐少许，金银花10克。

- 做法**
1. 金银花洗净，用水煎煮，然后取其浓汁备用。
 2. 山药煮熟，去皮，趁热捣碎。
 3. 坐锅点火，锅内放入清水，加入软米饭、山药泥以及金银花的浓汁用大火煮开，再用小火熬至黏稠即可喂食。



芋头粥

材料 芋头50克，5倍粥1/2碗。

- 做法**
1. 将芋头洗净去皮，急炖。
 2. 用匙的背部把芋头碾碎。
 3. 将碾碎的芋头与5倍粥一同混合入锅内，用小火煮一会儿，边搅边煮。



1~1.5岁 宝宝出牙期



这时候的婴儿开始长槽牙，可以利用牙齿来嚼柔软的食物，但是宝宝的消化能力还是不够完善，所以食物要烹调得软一些，大小要适宜。

宝宝喂养指导

本阶段宝宝的营养需求

宝宝过了周岁，与大人一起正常吃每日三餐的机会就逐渐增多了。但此阶段的宝宝，乳牙还没有长齐，所以咀嚼的能力还是比较差的，并且消化吸收的功能也没发育完全，虽然可以咀嚼成形的固体食物，但依旧还要吃些细、软、烂的食物。根据每个宝宝的实际情况，为宝宝安排每日的饮食，让宝宝从规律的一日三餐中获取均衡的营养。要根据宝宝的活动规律合理搭配，兼顾蛋白质、脂肪、热量、微量元素等的均衡摄取，使食物多样化，从而促进宝宝的进食兴趣和全面的营养摄取。

宝宝的科学合理饮食

营养是保证宝宝正常生长发育、身心健康的重要因素。宝宝能否生长发育好，长得是否健康，关键在于能否保证足够的营养供给，只有营养供应充足，宝宝的身体才会长

得结实、强壮。并且营养关系到大脑功能，营养不良会给宝宝大脑的发育产生灾难性的影响，造成智力发育和体格发育不良，即使到了成年后也无法弥补，有的人还会把智力缺陷传给后代。因此，为了宝宝能有健康的体魄，就必须重视营养。

宝宝一天的食物中，仍应包括谷薯类，肉、禽、蛋、豆类，蔬菜、水果类和奶类，营养搭配要适当。在宝宝8个月起，消化蛋白质的胃液已经充分发挥作用了，这个月可多吃一些蛋白质食物。宝宝吃的肉末，必须是新鲜瘦肉，可剁碎后加作料蒸烂吃。应增加一些土豆、白薯类含糖较多的根茎类食物，还应增加一些粗纤维的食物，但应把粗的老的部分去掉。当宝宝已经长牙、有咀嚼能力时，可以让他啃硬一点的东西。尽量使宝宝从一日三餐的辅助食物中摄取所需营养的2/3，其他用新鲜牛奶或配方奶补充。

另外，烹调要讲科学，蔬菜要新鲜，做到先洗后切，急火快炒，以避免维生素C的流失。

适时给宝宝添加粗粮

如今的宝宝们爱吃甜食、鸡鸭鱼肉，喝饮料，而对粗粮蔬菜却很少沾口，结果是小小年纪血脂异常，血压、血糖升高，为日后罹患高血压、冠心病、糖尿病等疾病埋下隐患。为了宝宝有一个健康的未来，从小就应培养多吃粗粮果蔬的好习惯。

常吃粗粮果蔬好处多

各种粗粮以及新鲜蔬菜和瓜果，不仅含有丰富的营养素，还含有大量的膳食纤维，包括纤维素、半纤维素、木质素、果胶质、树胶质和一些非纤维素糖。这些植物纤维具有不可替代的平衡膳食、改善消化吸收和排泄等重要生理功能，起着“体内清洁剂”的特殊作用。

防范儿童糖尿病

从饮食上着手，做到少精多粗。由于膳食纤维的吸水膨胀作用，延缓了食物在胃内停留的时间，减慢了肠道吸收糖的速度，避免餐后出现高血糖现象，提高人体耐糖的程度，利于血糖稳定，膳食纤维还可促使胰岛素充分发挥作用。

因此可以常让宝宝吃些富含膳食纤维的全谷粗粮和蔬菜，可起到预防儿童糖尿病的效果。

有益于皮肤健美的食物

宝宝如吃肉类及甜食过多，在胃肠道消化分解的过程中会产生不少毒素，侵蚀皮肤，肤色会变得灰暗枯黄无华，容易发生痤疮、疖肿等皮肤病。若让宝宝常吃些粗粮蔬菜，则既能促使毒素排出，又使体液保持弱碱性，有益于皮肤的健美。

粗粮细作

把粗粮磨成面粉、压成泥、熬成粥或与其他食物混合加工成花样翻新的美味食品，使粗粮变得可口，增进食欲，能提高人体对粗粮营养的吸收率，满足宝宝的需求。粗粮中的植物蛋白质含的赖氨酸等低于动物蛋白质，所以利用率较低。弥补这些缺陷的办法就是提倡食物混吃，以取长补短。如玉米中含的赖氨酸和色氨酸较低，可与黄豆或黑豆共同食用，两者可产生互补，使赖氨酸在比例中接近人体需要。如八宝稀饭、腊八粥、玉米红薯粥、小米山药粥等由黄豆、黑豆、青豆、花生米、豌豆磨成的豆浆等，都是很好的混合食品，有利于人体消化吸收利用。饮食讲究的是全面均衡多样化，任何营养素都是和多种营养素一起发挥综合作用。在日常饮食方面，应限制脂肪、糖、盐的摄入量，适当增加粗粮、蔬菜和水果的比例，并保证优质蛋白质、碳水化合物、多种维生素及矿物质的摄入，才能保证营养的均衡合理，有益于宝宝健康发育。



本阶段制作辅食的注意事项

在做米饭前，洗米的时候不要用力搓，并且时间不宜太长，洗2次就好，并且不要浸泡太久，不要在流水下冲洗，不能用热水冲洗，否则会造成蛋白质的流失。

在做米饭的时候，应该选择蒸饭或者焖饭的做法，这样能最大限度地保存营养，要尽量避免炒饭。

做粥的时候，最好不要放碱，以免维生素受到破坏。

宝宝的食物结构要多样

注意宝宝的饮食结构与搭配

此阶段的宝宝牙齿已基本出齐，开始体验到咀嚼的乐趣，喜欢吃一些干的食物，不爱吃粥、汤和面条了。为了顺应宝宝的饮食习惯，我们要提供给宝宝合理的饮食。比如多给宝宝吃一些成形的食物，如饼干、面包、包子、水果等食物，少些流质食物。但是要注意，在吃这些较干的食物时，不能让宝宝吃得过多，并且还必须要细嚼慢咽，这样才能有助于消化，并且也不要使宝宝摄入的食物过多，容易导致发胖。

在此阶段，仍要关注宝宝的饮食营养，饮食多样化，合理烹饪，多提供五谷杂粮类和蔬菜水果类的食物，保证宝宝的营养全面。另外，在此期间要预防宝宝肥胖。肥胖的宝宝可以减少点心，在食谱中减少高热能食物的次数，多吃一些新鲜的水果和蔬菜，多安排一些粥、汤面等占据体积的食物，要尽量减少含油脂和糖过高食物的摄入。引导宝宝合理摄入水分。此阶段的宝宝，冬季每天所需水量约1 000毫升，夏季约1 500毫



升。宝宝要在上午和午饭时摄入全天水量的一半或大部分。晚饭不要太咸，6点以后尽量少喝水，以免晚上尿床。上午在早餐与午饭之间要喝一次水，如白开水、绿豆汤之类或不加糖的饮料，也可吃一些水果。夏天宝宝活动量太大，出汗过多，下午也可以喝水，但避免晚上6点以后再大量喝水和吃西瓜等含水分大的水果。

认识不足导致宝宝营养失衡

是什么原因导致越来越多的宝宝出现肥胖？营养失衡是导致宝宝肥胖的罪魁祸首。而根本原因是很多家长营养知识的缺乏、加上对宝宝肥胖的认识十分不足，没有认识到宝宝肥胖对健康的影响。

营养失衡包括营养缺乏和营养过多两类。具体而言，营养缺乏有全面的营养素缺乏和个别的营养素缺乏。全面的营养素缺乏是因为总的食物摄入过少而造成的各种营养素的素缺乏；而个别的营养缺乏，是因为食物摄入营养素不平衡，而引起的某种或多种微量元素或维生素缺乏。而营养过多，大多数情况下指的是能量物质摄入过多，比如脂肪、糖类。

洋快餐、含糖饮料直接导致肥胖研究表明：不正确的饮食行为是造成肥胖的直接原

因。比如吃得过快，喜欢吃油炸食品、洋快餐和含糖饮料等。

中国疾控中心营养与食品卫生所，曾做过关于洋快餐和肥胖关系的调查。参与这次调查的4~16岁宝宝中，1个月一次也不吃洋快餐的1900人中，其肥胖率为10.5%；1个月吃一次的5845人中，肥胖率达到12%；而每个月吃一次以上的1611人中，肥胖率高达13.4%。研究结果表明，洋快餐和肥胖之间是有紧密联系的。

含糖饮料的过度饮用也是造成宝宝肥胖的重要因素之一。专家指出，宝宝最好的饮料就是白开水。可乐、果汁这类含糖饮料都要限量。另外有研究表明，饼干、蛋糕、甜品等食物，尤其是酥油的油炸食物，含反式脂肪酸较高，摄入过多，与饱和脂肪酸一样，也容易导致肥胖。

本阶段粥、面条喂养要点

换乳后期是中期的延续，在糊状米粥的基础上慢慢地减少熟饭时的水分，先做成软一点的米饭，让宝宝慢慢适应，如果突然变硬的话，宝宝就会整个吞下去，所以要根据宝宝的情况慢慢调节米饭的软硬。

由稠粥到软米饭

稠粥是在米中加入5倍水。然后放入锅中煮。慢慢减少水量，水量少很容易全部蒸发掉，所以，待开水沸腾时，再调好火候，烧开就可以。

面条切成2厘米长度

面条没必要弄成碎末。切短点用小火煮得软软的、黏糊糊的，喂宝宝时用匙碾碎到剩有少量粒状的程度即可。

加入蔬菜或者海带

在煮粥和面条时，加入一些海带或者蔬菜，营养会更加丰富。把煮好的蔬菜切碎加进去，或者蔬菜、蘑菇之类的切碎加入粥或者面条里。



水果的吃法

这个月龄的宝宝吃水果的时候，只要把皮削了就可以了，而且宝宝也很喜欢咀嚼果肉的感觉，不喜欢妈妈弄碎的水果。而且最好给宝宝喂当季的水果，既便宜又新鲜美味。

有的父母认为苹果含有丰富的营养，所以就给宝宝苹果吃，但是对于宝宝来说，苹果太硬了，宝宝的咀嚼能力还没发达到可以独立吃苹果的阶段，所以妈妈要把苹果切成薄片再喂给宝宝。宝宝在这个时候可以吃草莓、番茄、梨、桃。

在宝宝健康的时候，吃了番茄、胡萝卜、西瓜等大便中就会有有些原样排出似的东西，这并不是消化不良，所以家长们不要担心。

不要强迫宝宝吃米饭

宝宝这个时候已经应该把吃粥改为吃米饭了，按照标准来说宝宝每天应该吃3次米饭，每次一碗半。可是，很少有宝宝可以吃这么多米饭的，所以用鱼、肉来补充也是可以的。

在宝宝成长过程中，并不需要必须吃米饭。米饭中的营养是可以从别的食品中摄取的，比如说糖可以从面包中获取，而动物性蛋白也是比植物性蛋白质量更好，所以宝宝不爱吃米饭不要着急。只要宝宝精神好、身体健康，不要强迫宝宝吃大量的米饭。

蔬菜的处理

蔬菜有丰富的营养，是维生素的重要来源，能提高宝宝的免疫能力，而且具有很强的抗氧化性，宝宝可以从蔬菜中获得足量的叶酸。对于一些容易处理的食物，比如说土豆、南瓜，可以先蒸熟，然后用匙捣碎，平均分配后覆盖保鲜膜，然后冷藏。使用时用微波炉解冻即可。

合理选择宝宝的零食

很多宝宝都爱吃零食，正确的选择零食可以补充宝宝的营养，但是如果选择不当，就会影响宝宝的食欲，破坏宝宝正常进餐，扰乱宝宝的消化系统，影响宝宝的营养均衡，使宝宝身体健康受到威胁。所以给宝宝吃零食要注意以下几点：

选择好给宝宝吃零食的时间。在宝宝吃中晚餐之间喂给宝宝一些点心和水果，但是不要喂太多，约占总热量的15%就好。

无论宝宝多爱吃零食，都要坚持正餐为

主，零食为辅的原则。要注意在餐前1小时和睡前都不让宝宝吃零食，以免影响正餐或出现蛀牙。

宝宝的零食最好选择水果、全麦饼干、面包等食品，并且经常更换口味，这样宝宝才爱吃，不要选择糕点、糖果、罐头、巧克力等零食，这些食品不光糖量高，而且油脂多，不仅不容易消化，还会导致宝宝肥胖。

可以根据宝宝的生长发育添加一些强化食品，如果宝宝缺钙，可以给宝宝吃钙质饼干，缺铁可以添加补铁剂。要注意的是选择强化食品要慎重，要根据医生的建议选择。

控制好宝宝盐的摄入量

宝宝到了这个年龄，虽然在食品中可以添加盐了，但是一定要注意盐的摄入量。摄入盐过量会让宝宝在年轻的时候就得高血压，所以要把食物做成淡淡的味道，保证宝宝的健康。



牙齿初成期的喂养问答

宝宝不喜欢喝牛奶会导致缺钙吗？

A 宝宝讨厌牛奶的味道，妈妈就不要单独喂牛奶。试着做草莓牛奶或者牛奶果冻，不要局限于牛奶，酸奶酪或者奶酪都可以补充钙元素。

面食选哪种比较好呢？

A 有很多形状、粗细、种类丰富的面食，像通心粉之类的宝宝都很喜欢。面食要做成宝宝容易吃的长度，一定要煮软再喂。

宝宝早餐可以吃糕点吗？

A 对宝宝来说，喂糕点不太好。糕点不仅糖太多，而且还含有添加剂，所以最好不要喂，这样很容易导致宝宝龋齿或者肥胖，而且宝宝很容易记住浓重的口味。还是尽量吃一些面包。

可以在制作换乳食中加调料吗？

A 因为此时处于换乳结束期间，除了那些刺激性较大的调味料之外，其他的可以稍微放一些。但是一定要注意，不要让宝宝吃咸的食物，过咸的食物会让宝宝形成口重的习惯，还会对肾脏产生负担。

宝宝可以吃油炸的食物吗？

A 喂少量的话应该没有什么大问题，但不要喂太多，因为此时宝宝不能很好地消化油炸食品，过多食用的话会使宝宝大便变稠，而且对消化系统也会产生负担。

1岁宝宝能不能喝黑豆豆浆？

A 不要让宝宝一次饮用过多豆浆，易引起蛋白质消化不良症，出现腹胀、腹泻等不适感。如发现宝宝大便异常，要及时停止喂养。

宝宝饮食禁忌

少让宝宝吃盐和糖

1岁之前的宝宝辅食中不应该有盐和糖，1周岁以后宝宝的辅食可以放少量盐和糖。盐是由钠元素和氯元素构成的，如果摄入过多，而宝宝肾脏又没有发育成熟，没有能力排出多余的钠，就会加重肾脏的负担，对宝宝的身体健康有着极大的伤害，宝宝将来就可能患上高血压。并且摄入盐分过多，体内的钾就会随着尿液流失，宝宝体内缺钾能引起心脏衰竭，而吃糖会损害宝宝的牙齿。所以家长们要注意最好给宝宝少添加这两种调料。



不要拿鸡蛋代替主食

到了1岁的宝宝，鸡蛋仍然不能代替主食。有些家长认为鸡蛋营养丰富，能给宝宝带来强壮的身体，所以每顿都给宝宝吃鸡蛋。可是，这时候宝宝的消化系统还很稚嫩，各种消化酶分泌还很少，如果每顿都吃鸡蛋，会增加宝宝胃肠的负担，严重了还会引起宝宝消化不良、腹泻。

妈妈学做辅食



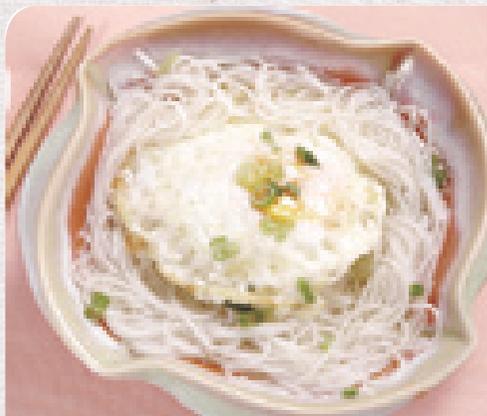
肉末软饭

材料 大米50克，茄子20克，芹菜50克，瘦猪肉末20克，植物油5克，酱油、盐各少量。

做法

1. 将米淘洗干净，放入小盆内，加入清水，上笼蒸成软饭待用。
2. 将茄子、芹菜择洗干净，切成末。
3. 将油倒入锅内，下入肉末炒散，加入葱姜、酱油搅拌均匀，加入茄子末、芹菜末煸炒断生，加少许水、盐，放入软米饭，混合后，尝好味，稍焖一会儿出锅即可喂食。





香油蛋包面线

材料 鸡蛋1个，无盐面线1把，老姜4~5片。

做法 1. 将面线放入滚水中烫熟后，捞起备用。
2. 将1小匙香油烧熟，爆香姜片后把姜片夹出，再把鸡蛋打进去煎熟盛起。
3. 把锅中剩下的香油烧热，加水煮滚，再加入烫熟的面线，即可喂食。



虾片粥

材料 粳米50克，对虾30克，水适量，花生油1大匙，葱花15克，淀粉10克，盐、酱油、白糖各1小匙。

做法 1. 将粳米淘洗干净，放入盆内浸泡，加少许盐拌匀。
2. 将大虾去壳并挑出沙肠，洗净，切成薄片，盛入碗内，放入淀粉、花生油、酱油、白糖和少许盐，拌匀上浆。
3. 锅置火上，放水烧开，倒入已浸泡好的粳米，再开后小火熬煮40~50分钟，至米粒开花，汤汁黏稠时，放入浆好的虾肉片，用大火烧开。
4. 分碗盛出，撒上葱花即可喂食。



绿豆薏仁粥

材料 已泡好的大米50克，绿豆20克，薏仁20克。

做法 1. 薏仁及绿豆洗净后用清水浸泡隔夜。
2. 锅内放入清水，将绿豆和薏仁以及已泡好的大米放入锅内，用大火煮至绿豆开花。
3. 再用小火煮至黏稠即可喂食。





黄花菜瘦肉粥

材料 黄花菜20克，瘦肉50克，已泡好的大米50克，盐1小匙，葱5克。

做法 1.将黄花菜洗干净，瘦肉切成粒备用。
2.将已泡好的大米、黄花菜一同放入滚水中，用大火煮开。
3.放入葱、瘦肉粒，待肉将熟时加入盐调味即可喂食。



水晶南瓜包

材料 澄面150克，糯米粉10克，胡萝卜泥100克，豆沙馅少许，白糖10克，开水150克，叶绿素适量。

做法 1.将澄面加入糯米粉，将胡萝卜泥、白糖和匀放入盘中，上笼屉蒸50分钟，冷却待用。
2.再将澄面用开水和匀。
3.将澄面揪成剂（每个15克~20克）包入豆沙馅，包成圆形，中间按扁，在边上刻出印，上面安个把儿。
4.将制好的半成品上屉蒸5分钟，出锅刷油即可喂食。



虾仁豆腐豌豆泥粥

材料 熟虾仁3个、嫩豆腐1/2块、鲜豌豆、厚粥、高汤、植物油各适量。

做法 1.将熟虾仁洗净剁碎备用；嫩豆腐用清水清洗并剁碎，鲜豌豆加水煮熟放入研磨器中压成泥备用。
2.将厚粥、熟虾仁、嫩豆腐丁、鲜豌豆泥及高汤一起放入锅内，用小火烧开煮烂。
3.加入熬熟的植物油和少量盐混匀即可喂食。





荠菜肉馄饨

材料 馄饨皮50克，荠菜20克，肉末10克，香油3克，盐2克，酱油5克，海米末、紫菜、白糖各适量。

做法 1.将荠菜洗净，放沸水锅内烫一下，捞入凉水内过凉，沥干水分切碎。
2.肉末放入碗内，加盐、白糖、香油及清水25克，拌搅上劲后，加入荠菜调成馅。将馄饨皮放在左手掌上，挑入馅心，做成馄饨生坯。
3.将海米末（或虾皮）、香菜末、紫菜、酱油放入碗内，再将馄饨放入沸水锅内煮熟，捞入碗内，浇入原汤，调匀即可喂食。



虾酱炒豆腐

材料 虾酱10克，豆腐250克，葱、姜各适量。

做法 1.将炒锅里放油烧热后把葱、姜炒香，放豆腐捣碎翻炒。
2.豆腐炒至水少微干时，将用少量水调稀的虾酱慢慢倒入锅内，翻炒2~3分钟，待水干时即可喂食。



青菜肉饼

材料 肉末4大匙，青菜末4大匙，白糖、酱油、植物油少许。

做法 1.将肉末放锅内，加入2小匙水，用小火煮熟时加入少许酱油、白糖调匀。
2.锅内放植物油，油热后将肉末倒入，炒片刻后将青菜末倒入一起翻炒，炒熟即可喂食。





鸡肉马铃薯丸

材料 鸡肉25克，马铃薯80克，嫩豆腐50克，熟胡萝卜泥1大匙，鱼高汤1大匙，番茄酱少许。

做法 1. 马铃薯洗净，放入滚水中烫煮至熟透，取出，去皮后压成泥。
2. 鸡肉洗净，放入滚水中烫煮至熟，捞出沥干水分后切碎成泥。
3. 嫩豆腐用冷开水洗净，用开水烫至熟，沥干水分后放入碗中，加入鸡肉泥、马铃薯泥、熟胡萝卜泥和鱼高汤一起搅拌均匀，捏成小圆球，淋上番茄酱即可喂食。



虾仁豆腐汤

材料 豆腐50克，鲜虾仁20克，蛋白1个，上汤1杯，香油5克，盐适量，水淀粉10克。

做法 1. 虾仁洗净，切成0.5厘米的粒；豆腐在沸水中焯一下，沥干水分切成小块。
2. 热锅下油，将虾仁炒熟放入汤盆待用，将余油出锅。
3. 锅内加入上汤、豆腐块，用盐调味，用水淀粉勾芡，加入虾仁粒，将打散的蛋白倒入搅匀即可喂食。



甜椒鱼丝

材料 青鱼100克，姜汁1小匙，盐、淀粉、白糖各1小匙，植物油1小匙，甜椒适量。

做法 1. 青鱼洗净切丝，甜椒切丝，用姜汁等调料拌腌约5分钟。
2. 锅里蘸点植物油，把加工好的鱼丝和甜椒放锅里翻炒。





金针菇面

材料 龙须面1小把，金针菇50克，虾仁20克，青菜2棵，盐、香油适量。

- 做法**
1. 金针菇洗净，切成约1厘米长的小段，青菜切碎，葱切成末，虾仁切成小颗粒备用。
 2. 油锅热后，放入金针菇、葱花，并加入少量盐炒入味。
 3. 加适量清水（肉汤更佳）入锅中，并放入虾仁和碎菜，水开后下龙须面。
 4. 面熟后，滴入几滴香油即可出锅。



小米鸡蛋粥

材料 小米50克，鸡蛋1个。

- 做法**
1. 将小米清洗干净，浸泡30分钟，然后在锅里加足清水，烧开后加入小米。
 2. 待煮沸后改成小火熬煮，直至煮成烂粥。
 3. 再在烂粥里打散鸡蛋，搅匀，稍熬一会儿放入红糖即可喂食。



胡萝卜玉米渣粥

材料 玉米渣50克，胡萝卜20克。

- 做法**
1. 先将玉米渣放入锅中加水煮烂。
 2. 将胡萝卜洗净切碎放入玉米渣中，继续用小火煮，边煮边搅，煮熟即可。



虾皮香芹燕麦粥

材料 燕麦半碗，虾皮1小撮，芹菜1/2根，盐1/2小匙，香油1小匙。

做法 1. 燕麦洗干净；芹菜择洗干净，切成小丁。
2. 坐锅点火，倒入适量水，放入燕麦，用大火煮开后，放入虾皮，再用小火煮，直至软烂。加盐，撒上芹菜丁，再淋上香油即可。



木瓜炖牛奶

材料 木瓜1/2个，鲜牛奶250毫升。

做法 1. 木瓜去掉籽，再切成条，用水果刀将木瓜条横划几刀，抓住条的两端，翻面切成去掉皮的木瓜块。
2. 木瓜加鲜牛奶置蒸锅蒸10~15分钟，稍冷即可喂食。



乌鱼粥

材料 乌鱼肉10克，已泡好的大米30克，盐1小匙，香醋、香油各1小匙，葱花1小匙。

做法 1. 将乌鱼肉切成小丁，余热泡凉。
2. 把已泡好的大米下到锅里，加入适量的水，用大火烧开，待粥快好的时候加入乌鱼肉，然后再加入香醋、葱花、香油等，稍煮后即可喂食。





香甜水果粥

材料 苹果2个，梨2个，已泡好的大米50克。

做法 1. 将已泡好的大米洗干净熬成粥。
2. 将苹果、梨洗干净去掉皮且切成小丁，然后将苹果丁、梨丁一起加入粥内，煮开后，稍稍冷却即可喂食。



山药芝麻粥

材料 已泡好的大米60克，山药20克，黑芝麻1/2小匙，鲜牛奶50克，玫瑰糖1小匙，冰糖10克。

做法 1. 把已泡好的大米淘洗干净，浸泡1小时，捞出沥干。
2. 将山药切成细粒，黑芝麻炒香。
3. 将锅放置到火上，放入水和已泡好的大米用大火煮开，当水沸腾时把火调小，加入山药粒和黑芝麻继续用小火煮，直到熟烂为止。



三色肝末

材料 猪肝100克，胡萝卜、番茄、油菜叶各10克，盐、肉汤各适量，洋葱少许。

做法 1. 把猪肝去筋膜后绞为泥状，油菜切成细末，胡萝卜去心、切碎，番茄略烫，捞出去皮，切碎。
2. 将以上各种食物一起放入肉汤中煮沸，加少量的盐搅匀后即可喂食。



鲜滑鱼片粥

材料 软米饭1碗，金枪鱼50克，香菜2小匙，香油1大匙。

做法 1.将金枪鱼切成0.7厘米大小的块。
2.锅里淋点香油，把金枪鱼放入锅里炒一会儿，等金枪鱼熟后把软米饭和适量水放进去用大火煮开。
3.调小火继续煮，待粥在滚起，端离火位，出锅用碗盛起即可喂食。



玉米牛肉羹

材料 牛肉100克，鲜玉米棒2个，鸡蛋2个，香菜1棵，姜1片，上汤酌量。

做法 1.将鸡蛋打匀，把香菜洗净切碎。
2.牛肉洗净，抹干水剁细，加调味料腌制10分钟，用少许油炒至将熟时，沥去油及血水。
3.玉米洗净，剔下玉米肉，捣碎。
4.把适量水及姜煮滚，放入玉米煮熟，约20分钟，下调味料，用玉米粉水勾芡成稀糊状，放入牛肉搅匀煮开，下鸡蛋拌匀，盛入汤碗内，撒上香菜即可喂食。



红嘴绿鹦哥丝面

材料 番茄1个，菠菜叶5片，豆腐1/2块，排骨汤、细面条各适量。

做法 1.将番茄用开水烫一下，去掉皮，切成碎块。
2.菠菜叶洗净，开水捞一下除去草酸，再切碎；豆腐切碎。
3.放入少许油，倒入排骨汤，烧沸。将番茄和菠菜叶倒入锅内，略煮一会儿。再加入细面条，待面条软即可出锅。





白萝卜炖大排

材料 猪排50克，白萝卜50克，葱、姜各少许。

做法 1. 将猪排剁成小块，入开水锅中焯一下，捞出用凉水冲洗干净，重新入开水锅中，放入葱、姜，用中火煮炖1小时，捞出骨；白萝卜去皮，切条，用开水焯一下，去生味。
2. 锅内煮的排骨汤继续烧开，加入排骨和萝卜条，炖15分钟，待肉烂且萝卜软即可喂食。



地瓜豆腐

材料 地瓜30克，豆腐10克，白糖2克，白芝麻糊3克，酱油2克。

做法 1. 将地瓜去皮，煮熟变软后趁热捣碎。
2. 将豆腐在微波炉中加热30秒后捣碎，加入白芝麻糊、白糖、酱油调味，将地瓜泥加入拌匀即可喂食。



火腿狮子头

材料 五花肉50克，木耳2朵，菜心3棵。

做法 1. 将肉剁成泥，加干生粉搅至起胶，做成肉团，放开水中火煮熟。
2. 待水沸腾时，加入清洗干净的木耳、菜心等煮至汤浓白即可喂食。



什锦虾仁蒸蛋

材料 虾仁60克，鲜香菇1朵，豆腐40克，豌豆1大匙，鸡蛋1个，柴鱼高汤2大匙。

做法 1.将虾仁去除肠泥，洗净后切成小丁；香菇去蒂，与豆腐均洗净切小丁；豌豆洗净。

2.鸡蛋放入小碗中搅散，加入柴鱼高汤拌匀，再放入其他材料，放入电饭锅中，电饭锅里放1/2杯水蒸至开关跳起即可喂食。



豆腐汉堡

材料 豆腐30克，瘦猪肉20克，鸡蛋1/2个，淀粉1小匙。

做法 1.将瘦猪肉洗净，剁碎成泥状备用。

2.豆腐洗净，放入碗中压成泥，再加入肉泥、鸡蛋与淀粉搅拌均匀，最后搓成圆球状即可。

3.将生的豆腐汉堡放入热油锅中，用锅铲稍微压扁使其成饼状，用小火煎至两面均熟透即可喂食。



蔬菜肉卷

材料 豆角3个，胡萝卜20克，薄猪肉片4~5片。

做法 1.将猪肉片洗净，豆角洗净，撕除老筋后切成小段；胡萝卜洗净，去皮后切条。

2.猪肉片分别摊开放入适量豆角与胡萝卜调好口味，包卷起来，放入电锅中蒸熟，电锅里加1杯水煮至开关跳起即可喂食。





豆沙鲜桃

材料 豆沙馅120克，面肥10克，面粉50克，白糖3克，碱面适量，红曲米水少许。

- 做法**
1. 将面肥放入盆内，加温水适量抓匀，倒入面粉和成发酵面团，盖上湿布，待其发酵。
 2. 把碱面用少许温水泡开，和白糖一起对入面团中，揉匀，搓成条，揪成10个面剂，包成桃形，用竹板在桃子中间轻压出一小沟。
 3. 逐个做好后，上笼用旺火蒸约10分钟，取出用小刷子和竹板刷上红曲米水，码盘即成。



豆芽卷心菜

材料 卷心菜叶2片，豆芽40克，香油、酱油、食醋各适量。

- 做法**
1. 将卷心菜和豆芽用开水焯一下，去除水分，切成细丝。
 2. 将切好的卷心菜和豆芽用香油、酱油、醋拌好即可。



肉末饭

材料 软米饭1小碗，鸡肉或其他肉末1大匙，植物油各少许。

- 做法**
1. 在锅内放入植物油，油热后把肉末放入锅内炒，边炒边用铲子搅拌使其均匀混合。
 2. 炒好后放在米饭上面一起焖，切一片花形的熟胡萝卜片放在上面作为装饰即可喂食。





