

大豆（即使加热抗原性也不会弱化）

成为大豆的抗原的蛋白质，与蛋、牛奶的抗原不同，即使加热抗原性也不会减弱。要是过敏症状强烈的话，小豆、毛豆、青豌豆、坚果类、豆腐等大豆制品也有必须要舍去，过敏中等程度以上的话，酱油、酱等调味料也要换成用大米或小麦制成的，防止过敏的调味料。而且，对大豆有过敏反应的宝宝中也有对玉米、芝麻、海带过敏的，要多加注意。可以解除禁忌的话，10克、20克少量一点点的逐渐增加，后期最多25克，完成期能够食用50克就可以了。

大豆过敏的情况下，以下食物不能吃

豆类	大豆、小豆、毛豆、青豌豆、豌豆角、菜豆、豆芽、花生
豆制品	豆腐、油豆腐块、油炸豆腐、豆腐渣、黄豆面
谷类	高粱米
点心类	羊羹、煎饼
调味料	酱油、酱、花生油、沙拉酱、大豆油、植物油、人造黄油

肉（从猪肉开始要少量的给宝宝吃）

肉类中所含有的动物性脂质，易引起免疫反应，从而有易引起过敏反应的倾向。

作为辅食使用的肉，以猪肉的瘦肉、臀肉为中心，而牛肉、鸡肉在完成期之前还是保守谨慎点好。在对鸡蛋过敏、牛奶过敏的情况下，肉类由于含有和牛肉相同的抗原的可能性很大，有必要去掉。

但是与鸡蛋、牛奶等食物相比，对于肉类有过敏现象的相对较少。

不只是肉类，宝宝还需要从鱼、大豆制品之中来均衡补充蛋白质，所以妈妈在给宝宝添辅食的时候不仅要注意过敏反应还要注意营养均衡。

鱼贝类（作为辅食，要选择新鲜材料，必须经过加热烹饪）

鳕鱼等白肉鱼，沙丁鱼含有易引起荨麻疹的抗原蛋白质，喂宝宝吃的时候应将新鲜的鱼肉充分加热，并少量一点点地慢慢地喂。

另一方面，有报告称金枪鱼、青花鱼、沙丁鱼等的鱼油中含有的脂肪酸中的EPA（不饱和脂肪酸）具有抑制过敏症状的作用。

由于螃蟹、虾、墨鱼、章鱼等易引起过敏，请在完成期以后再少量喂给宝宝吃。贝类有可能会由假性抗原引起的类似于过敏的症状，也要注意。

调味料（选择经过长时间制成的酱等）

酱油的主要原料是大豆和小麦，多数是发酵的，市场上出售的大多数是用化学调味料、甜味剂、防腐剂等在短时间内制成的。由于成为大豆、小麦的抗原的蛋白质未被分解，即使除去食物，也会从调味料中微量摄取到，为了防止过敏，建议使用长时间制成的无添加剂的天然酿造的酱油。

酱也和酱油一样，以大豆为原料，最好还是避免在短时间内制作成酱。

油（注意对作为油的原料的动植物油种类的选择）

油脂有动物性的和植物性两种。油脂虽然本身不产生IgE抗体，但却和过敏有密切的关系。

动物性的油脂富含饱和脂肪酸，植物性的油脂富含多价不饱和脂肪酸，人体内不能产生多价不饱和脂肪酸，有必要从植物中摄取。这样的脂肪酸被称为必需脂肪酸，分为亚油酸和亚麻酸两个系列。

亚油酸在体内会转化为能引起过敏反应的不饱和脂肪酸，大量食用的话易引起过敏反应，所以要控制植物油和人造黄油的摄取，鱼贝类的油脂中所含的亚麻酸具有抑制亚油酸的作用。

添加剂（即使在体内积蓄很少的量也会引起过敏反应）

保持食物鲜度的保存剂、防腐剂，改善味道外观的色素，调味料等食物添加剂，在丰富饮食的同时，也是会引起宝宝发生过敏反应数量增多的原因。

食物添加剂化学合成的，在消化排泄方面是有限度的，这些食物添加剂如果在体内积累下来就会出现过敏症状。

火腿、香肠、橙汁等含有大量食物的添加剂，在辅食中要尽量避免。市场上所出售的宝宝食物即使标明绝对不含任何防腐剂、添加剂，但用于调味的酱油等也会含有添加剂，所以要多注意。



健脑食谱

柳橙风味鱼肉

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。



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。

TIPS

此粥含丰富的蛋白质、碳水化合物、钙、铁、锌等。





牛肉粥

材料 牛肉25克，已泡好的大米20克，水1/2杯，盐适量。

- 做法**
1. 将已泡好的大米打成粉末。
 2. 把洗净的牛肉剁成茸，加入盐拌匀。
 3. 把大米、牛肉茸、水放入锅里用大火煮，直到大米熟透为止，然后熄火即可喂食。

番茄鱼粥

材料 鱼肉5克，番茄10克，5倍粥1/2碗。

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

TIPS

鱼肉中含有丰富的优质蛋白质和促进宝宝大脑发育的DHA，所以多吃鱼肉可以促进宝宝发育。

鲈鱼粥

材料 鲈鱼肉20克，粳米20克，葱、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、拌匀稍腌一会儿。
 2. 粳米淘洗干净，浸泡1小时左右，用粉末机打成末状。
 3. 锅内放入清水和粳米末，当水沸腾时，加入鱼泥并再次煮沸，即可喂食。

补铁食谱

蛋黄糊

材料 鸡蛋1个，温开水1/2杯。

- 做法**
1. 将鸡蛋洗净，放在热水锅中煮熟。
 2. 然后取出去壳，剥去鸡蛋白，将蛋黄放入研磨器中压成泥状。
 3. 最后用开水调成糊状，待凉至微温时喂食即可。

TIPS

蛋黄含有丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、核黄素等营养成分，有助于宝宝大脑、骨骼、肌肉和神经细胞的发育。

蛋花鱼

材料 鱼泥25克，鸡蛋1个，白糖少许，酱油适量。

- 做法**
1. 将鱼蒸熟刮取半两鱼泥，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，然后加入煨好的鱼泥，再用小火煮一会儿即可喂食。

TIPS

鱼肉中含丰富的蛋白质，并且易于宝宝吸收，鸡蛋中也含有丰富的蛋白质，具有促进大脑发育的作用。





菠菜蛋黄粥

材料

菠菜适量，蛋黄1个，软米饭1/2碗，汤汁适量。

做法

1. 将新鲜菠菜洗净，用开水烫后切成小段，放入锅中，加少量水熬煮成糊状备用。
2. 把蛋黄和汤汁放在一起搅拌均匀后用滤勺过滤。
3. 把搅拌好的蛋黄汤汁和软饭放入锅里用大火煮。
4. 当水沸腾时把火调小，加入菠菜糊边搅边煮，一直到大米熟烂为止。

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。

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，盐少许。

做法

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

TIPS

鸡肝中含铁丰富，多食可改善宝宝缺铁性贫血。

补钙食谱

虾皮香芹燕麦粥

材料 燕麦150克，虾皮20克，芹菜50克，盐1/2小匙，香油1小匙，清水适量。

- 做法**
1. 燕麦洗干净；芹菜择洗干净，切成小丁。
 2. 坐锅点火，锅中倒入适量的清水，放入燕麦，用大火煮开后，放入虾皮，再用小火煮，直至软烂。
 3. 加入盐进行调味，撒上芹菜丁后，再淋上香油即可食用。



肉蛋豆腐粥

材料 已泡好的大米30克，瘦猪肉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，备用。
 2. 瘦猪肉用冷水洗净后再用干布擦干，切成小粒。
 3. 豆腐用凉水泡20分钟，切成块，用沸水焯一下再研磨成泥。
 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。





油菜粥

材料 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。

芹菜牛肉粥

材料 已泡好的粳米20克，牛里脊10克，芹菜末2大匙，牛骨高汤1杯，盐1小匙。

- 做法**
1. 将已泡好的粳米洗净沥干，牛里脊肉洗净切成细丝备用。
 2. 牛骨高汤加热煮沸，放入粳米和牛里脊续煮至滚时稍微搅拌，改中小火熬煮30分钟，加盐调味。
 3. 在粥上撒上熟芹菜末即可喂食。

鱼泥豆腐苋菜粥

材料 熟鱼肉30克，盒装嫩豆腐1/2块，苋菜嫩叶3片，5倍粥3大匙，高汤、熟植物油各适量。

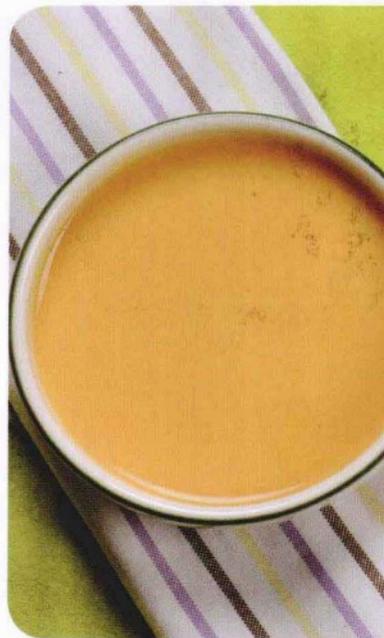
- 做法**
1. 豆腐切细丁，苋菜取嫩芽用开水烫后切细碎，熟鱼肉放入研磨器中压碎成泥（不能有鱼刺）。
 2. 在5倍粥中加入鱼肉泥、鱼汤煮至熟烂。
 3. 加入豆腐、苋菜泥及熟熟的植物油，煮烂后加少量盐混匀，待凉即可喂食。

补维生素食谱

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，然后洗好，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. 往锅内放入卷心菜、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。



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。
 2. 把苹果梨洗干净后削皮，去除果核，将果肉用砧板磨碎。
 3. 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。
 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。





红枣泥

材料

红枣20克，白糖2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，至烂熟为止。
2. 去掉红枣皮、核，捣成红枣泥，用滤勺过滤一下。加入白糖，调匀即可喂食。

TIPS

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，淋上一点香油即可。

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，并趁热捣成泥糊状。
2. 把南瓜去皮洗净、蒸熟，再研成泥状。
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，煮片刻即可。

胡萝卜甜粥

材料 已泡好的大米2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。

TIPS

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。

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。

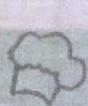
豆苗碎肉粥

材料 豆苗30克（捣烂），肉末10克（捣烂后加入少许冷水备用），已泡好的大米50克，盐少许。

- 做法**
1. 将大米洗净研磨成末，加入250毫升水煲成粥。
 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，加入少许盐调味即可。



Part
4



10~12个月

牙床咀嚼期



宝宝的发育情况

10个月宝宝发育标准

10个月宝宝身体指标表

性别	男婴	女婴
体重	约为9.5千克	约为8.9千克
身长	约为73.9厘米	约为72.5厘米
头围	约为45.8厘米	约为44.8厘米
胸围	约为45.9厘米	约为44.7厘米

10个月宝宝身体发育

9个多月的宝宝能够坐得很稳，能由卧位坐起而后再躺下，能够灵活地前、后爬行，爬得非常快，能扶着床栏站着并沿床栏行走。这一段时间宝宝的动作发育很快，有的宝宝从会站到会走只需1个多月的时间，有的学爬只是很短的时间，宝宝就不喜欢爬了，他要站起来扶着走。运动能力的发展，在不同宝宝之间有着很大的个体差异，有的宝宝慢些。因此，家长不要将动作发育的指标看得太死，也不要把自己的宝宝与别人的宝宝作比较。

9个多月的宝宝会抱娃娃、拍娃娃，模仿能力加强。双手会灵活地敲积木，会把一块积木搭在另一块积木上，会用瓶盖去盖瓶子。

此时，要对宝宝进行走步训练，让

宝宝拉着大人的手走，拉手走只能练习迈步，时机成熟后，设法创造一个引导宝宝独立迈步的环境，如让宝宝靠墙站好，大人退后两步，伸开双手鼓励宝宝，叫他走过来。当宝宝第一次迈步时，需要向前迎接一下，避免宝宝摔倒。只要这样有意识的去锻炼，然后再让宝宝反复练习，很快就会走路了。

