

# 0~3歲 有營加固餐單



毛鳳星 編著  
北京兒童醫院副主任營養師  
全國婦聯專家組成員



# 前言

從出生開始，媽媽們就希望寶寶睡得好、吃得香，身體健康。但是該怎麼讓寶寶獲得足夠的營養，讓媽媽如願呢？一開始寶貝的口糧當然是奶，包括母乳或者配方奶。但是滿6個月後，單純喝奶已經不能滿足寶寶的所有營養需求，這時候就應該添加固體食物了（加固）。

然而，不少新手爸媽又開始頭疼了，寶寶6個月、7至8個月、9至10個月的輔食品一樣嗎？應該如何添加固體食物呢？

怎麼做嬰兒食品又好看又好吃？

寶寶怎麼吃固體食物才能身體強壯、少生病？

加固時，如何最大程度避免寶寶食物過敏？

加固後，寶寶每天的奶量和沒加固時一樣嗎？

鈣、鐵、鋅是爸爸媽媽們非常關心的礦物質，到底該怎麼通過食物來補充這些營養素？

……

本書從實用的角度出發，科學地指出了0至3歲寶寶在成長過程中如何吃，家長如何科學製作寶寶喜愛的食物。同時按月齡分階段提供了多種有利於寶寶成長的食物選擇，推薦了適合寶寶生長發育的加固食譜，介紹了每月加固的重點。當然，本書還介紹了補鈣、補鐵、補鋅、增強抵抗力等功能性食譜及固體食物餵養指導，針對寶寶發熱、咳嗽、感冒、便秘、腹瀉、厭食、食物過敏等常見不適，提供了實用的餵養指導及綠色食療方，給寶寶健康成長提供全方位飲食指導。

本書還有「育兒難題看這裏」欄目，很多新手爸媽養育孩子遇到的棘手問題，在這裏能找到詳細解答。讓新手爸媽一看就清楚，豁然開朗。

對於新手爸媽來說，說這是必備的固體食物餵養書一點不為過。相信通過實踐，每位新手爸媽都能修煉成寶寶的特級營養師。



# 目錄



## PART1 • 固體食物添加與製作重點

### 固體食物添加重點 · 14

- ✓ 明白及時給寶寶添加固體食物的重要性 · 14
- ✓ 找準加固的幾大信號 · 16
- ✓ 掌握加固的原則 · 18
- ✓ 選對加固的時機 · 20
- ✓ 根據月齡選擇食物的大小和粗細 · 21
- ✓ 學會一眼看出食材量 · 25
- ✓ 最好家人親手做 · 26
- ✓ 用小匙餵利於吞嚥 · 26
- ✓ 學會添加手指食物 · 27
- ✓ 1歲以前奶是主食 · 28
- ✗ 加固時機一刀切 · 29
- ✗ 母乳不足提前加固 · 29

- ✗ 因母乳充足延後添加輔食 · 30
- ✗ 寶寶固體食物吃得好，就不用吃奶了 · 30
- ✗ 加固初期，主動減少奶量 · 30

### 加固食物製作重點 · 31

- ✓ 對常見加固食材的處理方法瞭如指掌 · 31
- ✓ 用省時、省力工具製作加固食物 · 34
- ✓ 加固食物現做現吃 · 36
- ✓ 學會製作手指食物 · 36
- ✓ 嬰兒加固食品單獨做 · 37
- ✓ 掌握自製各種寶寶輔食底湯 · 38
- ✓ 學會自己做天然調味料 · 40
- ✗ 寶寶加固食品過碎 · 42
- ✗ 加固食品不能放油 · 43



## PART2 • 分階段加固指導，精心呵護寶寶的健康

### 6個月吞嚥型食物 · 46

- 6個月寶寶的身高、體重參考標準 · 46
- 6個月寶寶的變化 · 46
- 加固指引 · 47
- ✓ 滿足6個月寶寶的營養需求 · 47

- ✓ 吃多少應由寶寶做主 · 47
- ✓ 寶寶的輔食由少到多 · 47
- ✓ 含鐵嬰兒米粉是首選加固食物 · 47
- ✓ 米粉在兩頓奶之間添加 · 48
- ✓ 購買不加糖的嬰兒米粉 · 48
- ✓ 了解選購嬰兒米粉的注意事項 · 49

✔ 掌握讓寶寶愛上輔食的方法・50

✔ 加固要時刻關注寶寶的大便・51

✘ 長期讓寶寶吃嬰兒米粉・51

## 寶寶加固餐單・52

嬰兒米粉 補鐵、滿足成長所需・52

紅蘿蔔米粉 保護眼睛・52

蘋果米粉 健腦益智・53

米糊 健脾養胃・53

南瓜米糊 補充胡蘿蔔素・54

雙米糊 健脾養胃・54

番薯米糊 預防便秘・55

椰菜米糊 增進食慾・55

馬鈴薯米糊 促進成長・56

雪梨藕粉糊 補充營養、助消化・56

白米湯 助消化、健脾止瀉・57

掛麵湯 增強免疫力、平衡營養・57

莧菜泥 補鈣、補鐵・58

番薯泥 寬腸胃、防便秘・58

番茄泥 補充維他命・59

蘋果蓉 提高寶寶記憶力・59

紅蘿蔔汁 保護眼睛・60

粟米汁 促進寶寶視力發育・60

6個月育兒難題看這裏・61

## 7~8個月寶寶：蠕蠕型輔食・62

7~8個月寶寶的身高、體重參考標準・62

7~8個月寶寶的變化・62

加固指引・63

✔ 滿足7個月寶寶的營養需求・63

✔ 滿足8個月寶寶的營養需求・63

✔ 根據寶寶情況加固・63

✔ 品種要多樣，營養要均衡・64

✔ 嘗試吃半固體食物・64

✔ 固體食物和奶要安排合理・64

✔ 固體食物的攝入量因人而異・65

✔ 順應寶寶的需求餵養・65

✔ 引入新食物時注意觀察是否過敏・65

✘ 過早給超體重兒加固・66

✘ 白米粥中加含鹽的食物・66

✘ 過分追求標準量・66

## 寶寶加固餐單・67

馬鈴薯西蘭花泥 保護視力・67

番薯小米粥 預防便秘・67

番薯椰菜花粥 通便・68

椰菜西蘭花米粉 調節腸胃功能・68

紅棗核桃米糊 益氣血，預防貧血・69

黑芝麻白米粥 健腦益智・69

油菜蒸豆腐 補充蛋白質・70

薺菜粥 預防寶寶便秘・70

蔬菜豆腐泥 均衡營養・71

椰菜花米糊 增強免疫力・71

雞蛋粟米羹 健腦益智・72

雞蛋黃泥 促進神經系統發育・72

瘦肉泥 補鐵・73

豬肝泥 補血・73

菠菜鴨肝泥 預防缺鐵性貧血・74

雞肉青菜粥 促進生長發育・74

蛋黃紅蘿蔔泥 促進大腦、骨骼發育・75

蛋黃馬鈴薯泥 增強免疫力・75

菠菜蛋黃粥 益智健腦・76

豬肝蛋黃粥 補鐵，提高智力・76

蛋黃南瓜小米粥 助眠、健腦・77

魚肉羹 促進骨骼、神經發育・77

蘋果金團 預防便秘・78

香蕉粥 潤腸通便・78

7~8個月育兒難題看這裏・79

## 9~10個月寶寶：細嚼型輔食・80

9~10個月寶寶的身高、體重參考標準・80

9~10個月寶寶的變化・80

加固指引・81

✔ 滿足9個月寶寶的營養需求・81

✔ 滿足10個月寶寶的營養需求・81

✔ 增加固體食物的種類・81

✔ 餵奶次數逐漸減少・82

✔ 讓寶寶快樂接受蔬菜・82

- ✘ 用加工食品做加固食物・83
- ✘ 讓寶寶吃太多・83
- ✘ 過分擔心寶寶食量・83
- ✘ 食慾好的寶寶突然不願意吃飯了，強迫他進食・84
- ✘ 為寶寶購買營養品・84