菜花虾末

材料 菜花40克，虾10克，酱油、盐各适量。

做法 1. 将菜花洗净，放入开水中煮软后切碎。
2. 虾洗净去肠，放入开水中煮后剥皮，切碎，加入酱油、盐，煮熟后倒在菜花上即可喂食。

营养功效

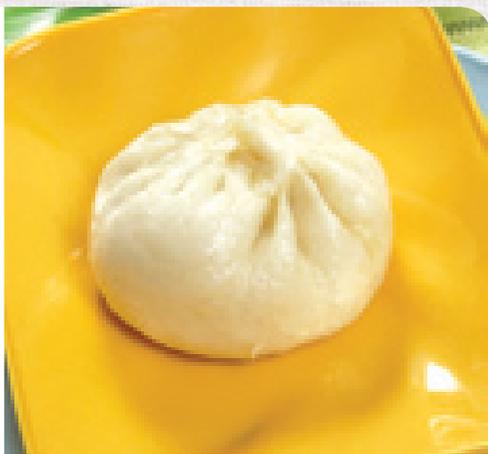
虾仁是补钙、补磷的好食品，对宝宝强健骨骼很有益。菜花中含有丰富的矿物质、维生素，有助于宝宝发育。



虾皮菜包

材料 虾皮5克，小白菜50克，鸡蛋1个，自发面粉适量。

做法 1. 用温水把虾皮洗净泡软后，切碎，加入打散炒熟的鸡蛋。
2. 小白菜洗净略烫一下，切得极碎，与鸡蛋调成馅料。
3. 自发面粉和好，略饧，包成提褶小包子，上笼蒸熟即可喂食。

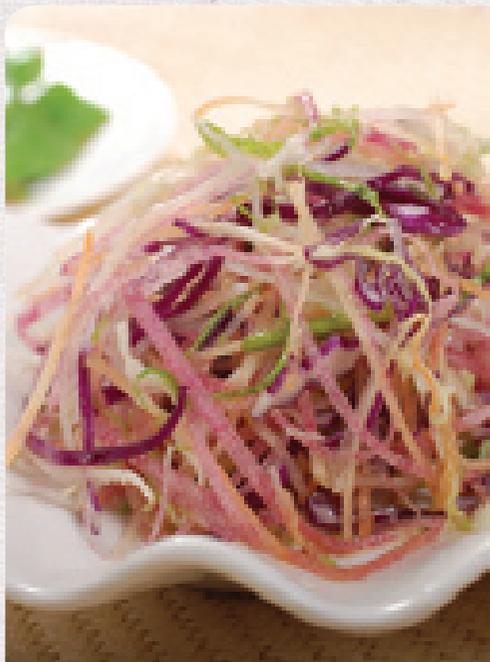


糖拌梨丝

材料 梨30克，白糖5克，醋5克。

做法 1. 将梨去掉皮、核，洗干净，切成丝，放入凉开水中泡一会儿，捞出来控净水。
2. 将梨丝装入盘内，放入白糖、醋拌匀即可喂食。





麻酱素什锦

材料 青萝卜20克，红萝卜20克，白萝卜20克，胡萝卜20克，圆白菜10克，莴笋20克，黄瓜10克，生菜10克，芝麻酱1大匙，盐1小匙，酱油1小匙，醋1小匙，白糖1小匙，芥末油1小匙。

做法 1. 将各种蔬菜择洗干净后均切成细丝，用凉开水浸泡，捞出来控净水分。
2. 将各种菜丝拌匀装盘。
3. 取1中碗盛芝麻酱，加凉开水搅开，再加盐等调料搅匀，淋到菜丝上即可喂食。



草莓薏仁优格

材料 新鲜草莓6颗，优格1盒，薏仁适量。

做法 1. 将薏仁加水煮开，水沸后等薏仁熟透，汤汁呈浓稠状即可，放凉后摆冰箱备用。
2. 将草莓洗干净，去蒂，切半，摆入盘中。
3. 浇入优格、薏仁汤汁，就可以饮用了。

营养功效

优格除了比牛奶拥有更多的营养，常吃还可以保持消化道顺畅。





红豆薏仁水

材料 红豆1大匙，薏仁1大匙，无糖豆浆适量，木糖醇1大匙。

做法 1.把红豆、薏仁先泡水4小时。
2.再放入无糖豆浆中煮到柔软绵密，加入木糖醇就可以饮用了。

营养功效

木糖醇为人体提供能量，合成糖元，减少脂肪和肝组织中的蛋白质的消耗，使肝脏受到保护和修复，消除人体内有害酮体的产生。



柠檬汁拌水果

材料 苹果1/2个，梨1/2个，柠檬汁20克，蜂蜜1小匙。

做法 1.将苹果、梨去掉皮、核，洗干净，切成小块，放到盘中。
2.将柠檬汁和蜂蜜倒入碗中，调成柠檬蜜汁。
3.将柠檬蜜汁淋入苹果、梨块上，拌匀即可喂食。



酸奶香蕉奶昔

材料 香蕉1根，酸奶1杯，冰块少许，鲜橙汁30毫升，樱桃1颗。

做法 1.将香蕉去皮切成小块，再将香蕉、酸奶、冰块、鲜橙汁一起放入榨汁机中搅拌。
2.约30秒后倒入果杯，将樱桃放在奶昔表面即可。





土豆奶油风味鸡蛋

材料 土豆1/4个，鸡蛋1/2个，牛奶2小匙，盐和植物油各少量。

- 做法**
1. 土豆削皮切成7毫米的小块，煮软捣成泥。
 2. 在碗里加入鸡蛋牛奶和盐，混匀，然后再加入土豆泥。
 3. 在平底锅里加入植物油，加热，慢慢浇入鸡蛋和土豆泥，摊成饼状，最后盛到碗里即可喂食。



黄鱼小馅饼

材料 洗净黄鱼肉50克，鸡蛋1个，牛奶3大匙。

- 做法**
1. 将黄鱼肉洗净，剁成泥；葱头去皮，洗净切末。
 2. 将鱼泥放入碗内，加入葱头末、牛奶、盐、淀粉，搅成稠糊状有黏性的鱼肉馅，待用。
 3. 将平锅置火上，放入油，把鱼肉馅制成8个小圆饼入锅内，煎至两面呈金黄色即可喂食。



奶油水果球

材料 淡奶油2小匙，西瓜1块，白兰瓜1块，猕猴桃1个，白糖1/2小匙，草莓1颗。

- 做法**
1. 取西瓜、白兰瓜、猕猴桃用剥器剥出西瓜球、白兰瓜球、猕猴桃球，放入盘中。
 2. 淡奶油加糖，用搅拌机搅拌5分钟后浇在果球上。
 3. 把草莓洗净摆在盘上即可喂食。



青菜肉末

材料 肉末2大匙，青菜末2大匙，软米饭1/2碗，白糖、酱油、植物油各少许。

做法 1. 将肉末放锅内，加2小匙水，用小火煮熟时，加入少许酱油、白糖调匀。
2. 锅内放植物油，油热后倒入加工好的肉末、软米饭炒片刻后，将青菜末倒入一起炒，炒熟即可喂食。



白菜肉泥

材料 瘦猪肉25克，大白菜50克，虾皮2克，香油2克，葱、盐各适量。

做法 1. 将大白菜洗净，切成碎末，用滤网滤出菜水。
2. 将猪肉洗净，剁成肉泥。
3. 将虾皮洗净，用水泡片刻去掉咸味后，控干水，切成碎末。
4. 将肉泥、虾皮末加入调料及菜水顺一个方向搅匀（边搅边加入菜水），然后，放入菜泥拌匀，上笼蒸熟即可喂食。



荷包蛋

材料 鸡蛋1个，肉汤1小碗，芹菜末、盐各少许。

做法 1. 把肉汤倒入锅中加热，开锅后放少许盐，并将火关小。
2. 把鸡蛋整个打入肉汤中，煮至蛋自己将蛋黄包好的半熟状，撒上少许芹菜末即可喂食。





香橙鸡蛋饼

材料 橙子1个，鸡蛋3个，植物油2小匙、牛奶、白糖、豌豆（一般都用罐头里的，生的要先加工至半熟）各少许。

做法 1. 橙子去皮切成小丁，泡在牛奶里。
2. 打散鸡蛋，加入白糖、盐、淀粉打匀，然后拌入鲜橙丁和豌豆，拌匀。
3. 平底锅加少许油，倒入蛋液，小火煎熟即可喂食。



珍珠汤

材料 面粉40克，鸡蛋1个，虾仁10克，菠菜20克，高汤1小碗。

做法 1. 取蛋白与面粉和成稍微硬的面团，揉匀，擀成薄皮，切成比黄豆粒小的丁，搓成小球。
2. 虾仁用水泡软，切成小丁，菠菜用开水烫一下，切末。
3. 将高汤放入锅内，放入虾仁丁，加入盐，烧开后再放面丁，煮熟，淋入鸡蛋黄，加菠菜末，淋入香油即可喂食。



金针肉丸汤

材料 金针菇5根，绞肉2小匙。

做法 1. 金针菇去蒂洗净，切小段，加1碗水煮。
2. 绞肉以顺同方向搅匀、捏成球状。
3. 待炖煮够味以后，加入肉球煮开后调味即可。

营养功效

常食金针菇有提高智力的功效，而且口感润滑脆嫩、味道鲜美，做汤放些金针菇，味道更美。



牛肉碎菜

材料 牛肉30克，胡萝卜15克，葱头15克，番茄30克，黄油10克。

做法 1.将牛肉洗净切碎，加水煮熟、待用；胡萝卜洗净，切碎、煮软；葱头、番茄支外皮切碎，待用。
2.将黄油放入锅内，烧热后放入葱头，搅拌均匀，再将胡萝卜、番茄、碎牛肉放入黄油锅内，用小火煮烂即可喂食。



小兔吃萝卜

材料 瘦肉35克，鱼肉20克，米粉、腐竹各5克，菠菜100克，白萝卜5克，胡萝卜5克，植物油适量。

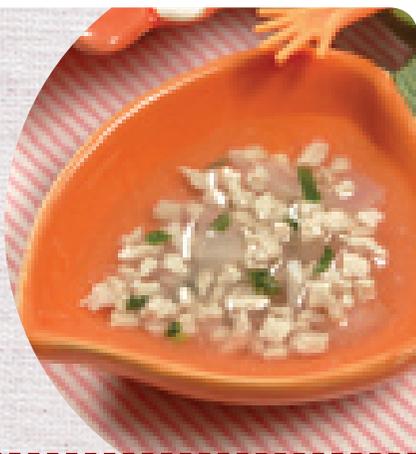
做法 1.先把瘦肉剁烂加生粉，植物油、盐等拌匀做馅，然后用沸水烫熟；米粉和好，擀成圆片。
2.把拌好的肉馅放在皮中间，对折成扇形，把面前尖端部分用大拇指压扁后再用剪刀剪成两小片，向上捏成兔耳朵。
3.最后镶两粒胡萝卜作眼睛便成小兔，用蒸锅蒸10分钟。



肉末烩小水萝卜

材料 瘦猪肉100克，小水萝卜100克，植物油2小匙，盐、青蒜、水淀粉各少许。

做法 1.将猪肉剁成碎末；小水萝卜洗净，切成1厘米见方的丁，用开水烫一下。
2.将油放入锅内，热后先煸葱及肉末，投入小水萝卜炒匀，加水烧开，待将熟放入盐、青蒜，用淀粉勾芡即可喂食。



1.5~2岁 牙齿成熟期



此期间，在食物的选择及烹调上仍应注意幼儿饮食的特点，给其容易消化且营养丰富的食物，并要经常变换花样品种。

宝宝喂养指导

本阶段宝宝的营养需求

这个阶段的宝宝已经陆续长出20颗左右的乳牙，有了一定的咀嚼能力。在这一阶段如果还没断母乳的宝宝应该尽快换乳，否则将不利于建立宝宝未来适应生长发育的饮食习惯，而且不利于宝宝的身心发展。1.5~2岁的宝宝胃容量有限，适宜少食多餐。1.5岁之前给宝宝在三餐后加2次点心，1.5岁之后减为三餐一点，点心可以在下午。加点心一定要适量，而且不能距离正餐太近，不要影响宝宝正餐的食用。在给宝宝配餐的时候要注意多加蔬菜、水果。家长在烹饪的时候也可把蔬菜加工成细碎软烂的菜末炒熟调

味。适量摄入动植物蛋白，可用肉末、鱼丸、鸡蛋羹、豆腐等易消化的食物喂给宝宝。奶粉富含钙质，因此宝宝此时每天应摄入250~500毫升。还应注意给宝宝的主食粗粮、细粮搭配，这样可以避免维生素B₁缺乏。

宝宝营养补充方式和缺乏表现

给宝宝补锌元素

锌是人体必需的营养素，如果人体内锌元素缺乏，氨基酸将无法正常合成蛋白质，这样就会导致宝宝无法增生骨骼细胞，从而引起生长发育的障碍，所以家长一定要及时给宝宝补充锌元素。在日常生活中，应多给宝宝吃锌元素含量多的食物，如蛋、瘦肉、乳制品、莲子、花生、芝麻、核桃、海带、虾、海鱼、紫菜、栗子、杏仁、红豆等食材都含有锌；动物性食物比植物性食物含锌量高。如果经医生检测宝宝确实缺锌时，才可使用药物治疗，正常健康的宝宝都可通过食物补充锌元素。



给宝宝补充牛磺酸

牛磺酸是人体内一种必须的氨基酸，可以平衡人体健康。牛磺酸存在于人体的所有组织器官当中，其含量占人体体重的0.1%，宝宝由于自身氨基酸含量低，所以必须从外界摄取。牛磺酸的作用很广泛，它可以降低胆固醇，改善肝的代谢功能，对于肥胖宝宝来说尤为重要，可减轻脂肪肝的症状；牛磺酸可以保护宝宝的眼睛，并能维持血小板的正常功能。在青花鱼、沙丁鱼、墨鱼、章鱼、牡蛎、牛肉等食品中牛磺酸含量都很多，适时的补充对宝宝成长是很重要的。

宝宝一日参照食谱示例

早晨：奶粉250毫升，鸡蛋1个，小花卷50克，一小匙花生酱。

零食：1片烤面包或整个小饼干，1/2碗酸奶，1/2个香蕉。

午餐：米饭1小碗，炒肝片胡萝卜片，鸡蛋或豆腐小白菜汤。

零食：奶粉或豆浆1/2杯，面包50克，苹果1/2个。

晚餐：木耳、肉末、豆腐丁打卤面1碗或羊肉胡萝卜馅包子或白菜鸡蛋馅水饺50~100克，1碗大米稀粥。

入睡前半小时：1杯配方奶。

本阶段辅食喂养要点

要注意观察宝宝的饮食规律和食欲状况。对于1.5~2岁宝宝来说，可以吃的食品多了起来，胃的排空和饥饿感是在饭后4~6小时产生的。不要饮食过于杂乱，会影响宝宝的食欲，妨碍其消化系统和神经系统的活动。



这个时期的宝宝处在食欲、胃液分泌、胃肠道和肝脏等所有功能的形成发育阶段，所以为了宝宝的营养，除三餐外，应在上午10时和下午3时左右各加1次点心，否则满足不了宝宝的营养需要。当然也不能饮食过量，会影响宝宝的食欲，或者引起肥胖。

在喂食宝宝的时候，要让宝宝细嚼慢咽，不要吃得过饱，如果咀嚼慢，饱腹感就强。

制作辅食的注意事项

在做米饭前，洗米的时候不要用力搓，并且时间不宜太长，洗2次就好，并且不要浸泡太久，不要在流水下冲洗，不能用热水冲洗，否则会造成蛋白质的流失。

在做米饭的时候，应该选择蒸饭或者焖饭的做法，这样能最大限度地保存营养，要尽量避免炒饭。

做粥的时候，最好不要放碱，以免维生素受到破坏。



给宝宝喝酸奶有讲究

鉴别品种

目前市场上，有很多种由牛奶或奶粉、糖、乳酸或柠檬酸、苹果酸、香料和防腐剂等加工配制而成的“乳酸奶”，其不具备酸牛奶的保健作用，购买时要仔细识别。一定要注意生产厂家和出厂时间，尽可能到大的超市去购买。

要饭后2小时饮用

乳酸菌很容易被酸性物质杀死，适宜乳酸菌生长的pH值为5.4以上，空腹胃液pH值在2以下，如果此时饮用酸奶，乳酸菌易被杀死，保健作用减弱；饭后胃液被稀释，pH值上升到3~5，此时饮用效果会更好，有助于宝宝的消化吸收。

饮后要及时漱口

随着乳酸饮料的食用增多，宝宝龋齿现象也在逐渐增加，这是乳酸菌中的某些细菌导致的。如果宝宝在睡前饮用酸奶，并且没

有清洗牙刷，在夜间厌氧菌就会损伤牙齿，所以宝宝在饮用酸奶后要及时漱口，以免影响牙齿的健康。

不要加热

酸奶中的活性乳酸菌，如经加热或开水稀释，便会大量死亡，不仅特有的风味会消失，还会让营养物质也损失殆尽。所以饮用时不必加热常温即可，也不要加开水饮用。

少给宝宝吃腌制食品

腌制品中亚硝酸盐含量过多

此时宝宝已经能明确选择自己喜欢的食物，有的宝宝会很爱吃酸菜、泡菜、咸菜、咸鱼、火腿、香肠等食品，但是这些食物均含硝酸盐和亚硝酸盐。亚硝酸盐被吃到胃里后，在胃酸作用下与蛋白质分解生成亚硝胺。胃内还有一类细菌叫硝酸还原菌，也能使亚硝酸盐与胺类结合成亚硝胺。这对宝宝的大脑和身体的发育都有影响。所以要尽量避免给宝宝食用这些食品，还是应该以新鲜的蔬菜和水果为主。家长要注意饮食营养，多吃含维生素C丰富的食品，增强体质，就可以减少亚硝胺的不良影响。

食盐过多会影响黏膜系统

食盐过多会对肠胃有害，并导致高血压，肾负担过重，导致鼻咽癌，易溃疡和发炎等现象。由于食品在腌制过程中，需要放大量的盐，这会导致此类食物钠盐含量超标，造成常常进食腌制类食品者肾脏的负担加重，发生高血压的风险增高。尤其宝宝的发育还很不完全，身体器官的抵抗力和调节能力都很弱，吃过多盐分的食物会导致宝宝的肾负担过大而影响宝宝发育。

易引起人体维生素C缺乏

蔬菜在腌制过程中，维生素C被大量破坏，腌制后，维生素C的成分几乎“全军覆灭”。大量吃腌菜，会造成人体维生素C缺乏。适当吃点腌菜可以调节胃口，增加食欲，但若嗜食腌菜成癖，则是不可取的。如果长期食用，就容易引起各种疾病。腌制的酸菜中含有较多的草酸钙，由于它酸度高，食用后不易被排出体外，而会被大量吸收，草酸钙就会结晶沉积在泌尿系统形成结石。

宝宝饮食的注意事项

如何培养宝宝正确的饮食习惯

宝宝从此阶段开始就应该逐渐培养正确的饮食习惯、慢慢适应成人饮食。家长不要过多地干涉宝宝们的饮食，要保护宝宝先天对食物做出选择的能力。但也需要注意，像烧烤、火锅、腌渍、辛辣等刺激性食物，不可给宝宝喂食，要优选低盐少油的清淡食物。虽说动物肝脏营养且富含维生素A，但也适量服用，每天食用12克左右是比较适宜的，如过度食用也会影响宝宝健康。接近2岁的宝宝仍然不能以鸡蛋为主食，家长们为了宝宝身体健壮，几乎每餐都给宝宝吃鸡蛋，这种做法十分不科学。3岁之前的宝宝胃肠功能尚不成熟，所以摄入过多的鸡蛋会增加宝宝肠胃负担，易引起宝宝消化不良。

少吃多餐才是好

有的父母总是想尽办法让宝宝多吃，生怕自己的宝宝长得慢，而俗话说：“饱食众疾”，因为是过多地进食，不仅会使女孩初潮来得早，未来患乳腺癌的危险大，还会为日后患高血压埋下隐患。同时，使大量的血

液存积在胃肠道以助消化，造成大脑缺血、缺氧而妨碍脑发育，由此降低智商。更为糟糕的是过于饱食还可诱发大脑中纤维芽细胞生长因子分泌增多，使血管壁增厚而血管腔变小，因此，供血减少而更加加剧大脑缺氧。



饮食要清淡

父母给宝宝的膳食调味品应做到四少一多的原则。即少糖、少盐、少酱油、少味精、多醋。同时，还应该尽量避免咸、腌食品、食用罐头和含钠高的加工食品。味精、酱油、虾米等含钠极高，但由于风味和营养，宝宝可限量进食。

营养学家建议，1~6岁的宝宝每天食盐不应超过2克，1周岁以前以每日不得超过1克为宜，3个月后的宝宝可适当吃些咸食。宝宝膳食中应该加食盐，只是尽量避免过多。对患有心脏病、肾炎和呼吸道感染的宝宝来说，更应严格控制饮食中的盐摄入量。

建议用“餐时加盐”的方法控制食盐量，既可以照顾到口味，又可以减少食盐摄入量。餐时加盐，即烹调时，或起锅时，少加盐或不加盐，而在餐桌上放一瓶盐，等菜肴烹调好端到餐桌时再放盐。因为就餐时放的盐主要附着于食物和菜肴表面，来不及渗入内部，而人的口感主要来自菜肴表面，故吃起来咸味已够。这样既控制了盐量，又可避免碘在高温烹饪中的损失。



不适合宝宝吃的食物

此时宝宝开始学习成人的饮食，但大多数的家长会采取“大人吃什么，宝宝就跟着吃什么”，尤其是终日在外面工作的职业妇女，大多都会选用以便利性为主的市售食品，如：饼干、糖果、丸子、酸奶、薯条、汉堡等食物。但您知道哪些食物是不适合宝宝食用的吗？

口味较重的调味料

如：沙茶酱、番茄酱、辣椒酱、芥末、味素，或者过多的糖等口味较重的调味料，容易加重宝宝的肾脏负担，干扰身体对其他营养素的吸收。

生冷海鲜

如：生鱼片、生蚝等海鲜，即使新鲜，但未经烹煮过程，容易发生感染及引发过敏的现象。

质地坚硬的食物

如：花生、坚果类及爆米花等食物，容易使宝宝呛到，尽量不要喂食宝宝。此外，像纤维素多的食材，如：菜梗或是筋较多的肉类，都应该尽量避免。

蜂蜜

蜂蜜是一种纯天然的而且无法消毒的食物，因为含有梭状肉毒杆菌芽孢（clostridiumoutline），当受肉毒杆菌污染时，会在肠道内繁殖并释放出肉毒杆菌毒素，造成肉毒杆菌素中毒，再加上胃肠不易吸收，所以不应让宝宝过多食用。

经过加工的食品

食品加工过程会破坏维生素，将蔬菜和水果晒干，可破坏维生素C，不过在风干的过程中维生素C损坏较少；水果在加工的过程中，维生素C经糖等泡后几乎完全破坏了；蔬菜经过腌制，维生素C大部分被破坏。要满足宝宝对维生素C的需要，宝宝多吃新鲜水果和蔬菜即可。

经过油炸的食物

大量的食用油炸食品会对宝宝的智力、身体等发育产生很大的影响。过多的食用油炸食品，会使宝宝摄取过多的热量，加上宝宝的运动量比较少，很容易导致宝宝肥胖。另外，油炸食物会破坏食物中的维生素等营养物质，降低食物的营养价值。

宝宝肥胖严重时将会影响到身体的激素代谢，尤其是用于代谢血糖的胰岛素，从而导致宝宝血糖的紊乱。并且胰岛素分泌过少会抑制蛋白质合成，蛋白质是人体的构件单元，也是人体所有酶类物质类物质的主要成

分，如果它的合成减少了，就会导致人体正常代谢的紊乱，并对宝宝的身高尤其是智力造成严重的影响。

这些都对宝宝的生长发育，以及将来的发展极为不利。另外，过量食用这些食物还会影响宝宝的智力发育。肥胖是宝宝体内脂肪过多所导致的，会对神经细胞产生不利影响，损害宝宝正在发育的神经通道，对宝宝的智力发育造成伤害。

酸性食物

酸性食物并非指食物的味道，而是指各种肉、蛋及糖食类而言。这些食物往往被家长认为是高营养品，但它们在人体内的最终代谢产物为酸性成分，因此，可使血液呈酸性。

过多食用这类食品有可能导致宝宝形成酸性体质，使参与大脑正常发育和维持大脑生理功能的钾、钙、镁、锌等元素大量消耗掉，从而引起思维紊乱，使宝宝患上孤独症。



牙齿成熟期的喂养问答

为什么宝宝要少吃冷饮？

冷饮中虽然含有不少糖分，但缺少其他营养物质，有的厂商为增加冷饮的甜度而添加了糖精，若宝宝吃冷饮过多，体内帮助消化、杀菌的胃酸浓度会被稀释，低温还可刺激胃肠血管收缩，使血流量大大减少，宝宝食欲进一步下降，更加不想吃饭。冷刺激还会引起胃部肌肉神经兴奋痉挛等症状。宝宝吃冷饮过多，还容易诱发消化不良、胃肠道感染、胃部不适，进而出现腹痛、腹泻、呕吐等症状。

宝宝能常吃果冻吗？

宝宝可以吃果冻，但要注意用量。果冻是用琼脂、色素和糖加工而成的半固体食品。这些物质虽然大多来源于海藻和陆生植物，但在提取过程中，经过酸、碱、漂白等处理，使其原有的维生素、无机盐等营养成分大都丧失。食用过多会影响机体对脂肪、蛋白质的吸收，尤其是铁、锌和无机盐。因此，父母不要让宝宝经常或大量吃果冻，以免导致食欲不振、消化功能紊乱和内分泌失调。

为什么宝宝不宜多吃膨化食品？

爆米花、爆酥条等膨化食品香、脆、酥、甜，小宝宝一般都比较喜欢，但不要多吃。因为这类食品中含有对宝宝生长发育有害的毒素铅，会影响全身的各组织器官，宝宝会出现精神呆滞，厌食、呕吐、腹痛、腹泻、贫血、肝炎等症状，神经系统、心血管系统、造血系统都会受到损害，所以爸爸妈妈应尽量让宝宝少吃或不吃这类食品。

宝宝可以多吃肥肉吗？

由于肥肉吃起来较香，软硬程度适合于此时的宝宝，因此，很多宝宝都特别喜欢吃肥肉。但过量摄入肥肉对宝宝的生长发育十分不利。因为脂肪进食过多时，会导致体内脂肪过剩，使血液中三酰甘油增多，易导致肥胖。而且肥肉中的脂肪多为饱和脂肪酸，不仅胆固醇含量高，而且会在胃内的滞留时间较长，从而影响宝宝的进食量。

宝宝饮食禁忌

饱餐后不要马上喝汽水

有的宝宝刚一吃过饭，马上向母亲要汽水喝，不给喝就闹。有时大人嫌烦，也就只好迁就他，但宝宝的胃肠功能弱，若是大量喝汽水，轻者引起胃胀痛，重者可能导致食欲不振，厌食胃穿孔等。因为，在进食后，胃黏膜会分泌出较多的胃酸，如果马上喝汽水，汽水中所含的碳酸氢钠就会与胃酸发生中和反应，产生大量的二氧化碳气体，这时胃已被食物完全装满，上下两个通道口即贲门和幽门都被堵塞，因此，二氧化碳气体不容易排去，积聚在胃内，所以胃感到胀痛，当超过胃所能承受的能力时，就有可能发生胃破裂或穿孔。一般来说，这类饮料适宜在空腹或半空腹的情况下饮用。

如何控制宝宝吃零食

零食是每个宝宝的最爱，既然喜欢就不应剥夺宝宝吃零食的权利。但不是所有的零食都适合宝宝食用的。有的富含糖质，会损伤宝宝的乳牙，有的富含奶油，宝宝多食用会引起肥胖。食用过甜的零食后一定要督促宝宝刷牙漱口，保护稚嫩的牙齿。如果对于一日三餐吃的都很认真的宝宝来说，尽量控制他吃零食，应多给吃一些应季水果。能量含量较高的面包、薯片、奶糖、巧克力等食用过多会令宝宝发胖，而且还会伤牙齿。家长的任务是控制宝宝吃零食的数量，另外还可以试着自制水果布丁、蛋挞等吃起来很香的零食，来满足宝宝对零食的期待。

要适量的给宝宝吃水果

对于宝宝来说，水果虽好，营养丰富，但是也不能多吃。因为水果的主要成分就是果糖，宝宝摄入的果糖过多会造成缺乏铜元素，就会影响骨骼发育。而且在补充水果的时候也要给宝宝补充肉类食品，而水果中的钾、钠、钙、磷等碱性元素能和肉类中的酸性物质起反应，吃过多水果，就会影响体内的酸碱平衡，会导致宝宝腹泻、呕吐。

不要喂宝宝太硬的食物

1.5~2岁的宝宝应该可以吃很多种类的食品了，但是有些食品还是不能喂给宝宝。宝宝的后槽牙长得比较晚，而且长出来也要过一段时间才能咀嚼硬的东西，所以类似蚕豆等硬的食物不要给宝宝吃，不光是出于牙齿的考虑，这些食品也有可能误入气管导致窒息。



宝宝换乳不宜太晚

宝宝应及时换乳

在宝宝1.5~2岁期间，没有断母乳的宝宝应尽快换乳，不换乳将不利于宝宝建立起适应其生长需求的饮食习惯，更不利于宝宝身心的发展。此时的宝宝营养性贫血较多见，营养性贫血既与生长发育过快有关，也与喂养不当有关系。母乳或牛乳的含铁量都不高，如果没有适当地添加含铁丰富且易吸收的食物，如肉、肝脏、鱼、血豆腐、大豆、小米等，宝宝就很有可能发生缺铁性贫血症状。

因此，在给宝宝添加食物时，应注意添加蔬菜、水果类食物，如柑橘、红枣、番茄等，可提高肠道对铁的吸收率。

宝宝不宜吃纯糖食物

纯糖和纯油脂的食物宝宝不宜过多摄入，如巧克力、糖果、含糖饮料、冰淇淋等食物，摄入过多会造成宝宝食欲下降，影响宝宝的生长发育，特别是在正餐前要禁止摄入纯糖和纯油脂的食物。

在宝宝1岁前是不需要摄入白糖的，1岁以后宝宝可以摄入白糖了，有些父母认为葡萄糖比白糖好而用葡萄糖替代白糖，这种做法是错误的。宝宝摄入的食物中，碳水化合物就是糖类，在体内均可转化成葡萄糖。因此，宝宝不宜摄入过多的葡萄糖，更不能用葡萄糖代替白糖。

如果经常用葡萄糖代替白糖，那么宝宝肠道中的双糖酶和消化酶就会失去作用，长此以往就会使消化酶分泌功能低下，导致宝宝的消化能力减退，从而影响到宝宝的生长发育。

不要强迫宝宝进食

父母强迫宝宝进食，使进餐时的气氛紧张，也会影响宝宝的生长发育。因此，要给宝宝选择适合自己的食物的权利。给宝宝制作食物时，可先喂面糊等单一谷类食物，然后再喂蔬菜水果、接着再添加肉类，这样的顺序可帮助宝宝消化吸收，并且符合宝宝消化吸收功能发展的规律。

此时宝宝的食物就可以是肉泥和固体食物，可以把水果直接给宝宝吃，如苹果、香蕉等。让宝宝自己吃会有很大的乐趣。

给宝宝制作泥糊状食物时，应选择加工后食物颗粒细小，口感细腻嫩滑的食物，如苹果泥、蒸蛋等，这些食物有利于宝宝的消化吸收，等宝宝出牙后，可给宝宝喂食颗粒较粗大的食物，这有助于锻炼宝宝的牙齿，促进咀嚼功能的发展，这些方式都可让宝宝逐渐适应各种饮食，一定要避免强迫宝宝进食不喜欢吃的食物。



妈妈学做辅食

煮鱼丸

材料 鱼1/2条，豆腐1/2块，盐适量，鱼汤少许。

- 做法**
1. 把鱼去皮和骨、刺后，取净肉，研碎。
 2. 将豆腐用冷水浸泡20分钟，沥干余熟，捣碎。
 3. 将鱼泥与豆腐泥混合均匀，做成小丸，放蒸锅内蒸，把鱼汤煮开后加少许盐调味；最后把蒸过的鱼丸放入鱼汤内煮熟。