10个月宝宝智力发育

语言

此时的宝宝已经有初步的语言能力，能模仿成人发出双音节的词语。女宝宝一般会比男宝宝说话早一些，但是据研究表明，学说话的快慢并不表示宝宝的智力高低，只要宝宝能理解大人说话的意思就好，家人不必过于担心。



听觉

9个多月的宝宝知道自己叫什么名字，别人叫他名字时他会答应，如果他想拿某种东西，家长严厉地说：“不能动！”他会立即缩回手来，停止行动。这表明，9个多月的宝宝已经开始懂得简单的语意了，此时大人和他说再见，他也会向你摆摆手；给他不喜欢的东西，他会摇摇头；玩儿得高兴时，他会咯咯地笑，表现得非常欢快活泼。

视觉

除了在日常生活中应不断引导宝宝观察事物、扩大宝宝的视野外，还可培养宝宝对图片、文字的注意、兴趣，培养宝宝对书籍的爱好。教宝宝认识实物、图片，把几种东西或几张图片放在一起让宝宝挑选、指认，同时教宝宝模仿说出名称来。也可以在宝宝经常接触的东西上标些文字，当宝宝接触到这些东西时，就引导他注意上面的字，增加他对文字的注意力和接触机会，教宝宝识字应在快乐的游戏气氛中自然地进行，而不应该给宝宝施加压力，硬性规定必须每日记多少字，以免造成宝宝抵触心理。

心理

9个多月大的宝宝很喜欢看各种东西，好奇心表现得较强烈。他更喜欢大人抱他，因为抱着他到处走，可以看到很多新东西。9个多月的宝宝在心理要求上丰

富了许多，喜欢翻转起身，能爬行走动，扶着床边栏杆站得很稳。喜欢和小朋友或大人做游戏，喜欢照镜子观察自己，喜欢观察物体的不同形态和构造。喜欢家长对他的语言及动作技能给予表扬和称赞。喜欢用拍手欢迎、招手再见的方式与周围人交往。此时的宝宝喜欢别人称赞他，这是因为他的语言行为和情绪都有进展，他能听懂你经常说的表扬类的词句，因而做出相应的反应。

11个月宝宝发育标准

11个月宝宝身体指标表

性别	男婴	女婴
体重	约为9.8千克	约为9.2千克
身长	约为75.3厘米	约为74.0厘米
头围	约为46.3厘米	约为45.2厘米
胸围	约为46.2厘米	约为45.1厘米



11个月宝宝身体发育

第11个月的宝宝在动作发育方面会有很大的发展，不需要家人扶着，也能稳稳地坐较长的时间，能自由地爬到想去的地方，能扶着东西站得很稳。拇指和食指能协调地拿起小的东西。而且会招手、摆手等动作。

11个月宝宝智力发育

语言

第11个月的宝宝能模仿大人说话，说一些简单的词。第11个月的宝宝已经能够理解常用词语的意思，并会一些表示词义的动作。第11个月的宝宝喜欢和成人交往，喜欢对视或交谈并模仿成人的举动。当他不愉快时，他会表现出很不满意的表情。这个阶段的宝宝，是最喜欢模仿讲话的时期，家长应抓住这一时期多进行语言教育。父母此时要对宝宝多说话，内容是与他生活密切相关的短语。如周围亲人、食物、玩具名称和日常生活动作等用语。注意不要教宝宝耳语，要用正规的语言教他，当宝宝用手势指点要东西时，尽量教他发音，用语言代替手势。在学习的过程中，要让宝宝保持愉快的心情。心理上愉悦健康的宝宝学东西就快。

心理

第11个月的宝宝喜欢模仿着叫妈妈，也开始迈步学走路了。喜欢东瞧瞧、西看

看，好像在探索周围的环境。在玩儿的过程中，常常喜欢把小手放进带孔的玩具中，并把一件玩具装进另一件玩具中。

这个月龄的孩子，每日活动是很丰富的，在动作上从爬、站立到学行走的技能日益增加，他的好奇心也随之增强，宛如一位探险家，喜欢把房里每个角落都了解清楚，都要用手摸一摸。为了孩子的心理健康发展，在安全的情况下，尽量满足他的好奇心，要鼓励他的探索精神不断发展，千万不要随意恐吓孩子，以免损伤他正在萌芽的自尊心和自信心。

睡眠

充足的睡眠对于身体健康来说尤为重要。睡眠不足，不但身体消耗得不到补充，而且由于人体激素是在睡觉时产生和分泌的，容易导致激素合成不足，造成体内内环境失调，从而削弱宝宝的免疫力功能。这个月的宝宝每天需睡眠1~2个小时。白天睡两次，夜间睡10~12个小时。家长应该了解，睡眠是有个体差异的，有的宝宝需要的睡眠比较多，有的宝宝需要的睡眠就少一些。所以，有的宝宝到了10个月，每天还要睡16小时，有的宝宝只需12小时就足够了。只要宝宝睡醒之后，表现非常愉快，精神很足，也不必勉强他多睡。宝宝在睡前半小时，最好能开窗换气，以保持室内空气新鲜。开窗睡时不要让风直接吹在宝宝身上，以免受凉。有些父母怕宝宝在冬天受凉，常让宝宝蒙着头睡觉，日子久了，就会养成蒙头睡觉的习惯，这样不利于健康。

12个月宝宝发育标准

12个月宝宝身体指标表

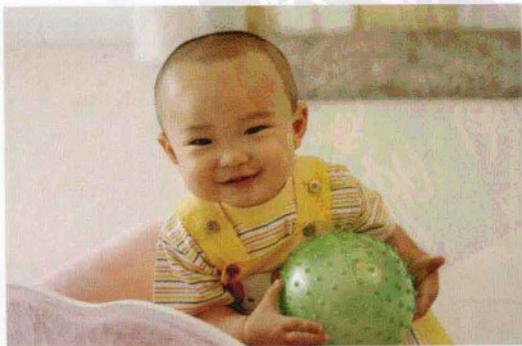
性别	男婴	女婴
体重	约为10.1千克	约为9.5千克
身高	约为77.3厘米	约为75.9厘米
头围	约为46.5厘米	约为45.4厘米
胸围	约为46.6厘米	约为45.3厘米

小狗“汪汪”、小猫“喵喵”等，能把语言和表情结合起来。这时宝宝不仅能理解大人的话，对大人说话的语调也能理解。宝宝还不能说出他理解的词，常常用他的语音说话，一般来说妈妈能知道他说的是什么，比如他说“外”，意思是想到户外玩儿，妈妈此时要告诉他正确的说法。

心理

11个多月的宝宝喜欢和爸爸妈妈在一起玩游戏，听大人给他讲故事。喜欢玩藏东西的游戏，喜欢认真仔细地摆弄玩具和观赏实物，边玩儿边“咿咿呀呀”地说着什么。有时发出的音节让人莫名其妙。这个时期的宝宝喜欢的活动很多，除了翻书、看图书外，还喜欢搭积木、滚皮球，还会用棍子够玩具。

此时的宝宝，每日活动是很丰富的，从爬、站立到学行走的技能日益增加，他的好奇心也随之增强，喜欢把房里每个角落都了解清楚，都要用手摸一摸。为了宝宝心理健康发展，在安全的情况下，尽量满足他的好奇心，要鼓励他的探索精神不断发展，千万不要随意恐吓宝宝，以免他正在萌芽的自尊心和自信心受挫。



12个月宝宝身体发育

11个多月的宝宝坐着时能自由地左右转动身体，能独自站立，扶着一只手能走，推着小车能向前走。能用手捏起扣子，花生米等小东西，并会试探地往瓶子里装，能从杯子里拿出东西然后再放回去，双手摆弄玩具很灵活。

动作发育快的宝宝不仅会站，还能摇摇摆摆地走，但是宝宝学会走路的平均年龄一般是1岁零3个月。

这时候宝宝的手眼协调能力进一步完善，能拉抽屉和开门。宝宝的模仿能力更强，会模仿成人擦鼻涕、用梳子往自己头上梳等动作。会打开瓶盖、拨开糖纸、不熟练地用杯子喝水。

12个月宝宝智力发育

语言

此时的宝宝喜欢嘟嘟叽叽地说话，听上去像在交谈。喜欢模仿动物的叫声，如

专家指导科学喂养宝宝

宝宝的营养需求

在这一时期要特别注意宝宝能量的需求，能量是维持人体生理功能最重要的因素，一旦能量供应不足，便会耗费宝宝体内储存的脂肪或蛋白质，以满足生理需要，这样就会导致宝宝营养不良，还会导致生长发育缓慢、消瘦等。反之，如果能量供应过多，就会引发肥胖症。

能量是食物的转化形成的，是由食物中的蛋白质、脂肪及碳水化合物三种营养素在体内代谢时释放出来的，人体就是通过这个代谢的过程释放出的能量，来维持各种生理功能的正常运转。宝宝的能量消耗与成人不同，除了基础代谢、动作活动、食物的特殊动力作用的热能消耗以外，还包括生长发育所需的热能。

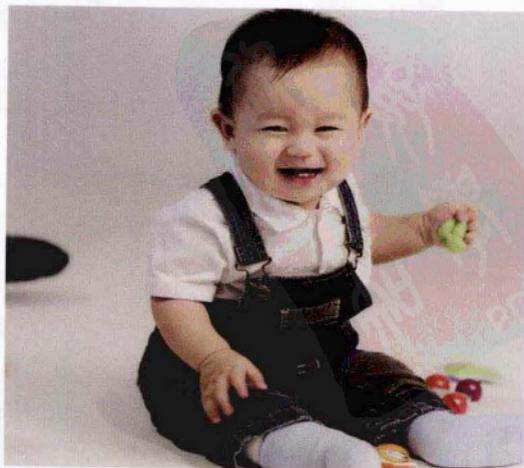
补充营养的注意要点

“补”与营养素

宝宝现在“补”的观念深入人心，一说到营养素的缺乏，家长想到的首先就是吃药，于是补钙、补铁、补锌……但是宝宝的营养健康不是吃药补出来的，而是均衡饮食吃出来的。医学专家指出，一旦出现营养缺乏，肯定是吃饭出现了问题。家长首先想到的应该是宝宝膳食是否科学

合理、搭配是否正确。找出问题后及时调整，同时增加营养高的天然食物就足以补充宝宝必须的营养元素了。

营养素过度补充是有危害的。宝宝生长发育快，对各种营养的需要按每千克体重计算，如蛋白质及热量是成人的3倍。蛋白质是构成生命最重要的原料、人体最重要的营养素之一。但蛋白质补充过剩会带来很多弊端。蛋白质在人体内分解的产物如氨基酸、酮酸、铵盐、尿素等，在一定条件下可对人体产生毒副作用。宝宝在生长发育阶段，如过多食用蛋白质，不仅会增加肝脏负担，更会引起消化不良。蛋类是富含高蛋白的食物，但蛋类里缺少碳水化合物和维生素C，所以单一食用亦不利于健康。另外如果宝宝大量服用高浓度的鱼肝油，就会发生厌食、昏睡、头痛、皮肤干燥等症状。



给宝宝进补的膳食误区

食物种类过于单调：许多家长不重视对宝宝食物种类的多样化和烹调方法。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。1岁左右的宝宝，每天应该吃至少10种以上的食物。妈妈们可以做些颜色鲜亮、营养全面的菜。



利用一天2次的零食补充营养

一日三餐中可能会吃很多东西，但是也会出现营养的供应不足，或营养不均衡等，所以不足的营养部分，可以通过正餐间隙中的2次零食来补充。在正餐的间隙添加一些营养食物，如水果等，来补充营养的不足。但是也要注意，在给宝宝添加零食时一定要注意用量，不要给宝宝食用

太多的零食，而影响正餐的量。比起加工食品或饼干、巧克力之类的甜食，给宝宝食用利于消化且富含蛋白质的维生素等食物比较好，例如奶制品、新鲜的水果等。

宝宝换乳时的饮食要点

辅食为主乳类为辅

此期的宝宝已经可以换乳了，有的宝宝可能已经换乳了，饮食也已固定为早、中、晚一日三餐，主要营养的摄取已由奶转为辅食，即宝宝的饮食已不靠母乳（或乳制品）、主要由辅食来替代，变泥糊状食物为主食。在此期我们需要注意以下几个喂养要点：