## 寶寶加固餐單・85

- 三角麵片 促進寶寶生長・85
- 芹菜二米粥 促進消化・85
- 小白菜洋葱粥 開胃消食・86
- 二米淮山粥 促進消化吸收・86
- 粟米紅蘿蔔粥 提升抗病能力・87
- 栗子蔬菜粥 補充多種維他命・87
- 芋頭番薯粥 增強免疫力，預防便秘・88
- 馬蹄南瓜粥 清熱生火、生津潤燥・88
- 芹菜洋葱蛋花湯 預防感冒・89
- 茄汁馬鈴薯泥 補充礦物質・89
- 豬肝拌番茄 補鐵・90
- 蓮藕豬肉粥 預防貧血・90
- 牛肉蓉粥 增強免疫力・91
- 雞絲粥 助消化・91
- 蘋果雞肉粥 促進大腦、骨骼發育・92
- 雞肉餛飩 補充優質蛋白質・92
- 紫菜雞蛋粥 健腦益智・93
- 蛋黃青豆糊 補鈣、健腦・93
- 魚肉泥 補充 DHA，提高智力・94
- 蘋果紅蘿蔔小米粥 增強免疫力・94
- 9~10 個月育兒難題看這裏・95

## 11~12 個月寶寶：咀嚼型食物・96

- 11~12 個月寶寶的身高、體重參考標準・96
- 11~12 個月寶寶的變化・96

### 加固指引・97

- ✔ 滿足 11 個月寶寶的營養需求・97
- ✔ 滿足 12 個月寶寶的營養需求・97
- ✔ 固體食物大約可佔寶寶營養來源的 50%・97
- ✔ 根據寶寶體質選擇水果・97
- ✔ 每天保證 3 次輔食・98
- ✔ 偏食的寶寶應注意補充營養・98
- ✔ 培養寶寶進入一日三餐模式・98
- ✔ 學習用杯子喝水・98

- ✘ 處理寶寶餵養問題千篇一律・99
- ✘ 給寶寶餵菜水比白開水好・99
- ✘ 接觸成人食物・99

## 寶寶加固餐單・100

- 豆腐菠菜軟飯 促進骨骼發育・100
- 南瓜白菜粥 護眼、健脾胃・100
- 海帶青瓜飯 預防寶寶便秘・101
- 油菜麵 補充維他命 B・101
- 素炒豆腐 改善寶寶食慾・102
- 番薯拌南瓜 保護脾胃・102
- 花豆腐 補鈣、促進骨骼發育・103
- 肉末紅蘿蔔青瓜丁 改善貧血・103
- 鮮湯小餃子 強身、補鐵・104
- 冬瓜球肉丸 增強食慾・104
- 雜錦燴飯 促進骨骼發育・105
- 肉末油菜粥 維持視力健康・105
- 粟米燕麥豬肝粥 促進寶寶成長・106
- 雙色豆腐 補鐵、補鈣・106
- 雞肉木耳粥 增強體力・107
- 雞蓉湯 促進神經發育・107
- 雙菇燴蛋黃 促進寶寶智力發育・108
- 鴨肝粥 補鐵・108
- 薯泥魚肉羹 促進生長發育・109
- 紅蘿蔔小魚粥 護眼、強骨健齒・109
- 黑芝麻木瓜粥 補血，促消化・110
- 百合銀耳粥 潤肺止咳・110
- 蘋果桂花粥 促進排便・111
- 水果蛋奶羹 補鈣・111
- 香蕉粟米汁 促進寶寶睡眠・112
- 奇異果蘋果汁 清熱降火，潤燥通便・112
- 11~12 個月育兒難題看這裏・113

## 13~18 個月寶寶：軟爛型食物・114

- 13~18 個月寶寶的身高、體重參考標準・114
- 13~18 個月寶寶的變化・114

### 加固指引・115

- ✔ 滿足 1~1.5 歲寶寶的營養需求・115
- ✔ 挑選淡口味的食物給寶寶・115
- ✔ 寶寶能吃多少就吃多少・115
- ✔ 開始逐漸嘗試牛奶及奶製品・116

- ✔ 開始嘗試調味料 · 117
- ✘ 出現厭食現象過於擔心 · 118
- ✘ 為寶寶提供含鉛量高的食品 · 118
- ✘ 朱古力、忌廉蛋糕過量 · 118
- ✘ 常食兒童醬油 · 118

### 寶寶加固餐單 · 119

- 棗花卷 促進寶寶成長 · 119
- 蔬菜餅 補充維他命 · 119
- 愛心飯卷 預防缺鐵性貧血 · 120
- 冬菇紅蘿蔔麵 保護眼睛 · 120
- 黑芝麻南瓜飯 潤腸通便 · 121
- 紅蘿蔔炒飯 促進寶寶生長 · 121
- 三文治 強健骨骼 · 122
- 白蘿蔔紫菜湯 增強免疫力 · 122
- 蝦仁椰菜花 補充優質蛋白質和鈣 · 123
- 油菜蛋羹 促進大腦發育 · 123
- 番薯蛋撻 促進成長 · 124
- 瑤柱蒸蛋 補鋅、健腦 · 124
- 番茄魚糊 健腦益智 · 125
- 魚肉豆芽粥 促進智力發育 · 125
- 山楂紅棗汁 消食化滯 · 126
- 香蕉泥拌番薯 提高寶寶食慾 · 126

### 19~24 個月寶寶：獨立用匙吃飯 · 127

- 19~24 個月寶寶的身高、體重參考標準 · 127
- 19~24 個月寶寶的變化 · 127

#### 加固指引 · 128

- ✔ 滿足 19~24 個月寶寶的營養需求 · 128
- ✔ 每天安排 2 次加餐 · 128
- ✔ 母乳退居「次要地位」 · 128
- ✔ 培養寶寶獨立吃飯 · 129
- ✔ 從小注重寶寶良好飲食習慣的培養 · 129
- ✘ 用花椒調味 · 130
- ✘ 常吃高糖食品 · 130

### 寶寶加固餐單 · 131

- 粟米粉發糕 補充體力 · 131
- 小米黃豆粉蜂糕 促進寶寶成長 · 131
- 小米黃豆粉煎餅 補充能量 · 132
- 小貓番薯淮山泥 提高寶寶免疫力 · 132
- 核桃南瓜粟米漿 養脾胃、健腦 · 133

- 忌廉菠菜 維護寶寶視力 · 133
- 三鮮小餛飩 促進智力發育 · 134
- 豬肉蔥香餅 補充維他命 B1 · 134
- 肉末海帶麵 補充礦物質 · 135
- 肉末豇豆手擀麵 均衡營養 · 135
- 五彩煎蛋 促進生長發育 · 136
- 冬菇蒸蛋 增強免疫力 · 136
- 芝士炒雞蛋 增強免疫力 · 137
- 水果豆腐 增強免疫力 · 137
- 水果沙律 補充鐵鈣鋅 · 138
- 蛋皮魚卷 健腦益智 · 138
- 13~24 個月育兒難題看這裏 · 139

### 25~36 個月寶寶：與大人吃相似的食物 · 140

- 25~36 個月寶寶的身高、體重參考標準 · 140
- 25~36 個月寶寶的變化 · 140

#### 加固指引 · 141

- ✔ 滿足 25~36 個月寶寶的營養需求 · 141
- ✔ 培養和鞏固寶寶喝奶習慣 · 141
- ✔ 可與大人吃相似的食物 · 141
- ✔ 果蔬「2+3」，每天要吃夠 · 142
- ✘ 寶寶含飯不干預 · 142
- ✘ 常吃反季節蔬果 · 142

### 寶寶加固餐單 · 143

- 玲瓏牛奶饅頭 補鈣 · 143
- 五彩飯糰 健腦、保護視力 · 143
- 素雜錦炒飯 補充多種營養 · 144
- 芝麻南瓜餅 促進發育 · 144
- 壽司卷 高效補充蛋白質 · 145
- 蛋包飯 促進寶寶健康生長 · 145
- 馬鈴薯沙律 補充熱量 · 146
- 棒棒沙律 補充多種維他命 · 146
- 素炒三鮮 促進寶寶成長 · 147
- 冬菇菜心 提高免疫力 · 147
- 三彩菠菜 健腦明目 · 148
- 淮山木耳炒萵筍 預防便秘 · 148
- 青瓜鑊肉 促進寶寶大腦發育 · 149
- 蘿蔔絲拌雞肉 活化腦細胞 · 149
- 炒三色肉丁 增強體質 · 150
- 豆乾肉絲 補鈣 · 150