葱油虾米面

材料 水发干虾米15克，细面条100克，植物油1小匙，葱丁、酱油、白糖各适量。

- 做法**
1. 将炒锅置火上，放油烧热，下入葱炆锅，出香味时加入切碎的干虾米炒一下，放入酱油、白糖，略炒几下盛入碗内。
 2. 将面条煮好后，捞在盛有少许酱油的碗内，再将葱丁倒入，拌匀即成。



凉拌猪皮冻

材料 猪皮100克，花椒、八角、桂皮、姜末、香油、葱末各适量。

- 做法**
1. 猪皮洗净切碎入锅，将花椒、八角、桂皮用纱布包好下锅。
 2. 倒进葱、姜加水大火烧开，小火煮烂。捞出纱布包，让煮烂的肉皮冷却。吃时切好，加酱油、香油拌匀即可喂食。





鱼肉水饺

材料 鲜汤适量，面粉100克，鲜鱼50克，猪肉馅、韭菜各50克。

- 做法**
1. 将鱼洗净取净肉，同猪肉一起剁成肉馅，用酱油、鲜汤将肉蓉调成糊，加入盐、味精搅匀。
 2. 将韭菜洗净切成末，加入拌好的馅中拌匀。
 3. 将面粉用清水调成面团，搓成长条，揪成剂子，包成饺子下锅煮熟捞出即可喂食。



虾皮冬瓜

材料 冬瓜100克，虾皮20克，花生油2小匙，盐少量。

- 做法**
1. 将冬瓜削皮，去掉瓜瓢，切成小厚片；虾皮用温水稍泡洗净待用。
 2. 将油放入锅内，热后投入冬瓜煸炒，然后加入虾皮、盐翻炒均匀，加少许水，烧透入味即可喂食。

营养功效

冬瓜有清热解暑的功效，适合宝宝在夏季食用，冬瓜中还含有大量维生素C，可增强宝宝的机体免疫力。



生姜红枣粥

材料 生姜8克，红枣5枚，已泡好的大米50克，盐1/2小匙，香油1/2小匙，高汤适量。

- 做法**
1. 将生姜切为薄片或细丝，将红枣洗净，去核备用。
 2. 坐锅点火，加入已泡好的大米、红枣、高汤和生姜共同煮粥直至粥烂。
 3. 加入盐、香油进行调味即可喂食。



鲫鱼汤

材料 生菜50克，豆腐50克，鲫鱼1/2条，姜1片。

做法 1. 鱼剖开腹去内脏和鳞，洗净沥干水，生菜撕为3.3厘米长，豆腐切条。
2. 热油，将鲫鱼下油煎黄时捞出。
3. 另起锅，加适量水烧滚，放入豆腐和鲫鱼约15分钟，再下生菜，滚熟放盐调味即可喂食。



什锦水果羹

材料 白兰瓜50克，鲜百合20克，鲜桃50克，草莓50克，西米50克，冰糖5克。

做法 1. 白兰瓜、鲜桃洗净去皮、籽、核后，切成方丁；鲜百合去根，洗净；草莓除去根叶，洗净备用。百合放入开水锅内，略煮片刻，鲜桃、白兰瓜余水。
2. 锅内加入适量清水，放入冰糖，待水开后倒入百合改小火约煮30分钟后，放入白兰瓜、鲜桃和西米再煮约20分钟后，放入草莓即可喂用。



酸甜彩椒

材料 青椒、红甜椒、黄甜椒各30克，白醋1/3小匙，话梅2粒，白糖1小匙。

做法 1. 将青椒、红甜椒、黄甜椒均洗净，去蒂及籽后切小块。
2. 把白醋、话梅和白糖均放入锅中，加入1/2杯水，用小火煮开，放入青椒、红甜椒、黄甜椒继续煮3分钟后，熄火浸泡15分钟即可。





木耳海参汤

材料 水发海参100克，木耳、银耳各80克，黄瓜1根，盐、香油、香菜各适量。

做法 1.将海参洗净切成小块，黄瓜切成片，香菜切段备用。

2.放入银耳和木耳，倒入适量高汤，小火炖半个小时后放入海参烧开后盛入碗中，淋少许香油即可。



小米面发糕

材料 黄豆面50克，小米粉50克，食用碱2克，温水50克，小苏打适量。

做法 1.小米面放盆内，加黄豆面、小苏打和碱，再加温水，搅拌均匀，调成稀软面团。

2.笼屉内铺好屉布，将稀软面倒在屉布上抹平，放入冒大气的蒸锅内，用大火蒸25分钟，蒸至熟透出屉，切成菱形块即可。



比萨三明治

材料 厚片吐司1片，青豆粒1大匙，罐头凤梨1片，热狗1小根，乳酪丝3大匙。

做法 1.凤梨及热狗切丁。

2.吐司先放入烤箱烤1分钟。

3.烤过的吐司上面放青豆仁、凤梨丁、热狗丁，最上层铺乳酪丝，放入预温的烤箱中以190℃烤至表面金黄即可。



香味糯米丸子

材料 鸡肉35克，糯米25克，酱油1/2小匙，白糖5克。

做法 1. 将鸡肉洗净，切碎成泥，用手（或包纱布）把水分挤掉，再加入调味料。
2. 把糯米洗净，浸泡30分钟，再沥干水分，研磨成末。
3. 在糯米内塞入鸡肉泥，捏成丸状，放入蒸笼蒸5分钟即可喂食。



菜香煎饼

材料 油菜30克，胡萝卜10克，低筋面粉20克，蛋清10克，植物油2小匙。

做法 1. 油菜及胡萝卜洗净后切成细丝。
2. 将低筋面粉加入蛋清及少量的水，搅拌均匀，再放入油菜丝及胡萝卜丝搅拌一下。
3. 油倒入锅中烧热，倒入蔬菜面糊煎至熟即可喂食。



鱼排

材料 生鱼片2片，植物油适量，盐少许。

做法 1. 将生鱼片切成约10厘米×7厘米大小的块状，与植物油、盐腌制5分钟。
2. 放入不粘锅里，用小火干煎至两面金黄时，捞出撒上香菜即可喂食。

营养功效

鱼肉鲜香，煎熟后更是香脆可口，适宜婴幼儿食用。





油菜海米豆腐

材料 豆腐100克，油菜20克，海米10克，植物油2小匙，香油4克，盐少许，水淀粉10克，葱花少许。

做法 1.豆腐切成1.5厘米见方的丁，海米用开水泡发后切成碎末，油菜摘洗干净切碎。
2.将油放入锅内，热后下入葱花炆锅，投入豆腐丁、海米末，翻炒几下再放油菜，炒透后加入盐，勾芡，最后放入香油即可喂食。



葡萄丝糕

材料 面粉200克，面肥30克，葡萄干、桂花、白糖适量。面粉200克，面肥30克，葡萄干、桂花、白糖适量。

做法 1.将面粉、面肥放入盆内，用温水和成面团发酵。将碱倒入已经发酵的面团内，调成稠粥状，加白糖、桂花、葡萄干调均匀。
2.屉内放木框，铺上屉布，将果料软糊倒入框内，撒上金糕丁、青红丝，大火蒸30分钟，下屉，晾温切成小菱形块即可喂食。



油炸大马哈鱼

材料 大马哈鱼30克，小麦粉少许，鸡蛋20克，植物油1/2小匙，盐少许。

做法 1.将大马哈鱼切成1厘米宽的条状，撒上少许盐。
2.将大马哈鱼涂上薄薄的一层小麦粉，在搅拌好的鸡蛋中过一遍。
3.坐锅点火，在平底锅中涂上植物油，用中火炸熟即可。





西禾炸甜核桃

材料 去衣核桃肉100克，盐1/4小匙，白糖、白芝麻各2小匙，柠檬汁数滴。

做法 1. 核桃肉入开水中煮3分钟盛起，冲净滴干；白芝麻洗净，下锅炒香。烧水4杯，加入白糖、盐及柠檬汁，放入核桃煮3分钟盛起，吸干水分。

2. 将油烧热，当油热至七八成时，加入核桃炸至微黄色盛起，撒上芝麻即可喂食。



奶油鱼丸汤

材料 鱼肉50克，奶油20克，肉汤适量，面包30克，植物油2小匙，洋葱20克，面粉30克，鸡蛋1个，盐少许。

做法 1. 把洋葱切成细丝，用油炒熟，把面包用水泡开，然后把水再挤净，与洋葱丝一起放入鱼肉内，用刀剁成泥，再打入一个鸡蛋，放点奶油、盐搅匀，作成鱼丸，用水煮熟捞出，备用。

2. 将肉汤倒入锅里上火烧开，用盐调点儿味，然后把煮熟的鱼丸倒入即可喂食。



芝麻面包

材料 糙米面包30克，儿童黄油4克，白糖2克，芝麻2克。

做法 1. 将面包烤熟。
2. 涂上儿童黄油，将芝麻和白糖混合后也涂在面包上。



2~3岁 宝宝益智关键期



宝宝换乳结束后，妈妈还不能松懈下来，不能对宝宝下一阶段的营养餐掉以轻心。

宝宝喂养指导

本阶段宝宝的营养需求

这个阶段的宝宝，一般乳牙都出齐了，咀嚼能力有了进一步的提高，但与成年人比还是有差距。为了让宝宝营养均衡，食材丰富，烹调的时候仍应以细软为主。蔬菜切得细碎些，肉类易切成细丝、丁块、薄片，不宜给宝宝多食用油腻、油炸等难以消化的食物，忌吃刺激性食物，少吃零食，讲究饭菜的色香味。要想使宝宝身体健康、大脑发育良好，就必须让宝宝摄取比较全面的营养。



各种各样的营养对于3岁的宝宝来说是极为重要的，特别是蛋白质、脂肪维生素、无机质等，更是缺一不可。此时的宝宝喜欢吃甜点，以前吃点心的时候家长总是看着吃，现在宝宝总有各种机会自己接触到糖果。家长们此时就要注意了，要控制宝宝对糖果的摄入量，降低宝宝龋齿发生概率。

营养补充方式和缺乏表现

给宝宝补充核苷酸

核苷酸对宝宝的成长发育是十分重要的，核苷酸是所有细胞活动的基本成分。它能增加宝宝的免疫能力，提高宝宝的抵抗力，减少患病的机会。还可以维持宝宝消化道的正常功能，对双歧菌的发育大有帮助，可减少肠炎和腹泻的发生。核苷酸由于其调节血液中的脂质，因而可以有助于宝宝脑部的发育和细胞的健康。此时期的宝宝可以通过食用豆类、动物肝脏、鱼类、家禽类食物来获取生长发育必须的核苷酸。

给宝宝补充叶酸

叶酸普遍存在于植物的叶绿素中，因此多给宝宝食用绿色蔬菜十分重要。叶酸在宝宝的生长发育中掌握着血液系统，起到促进宝宝组织细胞发育的作用。叶酸可与体内的各种霉素共同促进DNA的合成及细胞分化，最重要的是叶酸能防止脑部及脊髓的先天异常及发育不全，有助于精神和情绪的健康。3岁左右的宝宝每日叶酸的需求量为50微克。建议家长给宝宝食用下列食物：毛豆、白菜、花扁豆、酵母、蛋黄、菠菜、油菜、西兰花、哈密瓜、香蕉、柳橙、全麦面粉等，这样就可以很好地补充宝宝每日所需的叶酸。

宝宝饮食注意事项

食物多样化

宝宝2岁后，母乳不再是他们的主食了。可是，他们的身体生长发育仍然需要多种营养素，这就必须得从多种多样的食物中摄取。各餐的食物搭配要合适，有干有稀，有荤有素，饭菜要多样化，每天不重复。主食轮换吃软饭、面条、馒头、包子、饺子、馄饨、发糕、麻酱花卷、菜卷等，注意利用蛋白质互补作用，用肉、豆制品、蛋、蔬菜等混合做菜，一个炒菜里可同时放两三种蔬菜，也可用几种菜混合做馅，还可在午饭或早点吃些蒸胡萝卜、卤猪肝、豆制品等。

增添宝宝的食物

由于2岁以后，宝宝的牙齿咀嚼能力、胃肠道消化能力日趋完善，因此饮食也不必像以前一样要做得很碎，食物的范围也扩大了很多。2~3岁的宝宝，基本上可与成人吃



一样的食物了，对饮食的限制也较少。根据地区食物的不同，可增添各种花样的食物。

饮食保持淡味

宝宝2岁以后，通常可以与家人吃一样的正餐了，因此要注意对盐的摄入量，一般理想情况下，每人每天盐的摄入量应不超过6克，摄入太多的盐对宝宝很不利，会使宝宝在年轻时就患上高血压。

所以为了全家人的健康，把正餐做成淡淡的味道，让宝宝从婴幼儿时期就习惯淡味食物。

制作辅食的注意事项

按照早餐要吃好，午餐要吃饱，晚餐要吃少的营养比例，把食物合理安排到各餐中去。各餐占总热量的比例，早餐占30%，午餐占40%，晚餐占30%。

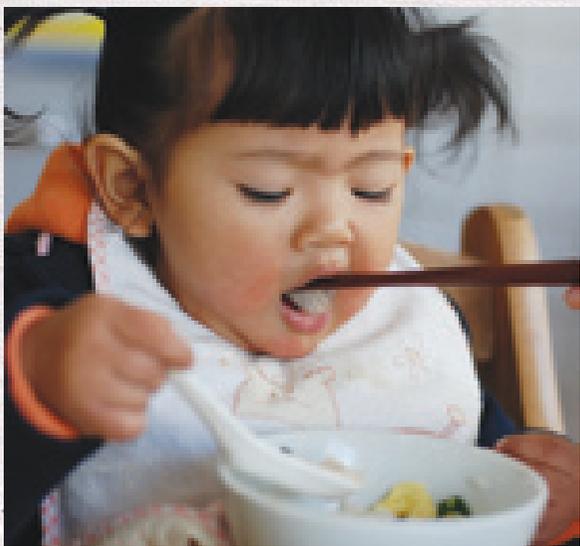
为了满足宝宝上午活动所需热能及营养，早餐除主食外，还要加些乳类、蛋类和豆制品、青菜、肉类等食物，午餐的进食量应高于其他各餐。

合理营养对宝宝的重要性

宝宝是一个特殊的群体，其特殊性就表现在他们正处于身体、大脑的发育期，所以充足、合理的营养对他们显得尤为重要。1~2岁的宝宝，身体和大脑的发育速度都比0~1岁时慢，但仍然很迅速。合理的营养是维持人体正常生理功能、促进健康和生长发育、提高机体劳动能力、抵抗力和免疫力的基础。营养不良和营养过剩都会导致宝宝发育不正常。

专家支招纠正宝宝挑食行为

很多时候，我们会在公共场合看到这样一些带着宝宝的父母：当宝宝表现出不喜欢某种食品时，家长并不是劝说或讲道理，而是一味地迁就；当宝宝表现出喜欢吃某一种食品时，父母就会让宝宝多吃。这些家长认为，随着年龄的增长，宝宝会改掉这种挑食毛病。但事实并非如此。专家提醒，宝宝的过分挑食会导致某些营养的摄入不足或过量，宝宝容易生病或是过度肥胖，严重影响他们的生长和发育。



父母总怂促成宝宝挑食

婴儿时期的宝宝只有单味觉，没有分辨复合味道的能力，此时，母亲尽量采取母乳喂养或者给宝宝喝的牛奶中不加糖，选择原汁原味，这样宝宝的味觉记忆中没有口味过重的东西，长大后就不容易挑食。宝宝在成长过程中出现挑食的现象，这与父母的态度有关系。

此时，若家长过于怂就会促成宝宝吃饭挑食的坏习惯。吃自己喜爱和可口的食物是人的天性，家长一味地满足宝宝这种“天性”，就可能使宝宝得不到平衡的膳食，易导致宝宝发生食物富足型的营养不良。

强制进食导致逆反心理

家长追着宝宝喂食的情形经常都会见到。为了宝宝能得到合理均衡的饮食，做妈妈的往往使尽浑身解数，可宝宝依然我行我素，弄得又累又急的妈妈火冒三丈，两个巴掌上去，眼泪汪汪的宝宝才把饭吃下去了。

妈妈喂宝宝吃饭的这个架势就像一场战争，专门对宝宝挑食行为进行研究的专家认为，家长用强制或粗暴的手段逼宝宝吃东西，会使他产生逆反心理。因为不愉快情绪不仅会降低食欲、影响消化，而且会让宝宝产生对立情绪或恐惧心理，这种强制进食往往会增加宝宝挑食的可能性。

妙招纠正挑食行为

家长的责任是将合适的饭菜在合适的时间提供给宝宝，许多宝宝在成长期中都会有一些正常的“挑食”行为，这与他们独有的个性和个人喜好密切相关，而这类问题随着年龄的增长是能够纠正的。如果宝宝挑食已经影响到正常的生长发育，那么不妨试试以下几招：

要了解宝宝偏食的原因。例如，有的宝宝只吃某种食物，可以用变换花样的方法，改进烹调技术，引起宝宝的食欲。

用生动形象的教育方法，诱导宝宝懂得吃各种食物的好处。如对男孩，家长可诱导宝宝说要好好吃饭。吃各种菜，这样可以长得快、跳得高、力气大。对女孩，家长则可以说好好吃饭，长大才能聪明和漂亮。父母对食物发表的评论的推荐很容易吸引宝宝。

注意情绪、情感作用。宝宝喜欢得到别人的赞许，可以在吃饭时适当鼓励，使其有一个良好的进食环境，促进宝宝的食欲。不要操之过急，注意方法。当宝宝不喜欢吃青

菜时，家长可以采用迂回战术，借助他喜欢吃的“绿色外表”的水果入手，给他讲青菜与水果一样都好吃。

如何避免重口味食物的诱惑

宝宝刚开始接受辅食时，尽量提供新鲜及未调味的食物，不要让自己的习惯影响宝宝的口味。其实，原味的食物宝宝还是会接受的。

避免食用加工品大多数加工品为了延长保存期限，会使用较多的盐、糖及其他的调味料，单独食用这些加工品时摄取量更多。当食物本身就具有较重的口味时，应酌量减少调味料的使用。使用具有特殊气味的调味料会增加食物的适口性，许多食物具有特殊的香气，像葱、香菜、八角等，在烹煮食物时可适当加入，以增加食物的香气，改善口感。

选用能减少调味料使用的材料，如番茄、凤梨等食物，可提供酸味及甜味，使口味上更具变化。清淡的口味才是最健康的。从小培养宝宝清淡的口感，帮助宝宝养成良好的饮食习惯，让他终身受益。



多吃甜食的危害

吃糖太多会产生很多不良作用，如引起肥胖症、诱发糖尿病、促使龋齿发生等。各种甜饮料或果汁中虽含有丰富的维生素，但天然果糖亦很高，过多地喝这些饮料后，血糖增高，宝宝的饥饿感下降，引起厌食、胃肠不适甚至腹泻。另外，糖是不含钙的酸性食物，如果吸收糖类食品过多，体液就呈中性或弱酸性。身体要恢复正常的弱碱性，就必然要消耗体内的碱性物质——钙，这就严重危害了宝宝骨骼的发育。因此，少吃糖和含糖的橘子汁等饮料，对宝宝的健康成长大有好处。



要从婴幼儿期控制其吃糖量，不能让宝宝养成偏爱甜食的习惯。做到吃饭前后、睡前不吃甜食，每天进食糖量不超过每千克体重0.5克。平时多吃一些维生素B₁的食物，如糙米、豆类、苹果、动物肝脏、瘦肉之类。

多吃咸食的危害

有人认为，盐是百味之首，让宝宝多吃些咸味菜，能调节口味，促进宝宝食欲。日常进食盐量过多，容易引起很多疾病，应该提倡低盐饮食。首先盐分摄入过多是导致上呼吸道感染的诱因，因为高盐饮食可使口腔唾液分泌减少，溶菌酶亦相应减少，给各种细菌、病毒的入侵提供了可乘之机。其次，“钠”与身体中的液体及血压平衡有密切的关系。当我们摄取高“钠”的饮食后，体内的细胞就会出现脱水的现象，造成高血压。盐吃得越多，患高血压的风险性就越大。此外，大量的食盐对宝宝尚未成熟的肾脏来说更是一种负担。因此，家长在给宝宝准备膳食时，一定要注意少放盐。

在给宝宝添加辅食时，很多父母喜欢先尝一尝，感觉一下咸淡。但这样做往往是以父母的口味来判断咸淡，很可能出现宝宝的食物过咸的情况。因为宝宝对食盐的敏感度要高于成人，当食物中食盐含量为0.25%时，成人可能感觉不到咸，而宝宝却完全可以感知到。

味觉与生俱来，舌头上的味蕾能分辨出酸、甜、苦、辣、咸。宝宝在经过五种味觉的接触与训练后，会慢慢增加接受的程度。专家指出，经常吃口味重的食物对宝宝的健康非常不利。因为如果宝宝刚开始接触的就是口味偏重的食物，则日后偏好这类食物的概率就越高，慢慢就会形成偏食、挑食的不良习惯。而且宝宝的口味习惯是影响一生的，如果长期摄入重口味的食物就难逃肥胖、龋齿等。

益智关键期的喂养问答

宝宝还离不开奶瓶，也不好好吃饭，怎么办呢？

A 其实关于应该什么时候换乳是没有标准答案的。1岁开始换乳也可以，3岁换乳也是没有问题的，一般情况下1~2岁之间换乳是最合适的，因为这个时候宝宝会喜欢上很多食物，自然而然就不会只喝奶。若宝宝3岁以后还离不开奶瓶的话，可试着让宝宝吃一些放有牛奶的稀粥，让宝宝逐渐接受换乳食品。

怎么给宝宝换新的辅食？

A 在换乳初期能吃的食物受到限制，进入中期后食物的种类就会增多。但是，在给宝宝吃从来没有吃过的食物时，要注意有过敏的危险。因此，要从极小的量一点点的试着开始。另外，宝宝不喜欢干巴巴、疙疙瘩瘩口感的食物，所以也要试着改变一下食物的形态，宝宝可能就会喜欢。

宝宝偏食或者不喜欢吃某种食物怎么办？

A 这大概可以划分为两种类型，偏食或是突然间就不吃了。对于偏食预防很重要的，如果妈妈不喜欢的食物就不列入宝宝的菜单中，宝宝就会发生跟着不吃这种食物的倾向。为了让宝宝什么东西都能吃，请为宝宝准备全面的菜单。当然宝宝有喜欢吃的食物，出现了喜欢和不喜欢的食物也是没有办法的事。突然不想吃了也没有强求的必要。如果不喜欢胡萝卜的话，给他吃同样富含维生素C并且带有甜味的南瓜也可以。

营养过剩对宝宝有哪些不良影响？

A 宝宝营养过剩的现象越来越普遍。现已发现，各种营养素过多，不仅起不到促进智力、身体发育的作用，反而影响宝宝的智力发育。蛋白质代谢产物氮是经过肾脏排出，尤其是幼小的宝宝肾功能尚未发育完善，长期过量摄入蛋白质，会破坏体内营养素的平衡。脂肪过多时容易在身体各部位堆积，在脑组织堆积到一定量时，会形成“肥胖脑”。另外，脂肪摄入过多还易诱发成年期肥胖症、冠心病等。

宝宝饮食禁忌

水果不应多吃

对于尚处在幼儿期的宝宝，水果的进食不应过多，每天以100~200克水果为宜，相当于一个中等大小的橘子或半个大苹果。因水果中的主要成分是果糖，果糖摄入太多可造成宝宝的身体健康缺乏铜元素，从而影响骨骼发育。

水果含钾、钠、钙、镁等碱性元素，能中和肉食中的酸性成分对新陈代谢的影响，一旦摄入过多，会破坏宝宝体内酸碱平衡，致腹泻、呕吐等。

不要让宝宝暴饮暴食

给宝宝提供足够的饭菜量，但要注意宝宝饿了会“饥不择食”，如果对宝宝的“饥

不择食”听之任之，会出现各种营养素的过多或过少，所以新妈妈给宝宝做饭时要注意用量，千万不要让宝宝暴饮暴食，这样的喂养方法对宝宝的生长发育不利。

宝宝腹泻饮食要注意

宝宝腹泻是父母经常会遇到的问题，在宝宝腹泻时要注意给宝宝补充适当的营养。腹泻通常会引起脱水，而且也会导致体内钾离子、钠离子的流失，因此可以为宝宝准备一些蔬菜汤，如胡萝卜汤等，腹泻较轻时不用刻意补充水分。

如果宝宝的食欲正常，与平时一样的饮食也不会造成宝宝的困扰，但是如果宝宝吃饭后腹泻加重，则需及时就医。



妈妈学做辅食



红杞活鱼

材料 枸杞15克，活鲫鱼1尾，香菜6克，葱、醋、姜末、盐、味精、香油、植物油、清汤、奶汤各适量。

做法 1.将活鲫鱼除去鳞、鳃和内脏，洗净，用开水略烫一下；在鱼身斜刀切成十字花刀；香菜切成约0.6厘米长的段；葱切成细丝。
2.锅内放入植物油，依次投入葱末、姜末，随后放入清汤、奶汤、姜汁、味精、盐，同时将切过花刀的鲫鱼放在开水锅内烫约4分钟，取出放入汤里，入枸杞，烧沸后，移小火上炖20分钟，加入葱丝、香菜段、醋，并淋入香油即可。



鸡肉芝麻棒

材料 鸡胸脯肉50克，酱油和甜料酒各1/4小匙，黑芝麻2小匙，植物油少许。

做法 1.在鸡胸脯肉取出筋，切成棒状。
2.混匀酱油和甜料酒，加入鸡胸脯肉中，再涂满黑芝麻。
3.在平底锅上加入植物油，把调好的鸡胸脯肉放入平锅中煎熟即可。

营养功效

黑芝麻不仅香酥可口，其所含营养素更是全面，多食有益智的功效。





松子毛豆炒干丁



材料 松子20克，香干4片，毛豆50克，植物油2大匙，枸杞子10克，盐、白糖、味精、香油、高汤各适量。

做法 1. 将松子入锅上火炒香备用，毛豆用滚水烫熟后再经冷水冲洗，沥水备用。
2. 香干切成小丁，胡萝卜切成碎末，枸杞子冲洗干净备用。
3. 植物油入锅，油热后爆姜末出香味，再倒入香干、枸杞子调味，煸炒少许时间，倾入毛豆，拌炒均匀，放入调料和适量高汤。
4. 收汤后，洒上松子拌匀出锅。淋上香油，盛入盘中放上装饰菜即可喂食。



糖醋白菜



材料 白菜50克，胡萝卜20克，植物油、白糖、醋、酱油、淀粉各6克。

做法 1. 将白菜洗好，切成斜片；将胡萝卜也切成斜片。将白糖、醋、酱油、淀粉混合在一起。
2. 油锅烧热后，先煸白菜，后放胡萝卜，待近熟烂，将糖醋汁倒入调匀即可喂食。



缤纷水果饭团



材料 软米饭1/2碗，猕猴桃40克，水蜜桃40克，番茄40克，葡萄干8粒。

做法 1. 将猕猴桃、水蜜桃、番茄切成小丁备用。
2. 将猕猴桃丁、水蜜桃丁、番茄丁拌于米饭中，可制作成外形、色彩各异的饭团。
3. 最后撒上葡萄干即可喂食。



柠檬甲鸭汤

材料 柠檬1个，鸭1/3只。

做法 1. 将清洗后的鸭放入开水中煮5分钟去味，切成小块。
2. 在沙锅中加入开水，放入鸭块大火开盖烧10分钟，再用小火煲2小时后加柠檬片即可喂食。

营养功效

鸭肉营养很高，较鸡肉相比脂肪含量相对要高，但肥而不腻，还含有多种矿物质和维生素。



香菇挂面

材料 挂面10克，香菇、金针菇各10克，油菜叶10克，海带汤汁1/2杯。

做法 1. 将挂面煮熟，切成2~3厘米长小段。
2. 将香菇与金针菇切成小块。将油菜叶煮软后，切成3毫米宽小条。
3. 往锅中加入海带汤汁，将挂面香菇和金针菇依次加入，煮熟即可喂食。



白菜豆腐牛肉汤

材料 白菜15克，豆腐1/5块，牛肉20克，酱油、香油、生粉、盐各少许。

做法 1. 将牛肉按横纹切成薄片，调进酱油、香油、生粉混匀腌制半小时。
2. 将白菜切成1.5厘米左右的长条；豆腐切成碎块。
3. 将适量水放进锅内烧开，然后放进白菜，烧开后再加进豆腐同煮5~10分钟，最后加牛肉煮熟，再加少量盐调味。





咸蛋黄炒南瓜

材料 南瓜100克，咸鸭蛋黄2个，植物油2大匙。

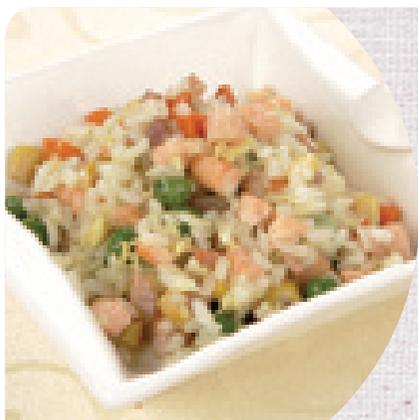
- 做法**
1. 咸蛋黄和黄酒放入小碗中，隔水大火蒸8分钟，趁热取出用小勺碾散，呈细糊状。
 2. 南瓜洗净去皮，挖去南瓜籽，切4毫米厚的薄片。
 3. 炒锅大火烧油，下入葱段爆香，再加入南瓜煸炒约2分钟，待南瓜发软即熟。
 4. 倒入蒸好的咸鸭蛋黄泥，调入盐和鸡精，再翻炒均匀即可喂食。



草鱼烧豆腐

材料 洗净的草鱼肉100克，豆腐80克，豌豆苗10克，竹笋10克。

- 做法**
1. 鱼肉去刺，豆腐切成小丁；竹笋洗净，切薄片；豌豆苗洗净，切段。
 2. 炒锅放油，大火烧至八成热，倒入鱼丁煎至黄色。再往锅中加入葱末、姜末、盐煸炒。
 4. 将鸡汤倒入锅中，加竹笋、豆腐，加盖，转小火，焖烧3分钟左右。
 5. 转大火将汁收浓，将豌豆苗、味精放入锅中，拌匀即可喂食。



可口鲑鱼炒饭

材料 软米饭100克，鲑鱼40克，青豌豆20克，玉米20克，胡萝卜25克，鸡蛋1颗，植物油、酱油、盐各1小匙。

- 做法**
1. 将蛋打散，放入锅中加油炒熟，起锅备用。
 2. 把油锅烧热，加入软米饭后翻炒。
 3. 最后放入青豌豆、玉米及胡萝卜，再放入鲑鱼和蛋，混炒均匀后即可喂食。