应该在宝宝4~6个月时就添加泥糊状食物，使他习惯吃母乳（或牛乳）以外的食物，但要注意添加泥糊状食物的原则。经过一段适应过程，逐步地用辅食代替母乳，如果从4个月就开始给宝宝添加辅食，并注意有意识地给宝宝换乳，差不多半年以后，也就是10~12个月时，宝宝就基本上能完全摆脱吃母乳（或牛乳）而转换为吃饭。

另外，给宝宝换乳的季节不应选择夏季，最好避开炎热的天气，如果宝宝恰好有病，要换乳也应等到病愈后进行，如果宝宝移居外地或更换保姆，也要等过一段时间后再尝试换乳，这样才对宝宝有益。

虽然，我们要把宝宝的辅食变为主食，但是有些食品最好不要吃。刺激性太强的食品，如酒、咖啡、浓茶、可乐等；含脂肪和糖太多的食品，如巧克力、麦乳

精等；不易消化的食品，如章鱼、墨鱼、竹笋和牛蒡等；太咸太腻的食品，如咸菜、肥肉、煎炒油炸食品等。小粒食品，如花生米、黄豆、核桃仁、瓜子等，要吃也得研磨后给宝宝吃。

其他的还有带刺的鱼、骨渣、糖葫芦、棉花糖、爆米花，洋葱等，都不可以给宝宝吃或是尽量少吃。

锻炼宝宝使用餐具。训练宝宝自己握奶瓶喝水、喝奶，自己用手拿饼干吃。训练正确的握匙姿势和用匙吃饭，为以后独立进餐做准备。

避免挑食和偏食。每餐饭、菜、鱼、肉、水果都要搭配好，鼓励宝宝多吃些种类，并且要细咀嚼，饭前不给吃零食，不喝水，以免影响食欲和消化能力。



注意辅食的软硬和选择

近周岁宝宝很快就可以换乳了，饮食也已固定为早、中、晚一日三餐，主要营养的摄取已由奶转为辅助食物，即宝宝的饮食已不靠母乳或乳制品，而主要由辅助食品来替代。

这个月的宝宝，乳牙已增加到6颗，咀嚼能力更强了，在喂养上应注意改变食物的形态，以适应机体的变化。稀粥可由稠粥、软饭代替，由烂面条可过渡到挂面、面包和馒头。肉末不必太细，碎肉、碎菜较适合。用作辅助食物的种类可大大增加，如软饭、面包、面条、通心粉、薯类；蛋肉鱼肝和豆腐、奶酪；四季蔬菜、水果，特别要多吃红、黄、绿色的；紫菜、海带、黄油、植物油、核桃等，每日三餐应变换花样，使宝宝有食欲。关于每餐的食量，要因人而异，大多数宝宝每餐可吃软饭一小碗、鸡蛋半个、蔬菜和肉末各2匙，一日三餐中总有一餐吃得有些，一餐吃得少些，这是正常现象，父母不要担心。因为10个月以后的宝宝生长发育较以前减慢，所以食欲也较以前下降，只要每日摄入的总量不明显减少，体重继续增加即可。

三顿饭的时间掌握好

要掌握好宝宝的三餐时间，让宝宝在每天的固定时间吃饭。如果时间不固定，就会导致宝宝什么时候饿了就什么时候吃，吃饭变得很没有规律，这样会导致宝宝的胃肠蠕动不规律，影响宝宝对食物的消化吸收。

早晨先拉开窗帘，打开窗户让室内的空气流通，7点左右叫醒宝宝，养成每天早上和大人吃一次辅食的习惯。上午要出去散步，让宝宝清醒一下。12点前后开始第二次的辅食，第三次的辅食要在夜晚的7点左右。如果按照这样的标准，生活规律也就自然养成了。虽然很努力地给宝宝做吃的，但还是有些担心宝宝不爱吃换乳食品。

各种营养素的补充

宝宝到了9~12个月时，不少父母在这一时期开始考虑给宝宝换乳了。确实，宝宝身体的快速生长需要丰富的营养来支持，而母乳此时显然已经不能满足宝宝的需求了。因此，换乳的同时，必须了解宝宝此时的营养需求以及它们的质和量，并且根据具体情况做出精心安排。

☆ 钙的需求

乳类是含钙丰富而吸收利用率较高的食物。所以在换乳期间每日应让宝宝喝500毫升左右的牛奶，最好是9~10个月600毫升，11~12个月400毫升。对正处在乳齿萌出期和站立行走期的9~12个月的

宝宝，由于骨骼和牙齿都要钙化，所以应当适当补充钙剂以增加钙与磷的比例，促进钙吸收。

☆ 铁的需求

这时期宝宝每天需要10毫克铁，9~12个月是缺铁性贫血发病的高峰时期。缺铁会影响神经细胞和神经纤维的发育，这时应多给宝宝吃含铁丰富且易吸收的动物性食物，如肝脏、血、瘦肉等。6~8个月时添加辅食困难，不容易摄取足够的铁。但这几个月会有缺铁的情况，还未出现贫血症状，贫血症状往往在9~12个月出现。



☆ 锌的需求

宝宝从出生就需要各种微量元素。其中锌的需要量为：6个月前宝宝每日需要锌0.3毫克；7~12个月宝宝每日需要10毫克；1~3岁宝宝每日需要12毫克才能达到正常生长发育的需要量。哺乳妈妈每日需要25毫克才能达到自身的身体需要以及乳汁内锌的要求。

☆ 维生素D的需求

继续补充维生素D以促进钙的吸收和骨化。同时尽量增加户外活动，使紫外线照射皮肤合成维生素D以促进钙的吸收。

☆ 热量的需求

9~12个月的宝宝往往每月增加体重不足，在保持每天足量牛奶的情况下应该有适量的辅食，这样才能保证宝宝有足够可利用的蛋白质和脂肪等营养。

🌿 选择合适的换乳时期

最佳的身体状况

必须选择宝宝身体状况良好时换乳，因为断母乳，改喝牛奶和辅食后，宝宝的抵抗力会下降，因此，换乳要考虑宝宝的身体状况，生病期间更不宜换乳。

合适的月龄

在宝宝10~12个月时换乳最合适。此时，宝宝的消化器官发育渐趋完善，咀嚼及消化功能在增强，能适应换乳。体弱的宝宝可适当推迟换乳的时间，以免降低宝宝身体的抵抗能力。

最佳的季节

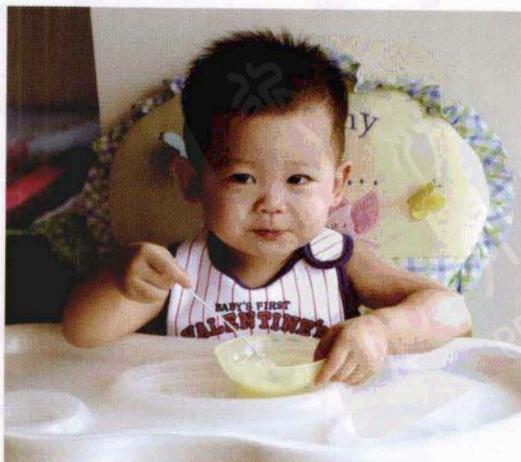
换乳意味着宝宝生活习惯的改变，因此，换乳季节的选择要慎重。夏天宝宝出汗多，胃肠消化能力弱，从而导致宝宝消化不良；冬季气候寒冷，容易着凉、感冒。换乳最好选择在春暖或秋凉的季节。

🌿 宝宝要少吃爆米花

爆米花香脆甜爽，宝宝喜欢吃，用开水冲泡后松软可口，但是你知道吗？爆米花含铅量非常高，吃多了对身体有很大的危害。铅进入人体会损害神经、消化系统和造血功能，还会对宝宝的肾脏带来很大的负担，宝宝很小，对铅会更加敏感，并且宝宝对铅解毒的功能弱，所以常吃爆米花极易发生慢性铅中毒，造成食欲下降、腹泻、烦躁、牙龈发紫以及生长发育缓慢等现象。

米中含铅量并不高，但是一“爆”含铅量就会升高了。其原因在于制作爆米花的工具上。因为在爆米花机的铁罐内和封口处有一层铅或铅锡合金，当铁罐加热时，一部分铅以铅烟或铅蒸气的形式出现，当迅速减压时，铅便容易被疏松的米花所吸附而使爆米花受到污染。

铅对人体是极为有害的，特别是对宝宝影响更大。它被人体吸收后，主要危及神经系统，使宝宝生长发育迟缓、智力下降、抗病力下降等。



不要给宝宝进食过多的鱼松

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。

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、烤、卤、蒸等。



均衡营养发育好

宝宝对蛋白质的摄入应该合理，并且蛋、豆类与肉类可以相互替换。每天摄入的食物品种越多，营养会越均衡，所以鼓励摄食多样食品，不偏食。

膨化食品要少吃

膨化食品香、酥、脆、甜，是宝宝最爱的零食，市场上的各种膨化小食品很多，而且价格便宜，新妈妈经常买来给宝宝吃。其实，这类食品不宜给宝宝吃，因为膨化食品中含有危害宝宝健康的毒素——铅。

不要给宝宝吃过多的肉

偏食肉类影响健康

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，容易导致营养缺乏。

改造肉食宝宝

为了宝宝的健康，必须要纠正只爱吃肉的习惯。

1. 尽量把肉和蔬菜混合，并把肉切的碎一些。
2. 把肉和蔬菜放在一起长时间煮熟，

经调查，个体制作出售的膨化食品中含铅量高达每千克20毫克，超过国家规定铅含量的40倍。成人在血铅为80~100微克/100毫升时才出现中毒症状，而宝宝只要达到50~60微克/100毫升，即可出现中毒的症状。

铅在胃肠道的吸收率因年龄而异，成人的铅吸收率为10%，而宝宝可达53%。血铅高时，全身各组织器官都受到影响，尤其是神经系统、消化系统、心血管系统和造血系统受损更严重，可表现为精神呆滞、厌食、呕吐、腹痛、腹泻、贫血、中毒性肝炎等。因此，为了宝宝的健康，要避免宝宝吃膨化小食品。尽管膨化食品中纤维素的含量较高，但与铅的危害相比，利小于弊，宝宝少吃或不吃为好。

注意给宝宝补充钙质

正确的补钙方法

正确的方法是补充维生素D的同时补钙。因为，一般单纯补钙效果也并不好，补钙同时补充维生素D，才有利于钙质吸收。维生素D来源一靠晒太阳，二靠口服浓缩鱼肝油，如果缺钙明显还需定量肌注维生素D₃。

钙的最佳来源

钙的来源主要靠摄入富含钙的食品，如牛奶、豆制品、蛋黄、虾皮、小白菜、芹菜、芝麻酱等，尤其虾皮含钙量很高，可切碎煎蛋吃。由于宝宝吃不了太多的东西，所以还应加服一定量的钙剂。

增强宝宝免疫力的食物

宝宝的成长过程中，爸爸妈妈最大的希望就是宝宝能少生病、快乐健康地成长。下面的8种常见食物，父母可在宝宝添加泥糊状食物后适当多喂宝宝，可以提高宝宝的免疫力，让宝宝身体更健康。

番茄

含有多种抗氧化强效因子，如其中含有的番茄红素、胡萝卜素、维生素E和维生素C，可提高宝宝免疫力，修补受损的细胞，保护细胞不受损害，并能降低宝宝因严重腹泻而导致的脱水。

实验证明，当人连续食用两周番茄汁后，体内的番茄红素会明显增加，同时T淋巴细胞的免疫功能得到了增强。吃番茄最好微煮后加入少许植物油，使番茄红素更容易被人体吸收。

菌菇类食物

其中的多糖有明显增强宝宝免疫功能的作用，还可以改善心血管功能。银耳含有17种氨基酸、钙、维生素等，有滋阴润肺、生津养胃的作用。香菇、蘑菇所含的多糖类化合物，能预防佝偻病及贫血。