牛肉蔬菜粥 補鐵・151  
清蒸獅子頭 補充礦物質・151  
蛋皮肝卷 補鐵・152  
清蒸基圍蝦 補鈣、補鋅・152  
鮮蝦燒賣 促進大腦發育・153

水晶蝦仁 補鈣、強筋骨・153  
鮮蝦蛋羹 補鈣、促生長・154  
鮮果沙律 潤腸通便・154

25~36 個月育兒難題看這裏・155



## PART3 特定狀況加固指引，寶寶身體壯、少生病

### 補鈣：強健骨骼・158

- ✔ 鈣每天攝入多少・158
- ✔ 補多少鈣，一眼就看清楚・158
- ✔ 寶寶補鈣時，適當補鎂・158
- ✘ 寶寶補鈣時，過量攝入蛋白質・159
- ✘ 補鈣時喝太多碳酸飲料・159
- ✘ 補鈣時吃含草酸或植酸的食物・159
- ✘ 過量給寶寶補鈣劑・159
- ✘ 多吃「高鈣」零食・159

### 寶寶補鈣食譜推薦・160

黑芝麻花生糊 健腦、補鈣・160  
蛋黃豆腐羹 促進骨骼生長・160  
牛奶西蘭花 補鈣・161  
蝦仁魚片燉豆腐 補鈣、健脾・161

### 補鐵：預防貧血・162

- ✔ 鐵每天攝入多少・162
- ✔ 補多少鐵，一眼就看清楚・162
- ✔ 補鐵應搭配維他命 C・162
- ✘ 把菠菜當補鐵的絕佳食材・163
- ✘ 改善貧血，過量飲用牛奶・163
- ✘ 將蛋黃作為補鐵的最佳食物・163
- ✘ 過量補鐵・163

### 寶寶補鐵食譜推薦・164

雞肝小米粥 補血、養脾胃・164  
豬肝瘦肉粥 補血・164  
番茄肝末湯 補鐵・165  
金針菜瘦肉粥 補鐵・165

### 補鋅：促進發育・166

- ✔ 鋅每天攝入多少・166
- ✔ 補多少鋅，一眼就看清楚・166
- ✔ 補鋅同時應吃富含鈣和鐵的食物・166
- ✔ 吃動物性食物補鋅・167
- ✔ 需重點補鋅的寶寶・167
- ✘ 盲目使用含鋅的補品或藥品・167
- ✘ 吃味精・167

### 寶寶補鋅食譜推薦・168

牛肉小米粥 開胃、補鋅・168  
豆豆肉墩 補鋅、補鐵・168  
蝦仁炒南瓜丁 補鋅、補鈣・169  
鮮蠔南瓜羹 補鋅・169

### 增強抵抗力：少生病・170

- ✔ 盡最大可能堅持母乳餵養・170
- ✔ 營養均衡才能增強抵抗力・170
- ✔ 提高抵抗力，先補蛋白質・170
- ✔ 需重點增強抵抗力的寶寶・171
- ✘ 吃生冷堅固的食物・171
- ✘ 吃油炸食物多・171

### 增強寶寶抵抗力食譜推薦・172

番薯乳酪 強健脾胃・172  
西蘭花雞蛋豆腐 提高免疫力・172  
冬菇疙瘩湯 增強抗病能力・173  
淮山百合鱸魚湯 健脾補腎・173

### 腦袋靈：促進大腦發育・174

- ✔ 補充卵磷脂，促進寶寶大腦發育・174
- ✔ 選用富含 DHA 的食物・174
- ✔ 魚，蒸的烹調方式更健康・175



❌ 吃得過飽 · 175

❌ 吃含鋁食物過多 · 175

### 寶寶健腦食譜推薦 · 176

黑芝麻核桃粥 健腦益智 · 176

黃豆魚蓉粥 促進大腦發育 · 176

三文魚湯 健腦、暖胃 · 177

黃魚餅 促進大腦發育 · 177

### 擁有好視力：護眼明目 · 178

✅ 眼睛也需要營養素的呵護 · 178

✅ 補多少胡蘿蔔素，一眼就看清楚 · 178

✅ 少吃辣味食物 · 179

❌ 挑食與偏食 · 179

❌ 吃甜食過多 · 179

### 寶寶明目護眼食譜推薦 · 180

粟米青豆粥 促進寶寶視力發育 · 180

蘋果西蘭花芹菜汁 保護視力 · 180

奇異果橘子汁 養眼明目 · 181

豬肝瘦肉碎 補肝明目 · 181

### 頭髮烏黑濃密：不乾不黃 · 182

✅ 了解寶寶頭髮枯黃的原因 · 182

✅ 營養不良導致的頭髮發黃飲食策略 · 182

✅ 頭髮也需要營養素的呵護 · 183

❌ 多食甜食 · 183

### 寶寶烏髮食譜推薦 · 184

麻薯花卷 促進頭髮更黑亮 · 184

核桃青豆羹 讓頭髮更黑亮 · 184

黑芝麻小米粥 養血烏髮 · 185

木耳炒肉 讓頭髮更加濃密 · 185

### 抗霾養肺：暢通呼吸 · 186

✅ 多吃白色食物 · 186

✅ 食物生吃和熟吃潤肺效果不同 · 186

✅ 肺也需要呵護 · 187

✅ 秋季潤肺多喝水 · 187

✅ 多選擇清淡飲食 · 187

❌ 吃肥膩、口味重的食物 · 187

霧霾之下，媽媽最想知道的事 · 188

寶寶抗霾養肺食譜推薦 · 189

白蘿蔔湯 止咳化痰、清熱降火 · 189

薏米雪梨粥 保護肺部健康 · 189

百合粥 清心潤肺 · 190

白蘿蔔淮山粥 補肺化痰 · 190



## PART4 生病期間餵養指引，讓寶寶遠離身體不適

### 發熱：沉着應對 · 192

✅ 總體飲食宜清淡 · 192

✅ 堅持母乳餵養 · 192

✅ 體溫上升期選擇易於消化的輔食 · 192

✅ 發熱伴有腹瀉、嘔吐，需緩解電解質紊亂 · 193

✅ 體溫下降食慾好轉時改半流質飲食或軟食 · 193

✅ 多飲白開水，防止脫水 · 193

❌ 強迫進食 · 193

❌ 吃雞蛋 · 193

### 緩解寶寶發熱食譜推薦 · 194

雪梨汁 清熱潤肺 · 194

蘋果汁 中和體內毒素 · 194

西瓜汁 清熱排毒 · 195

葡萄汁 補充水分和鉀 · 195

### 感冒：對症調理 · 196

✅ 辨清類型，對症飲食 · 196

✅ 1歲以內寶寶吃富含維他命C的蔬果 · 196

✅ 喝熱飲，減少流鼻涕 · 196

✅ 補點鋅試試，能縮短病程 · 197

❌ 吃太多 · 197

### 緩解寶寶感冒食譜推薦 · 198

白菜綠豆飲 清熱解毒 · 198

生薑蘿蔔汁 清熱解毒 · 198

薄荷西瓜汁 改善風熱感冒 · 199

熱雞湯 預防感冒 · 199

## 咳嗽：潤肺止咳・200

- ✔ 辨清類型，對症飲食・200
- ✔ 多喝白開水利於排痰・201
- ✔ 補充維他命 C 有助於緩解咳嗽・201
- ✘ 多食過於鹹甜的食物・201
- ✘ 吃涼食物・201

緩解寶寶咳嗽食譜推薦・202

蒸大蒜水 改善風寒咳嗽・202

梨絲拌蘿蔔 改善風熱咳嗽・202

百合枇杷藕羹 改善支氣管炎咳嗽・203

蜂蜜蒸梨 改善陰虛久咳・203

## 便秘：調理腸道・204

- ✔ 根據寶寶便秘類型調理飲食・204
- ✔ 多吃富含膳食纖維的輔食・204
- ✔ 正確補水・204
- ✔ 喝水三多原則・205
- ✘ 吃未熟透的香蕉・205
- ✘ 飲食結構不合理・205
- ✘ 過於依賴蜂蜜・205