双色萝卜丝

材料 胡萝卜、白萝卜、红椒各15克，盐、大蒜、姜、冰糖、白醋各少许。

做法 1.胡萝卜、白萝卜洗净、去皮、切丝，放入碗中加盐腌泡出水，捞出，再用冷水冲去咸味。

2.大蒜拍碎切末，姜、红辣椒切末。

锅中倒入2杯水煮开，加入冰糖溶解，再加入白醋1大匙，熄火、待凉，倒入容器中，加入胡萝卜丝、白萝卜丝及蒜末和姜末浸泡，放入冰箱约1天即可喂食。



荷兰豆炒虾仁

材料 荷兰豆50克，虾仁50克，花生油1小匙，盐、鸡汤各适量。

做法 1.将荷兰豆洗净切成0.5厘米的块，备用；虾仁用温水泡发。

2.炒锅置于火上，放油，烧至四成热，加入荷兰豆煸炒片刻。

3.再加入虾仁煸炒2分钟左右，倒入鸡汤；待煨至汤汁浓稠时，放盐调味即成。



红烧土豆

材料 土豆100克，植物油1大匙，葱、姜各适量，酱油4克，清汤100克，水淀粉1小匙，盐少许。

做法 1.将土豆去皮洗净，斜切成小块；葱切段，姜切片。

2.锅内倒油烧热，加入葱段、姜片炆锅，烹入酱油，加入适量清汤，烧开后放入土豆块。

3.土豆块软熟时放入盐调味，用水淀粉勾芡，出锅即可喂食。





芝麻猪肝

材料 猪肝30克，猪肉末30克，长葱5克，姜末少许，酱油1/2小匙，白糖少许，淀粉3克，牛奶少许。

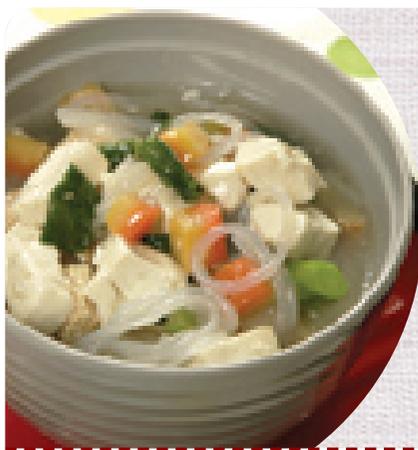
做法 1. 将猪肝浸泡在牛奶中约10分钟以除去血汁，然后煮熟，捣碎。
2. 将猪肉末、猪肝和切碎的长葱、姜末、酱油、白糖、淀粉充分混合，再做成椭圆形，撒上白芝麻，在加入少许植物油的锅中烧熟即可。



炸酱面

材料 面条、豆瓣酱或甜面酱（可根据幼儿口味来选酱，但不要太咸）各适量，肉末少许，黄瓜、花生油或豆油各少许。

做法 1. 将黄瓜洗干净，切成细丝，备用。
2. 锅内放入花生油（或豆油等），待油开后，放入肉末翻炒，肉末全部变色后，放入酱，稍稍加些开水，使酱变得稀些。用小火炒酱，酱炸开后即可出锅。
3. 面条煮好（软硬可根据幼儿消化情况与口味，适当偏软些较好）过一下水，捞入碗中。吃时可拌黄瓜丝、炸酱。



沙锅豆腐

材料 嫩豆腐100克，胡萝卜、菜心、腐竹、水发粉丝各50克。

做法 1. 豆腐切块焯水后捞出，粉丝、腐竹泡发，胡萝卜切块；沙锅内放粉丝、腐竹、胡萝卜。
2. 再放入豆腐，加鸡清汤，调好味后用大火烧开，小火煨至入味，淋香油即可喂食。



酱鸭

材料 净鸭100克，绍酒10克，红米粉20克，葱段20克。

做法 1. 把鸭洗干净，沥去水，用盐里外擦透，以重物压紧，腌48小时，取出沥去盐水。

2. 锅内加清水，放入鸭子，烧沸，撇净汤中浮沫，把鸭子捞出用清水冲一下，再入锅，加葱、绍酒、酱油、红米粉、糖，用一瓷盆将鸭子压入汤中，压好盖，小火烧至八成烂，取出鸭子晾凉。

3. 取出约250克的汤至大火上，加入适量的糖，收稠，抹在鸭皮上即可喂食。



冬菇白菜

材料 冬菇12朵，青梗白菜约100克，植物油5小匙，腌料适量。

做法 1. 冬菇洗净，放入大碗内，用1/2杯水浸透后去蒂，加入腌料拌匀。青梗白菜修去老梗及黄叶使成菜叶，直剖为两半。

2. 煮滚水3杯，加入油1小匙，盐1/2匙，放入白菜焯熟，捞起，沥干水，成放射形排在圆碟上，叶向着碟中央。烧热4小匙油，用蒜片起锅，放入水1杯和冬菇及糖半匙，以小火煮20分钟，拌匀芡汁勾芡，铲起冬菇排在菜叶之中央即可喂食。



嫩肉丸子

材料 绞肉60克，葱末1小匙，豆粉1/2小匙，盐1/8小匙，水1小匙，豆油、酱油各少许。

做法 1. 绞肉剁细，入葱末拌匀，甩打至有弹性，再分搓成一口大小的丸状。

2. 将肉丸放入锅内，用中火蒸1小时至肉软，加入调料勾芡即可。





肉片炒黄瓜

材料 肥瘦猪肉100克，水发木耳50克，黄瓜1/2条，植物油5克。

做法 1.将黄瓜洗净，劈为两半，斜刀切成片；木耳择洗干净，撕成小块；肥瘦猪肉切成小肉片待用。
2.将油放入锅内，热后下入肉片煸炒断生，放入葱姜末、酱油、盐，视肉上色，加入木耳煸炒一下，再投入黄瓜片继续煸炒几下，加少许水，水开后，勾芡出锅即可喂食。



胡萝卜排骨汤

材料 胡萝卜50克，排骨25克，盐、姜各少许。

做法 1.在锅里加水2碗，放进排骨、姜片同煮。
2.至水烧开后改用小火煲，约半小时后再加进切成大块的胡萝卜，继续用小火煲烂，加少量的盐即可喂食。

营养功效

排骨中含有大量营养素，幼儿食用可满足身体基本所需，尤其是钙的需求，胡萝卜中含大量维生素。



玻璃白菜汤

材料 白菜100克，植物油10克，盐1/2小匙，清汤适量。

做法 1.将白菜洗净沥干水，切成条状，放入热油中略炸后，沥净油。
2.炸好的白菜放入碗中，上锅蒸熟。
3.另起锅，倒入适量清汤，加热煮沸，倒入放有白菜的汤碗中，再加入盐调味即可喂食。





虾肉小笼包

材料 小银鱼50克，蒜泥10克，五香花生15克，紫包菜30克，胡萝卜少许，软米饭100克，橄榄油1/4小匙，盐1小匙，米醋2小匙，白糖1小匙。

- 做法**
- 1.小银鱼、蒜泥与调料小火炒香，胡萝卜切成丝，五香花生压碎，紫包菜剥碎余烫备用。
 - 2.胡萝卜丝、紫包菜一起加盐腌渍30分钟后捞起，取腌渍的醋汁与软米饭拌匀。
 - 3.将炒好的小银鱼、五香花生、胡萝卜丝、紫包菜拌入米饭内卷成卷儿，切成短段再摆盘即可喂食。



鲜笋辣鸡汤泡饭

材料 绿竹笋100克，酸菜50克，金针菇50克，鸡里脊肉50克，软米饭1碗。

- 做法**
- 1.将绿竹笋洗干净，去掉皮切成片，加700毫升水大火煮滚加酸菜、金针菇，转小火煮至水开。
 - 2.加入调料，下入鸡里脊肉熬煮，直至肉熟为止。
 - 3.出锅盛入碗，泡入软米饭中即可喂食。



红汁番茄米粉

材料 番茄100克，洋葱30克，猪绞肉30克，蒜泥20克，芹菜10克，米粉30克，橄榄油、盐1/4小匙，辣椒酱1小匙。

- 做法**
- 1.将番茄切成丁，洋葱切碎备用。
 - 2.把米粉用热水泡软沥干备用。
 - 3.用小火将调料与番茄、洋葱、猪绞肉、蒜泥、芹菜末、水100毫升一起煮成酱汁。
 - 4.倒入沥干的米粉，抖炒一下即可喂食。





麻酱素包

材料 粉丝50克，绿豆芽50克，小麦面粉200克，水面筋10克，豆腐干25克，香菜5克，植物油1大匙，芝麻酱1大匙，盐1/2小匙，清水1杯，白糖1小匙，酵母1小匙，苏打粉5克。

做法 1. 将面粉、干酵母粉、苏打粉、白糖放盛器内混合均匀，加水，搅拌成块，用手揉搓成团，放案板上反复揉搓，直至面团光洁润滑。

2. 将粉丝、豆芽、面筋、豆干、香菜切成细粒，放入盛器中，加入油、芝麻酱、盐拌匀，装盛器中。

3. 将发好的面团分小块，再擀成面皮，包入馅，捏好，以常法蒸熟即可。



香菇豆腐汤

材料 干香菇25克，豆腐100克，鲜笋肉25克，黄豆汤1碗，熟花生油2大匙，湿淀粉3小匙，盐1小匙，葱花5克，香油1小匙。

做法 1. 把干香菇洗干净，用温水泡发，去蒂切成丝，豆腐切成小丁状。

2. 鲜笋肉切成片，放入热油锅中迅速翻炒，盛出备用。

3. 将锅放置火上，倒入黄豆汤烧开后，加入香菇丝、豆腐丁、鲜笋片、盐、熟花生油，撇去浮沫，用湿淀粉勾芡，淋香油，撒上葱花即可喂食。



蒜蓉油麦菜

材料 油麦菜200克，植物油2大匙，盐1/2小匙，味精1/2小匙，大蒜20克。

做法 1. 把油麦菜择洗干净，切成6厘米~7厘米长的段。

2. 把油烧热，放入油麦菜，然后加入味精和盐，炒到油麦菜碧绿关火。

3. 放入蒜末，起锅装盘就可以了。



地瓜炒粟米

材料 地瓜100克，鲜玉米100克，枸杞20克，青椒40克，盐1/2小匙，植物油2大匙，淀粉（玉米）1小匙。

- 做法**
1. 将地瓜去掉皮洗干净，切成小丁；将玉米粒下入锅内焯一下，捞出来控水；将青椒去蒂、籽洗干净切丁；将枸杞用温水泡发。
 2. 将淀粉放入碗内，加水调成湿淀粉。
 3. 将炒锅注油烧至六成热，放入地瓜丁炸硬，捞出来控油。
 4. 炒锅留底油烧热，下入青椒丁、玉米粒略炒，放入地瓜丁，加入高汤、盐煸炒，加入枸杞炒匀，用湿淀粉勾芡即可喂食。



虾肉水饺

材料 虾肉泥100克，猪肉泥100克，韭菜末100克，水调面团300克，盐1小匙，味精1/2小匙，酱油1小匙，葱花少许。

- 做法**
1. 把虾肉泥、猪肉泥、韭菜末加入盐、味精、酱油搅匀成虾肉馅，备用。
 2. 把水调面团揉成长条，揪成小面剂，擀成中间厚周边薄的圆形面皮，包入虾肉馅，捏成饺子生坯。
 3. 把锅置火上，水烧沸，倒入饺子生坯煮熟，撒入葱花就可以了。



奶油白菜汤

材料 白菜200克，牛奶75克，植物油2小匙，盐1/2小匙，葱5克，姜3克，素高汤300毫升。

- 做法**
1. 将白菜取下叶片用手撕碎，洗干净；葱、姜分别洗干净，均切成末。
 2. 将炒锅放在火上，倒入植物油烧热，下入葱、姜爆香，放入素高汤、盐及白菜叶，待开锅后加入牛奶、素高汤，再次煮开后盛出即可喂食。





三色鸡丝

材料 鸡胸脯肉500克，香肠100克，黄瓜100克，水发海带100克，芝麻酱1大匙，香油1小匙，酱油、白糖、盐、味精各1/2小匙。

做法 1.水发海带洗净，入锅蒸20分钟后切丝。
2.黄瓜洗净，切丝放入碗内，加少量盐略腌，沥干水分，放在海带上面。
3.将鸡脯肉煮熟切丝，覆盖在黄瓜丝上；把香肠切成同样粗细的丝。
4.把芝麻酱放入碗内，加入少量凉开水，放入盐、酱油、白糖、味精、香油并且调匀，浇在盘中的三丝上，最后把香肠丝撒在上面即可喂食。



鸡丝拌银芽

材料 鸡胸脯肉100克，绿豆芽50克，盐1/2小匙，白糖5克，香油、味精各1/2小匙。

做法 1.将鸡肉片成薄片，再切成细丝，放入沸水锅中余熟，捞出来备用。
2.绿豆芽去掉皮、根，洗干净。坐锅点火倒入水，水开下入绿豆芽，余熟即捞出，沥干水分。
3.将豆芽和鸡丝一起放入容器内，加盐、味精、白糖拌匀，淋上香油即可喂食。



碧绿白肚

材料 菠菜100克，干鱼肚50克，胡萝卜数片，高汤少许，植物油、白糖、盐、水淀粉、香油各适量，葱、姜各15克。

做法 1.将鱼肚浸透洗干净后放入姜片，葱断开后在开水中煎20分钟取出，沥干水分。
2.将菠菜洗干净，切成段。
3.将锅内放入适量油，放入菠菜、胡萝卜，炒熟后盛出。
4.加入高汤、白糖、盐、鱼肚，用小火煨5分钟，放入炒好的菠菜、胡萝卜片翻炒，加入香油，用水淀粉勾芡即可喂食。



凉拌蜆皮

材料 海蜆皮100克，黄瓜20克，火腿10克，鸡肉25克，红辣椒、青辣椒各10克，大蒜10克，白糖、香油、酱油1小匙，醋1大匙，盐少许。

做法 1. 鸡肉洗干净蒸熟备用。将海蜆皮用盐腌透，再切成粗条，余火，沥干水分。青红椒去蒂、籽，洗干净，切成丝。
2. 将黄瓜去掉皮、瓢，洗干净，切成丝，熟火腿切成丝。大蒜洗干净切成末。把以上材料均放入一小盆内。
3. 碗内加入白糖、蒜末、醋、盐、酱油、味精、香油，调成味汁，浇在各丝上拌匀，装盘就可以了。



豆腐皮鹌鹑蛋汤

材料 豆腐皮2张，鹌鹑蛋8个，水发香菇2个，火腿肉25克，葱花、姜末、料酒、盐、味精、植物油各适量。

做法 1. 将豆腐皮撕碎，洒上少许温水湿润；鹌鹑蛋打入碗内，加盐少许，搅拌均匀；香菇择洗干净，切丝；火腿切末，备用。
2. 锅置火上，放入植物油烧热，下葱花、姜末爆香，倒入鹌鹑蛋翻炒至凝结，加入清水适量，烧沸，加入香菇、料酒、盐、味精，煮15分钟，加入豆腐皮，撒上火腿末，煮沸即可。



小番茄炒鸡丁

材料 鸡肉100克，小番茄50克，黄瓜50克，咖喱粉10克，白糖1小匙，蒜5克，盐、植物油、玉米淀粉适量。

做法 1. 将小番茄及小黄瓜洗干净沥干，小黄瓜切成块备用。鸡肉洗干净，切丁。
2. 鸡丁内加适量盐、植物油、水淀粉、糖搅拌均匀，将鸡丁腌10分钟备用。锅内倒入植物油，烧至八成熟，将鸡肉丁略炒半熟，放入蒜爆香。
4. 将咖喱粉放入炒匀，放入小番茄、小黄瓜片、白糖、盐等一起翻炒，炒至肉熟后即可喂食。

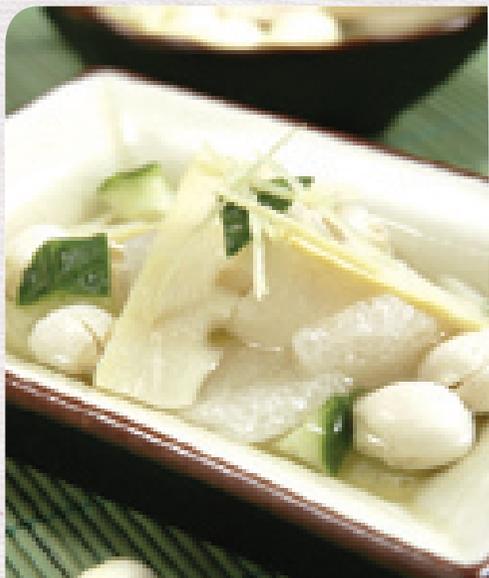




海米拌油菜

材料 油菜250克，虾米25克，香油1大匙，盐1/2小匙。

- 做法**
1. 将油菜择洗干净，切成3厘米长的段。
 2. 将油菜放入开水锅内焯一下，捞出来，沥去水分，加入盐拌匀，盛入盘内，备用。
 3. 将海米用开水泡开，切成粒，放在油菜上，加入香油，拌匀即可喂食。



竹荪莲子汤

材料 竹荪50克，莲子25克，嫩丝瓜30克，笋片50克，高汤适量，盐、味精各1小匙。

- 做法**
1. 先将竹荪用冷水发好洗净，剪去两头，切成斜形块，放在冷水中浸泡。
 2. 莲子放沸水锅余10分钟，捞出后放入冷水中浸泡。
 3. 丝瓜刮去外皮，去瓤，切成棱形片。
 4. 竹荪、莲子、笋片一起下沸水锅，两分钟后捞出，入汤碗内。盐、味精、高汤入另一锅中，煮沸后出锅，盛入放竹荪的汤碗内，佐餐食用。



香椿芽拌豆腐

材料 嫩香椿芽1小把，豆腐1/2块，盐、香油各适量。

- 做法**
1. 将嫩香椿芽洗净后用开水焯5分钟，挤出水切成细末。
 2. 把盒装豆腐倒出盛盘，加入香椿芽末、盐、香油拌匀。





金银豆腐

材料 豆腐150克，油豆腐100克，草菇5个，汤料15克，酱油1大匙，白糖、葱油各1小匙，淀粉少量，葱2根。

- 做法**
1. 豆腐与油豆腐均切为2厘米见方的小块。
 2. 锅中加入水，待沸后加入汤料、豆腐、油豆腐、草菇、酱油、白糖等，煮10分钟左右。
 3. 加淀粉浆勾芡，盛入碗中，周围倒入葱油，表面撒上葱段即可喂食。



白烧鱼肚玉兰片

材料 鱼肚50克，玉兰片50克，鸡肉100克，干香菇15克，植物油10克，葱、姜丝各5克，盐1小匙，香油少许，淀粉1小匙。

- 做法**
1. 把鱼肚、香菇洗干净用水涨发，淀粉加水适量搅匀成湿淀粉，备用；鱼肚挤干水分，改成片状，鸡肉切片，玉兰片改刀为菱形片。
 2. 将炒锅置于火上，锅热后加入植物油，爆香葱、姜丝，注入鸡汤，放入鱼肚、鸡脯肉、玉兰片，打去浮沫。
 3. 再放入盐，用小火烧至汤汁逐渐减少，放入味精，用湿淀粉收汁，出锅淋上芝香油即可喂食。

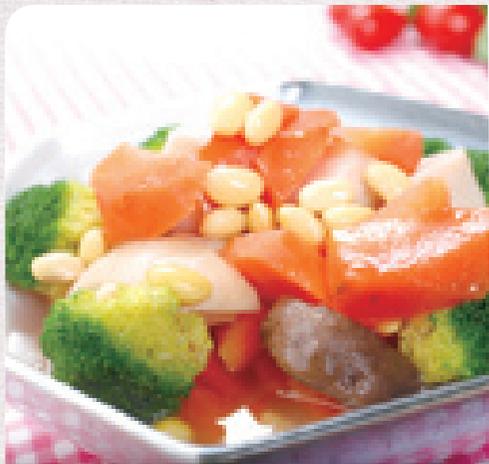


木瓜炖鱼

材料 青木瓜1/2个，鲢鱼1尾，水4碗，盐1小匙。

- 做法**
1. 木瓜洗净，鲢鱼洗净备用。
 2. 木瓜切块，再放入水中熬汤，先以大火煮滚，再转小火炖约30分钟。
 3. 再将鱼切块，与木瓜一起煮至熟，出锅前加入盐即可喂食。





胡萝卜煮蘑菇

材料 胡萝卜100克，蘑菇50克，黄豆30克，西兰花30克，植物油、盐各1小匙，味精、白糖各1/2小匙。

做法 1.胡萝卜去皮切成小块，蘑菇切块，黄豆泡透蒸熟，西兰花改成小颗。
2.热锅下油，放入胡萝卜、蘑菇翻炒数次，注入清汤，用中火煮。
3.待胡萝卜块煮烂时，下入泡透的黄豆、西兰花，调入盐、味精、白糖，煮透即可喂食。



醋拌木耳

材料 水发木耳50克，芹菜100克，红辣椒30克，醋3大匙，白糖1大匙，盐2/3小匙，酱油1/2大匙，葱15克，高汤2大匙。

做法 1.木耳用温水泡过后摘掉根部，撕成适当大，用水焯过后，稍洒一点醋。
2.取一根芹菜去筋，切成薄片，将葱切成4厘米见方的小段。将以上原料放到一个较深的碗里。
3.锅中加入醋、白糖、盐、酱油、高汤加热，再将红辣椒切成碎块放入其中。
4.将调料趁热浇在碗里，冷却后即可。



番茄豆腐

材料 番茄1个，蛋豆腐1盒，盐1小匙，葱花少许。

做法 1.先将番茄洗净、切薄片，取4片备用。
2.将铝箔纸折成与蛋豆腐（长、宽、高）一样，固定好，分别在四边各放入1片番茄片，再将蛋豆腐放入铝箔纸中。
3.将调料撒在蛋豆腐上，入烤箱烤到微沸腾、蛋豆腐熟透、番茄片也入味后即可喂食。





凉拌苦瓜丝

材料 苦瓜100克，辣椒油1/2小匙，香油1小匙，盐、味精、白糖各1/2小匙，蒜10克。

做法 1. 将苦瓜洗净去瓤，切成丝，先放入开水中焯一下，再放入凉开水中过凉后捞出。

2. 蒜切碎成茸。

3. 将苦瓜丝挤去水分，放入盘内，加入盐、味精、白糖、香油、辣椒油、蒜茸，拌匀即可喂食。



甜辣白菜

材料 白菜200克，白糖、盐1/2各小匙，香醋1小匙，香油1小匙，干辣椒丝20克，姜丝5克。

做法 1. 将白菜切成0.6厘米宽、9.5厘米长的条，放盐腌渍1小时，取出挤净水分，再改成小段。香醋、糖熬汁，晾凉后倒入白菜段中。

2. 热油，将干辣椒丝放入，随着油温升高，适度浸炸，待干辣椒丝脆时，捞出，沥干油，防止变黄，制成辣味油晾凉备用。

3. 将干辣椒丝、花椒油、辣味油等放入白菜段中，拌匀即可。



奶酪三明治

材料 白土司2片，番茄半个，生菜叶2片，鸡蛋1个，奶酪2片。

做法 1. 把白土司的硬边切掉。

2. 鸡蛋摊成蛋饼。

3. 将鸡蛋饼、番茄片、生菜、奶酪片夹在两片白土司间。

4. 切成三角形三明治。





摊肉饼

材料 肉末2大匙，熟土豆泥1大匙，番茄1片，芹菜末、盐、植物油各少许。

做法 1. 将肉末与土豆泥混合，并放入少许盐及植物油，调和均匀，做成一个肉饼。

2. 平底锅内放植物油，油热后将肉饼放入，用小火煎至两面成黄色，放入盘中，将番茄及芹菜末放在上面即可。



鳕鱼蔬菜丸

材料 肉末2大匙，藕末1大匙，肉汤1/2小碗，酱油、植物油、淀粉各少许。

做法 1. 把肉末和藕末混合，并放入少许酱油、植物油、淀粉，调和均匀，做成数个小丸子。

2. 锅内放油待油热后，将丸子依次放入，用小火炸至焦黄色捞出备用；锅内放肉汤，并加入少许酱油，待汤开后，用淀粉勾芡，然后浇在炸好的丸子上。



雪菜豆腐汤

材料 南豆腐100克，鲜蘑25克，香油1小匙，葱花15克，盐1/2小匙，味精1/2小匙，植物油2大匙，素高汤1碗。

做法 1. 将嫩豆腐洗干净，用沸水烫过后，切成小薄片；鲜蘑洗干净，切成小丁。

2. 将锅置火上，放油烧至六成热，下一半葱花爆出香味后，加入鲜蘑丁翻炒几下，然后倒入素高汤，烧开后下入豆腐片和盐，再烧开后，放入味精，撒上另一半葱花，淋上香油，盛入碗内即可喂食。





香菇菜心

材料 香菇、菜心各1把，酱油、白糖、味精各适量。

做法 1. 香菇用温水浸泡后，剪去根，反复清洗干净，挤去水分。
2. 锅内放油烧热，放入香菇略煸炒一下，加入酱油、白糖，加盖烧煮入味，加入味精，用水淀粉勾芡，淋油，盛在煸炒过的菜心上面即可。



香菇汤

材料 鲜香菇100克，植物油1小匙，盐1小匙。

做法 1. 将香菇洗干净，去掉蒂，热油，放入香菇煸炒，加盐调味。
2. 另起锅，锅内加水，加入煸炒好的香菇煎煮成汤即可喂食。

营养功效

香菇可增强人体抵抗疾病的能力，还含有多种维生素和矿物质，能促进人体新陈代谢，提高机体适应力。



肉丝干豆腐蒜

材料 猪肉50克，蒜苗100克，香干豆腐50克，姜丝少许。

做法 1. 将猪肉洗净切成丝；蒜苗择洗好，切成3厘米长的段；豆腐干切成丝备用，锅置火上，放油烧热，下蒜苗翻炒片刻。
2. 再放入姜丝、肉丝同炒，加入适量酱油，炒熟盛出。
3. 锅内再放油烧热，放入豆腐丝炒几下，再将已炒好的肉丝、蒜苗放入同炒，放入适量盐，炒熟盛出即可喂食。





雪菜烧豆腐

材料 肉末、雪菜各50克，豆腐100克，酱油10克，植物油10克，盐、葱段、姜片、白糖各5克。

做法 1. 将肉剁成碎末，将雪菜洗净切碎，将豆腐切成4厘米长的方块，用油煎至两面起黄色。
2. 油锅热后，先煸肉末、葱、姜，然后将豆腐放入，加葱姜末、雪菜及少量水，烧至八九成熟，再加入白糖炒匀烧透即可喂食。



金钩嫩豇豆

材料 嫩豇豆100克，海米10克，香油10克，盐、味精、葱末各少许，植物油500克（约耗20克），鸡汤适量。

做法 1. 豇豆择洗干净，切成5厘米长的段。小海米洗净，加水泡软，捞出沥水，剁成碎末。
2. 炒锅上火，放入植物油，烧至六成热，下豇豆炸至面皱，捞出沥油。
3. 原锅留油少许，置旺火上，下葱末、海米略煸，倒入豇豆炒，加盐、味精、鸡汤，大火将卤汁收干，翻炒几下，淋入香油即可喂食。



软煎鸡肝

材料 鸡肝100克，面粉少许，鸡蛋清、盐、植物油各适量。

做法 1. 将鸡肝洗净，摘去胆囊，切成圆片，撒上盐、面粉，蘸满蛋清液备用。
2. 锅置火上，放油烧热，下入鸡肝，煎至两面呈金黄色即可喂食。

营养功效

鸡肝中含有丰富的铁质及胡萝卜素，可改善宝宝贫血，也有一定的明目功效。



奶汤芹蔬小排骨

材料 猪小排100克，胡萝卜、鲜蘑菇各50克，西芹50克，牛奶适量。

做法 1. 将猪小排洗净，切成长3厘米小块，余烫下，加入淀粉、盐搅拌均匀。
2. 热油将猪排炸至金黄色。
3. 鲜蘑菇洗净，切成4小块。
4. 沙锅内倒入水，用大火煮开，加入牛奶，放入加工好的排骨、胡萝卜、西芹、蘑菇煮至排骨酥软即可。



银耳竹荪汤

材料 竹荪10克，银耳5克，鸡蛋1个，盐1小匙，味精1/2小匙。

做法 1. 先将竹荪加工洗净，银耳用水泡发洗净去蒂，鸡蛋打入碗中搅成糊。
2. 坐锅点火，锅中加入清水，用大火煮沸，倒入鸡蛋糊，加入竹荪、银耳，再用小火烧10分钟。
3. 加盐、味精调味后即可喂食。



三色冬瓜丝

材料 冬瓜80克，胡萝卜20克，绿尖椒20克，盐1小匙，淀粉1大匙。

做法 1. 将锅置火上放油烧至三成热，倒入冬瓜、胡萝卜、绿尖椒丝略炒一下后装盘待用。
2. 锅中放水烧沸后，将全部蔬菜倒入沸水焯一下，去除油腻和涩水，用漏勺沥去水分。
3. 锅内放少量油烧至八成热后倒入全部原料加盐翻炒约2分钟。
4. 用淀粉勾芡，起锅装盘即可喂食。

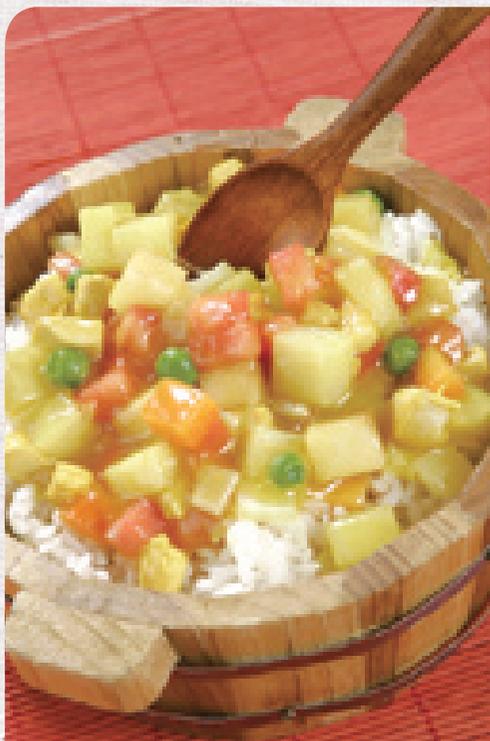




枣核肉

材料 净猪肉150克，红枣30克，蛋清1个，酱油15克，白糖20克，醋10克，淀粉10克，盐1克，食油50克。

做法 1. 选用四成肥、六成瘦的猪肉，先切成丁，再剁成肉泥，放碗内，加盐、鸡蛋清拌匀成馅。
2. 红枣放碗内浸泡，待涨开后洗净去核，在内部撒上淀粉，把肉馅分别装入枣内，合拢口，口朝下分别放盘中，如法逐一做完，并在枣上撒匀淀粉，待用。锅放炉火上，放入食油烧至六分热时，将枣肉散放油锅中，约炸3分钟，见枣皮收缩肉透时捞起，放在盘内。
3. 倒去锅中炸油，放入开水、酱油、白糖、醋，待烧开即用淀粉勾芡，淋上熟油，再浇在枣肉上即成。



正宗日式咖喱鸡饭

材料 鸡胸肉50克，土豆20克，胡萝卜20克，洋葱20克，苹果50克，番茄50克，咖喱粉1小匙，盐少许。

做法 1. 鸡胸肉切块，在汤锅里放入少量植物油，炒至八分熟。
2. 土豆、胡萝卜、洋葱切块。在汤锅里直接加水，把土豆、洋葱和胡萝卜块放进去煮，煮开以后放咖喱粉。
3. 苹果和番茄切块，再将汤锅里放入苹果块、番茄块，用小火熬煮一会儿。
4. 待黏稠时放盐调味，搅拌均匀。土豆煮得比较烂时，熄火、出锅，将汁浇在饭上即可喂食。





栗子鸡块

材料 鸡肉100克，栗子50克。植物油100克（实耗15克），酱油10克，盐3克，味精5克，白糖、葱、姜各10克，水淀粉适量。

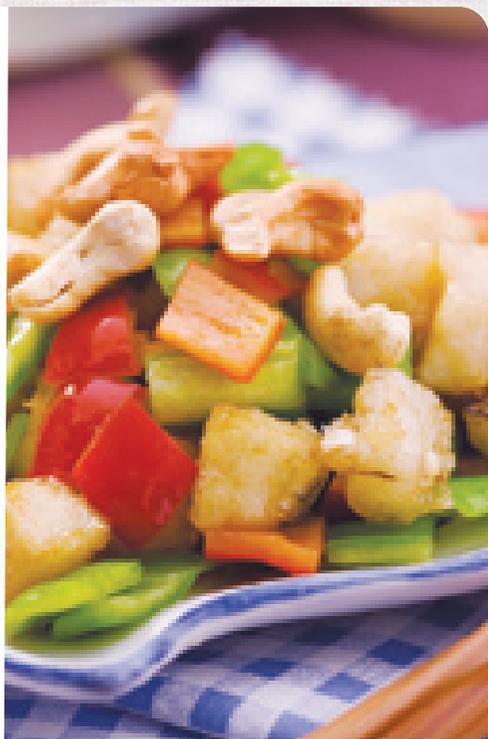
做法 1.将鸡肉洗干净，去鸡脚、鸡头、鸡脖，然后切成小块。
2.将带皮生栗子剪成十字花刀口，用水洗净放入锅内煮透，捞出剥皮待用。
3.将油放入锅内，烧至五六成热，将葱、姜、鸡块投入锅内煸透，加入酱油、水（以浸过鸡块为度）、白糖、盐、味精、开锅后，将栗子放入，盖上锅盖，转微火烧至八成烂时，将汁靠去一部分，移到大火上，用水淀粉勾薄芡，淋少许明油即可出锅。



