

# 1岁宝宝一周辅食计划表

照着买、照着做，少想一点，多陪一会儿。附分类采购清单与避坑提醒。

适合 1 岁左右、已经尝试过常见辅食、没有明确过敏的宝宝。每个宝宝食量不同，份量按需调整，不强迫吃完；新食材先少量尝试，观察 2-3 天。涉及过敏、消化不良或生长发育问题，请咨询儿科医生。

## 一周菜单（可直接照做）

| 天数 | 早餐 8:00      | 午餐 12:00 | 加餐 15:30 | 晚餐 18:30 |
|----|--------------|----------|----------|----------|
| 周一 | 牛奶燕麦粥 + 蛋羹   | 牛肉碎末菜粥   | 香蕉段      | 鸡肉蔬菜碎面   |
| 周二 | 全脂奶 + 蒸红薯    | 三文鱼碎菜碎饭  | 苹果块      | 猪肉末豆腐羹   |
| 周三 | 鸡蛋奶麦片        | 虾仁西蓝花碎饭  | 无糖酸奶     | 蔬菜肉末碎面   |
| 周四 | 牛奶 + 小馒头/面包片 | 鸡肉南瓜碎粥   | 梨块       | 蛋奶碎菜粥    |
| 周五 | 蒸玉米 + 蛋羹     | 鳕鱼土豆碎饭   | 蓝莓（切开）   | 猪肉末碎菜羹   |
| 周六 | 牛奶 + 蒸蛋      | 牛肉西蓝花碎饭  | 橙子瓣      | 鸡肉蔬菜面    |
| 周日 | 燕麦粥 + 水果碎    | 虾仁蔬菜碎粥   | 酸奶       | 豆腐肉末碎面   |

### 早餐快

燕麦、蒸红薯、蛋羹可以前一晚准备好，早上 10 分钟上桌。

### 午餐稳

主食 + 蛋白质 + 蔬菜，一次做两顿的量，晚餐减量。

### 晚餐轻

碎面、碎粥、豆腐羹，好消化，睡前不撑。

## 做法小贴士

- 碎饭/碎粥：**肉类、蔬菜切碎，最后和煮好的米饭或粥拌在一起，或用少量汤汁焖熟。
- 碎面：**面条煮软，切成适合宝宝咀嚼的小段。
- 水果：**切成适合吞咽的大小；葡萄、蓝莓等圆形水果要切开，宝宝坐着吃，大人在旁边看着。
- 奶：**1 岁后可以尝试全脂奶；乳糖不耐或牛奶蛋白过敏，按医生建议替换。
- 坚果：**不要给整颗坚果，可少量尝试无添加坚果酱或坚果粉，注意过敏风险。

# 分类采购清单

周末照着买一次，工作日就不用天天跑超市。

## 主食类

- ☐ 燕麦片（原味无糖）
- ☐ 小米 / 大米
- ☐ 细面条
- ☐ 土豆 / 红薯 / 玉米
- ☐ 全麦面包 / 小馒头

## 蛋白质类

- ☐ 鸡蛋
- ☐ 牛肉 / 鸡胸肉 / 猪里脊
- ☐ 鳕鱼 / 三文鱼 / 虾仁
- ☐ 嫩豆腐
- ☐ 全脂牛奶 / 无糖酸奶

## 蔬菜类

- ☐ 西蓝花
- ☐ 南瓜
- ☐ 菠菜
- ☐ 胡萝卜 / 西葫芦
- ☐ 西红柿

## 水果类

- ☐ 香蕉 / 苹果 / 梨
- ☐ 蓝莓（切开）
- ☐ 橙子
- ☐ 牛油果

## 其他

- ☐ 少量植物油（如核桃油/橄榄油）
- ☐ 无添加坚果酱（按需）

# 三个常见坑

- **以为“多吃肉才长肉”**：肉很重要，但蔬菜、主食也不能少；比例失衡容易便秘、挑食。
- **一直吃太细**：1 岁左右可以慢慢增加颗粒感，少量、渐进，不要一直吃泥。
- **照搬网红辅食**：步骤多、调料多，宝宝不一定买账。蒸、煮、炖、少调料，先把基本盘稳住。

# 一周执行小建议

- **周日** 采购 + 预处理：肉类分装冷冻，蔬菜洗净切好，主食分份。
- **工作日** 早上 10 分钟，午餐做两份，晚餐减量。
- **观察** 新食材单独加，记录 2-3 天；有异常暂停并咨询医生。