緩解寶寶便秘食譜推薦・206

香蕉米糊 輔助治療便秘・206

紅蘿蔔番薯汁 潤腸通便・206

魔芋香果 促進腸胃蠕動・207

百合蜜 軟便潤腸・207

## 腹瀉：補水止瀉・208

- ✔ 可自製液體給寶寶補水・208
- ✔ 用口服補鹽液補水・208
- ✔ 腹瀉期間喝腹瀉奶粉・209
- ✘ 禁食或錯食・209
- ✘ 常吃流食・209
- ✘ 多吃富含膳食纖維的食物・209

緩解寶寶腹瀉食譜推薦・210

紅蘿蔔小米湯 減少腹瀉次數・210

炒米煮粥 止瀉、促進消化・210

蒸蘋果 止瀉・211

淮山蘋果泥 防止腹瀉・211

## 厭食：健脾開胃・212

- ✔ 飲食應定時定量・212
- ✔ 吃消食健脾的食物・212
- ✔ 及時補鋅・212
- ✔ 讓寶寶獨立吃飯・212
- ✔ 更換食物花樣・212
- ✘ 在寶寶面前評論飯菜・213
- ✘ 強迫寶寶進食・213

緩解寶寶厭食食譜推薦・214

山楂粥 開胃消食・214

陳皮粥 順氣健脾・214

山楂麥芽飲 健脾，增強食慾・215

鯽魚薑湯 增進食慾・215

## 流涎：區別對待・216

- ✔ 生理性流涎不必治療・216
- ✔ 以正確的方式護理寶寶流涎・216
- ✔ 分階段提升寶寶的咀嚼能力・216
- ✔ 飲食分類型對付流涎・217
- ✘ 吃刺激性食物・217
- ✘ 吸吮安撫奶嘴時間過長・217

緩解寶寶流涎食譜推薦・218

紅豆薏米糊 健脾、祛濕・218

雪梨雞蛋羹 生津潤燥・218

淮山羹 健脾益氣・219

羊肉淮山粥 溫中暖下・219

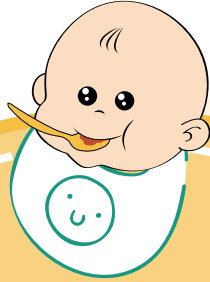
## 食物過敏：調整飲食・220

- ✔ 堅持母乳餵養，避免過早加固・220
- ✔ 飲食上做到「兩多兩少」・220
- ✔ 迴避致敏食物・220
- ✘ 吃易引起過敏的食物較多・221
- ✘ 把食物不耐受當成食物過敏・221

緩解寶寶食物過敏食譜推薦・223

淮山紅棗泥 預防過敏性濕疹・223

洋葱粥 增強抗過敏能力・223



*Part 1*

**固體食物  
添加與製作  
重點**

# 7~8 個月 蠕嚼型 食物

## 7 ~ 8 個月寶寶的身高、 體重參考標準

	7 個月寶寶的情況		8 個月寶寶的情況	
	男寶寶	女寶寶	男寶寶	女寶寶
身高正常範圍 (厘米)	67.4~72.3	65.9~70.6	70.1~75.2	67.2~72.1
體重正常範圍 (千克)	7.8~9.8	7.3~9.1	8.1~10.1	7.6~9.4

以上數據均來自原國家衛生部 2009 年公佈的《中國 7 歲以下兒童生長發育參照標準》。

## 7 ~ 8 個月寶寶的變化

### 活動能力更強了

上個月坐得不很穩的寶寶，到了這個階段能坐得很穩了。坐着時能自如地取附近的東西。有的寶寶還願意勇敢地向後倒，並躺着玩會兒。但寶寶往後倒時可能會磕到後腦勺，大人要隨時注意寶寶身後不要有硬東西。

### 感情更豐富了

拿走寶寶玩具，他會大聲哭。看不見媽媽會不安，甚至哭鬧；看見媽媽會非常高興。如果爸爸經常照顧寶寶，也會和爸爸非常親近的。而且，在育兒生活中，爸爸不應該缺位。

### 需要養成良好的睡眠習慣

一般來說，寶寶白天睡眠時間繼續縮短，夜間睡眠時間相對延長，這對爸爸媽媽來說是件高興的事。但也有特殊的寶寶，白天貪睡，晚上精神。要改變這種不良的睡眠習慣，不能遷就寶寶，晚上按時關燈睡覺，半夜醒來也不陪玩，就安靜地拍拍，讓其儘快入睡。

## 加固指引



### 滿足 7 個月寶寶的營養需求

第 7 個月寶寶的主要營養源還是母乳或配方奶，固體食物只是補充營養不足，添加以含蛋白質、維他命、礦物質、脂肪、碳水化合物為主要營養素的食物，包括蛋、肉、蔬菜、水果、米粉等。鐵的需求量明顯增加，寶寶半歲以前的每日需鐵量為 0.3 毫克，但半歲以後，每日需要的鐵為 30 毫克。



### 滿足 8 個月寶寶的營養需求

寶寶第 8 個月每日所需的熱量與前一個月相當，也是每千克體重 90 千卡（1 卡 = 4.186 焦）。蛋白質的攝入量仍是每天每千克體重 1.5 ~ 3.0 克。脂肪的攝入量比上半年有所減少，6 個月前脂肪佔總熱量的 50% 左右，本月開始降到 40% 左右。8 個月寶寶應每日保證攝入母乳和 / 或配方奶 600 毫升，含鐵嬰兒米粉、厚粥（米粒糜爛可堆起）、爛麵等 20~30 克，蛋黃 1 個，畜禽魚肉 50 克，蔬果適量。



### 根據寶寶情況加固

此時要根據加固的時間、量，母乳的多少，寶寶睡眠等情況做出相應調整。

#### 已經習慣輔食

按照現有的加固習慣繼續添加，只要寶寶發育正常，暫時不需要做調整。

#### 一天吃兩次固體食物，並因此減少了奶量

這時應該減少一次輔食，優先保證奶的攝入量。

#### 不愛吃碎菜或肉末

可以改變一下食物的形式，把碎菜或肉末混在粥內或包成餛飩。

#### 吃固體食物較慢

不要增加固體食物的次數，儘快調整餵養方法。

#### 不喜歡粥

此時固體食物的性質應以柔嫩、半固體為好，如果寶寶不喜歡粥，對成人吃的米飯感興趣，可以嘗試餵一些軟爛的米飯。

#### 吞咽能力較好

可以給寶寶一些較硬、方便手握的食物，讓他拿着吃。



## 品種要多樣，營養要均衡

此時的寶寶消化功能增強了許多，可食用碎菜、蛋黃、厚粥、麵條、肉末、豆製品、果片（把蘋果、梨、桃等水果切成薄片）等。少數確認對雞蛋黃過敏的寶寶應迴避雞蛋黃，相應增加約 30 克肉類。爸爸媽媽在給寶寶製作輔食的時候，要注意營養的均衡搭配。如把紅蘿蔔、南瓜、馬鈴薯等蒸煮好弄碎的蔬菜，與油炒過的肝末混合在一起做成肝湯，就是營養搭配成功的例子。



## 嘗試吃半固體食物

有些寶寶到 8 個月已經不愛吃軟爛的粥、麵條了。有些媽媽擔心他不能嚼爛食物，不適合吃半固體的食物，其實寶寶完全能應付。吃半固體的食物還可以鍛煉咀嚼能力。8 個月可以餵寶寶軟爛的米飯、稠粥、雞蛋羹（去蛋清）了。