什锦鳕鱼丁

材料 鳕鱼肉100克，腰果50克，鸡蛋清1个，青椒块、红椒块各25克。植物油适量，葱末、姜末、蒜末各5克，盐、味精各1/2小匙，水淀粉1大匙，香油1/2大匙，鸡汤50克。

做法 1.将鱼肉洗净、切丁，加适量盐、味精、淀粉调匀，用蛋清上浆备用。
2.锅点火，油烧至四成热，放鱼丁滑散、滑透，捞出沥干，油烧至五成热时，放腰果炸至熟透，捞出沥油待用。
3.锅中留适量底油，先放入葱末、姜末、蒜末、青椒、红椒炒香，再添入鸡汤，加入盐、味精调匀，然后放入腰果、鱼丁翻炒至入味，再用水淀粉勾芡，淋入香油，出锅装盘即可。





花生核桃大米粥

材料 大米100克，核桃仁35克，花生碎末30克。

做法 1.将大米淘洗干净，待用。
2.把核桃仁用清水洗净，待用。
3.将大米与核桃仁、花生碎末一起放入锅中，加清水适量，置于炉火上煮，待米烂汁黏时离火调味即可食用。



卤汁茄子

材料 紫皮茄子100克，洋葱50克，香菜30克，香菇30克，盐1小匙，老抽1/2小匙，生抽、香油各1小匙，葱、姜、蒜各5克，白糖1/2小匙。

做法 1.茄子洗净，在表皮上用刀竖着浅划4刀；葱、姜切片，蒜拍扁；香菜去掉茎、叶，取菜根洗干净用水焯一下。香菇洗净，用开水焯一下。
2.坐锅点火，倒入油，放入香菜根、香菇、蒜片、姜片略炒，再加入鲜汤小火煮半小时。
3.茄子沥干水分，放入汤中加盐、白糖、老抽、生抽、酱油、香油等，用小火卤10分钟即可。



桃仁鸡丁

材料 鸡肉100克，核桃仁25克，黄瓜25克，葱、姜、酱油、花椒粉、盐、味精、植物油各适量。

做法 1.鸡肉切成丁，用调味料上浆；黄瓜切丁，葱、姜切好备用；核桃仁炸熟。
2.炒锅上火加油，将鸡丁炒熟，捞出沥油。
3.锅上火留底油，煸葱、姜至香，放入鸡丁、黄瓜丁与调味料，最后放入核桃仁，然后勾芡装盘即成。



白糖豆浆

材料 黄豆100克，白糖20克。

- 做法**
1. 将黄豆择洗干净，浸泡7小时（夏季4小时），捞出后放入豆浆机中榨成汁。
 2. 将制好的豆浆倒入碗中，加入白糖，稍煮一会儿即可食用。



三丝银耳

材料 海银耳20克，猪瘦肉丝100克，火腿丝、鸡肉丝各50克，姜丝、蛋清、盐、黄酒、淀粉、香油各适量。

- 做法**
1. 将银耳放入温水中泡开，加水蒸1小时。
 2. 猪肉丝、鸡肉丝分别加盐、黄酒、淀粉和蛋清拌匀，油烧至五成热时爆香姜丝。
 3. 加入猪肉丝和鸡肉丝翻炒，炒至肉丝变色时倒入银耳、火腿丝及少量水，加盐调味后煮沸，用淀粉勾芡并淋上香油即可。



蛋皮饭包寿司

材料 鸡蛋50克，生菜30克，苹果1/2个，火腿片10克，芦笋20克，软米饭100克，橄榄1/4小匙，米醋2小匙，白糖1小匙。

- 做法**
1. 将鸡蛋去壳与调料打匀，用平底不粘锅以小火干煎成蛋皮。
 2. 将生菜切成碎丝，苹果、火腿片切成条，芦笋氽烫后，滤干切成段。
 3. 软米饭拌匀，在寿司卷上铺保鲜膜再放上软米饭蛋皮，铺平后再铺上生菜丝，摆上苹果条、火腿肉条、芦笋段，卷起压紧成圆柱状即可喂食。

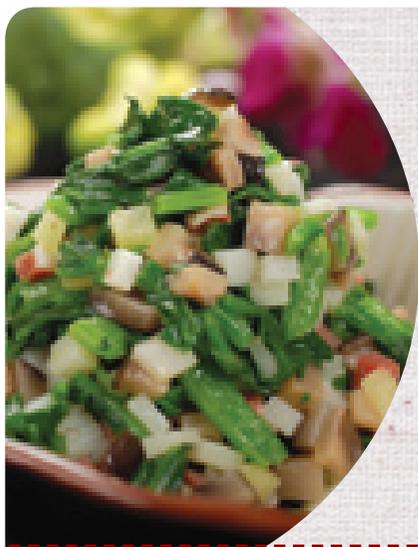




鲜菇炒豌豆

材料 鲜蘑菇100克，鲜豌豆150克，酱油15克，植物油10克，盐2克。

做法 1.把豌豆剥好，鲜蘑菇洗净，切成小丁。
2.烧热油锅，把鲜蘑菇丁、豌豆、酱油、盐一同放入，用大火快炒，炒熟即成。



四宝菠菜

材料 菠菜300克，冬笋50克，香菇50克，火腿50克，蛋糕50克，鲜姜25克，盐1大匙，香油25克，味精2小匙。

做法 1.把菠菜去掉黄叶和根，洗干净泥沙，用开水烫一下捞出来，摊开晾凉（以防变黄），然后用刀切成丁，挤出水分沥干，放到小盆里备用。
2.把冬笋、香菇、火腿、蛋糕均切成丁，用开水分别烫好，倒入菠菜，一起加入盐、味精拌匀，把鲜姜切成姜末，用热香油炸一下，倒入菠菜里拌匀即可食用。



竹笋肉粥

材料 冬笋100克，猪肉末50克，大米100克，盐1/2小匙，姜末5克，麻油3大匙。

做法 1.将冬笋切细丝氽烫后投凉，热锅放入麻油。
2.下猪肉末煸炒一会儿后，加入冬笋丝、姜末、盐，翻炒使其入味，盛入碗中备用。
3.将洗干净的大米熬粥，等到粥将熟时装入碗中备料，稍煮即可食用。



海参冬菇汤

材料 海参1条，冬菇4朵，香油、盐、味精、姜各少许。

做法 1. 海参浸发好，洗净，切块；冬菇洗净，用清水浸泡好；姜切片。
2. 将锅置火上，放入浸过冬菇的水、海参、姜片、冬菇煮至烂熟，加入盐、味精、香油调味即成。



黄豆烧海带结

材料 黄豆2大匙，海带结10个，酱油2大匙，水2碗，蒜头3~4瓣，植物油1小匙。

做法 1. 黄豆先用水泡一夜后，将水倒掉，沥干。
2. 将油烧热，爆香蒜瓣和辣椒，将泡好的黄豆和海带结倒入锅中拌炒，加入酱油和水焖至熟软即可。

营养功效

黄豆中的糖类物质可以加强肠道有益菌的生长，丰富的纤维质也有加强肠道净空的作用。海带结中的碘，可加强甲状腺功能。



羊排粉丝汤

材料 羊排骨200克，干粉丝50克，葱、姜、蒜蓉、醋、香菜、植物油各适量。

做法 1. 将羊排洗净，切块；葱切末；姜切丝；香菜择洗干净，切小段。
2. 锅置火上，放入植物油烧热，放入蒜蓉爆香，倒入羊排煸炒至干，加醋少许，随后加入适量清水及姜丝、葱末，用旺火煮沸后，撇去浮沫。
3. 改用小火焖煮2小时，加入用开水浸泡后的粉丝，撒上香菜，再煮沸即可。





三鲜冬瓜

材料 冬瓜300克，冬笋25克，蘑菇25克，火腿30克，鸡肝、盐、胡椒面、味精、香油、葱花、淀粉各适量。

- 做法**
1. 冬瓜洗净切成片；将火腿切片备用；将冬瓜片在沸水中焯熟。
 2. 将沙锅置中火上，下油烧至三成热，放入冬瓜、火腿、冬笋、蘑菇炒一下。
 3. 再加上鸡汁、盐、胡椒面、味精煮沸至入味。
 4. 然后用水淀粉勾芡，再加葱花、香油，推匀起锅即成。



桂皮鲫鱼

材料 鲫鱼1尾，桂皮5克，酱油、味精、料酒、盐、淀粉各10克，白糖8克，香油30克，汤500克，葱白、姜末、蒜末各5克。

- 做法**
1. 将鲫鱼刮鳞，去鳃及内脏，洗净。
 2. 将葱白从中间破开切成条状。
 3. 锅上火，倒入油，将鲫鱼两面煎至金黄色后放入桂皮。



蔬菜豆皮卷

材料 豆皮1张，绿豆芽50克，胡萝卜20克，甘蓝菜丝40克，豆干50克，盐、香油各适量。

- 做法**
1. 先将甘蓝菜洗净、切丝备用；胡萝卜洗净、去皮、切丝备用。
 2. 绿豆芽洗净，豆干洗净、切丝备用；将所有准备好的原料用热水烫熟，然后加少许盐和香油拌匀。
 3. 将拌好的原料均匀放在豆皮上，卷起用中小火煎至表皮金黄。
 4. 待放凉后切成小卷，摆入盘中即可食用。



营养牛骨汤

材料 牛骨100克，红萝卜50克，番茄、花椰菜各50克，洋葱1个，盐适量。

做法 1. 牛骨切小块，然后洗净，放入开水中煮5分钟，取出冲净。
2. 胡萝卜去皮切大块，番茄切开4块，花椰菜切大块，洋葱去皮切块。
3. 烧热锅，下植物油1小匙，小火炒香洋葱，注入适量水煮开，加入各材料煮3小时，下盐调味即可喂食。



甜藕粥

材料 莲藕100克，糯米100克，白糖150克，桂花卤少许。

做法 1. 将藕冲洗干净，刮去外皮，切成丁块；糯米淘洗干净，用清水浸泡。
2. 沙锅置火上，放入适量清水、糯米、藕块，用旺火煮沸后，改小火熬至粥成，然后加入白糖，调入桂花卤即成。



美味火腿粥

材料 火腿150克，大米100克，葱花、姜末、胡椒粉、盐、味精、植物油各少许，清水适量。

做法 1. 将火腿刮洗干净，切成细丁；大米淘洗干净。
2. 将锅置火上，放入适量清水，水沸后加入大米，煮至半熟时，加入火腿、姜末、植物油，续煮至粥成，用盐、味精调好味，再撒上葱花、胡椒粉即可。





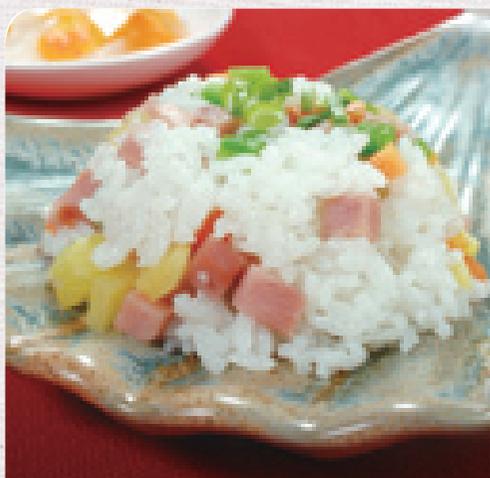
红枣莲子百合粥



材料 红枣25克，百合25克，莲子5克，已泡好的大米100克，冰糖1小匙。

做法 1.将红枣、百合泡开，洗净；莲子泡开去掉里面的芯；已泡好的大米淘洗干净。

2.将红枣、百合、莲子、已泡好的大米和水一起放入锅内，小火煮烂成粥，加入冰糖拌匀，即可喂食。



素花炒饭



材料 胡萝卜50克，甜椒20克，菠萝10克，火腿肉30克，青葱10克，软米饭1/2碗，橄榄油1小匙，盐、味精各1小匙。

做法 1.将胡萝卜、甜椒、菠萝、火腿肉切丁，青葱切成葱花备用。

2.把葱花与胡萝卜丁、米饭和调料用不粘锅小火炒松。

3.将甜椒、菠萝、火腿肉炒均匀后即可喂食。



姜汁炒章鱼



材料 章鱼150克，生姜汁20克，植物油50克，盐、味精、葱花各适量。

做法 1.章鱼宰洗收拾干净，切块。

2.锅置火上，倒入植物油，油烧热后加入葱花，爆香后加入章鱼块翻炒，待章鱼炒至快熟时下盐、生姜汁及味精，再炒片刻即可起锅。



家乡妈咪面

材料 鸡里脊肉100克，胡萝卜、蘑菇各50克，香菇20克，芹菜末、红葱。

做法 1.把胡萝卜、香菇、蘑菇切成片，加水煮滚，放入调料调好味，制成面汤备用。将鸡里脊肉、菠菜放入锅中煮滚。

2.将蔬菜面放入锅中煮透，过冷水，再过一下汤后盛入碗。

3.在上面撒青葱末、芹菜末、红葱头、香菜末，倒入调好味的面汤即可喂食。



松仁豆腐

材料 豆腐1块、松仁、盐各少许。

做法 1.将豆腐划成薄片，放置盘中，撒上少许盐，上锅蒸熟。

2.将松仁洗净，用微波炉烤至变黄，放到研磨器中研成粉末，撒在豆腐上即可。



反眼鹌鹑蛋

材料 鹌鹑蛋2个，虾胶20克，面包50克，花生油适量。

做法 1.鹌鹑蛋煮熟去壳，每个切成两半，面包切片。

2.将虾胶酿在面包上，鹌鹑蛋镶嵌在虾胶中间，蛋黄向上。

3.下入油锅中炸至金黄色。





三鲜汤面

材料 熟面条200克，大虾肉、鸡脯肉各500克，植物油20克，酱油20克，味精、盐各2克，料酒15克，葱10克，鲜汤500克。

做法 1.将大虾肉、鸡脯肉洗净，分别切成小薄片。

2.锅置火上，放入植物油，烧至七成热，下葱花炆锅，出香味后下虾片、鸡脯片，同炒2~3分钟，见虾片、鸡脯片变色，烹料酒，放入部分酱油、味精和少许鲜汤，烧开，炒匀盛出，即成三鲜浇头。

3.将余下的酱油、味精分别放入碗内，挑入熟的面条，舀入现制的沸滚鲜汤，再把三鲜浇头覆盖在面条上即成。



番茄鸡片

材料 鸡脯肉150克，番茄汁50克，蛋清1个，湿淀粉15克，盐1小匙，白糖25克，植物油250克，醋10克。

做法 1.将鸡脯肉洗净，用刀切成薄片，放入洗净的碗内，加入盐、蛋清、湿淀粉腌渍。

2.油热时，放入盐继续加热。随后放入鸡片，用筷子迅速打散，大火炒至鸡片变白成形时，捞出待用。

3.在原锅里留余油少许，放入清水、盐、白糖、番茄汁、醋，大火将其烧开后，用湿淀粉调匀勾芡，倒入鸡片，翻炒均匀即成。





PART 2

宝宝生病时饮食 调理和安全 用药常识



发热期间



一般发热会经过上升期→高峰期→解热期，辅食也要配合各个时期。上升期会有打冷战症状，所以可以补充和体温一样的水分。持续高热的高峰期，喜欢喝冰冷的饮料。请充分补充流汗所流失的水分、维生素及矿物质。随着退热，食欲慢慢回复，可以喂食容易吸收的辅食，充分吸收水分的同时也要补充营养。观察身体状况，恢复正常的饮食。

发热时的饮食关键

最重要的是补充水分

生病时，最优先的是补充水分，宝宝的 身体比大人更需要水分，但是保持水分的 机能还没发育成熟。发烧、腹泻、呕吐等症 状，容易造成水分流失而引起退水症状。可 以让小孩喝凉开水、麦茶、宝宝用的电离子 饮料、果汁等饮料。也可以喝母乳、牛乳。



喂容易消化的食物

病情最严重的时期，身体忙着与疾病战斗，没有空处理食物的消化。不想吃的时候不用勉强吃，只要补充水分即可。

症状减轻后，自然会有食欲。为了不造成消化负担，请喂食容易吸收的食物。容易消化的食物指的是纤维与油脂少、松软的食物。可以活用不需要复杂烹调手续的宝宝食品。饮料业有很多种，如果有食欲，可以喂食粥、乌龙面、菜粥等等。

恢复宝宝体力的食谱

以容易消化的淀粉质为基础，加上煮烂的蔬菜与优良的蛋白质。易入口，也不会造成胃 肠负担，可以给予虚弱的身体精力。



南瓜鱼菜粥

材料 真鲷鱼5克，稀饭40克，水3大匙，南瓜10克。

做法 1.取南瓜10克，用保鲜膜包覆。
2.再用电磁炉加热30秒后取出揉烂。
3.在真鲷鱼5克与5倍稀饭40克的混合物中加入水3大匙并加热，用筷子搅拌并加入南瓜混合。



番茄优格粥

材料 番茄20克，稀饭40克，优格1大匙。

做法 1.将用开水煮过并且去籽的番茄20克切碎。
2.加入5倍40克稀饭，放到盘子后。
3.再淋上1大匙优格。



香蕉牛奶

材料 香蕉20克，牛奶1大匙。

做法 1.香蕉20克，加入牛奶1大匙后混合。
2.也可以使用规定份量的奶粉。





蒸蛋

材料 鸡蛋1~2个，高汤3大匙，煮熟的乌龙面30克。

- 做法**
- 1.将加水搅匀的鸡蛋1大匙与高汤3大匙搅拌均匀。
 - 2.将煮熟的乌龙面30克切细后煮烂，放到盘子后加上蛋汁，小火蒸约10分钟。
 - 3.用电子炉大约加热1分左右即可。



补充水分、维生素及矿物质的食谱

蔬菜汤及果汁可以同时补充水分、维生素及矿物质，非常方便。配合症状调整温度，即使没有食欲，也能轻松入口的食谱。



牛肉南瓜粥

材料 泡好的大米20克，南瓜30克，剁碎的牛肉10克，高汤120毫升。

- 做法**
- 1.大米磨成粉；南瓜去皮去籽后煮熟，剁碎。
 - 2.碎牛肉蒸熟后，再剁碎。
 - 3.在大米粉里加入高汤熬成粥后，放入牛肉，最后放入南瓜煮熟。



哈密瓜稀粥

材料 泡好的大米、哈密瓜各10克，水70毫升。

- 做法**
- 1.大米磨成粉后，加水熬成粥。
 - 2.哈密瓜去皮去籽，磨成糊状。
 - 3.将哈密瓜倒进米粥里煮沸即可。



口腔炎期间



罹患口腔炎时，因为口腔疼痛有时无法喝东西，可能引起脱水症。不论如何，请分次一点一点地补充水分。原则上，饮料温度接近人体体温时刺激较少。而冰的饮料具有麻醉效果，也是一个好选择。

口腔炎期间的饮食关键

辅食请选用刺激少、柔软不需要咀嚼、口味淡的食品。如果无法一次吃很多时，请多次少量进食。大便比较稀时，可以多次奶油、鲜奶油等高热量的食物。避免食用绞肉、饼干等等会残留在口腔内的食物，还有柑橘类等酸性食物。

补充水分，易消化的食谱

口腔内起了水疱、有溃疡时可能造成宝宝不吃东西，这样很容易脱水，这时候必须要及时地给宝宝补充水分。可以给宝宝准备一些比较容易消化和吞咽的菜粥等食品，吃完后注意给宝宝用清水漱口，清洁口腔。

不要给宝宝喂过热、过凉或刺激性的食物，这段时间给宝宝喂的牛奶温度应该比平时稍微低一些，这样宝宝喝起来会舒服一些。



香蕉南瓜冰

材料 南瓜20克，香蕉30克，配方奶2小匙。

做法

1. 南瓜黄色部分20克，用保鲜膜包裹后放到电磁炉加热约1分钟，取出后揉烂。
2. 再加入香蕉30克、牛奶2小匙，一边将香蕉捣烂一边搅拌。
3. 放入冰箱冰冻后，在喂食前请用汤匙将冰捣碎。





奶酪羹汤

材料 稀饭40克，土豆15克，香菇10克，原味奶酪1/2片，奶油1小匙，高汤1/4杯，白色酱汁2大匙。

做法 1. 土豆去皮，剁碎；香菇切成和土豆一样大小。
2. 用奶油煸炒土豆，再放稀饭炒，接着放高汤、香菇煮；放入白色酱汁煮沸后放奶酪。



苹果土豆泥

材料 土豆50克，苹果30克，原味奶酪1/2片，松子粉1/2小匙，水1/2杯。

做法 1. 土豆去皮，煮熟，捣碎；奶酪捣碎。
2. 苹果去皮，捣碎，再放到水里煮到变透明为止。
3. 土豆里放入苹果和奶酪、松子粉拌匀。



水蜜桃香蕉稀粥

材料 泡好的大米、水蜜桃各10克，香蕉5克，水70毫升。

做法 1. 水蜜桃、香蕉去皮，煮熟，剁碎。
2. 大米磨成粉，加水煮成粥，最后将水果放进去煮烂。



呕吐期间



宝宝呕吐后要立即清理干净口腔中和脸上的污物，防止污物再次引发呕吐。擦拭时最好用湿毛巾，这样更容易擦干净。呕吐期间首先补充水分，如果看起来没有继续呕吐迹象时可以慢慢增加份量。有很多疾病会伴随出现恶心、呕吐等等的胃肠症状。恶心严重时，禁止饮食。

呕吐期间的饮食关键

呕吐经过30分钟以上，没有继续呕吐时，可以用汤匙补充10~30毫升水分（白开水、麦茶、宝宝用的电离子饮料等等）。再等30分钟，再补充10~30毫升水分。一定要间隔30分钟，再补充水分、牛奶或母乳100毫升，也可以试着吃一些粥或米汤5~6匙，如果完全没有继续呕吐症状时，就可以回到正常饮食了。有恶心症状时，柑橘类、桃子等等的果汁更容易催吐，所以禁喝这些饮料。优格、牛奶也有催吐效果，请避免食用。

宝宝呕吐时的调养食谱

宝宝在出现呕吐症状后应仔细观察，暂时先不要给他吃任何食物。但是如果反复出现呕吐身体内的水分就会大量流失导致脱水，因此在宝宝呕吐后应该注意的是及时补充水分。



马铃薯羹

材料 马铃薯30克，白开水1大匙。

- 做法**
1. 将马铃薯煮烂。
 2. 取1/2大匙汤汁，加入1大匙白开水做成马铃薯羹。





地瓜薏仁饭

材料 大米、地瓜各30克，胡萝卜10克，薏仁、洋葱各5克，食用油1/2小匙，水70毫升，高汤60毫升。

做法 1.地瓜去皮，切成1厘米小丁。
2.薏仁磨成粉，再放入大米和水煮成饭。
3.胡萝卜、洋葱去皮，切成5毫米大小，加油热锅煸炒。
4.将炒好的洋葱和胡萝卜放进饭里，再倒入高汤煮。



萝卜清汤

材料 剁碎的牛肉、萝卜各30克，洋葱10克，高汤2杯。

做法 1.剁碎的牛肉放入冷水里去除血水；萝卜和洋葱去皮，剁碎。
2.锅里放入牛肉、高汤煮一会儿，再放进萝卜、洋葱。
3.充分煮熟后用筛子筛过，留汤。



香菇蔬菜粥

材料 稀饭50克，卷心菜20克，香菇、豌豆各10克，高汤1/4杯。

做法 1.香菇去皮汆烫后，剁碎。
2.卷心菜切细；豌豆煮熟，去皮，剁碎。
3.高汤里加入稀饭、豌豆，等到饭熟了再放蘑菇煮，最后放蔬菜。





面疙瘩汤

材料 面粉400克，蛋8个，蛋黄4个，虾仁100克，菠菜叶200克，香菜100克，高汤1000克，盐15克，味精5克，香油10克。

做法 1. 将蛋白与面粉和成稍硬的面团，擀成薄片，切成黄豆大小的丁，撒入少许面粉，搓成小球。
2. 虾仁切成小片，香菜切末，菠菜切末待用。
3. 将高汤倒入锅内，放入虾、盐、味精，汤开后下入面疙瘩，煮熟，淋入鸡蛋黄，加入香菜末、菠菜末，滴入香油，盛入盆内即可。



土豆南瓜稀粥

材料 泡好的大米、土豆各10克，南瓜5克，水70毫升。

做法 1. 大米磨成粉，加水熬成粥。
2. 土豆去皮，磨碎；南瓜去皮和籽，剁碎。
3. 在米粥里放入土豆煮熟，再放入南瓜熬煮。



洋葱米汤

材料 洋葱30克，米汤2小匙，水适量。

做法 1. 洋葱30克，加入1杯水加热，大约煮20分钟。
2. 将煮汁1小匙及米汤2小匙混合搅拌。



腹泻期间



注意水分补给，预防脱水。随着水分流失的电解质钠与钾，可以用少量的盐分或蔬菜汤来补充。不适合吃的食品有多纤维多蔬菜类、豆类、奶油、鲜奶油、植物油等油脂类、牛乳、乳制品（母乳、牛奶）、柑橘类等等。1天3~4次的轻微腹泻，如果有食欲，只要控制纤维及油脂类，其它依照平常的饮食即可。1天5次以上的腹泻期间，最好吃粥或米汤。吃米粥等谷类可以让大便变固体。请参考左边的步骤。不过，过于谨慎的饮食容易营养不足而没有体力，反而使腹泻时间变长。注意食欲与大便的样子，尽早恢复正常的饮食。

腹泻按步骤调理的关键

米汤、粥（加盐）

先吃加盐的白粥。也可以用高汤或蔬菜来代替盐。

苹果泥豆腐粥

粥+苹果泥+磨碎绢豆腐，最好也能加纤维少的优质蛋白质。

苹果泥豆腐菠菜粥

在粥+苹果泥+磨碎绢豆腐里加上去除纤维的蔬菜。建议使用菠菜。

果胶

苹果或胡萝卜里含丰富的果胶，果胶里有水溶性食物纤维可以达到整肠作用，可吸取肠中的水分变成胶状，改善腹泻或便秘，恢复正常状态。



腹泻时的调养食谱

腹泻时要避免给宝宝吃脂肪含量比较高的肉类食品，可以选择如粥、煮烂的乌冬面、菜粥等淀粉含量较高的食物，并且要多次少量喂食。

豆腐蒸鱼肉

材料 鸡蛋黄1个，鲜鱼肉、豆腐各20克，洋葱5克，海带汤1/2杯。

做法 1. 鲜鱼蒸好后，去除鱼刺，磨碎。
2. 豆腐汆烫一下，切成1厘米小丁；洋葱剁碎。
3. 蛋黄打散后用筛子筛，放海带汤、鱼肉、豆腐和洋葱搅匀，最后放入蒸笼里蒸。



糯米稀粥

材料 糯米15克，水3/4杯。

做法 1. 糯米泡开后磨成粉。
2. 在糯米粉里加水，煮成稀粥。
3. 高汤里加入稀饭、豌豆，等饭熟了再放蘑菇煮，最后放蔬菜。



牛肉南瓜粥

材料 泡好的大米10克，泡好的糯米、剁碎的洋葱、核桃粉各5克，剁碎的牛肉20克，剁碎的南瓜10克，香油少许，高汤80毫升。

做法 1. 将大米和糯米磨成粉；剁碎的牛肉煮熟后，再剁细一点。
2. 将高汤倒进米粉里熬成粥，加入牛肉和蔬菜，再放核桃粉，最后淋点香油搅匀。





营养糯米饭

材料 泡好的大米15克，泡好的糯米10克，豌豆15克，栗子20克，香菇、胡萝卜各10克，食用油1/2小匙，水40毫升，高汤1/4杯。

- 做法**
1. 豌豆煮好后去皮，磨成粉；栗子去皮，切成1厘米小丁。
 2. 香菇取用伞部，剁碎；胡萝卜去皮，余烫一下切成丝。
 3. 在大米和糯米里加水，放进豌豆和栗子煮成饭。
 4. 香菇、胡萝卜煸炒后，再将做好的饭一起倒入高汤里煮。



热苹果泥

材料 苹果肉20克，白开水1大匙。

- 做法**
1. 将苹果20克切碎，放入耐热容器中，加1大匙水。
 2. 用保鲜膜封住放入电磁炉加热1分钟。
 3. 取出后连同煮汁一起将苹果磨碎。



菠菜豆腐汤

材料 菠菜15克，豆腐15克，紫菜汤汁1/4杯，水1/4杯。

- 做法**
1. 将菠菜煮软后捣碎。
 2. 将豆腐在开水中浸泡1分钟或在微波炉中加热40秒，之后过滤。
 3. 往锅中加入菠菜、豆腐、紫菜汤汁和水，小火煮熟。



便秘期间



膳食纤维或发酵食品可以促进肠功能。开始吃辅食不久后，出现便秘症状，主要是因为水分不足或辅食让肠内细菌的状态变化。充分的水分及优格，可以改善肠内细菌的平衡。开始吃辅食的便秘和大人一样，都是因为膳食纤维不足而引起。膳食纤维不会被消化，在肠中含有水分可将粪便软化，增加粪便量，并促进肠机能。有个含有丰富的乳酸菌，可以促进肠机能。生活规律也很重要。请每天在固定时间均衡地摄取辅食。尽情地玩，好好地吃饭，可以增加胃肠蠕动，有助于排便。

适合便秘期间吃的食材

乌龙面

有丰富的膳食纤维，营养价值高，经过发酵有助消化吸收。磨碎后，可以从咀嚼期开始吃。

羊栖菜

有丰富的膳食纤维，以及钙。口感柔软，适合咀嚼期开始喂食。

青菜

纤维多，不容易入口，可以勾芡食用。

燕麦粥

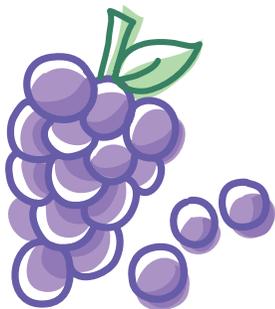
以磨碎的燕麦为原料，含有丰富的膳食纤维。可以加牛乳、奶粉及果汁，用电磁炉加热成燕麦粥。适合咀嚼期开始喂食。