薏米

又称苡仁、米仁。含有蛋白质、钙、磷、铁、B族维生素等。有健脾止泻、利水渗湿及提高免疫力的作用。对易感冒、口臭、舌苔多的宝宝很适用。

山药

含有钙、磷、糖、维生素及皂甙等。有健脾补肺、固肾、滋养强壮作用。对平时脾胃虚弱、免疫力低下的宝宝适用。

鹌鹑蛋

含有高质量蛋白质，磷、钙、铁、等。具有补益气血、强身健脑等作用。适合营养不良、易感冒的宝宝食用。



豆制品

豆制品及大豆含有丰富的蛋白质、铁、胡萝卜素、维生素、锌、硒等。有补虚清热，生津润燥、清热解毒的功效。适合于消化不良、易感冒、营养欠佳的宝宝食用。

青鱼

其肉中含有核酸及锌等微量元素，可增强体质。青鱼是营养佳品，有补气化湿、养胃醒脾的功效。适用于脾胃虚弱、体弱多病的宝宝。



枣

含有糖、钙、磷、铁、维生素C、维生素P等，是“天然的维生素丸”，具有补益脾胃、养血安神的功效，近年还发现有增加环磷酸腺苷活性、强身、保肝等作用。适用于脾胃虚弱、气血不足、神疲乏力、易感冒的宝宝。



🌿 宝宝偏食厌食怎么办

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。



健脑食谱

香菇鸡肉羹

材料 已泡好的大米50克，鸡胸脯肉20克，香菇2朵，青菜2棵，香油5克，盐、酱油各少许。

- 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。
 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开后改小火煮。
 4. 加盖熬煮成粥，待熟后再放入碎青菜继续煮一会儿，用少许盐调味即可喂食。



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. 将已泡好的大米研磨成末状。
 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。



10~12个月
床咀嚼期



红枣小米粥

材料

红枣4枚，已泡好的小米50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，然后研磨成泥。
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。

榛子杞子粥

材料

榛子仁30克，枸杞15克，粳米30克，冰糖1小匙。

做法

1. 先将榛子仁捣碎，然后与枸杞一同加水煮，去渣留汁。
2. 坐锅点火，加入清水和去渣后的榛子、枸杞汁与粳米一同用小火熬成粥即可食用。

TIPS

榛子本身富含油脂，所含的脂溶性维生素更易人体吸收。

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、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。

补铁食谱

菠菜土豆肉末粥

材料 已泡好的大米50克，菠菜15克，土豆10克，牛肉末10克，水2/3杯。

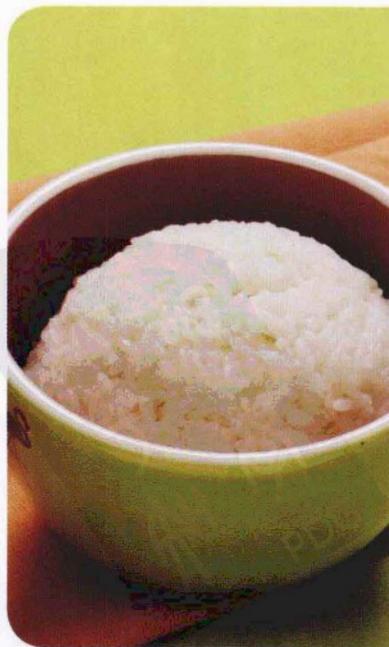
- 做法**
1. 将已泡好的大米用粉末机打成末状。
 2. 土豆洗净后削皮，切成小块煮熟，趁热捣成泥。
 3. 洗净菠菜后，只取嫩叶部位用沸水焯一下，再用凉水洗一遍，控水后切成0.3厘米大小的碎末。
 4. 将大米末、土豆泥放入锅里用大火煮。
 5. 当水开始沸腾时把火调小，把熟肉末、菠菜碎末放入，用小火煮一会儿即可喂食。

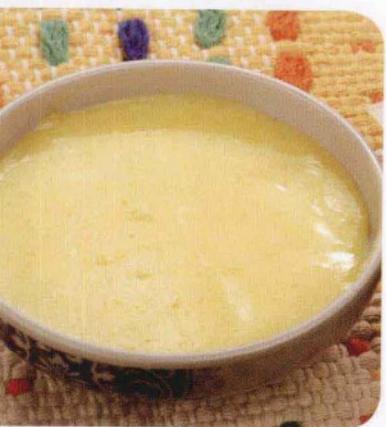


鸡肉软饭

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。





鸡肝软饭

材料 鸡肝20克，已泡好的大米50克，水2/3杯，植物油、盐各少许。

- 做法**
1. 将已泡好的大米入锅蒸熟。
 2. 将鸡肝切成片，用开水焯一下，捞出后剁成泥。
 3. 锅内放点油，下鸡肝泥煸炒，加入适量的植物油和盐，炒透入味。
 4. 把已煸炒过的鸡肝泥和水放锅里煮，当水开始沸腾时把火调小，再把蒸过的米饭放入锅里边搅边煮，收汁一半即可喂食。

蛋黄香蕉羹

材料 蛋黄1个，香蕉20克，油菜15克，蔬菜高汤2/3杯。

- 做法**
1. 把蛋黄和汤汁放在一起搅拌均匀后用漏勺过滤。
 2. 香蕉把两边部分去掉后捣碎备用。
 3. 菠菜洗净，只取嫩叶部分，用沸水焯一下，再用凉水洗一遍，沥干水分后切成碎末。
 4. 把香蕉泥、加工好的菠菜和蛋黄泥放到碗里搅拌均匀。
 5. 把搅拌好的材料放入锅里，盖好盖儿蒸15分钟即可喂食。

蛋黄奶酪粥

材料 已泡好的大米50克，鸡蛋1个，奶酪1/2片。

- 做法**
1. 将鸡蛋煮熟后取出蛋黄并放入研磨器中捣碎。
 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，并不时地搅动，呈稀糊状时加入奶酪，搅拌均匀即可喂食。

补钙食谱

菠菜洋葱牛奶羹

材料 菠菜3根，洋葱1/4个，牛奶2大匙。

- 做法**
1. 将菠菜洗净，放入开水中氽烫至软时后捞出。
 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。出锅前加入牛奶略煮即可喂食。

TIPS

牛奶含有丰富的钙质，并且易于宝宝吸收，另外菠菜也含有丰富的铁，可以促进宝宝的身体健康成长。



芝麻粥

材料 黑芝麻10克，大米50克，白糖适量。

- 做法**
1. 先将黑芝麻炒熟后，放入研磨器中研成细末。
 2. 大米淘洗干净用开水浸泡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，加入白糖拌匀即可喂食。

TIPS

芝麻具有很好的健脑作用，并且含钙量也较丰富，可以促进宝宝大脑发育和骨骼的生长。



10~12个月
牙床咀嚼期



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，取有花朵的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即可。

黑芝麻糙米粥

材料

糙米30克，黑芝麻2大匙，水适量，白糖1小匙。

做法

1. 糙米洗净后沥干，浸泡30分钟。
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，加入白糖煮溶即可喂食。

TIPS

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。

鲜奶鱼丁

材料

净鱼肉50克，熟植物油、盐、白糖各少许，牛奶及淀粉适量。

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，继续煮一会儿用淀粉勾芡，淋少许熟植物油即可喂食。

补维生素食谱

南瓜糕

材料

南瓜50克，土豆粉5克，酸奶2大匙，水适量。

做法

1. 南瓜洗净后削皮，去掉南瓜子，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。将土豆粉、水、酸奶和南瓜放在一起边搅边煮，直到土豆粉融化为止。
3. 用蘸了水的小碗盛做好的材料放冰箱里冷冻1~2分钟。
4. 等完全变硬了以后，拿出来切成适当的大小，即可喂食。



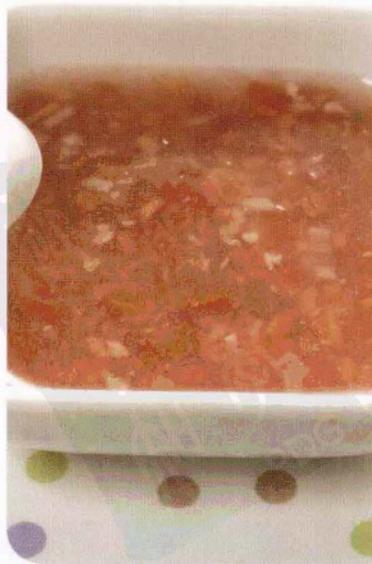
肉末番茄汤

材料

牛肉10克，番茄20克，水3/4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入锅里用大火煮。
4. 当水沸腾后把火调小，煮到牛肉熟时熄火。





苹果麦片粥

材料 苹果1/3个，麦片50克。

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

TIPS

苹果用匙背研碎后，再与麦片混合煮，也可用牛奶代替麦片。

地瓜苹果羹

材料 地瓜50克，苹果1/3个，水适量。

- 做法**
1. 苹果削完皮去掉果核，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。

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。

山药红米粥

材料 红米30克，糯米10克，新鲜山药10克，白糖适量。

- 做法**
1. 红米、糯米淘洗净泡水，山药去皮切丁。
 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分钟即可。

TIPS

糯米营养非常丰富，可以补充血液所需的铁与蛋白质，还含有丰富的维生素A、维生素E等。



萝卜泥杂烩粥

材料 白萝卜、胡萝卜、苹果各20克，7倍粥1/2碗。

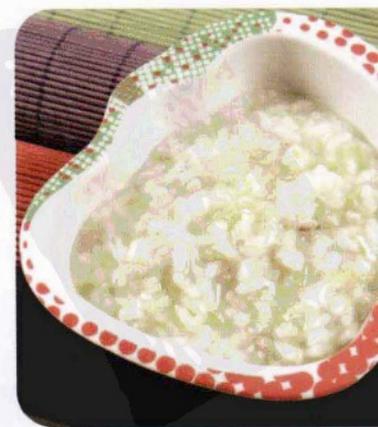
- 做法**
1. 用礮菜板把白萝卜、胡萝卜礮碎。
 2. 苹果去皮、去籽，切成小粒。
 3. 在锅中放入7倍粥和白萝卜、胡萝卜一同煮，待水沸腾后把火调小，放入苹果粒继续煮一会儿，搅拌均匀即可喂食。



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，放入已泡好的大米和蔬菜末以及清水，用大火煮，直至大米熟烂即可喂食。



Part
5

 1~1.5岁

自由咀嚼期





宝宝的发育情况

1~1.5岁宝宝发育标准

1~1.5岁宝宝身体指标表

性别	男婴	女婴
体重	约为10.8千克	约为10.3千克
身高	约为83.5厘米	约为80.66厘米
头围	约为47厘米	约为46.32厘米
胸围	约为47.55厘米	约为46.69厘米
牙齿	宝宝正常的出牙数为8~12颗	

一定要注意调动宝宝的积极性，让宝宝在玩耍中增长本领。

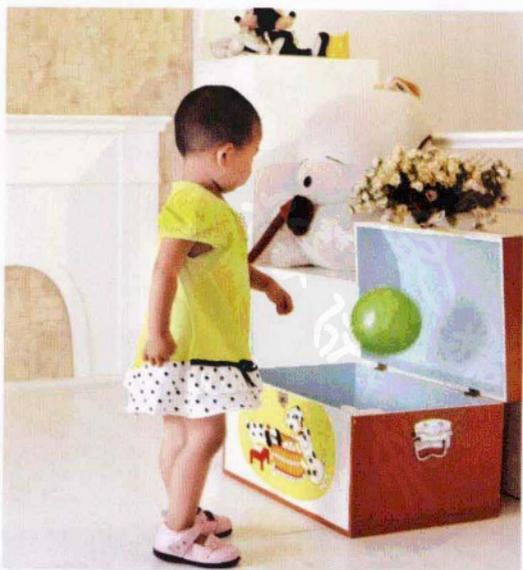
在宝宝能够稳当行走之后，父母可以训练宝宝走窄道、走弯道等，训练宝宝的平衡，也可以让宝宝练习单脚站立。开始时，牵着宝宝的手，逐渐让宝宝能单脚站立。因为此时期是宝宝动作和平衡能力发育最快的时期，所以要把握这个关键的时期，让宝宝更好地锻炼。

可以和宝宝玩球来锻炼宝宝的平衡能力，通过扔球、接球、滚球、踢球等游戏，锻炼宝宝的运动能力和平衡能力，也可以和宝宝玩婴儿车，或小推车，教他学会推车前进、后退、转弯等，使宝宝行走得更加熟练、稳定。