## 餵養經驗分享



這一時期，可以給寶寶吃煮的、炒的食物，但一定要嫩一些。如炒白菜、炒翠玉瓜、炒茄子等，炒得要嫩軟一些，餵的量要少一點。煮的有肉類，肉要鮮嫩，煮成肉糜較佳。



## 固體食物和奶要安排合理

如果此時寶寶一次能喝 100 ~ 150 毫升奶，就應該讓寶寶每天喝 4 ~ 6 次。然後在中午和下午兩次加固。

科學的餵養方法是根據寶寶吃奶和加固的情況隨時調整。兩次餵奶間隔和兩次加固間隔都不要短於 3 小時，奶與加固間隔不要短於 2 小時。



早上 7 點

母乳和 / 或配方奶



早上 10 點

各種泥糊狀的食物，如嬰兒米粉、蛋黃、肝泥、菜泥等



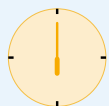
中午 12 點

母乳和 / 或配方奶



下午 3 點

各種泥糊狀的食物



下午 6 點

母乳和 / 或配方奶



晚上 9 點

母乳和 / 或配方奶

夜間可能還需要母乳或配方奶餵養 1 次



## 固體食物的攝入量因人而異

寶寶開始每天有規律地加固，每次的量應因人而異，食慾好的寶寶應稍微吃得多一點。因此，不用太看重量，要看成長曲線是否存在加固後成長過快或過慢就好。



## 順應寶寶的需求餵養

父母應及時回應寶寶發出的饑餓或飽的信號，及時提供或終止餵食。如當寶寶看到食物表現興奮、小匙靠近時張嘴、舔吮食物等，表示饑餓；而當寶寶緊閉小嘴、扭頭、吐出食物時，則表示已吃飽。

父母應允許寶寶在準備好的食物中挑選自己喜愛的食物。對於寶寶不喜歡的食物，父母應反復提供並鼓勵其嘗試。父母應對食物和進食保持中立態度，不能以食物和進食作為懲罰和獎勵。



## 引入新食物時注意觀察是否過敏

在給 7 ~ 9 個月寶寶引入新的食物時，應特別注意觀察是否有食物過敏現象。第 1 次只需嘗試 1 小匙，第 1 天可以嘗試 1 ~ 2 次。第 2 天視寶寶情況增加進食量或進食次數。觀察 2 ~ 3 天，如寶寶適應良好就可再引入一種新的食物，如蛋黃泥、瘦肉泥等。在寶寶適應多種食物後，可以混合已確認不過敏的食物，如菠菜鴨肝泥、雞肉青菜粥等。

如在嘗試某種新食物的 1 ~ 2 天內出現嘔吐、腹瀉、濕疹等不良反應，要及時停止餵養，待症狀消失後停 1 ~ 2 個月再從小量開始嘗試，如仍然出現同樣的不良反應，應儘快諮詢醫師，確認是否食物過敏。

對於寶寶偶爾出現的嘔吐、腹瀉、濕疹等不良反應，不能確定與新引入的食物相關時，不能簡單地認為寶寶不適應此種食物而不再添加。寶寶患病時也應暫停引入新的食物，已經適應的食物可以繼續餵養。



## 餵養經驗分享



家長餵寶寶吃新食物時，要有耐心，多嘗試幾次，

不要強迫寶寶接受。如果這次不接受，那就過一段時間接着試，或者換個花樣再試。如果有些食物是你覺得特別健康，但是寶寶就是不接受的話，不妨換個營養接近的替代品。同樣是補鐵，寶寶不喜歡吃肝泥，不妨試試肉泥或動物血（但要保證安全）。



## 過早給超體重兒加固

很多人認為超體重兒應該早些加固，這是不科學的。雖然父母自以為「寶寶身體發育較快」，但不能說明消化系統發育也快。通常情況下寶寶身體發育情況大致一樣，也根據孩子體質不同有所差異，但絕不是超體重兒消化系統發育好，能過早接受加固。同時，不能突然增加固體食物的量，如果寶寶一直想吃，一次也不能餵太多，應分開餵。

## 白米粥中加含鹽的食物

為了讓寶寶多吃點白米粥，媽媽就會給白米粥中加含鹽的食物，其實這種粥並不適合寶寶吃。

1歲以內的寶寶，腎臟功能未發育成熟，加鹽、醬油會加重腎臟負擔。一般奶類輔食品均含有鈉，足夠寶寶需要。如果媽媽想讓寶寶多攝入營養，可以餵寶寶一口菜、一口粥，但保證菜和粥都是沒加鹽的。保證加固食物的味道不斷變化，符合餵養這個月齡寶寶的要求。

## 過分追求標準量

有些媽媽對寶寶每頓的進食量總是追求一定的「標準量」，或者是朋友的經驗之談，甚至是鄰家寶寶的進食量，其實這樣做是不對。因為每個寶寶的食量不同，只要寶寶健康成長，媽媽不必過分追求「標準量」。事實上根本沒有媽媽追求的標準量，寶寶吃飽了就是標準。



## 寶寶加固餐單



### 馬鈴薯西蘭花泥

保護視力



**材料** 馬鈴薯 30 克，西蘭花 50 克。

**做法**

1. 馬鈴薯洗淨，蒸熟，去皮後用輔食研磨碗搗成泥；西蘭花洗淨，取嫩的花朵沸水焯一下，打成泥。
2. 將馬鈴薯泥和西蘭花泥攪拌均勻即可。



西蘭花中維他命 C、胡蘿蔔素含量高，不但有利於寶寶身體成長發育，還能保護好視力。馬鈴薯含有豐富的生粉，兩者搭配食用能增強寶寶免疫力。



### 番薯小米粥

預防便秘



**材料** 番薯 30 克，小米 20 克。

**做法**

1. 小米洗淨；番薯洗淨，去皮，切 1 厘米左右的小塊。
2. 鍋內放入燒沸，放入小米和番薯塊，大火燒開後，轉小火煮 20 ~ 30 分鐘，待粥稠即可。



潤腸通便。



## 番薯椰菜花粥

通便



**材料** 白米 20 克，番薯 30 克，椰菜花 25 克。

**做法**

1. 白米洗淨，浸泡 30 分鐘。
2. 番薯洗淨，蒸熟，去皮搗碎；椰菜花用開水燙一下，去莖部，用輔食機打成泥。
3. 將白米和適量清水放入鍋中，大火煮開，放入番薯碎、椰菜花泥，再調小火煮軟爛即可。



番薯椰菜花粥含有大量膳食纖維，能刺激腸道，增強蠕動，通便排毒。



## 椰菜西蘭花米粉

調節腸胃功能



**材料** 椰菜、西蘭花各 20 克，米粉 25 克。

**做法**

1. 取椰菜心部，搗碎；西蘭花洗淨，切碎。
2. 鍋置火上，加適量水，放入椰菜碎、西蘭花碎煮軟，再放入米粉攪拌即可。



椰菜和西蘭花中含有豐富的維他命 C、鉀、鈣等，有助於促進寶寶的生長發育。此粥對調節寶寶腸胃功能也有較好的功效。



## 紅棗核桃米糊

益氣血，預防貧血



**材料** 白米 20 克，紅棗 15 克，核桃仁 10 克。

**做法**

1. 白米淘洗乾淨，用清水浸泡 30 分鐘；紅棗洗淨，用溫水浸泡 30 分鐘，去核。
- 2 將白米、紅棗和核桃仁倒入全自動豆漿機中，加水至上下水位線之間，按「米糊」鍵，煮至米糊好即可。



紅棗可益氣血、健脾胃，改善血液循環，對貧血有不錯的預防功效。



## 黑芝麻白米粥

健腦益智



**材料** 白米 20 克，黑芝麻 3 克。

**做法**

1. 黑芝麻洗淨，炒香，研碎；白米淘洗乾淨，浸泡 30 分鐘。
2. 鍋置火上，倒入適量清水燒開，加白米煮沸，轉小火煮至八成熟時，放入黑芝麻碎拌勻，繼續熬煮至米爛粥稠即可。



黑芝麻中富含蛋白質、卵磷脂、不飽和脂肪酸，常食可活化腦細胞；白米可健脾胃。二者搭配食用有健腦的作用，還可預防貧血便秘。



## 油菜蒸豆腐

補充蛋白質



**材料** 嫩豆腐 50 克，油菜葉 10 克，煮熟的蛋黃 1 個。

**調料** 水生粉 10 克。

**做法**

1. 油菜葉洗淨，放入沸水中灼燙一下，撈出切碎。
2. 豆腐放入碗內碾碎，然後和切碎的菜葉、水生粉攪勻，再把蛋黃碾碎撒在豆腐碎表面。
3. 大火燒開蒸鍋中的水，將盛有所有食材的碗放入蒸鍋中，蒸 10 分鐘即可。



