

史上最全的0~3岁食谱简表,分月龄

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/170048321433141.html>

范文网，为你加油喝彩！

少先队队歌歌曲播放-面试时的自我介绍

“

我宁愿坚强得让人妒忌
也不会懦弱得让人可怜
我之所以坚强
是因为我没有坚强的后盾

I would rather be strong and be jealous
and I would not be so weak
The reason why I am strong
because I do not have a strong backing

2023年11月20日发(作者：掌上明珠的意思)

史上最全的0~3岁食谱简表，分月龄

让宝宝更健康 在宝宝喂养问题上，很多妈妈都会头疼。不知道喂什么，不知道喂多少，不知道什么时候喂，喂少了担心宝宝的营养跟不上，喂多了又会造成宝宝肥胖。

小编我刚做妈妈的时候也很苦恼这些问题，当时查阅了相关资料，也咨询了很多专家和其他妈妈，总算为宝宝制订了一套饮食方案。

现在宝宝已经四岁了，健康活泼，个子也比其他宝宝高一点，体格匀称，看来我的饮食方案发挥了相当积极的作用，有用的方案当然要和大家分享。

以下就是我给宝宝制定的饮食谱，希望能给妈妈们带来一些参考。

6~7个月的宝宝：

宝宝一日食谱推荐（根据宝宝实际身体情况喂养）：

上 午

6：00 母乳或配方奶150~200毫升，馒头片（面包片）15克

9：30 饼干15克，母乳或配方奶120毫升

12：00 肝泥粥40~60克

下 午

15：00 面包15克，母乳或配方奶150毫升

18：30 番茄鸡蛋面60~80克，水果泥20克

晚 上

21：00 母乳或配方奶150~200毫升另，每天给宝宝喂食一次适量钙剂和鱼肝油，并保证饮用适量白开水。

7~8个月的宝宝：

宝宝一日食谱推荐（根据宝宝实际身体情况喂养）：

上 午

6：00 母乳或配方奶150~200毫升

9：30 馒头片（面包片）20克，鸡蛋羹20克，母乳或配方奶120毫升

10：30 果泥50克

12：00 小馄饨50克

下 午

15：00 蛋糕20克，母乳或配方奶120毫升

18：30 骨汤面80克

晚 上

21：00 母乳或配方奶150~220毫升另，每天给宝宝喂食一次适量钙剂和鱼肝油，并保证饮用适量白开水。

9~10个月的宝宝：

宝宝一日食谱推荐（根据宝宝实际身体情况喂养）：

上 午

6：00 母乳或配方奶250毫升，馒头片（面包片）30克

9：30 果泥或菜泥150克

10：00 鸡蛋羹（可尝试全蛋）1中碗

12：00 软饭或稠粥30克，嫩丸子3~5个

下 午

14：00 豆奶120毫升，小饼干20克

18：00 排骨汤面条100克

晚 上

21：00 母乳或配方奶250毫升另，每天给宝宝喂食一次适量钙剂和鱼肝油，并保证饮用适量白开水。

11~12个月的宝宝：

宝宝一日食谱推荐（根据宝宝实际身体情况喂养）：

上 午

6：00 母乳或配方奶250毫升

9：00 鲜肉小包子30克，豆奶150毫升

10：30 蛋糕50克

12：00 软饭35克，清烧鱼120克，菠菜汤70克

下 午

15：00 水果100~150克

18：00 西红柿鸡蛋面100克

晚 上

21：00 母乳或配方奶250毫升另，每天给宝宝喂食一次适量钙剂和鱼肝油，并保证饮用适量白开水。

1~1岁半的宝宝：

宝宝一日食谱推荐（根据宝宝实际身体情况喂养）：

上 午

8：00 母乳或配方奶150毫升，鸡肝面条一碗

10：00 酸奶50毫升，小点心1块

12：00 软饭1碗，蒸肉豆腐70克，虾皮紫菜汤1小碗

下 午

15：00 香蕉或苹果100克，饼干2块

18：00 烂二米粥（小米、大米）1碗，黄瓜沙拉50克

晚 上

21：00 母乳或配方奶200毫升

1岁半~3岁的宝宝：

宝宝一日食谱推荐（根据宝宝实际身体情况喂养）：

上 午

8：00 豆浆200毫升，馒头50克，香肠20克，拌萝卜丝20克

12：00 蛋炒饭150克，冬瓜汤60克

下 午

15：00 核桃仁20克，酸奶100毫升，水果100克

晚 上

18：00 软米饭80克，黄瓜炒虾仁150克，蛋花豆腐汤50克
21：00 牛奶250毫升

希望能对妈妈们有所帮助。

我是嘟嘟妈，在育儿方面有丰富的经验！如何提高孩子的情商智商？孩子吃什么水果最有益？或者你有问题和我讨论？

欢迎添加我的私人微信号： 975107339（长按复制粘贴），我会免费赠送给您一本精品育儿书籍！解决所有的烦恼和困惑，让我们为孩子的成长共同努力吧！

本文为头条号作者发布，不代表今日头条立场。

吴文博-青楼怨



更多 在线阅览 请访问 https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发