1~1.5岁宝宝身体发育

宝宝到了1岁半时已经能够稳当地行走，因此，在发展宝宝的运动能力时，除继续练习行走之外，还要引导宝宝学习跑、跳等动作。此时宝宝能够跑，但跑得不够稳，经常摔倒，这是正常的。在跳跃时，也只是一跨一起，并没有真正跳起来，或只抬起带领脚，或两脚一先一后没跳就落下。1岁半时宝宝可以单手扶栏上下楼梯，但是父母一定要看护好，这时也是宝宝最容易发生意外的时期。

父母应多利用玩具和游戏来发展宝宝手的小肌肉动作，如捡豆子、搭积木等。父母在训练宝宝时，应耐心，因为宝宝年龄小，学习一项技能需要反复进行，父母



1~1.5岁宝宝智力发育

语言

宝宝在此时，语言的发展最为显著。他开始听得懂一些简单的句子，也会说一些常用的单字，无形中就扩大了自己的世界。以前都是借着实际观看、倾听和触摸等来学习，现在使用语言，也能想象眼睛所看不见的东西，所以说，语言打开了宝宝的另一个世界之窗。

宝宝会说的话虽然不多，但是他能理解的话却多出了好几倍，学习的速度也极快。所以，与宝宝相处时，千万不可认为“反正他不懂，说了也没用”的想法，应该不厌其烦地找一些容易理解的话，回答他所有的问题。如何训练宝宝语言的表达能力呢？如果他说的不正确，就要及时纠正他。母子双方语言的沟通，不仅能培养宝宝的说话能力，也能增进母子的亲情。

睡眠

宝宝必要的睡眠时间为：新生儿一天要睡16个小时，出生后3个月要睡14个小时，6个月至1岁要睡13个小时，2~3岁要睡12个小时。因此，此阶段的宝宝应该每天睡12~13个小时。

宝宝睡觉最迟不能超过晚上9时，一般以晚8时前睡觉最为适宜。宝宝入睡前0.5~1小时，不要让宝宝看刺激性的电视节目，不讲紧张可怕的故事，也不要玩儿玩具。晚上入睡前要洗脸、洗脚、洗屁股。形成主动上床、起床的习惯。



宝宝上床后，要关上灯，宝宝入睡后，家人不必蹑手蹑脚，也不要突然发出大的声响，如“砰”的关门声或金属器皿掉在地上的声音。要培养宝宝上床后不说话、不拍不摇、不搂不推动，躺下很快入睡、醒来后不哭闹的习惯。并且不要给宝宝含奶头、咬被角、吮手指，让他靠自己的力量调节自己入睡状态，更不要使用粗暴强制和吓唬的办法让宝宝睡觉。

心理

宝宝的很多习惯都是在幼儿时期形成的，所以要从小培养宝宝的习惯，同时也要培养宝宝的性格，给宝宝正确的人生观、价值观。要培养宝宝自信、坚强、独立、善良的品质。要从小让宝宝懂得礼貌。平常在生活中家长要起到模范作用，只要家长跟人交往时有礼貌，宝宝自然能从大人的言行熏陶中讲礼貌，这样才有利于宝宝健康成长。

专家指导科学喂养宝宝

宝宝科学合理的饮食

合理的营养膳食

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。

世界上的食物可能有成千上万种，但就其主要营养成分而论，分为蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、无机盐和水份六大类。为了让宝宝生长发育正常，就必须让宝宝摄入全面、平衡的营养素，蛋白质、脂肪与碳水化合物供应量的比例要保持1.5:2.5:6，不能失调。宝宝在换乳后，在照顾消化能力的前提下，膳食构成应做到数量充足、品种多、营养全。

宝宝食物应多样化

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



时，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，其他用新牛奶或配方奶补充。

另外，烹调宝宝膳食应合理。当食物的外形美观、花样翻新、气味诱人时，会通过视觉、嗅觉等感官传导至宝宝大脑的食物神经中枢，引起反射，从而刺激食欲，促进消化液的分泌，增加消化吸收功能。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。蒸或焖米饭要比捞饭少损失蛋白质

5%及维生素B₂8.7%；熬粥时放碱，会破坏食物中的水溶性维生素；油炸的食物大量破坏其内含的B族维生素；肉汤中含有脂溶性维生素，既吃肉而又注意喝汤，才会获得肉食的各种营养素。

乳类食物很重要

1岁以后的宝宝，处在刚刚断母乳或没完全断母乳的时期。虽然这时宝宝吃的食物已经和大人一样了，但宝宝的牙齿尚未发育完全，咀嚼固体食物的能力有限，这样就限制了宝宝对蛋白质的摄入。因此，1岁以上的宝宝，不一定非要从固体食物中摄取足够的蛋白质，新妈妈给宝宝准备饮食，还应该注意摄取奶类食品，“换乳”不等于“换乳类食品”，奶类食品仍是宝宝重要的营养来源之一。

宝宝食物的变化

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三餐的小点心，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。



注意宝宝肥胖导致营养失衡

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。

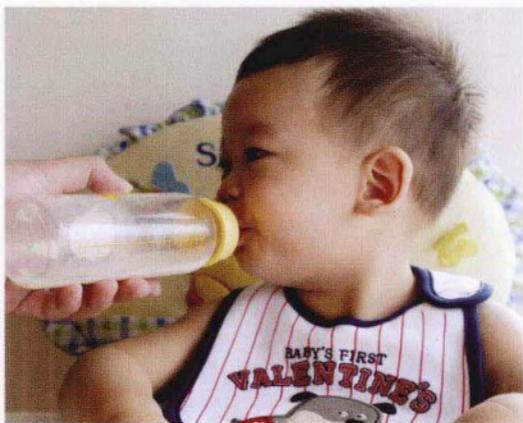
食物种类要多样化

宝宝1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。

比如，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、蔬菜等混合作菜，一个炒菜里可同时放两三种蔬菜，也可用几种菜混合作馅，还可在午饭或早点吃些蒸胡萝卜、卤猪肝、豆制品等，以刺激宝宝的食欲，培养宝宝产生对食物的兴趣，让宝宝多吃食物的习惯。

酸奶不能代替牛奶

市场里的酸奶是用乳酸菌加入鲜奶，使乳糖转化成乳酸。因此，它的营养成分与牛奶不同，宝宝不能用这种酸奶完全代替牛奶。另外还有许多乳制品饮料，不是全由牛奶制成的，其中含有一定比例的水，营养素只相当于牛奶的1/3，这类饮品是饮料，虽然味道好，宝宝喜欢喝，但不能用它当作牛奶喂宝宝。



给宝宝选择适宜的水果

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。而且最好给宝宝喂应季的水果，既便宜又新鲜美味。

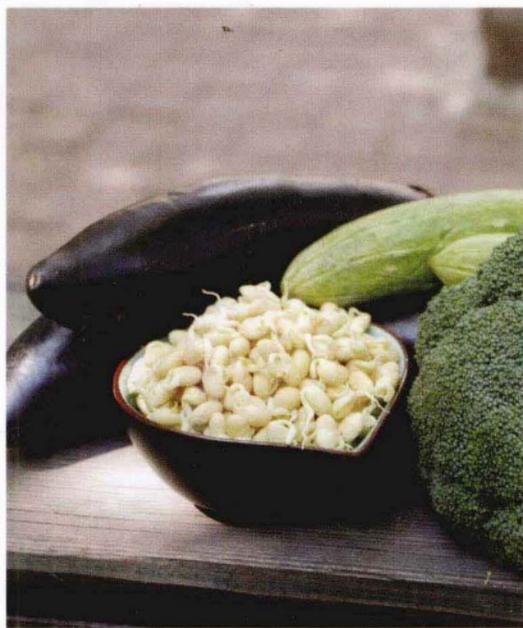
有的父母认为苹果含有丰富的营养，所以就只给宝宝苹果吃，但是对于宝宝来说，苹果太硬了，宝宝的咀嚼能力还没达到可以独立吃苹果的阶段，所以妈妈要把苹果切成薄片再喂给宝宝。宝宝在这个时候可以吃草莓、番茄、梨、桃等水果。

在宝宝健康的时候，吃了番茄、胡萝卜、西瓜等大便中就会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。

水果不要吃太多

水果吃多了，大量的糖分不能被宝宝吸收利用，而是在肾脏里与尿液混合，使尿液中糖分大大增加，长此以往，肾脏极易发生病变。

所以说宝宝吃水果时一定要适量，新妈妈要记住，宝宝所摄取的营养要均衡，各种营养素的摄入既不要过多，同时也不要过少。



蔬菜的处理方法

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。

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，从小就应培养宝宝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，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

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，满足宝宝的营养需求。

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。

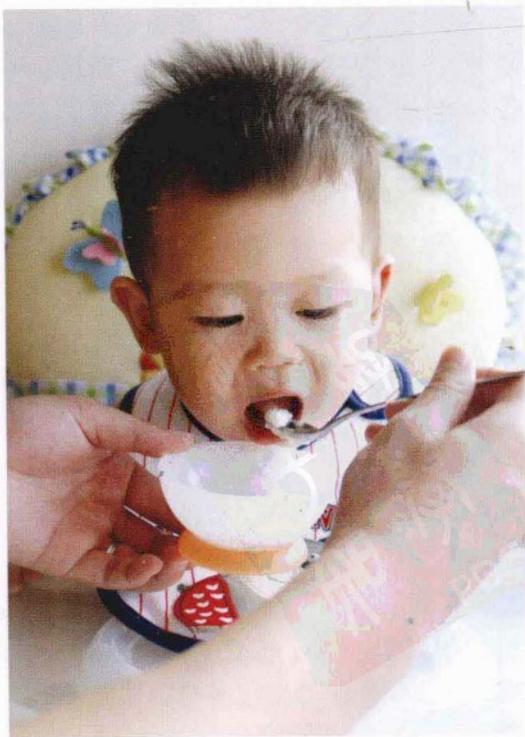
饮食讲究的是全面均衡多样化，任何营养素都是和多种营养素一起发挥综合作用。在日常饮食方面，应限制脂肪、糖、盐的摄入量，适当增加粗粮、蔬菜和水果的比例，并保证优质蛋白质、碳水化合物、多种维生素及矿物质的摄入，才能保证营养的均衡合理，有益于宝宝的身体健康发育。

不要勉强宝宝吃大米饭

宝宝这个时候已经应该把吃粥改为吃米饭了，按照营养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，而动物性蛋白也要比植物性蛋白质质量更好，所以宝宝不爱吃米饭不要着急。

另外，宝宝的食量个体间也会有很大差距，有的宝宝吃得多，有的宝宝吃的少，但是只要宝宝精神好、身体健康，就不要强迫宝宝吃大量的米饭，宝宝的营养可以从其他食物中获取。



锌对宝宝的作用

锌是人体内重要的微量元素，具有维持人体正常发育生长的作用，对于宝宝来说更是不可缺少的。另外，人体舌头上的味蕾细胞是品尝食物的重要感觉器官，而锌则对味蕾的发育起着至关重要的作用。如果宝宝一旦出现缺锌的现象，就会导致味觉迟钝，甚至厌食的现象，易造成智力减退、记忆力下降生长迟缓、性晚熟等不良后果。

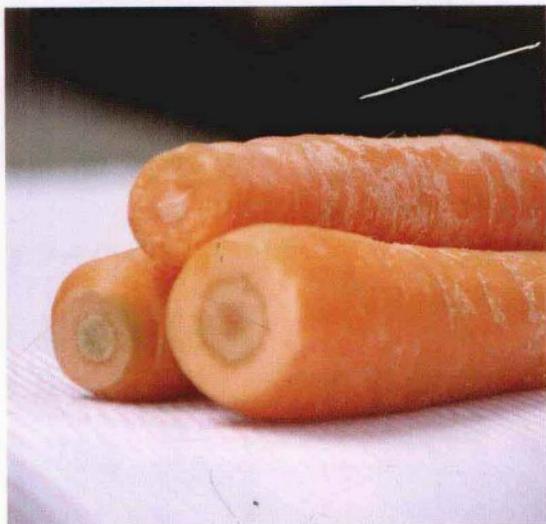
锌的缺乏在宝宝中并不少见，当宝宝缺锌时会表现为个子矮、体重低、胃口小等，严重者还可导致贫血、异食癖等。禽蛋、鱼、肉、大豆等都是含锌较高的食物，可根据宝宝的情况，多给宝宝喂食此类食物。