油菜蒸豆腐富含優質蛋白質、鈣等，且容易消化和吸收。



## 薺菜粥

預防實實便秘



**材料** 薺菜 25 克，白米 20 克，黑芝麻適量。

**做法**

1. 將薺菜洗淨，灼燙一下後切成細末；黑芝麻磨成末。
2. 白米洗淨，用清水泡 30 分鐘。
3. 鍋中放入白米和適量清水，大火燒開，改小火煮 20 分鐘，加入薺菜末、黑芝麻末再次開鍋即可。



薺菜含有豐富的膳食纖維，能促進實實腸道蠕動，起到通便的作用。



## 蔬菜豆腐泥

均衡營養



**材料** 紅蘿蔔 20 克，荷蘭豆 30 克，嫩豆腐 40 克。

**做法**

1. 將紅蘿蔔去皮，與荷蘭豆一起煮熟，將兩者打成泥。
2. 鍋中倒適量清水，加入荷蘭豆泥和紅蘿蔔泥，然後將嫩豆腐搗碎放進鍋裏，煮至湯汁變稠即可。



豆腐中含有人體必需的 8 種氨基酸，紅蘿蔔和荷蘭豆含有多種維他命和礦物質，三者搭配，能為寶寶提供豐富均衡的營養。



## 椰菜花米糊

增強免疫力



**材料** 白米 20 克，椰菜花 30 克。

**做法**

1. 將白米洗淨，浸泡 30 分鐘，放入嬰兒研磨碗中磨碎。
2. 將椰菜花放入沸水中灼燙一下，去掉莖部，將花冠部分切碎。
3. 將磨碎的白米和適量水倒入鍋中，大火煮開，放入椰菜花碎，轉成小火煮開。
4. 用過濾網過濾，取湯糊即可。



椰菜花富含維他命 C，可以增強寶寶的免疫力，預防感冒。





## 雞蛋粟米羹

健腦益智



**材料** 粟米粒 80 克，雞蛋 1 個。

**做法**

1. 將粟米粒洗淨，用攪拌機打成粟米泥。
2. 雞蛋取蛋黃打散成蛋液。
3. 將粟米泥放沸水鍋中不停攪拌，煮沸後，淋入蛋黃液再次煮沸即可。



雞蛋中含有卵磷脂、優質蛋白質，有助於健腦；寶寶多吃粟米有利於大腦細胞發育，增強腦力和記憶力。



## 雞蛋黃泥

促進神經系統發育



**材料** 雞蛋 1 個。

**做法**

1. 將雞蛋放入清水鍋中煮熟。
2. 剝開雞蛋，取蛋黃，再加適量溫水調勻成泥狀即可。



雞蛋黃中含有維他命 D、維他命 E、維他命 K 等多種維他命，還富含磷脂等營養成分，有利於促進寶寶大腦的發育。



煮雞蛋時要把握好時間，以免煮老導致蛋黃表面發灰。嫩蛋黃最易於寶寶消化和吸收，但不能給寶寶吃溏心蛋黃。





## 瘦肉泥

補鐵



**材料** 豬裏脊肉 30 克。

- 做法**
1. 裏脊肉洗淨，用攪拌機將裏脊肉打成泥。
  2. 將肉泥蒸熟即可。



豬瘦肉中含鐵、鋅等，且極易被人體吸收與利用，很適合為寶寶補充營養。



除了豬肉，媽媽也可以嘗試用牛肉、雞肉來替換，能讓寶寶體驗不同的口味。



## 豬肝泥

補血



**材料** 新鮮豬肝 40 克。

- 做法**
1. 新鮮豬肝放在水龍頭下反復沖洗幾分鐘，然後放入水中浸泡 30 分鐘，再切片，放入鍋中蒸熟。
  2. 將蒸熟的新鮮豬肝片放入攪拌機中，加 30 毫升水，打成泥即可。



豬肝富含鐵，寶寶常食可以預防貧血。



1. 豬肝要現切現做，這樣能保留更多的營養。
2. 蒸豬肝時小火蒸 15~20 分鐘即可，蒸的時間過長會太老，蒸的時間太短不能殺死豬肝內的病菌和寄生蟲卵。



## 菠菜鴨肝泥

預防缺鐵性貧血



**材料** 菠菜 15 克，鴨肝 30 克。

**做法**

1. 鴨肝清洗乾淨，去膜、去筋，用攪拌機打泥。
2. 菠菜洗淨後，放入沸水中灼燙至八成熟，撈出，涼涼，切碎。
3. 將鴨肝泥和菠菜碎混合攪拌均勻，放入蒸鍋中大火蒸 5 分鐘即可。



鴨肝中含鐵較多，寶寶多食能預防缺鐵性貧血。鴨肝還含維他命 A，可以促進視力發育。



## 雞肉青菜粥

促進生長發育



**材料** 白米粥 50 克，雞肉末、青菜碎各 15 克。

**調料** 雞湯 15 毫升。

**做法**

1. 鍋內倒油燒熱，將雞肉末煸炒至半熟。
2. 放入青菜碎，一起炒熟，盛出備用。
3. 將炒好的雞肉末和青菜碎放入白米粥內，加入雞湯，熬煮片刻即可。



雞肉含有豐富的蛋白質，剁成末熬煮給寶寶食用，有利於寶寶消化吸收，促進其生長發育。



## 蛋黃紅蘿蔔泥

促進大腦、骨骼發育



**材料** 熟蛋黃 50 克，紅蘿蔔 40 克。

- 做法**
1. 紅蘿蔔洗淨，去皮，切小塊，放入鍋中，加適量清水煮軟，搗成泥。
  2. 熟蛋黃加少許水，壓成泥狀。再將紅蘿蔔泥和蛋黃泥混合攪勻，用模具做出可愛造型即可。



蛋黃中含有卵磷脂、鐵，紅蘿蔔含胡蘿蔔素等，兩者搭配對寶寶大腦、骨骼發育有益。



## 蛋黃馬鈴薯泥

增強免疫力



**材料** 雞蛋 1 個，馬鈴薯 45 克。

- 做法**
1. 雞蛋洗淨，涼水下鍋煮熟，取蛋黃，用嬰兒研磨器碾壓成泥；馬鈴薯洗淨，蒸熟後去皮，放入嬰兒研磨碗中搗成泥。
  2. 鍋內放入馬鈴薯泥、蛋黃泥和溫水稍煮，攪勻即可。



蛋黃含有豐富的卵磷脂、蛋白質等；馬鈴薯含有鉀、蛋白質等，兩者同食可促進寶寶大腦發育，增強免疫力。



## 菠菜蛋黃粥

益智健腦



**材料** 雞蛋 1 個，菠菜 20 克，軟米飯 50 克。

**調料** 高湯適量。

**做法**

1. 將菠菜洗淨，開水灼燙後切成末，放入鍋中，加適量清水煮成糊末狀。
2. 雞蛋煮熟，取蛋黃，和軟米飯、適量高湯放入鍋內，煮成粥狀。
3. 將菠菜糊末加入蛋黃粥中即可。



蛋黃中含有豐富的蛋白質和卵磷脂，能促進寶寶大腦發育，有利於益智開發。



## 豬肝蛋黃粥

補鐵，提高智力



**材料** 豬肝 30 克，白米 25 克，熟雞蛋 1 個。

**做法**

1. 豬肝洗淨，剝碎；白米淘洗乾淨，用清水浸泡 30 分鐘，熟雞蛋去殼，取蛋黃壓成泥。
2. 鍋置火上，加水燒開，放入白米，煮成稀粥。
3. 將豬肝碎、蛋黃泥加入稀粥中煮 3 分鐘即可。



豬肝中不但花生四烯酸（ARA）含量豐富，鐵的含量也很高，適合作為寶寶補鐵及提高智力的食材；蛋黃富含卵磷脂。二者搭配食用，對寶寶大腦的發育非常有好處。



## 蛋黃南瓜小米粥

助眠、健腦



**材料** 雞蛋 1 個，南瓜 50 克，小米 30 克。

- 做法**
1. 雞蛋洗淨，煮熟，取 1/4 個蛋黃；南瓜洗淨，去皮、去瓢，切塊，放入電蒸鍋中蒸熟，再放入攪拌機中，加入蛋黃和適量水一起打成泥。
  2. 小米用清水淘洗乾淨，然後煮成粥，加入蛋黃南瓜泥攪勻即可。