地瓜

薯类是多膳食纤维的代表食材。加热后含有丰富的维生素C。

其他食材

全麦土司、玉米片、玄米片、麦麸等谷类，黄豆粉、豆类、球花甘蓝、洋葱、豆芽、蘑菇类、李子、杏等都含有丰富的膳食纤维。



便秘时的调养食谱

宝宝便秘的时候，需要多吃一些含纤维比较丰富的食物或者喝些橙汁类饮品。这时要避免吃胡萝卜等不利排便的食物。



菠菜梨稀粥

材料 泡好的大米、菠菜、梨各10克，水70毫升。

- 做法**
1. 泡好的大米里加水煮成粥。
 2. 把菠菜余烫一下，磨碎；梨子去皮去籽磨成泥。
 3. 粥里放入菠菜、梨，煮好后用筛子筛一下。



地瓜苹果泥

材料 地瓜70克，苹果50克，水1/2杯。

- 做法**
1. 挑选圆润的地瓜去皮，蒸熟，剁碎。
 2. 苹果去皮核果籽，磨成泥。
 3. 在锅里放地瓜和水煮熟，煮到八分熟后再放入苹果搅匀。



核桃蔬菜粥

材料 泡好的大米15克，绿豆、剁碎的胡萝卜各10克，核桃粉1小匙，香油1/2小匙，芝麻盐少许，高汤90毫升。

- 做法**
1. 大米磨细；绿豆煮熟，去皮磨碎。
 2. 将磨碎的绿豆和胡萝卜放点香油、芝麻盐煸炒，加入高汤和小米，煮熟后再将核桃粉放进去熬煮一会。



选择正确方法使用药物



如何才能让生病的宝宝顺利服药，还是让我们先来了解一下药物特性和各种用药小窍门。

糖浆制剂

用前摇晃均匀，确认用量。

为使宝宝顺利服药，糖浆类制剂常添加一些甜味剂和香料，特性是比较容易变质，需要冰箱冷藏保存。

用前摇晃使液体均匀

药物成分常常会沉淀，因此用前需要摇晃均匀。

摇晃时要注意不要起泡沫，否则无法准确量取用量。



正确量取一次的用量

遵照医嘱量取一次用量，读取刻度时要横向读取，以确保准确无误。

选择适合的服用方法

可以用奶嘴喂宝宝

先让宝宝含着奶嘴，之后再将药物倒入奶嘴内，这样可以更顺利地喂药，这种方法比较适合月龄低的宝宝。



用吸管喂药

宝宝可以直接吸取或者用吸管逐滴喂药。

用带橡皮囊的吸管喂药

将吸管放入宝宝口中，直接将药物挤入宝宝口中。





用匙喂药

用勺子喂药时尽量要将其伸入到口内，喂药的要领比较类似给宝宝喂果汁。

用小容器喂药

可以直接用小一点的容器直接喂药，注意喂药时尽量不要让药物流出来。



保存方法

▶ 必须冰箱冷藏保存

由于糖浆类药物内添加了糖分，常温下保存容易给细菌繁殖提供适宜的温度，因此一定要冷藏保存。超过使用期限时不能使用。

粉状制剂

混入食物中比较容易让宝宝服用。

粉状药剂不适宜直接服用，可以溶于水后混在食物内给宝宝服用。

妈妈一定要洗手

手会直接接触到药物，因此在给宝宝服药之前，一定要洗干净双手并剪短指甲。

用手指碾碎溶解

清洗双手后，用手指逐渐推碾，使药物彻底溶于水。

将药物放于容器内

用小碟子装入一次用量的药物，这样比较方便溶解。

选择容易吞咽的方法

用勺子喂服，如果宝宝不讨厌药物的味道，可以用勺子喂，也可将药物涂在宝宝脸颊内侧，或用手指蘸取药物，味觉不是很敏感的脸颊内侧或者上腭。

逐量加水

加水时要慢慢加，防止一次性加水太多造成宝宝不能全部服用或者过于稀释。



给宝宝喝点水

喂药后可以用勺子给宝宝一点点水，或者喝点大麦茶等防止药物残留在口腔内。

栓剂

栓剂常用方法为推入肛门内，药物通过肠被吸收，这种药物可以直接通过肛门进入体内，易于溶解，在推入肛门时要一次性推入。

遵照医嘱切取一次用量

用温水浸湿刀片，比较容易切取药物。一次用量为1/2、2/3量时，在切药物时应该连同包装一起切取。



撕开薄膜取出药物

从药物前端撕开薄膜取出药物。避免挤压，否则很容易将药物挤碎。



一次性插入

可以在药物上适量涂一些油，有利于润滑。要一次性快速将药物推入肛门。如果动作比较慢，很容易造成药物融化。



短暂按压一会

可以用手指在肛门处轻轻按压1~2分钟（垫纸巾也可），这样可以防止药物排出。



保存方法

▶ 给宝宝用药后要测量体温

栓剂退热药一般在30~40分钟后发挥药效，在给宝宝使用栓剂后可以对体温进行测量，确认药效。

冰箱冷藏

▶ 给宝宝用药后要测量体温

栓剂遇热易融化，因此需要冷藏保存，但注意不可冷冻保存。

膏状类制剂

在清洁后的皮肤、患处均匀涂抹，在涂抹药膏之前，一定要清洗患处，用干净的毛巾擦拭干净后，薄薄地并且均匀地涂抹。

首先清洁宝宝的皮肤

每次在给宝宝涂药之前，一定要做好清洁皮肤的工作。洗澡之后涂抹药膏，使药效发挥更加明显。



要薄薄地均匀涂抹

涂抹药膏时，要均匀涂抹，并且薄薄地涂抹一层。



妈妈要仔细清洗双手

在涂药前，妈妈一定要认真、仔细清洗干净双手，包括指甲、指缝等处都要彻底清洁。



在宝宝皮肤上点涂几处

药物涂抹面积较大时，可以先在宝宝的皮肤上选择4~5处点涂，然后再大面积涂抹。



将药量挤压于手背处

在涂药之前，需要将一次的用量挤压在细菌相对较少的手背处。



仔细检查是否涂抹均匀

软膏涂抹后会有一层光泽，在给宝宝涂抹完药膏后应检查一下是否有漏涂的部位。



眼部用药类

注意不要让容器口碰触到眼部或眼睑等部位，妈妈一个人给宝宝点眼药时，宝宝常会乱动，可以选择在宝宝睡觉时点眼药或者请爸爸一起帮忙。

内眼角各滴一滴

让宝宝仰卧，轻按头部，在距离眼睛2~3厘米的高处滴眼药水。



帮助宝宝闭上眼睛

宝宝点完眼药后不会自己将眼睛闭上，这时妈妈可以用手轻轻推宝宝的上下眼睑，帮助眼睛闭合。



耳部用药类

滴完药物后，要让宝宝保持一会儿侧头的姿势。



让宝宝的头侧卧

让宝宝的头侧卧，滴入药物保持一会儿此种姿势。

向耳部滴入1~2滴

轻轻按住宝宝头部，沿耳部内侧壁滴1~2滴药水。



保持姿势4~5分钟

轻轻按住宝宝头部，保持此种姿势4~5分钟，如果有药物流出可以用纸巾擦拭。正确做法待冷藏的药物恢复到常温后再使用。如果将刚从冰箱内拿出的药物滴入耳部，容易引起眩晕。



药物使用问答篇Q&A

给宝宝服药的时间到了，可宝宝如果在睡觉该怎么办？

A 宝宝在熟睡的时候，没有必要把他弄醒服药。服药的时间和规定时间稍微差一点也可以。但是错后的时间如果和下次服药时间重合，不要增加药量，这样只会增加宝宝的负担。只服用一次的药量即可。

宝宝什么都没吃，可是药物说明上要求服用该怎么办？

A 婴幼儿药物一般不含刺激胃的成分，因此即使胃里没有食物也可以正常服用。另外如果宝宝食欲不振或刚喝完牛奶、母乳的情况下，可以在喂食前10分钟左右给宝宝吃药。

虽然给宝宝服药了，但是整个服药过程时间太长胃，会有影响吗？

A 口服药一般虽然不会规定在多久时间内必须全部服用或者必须一次性服用，但是如果服用时间超过1个小时，常常无法使血液内药物达到发挥药效的浓度。另外，粉状药剂和食物搅拌在一起或溶于水的过程时间过长其药物成分也会发生变化，因此应该尽可能在30分钟内完成服药过程。

给宝宝服药后如果都吐了，还要再服一次药吗？

A 宝宝在服药后出现呕吐现象，单凭肉眼是很难判断到底有多少药物已经被身体吸收的。另外，服用的药物一般在30分钟内大部分就会被吸收，所以如果服药后过了一段时间宝宝出现呕吐，无需再次服药。还需要注意的是，刚哺乳后立即喂药很容易引起呕吐，可以选择在哺乳前或哺乳后30分钟再给宝宝喂药。

宝宝腹泻怎么办？

A 腹泻，除了感染病原体外，也有可能因消化不良或者疲劳、心理因素而引起。腹泻一般多有肠道感染，夏季多为细菌感染，秋末冬初多为轮状病毒感染，大多是由于小儿肠胃消化功能不足加之喂养不当所引起，所以调理脾胃功能必不可少。



PART 3

宝宝不可缺少的
的营养元素



蔬菜、菌类



蔬菜富含维生素和矿物质，可以提高宝宝免疫力。在婴儿辅食中应用最多的蔬菜有南瓜、胡萝卜、油菜、番茄、黄瓜、青椒、菠菜、白菜、西兰花等。使用这些蔬菜时一定要仔细清洗，最重要的是将残留的农药清洗干净。

黄瓜

营养细读

黄瓜肉质脆嫩，脆甜多汁，生食生津解渴。黄瓜含水分为98%，并含有少量的维生素C、胡萝卜素、蛋白质、磷、铁等人体必需的营养素。黄瓜的热量很低，但硫胺素、核黄素的含量甚至高于番茄。

专家指点

黄瓜果实成熟后的汁液，可治疗烧伤，减少疼痛感，适合宝宝烧伤使用。还可用于宝宝夏季烦热口渴，小便不利，湿热泻痢较轻的患儿。黄瓜中还含有一种生物皂甙，具有抑制脂肪形成的作用。长期生食黄瓜可起到减肥的效果。

禁忌提示

宝宝的免疫力较低，肠胃适应性也较差，经常吃大量生黄瓜可能引发胃寒或肠胃不适，还会导致腹泻。

细节关注

黄瓜中含有一种维生素C的分解酶，会破坏其他蔬菜中的维生素C。番茄含维生素C丰富，如果二者一起食用，番茄中的维生素C就被黄瓜中的分解酶破坏。另外不要吃腌黄瓜，因为腌黄瓜含盐过多，对宝宝健康不利。



白菜

营养细读

白菜含有多种营养物质，是人体生理活动中维生素、无机盐及食用纤维素的重要来源。白菜含水量高达95%，而热量却很低，它含有丰富的钙，白菜中的纤维素不但能起到润肠、促进排毒的作用，还能促进人体对动物蛋白质的吸收。

专家指点

切白菜时，宜顺丝切，这样白菜易熟。烹调时不宜用煮焯、浸烫后挤汁等方法，以避免营养成分的大量损失。

禁忌提示

白菜含有丰富的营养和维生素。可是，白菜烧熟后放置过久，会产生亚硝酸盐，这是很强的致癌物质。所以白菜应当天吃完，隔夜的白菜或长时间炖煮的不宜食用。

细节关注

白菜在腐烂中产生毒素，所产生的亚硝酸盐能使血液中的血红蛋白丧失携氧能力，使人体发生严重缺氧，甚至有生命危险。

菠菜

营养细读

菠菜具有丰富的铁、钙和纤维物质，是宝宝理想的营养食品。菠菜还含有多种维生素，尤其是维生素A的含量较多。另外草酸、苹果酸、柠檬酸等有机酸的含量比其他的蔬菜也丰富。具有皂角苷和良质的纤维素，能刺激肠胃、胰腺的分泌，既助消化，又润肠道，有利于大便顺利排出。

专家指点

宝宝生长速度快易发生营养缺乏病，其缺乏营养也是多方面的。菠菜所含的磷、铁等，有助于宝宝身体新陈代谢及促进脂肪、蛋白质与碳水化合物的吸收，也是构成红血球中的血色素的成分。菠菜还有促进细胞增殖的作用，能增加大脑功能的发育。

禁忌提示

菠菜中的草酸容易影响钙的吸收，所以不主张过多食用，可以先过一次水，去除其中的草酸。

细节关注

绿叶蔬菜是否新鲜，在很大程度上会影响它的味道和营养价值，因此要选择叶片颜色深绿而有光泽，叶片尖充分舒展且分量充足的菠菜。为了防止其干燥，应该用湿纸包好装入塑料袋或用保鲜膜包好放在冰箱里。

白萝卜

营养细读

每100克白萝卜所含蛋白质0.9克，脂肪0.1克，碳水化合物5克，钙36毫克，磷26毫克，钾173毫克，铁0.5毫克，锌0.3毫克。白萝卜含芥子油、淀粉酶和粗纤维等，具有促进消化，增强食欲，加快肠胃蠕动和止咳化痰的作用。

专家指点

白萝卜很大一部分的营养存在于萝卜皮和萝卜叶当中，从营养角度讲，萝卜皮中含有分解淀粉酶、分解蛋白质的蛋白酶和分解脂肪的脂酶，在食用烤鱼、烤肉和火锅时，不妨吃点带皮的萝卜丝，会帮助消化，并且萝卜还具有保护胃黏膜的功效。

禁忌提示

很多新妈妈喜欢把白萝卜和胡萝卜切成丝做成小菜，外观上看，颜色红白相间，不仅清脆爽口，也让宝宝胃口大开。但营养专家指出，这种吃萝卜的方法很不科学。白萝卜中维生素C含量非常高，但若和胡萝卜一起混吃，就会损失掉很多维生素C。因为胡萝卜中含有一种维生素C解酵素，它会把白萝卜中的维生素C破坏掉。

细节关注

白萝卜中还含有多种酶，能消除致癌物质，起到抗癌的目的；白萝卜中含有的干扰素诱生剂能刺激胃肠黏膜产生干扰素，起到抗病毒感染，抑制肿瘤细胞增生的作用。

胡萝卜

营养细读

胡萝卜含丰富的胡萝卜素，在体内可转变成维生素A，对促进宝宝的生长发育及维持正常视觉功能具有十分重要的作用。胡萝卜的维生素A，具有促进机体正常生长与繁殖、维持上皮组织、防止呼吸道感染与保持视力正常的功效，并且对治疗夜盲症和眼干燥症也有很好的疗效。



专家指点

胡萝卜味甘性平，有健脾、助消化的功效，并含有胡萝卜素、B族维生素、脂肪、糖类，其中还含有大量果胶，有收敛和吸附作用。胡萝卜能增强人体免疫力，有抗癌作用，对多种脏器有保护作用。

禁忌提示

胡萝卜素属脂溶性物质，故只有在油脂中才能被很好地吸收。

因此，食用胡萝卜时最好用油类烹调后食用，或同肉类同煨，以保证有效成分被人体吸收利用。所以，不要给宝宝吃未加工过的生胡萝卜。

细节关注

β -胡萝卜素存在于胡萝卜的细胞壁中，而细胞壁是由纤维素构成的，人体无法直接消化。只有通过切碎、煮熟等方式，使其细胞壁破碎，才能被人体所吸收利用。

茄子

营养细读

茄子的营养比较丰富，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素以及钙、磷、铁等多种营养成分，特别是维生素P的含量很高。

每100克茄子含水分95克，蛋白质1.2克，脂肪0.4克，碳水化合物2.2克，钙23毫克，磷26毫克，铁0.5毫克，胡萝卜素0.11毫克，维生素P750毫克。



专家指点

茄子品种很多，浆果有长条形、圆形、倒卵圆形，皮有白、青、紫三种，以白、紫茄为好。而维生素P含量最多的部位是紫色表皮和果肉的结合处，故茄子以紫色品种为上品。

禁忌提示

老茄子，特别是秋后的老茄子有较多的茄碱，对人体有害，宝宝不宜食用。

细节关注

在烹调时应除去茄锈，因为用刀切开茄子后，表面容易氧化变黑，影响茄子的色泽。可将切好的茄块放入淡盐水中浸泡，挤去黑水，再用清水冲洗即可。

要储藏的茄子不可用水洗，茄子经水洗后，外表皮的蜡质将被破坏，从而使茄子腐烂变质。

菜花

营养细读

菜花营养丰富，含有蛋白质、脂肪、糖及较多的维生素A、维生素C、B族维生素和较丰富的钙、磷、铁等矿物质。尤以维生素C含量最多，是同量大白菜含量的4倍，番茄含量的8倍，芹菜含量的15倍，苹果含量的20倍以上。

专家指点

菜花以开水氽烫，水中可先加盐，可以增加鲜度及美味。菜花是含有类黄酮最多的食物之一。类黄酮除了可以防止感染，还是最好的血管清理剂，能够阻止胆固醇氧化，防止血小板凝结成块，因而减少心脏病与中风的危险。

禁忌提示

菜花易生害虫，有些昆虫会把卵产在菜花厚实的可食部分，因此食用前最好先在淡盐水中浸泡15分钟，而且烹煮一定要透。

细节关注

选购菜花时，应挑选花球雪白、坚实、花柱细、肉厚而脆嫩、无虫伤、无机械伤、不腐烂的为好。此外，可挑选花球附有两层不黄不烂青叶的。

花球松散、颜色变黄，有其他奇怪的气味、甚至发黑或枯萎的质量较差，食用时营养价值下降。



丝瓜

营养细读

丝瓜中含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁、瓜氨酸以及核黄素等B族维生素、维生素C，还含有人参中所含的成分。

每100克丝瓜果肉含水分92.9克、蛋白质1.5克、碳水化合物4.5克、脂肪0.1克、粗纤维0.5克、维生素C8.0毫克、胡萝卜素0.32毫克、钾156.0毫克、钠3.7毫克、钙28.0毫克、镁11.0毫克、铁0.8毫克。

专家指点

夏天酷热，宝宝身体出汗较多，大多烦躁厌食，可以适当吃一些丝瓜做的粥菜，能起到消暑开胃的作用。

一般人用丝瓜做菜，都喜欢吃半生半熟的，取其爽口而味鲜，但这种吃法，正是利口不利腹，常会引发肠胃问题。因此，丝瓜必须做熟吃。

禁忌提示

丝瓜性寒，体弱、脾胃阳虚和腹泻的宝宝都不宜食用。

细节关注

宝宝不宜生吃丝瓜，因为宝宝的消化能力还很弱，若是生吃丝瓜很容易造成腹泻等胃肠道疾病。

因为丝瓜含汁水丰富，其中富含很多水溶性营养物质，所以宜现切现做，以免营养成分随汁水流走。

土豆

营养细读

土豆含丰富的赖氨酸和色氨酸，这是一般粮食所不可比的；土豆还是富含钾、锌、铁的食物，所含的钾可预防脑血管破裂；它所含的蛋白质和维生素C，均为苹果的10倍，维生素B₁、维生素B₂、铁和磷含量也比苹果高得多。

专家指点

土豆中的蛋白质比大豆还好，最接近动物蛋白。从营养角度看，它的营养价值相当于苹果的3.5倍。

土豆中所含的膳食纤维，有促进肠胃蠕动和加速胆固醇在肠道内代谢的功效，具有通便和降低胆固醇的作用，可以治疗习惯性便秘。

禁忌提示

土豆发芽会产生一种叫龙葵素（又称茄碱）的毒素。如果一次吃进200毫克龙葵素（约吃半两已变青、发芽的土豆）经过15分钟至3小时就会发病。出现口腔及咽喉部瘙痒，上腹部疼痛，并有恶心、呕吐、腹泻等症状。

细节关注

选购土豆时要注意，看皮上有没有残留的被掐掉芽尖的芽根残迹，但有的会在芽根凹陷处嵌入新鲜的泥土，可将泥土剔去后察看。



闻一闻土豆上有没有硫磺熏蒸后留下的臭松花蛋怪味。千万不要给宝宝喂食发芽的土豆。

番茄

营养细读

番茄中含有糖类、维生素C、维生素B₁、维生素B₂、胡萝卜素、蛋白质以及丰富的磷、钙等。

其维生素C的含量高、相当于苹果含量的2.5倍，西瓜含量的10倍，人称“蔬菜中的水果”。

专家指点

番茄甘酸微寒，有生津止渴、健胃消食的功效，并含有糖类、酸类、矿物质及维生素等多种营养素；可治疗因胃阴不足、发热后的厌食症。



禁忌提示

尽量不要让宝宝空腹吃，而且番茄一定要熟透才给宝宝吃，否则会含有对宝宝有害的物质，对宝宝健康不利。要注意番茄与土豆不要放在一起做菜，同食会导致食欲不佳，会影响宝宝的消化。番茄与石榴、黄瓜也不宜同食。

细节关注

圣女果又名葡萄番茄、樱桃番茄，它的营养价值优于普通番茄的成分，除含有番茄的所有营养成分外，其维生素含量是普通番茄的1.7倍。

圣女果中含有番茄红素等特殊物质可促进人体的生长发育，特别可促进宝宝的生长发育。

竹笋

营养细读

竹笋含有丰富营养，每100克鲜竹笋含蛋白质3.28克、碳水化合物4.47克、纤维素0.9克、脂肪0.13克、钙22毫克、磷56毫克、铁0.1毫克，多种维生素和胡萝卜素含量比大白菜含量高1倍多。

竹笋的蛋白质含量比较优越，含有大量人体所必需的赖氨酸、色氨酸、苏氨酸、苯丙氨酸，以及在蛋白质代谢过程中占有重要地位的谷氨酸，和有维持蛋白质构型作用的胱氨酸。



莲藕

营养细读

鲜莲藕中含有高达20%的碳水化合物，蛋白质、各种维生素、矿物质的含量也很丰富。莲藕味甘，富含淀粉、蛋白质、维生素C和维生素B₁，以及钙、磷、铁等无机盐，藕肉易于消化，适宜宝宝滋补。

专家指点

秋天，宝宝很容易出现皮肤燥涩、口渴心烦、鼻腔干燥、咽喉疼痛、干咳少痰等秋燥现象。

因此，新妈妈要多为宝宝选择一些防治秋燥的食物，莲藕特别值得推荐。新鲜莲藕中，至少含有20%的糖类物质和丰富的钙、磷、铁及多种维生素，其中维生素C和纤维素的含量也特别多。

专家指点

竹笋的基部营养较差，给宝宝做食物时，应当尽量选择营养丰富的顶部和嫩部。

禁忌提示

很容易和钙结合成为草酸钙，过量食用对宝宝的泌尿系统和肾脏不利。特别是处于发育期的宝宝，骨骼发育尚未成熟，而笋中含有的草酸会影响人体对钙、锌的吸收。宝宝如果吃笋过多，会使他们缺钙、缺锌，造成生长发育缓慢。

禁忌提示

太白的藕要慎买，使用盐酸、硫酸等工业用酸，对莲藕进行浸泡处理，就会使藕的颜色变白。煮藕时忌用铁器，以免引起食物发黑。

细节关注

家长应该怎么给宝宝做竹笋吃呢？很简单，首先要把笋干放在水里泡发，约1天时间，观察竹笋的干燥程度和老嫩质量而定，一定要让它变得非常软后再沥干水，然后在进行蒸、煮，制作时要注意，一定要多放些油。

细节关注

选购生藕时，应选节短且粗的，自藕尖起第二节为最佳。选购生吃的鲜藕，以藕身肥大、肉质脆嫩、水分多而甜，带有清香味者为佳。储存时，先将藕洗净，放入容器中，加清水浸没过藕，每隔1~2天换水1次。

食用菌

营养细读

蘑菇含有丰富的蛋白质，可消化率达70%~90%，享有“植物肉”之称。尤其是黑木耳，蛋白质的含量相当于肉类，铁的含量比肉类要高100倍。还可以促进宝宝的身体和智力发育，因此被誉为“智力菇”。它营养丰富，含有蛋白质、脂肪、钙、铁、磷、氨基酸、维生素、胡萝卜素等成分，尤其以赖氨酸的含量最高。

专家指点

木耳中的胶质可把残留在人体消化系统内的灰尘、杂质吸附集中起来排出体外，从而起到清胃涤肠的作用，经常食用可防癌抗癌。香菇是一种生长在木材上的真菌类。由于它味道鲜美，香气沁人，营养丰富，不但位列草菇、平菇、白蘑菇之上，而且素有“植物皇后”之誉。

禁忌提示

新妈妈给宝宝准备饭菜时要注意，口蘑和菠菜同食会影响口蘑中维生素C的吸收。

细节关注

市售蘑菇分为两大类，即鲜蘑和干蘑。鲜蘑多为人工栽培品种，一般品质较好，选购时挑选干净、无霉斑、无腐烂的即可。干蘑是由野生蘑菇干制而成，购买时应挑选菌伞完整，无杂质、无霉变，干爽的干蘑。



海带

营养细读

海带的营养价值很高，富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、烟酸以及碘等多种微量元素。

每100克干海带中含蛋白质8.2克，脂肪0.1克，碳水化合物56克，属低热能食物。每100克干海带中含膳食纤维9.8克，膳食纤维在人体中具有独特的营养功能，能促进肠胃蠕动。

专家指点

海带富含钙、碘等物质，能促进骨骼、牙齿的生长，是很好的营养保健食品。海带中还含有大量的不饱和脂肪酸和膳食纤维，能清除附在血管壁上的胆固醇，促进胆固醇的排泄；还含有丰富的钙元素，可以减少人体对胆固醇的吸收。

禁忌提示

宝宝缺碘，会影响大脑和性器官的发育，海带不仅含碘量很高，而且还含有贵重的甘露醇，这些物质都附在海带表层。干海带浸泡15分钟后，有85.9%的碘溶于水中，浸泡40分钟，80%的甘露醇被溶解。所以，海带不宜长时间浸泡。

细节关注

海带不易煮软，因为海带的主要成分褐藻胶比较难溶于水，但是，褐藻胶易溶于碱水。在煮海带时可以加少许小苏打。煮时观察软硬，软后立刻停火，但要注意加碱量。

南瓜

营养细读

南瓜含有淀粉、蛋白质、胡萝卜素、B族维生素、维生素C和钙、磷等成分。其营养丰富，不仅有较高的食用价值。

而且有着不可忽视的食疗作用。据《滇南本草》载：南瓜性温，味甘无毒，入脾、胃二经，能润肺益气，化痰排浓，驱虫解毒，治咳止喘，疗肺痈与便秘，并有利尿、美容等作用。

专家指点

南瓜含有丰富的维生素和果胶，果胶有很好的吸附性，能粘结和消除体内细菌毒素和其他有害物质，如重金属中的铅、汞和放射性元素，能起到解毒作用。

南瓜所含果胶还可以保护胃肠道粘膜，免受粗糙食品刺激，促进溃疡愈合，适宜于胃病患者。

南瓜所含成分能促进胆汁分泌，加强胃肠蠕动，帮助宝宝对食物的消化。

禁忌提示

带鱼味甘性寒，可下气利水；南瓜也性寒。两者同属性寒食物，所以两者不要同时食用。另外南瓜也不要和油菜、鱼虾等一起食用，因为南瓜会把维生素C破坏，而无法发挥其营养功效。鱼虾等同食会引起腹泻、腹胀等现象。

细节关注

选购南瓜时，用指甲掐瓜皮而不留指痕，表示老熟；表面有白霜的南瓜又面又甜。切开后的南瓜可以用保鲜膜包好，可保持3~5天不烂。南瓜品质多样，有长形、葫芦形等；颜色有金黄色、墨绿色和土黄色等。劣质的南瓜外形不规则，表面不光滑，有伤痕。



水果类



水果中不仅含有大量的维生素C和B族维生素，而且含有丰富的钙、钾、铁和植物纤维。其中所含的葡萄糖是促进宝宝大脑发育的重要能量来源，可以榨汁制成饮料和酸奶混合，是不错的辅食。

桃子

营养细读

桃子的营养相当丰富，每100克桃肉中含有人体易吸收及消化的葡萄糖、果糖及蔗糖约10克，还含有胡萝卜素及多种矿物质。其中铁的含量为各种水果之冠，而铁是人体造血的主要原料，对宝宝的身体非常有益。

专家指点

桃中除了含有多种维生素和果酸、钙、磷等无机盐外，含铁量为苹果和梨的4~6倍，是防止缺铁性贫血的理想辅助食物。几个月大的宝宝最好不要喂食桃子，因为桃子中含有大量的大分子物质，宝宝无法消化吸收，很容易造成过敏反应。

禁忌提示

桃子表面的绒毛清洗起来十分麻烦，如果绒毛洗不干净，会引起宝宝的消化不良，甚至导致宝宝腹泻的危险。桃不宜储存过久，会因为失水而变得不新鲜或变质。

细节关注

清洗桃毛时先将桃子用水淋湿，把盐涂在表面，然后搓均匀，再将桃子放在水中浸泡片刻，轻轻翻动，最后用清水冲洗，桃毛即可全部去除。也可在水中加少许盐，然后将桃子放入水中，浸泡片刻，再用手搓洗。



苹果

营养细读

苹果中含有17种氨基酸，其中7种为人体必须氨基酸。苹果中还含丰富的无机盐，其中钾盐、镁盐对心血管具有保护作用。苹果还含有丰富的锌元素，是人体内多种重要酶的组成元素，在消除疲劳的同时，还具有增强记忆力的功效。

专家指点

苹果汁有强大的杀灭传染性病毒的作用，所以常吃苹果可以有效降低宝宝感冒的机会。

禁忌提示

吃苹果不要削皮，因为很多有营养的物质就藏在果皮当中，如果削掉就无法充分摄取。最好的方法是在吃之前用清水浸泡30分钟左右。

细节关注

苹果含有丰富的果胶，大便秘结时吃苹果，果胶可吸收大量的水分，使粪便变软易于排出；腹泻时苹果中的果胶又能够吸收粪便中的水分，起到止泻的作用。



橘子

营养细读

橘子的营养丰富，在每100克橘子果肉中，含蛋白质0.9克，脂肪0.1克，碳水化合物12.8克，粗纤维0.4克，钙56毫克，磷15毫克，铁0.2毫克，胡萝卜素0.55毫克，维生素B₁0.08毫克，维生素B₂0.3毫克，烟酸0.3毫克，维生素C34毫克以及果皮甙、柠檬酸、苹果酸、枸橼酸等营养物质。

专家指点

常给宝宝吃橘子，能够降低一半宝宝患白血病的危险。1个橘子就几乎满足人体每天所需的维生素C。橘子含有170余种植物化合物和60余种黄酮类化合物，其中的大多数物质均是天然抗氧化剂。

禁忌提示

饭前或空腹时不宜食用橘子，因为橘子中的有机酸会刺激胃壁的黏膜，对胃不利。有些宝宝吃橘子过多还会发生舌炎、牙周炎、咽喉炎等，因此不宜多吃。



细节关注

橘子不宜与萝卜同食，橘子与牛奶也不宜同食。牛奶中的蛋白质易与橘子中的果酸和维生素C发生反应，凝固成块，不仅会影响到宝宝的消化吸收，还会引起腹胀、腹痛、腹泻等肠道疾病。

西瓜

营养细读

西瓜味甘甜、多汁，清爽解渴，是盛夏佳果，西瓜除不含脂肪和胆固醇外，几乎含

有人体所需的各种营养素，还含有大量的蔗糖、果糖和葡萄糖，丰富的维生素A、维生素C、B族维生素，是一种富有营养、纯净、食用安全的食品。

专家指点

西瓜除含有大量水分外，瓤肉含糖量一般为5%~12%，包括葡萄糖、果糖和蔗糖。甜度随成熟后期蔗糖的增加而增加。几乎不含淀粉，采后贮藏期间甜度会因双糖水解为单糖而降低。

西瓜籽可作茶饮，瓜皮也具有消暑解热的功能。

吃西瓜后尿量会明显增加，这可以减少胆色素的含量，并可使大便通畅，对治疗黄疸有一定作用。

禁忌提示

宝宝如果在短时间内进食较多西瓜，会造成胃液稀释，再加上宝宝消化功能没有发育完全，就会出现严重的肠胃功能紊乱，引起呕吐、腹泻，以致脱水、酸中毒等症状。

给宝宝吃西瓜时一定要把西瓜籽弄净，以免发生便秘或西瓜籽误入气管，发生危险。

细节关注

炎热的夏季，很多人喜欢将买回来的西瓜放到冰箱里，冷藏后再吃。

但是宝宝的消化机能差，要注意不能吃太冷的西瓜，以免引起厌食、腹痛、吐泻等胃肠道症状。

猕猴桃

营养细读

猕猴桃果肉多汁，清香鲜美，甜酸宜人，除含有较丰富的蛋白质、糖、脂肪和钙、磷、铁等矿物质外，最引人注意的是它的维生素C含量，据分析，每100克果肉含维生素C100~420毫克，在水果中居于前列。猕猴桃属于膳食纤维丰富的低热量低脂肪食品，每颗猕猴桃中仅有45卡热量，其中所含纤维有1/3是果胶，能起到润燥通便的作用。