促进宝宝视力发育的营养素

维生素A

宝宝日常的辅食中就应该多补充维生素A，如胡萝卜、动物肝脏等。对于维持人体的正常视觉，特别是保持在弱光下的观察能力来说，维生素A有着非常重要的作用。

因为维生素A是人体合成视紫质的重要原料，而视紫质是一种感光物质，存在于视网膜中。如果宝宝出现缺乏维生素A时，眼睛感受弱光的能力就会下降，在弱光下根本不能看清楚物体，严重时会导致宝宝出现夜盲症。



DHA

在视网膜光受体中，DHA是含量最丰富的长链多元不饱和脂肪酸，占视网膜磷脂总量的50%。由于婴幼儿自身还不能合成DHA，所以只能依靠饮食来补充。研究表明，深海鱼类和海藻等食物中含有较丰富的DHA，而其他食物中几乎不含或只含少量的DHA，婴儿将主要通过母乳或配方奶粉来摄取DHA。出生后的头一年，是宝宝视觉功能发育的关键期。营养的提供会对宝宝的视力和智力的发育产生持久的影响。

牛磺酸

在人类的视网膜中存在大量牛磺酸，它能提高视觉机能，促进视网膜的发育。眼睛的角膜有自我修复能力，而牛磺酸正可以强化角膜的自我修复能力，对抗眼疾。由此可见，牛磺酸对于预防眼科疾病和保护眼睛健康也非常重要。

抗氧化营养素

眼睛如果对光敏感则易产生氧化的问题，这时可适时补充一些抗氧化剂，如维生素C、维生素E及叶黄素等。维生素C来源蔬菜及水果，其中深绿色蔬菜的维生素C尤其丰富。维生素E来源于植物油、深绿色蔬菜、小麦胚芽等。叶黄素属于类β-胡萝卜素，对视网膜色素变性、黄斑病变和白内障等随着年龄增长而产生的眼疾，有明显的预防和改善效果。

有利于肌肤、指甲和头发健康发育的营养素

指甲和头发都是由皮肤转化成的，其构成成分是蛋白质。因而要充分摄取鱼、肉、蛋等优良蛋白质。此外，骨胶原作为蛋白质的一种，把细胞连接起来，保持皮肤光泽、弹性和水分。为使生成骨胶原的维生素C不致缺乏，应加强对水果和蔬菜的摄取。

黄绿色蔬菜中的维生素A具有使肌肤健康、血液通畅的功效。头皮正常状态的保持也与头发的健康密切相关。B族维生素与蛋白质结合后可以促进皮肤和头发的新陈代谢，保持光泽，防止脱发。此外，甲状腺激素中含有的利于头发发育的碘，应从海带等海藻类中积极摄取。

1

作娇嫩肌肤的蛋白质



奶酪(初期)、鸡蛋(后期)、
牛奶、牛肉和猪肉(后期)

2

保护皮肤的维生素A



肝、胡萝卜、菠菜等黄绿色蔬菜
(初期)

3

促进骨胶原生成的
维生素C



甘薯、草莓、柿子、柑橘类等水果、
胡萝卜等黄绿色蔬菜

4

维持肌肤、指甲、头发
健康的骨胶原



鸡胸脯肉、咖喱(中期)、虾
(完成期)

5

促进通便的食物纤维



大米、甘薯等薯类、香蕉、蔬菜类
(初期)、菌类、裙带菜
等海藻类(中期)

6

提高肌肤弹性与张力的
B族维生素



肝(中期)、猪肉、坚果(后
期)、牛奶、大马哈鱼(中期)

健脑食谱

豌豆稀饭

材料

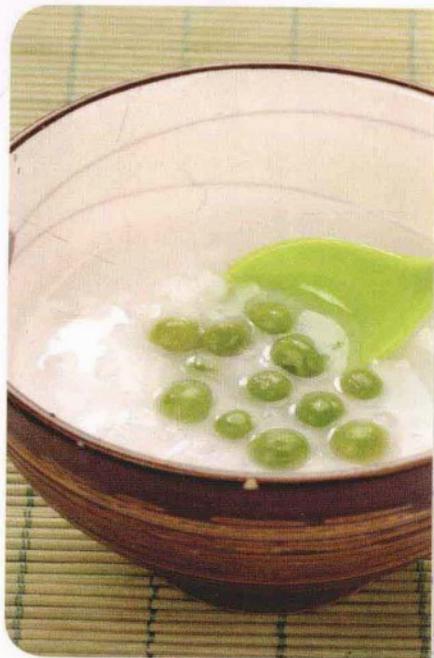
豌豆2大匙，软米饭1/2碗，鱼汤1/2杯。

做法

1. 豌豆洗净，然后放入滚水中氽烫至熟透，捞出沥干后滤出硬皮。
2. 将软米饭、去皮豌豆与鱼汤放入锅中，用小火煮至汤汁收干一半即可喂食。

TIPS

煮熟的豌豆在研磨时外皮就会脱落，磨好后再用筷子将硬皮挑出即可。



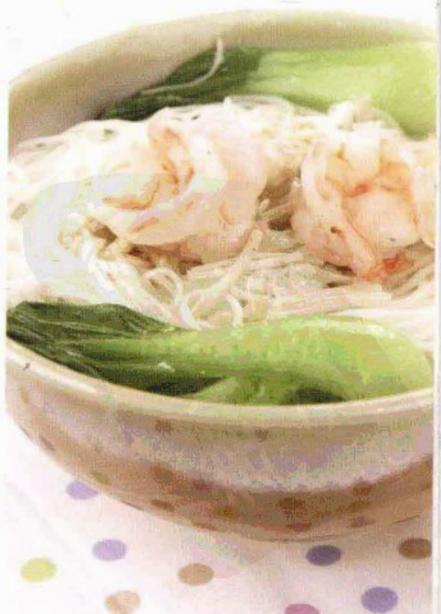
金针菇面

材料

龙须面1小把，金针菇50克，虾仁20克，青菜2棵，盐、香油各适量。

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。





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。

TIPS

鱼肉中含有丰富的蛋白质，甜椒清新爽口，特别受宝宝喜爱。



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50克，白糖1小匙。

- 做法**
1. 将红枣、百合泡开，洗净；莲子泡开去掉芯。
 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，加入白糖拌匀即可。



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。

补铁食谱

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。



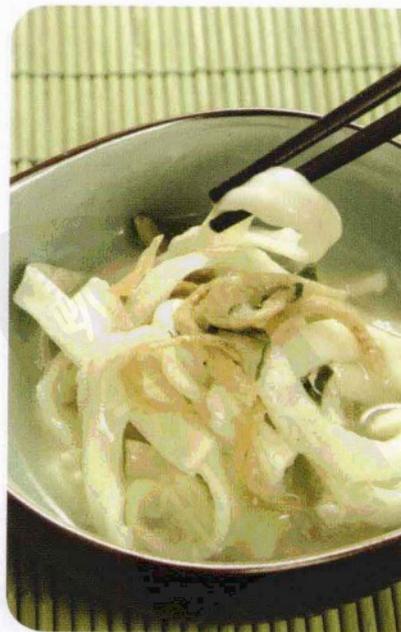
菠菜小银鱼面

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。

TIPS

菠菜中含有丰富的铁，另外含有的胡萝卜素含量很高，能够增强免疫力，促进宝宝生长发育。





肉末软饭

材料 已泡好的大米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、酱油搅炒均匀，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。

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。

馄饨

材料 猪肉30克，干香菇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，泡开的香菇、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。

补钙食谱

文思豆腐

材料 豆腐100克，火腿25克，鸡蛋白30克，香菇25克，鸡胸脯肉50克，油菜20克，竹笋25克，淀粉1小匙，盐1/2小匙。

- 做法**
1. 将嫩豆腐切成细丝，鸡脯肉、竹笋、火腿、香菇、油菜叶均切成丝，投入沸水锅中焯至断生，取出备用。
 2. 将干净的锅放置火上，倒入开水，加入盐调味，待锅中的水烧开之后，放入以上各丝，小火慢煨，出锅前勾芡，淋入调好的鸡蛋白就可以了。



虾酱炒豆腐

材料 虾酱10克，豆腐250克，葱、姜、植物油各适量。

- 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。



TIPS

口感顺滑，深得宝宝喜爱，在享受美食的同时可满足机体所需的营养，如钙、蛋白质等。



虾片粥

材料 粳米50克，对虾30克，水适量，植物油1大匙，葱5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、植物油、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。

清蒸大虾

材料 带皮大虾100克，香油、醋各2小匙，酱油1匙，鸡精2克，汤3大匙，葱、姜、花椒各适量。

- 做法**
1. 大虾洗净，剥去脚、须，摘除沙袋、沙线和虾脑，切成4段，葱切条，姜一半切片，一半切末。
 2. 将大虾段摆入盘内，加入鸡精、葱条、姜片、花椒和汤，蒸10分钟左右取出，拣去葱、姜装盘。
 3. 用醋、酱油、姜末和香油对成汁，供蘸食。

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。

明目食谱

麻酱素包

材料 粉丝50克，绿豆芽50克，小麦面粉200克，植物油1大匙，芝麻酱1大匙，盐1/2小匙，清水、糖、酵母各1小匙。

- 做法**
1. 将面粉、干酵母粉、糖放盛器内混合均匀，加水，搅拌成块，用手揉搓成团，反复揉搓直至面团光洁润滑。
 2. 将粉丝、豆芽、面筋切成细粒，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。



琵琶豆腐

材料 布包豆腐2件，虾50克，香菜2棵，姜1片，生粉、盐、蒜汁各3/4匙，香油少许，鸡蛋1个。

- 做法**
1. 豆腐冲净滴干，鸡蛋打散成蛋液。
 2. 虾去壳去肠，用盐擦洗干净，沥干水分，拍烂，顺一方向搅匀，加入豆腐及调味料再拌匀。隔水蒸5分钟，凝固后，以小刀取出。
 3. 在豆腐撒少许淀粉，蘸上蛋液，放入滚油中炸至微黄色盛起，沥油，烧热锅，下油1小匙爆香，加入芡汁料煮滚，淋在琵琶豆腐上，再伴以香菜即可喂食。





咸鱼寿司

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，植物油1/4小匙，盐1小匙，醋2小匙，白糖1小匙。

- 做法**
1. 油热时加入小银鱼、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。

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，1/2碗熟米饭。

- 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。

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，放开水大火煮熟。
 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。

补维生素食谱

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15~20克）包入豆沙馅，包成圆形，中间按扁，在边上刻出印。
 4. 将制好的半成品上屉蒸5分钟左右，出锅刷油即可喂食。



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，加入荠菜调和成馅。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。



1~1.5岁
自由咀嚼期



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。



青菜肉饼

材料 肉末、青菜末各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。



胡萝卜玉米碴粥

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。

三鲜冬瓜

材料 冬瓜100克，冬笋、蘑菇各25克，火腿30克，鸡肝、盐、胡椒面、香油、葱、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，下油烧至三成熟，放入冬瓜、火腿、冬笋、蘑菇炒一下。
 3. 加上鸡汁、盐、胡椒面煮沸至入味。
 4. 用淀粉勾芡，再加葱花、香油，推勺起锅即成。



甜藕粥

材料 莲藕、糯米各50克，白糖20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，改用小火熬至粥成，然后加入白糖，调入桂花卤即成。



姜汁苋菜

材料 紫苋菜100克，姜汁2小匙，酱油、醋、鸡精各1/2小匙，香油1小匙。

- 做法**
1. 将苋菜择洗干净，入沸水锅中稍焯一下，捞起放入凉开水中过凉，轻轻挤去水分沥干，放入盘中。
 2. 将姜汁、酱油、醋、鸡精、香油放入盘中，拌匀就可以了。



Part
6

 1.5~2岁

自由选择食物期



宝宝的发育情况

1.5~2岁宝宝发育标准

1.5~2岁宝宝身体指标表

性别	男婴	女婴
体重	约为12千克	约为11.92千克
身长	约为89.06厘米	约为87.42厘米
头围	约为47.44厘米	约为47.39厘米
胸围	约为49.66厘米	约为48.47厘米
牙齿	大多数孩子长出20颗左右的牙	