蛋黃中卵磷脂和 DHA，能促進寶寶大腦發育；南瓜含有豐富的膳食纖維能促進寶寶腸胃蠕動；小米能幫助睡眠。



## 魚肉羹

促進骨骼、神經發育



**材料** 鯪魚肉 50 克。

**調料** 青豆生粉 10 克。

- 做法**
1. 魚肉洗淨，切成小片，入鍋煮熟，去除魚骨和皮，放入嬰兒研磨碗內研碎，放入鍋內加魚湯煮。
  2. 青豆生粉用水調勻，倒魚肉鍋內煮至糊狀即可。



魚肉富含蛋白質、鈣、磷、鐵和多種維他命，能促進寶寶骨骼發育，此外魚肉中谷氨酸含量較多，能促進寶寶神經發育。





## 蘋果金團

預防便秘



**材料** 蘋果、番薯各 25 克。

- 做法**
1. 將番薯洗淨，蒸熟，去皮，搗成泥。
  2. 蘋果去皮、去核後切碎，煮軟。
  3. 將蘋果碎與番薯泥均勻混合即可。



蘋果和番薯中都富含膳食纖維有利於通便。



## 香蕉粥

潤腸通便



**材料** 香蕉 20 克，白米 30 克。

- 做法**
1. 白米淘洗乾淨，浸泡 30 分鐘；取香蕉切成小塊。
  2. 鍋置火上，放入白米和適量水，用中火煮熟，再用小火將粥熬爛，然後在米粥中加入香蕉塊攪拌均勻即可。



香蕉性寒，能潤腸通便，不過那些青綠色的生香蕉可能會起到反作用；因為沒熟透的香蕉含有較多鞣酸，對於消化道有收斂作用。

## 7 ~ 8 個月育兒難題看這裏

### 不好好睡覺

對於這個月齡的寶寶來說，如果不好好睡覺，可能是不良睡眠習慣導致的，爸爸媽媽要重視這個問題。

#### 不良睡眠習慣必須改正

睡眠好的寶寶，到了這個階段可以睡整夜不醒，也不吃夜奶，即使換尿布也不醒。對於白天到了吃固體食物的時間還在睡覺的寶寶，媽媽不要把熟睡的寶寶叫醒餵食，否則他會哭鬧，甚至導致寶寶厭食。讓寶寶睡個夠，餓了就會自然醒來要吃的。

有些寶寶白天睡覺多，晚上十分精神，媽媽應該想辦法改正這種不良的睡眠習慣。可以讓寶寶在白天儘量玩得興奮些，多消耗體力，這樣寶寶可能晚上睡得早些，睡得踏實些。無論睡眠習慣如何，每天睡眠時間要相對固定，爸爸媽媽要合理安排寶寶的睡眠時間。雖然想想很困難，但只要要有耐心，慢慢還是可以調整的。

#### 分離焦慮也會導致寶寶不睡覺

媽媽出門上班去，到了入睡時間，寶寶可能表現出分離焦慮。這在 7 ~ 9 個月，尤為明顯，也很常見。那麼，媽媽應該怎麼做呢？

1. 用溫柔有信心的語調，向寶寶做出保

證「沒事的，寶貝，媽媽沒走遠」「媽媽還會回來的」，來去都提前告知寶寶，不偷偷溜走，不突然驚到，增加互動的質量，幫寶寶平穩度過這個階段。

2. 晚上睡前高質量的陪伴和互動，在這個階段很重要。換位思考，寶寶苦等了媽媽一天，還沒來得及好好和媽媽嬉戲玩樂，就得睡覺，寶寶接受起來確實有難度。

#### 逐漸改變奶睡、抱睡的入睡方式

寶寶出現小睡短、夜醒頻繁等難題的困擾，常能發現與奶睡、抱睡相關。最好的入睡方式是能讓寶寶躺在床上安靜地睡着。

在睡之前讓寶寶玩，玩累了就容易入睡，這樣能幫助寶寶逐漸切斷吃着入睡的聯繫。可以讓寶寶吃完了玩，玩累了睡，改變奶睡的習慣。

至於如何改變奶睡的習慣，可以從原來的走動抱哄，變成慢走抱哄配以噓噓聲。幾天後，再由慢走變成站在原地，再變成坐着哄，最後變成放在床上，媽媽躺在身邊輕拍。每個過程都需要持續幾天，媽媽要有耐心。



# 補鈣 強健骨骼

## ✓ 鈣每天攝入多少

0 ~ 6 個月	200 毫克
6 個月 ~ 1 歲	250 毫克
1 ~ 3 歲	600 毫克

注：以上數據參考中國標準出版社出版的《中國居民膳食營養素參考攝入量速查手冊（2013 版）》

## ✓ 補多少鈣，一眼就看清楚

一包牛奶（240 毫升）  
約含 250 毫克鈣



10 克蝦皮  
約含 99 毫克鈣



10 克黑芝麻  
約含 78 毫克鈣



一塊豆腐（25 克）  
約含 41 毫克鈣



## ✓ 寶寶補鈣時，適當補點鎂

鈣與鎂如同一對好搭檔，當兩者的比例為 2 : 1 時，最利於鈣的吸收與利用。遺憾的是，寶寶缺鈣時媽媽往往只注重補鈣，卻忽略了給寶寶補鎂，導致寶寶體內鎂元素不足，進而影響鈣的吸收。鎂在以下食物中含量較多：綠葉蔬菜、堅果（杏仁、腰果和花生）、粗雜糧（特別是小米、大麥和黃豆）等。

## 寶寶補鈣時，過量攝入蛋白質

魚、肉富含蛋白質，如果經常給寶寶吃魚、肉，會影響寶寶對鈣的吸收。試驗顯示；每天攝入 80 克蛋白質，體內將流失 37 毫克的鈣（流失的鈣通過正常飲食就可以得到有效補充）。因此，爸爸媽媽不要過量給寶寶吃魚、肉。

## 補鈣時喝太多碳酸飲料

人體內鈣磷比例為 2：1 時是完美組合，多喝富含磷的碳酸飲料就會破壞這種組合，過多的磷就會把鈣「趕」出體外。

## 補鈣時吃含草酸或植酸的食物

草酸或植酸容易與鈣發生化學反應，生成難以消化的物質。所以不要給寶寶補鈣時過多吃含草酸或植酸高的食物（如竹筍、苦瓜、茭白等），否則影響鈣的吸收。

## 過量給寶寶補鈣劑

不要過量給寶寶補充鈣劑。因為鈣劑補充多了，會降低鈣質在寶寶體內的吸收利用率。儘量讓寶寶從食物中獲取足夠的鈣。

## 多吃「高鈣」零食

一些食品標注「高鈣」字樣，並不見得含鈣高。而一些食品加入過多的鈣、鐵、鋅等礦物質，如果不能吸收，反而會對人體腎臟以及消化系統造成很大負擔。另外，一些餅乾雖然含鈣量很高，但是其脂肪含量也很高，這種情況下，鈣就很難被人體吸收，反而導致寶寶吃了很多高油高鹽高糖的食物，不利於身體健康。

## 寶寶補鈣食譜推薦



### 黑芝麻花生糊

健腦、補鈣

8 個月  
以上



**材料** 黑芝麻、熟花生仁各 20 克。

- 做法**
1. 黑芝麻洗淨，瀝乾，放入平底鍋中以小火翻炒，等炒到有很濃的香氣撲鼻而來時關火。
  2. 將炒過的黑芝麻和熟花生仁放入攪拌機中打碎，加入適量溫開水攪拌成糊狀即可。



黑芝麻營養豐富，可以補鈣，健腦；熟花生仁也富含鈣（每 100 克熟花生仁含鈣 284 毫克）。黑芝麻花生糊能為寶寶很好地補鈣，還能健腦。



### 蛋黃豆腐羹

促進骨骼生長

1 歲  
以上



**材料** 豆腐 20 克，雞蛋 2 個，火腿少許。

**調料** 芫茜葉少許，鹽 1 克。

- 做法**
1. 豆腐沖洗，切小塊，裝碗；火腿切碎。
  2. 取 1 個雞蛋，打散，加入切碎的火腿和鹽以及溫水，攪勻倒入豆腐裏。
  3. 另 1 個雞蛋煮熟，搗碎，撒在裝豆腐的碗裏，蓋上保鮮膜，入鍋蒸 8 分鐘。
  4. 取出後，撒上芫茜葉即可。