专家指点

水果中维生素C的含量普遍较蔬菜要少，但猕猴桃中维生素C含量比较丰富，并且含有较多的膳食纤维，对缓解宝宝的便秘有很好的作用。

禁忌提示

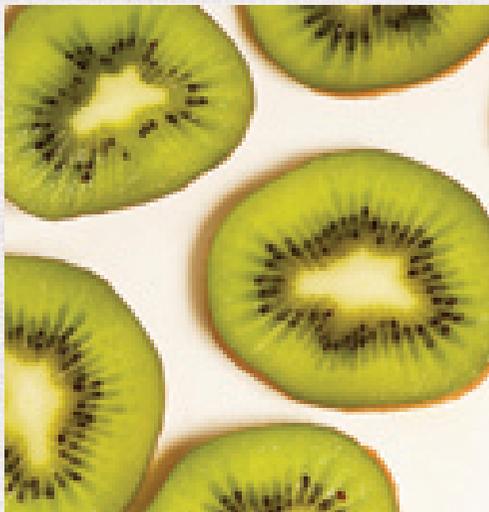
有些宝宝食用猕猴桃过多会引起严重的过敏反应，甚至导致虚脱。最好把猕猴桃压榨成新鲜果汁给宝宝食用，这样要比切成片喂给宝宝更安全一些。

猕猴桃加奶制品同食，会影响消化吸收，还会使宝宝出现腹胀、腹痛、腹泻等不良反应。

细节关注

成熟的猕猴桃，质地较软，并有香气。若果实质地硬，无香气，则说明没有成熟，

味酸而涩，不宜食用。若果实很软，呈气鼓状态，并有异味，则表明已过熟或腐烂，已丧失了食用价值，不宜购买。



菠萝

营养细读

菠萝营养丰富，维生素C含量是苹果的5倍。菠萝的鲜果肉中含有丰富的果糖、葡萄糖、氨基酸、有机酸、蛋白质、粗纤维、钙、磷、铁及多种维生素等营养物质。

专家指点

对菠萝过敏的宝宝最好不要食用，有的宝宝在吃后15分钟至1小时即出现腹痛、恶心、呕吐、腹泻，同时出现过敏症状，头昏、皮肤潮红、全身发紫、四肢及口舌发麻；严重的会突然晕倒，甚至会出现休克等症。

禁忌提示

切忌过量或食用未经处理的生菠萝。因为它容易降低味觉，刺激口腔黏膜；其次它容易导致产生菠萝蛋白酶，对这种蛋白酶过敏的宝宝，会出现皮肤发痒等症状。

细节关注

用淡盐水浸泡菠萝能起到灭酶的作用，但是时间不能太久，否则会破坏很多的维生素等营养物质，盐水浸泡时间过长还会使菠萝丧失保健作用，所以一般浸泡时间以不超过30分钟为宜。

香蕉

营养细读

香蕉的营养成分：每100克含有水分75.8克，蛋白质1.4克，脂肪0.2克，膳食纤维1.2克，碳水化合物20.8克，钙7毫克，磷28毫克，锌0.18毫克，含有胡萝卜素60微克；香蕉的糖分，蛋白质含量均高，维生素B₁、尼克酸、维生素C、矿物质也很丰富，热量也在水果中居高，且富含钾。

专家指点

香蕉含有丰富的碳水化合物、蛋白质，还含有丰富的钾、钙、铁及维生素A、维生素B₁和维生素C等。具有润肠、通便的作用，对宝宝的便秘有很好的辅助治疗作用。

禁忌提示

虽然食用香蕉对宝宝有益智作用，有利于大脑发育和骨骼的生长，但过生的香蕉有涩味，不能给宝宝喂食。

细节关注

优质香蕉果皮呈鲜黄或青黄色，单只香蕉体弯曲，果实丰满、肥壮、色泽新鲜、光亮、果面光。

香蕉不宜低温贮存，但温度过高的话也会导致香蕉加速成熟，腐烂变质，完全成熟的香蕉不宜贮存，应即买即食。

梨

营养细读

梨的营养十分丰富，含有85%的水分，1%~3.7%的葡萄糖，0.4%~2.6%的蔗糖。在每100克可食部分中，约含钙5毫克、磷6毫克、铁0.2毫克、维生素C4毫克。还有一定量的蛋白质、脂肪、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、苹果酸等。



专家指点

深秋或初冬时节，干燥寒冷的气候，很容易使宝宝口干鼻燥、外感咳嗽。

生梨性寒味甘，有润肺止咳、滋阴清热的功效，特别适合宝宝食用。

禁忌提示

宝宝患感冒、咳嗽时，可以用梨加冰糖炖水喝，因为梨性寒、生津润肺，可以清肺热；但如果宝宝腹泻就不宜吃梨。

细节关注

选购时以果实完整、无虫害、无压伤、坚实为佳。还要注意果实应坚实，但不可太硬，并避免买到皮皱皱的，或皮上有斑点的果实。梨含水量较多，贮藏中容易失水，所以无论使用什么贮藏方法，均应注意增加湿度。储存在室温下，或装在纸袋中，再放入冰箱可储存2~3天。

草莓

营养细读

草莓果实鲜嫩多汁、郁香酸甜、风味独特，含有丰富的B族维生素、维生素C和铁、钙、磷等多种营养成分，是老幼皆宜的上乘水果。食用草莓能促进人体细胞的形成，维持牙齿、骨骼、血管、肌肉的正常功能和促进伤口愈合，能促使抗体的形成，增强人体抵抗力，并且还有解毒的作用。



专家指点

草莓的招牌营养素容易被人体消化、吸收，多吃也不会受凉或上火，是老少皆宜的健康食品。草莓是鞣酸含量丰富的植物，在体内可吸附和阻止致癌化学物质的吸收，具有防癌作用。

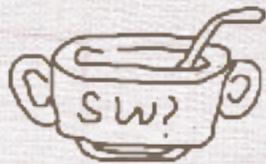
禁忌提示

草莓表面粗糙，不易洗净。给宝宝食用时一定要清洗干净。用淡盐水或高锰酸钾水浸泡10分钟既能杀菌又较易清洗。

细节关注

新鲜的草莓应该是鲜红色、丰满、中等大小、无污染的，呈匀称的圆形，并带有茎和萼片。未成熟的草莓采收下来就不会再成熟了，太大的果实果味太淡，但是过小的或者畸形的果实则可能是苦的。

豆、蛋、乳制品类



大豆、豆制品富含促进成长的维生素、矿物质，易于消化，适合用来做辅食。但是对大豆过敏的宝宝需要多加注意。酸奶、奶酪等乳制品中富含优质蛋白质。

大豆

营养细读

黄豆有“豆中之王”的称，被人们叫做“植物肉”、“绿色的乳牛”，营养价值非常高。干黄豆中含高品质的蛋白质约40%，为其他粮食之冠。现代营养学研究表明，500克黄豆相当于1千克多瘦猪肉，或1.5千克鸡蛋，或6千克牛奶的蛋白质含量。脂肪含量也在豆类中占首位，出油率达20%；此外，还含有维生素A、B族维生素、维生素D、维生素E及钙、磷、铁等矿物质。



专家指点

黄豆内含有一种脂肪物质叫亚油酸，能促进宝宝的神经发育。亚油酸还具有降低血中胆固醇的作用，所以是预防高血压、冠心病、动脉硬化等的良好食品。此外，黄豆内还含有丰富的B族维生素和钙、磷、铁等无机盐。生黄豆中，含有抗胰蛋白酶因子，影响人体对黄豆内营养成分的吸收。所以食用黄豆及豆制品，烧煮时间应长于一般食品，以高温来破坏这些因子，提高黄豆蛋白的营养价值。

禁忌提示

血酶，所以大豆不宜生食，夹生黄豆也不宜吃，并且也不宜干炒食用，那样容易引起涨肚等现象。在食用时最好用高温煮烂，并且不宜食用过多。

细节关注

在挑选时要选择具有其固有的色泽，若色泽暗淡，无光泽为劣质大豆。颗粒饱满且整齐均匀，无破瓣、缺损、霉变、挂丝的为好大豆；颗粒瘦瘪，不完整，大小不一，有破瓣，有虫蛀，霉变的为劣质大豆。

豆腐

营养细读

豆腐的蛋白质的含量较高，且质量比粮食中的蛋白质好，与肉类的蛋白质接近。除大量的水分以外，每100克豆腐含蛋白质4.5~7.5克，碳水化合物为2.8克，钙含量为240毫克左右，磷含量为60毫克左右，铁含量为1.4~2.1毫克。

专家指点

豆腐含蛋白质、维生素B₁、维生素B₂、维生素E、烟酸及钙、铁、镁、卵磷脂、亚油酸等，有益气中和，生津润燥，清热解毒的功效，适宜宝宝食用。豆腐所含的豆固醇抑制了胆固醇的摄入，可以显著降低血浆胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白的浓度，同时不影响血浆高密度脂蛋白。

禁忌提示

豆腐中含有一种皂角甙的物质，此物虽可防止能引起动脉硬化的氧化脂质的产生，却会引起体内碘的排泄，如果长期食用豆腐易引起体内碘的缺乏。

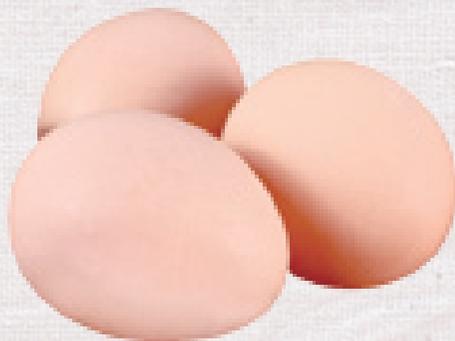
细节关注

豆腐虽含钙丰富，但若单食豆腐，人体对的吸收利用率颇低。若将豆腐与含维生素D高的食物同煮，却可使人体对钙的吸收率提高20多倍。所以，在做豆腐菜式的时候一定要注意与其他食物搭配。

鸡蛋

营养细读

鸡蛋中的脂肪大多集中在蛋黄，以不饱和脂肪酸为多，呈乳融状，易被宝宝吸收。鸡蛋中蛋氨酸含量特别丰富，将鸡蛋与谷类混合食用，能提高后两者的生物利用率。蛋黄中的含铁量很高，但钙相对不足，所以，将奶类与鸡蛋同食可使营养互补。



专家指点

4个月到1岁的宝宝，以食用蛋黄为宜，一般从1/4个蛋黄开始，适应后逐渐增加到1~1.5个蛋黄。鸡蛋特别是蛋黄，含有丰富的营养成分，这些营养成分，对于促进宝宝生长发育、强壮体质及大脑和神经系统的发育、增强智力都有好处。

禁忌提示

1岁以内的宝宝不宜喂蛋清，因为此时的宝宝消化道黏膜屏障发育尚不完全，而蛋清中的蛋白质分子较小，容易透过肠壁黏膜进入血液，引起过敏反应，所以宝宝应避免食用蛋清，甚至全蛋，应该逐渐少量地吃蛋黄，逐步达到脱敏的目的。

细节关注

总有人说深色鸡蛋比浅色鸡蛋营养价值高，其实这是错误的，深色是健康和营养价值高的代名词，但鸡蛋壳的颜色只与母鸡的品种有关。鸡蛋营养价值的高低完全取决于母鸡的健康状况，和所喂食饲料的质量。

鹌鹑蛋

营养细读

鹌鹑蛋的营养价值高，与鸡蛋相比，蛋白质含量高30%，维生素B₁高20%，维生素B₂高83%，铁高46.1%，卵磷脂高5.6倍，并含有维生素P等成分。不仅是营养滋补佳品，而且是治疗许多疾病的良药。

专家指点

鹌鹑蛋中所含丰富的卵磷脂和脑磷脂，是高级神经活动不可缺少的营养物质，鹌鹑蛋的营养价值比鸡蛋更高一筹，具有健脑的作用。

禁忌提示

同等质量的鹌鹑蛋和鸡蛋的营养价值在总体上是相当的，而鸡蛋在价格上的巨大优势却是鹌鹑蛋无法比的。另外，在饮食上，鹌鹑蛋的食用量明显少于鸡蛋，假如用鹌鹑蛋取代饮食中的鸡蛋，就会使宝宝实际摄入的营养摄入量减少。

细节关注

鹌鹑蛋所含的赖氨酸比鸡蛋高，而鸡蛋所含的亮氨酸、蛋氨酸等都比鹌鹑蛋高。虽然鹌鹑蛋与鸡蛋的营养成分多有相似，但由于鹌鹑蛋中营养分子较小，所以更易消化吸收。



鹅蛋

营养细读

鹅蛋中含有丰富的营养成分，如蛋白质、脂肪、矿物质和维生素等。

鹅蛋中含有多种蛋白质，最多和最主要的是蛋白中的卵白蛋白和蛋黄中的卵黄磷蛋白，蛋白质中富有人体所必须的各种氨基酸，是完全蛋白质，易于人体消化吸收。

鹅蛋中的脂肪绝大部分集中在蛋黄内，含有较多的磷脂，其中约一半是卵磷脂，这些成分对人的脑及神经组织的发育有重大作用。

鹅蛋中的矿物质主要含于蛋黄内，铁、磷和钙含量较多，容易被人体吸收。

专家指点

鹅蛋甘温，可补中益气；故可在寒冷的节气里或日常饮食中多食用一些，以补益身体，防御寒冷气候对人体的侵袭。

鹅蛋一个，打入碗内加适量白糖搅匀，蒸熟早晨空服，连服5天，有清脑益智功能，对增强记忆有特效，忌吃海带、花辣、动物血、酒、绿豆。

禁忌提示

1. 是老年人、儿童、体虚、贫血者的理想营养食品。
2. 不适合内脏损伤患者食用。
3. 鹅蛋忌鸡蛋：同食伤元气。

细节关注

鹅蛋中的维生素也很丰富，蛋黄中有丰富的维生素A、维生素D、维生素E、核黄素和硫胺素。蛋白中的维生素以核黄素和尼克酸居多，这些都是人体所必须的维生素。



鸽子蛋

营养细读

鸽子蛋中含有大量的优质蛋白质及少量脂肪，并含少量糖分、磷脂、铁、钙、维生素A、维生素B₁、维生素D等营养成分，易于宝宝消化吸收。鸽子蛋中还含有丰富的卵

磷脂，卵磷脂和脑磷脂时促进宝宝大脑发育的重要物质，所以食用鸽子蛋可以促进宝宝的大脑发育和成熟，并且还有改善皮肤细胞活性、增强皮肤弹力纤维性的功能。

专家指点

鸽子蛋的营养价值非常高，甚至超过其他禽蛋类，更适合体质虚弱，营养不良的婴幼儿食用。鸽子蛋的营养价值不亚于鸡蛋，含有丰富的蛋白质、脑磷脂、卵磷脂和赖氨酸、铁、磷、钙等营养物质，它含有人类所不能合成的必需氨基酸，并也比例和种类数量非常适合发育期的宝宝食用。鸽子蛋中还含有丰富的铁，铁的含量高于其他禽蛋类，常吃可以预防宝宝缺铁性贫血，可以起到促进大脑发育，促进骨骼强壮，补充营养的作用。

禁忌提示

虽然鸽子蛋和鸽子肉很有营养，宝宝可以经常食用，但是也要注意，在食用鸽子蛋和鸽子肉的时候，最好不要食用鱼虾等食物，否则不仅会影响营养成分的吸收，还会引起宝宝消化不良影等，从而响宝宝的食欲。

细节关注

老年人、儿童、体虚、贫血者的理想营养食品；由于脂肪含量较低，适合高血压症患者食用；钙、磷的含量在蛋类中相对较高，非常适于婴幼儿食用，常吃可预防儿童麻疹。



鸭蛋

营养细读

鸭蛋营养丰富，可与鸡蛋媲美，有的成分会超过鸡蛋，鸭蛋中含有蛋白质、磷脂、维生素A、维生素B₂、维生素B₁、维生素D、钙、钾、铁、磷等营养物质。鸭蛋中的矿物质总量远胜鸡蛋，尤其铁、钙含量极为丰富，能预防贫血，促进骨骼发育。鸭蛋黄中含有大量的卵磷脂和脑磷脂，可以促进宝宝的大脑发育，让宝宝变的更聪明。

专家指点

鸭蛋中蛋氨酸和苏氨酸含量最高，可以促进宝宝的发育，促进骨骼的成长。但是宝宝也尽量不要食用过多，鸭蛋营养丰富，含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁和多种维生素，对宝宝的生长发育有一定的益处，但如果吃得太多，会给宝宝带来不良的后果。如果宝宝正在发热、出疹，就暂时不要吃，以免加重肠胃负担。宝宝若食用未完全煮熟的鸭蛋，很容易诱发疾病，所以不宜食用。在宝宝小的时候也不要给宝宝食用鸡蛋清，鸡蛋清会代谢成小分子的蛋白质，通过小肠被宝宝吸收，容易引发过敏等现象。

禁忌提示

咸鸭蛋深受大众的喜爱，所以有很多人会食用，但是最好不要给太小的宝宝食用咸鸭蛋时要注意，虽然腌制后会有更多的营养成分，但是也加大了鸭蛋的含盐量，增加宝宝肾脏的压力，所以要限量食用。

细节关注

有的妈妈认为“红心”鸭蛋的营养价值高，但是市场上有一些“红心”鸭蛋，是鸭子吃了工业染料产出的，对宝宝的健康有影响，所以一定要到正规商店购买。新鲜鸭蛋蛋壳结实，对光照看时呈微红色半透明状。



鲜牛奶

营养细读

牛奶的最大特点就是含钙量高。钙是骨骼组织的形成和代谢所必需的，每100克鲜牛奶中可以提供125毫克钙质，比其他食品的钙含量都要高。

专家指点

宝宝过量食用鲜牛奶可能导致宝宝贫血，尤其是3岁以下的宝宝。建议3岁以下的宝宝最好食用配方奶粉。

禁忌提示

鲜牛奶不宜长时间在高温下蒸煮，牛奶中的蛋白质受高温作用，会由溶胶状态转变成凝胶状态，导致沉淀物出现，使其营养价值降低。

细节关注

新鲜牛奶呈乳白色或稍带微黄色，有新鲜牛奶的香味，呈均匀的流体，无沉淀，无凝结，无杂质，无异物。

配方奶粉

营养细读

婴儿配方奶粉是参照母乳组成成分和模式，配制成适合宝宝生长发育所需的营养。这种奶粉的营养成分接近母乳，虽然不具备母乳的其他优点，缺乏母乳中含有的免疫活性物质和酶类，不能代替母乳。

专家指点

市场上琳琅满目的奶粉种类，常使新妈妈不知怎样选择。

建议应在生产之前后，与儿科医师咨询，在母乳之外，选择最适合自己宝宝的配方奶种类。

禁忌提示

奶粉喂养时应注意的事项：

1. 冲调奶粉时不要用过热的水，滚烫的开水会破坏奶粉的营养成分，让宝宝得不到应该吸收的营养。

2. 不让宝宝含着奶瓶睡觉，因为奶水中的糖类会腐蚀宝宝牙齿，易造成蛀牙。

3. 注意奶嘴洞口大小及宝宝吸吮时用力程度，以免造成过多空气吸入。

4. 别在奶粉里添加钙粉，不要用奶粉冲鸡蛋。

细节关注

婴儿配方奶粉依其适用对象可分为下列3大类：

1. 以牛乳为基础的配方奶粉，适用于一般宝宝。

2. 特殊生理状况的宝宝，需要经过特别加工的配方奶粉。

3. 早产儿配方奶粉，以葡萄糖聚合物为主，便于早产儿消化吸收。



羊奶

营养细读

羊奶不仅营养全面，而且极易被消化吸收，宝宝对羊奶的消化率可达94%以上。羊奶中的蛋白质、矿物质，尤其是钙、磷的含量比牛奶略高；维生素A、B族维生素含量也高于牛奶，对保护视力、恢复体能有好处。羊奶的蛋白质结构构成与人奶的基本相同，含有大量的乳清蛋白，且不含牛奶中的某些可致过敏的异性蛋白。任何体质的宝宝都可以接受羊奶，特别是胃肠较弱、体质较差的宝宝。

专家指点

羊奶的脂肪颗粒体积为牛奶的1/3，更利于人体吸收，并且长期饮用羊奶不会引起发胖，更适宜宝宝饮用。

细节关注

羊奶中的糖为乳糖，乳糖有调节胃酸促进肠蠕动和消化腺分泌的作用。乳糖在体内转化成半乳糖，可被人体直接吸收，对宝宝的智力和身体的发育有促进作用，羊乳还可以促进对钙和其他物质的吸收。

禁忌提示

喝羊奶不易过浓，宝宝常吃过浓羊奶，会引起腹泻、便秘、食欲不振，甚至拒食，还会引起急性出血性小肠炎，这是因为宝宝脏器发育还不完善造成的。

畜肉类



随着宝宝的逐渐长大，从母体带来的抵抗力也会逐渐减少，自身抗体的形成不多，抵抗力就会变差，缺铁、缺锌就会造成孩子贫血、食欲不好。畜肉类含有丰富的铁和钙，在换乳中期后就可以开始喂给宝宝吃。

牛肉

营养细读

牛肉蛋白质含量高，而脂肪含量低，牛肉含有丰富的蛋白质，氨基酸组成比猪肉更接近人体需要，能提高机体抗病能力，对宝宝的生长发育特别适宜。每100克牛肉所含蛋白质20.2克，脂肪2.3克，碳水化合物1.2克，钙9毫克，磷172毫克，钾284毫克，铁2.8毫克。

专家指点

与鸡、鱼、火鸡中少得可怜的铁含量形成对比的是，牛肉中富含铁质。

禁忌提示

牛肉不宜常吃，一周一次为宜。牛肉的肌肉纤维比较粗糙且不易消化，更有很高的胆固醇和脂肪，故宝宝及消化力弱的人不宜多吃。牛肉不要和栗子一起喂给宝宝。同食会影响宝宝健康，引起呕吐。

细节关注

牛肉不易熟烂，烹饪时放一个山楂、一块橘皮或一点茶叶可以使其易烂。牛肉属于红肉，含有一种恶臭乙醛，过多摄入不利于宝宝健康。

清炖牛肉保存营养成分比较好，炖牛肉时不要先加盐和酱油，否则牛肉不易熟烂，待牛肉炖烂后再加盐和酱油调口味。



猪肉

营养细读

猪肉纤维较为细软，结缔组织较少，因此，经过烹调后肉味鲜美。猪肉有促进铁吸收的半胱氨酸，能改善缺铁性贫血。宝宝食用后，可促进生长发育，使身体强壮。

专家指点

猪肉的纤维组织比较柔软，还含有大量的肌间脂肪，因此比牛肉更好消化吸收。不同部位的猪肉在脂肪含量和口感上有很大的不同，也因此适合不同的烹调方法。

禁忌提示

猪肉的大部分是脂肪，脂肪供给人体大量的热量，但在胃内停留时候较长，会影响蔬菜、豆类品等其他食物的进食量，并且过多摄入脂肪，容易发胖。

细节关注

选购时首先是看颜色。好的猪肉颜色呈淡红或者鲜红，不安全的猪肉颜色往往是深红色或者紫红色；鲜猪肉呈乳白色，脂肪洁白且有光泽。

鸡肉

营养细读

鸡肉蛋白质的质量较高，脂肪含量较低，每100克去皮鸡肉中含有24克蛋白质、0.7克脂类物质，是几乎不含脂肪的高蛋白食品。鸡肉也是磷、铁、铜与锌的良好来源，并且富含维生素B₁₂、维生素B₆、维生素A、维生素D、维生素K等。

专家指点

鸡肉蛋白质的含量比例较高，种类多，而且消化率高，很容易被人体吸收利用，有增强体力、强壮身体的作用。另外含有对人体生发育有重要作用的磷脂类，是中国人膳食结构中脂肪和磷脂的重要来源之一。

鸡肉对营养不良、畏寒怕冷、乏力疲劳、月经不调、贫血、虚弱等有很好的食疗作用。

禁忌提示

鸡肉的营养高于鸡汤，鸡汤还有刺激胃酸分泌的作用，所以不要只喝鸡汤而不吃鸡肉。鸡肉不要与芹菜放在一起做给宝宝吃，会影响宝宝的健康。

细节关注

鸡肉性温，多食容易生热动风，因此不宜过食。下列病证忌食：外感发热、热毒未清或内热亢盛者；黄疸、痢疾和疟疾患者。

水产品类



水产类脂肪成分较少，可补充优质蛋白质。鱼油所含的成分DHA、EPA具有促进大脑活性化的作用而备受关注，鱼肉必须经过加热烹调给宝宝吃。

金枪鱼

营养细读

金枪鱼也称鲔鱼、吞拿鱼，它是一种生活在海洋中上层水域中的鱼类。体呈纺锤形，头大而尖，牙细小，尾柄细小，体青褐色，有淡色斑纹，一般长50厘米，有的可达100厘米。金枪鱼肉色暗红，肉质坚实，无小刺，是名贵的西餐烹饪原料。

鱼肉所含的脂肪酸大多为不饱和脂肪酸，所含氨基酸齐全，人体所必须的8种氨基酸均有，还含有维生素、丰富的铁、钾、钙、碘等多种矿物质和微量元素，是现代人所不可多得的健康食品。

专家指点

金枪鱼中含的DHA是鱼中之最，是最优质最丰富的，DHA是人类大脑和中枢神经系统发育必需的营养素。金枪鱼还含有大量的EPA，可抑制胆固醇增加和防止动脉硬化，对预防和治疗心脑血管疾病有着特殊的作用。金枪鱼蛋白质含有丰富的氨基酸，食

用金枪鱼既可以享受美食，同时又可以补充氨基酸成分，有助于身体健康。有助于人体的新陈代谢，尤其是成长期儿童食品的理想选择。

禁忌提示

味美新鲜的金枪鱼向来是喜欢吃海鲜料理人的最爱，尤其是金枪鱼生鱼片堪称生鱼片之中的极品，但是要注意即使宝宝可以吃泥糊状食物或者在宝宝幼儿期，都不要给宝宝喂食生鱼肉，以免出现过敏和消化不良等现象。

细节关注

尽量到市场上买新鲜的金枪鱼，然后回家制作，不要为了省事而购买金枪鱼的罐头，那样会损失大部分营养元素，还会增加食品添加剂的摄入量，从而影响宝宝的身体发育。



三文鱼

营养细读

三文鱼具有很高的营养价值，三文鱼除了是高蛋白、低热量的健康食品外，还含有多种维生素以及钙、铁、锌、镁、磷等矿物质，并且还含有丰富的不饱和脂肪酸，可以婴幼儿大脑神经的发育，并且鱼肉蛋白质非常易于宝宝消化吸收，是婴幼儿时期促进大脑发育，让宝宝变的更聪明的首选食物。

专家指点

三文鱼中含有丰富的不饱和脂肪酸，所含的 $\Omega-3$ 脂肪酸更是脑部、视网膜及神经系统所必不可少的物质，对于处在发育期的宝宝来说，这是很理想对食物。不饱和脂肪酸还有增强脑功能的作用，可以增强记忆力，让宝宝学习和接受其他事物变的更快，并且在鱼肝油中不饱和脂肪酸的含量更高。

禁忌提示

有的人会很喜欢生吃三文鱼，但是要注意，海鱼最好熟食，生食会因异尖线虫感染引发剧烈腹痛和过敏，尤其是抵抗力比较弱的幼儿，会引起疾病的发生。

细节关注

鱼皮黑白分明，无淤伤。眼睛清亮，瞳孔颜色很深而且闪亮。鱼鳃色泽鲜红，鳃部有红色黏液，鱼肉呈鲜艳的橙红色为佳。

虾肉

营养细读

虾主要分为淡水虾和海水虾两种。虾肉的成分中的蛋白质含量高达20%左右，是蛋白质含量很高的食品之一，是鱼、蛋、奶的几倍至几十倍。

专家指点

虾是一种蛋白质非常丰富、营养价值很高的食物，其中维生素A、胡萝卜素和无机盐含量比较高，而脂肪含量不但低，且多为不饱和脂肪酸。

虾的肌纤维比较细，组织蛋白质的结构松软，水分含量较多，所以肉质细嫩容易消化吸收，适合宝宝食用。

禁忌提示

腐坏变质的虾绝对不可食用，色发红、身软、掉头的虾不新鲜，尽量不要给宝宝吃。虾肉所含的砷是五价砷，遇到维生素C，就会被还原为有毒的三价砷，新妈妈一定要注意。

细节关注

对虾中含有丰富的镁，经常食用可以补充镁的不足，可以促进宝宝的生长发育，并对宝宝的大脑发育有一定的促进作用。

镁对心脏活动具有重要的调节作用，能很好地保护心血管系统，它可减少血液中胆固醇的含量，防止动脉硬化。



附录



新生儿健康检查项目

检查项目	检查要点	检查内容
把持反应	紧紧握住东西	将婴幼儿手掌心放任意东西，观察婴幼儿是否会蜷起手指
原始步行	脚是否往前伸	大人双手支撑起婴幼儿，婴幼儿的双脚就会圆环式的往前伸出，这就称为原始步行
格兰特反射	身体是否弯曲	手指按压脊柱外侧3厘米的位置，被按压侧的身体就会发生蜷缩，这就被称为格兰特反射
拥抱反射	吓了一跳	将婴幼儿的双臂轻轻地抬起，突然的张开一定角度，婴幼儿就会像要抱住什么东西一样，迅速的将双手合十，这就是拥抱反射
有没有歪脖现象	无	触摸颈部看是否僵硬，淋巴结是否肿胀。歪脖时，即使妈妈触摸颈部，也会出现僵硬的现象
口腔的观察	无	观察是否患有霉菌性口炎，以及口腔是否有异常，嗓子是否肿胀等等。霉菌性口炎是由念珠菌引起的口腔炎症，在口中形成酒糟样的白色斑点，即便症状很轻也要及时地治疗
是否有先天性的疾病	听诊心脏的跳动声音	将听诊器放到胸前及背部，听心脏及肺部的声音是否有异常
骨关节是否脱臼	腿部张开的情况	抓住膝盖及让小腿慢慢地张开、弯曲，确认骨关节是否有脱臼的现象
观察眼睛，是否有黄疸	仔细的观察婴幼儿的眼睛	迎着光观察眼睛是否能够看得见东西。如果是白内障眼，需要进一步确诊是否有黄疸的症状
屁股及脊椎是否有异常	观察屁股和后背	让婴幼儿保持俯卧的姿势，用手指来观察背部的脊柱是否有异常，观察有无蒙古斑
	检查大囱门的情况	颅盖骨尚未闭合时，中间有块很柔软的位置，就是大囱门。触摸头部，确认大囱门及头型
	触摸肚子	触摸婴幼儿的肚子，观察肌肉收缩的情况来确认内脏是否有异常。同时也要检查全身的皮肤情况
	检查生殖器官	检查阴囊及外生殖器。如果是男孩，需要检查睾丸是否正常

3~5个月健康检查项目

检查项目	检查要点	检查内容
拽起婴幼儿头部是否能抬起	头部已经可以端端正正的抬起了	仰卧的时候，轻轻地握住婴幼儿的双手，缓慢地将其拽起来观察。如果头部能同身体一起抬起，说明颈部已经变得结实了，但是在3个月的健康检查中，仍有很多的婴幼儿抬不起来
使其坐立观察头部是否左右摇晃	已经不左右摇晃了	支撑住婴幼儿的身体使其坐立，观察头部是否左右的摇晃，这是在婴幼儿可以独自坐立之前的一项检查
脸朝下俯卧，观察能否抬起头来	可以抬起来了	脸朝下俯卧的时候，观察婴幼儿是否能够将头抬起。在颈部结实以后，婴幼儿会自己用双手支撑起身体将头抬起
是否会追着物体看大凶门的检查	目光是否会随物体多动	让婴幼儿在很近的距离看到玩具等，并且慢慢地移动，观察婴幼儿的视线是否会随其移动。触摸整个头部，确认是否有异常。检查大凶门还有多大，这个时期还不会完全愈合
是否会被逗笑	会笑了	通过逗哄婴幼儿，观察是否会微笑来确认其心智的发育情况，如果在健康检查的时候笑不出来，平时能笑得出的话，一定要告诉医生
能否听见声音	能否听得到摇铃声	使用摇铃等使其发出声响，观察婴幼儿对声音的反应。比如能否听到声音，是否会向声音的方向转头等等
听诊心脏及肺部的声音	无	通过听诊心脏及肺部的声音来判断是否有异常。1个月健康检查的时候如果心脏有杂音，检查的时候务必要告知医生
骨关节是否脱臼	骨关节的状况	检查骨关节是否脱臼以及骨关节的张开合并的情况如何
肌肉收缩情况如何	观察站直后的反应	通过观察将婴幼儿的身体倾斜后其恢复到原位的情况称为直立反应，可以通过观察此项来确定婴幼儿肌肉收缩的情况
是否歪脖	触摸颈部	每次的检查都会通过触摸颈部，观察淋巴结是否有肿胀的情况。如果上次的检查怀疑有歪脖的情况，这次需要仔细的观察其变化