1.5~2岁宝宝身体发育

将近2岁的宝宝走路已经很稳了，有的宝宝已经能够小跑了，还能自己单独上下楼梯。如果有什么东西掉地上了，他会马上蹲下去把它拣起来。这时的宝宝很喜欢大运动的活动和游戏，如跑、跳、爬、跳舞、踢球等。并且很淘气，常会推开椅子，爬上去拿东西，甚至从椅子上到桌子上，从桌子上到柜子上。你会发现他总是闲不住。

现在他只用一只手就可以拿着小杯子很熟练地喝水了。他用匙的技术也有很大提高，并且很喜欢玩儿水，会自己洗脸，也会自己洗手并擦干，会转动门把手，打开盒盖，会把积木排成火车，总想学着用小剪刀剪东西。

1.5~2岁宝宝智力发育

语言

接近2岁的宝宝注意力集中的时间比以前长了，记忆力也加强了，他大约已掌握了300多个词汇。他能够迅速说出自己熟悉的物品名称，会说自己的名字，会说简单的句子，能够使用动词和代词，并且说话时具有音调变化。他常会重复说一件事，他喜欢一页一页地翻书看，给他看图片，他能够正确地说出图片中所画物体的名称。大人若命令他去做什么，他完全能够听得懂并且去做。他开始学着唱一些单调的歌，还喜欢猜一些简单的谜语等，并且也很喜欢大人给他讲故事。

睡眠

此时的宝宝睡眠已经很稳定了，一般夜间会睡10个小时左右，午睡2~3个小时。此时应注意，不要让宝宝熬夜，不要让宝宝睡得太晚，这样会影响宝宝大脑的发育。

感觉

此年龄的宝宝能准确地表示愤怒、害怕、嫉妒、焦急、同情等情感；能用手势

表示简单的需要；显示出更大的独立性；不喜欢被大人搀扶和抱着；喜欢故意把东西扔掉又拣起；喜欢玩藏东西的游戏。喜欢模仿大人的动作；能听指令帮忙拿东西；能玩简单的想象游戏，如轻折或摇动玩具娃娃。

心理

将近2岁的宝宝喜欢看图片，喜欢听故事，喜欢看电视动画片，喜欢大运动的游戏，也很喜欢模仿大人的动作。他会学着把玩具收拾好，并且对自己能独立完成一些事情的技能感到很骄傲。比如他可能把积木搭好然后拉你去看。2岁左右的宝宝很爱表现自己，也很自私，不愿把东西

分给别人，他只知道“这是我的”。他还能正确区分什么是正确的，什么是错误的。将近2岁的宝宝独立性还很弱，如果突然给他改变环境，或让他与父母分离，他会感到恐惧。

此时的宝宝还很喜欢独自到处跑着玩儿，在床上跳上跳下地蹦个不停，喜欢和小朋友们玩捉迷藏的游戏，喜欢玩儿有孔的玩具，喜欢将物体塞入孔中，反复玩弄不厌其烦。还喜欢听儿歌、听故事；搭积木、按开关等有趣的活动。这时的宝宝胆量也大一些了，不像以前那样畏缩了，不再要家长的保护，他不再像以前那样时刻依懒着大人，能够自己活动或做游戏。宝宝的情绪多数时间都比较稳定和愉快，但是有时也会发脾气。



专家指导科学喂养宝宝

宝宝的营养需求

1.5岁宝宝的主要营养摄入已经不再通过牛乳或奶粉，将逐渐以3餐为主，但由于宝宝个体的差异性，饮食也会有所不同，但只要宝宝能获得均衡的营养就可以了。由于1.5~2岁的宝宝，饮食正逐渐开始向成人饮食过渡，因此食物的选择范围也将逐渐扩大，慢慢学会了自己吃饭，大多数宝宝1岁后都会自己用匙自己吃饭，只是吃得不是太好而已。

1.5~2岁的宝宝，食物应逐渐以混合食物为主，根据宝宝营养需求，保证均衡营养，可给宝宝少吃多餐，1岁半以后在3餐的基础上，可在下午给宝宝加一餐的点心，点心要适量不能过多，与晚餐的时间不要太近，以免影响食欲，点心的量要少而精，要有计划地辅喂，避免高热高糖的食物。也要注意不能随意给宝宝零食，否则长时间会造成宝宝营养失衡。



合理安排营养比例

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。

帮宝宝培养正确的饮食习惯

由于从此时开始，宝宝要逐渐培养起个人的饮食习惯，以便适应日后的成人饮食。因此妈妈不要过多干涉宝宝的饮食，而是要保护宝宝先天的食物选择能力。但烧烤、火锅、腌渍、辛辣等刺激性食物，不要给宝宝喂食，最好选择蔬菜、鱼肉、低盐、少油的清淡饮食。

多给宝宝吃水果

研究表明，在儿童时期喜欢吃水果的宝宝，在成年后患某些疾病或癌症的几率就会下降。

水果中富含可以防止细胞老化的抗氧化剂及多种维生素，这些营养物质都能够防止基因发生变化，从而起到预防癌症的作用。

多吃富含镁的食物

人们对钙、铁、锌这些微量元素比较熟知，但镁元素却往往被忽视，镁是人体必需的一种非常重要的微量元素，被称为“人体健康催化剂”。

镁在骨骼中的含量，是人体镁总含量的60%，其余40%人体分布在肌肉、血液、肝脏及人体软组织中。镁和钙的作用基本一样，有利于骨骼和肌肉组织的生长，对肌肉和神经的调节也发挥着重要作用，可帮助人缓解疲劳，是宝宝生长发育不可缺少的一种营养素。

宝宝的身体一旦缺少镁元素的现象，就会出现肌肉痉挛、身体疲劳、注意力分散、精神紧张、头晕目眩的症状。另外，镁元素会随着汗液的流失而大量消耗，所以要及时给宝宝补充镁元素。

可从牛奶、肉类、全麦面包、土豆、巧克力、杏仁、蛤蜊、豆角、大豆、核桃、水果、紫菜等食物中摄取，需要特别提醒的是，动物脂肪会影响镁吸收，因此，当人体缺镁的时候，要尽量少吃高脂肪食品。

用餐之前吃点蔬菜

有很多父母们有吃饭之前吃点水果的习惯，其实这样的做法是错误的，最好不要在吃饭之前给宝宝吃任何东西，因为宝宝的胃容量有限，饭前吃东西会影响正餐的食量。但是，最新的营养学和医学的研究表明，如果在吃饭之前吃一点蔬菜，特别是色彩艳丽的蔬菜，对防止胃部疾病有一定的作用。因为，蔬菜中含有极为丰富的硝酸盐，进入胃部后，与胃酸反应产生氧化氮，能杀死胃中的有害菌。空腹进食蔬菜时，蔬菜的养分会在短时间内进入血液，更有利于宝宝身体吸收。

进餐前的蔬菜，最好爽口悦目，这样会让宝宝胃口大开。比如，可以把胡萝卜或青萝卜切成细丝，放上一点醋和糖，或者用番茄拌上少许糖或把黄瓜切成小条生吃，也可以选择几种蔬菜做成蔬菜沙拉给宝宝吃。将不同色彩的蔬菜混合在一起，既有营养，又可调动宝宝进食的欲望。



多吃一些有助于驱铅的食物

城市环境的污染和不正当的饮食，很容易导致宝宝铅中毒。如果出现铅中毒会影响宝宝智力发育，儿童铅中毒的最初没有明显的临床表现，因此很容易被忽视。当宝宝出现明显的症状时，已经进入铅中毒的中期，要配合药物治疗才能治愈，但这也对宝宝有一定的影响，所以最好的办法是在日常生活中引起足够重视，采取一些饮食措施来防止宝宝铅中毒：

1. 铅在体内的吸收途径可与铁、钙、硒、锌发生竞争，所以宝宝膳食中多食用含钙、铁、锌、硒丰富的食物，就可以减少铅的吸收。这类食物主要有海带、动物肝脏、肉类、蛋类等。

2. 牛奶中的蛋白质能与体内的铅合成一种不溶性的化合物，不能被人体吸收，大大减少机体对铅的吸收量。

3. 维生素C可在肠管内与铅形成溶解度较低的抗坏血酸铅盐，使铅随粪便排出体外，减少铅在肠道的吸收，所以，多吃含维生素C丰富的蔬菜、水果也有助于体内铅的排出。富含维生素C的食物有油菜、卷心菜、苦瓜、猕猴桃、大枣等。

谨慎食用致敏食物

一般来说，最常见的引起过敏反应的食物是异性蛋白食物，如螃蟹、虾、鱼类、动物内脏、鸡蛋（尤其是鸡蛋白）等，另外还有些孩子也会对一些蔬菜过敏，如扁豆、毛豆、黄豆等豆类，菌藻类食物如蘑菇、木耳等，有些带香味的菜如

香菜、韭菜、芹菜等。给宝宝吃这些容易过敏的食物时，可以先给他尝试一点点，如果没有反应，再慢慢增量，一旦有反应，就要立刻停止给宝宝食用这类食物，这些过敏的食物不见得宝宝一直不可以食用，等他年龄大一些，随着消化能力的增强，免疫功能的完善，他也有可能脱敏。

选用合适的植物油

人体摄入的脂肪大约一半来自食物本身，而另一半则来自植物油。植物油有植物油和动物油之分，常用的植物油有芝麻油、豆油、植物油等。随着科技的发展植物油品种更多了，比如葵花籽油、玉米油、茶籽油……其主要成分是不饱和脂肪酸，又称必需脂肪酸。必需脂肪酸不仅可以降低胆固醇的水平，还可以预防动脉硬化，保证大脑发育和皮肤健康等。另外，植物油还容易被消化，并含有脂溶性维生素A、维生素D、维生素E等。动物油则与此相反。因此，给宝宝植物油主要应选择植物油，在这个基础上让宝宝适量地食用动物油，做到荤素搭配，营养均衡。



给宝宝选择适宜的零食吃

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，有的不仅含糖而且含奶油，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。

健康科学的给宝宝饮用牛奶

有的宝宝1岁换乳后，也在天天喝牛奶，可宝宝长得一点都不壮实。其原因是宝宝身体缺乏了营养素，而导致出现这种状况的原因却是妈妈在给宝宝喝牛奶时，稀里糊涂地犯了好多错。

新鲜的牛奶可以给宝宝喝吗

刚刚挤出的牛奶，一般是通过最原始的售奶方式得到的，有的妈妈认为，这种牛奶最新鲜，自然营养也最好。这种牛奶是很新鲜，但是由于卫生条件无法保证，



宝宝在喝了这种新牛奶之后，他的健康就可能遭受意想不到的损害。

因此，给宝宝喝这种所谓特别新鲜的牛奶是没有卫生保证的，最好还是选购经过严格卫生标准检验过的牛奶。另外还要提醒一点，在给宝宝喝牛奶时一定要注意牛奶的保质期，即使冷藏保存也应该尽早喝掉。

煮牛奶可在奶锅里加糖吗

有的妈妈煮牛奶时，常会往里面加一些糖。其实这样做也会有损牛奶的营养价值。因为，当牛奶与糖同煮时，其中的赖氨酸会与蔗糖组合成一种新的化合物，即果糖氨基酸。这种物质不但不能被宝宝消化吸收，还会影响宝宝的肝肾发育。同时，牛奶在加糖后，也会使钙质大大丢失，降低牛奶的营养价值。

牛奶加糖要等牛奶煮沸后，晾至微温时再放。同时，糖也不能加太多。加糖太多，会影响宝宝的消化功能。一般以每100毫升牛奶中加5~8克糖为宜。

牛奶需要长时间高温煮沸吗

有的妈妈担心牛奶被细菌污染，煮牛奶时更是不放心地一煮再煮，其实这种做法是很不科学的。牛奶中所含的蛋白质在加热时会发生很多变化：当牛奶温度达到60℃~62℃时，即会出现轻微的脱水现象，即晾凉时会在奶的表面形成一层奶皮。同时，牛奶中所含的一种十分不稳定的磷酸盐，如果煮沸时间加长就会变为中性磷酸盐，这就会影响肠道吸收钙和磷。除此之外，高温久煮还会使牛奶中的乳糖分解，生成少量的盐酸，使牛奶变为褐色，并且味道变酸。尤其用文火煮牛奶时间过久，牛奶中的维生素等营养素就很容易受空气氧化而被破坏，最为明显的就是维生素C，结果导致营养价值大为降低。