雞蛋中含有多種維他命，包括維他命 A、維他命 D、維他命 E 等；豆腐富含鈣、磷等，蛋黃豆腐羹能補鈣健骨。

**注：**加鹽、糖的食物均不適合 1 歲以內的寶寶食用。



## 牛奶西蘭花

補鈣

1.5 歲  
以上



**材料** 西蘭花 60 克，牛奶 40 毫升。

**做法** 1. 西蘭花清洗乾淨，放入水中灼燙至軟，撈出切成小塊。  
2. 將切好的西蘭花放入小碗中，倒入準備好的牛奶攪勻即可。

★ 西蘭花含豐富的胡蘿蔔素、維他命 C、膳食纖維等，還含鈣；牛奶富含優質蛋白質、鈣、脂肪等，兩者搭配，營養上互相補充。



## 蝦仁魚片燉豆腐

補鈣、健脾

2 歲  
以上



**材料** 豆腐 30 克，鮮蝦仁、菜心各 20 克，魚肉片 15 克。

**調料** 鹽、蔥末、薑末各適量。

**做法** 1. 將鮮蝦仁、魚肉片洗淨；菜心洗淨，切段；豆腐洗淨，切成小塊。  
2. 鍋內倒油燒熱，爆香蔥末、薑末，下入菜心段，稍炒，倒入適量水，放入鮮蝦仁、魚肉片、豆腐塊稍燉，加鹽調味即可。

★ 蝦仁、魚片、豆腐都富含鈣，可以很好地為寶寶補鈣。這道菜不僅營養豐富，而且易消化吸收，有健脾開胃的作用，也適合胃口不好的寶寶。

# 厭食 健脾開胃

## ✓ 飲食應定時定量

家長要幫助寶寶養成吃飯定時定量、不吃零食、不偏食的飲食習慣。還要多給寶寶安排多種食材，注意營養平衡，為寶寶營造舒適的就餐環境。

## ✓ 吃消食健脾的食物

家長可以給寶寶吃些消食健脾的食物，如山楂、白蘿蔔、陳皮等。這樣能加強脾胃運化功能，起到緩解寶寶厭食的作用。

## ✓ 及時補鋅

對於因缺鋅導致的厭食，家長可以給寶寶吃些含鋅豐富的食物，如鮮蠔、豬肝、核桃等。如果寶寶缺鋅嚴重的話，就應根據醫生的建議選擇補鋅製劑。

## ✓ 讓寶寶獨立吃飯

家長應放手讓寶寶自己吃飯，讓寶寶儘快掌握這項生活技能，也為幼兒園生活做好準備。儘管寶寶已經學習過拿匙子，甚至會用匙子了，但有時還是用手直接抓飯菜，這樣吃起來更方便。

爸爸媽媽要允許寶寶用手抓取食物，並提供一些利於手抓的食物，如小包子、麵包片、青瓜條、紅蘿蔔條等，以提高寶寶吃飯的興趣，讓寶寶主動吃飯。

## ✓ 更換食物花樣

家長應該經常更換食物的花樣，如同一種食材可以不斷變化，切成塊、丁、片、絲或者使用可愛的食物模型改變形狀，喚起寶寶的好奇心，讓他感覺吃飯也是件有趣的事。



食物做成可愛的動物造型，  
能吸引寶寶的興趣。

## ✘ 在寶寶面前評論飯菜

有些家長就有偏食、挑食的習慣，常常無意識地在飯桌上評論飯菜好吃或不好吃，這樣很容易無意間影響寶寶對飯菜的喜好。所以，家長不在寶寶面前評論飯菜，有利於預防寶寶厭食。

## ✘ 強迫寶寶進食

有些家長為了寶寶能多吃點飯，花費大量的心思給寶寶做輔食，但一看到寶寶不愛吃，就火兒大，下意識的行為就是強迫寶寶進食。時間長了寶寶就會見了飯菜就緊張，吃不了多少就「飽」了，並因此厭食。



### 育兒經驗分享



1. 讓寶寶俯臥在床上，家長用雙手的拇指、食指和中指合作，將寶寶脊柱兩旁的肌肉和皮膚捏起，自尾椎兩旁雙手交替向上推動，直到大椎穴（後背正中線上，第7頸椎棘突下凹陷中）兩旁，算作捏脊一次。重複捏脊3~5次，到最後一次時，用手指將肌肉提起，放下後再用雙手拇指在寶寶脊柱兩旁做按摩。這種捏脊方法有調理脾胃，調和陰陽，疏通經絡的功效，對輔助治療小兒厭食有效。

2. 讓寶寶仰臥在床上，家長一邊給寶寶講故事或唱兒歌，讓寶寶充分放鬆，一邊用右手四指併攏，在寶寶的腹部按順時針方向輕輕按摩。每次按摩15~20分鐘，每天睡前1次，有利於促進腸胃蠕動，緩解寶寶厭食情況。





## 緩解寶寶厭食食譜推薦



### 山楂粥

開胃消食

1歲  
以上



**材料** 山楂 10 克，白米 20 克。

**調料** 白糖少許。

- 做法**
1. 先將山楂洗淨，入砂鍋中煎取濃汁；白米洗淨，浸泡 30 分鐘。
  2. 將山楂汁去渣後和白米、白糖一起加水煮成粥。



山楂含大量的維他命 C 及酸性物質，如蘋果酸、檸檬酸、山楂酸等，可增加胃液中生粉酶、脂肪分解酶等，起到幫助消化的作用。



### 陳皮粥

順氣健脾

1歲  
以上



**材料** 陳皮 10 克，白米 25 克。

- 做法**
1. 陳皮洗淨，放入鍋中，加適量水，煎取藥液，去渣取汁；白米洗淨，浸泡 30 分鐘。
  2. 鍋置火上，加適量水和陳皮汁燒開，放入白米熬粥即可。



陳皮所含的揮發油有利於胃腸積氣排出，能促進胃液分泌，有助於消化，適合厭食寶寶食用。





## 山楂麥芽飲

健脾，增強食慾

2歲  
以上



**材料** 山楂、炒麥芽各 10 克。

**調料** 紅糖 1 克。

**做法**

1. 山楂洗淨；炒麥芽洗淨。
2. 鍋中放入山楂、炒麥芽和適量清水，熬煮 30 分鐘，去渣取汁，加入紅糖調味即可。

★ 山楂所含的解酯酶有促進胃液分泌的功能，能促進脂類食物的消化，緩解寶寶厭食。



## 鯽魚薑湯

增進食慾

2歲  
以上



**材料** 鯽魚 1 條。

**調料** 生薑 12 克，橘皮 10 克，鹽 2 克。

**做法**

1. 將鯽魚去鱗、鰓和內臟，洗淨；薑洗淨，切片，與橘皮一起用紗布包好填入魚腹內。
2. 鍋內加適量水，放入處理好的鯽魚，小火熬湯，加鹽調味即可。

★ 鯽魚湯鮮美可口，有健脾利濕、和中開胃、增進食慾的功效。

# 0~3歲 有營加固餐單



作者  
毛鳳星

編輯  
Eva

美術設計  
Carol Fung

排版  
劉葉青

出版者  
萬里機構出版有限公司  
香港鯉魚涌英皇道1065號東達中心1305室  
電話：2564 7511  
傳真：2565 5539  
電郵：info@wanlibk.com  
網址：http://www.wanlibk.com  
http://www.facebook.com/wanlibk

發行者  
香港聯合書刊物流有限公司  
香港新界大埔汀麗路36號  
中華商務印刷大廈3字樓  
電話：2150 2100  
傳真：2407 3062  
電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者  
中華商務彩色印刷有限公司  
香港新界大埔汀麗路36號

出版日期  
二零一九年四月第一次印刷

版權所有 · 不准翻印

All rights reserved.  
Copyright ©2019 Wan Li Book Company Limited.  
Published in Hong Kong.  
ISBN 978-962-14-7016-4

本書繁體版權由中國輕工業出版社授權出版  
版權負責人：林淑玲 lynn1971@126.com



萬里機構



萬里 Facebook