9~10个月健康检查项目

检查项目	检查要点	检查内容
能否坐立	坐立是否平稳	观察双手不支撑床上时，是否不会左右地摇晃，能稳稳地坐立着
爬行的情况	努力地爬行	观察爬行的情况。爬行的情况存在很大的个体差异，有些婴幼儿爬行很好而有些则依然不会爬
降落伞反射	能倒过头来了	抱着婴幼儿使其头朝下，婴幼儿的双手就会张开，企图支撑住身体，这就被称为“降落伞反射”，用来检查中枢神经发育的情况
会不会抓立	能否抓立	在检查的场所，让婴幼儿站立来检查，但有些婴幼儿会一直哭泣，不肯离开妈妈。这种情况下，妈妈可以把婴幼儿在家中的情况告诉给医生即可
牙齿萌发的情况	来张开点嘴巴	由于很多的婴幼儿开始萌发出牙齿，所以，需要检查牙齿萌发的情况及牙床的情况，而且要观察咽部及口腔是否有异常
是否斜视	眼睛能否聚焦	迎着光线，观察婴幼儿的黑眼仁里反射光的位置，看眼睛是否能聚焦。这个时期可以最终确立是否为斜视
是否会用手抓拿小的物体	手指能否灵活地运动	观察婴幼儿使用拇指与食指抓拿小物体的情况。如果还不能很好地抓拿，也不能说明手指的发育有问题
掌握东西的方法	是否可以紧紧地抓住物体	观察婴幼儿使用拇指及其他的手指紧紧地抓拿物体的方式，有些时候给他拿着的玩具很难要下来
对声音的反应	是否能听到小的声音	在婴幼儿看不见的方向轻轻地发出声响，观察其是否会转过头来，通过这种方法来判断婴幼儿的听力是否有异常
骨关节是否脱臼	骨关节的检查	打开胯骨，检查是否有脱臼的情况。如果到目前为止没有发现脱臼的现象，以后便不需要再检查
对语言的理解能力	是否会同妈妈交流	观察对妈妈的话的反应情况。这个时期的婴幼儿即便自己不会说话，但是对妈妈的言语多少有一些理解的能力

1周岁健康检查项目

检查项目	检查要点	检查内容
是否会抓立	能不能稳稳地抓立	检查婴幼儿是否可以稳稳地抓立。若平时妈妈离开就会哭闹，妈妈要把这些情况告知医生
蹒跚挪步	是否会蹒跚挪步	这个时期的婴幼儿平时可能已经可以蹒跚学步，但是在检查的时候由于紧张，便不能很好地挪步，只要把其平时的表现告诉给医生即可
能否一个人站立	会不会一个人站	在抓立的过程中，偶尔松开手，独自站立一瞬间，即便还不能站得平稳也没有关系
对语言的理解能力如何	对语言的理解如何以及模仿的能力怎么样	观察婴幼儿对妈妈的语言的反应情况，确认对语言的理解能力。在婴幼儿心情好的时候，试着让其模仿大人的语言
手指能力的进步情况	检查抓拿物体的情况	观察婴幼儿抓拿积木或者玩具等物品时的情况，确认手指能力发育情况。此时的婴幼儿可以用拇指和食指很好地抓拿很多东西
牙齿萌发的情况	牙齿出了几颗了	这个时期的婴幼儿牙齿的萌发也存在着个体的差异。很多婴幼儿上下各萌发出4颗牙齿。相应的要检查咽部及口腔是否有异常
视力的检查	观察物体的情况如何	观察婴幼儿使用拇指与食指抓拿小物体的情况。如果还不能很好地抓拿，也不能说明手指的发育有问题
听力的检查	对声音的反应情况	观察其对微弱的声音是否马上做出反应。通过摇铃或者钟表声来检测。如果有异常，很容易会被检查出来
听诊及触诊	无	听诊心脏及肺部是否有杂音。在检查的时候可以把婴幼儿平时的表现情况告诉给医生。全身进行触诊，以确认内脏是否有异常，有没有特异性皮炎等情况
大凶门的闭合情况	无	大多数的婴幼儿在该时期大凶门基本已经闭合。但是存在着个体的差异，所以即便尚未完全闭合也不必担心
检查生殖器官	无	检查男宝宝的包皮是否可以拨起，阴囊中的睾丸是否有异常，女宝宝的外阴部是否有异常等等

1.5岁健康检查项目

检查项目	检查要点	检查内容
对画册的反应	是否对画册表现出兴趣	观察婴幼儿对指着图画是否产生兴趣，以此来检查婴幼儿心智的发育情况
情感的表达情况	是否会表达出自己的情感	通过观察婴幼儿高兴时的情感表现来检查婴幼儿心智的发育情况。即便是哭闹的时候，也能观察到婴幼儿情感的发育情况
对语言的理解能力	是否能理解“谢谢”“请”等简单的言语	观察其对医生或者妈妈的“请给我”等的反应，是否会将手中的玩具等交给别人，以此来检查婴幼儿语言能力的发育情况
是否会说些简单的词语	和妈妈的交流怎么样	观察婴幼儿同妈妈交流的情况。随着心智的发育，婴幼儿逐渐的会说一些简单的词语
视觉与听觉是否正常	看物体是否有异常	视力的测定还为之过早，只能通过观察物体是否有异常即可，同时要检查耳朵的听力
手指的发育情况	一个人玩积木	观察是否可以用指尖抓拿积木等小的物体。通过观察其玩耍的情况便能确定其手指发育的情况
一个人站立的情况	能否迈步	开始走路的阶段存在很大的个体差异，这个时期能否走路是检查的要点，确认其是否可以稳稳地迈步行走
牙齿萌发的情况	大大的张开嘴巴	检查婴幼儿的口腔及咽部是否有异常以及牙齿萌发的情况。也可以另选其他时间去专门的牙科诊室检查
听诊及触诊	无	听诊要婴幼儿坐在妈妈的大腿上进行，触诊时需要婴幼儿裸体并躺在床上
检查婴幼儿的生殖器官	无	男孩检查阴囊中的睾丸是否有异常的情况。女孩检查外阴部是否有异常
大凶门的闭合情况	无	这个时期的大部分婴幼儿大凶门已经闭合完全了，也有些婴幼儿要到2周岁的时候才能完全闭合

各时期保健重点

年龄	生长特点	影响因素	保健重点	措施
胎儿期	依赖母体 器官成形生长快	母亲健康、营养 疾病、毒物 射线、情绪	预防先天畸形防早 产、IUGR	定期产前检查
新生儿期 0~1月	生长快 免疫力弱 体温中枢不成熟	营养 感染 环境温度	科学喂养 保暖 皮肤清洁	新生儿筛查 新生儿访视 预防接种
婴幼儿期 0~12月	生长第一高峰 消化道不成熟 主动免疫不成熟 神经心理发育	营养 疾病 环境刺激	科学喂养 与消化道适应 早教（语言感知觉 运动独立能力体格 训练生活能力）	定期体检 预防接种
幼儿期 1~2岁	生长速度减慢 心理发育进入 关键期	教育环境 营养 疾病	早教（生活习惯与 能力、语言、性 格、社交） 预防事故 合理营养	定期体检 每3~6月一次
学前期 3~5岁	生长稳步增长 心理发育日益 成熟免疫活跃	教育环境 营养 免疫性疾病	心理发育 预防事故 合理安排生活 营养	定期体检 每6~12个月 一次
学龄前 6~12岁	部分生长进入 青春期 心理发育成熟 免疫活跃	教育环境 营养 免疫性疾病	心理教育 预防事故 合理安排生活 （体格锻炼） 营养 性教育	定期体检 每年一次
青春期	生长第二高峰 性发育	教育环境 营养	心理教育 营养 性教育 体格锻炼	定期体检 每年一次

主要传染病的潜伏期

病名	潜伏期 (天)		病人隔离期	接触者检疫期
	一般	范围		
麻疹	11	8~20	出疹后5天, 并发肺炎者延长5天	观察2周, 曾被动免疫者3周
风疹	18	14~21	出疹后5天	观察2~3周
水痘	14	12~21	全部结痂	观察15~21天
流行性感冒	1~2	1~4	症状消失	集体免疫
流行性腮腺炎	18	8~35	腮肿消失, 或起病后7~10天	3周
甲型病毒性肝炎	30	15~50	自发病起不少于30天	观察40天 (第2、4、6周各查一次)
乙型病毒性肝炎	90	60~180	自发病起不少于30天	观察6个月 (第3、6个月各查一次)
流行性乙型肝炎	7~14	4~21	体温正常	无
流行性脑脊髓膜炎	2~3	1~10	体温正常, 鼻咽分泌物培养阴性	观察7天, 考虑用磺胺预防
狂犬病	30~60	10~365	病程中隔离	被咬者疫苗接种
细菌性痢疾	1~2	1~7	症状消失后1个月, 或粪培养2次阴性	观察7天
阿米巴痢疾	7~14	5~365	症状消失, 粪连续3次查无滋养体及包囊	粪检包囊阴性
伤寒	10~14	7~23	症状消失后2周, 或粪、尿培养2次阴性	观察14天
霍乱、副霍乱	11	1~5	症状消失隔日粪培养3次阴性	留验5天或集体检疫
百日咳	7~10	2~21	自发病28天或痉咳起21天	观察14天
白喉	2~4	1~10	症状消失, 鼻咽试纸培养2次阴性, 不少于7天	观察7天

营养缺乏的体征

部位	体征	缺乏的营养素
全身	消瘦或浮肿，发育不良贫血	能量、蛋白质、锌 蛋白质、铁、叶酸、维生素B ₂ 、维生素B ₆ 、维生素B ₁₂ 、维生素C
头发	无光泽、稀少	蛋白质、维生素A
皮肤	毛囊角化症 糙皮病皮炎 溢脂性皮炎 皮下出血	维生素A 烟酸 维生素B ₂ 维生素C、维生素K
眼	角膜干燥、夜盲、毕脱斑 角膜周围血管增生、球结膜充血、结膜炎、睑缘炎	维生素A 维生素B ₂
唇	唇炎、口角炎、唇裂、口角结痂	维生素B ₂ 、烟酸
口腔	舌炎、舌猩红、舌肉红 地图舌 舌水肿 牙龈炎、牙龈出血	维生素B ₂ 、烟酸 维生素B ₂ 、烟酸、锌 维生素B ₂ 、烟酸 维生素C
颈	甲状腺肿	碘
骨	鸡胸、串珠肋、方颅、O形腿、X形腿	维生素D
生殖系统	阴囊炎、阴唇炎	维生素B ₂



不同月龄婴幼儿的玩具

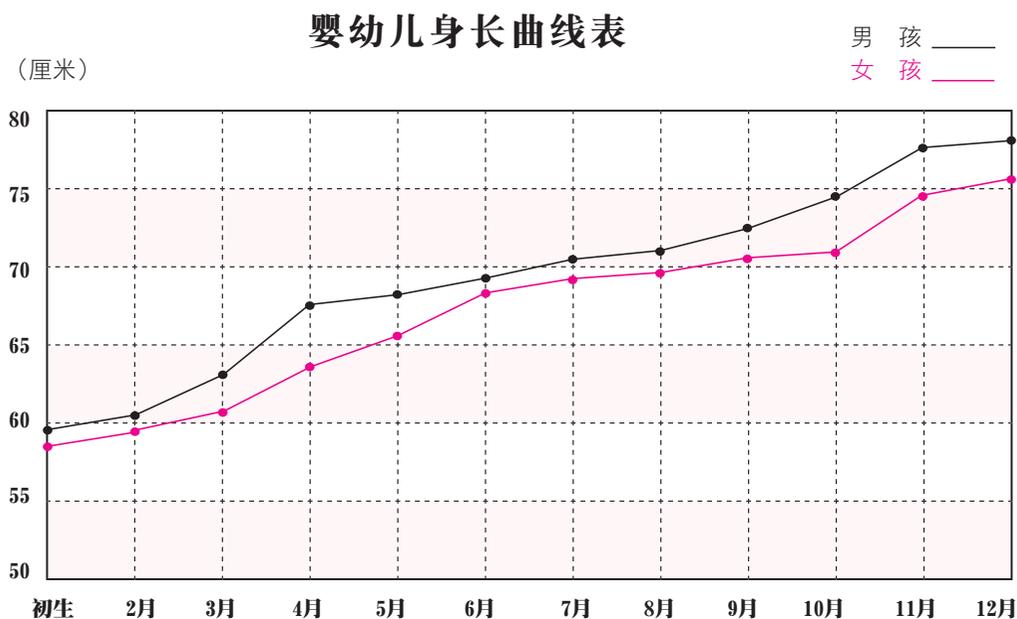
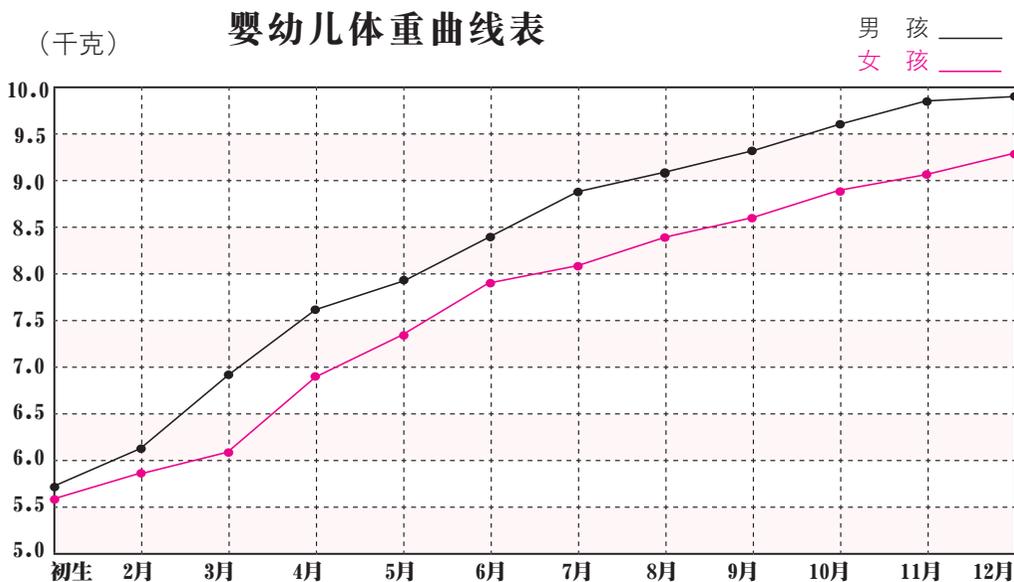
月龄

出生~3个月	体积稍大、颜色鲜艳、带声响的吹塑玩具和可以摇响的玩具	色彩鲜艳的图片，每张只有一个内容，如一盏灯、一个苹果、一辆汽车，以吸引他们的注意力	训练视、听能力，促进感知觉发展
4~6个月	手摇铃或能捏响的玩具		训练抓握能力
7~9个月	绒毛、塑料玩具、能敲打玩具、皮球		训练听觉及运动能力
10~12个月	小推车、滚动玩具以及手拉玩具	有大幅图画的书，画面简单，色彩鲜艳，图像明亮，内容能反映小儿比较熟悉的食物，如动物、水果、蔬菜等	训练视觉、听觉和触觉
1~24个月	能发声的、彩色的玩具		训练视觉、听觉和触觉
24~36个月	球类、积木	简短有趣，能反映小儿日常生活、活动和简单虚构的小故事；配图的儿歌书	训练动作、注意、想象、思维等能力



婴幼儿体重、身长表

以下数值为平均参考值，宝宝只要精神饱满，各项指标都有增长，每个月的增长曲线幅度正常，就说明宝宝是在健康的成长。



宝宝抚触



轻轻地抚摩宝宝，是父母与宝宝建立深厚感情的关键环节，对于宝宝身心的发展有着极为重要的作用。

开始前的准备工作

每次的抚触，所有部位的全程时间总计控制在15~20分钟。可以从任何部位开始，也可以反复地抚触同一部位。基本是在宝贝身体裸露的状态下抚触，当然也可以穿着尿布。室温大约控制在25℃即可。抚触的过程中妈妈别忘了跟宝宝说笑。



头部抚触

神经科学家发现，生命最初的3年是大脑迅速生长变化的关键时期，宝宝3岁时的大脑估计有1 000万亿个突触连接——几乎相当于成人的2倍。

额头

双手固定宝宝的头，两拇指腹由眉心部位向两侧推依次向上滑动，止于前额发际。



下颌部

两手拇指由下颏中央分别向外上方滑动，止于耳前。并用拇指在宝宝上唇画一个笑容。



胸部抚触

左手放在宝宝的胸廓右缘，左手食指、中指腹由右胸廓外下方经胸前向对侧锁骨中点滑动抚触。





7



8



9



10



11

如上肢动作，过程中阶段性用力，挤压肢体肌肉。然后从上到下滚搓。

腹部抚触

腹部抚触可以增强肠激素的分泌，让迷走神经活动更旺盛，有助于增加宝宝食量，促进消化吸收和排泄，加快体重增长。



1



2



3

“∩”形按摩

左手固定宝宝的右侧髋骨，右手食指、中指腹沿升降结肠做“∩”形顺时针抚触，避开新生儿脐部。右手抚在髋关节处，用左手沿升降结肠做“∩”形抚触。



1



2

右手抚在髋关节处，用左手沿升降结肠做“U”形抚触。



心形按摩

用左手在宝宝左腹由上向下画一个英文字母“I”，由左至右，画一个倒的“L”（LOVE），由左向右画一个倒写的“U”（YOU）。



四肢抚触

四肢的抚触是功能的唤醒，这有利于宝宝精细动作的发展，有助于宝宝的血液循环，促进皮肤的新陈代谢，增强宝宝皮肤抵抗疾病的能力，从而促进宝宝皮肤的健康。

上肢

用右手握住宝宝右手，虎口向外，左手从近端向远端螺旋滑行达腕部。反方向动作，左手拉住宝宝左手，右手螺旋滑行达腕部。





然后重复滑行，过程中阶段性用力，挤压肢体肌肉，然后从上到下滚搓。重复另一侧手臂。

手部

从近至远抚触宝宝的手背，沿着宝宝手纹的方向抚触宝宝的手心，再轻轻揉搓牵拉每根手指。





下肢

用右手拎住宝宝的右脚，左手从大腿根部向脚腕处螺旋滑行。

用左手拎住宝宝的左脚，右手从大腿根部向脚腕处螺旋滑行。





如上肢动作，过程中阶段性用力，挤压肢体肌肉。然后从上到下滚搓。

足部

沿着宝宝的脚纹方向抚触宝宝的脚心，用拇指的指腹从脚跟交叉向脚趾方向推动。然后轻轻揉搓牵拉每个脚趾。





背部抚触

妈妈为宝宝做背部抚触时，宝宝取俯卧位，双脚紧贴着妈妈，这样不仅可以让宝宝感到舒适，而且有利于增加宝宝的运动量。背部抚触时由于宝宝看不到妈妈的身影，在抚触过程中，不仅要注意手法稳、准，始终保持一只手与宝宝的肌肤接触，更重要的是，妈妈要不断地与宝宝说话，与宝宝保持身体的接触和情感的交流，让他消除疑虑。





用手指指腹由脊柱两侧
从上至下滑行。



10



11



12



13

臀部抚触

新生儿臀部皮肤被尿、便污染后，容易出现臀部皮肤的感染，这会使小宝宝感到非常不适，因而，为宝宝做臀部抚触既是一种关爱，也是一种治疗，它将为您的宝宝带来欢乐和健康。



1



2



3



4



5

抚触结束

在抚触的同时，要手动，口也动。抚触要结束了，再享受一下吧！



Plus

按按宝宝的鼻梁，沿着鼻梁向下抚触至上唇。再敲敲宝宝的脸蛋，让宝宝放松一下，告诉他，我们的抚触结束了！

结束以后

接触结束以后，要记得对着宝宝说“是不是很开心啊”之类的话。按摩能够加速新陈代谢，会造成嗓子的干渴，所以每次抚触之后要及时地补充些凉开水，妈妈哺乳也可以。但是如果宝宝在抚触后睡着了，就暂时没必要叫起来喝水。



各阶段换乳食材的种类



宝宝换乳之前，消化系统尚未完全发育成熟，因此要根据换乳的各个阶段给宝宝提供合适的食物。

谷类

○ 可以喂给宝宝吃 △ 根据具体情况喂给宝宝吃 × 暂不适宜喂给宝宝吃

大米

主要的营养物质

◆ B族维生素、
膳食纤维、钙

换乳初期 ○

换乳中期 ○

换乳后期 ○

换乳结束期 ○

食用方法：用大米熬粥是制作辅食最基本的方法，根据时间和咀嚼的能力的不同，需注意米粒的大小、水量，来熬制适合宝宝食用的粥。

面条

主要的营养物质

◆ 碳水化合物

换乳初期 △

换乳中期 △

换乳后期 ○

换乳结束期 ○

食用方法：由于挂面中揉有盐，要充分煮制，把盐溶解出来，换乳初期可选用乌冬面（盐分少），磨碎后给宝宝吃，中期开始选用挂面。

面包

主要的营养物质

◆ 碳水化合物、
维生素B₁、钙

换乳初期 ×

换乳中期 ×

换乳后期 △

换乳结束期 △

食用方法：从初期到中期用粥送食，后期可以做成棒状的让宝宝自己拿着吃，但面包热量较高，注意不要让宝宝对这类食物产生依赖感。

通心粉

主要的营养物质

◆ 碳水化合物、铁、
维生素B₁、钙等

换乳初期 ×

换乳中期 ×

换乳后期 △

换乳结束期 ○

食用方法：是不错的辅食，但韧性大，不宜在换乳初期给宝宝食用。一定要切碎、煮软，以免堵塞宝宝的呼吸道。

荞麦面

主要的营养物质

◆碳水化合物、蛋白质

换乳初期 ×

换乳中期 ×

换乳后期 △

换乳结束期 ○

食用方法：由于引起过敏的可能性较高，不宜在换乳初期给宝宝食用。后期视情况给宝宝少量吃，用水仔细清洗，去掉麦粉再食用。

燕麦片

主要的营养物质

◆铁、钙

换乳初期 ○

换乳中期 ○

换乳后期 ○

换乳结束期 ○

食用方法：燕麦易消化吸收，可以在换乳初期就给宝宝食用，是不错的辅食。

糕点

主要的营养物质

◆碳水化合物、维生素B₁

换乳初期 ×

换乳中期 ×

换乳后期 ×

换乳结束期 △

食用方法：易发生堵塞宝宝呼吸道的危险，在换乳初中期不建议食用。

玉米片

主要的营养物质

◆碳水化合物、铁、钙、钾

换乳初期 ○

换乳中期 ○

换乳后期 ○

换乳结束期 ○

食用方法：换乳初期就可以食用，可以与母乳或奶粉一起拌匀后做成糊糊。注意要挑选不含糖的玉米片。

薯类

地瓜

主要的营养物质

◆碳水化合物、膳食纤维

换乳初期 ○

换乳中期 ○

换乳后期 ○

换乳结束期 ○

食用方法：地瓜在换乳初期就可以开始食用了，可搭配蔬菜或谷类将其捣烂成泥，让宝宝食用。

山药

主要的营养物质

◆碳水化合物、钾、磷

换乳初期 ×

换乳中期 △

换乳后期 △

换乳结束期 △

食用方法：并不是非吃不可的食物，视情况再喂食。山药泥建议从1岁半以后再开始喂食。

土豆

主要的营养物质

◆碳水化合物、
维生素B₁

换乳初期 △

换乳中期 △

换乳后期 ○

换乳结束期 ○

食用方法：土豆煮熟后口感软糯，是使用较多的换乳食材。土豆芽中含有有毒物质，不要使用已经长芽的土豆。

芋头

主要的营养物质

◆维生素B₁、食物
纤维、钾

换乳初期 ○

换乳中期 ○

换乳后期 ○

换乳结束期 ○

食用方法：芋头口感细软，绵甜香糯，营养价值近似于马铃薯，又不含龙葵素，易于消化而不会引起中毒，是一种很好的换乳食材。

黄瓜

主要的营养物质

◆维生素C、膳食
纤维、胡萝卜素

换乳初期 ○

换乳中期 ○

换乳后期 ○

换乳结束期 ○

食用方法：黄瓜也是不错的换乳食材之一。选择浓绿、带刺、有光泽的黄瓜，可搭配其他蔬菜，剁得细一些，熬的时间长一些，弄碎后用匙子喂食。

南瓜

主要的营养物质

◆胡萝卜素、维
生素C

换乳初期 ○

换乳中期 ○

换乳后期 ○

换乳结束期 ○

食用方法：南瓜可与大部分食材搭配食用，是理想的换乳食材。颜色越黄的南瓜，胡萝卜素含量越丰富，营养价值越高。

蔬菜类

油菜

主要的营养物质

◆钙、维生素C、
胡萝卜素、铁

换乳初期 ○

换乳中期 ○

换乳后期 ○

换乳结束期 ○

食用方法：用油菜给宝宝做换乳餐时，要将油菜周围的坚硬部分挖去，这样才能将宝宝辅食做得软嫩，易于宝宝食用和消化。

卷心菜

主要的营养物质

◆维生素C、食物
纤维、氨基酸

换乳初期 ○

换乳中期 ○

换乳后期 ○

换乳结束期 ○

食用方法：用于换乳食材时，不要选择硬菜心，而要用菜叶叶端柔软的部分。切卷心菜时要与叶脉呈直角方向切。

胡萝卜

主要的营养物质

◆钙、胡萝卜素、钾、膳食纤维

换乳初期 ○

换乳中期 ○

换乳后期 ○

换乳结束期 ○

食用方法：胡萝卜表皮营养十分丰富，去皮时尽量刮得薄一点，以防止营养损失过多。胡萝卜过油后能大大提高吸收率，因此换乳后期要多使用油炒的方法。

番茄

主要的营养物质

◆钾、维生素C、番茄红素

换乳初期 ○

换乳中期 ○

换乳后期 ○

换乳结束期 ○

食用方法：番茄是不错的换乳食材之一，虽然营养大部分都集中在皮上，但是由于皮不易被消化，而且残留农药，所以还是去掉比较好。

菠菜

主要的营养物质

◆胡萝卜素、B族维生素、铁

换乳初期 △

换乳中期 ○

换乳后期 ○

换乳结束期 ○

食用方法：菠菜是换乳食材的佳品。菠菜茎和根部纤维含量较多，宝宝难以消化，所以在换乳初期只给宝宝食用菠菜叶端部分。

黄花菜

主要的营养物质

◆胡萝卜素、钙、维生素C

换乳初期 ○

换乳中期 ○

换乳后期 ○

换乳结束期 ○

食用方法：选择鲜绿、有光泽的黄花菜。注意生的黄花菜含有秋水碱，一定要完全煮熟后再食用。

菜花

主要的营养物质

◆维生素C、B₁、B₂

换乳初期 ○

换乳中期 ○

换乳后期 ○

换乳结束期 ○

食用方法：为了易于消化，适于制成汤类，要选择形状规则的菜花。在换乳初期可将菜花烫熟后碾成泥使用，中期以后可将煮熟后的菜花直接放入粥中。

青椒

主要的营养物质

◆胡萝卜素、维生素C、E、钾

换乳初期 ○

换乳中期 ○

换乳后期 ○

换乳结束期 ○

食用方法：青辣椒能增加体力，提高体内白细胞。要选择色浓，皮厚的辣椒。

豆、蛋、乳制品

大豆

主要的营养物质

◆蛋白质、B族维生素、维生素E

换乳初期 △

换乳中期 ○

换乳后期 ○

换乳结束期 ○

食用方法：大豆富含优质的植物蛋白质，是制作辅食不错的材料。用开水浸泡大豆并除去外皮，捣烂后再喂食。由于担心过敏，也可在中期以后再给宝宝吃。

豆腐

主要的营养物质

◆蛋白质、B族维生素、钙、铁

换乳初期 △

换乳中期 ○

换乳后期 ○

换乳结束期 ○

食用方法：豆腐含有丰富的植物蛋白，可从换乳初期就开始使用，但一定要将豆腐完全煮熟后再喂给宝宝吃。

鸡蛋

主要的营养物质

◆钙、蛋白质

换乳初期 △

换乳中期 △

换乳后期 ○

换乳结束期 ○

食用方法：鸡蛋黄在换乳初期就可以给宝宝食用，蛋白要等到换乳中后期再开始让宝宝食用（宝宝太小难以消化蛋白）。

奶酪

主要的营养物质

◆蛋白质、钙、维生素A

换乳初期 △

换乳中期 ○

换乳后期 ○

换乳结束期 ○

食用方法：奶酪中蛋白质的含量丰富，但盐和脂肪的含量也较多，食用时应多加注意。换乳初期可根据具体需要使用少量的奶酪。

牛奶

主要的营养物质

◆钙、蛋白质、维生素A

换乳初期 △

换乳中期 △

换乳后期 △

换乳结束期 ○

食用方法：牛奶可在宝宝换乳初期用于辅食的调味，不要直接饮用。由于担心过敏，最好等宝宝换乳结束后再直接饮用。

酸奶

主要的营养物质

◆蛋白质、B族维生素、钙、铁

换乳初期 ○

换乳中期 ○

换乳后期 ○

换乳结束期 ○

食用方法：如果是无糖的普通酸奶的话，从初期开始就可以食用，和水果蔬菜一起搅拌，咽食时的感觉很好，在辅食中使用广泛。

水产类

鳕鱼

主要的营养物质

◆蛋白质、B族维生素、维生素D

换乳初期 ○

换乳中期 ○

换乳后期 ○

换乳结束期 ○

食用方法：鳕鱼脂肪含量少，从初期开始就可以给宝宝吃，将皮和小骨刺去除，加热烹调后捣成泥给宝宝吃。

大马哈鱼

主要的营养物质

◆蛋白质、DHA、维生素D

换乳初期 △

换乳中期 ○

换乳后期 ○

换乳结束期 ○

食用方法：大马哈鱼含优质蛋白质，肉质细嫩，在换乳初期可让宝宝食用。但也有可能会导致过敏现象，所以妈妈要根据具体情况喂给宝宝吃。

鱿鱼

主要的营养物质

◆蛋白质、氨基酸、锌

换乳初期 ×

换乳中期 ×

换乳后期 △

换乳结束期 ○

食用方法：由于煮的话会变硬，不易咀嚼，作为辅食来使用时，一定要磨碎。也有出现过敏症状的宝宝，所以要从少量开始。

扇贝

主要的营养物质

◆蛋白质、氨基酸、锌

换乳初期 ×

换乳中期 ×

换乳后期 △

换乳结束期 ○

食用方法：营养价值虽高，但肉身硬，加热烹调的话会变得更硬，建议后期再给宝宝吃。贝类罐头或干货虽然使用方便，但含有较多的盐分，不宜让宝宝过多食用。

虾

主要的营养物质

◆钙、蛋白质

换乳初期 ×

换乳中期 ×

换乳后期 △

换乳结束期 ○

食用方法：为了防止宝宝食用后出现过敏现象，建议在换乳中后期再开始使用，要视宝宝的消化情况，再渐渐增加其用量。

小银鱼

主要的营养物质

◆蛋白质、钙

换乳初期 △

换乳中期 ○

换乳后期 ○

换乳结束期 ○

食用方法：在换乳初期就可以给宝宝食用。但由于小银鱼的盐分含量较高，一定要用开水余烫，去除盐分后再使用。