所以最科学的方法就是用旺火煮牛奶，待牛奶煮开即关火，落滚后再加热，如此反复2次。这样既可杀灭牛奶中的病菌，又可保证营养成分不被破坏。

乳酸奶可以替代牛奶吗

有的宝宝却不喜欢喝牛奶，而喜欢喝含奶的饮料，虽然这些饮料也含有牛奶，但是跟牛奶相比，他们的营养价值却差别很大。牛奶中所含的营养素，要比乳酸奶高得多，其中的蛋白质、脂肪、铁和维生素的含量都比酸奶高很多。因此，不可以用酸奶来代替宝宝每天所喝的牛奶。但并不是说宝宝就不能喝乳酸奶，只是应该合理安排，将这种饮料作为两餐之间的加餐，适量地给宝宝喝一些。

科学补水最健康

年幼的宝宝正处于生长发育旺盛期，加上活动量大，他们对水的需求量会比较多。但是喝惯了果汁和饮料的宝宝却很不愿意喝白开水，有的妈妈索性就给宝宝喝饮料，但是这是不科学的。

饮料代替白开水会带来哪些害处

饮料中的汽水，喝后会由于它产生的过多气体，而使胃部膨闷、胀饱，从而使食欲下降。大量的饮料在饭前饮用会冲淡胃内消化液，使食欲减退。经常喝这样的饮料势必影响正常进餐，破坏进食规律。因此，这种饮料最好不喝或少喝，特别饭前更不要喝。

给宝宝喝什么最健康

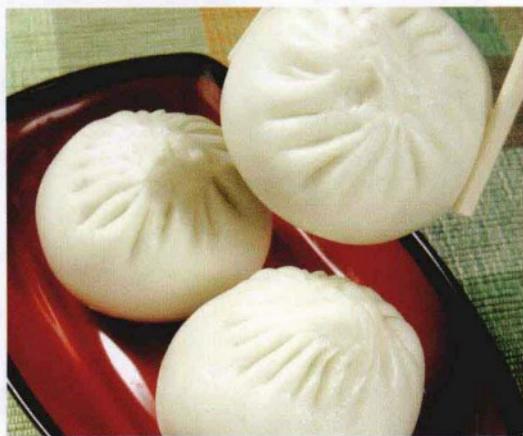
人体补充体液的最佳物质不是饮料，而是最为普通的白开水。白开水对细胞的亲和力最大，能迅速进入脱水的细胞内，促进新陈代谢，提高免疫力。这样，就不会使乳酸堆积在体内组织中，使身体经常保持充足的精力。除非，白开水还能调节体温，帮助身体散热，防止宝宝在天热时发生中暑。

TIPS

纯净水也不能作为宝宝日常的饮用水。因为纯净水里面缺少矿物质，长期饮用会影响宝宝的生长发育。

怎样给宝宝烹调食物最科学

科学烹调，其实就是对食物进行合理的烹调。各种食物经过制作、烹调后，就会丢失掉一部分营养素。有的既能使食物色、香、味俱全，又变得易于消化吸收；有的变化则会使食物的营养素大大流失，掌握科学烹调的方法，才能为宝宝提供科学健康的美味佳肴。



尽量减少米中维生素的损失

有的妈妈因为担心米不够干净，在淘米时总是在左一遍右一遍地淘洗，结果就会导致维生素大量丢失，通常经过一般性的淘洗，其中的维生素B₁就会丢失一半左右，维生素B₂和尼克酸丢失近四分之一，大米淘洗的次数越多，营养素损失的也就越多。

淘米时，最好根据米的清洁程度进行恰当清洗，不要用流动的水冲洗，也不要用水烫洗，更不要用手用力搓洗，烹调时，米类以蒸或煮的烹调方法为最佳。

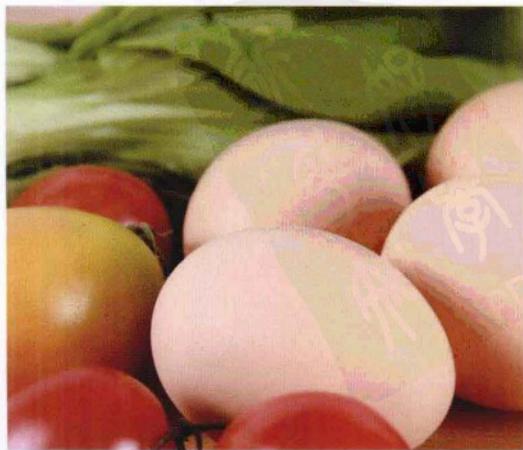
蒸或烙是做面食的最佳方法

面食制作方法不同，营养素损失的程度也会有差异。用面粉做馒头、面包、包子、烙饼等食物时，其中的营养素丢失的最少；尽量不要油炸，油炸制成的面食如油条，小油饼等，由于油温过高，面粉中的维生素几乎被全部破坏掉。

面粉中的维生素含量本身就比较低，而且又不容易被宝宝的肠道吸收。所以，制作面食时，最好采用蒸或烙的方法。面条要尽量做成汤面，不要用油炸。玉米粉可以做成玉米粥、小窝窝头。

蛋、肉、鱼尽量不要油炸

鸡蛋煮或炒时营养素损失得要少一些，炸着吃营养素损失得较多。鱼或肉在红烧或清炖时，维生素丢失最多，使水溶性维生素和矿物质溶解于汤里。用急火爆炒肉食，其中的营养素丢失得最少。直接用油炸肉食类食物，可严重地破坏其中的维生素。油炸鱼或肉时，如果在它们的表



面上挂糊，就可避免食物与高温度的油接触，减少营养的损失。给宝宝吃红烧或清炖的肉或鱼时，应该连汤带汁一同吃。如果是肉食，要尽量炒着吃。

蔬菜烹调前的处理要科学

如果蔬菜切得越碎，其与氧气接触的面积就越大维生素C就被空气氧化而破坏掉。过度地浸泡蔬菜也会导致维生素C及B族维生素丢失。炒菜时尽量使蔬菜保持原有的水分；做汤时要等到水开后再下菜，但不要煮得过久，在开水中稍烫一下就行了，并且最好不要加佐料。

多吃鱼类宝宝更聪明

根据营养学家进行的大量研究发现，从小多吃鱼的儿童比很少吃鱼的儿童智力发展要好，宝宝会更聪明。这不仅是因为鱼中含有大量的优质蛋白质，更重要的是鱼肉中含有大量的二十二碳六烯酸（简称DHA），是婴幼儿大脑神经发育所必需的。为什么婴幼儿多吃DHA含量高的食物会更聪明呢？

因为婴幼儿时期宝宝的大脑皮层神经细胞正处于生长的高峰期，此时细胞的分裂、增殖极为旺盛，所以需要大量的营养物质，而DHA正是促进大脑神经细胞突起延长增长所不可缺少的物质。在婴幼儿大脑快速发育时期，若能及时补充含DHA的营养物质，神经细胞之间的联系才能得到加强，信息才能传递得迅速而通畅，促进智力发展，使人更聪明。



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，宝宝就很可能发生缺铁性贫血。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岁前是不需要摄入糖的，1岁以后宝宝可以摄入糖了，有些父母认为葡萄糖比糖好而用葡萄糖替代糖，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糖。如果常用葡萄糖代替糖，宝宝肠道中的双糖酶和消化酶就会失去作用，长此以往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，也可以把水果直接给宝宝吃，如苹果、香蕉、梨等。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。

饮用酸奶时的六大注意事项

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。



不宜与某些药物同服

不宜与氯霉素、红霉素等抗生素、磺胺类药物和治疗腹泻的收敛剂，如次碳酸、鞣酸蛋等药物同时食用，那样会杀死或破坏酸奶中的乳酸菌，失去原有的营养价值。

不要给太小的宝宝喂食

酸奶含钙量较少，太小的宝宝正在生长发育，需大量钙，且酸奶中由乳酸菌生成抗生素，虽能抑制和消灭很多病原体微生物，但同时也破坏了对人体有益菌的生长条件，同时也影响正常消化功能，尤其对肠胃炎的宝宝和早产儿更不利。

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。

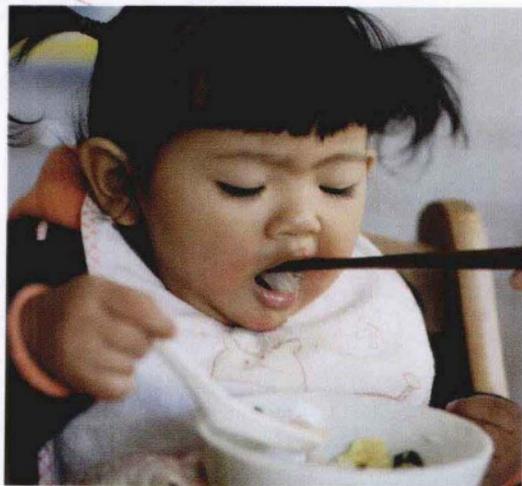
宝宝的饮食要注意四少一多

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、少鸡精、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。鸡精、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”的方法来控制盐的摄入量，这样做既可以照顾到口味，又可以减少盐摄入量。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。

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很大的影响。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，吃过多含盐的食物会影响宝宝发育。

☆ 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。

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

蜂蜜是一种纯天然而且无法消毒的食物，因含有梭状肉毒杆菌芽孢，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，所以不应该让宝宝过多食用。



经过油炸的食物

大量的植物油炸食品会对宝宝的智力、身体等发育产生很大的影响。过多的植物油炸食品，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。

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。

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，从而思维紊乱，使宝宝患上孤独症。





健脑食谱



荷兰豆炒虾仁

材料 荷兰豆50克，虾仁50克，植物油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。



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。

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. 炒锅内放油，大火烧至八成热，倒入鱼丁煎至金黄色。
 3. 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、鸡精放入锅中，拌匀即可喂食。



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，香菜洗净切段备用。
 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盛入碗中，淋少许香油即可。

TIPS

海参中还有丰富的营养成分，并且味道鲜美，可以提高宝宝的食欲，可以促进宝宝的生长发育。



1.5~2岁

自由选择食物期



鲫鱼汤

材料 生菜50克，豆腐50克，鲫鱼1/2条，姜1片，植物油适量。

- 做法**
1. 鱼剖开腹去内脏和鳞，洗净沥干水，生菜撕为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。



凉拌猪皮冻

材料 猪皮100克，花椒、八角、桂皮、姜末、香油、葱各适量。

- 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。



木瓜排骨汤

材料 木瓜1/3个，排骨5块，花生10粒。

- 做法**
1. 将木瓜去皮、籽后切成方块，入油锅爆香。
 2. 将排骨切块，放入锅中，加清水、花生、木瓜等炖烂即可喂食。

补铁食谱

四宝菠菜

材料 菠菜100克，冬笋、香菇、火腿各50克，蛋糕50克，姜、盐、香油、鸡精各适量。

- 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、鸡精拌匀，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。



鸡丝拌银芽

材料 鸡胸脯肉100克，绿豆芽150克，白糖、香油、鸡精、盐各适量。

- 做法**
1. 将鸡肉切片成薄片，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。
 3. 坐锅点火倒入水，水开下入绿豆芽，余熟即捞出，沥干水分。
 4. 将豆芽和鸡丝一起放入容器内，加盐、鸡精、白糖拌匀，淋上香油即可食用。





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。



葡萄丝糕

材料 面粉100克，面肥10克，葡萄干、桂花、白糖各适量。

- 做法**
1. 将面粉放入盆内，放入面肥，用温水和成面团并发酵。
 2. 将碱用温开水稀释，倒入已经发酵的面团内，调成稠粥状，再加入白糖、桂花、葡萄干调均匀。
 3. 屉内放木框，铺上屉布，将调匀果料的软糊倒入框内，抹平，撒上金糕丁、青红丝，用大火蒸30分钟，下屉，晾温切成小菱形块即可喂食。



三丝银耳

材料 银耳20克，猪瘦肉丝50克，火腿丝、鸡肉丝各50克，姜丝、鸡蛋白、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、淀粉和鸡蛋白拌匀，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。

补钙食谱

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。



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、鸡精搅匀。
 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。



1.5~2岁

自由选择食物期



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、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。



虾皮冬瓜

材料 冬瓜100克，虾皮20克，植物油2小匙，盐少量。

- 做法**
1. 将冬瓜削皮，去掉瓜瓤，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。



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。