

# 婴幼儿辅食添加

- 辅食添加原则
- 辅食添加的顺序
- 辅食添加的注意事项
- 婴幼儿辅食推荐
- 爱的叮咛 营造快乐的气氛

## 一、辅食添加原则

- (一) 辅食添加是指给予母乳之外的其他食物。
- (二) 满 6 月龄起（180 天），开始添加辅食。当然如果你说你家宝宝发育的好，早就想吃辅食了，那么看看是否符合以下这些现象：当宝宝挺舌反射消失，能够扶坐或独坐，对大人的食物开始产生兴趣。当宝宝符合这些条件时，就说明该加辅食啦！
- (三) 过早添加辅食可能引起营养，增加患病的危险，缺乏保护因子，不如母乳清洁，难以消化等风险。过晚添加会引起儿童营养不良及缺乏，生长发育减慢。

## 二、辅食添加的顺序

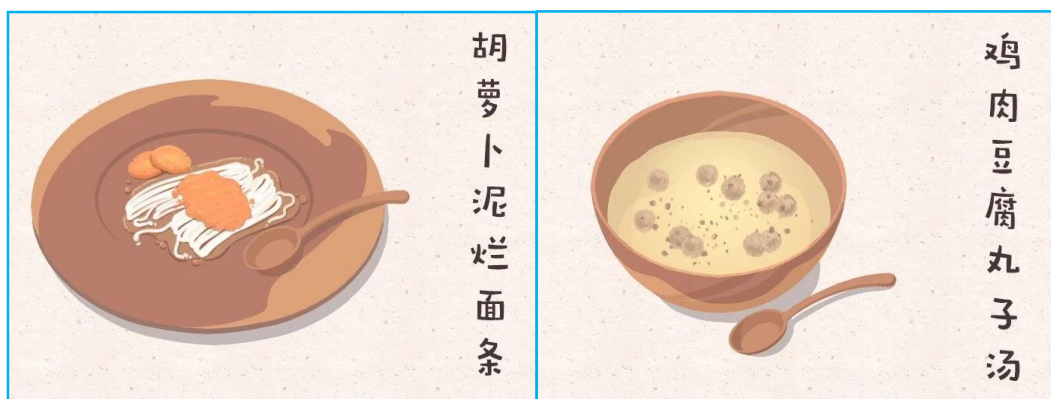
添加辅食的原则应该是循序渐进，从富含铁的泥糊状食物开始，逐步添加食物多样。每次只新增一种食物，观察胃肠道是否耐受。食物性状由细到粗、由淡到浓，由一种到多种。

月龄	添加的补充食品	供给的营养素
6 个月后	米糊、乳儿糕、营养米粉、烂粥等 蛋黄、鱼泥、豆腐、动物血 果汁、菜泥、水果泥	增加能量 动植物蛋白、铁、维生素 维生素 A/B/C、膳食纤维、矿物质
7-9 个月	烂面、烤馒头片、饼干、鱼、蛋、肝泥、肉末	补充能量 动物蛋白质、铁、锌、维生素 A/B
10-12 个月	厚粥、软饭、挂面、馒头、面包、碎菜、碎肉、油、豆制品	能量，维生素 B、矿物质、能量、蛋白质、维生素、膳食纤维
1-3 岁	从乳类为主转变为以粮食（谷类）为主，加鱼、肉、蔬菜、油等混合饮食。食物种类应多样化，烹调方法也逐渐向成人饮食过渡	充足的能量和优质蛋白质、矿物质、能量、蛋白质、维生素、膳食纤维

## 三、辅食添加的注意事项：

- (一) 宝宝辅食最好是新鲜现做，但如果一次未用完，需用保鲜盒密封，放在冰箱内储存。
- (二) 制作好的辅食，短期 1-2 天内可吃完，放在冰箱冷藏室即可；如果想要保存更长时间，可密封后放在冷冻室保存。
- (三) 为方便食用，辅食冷冻前可分成 n 多小块，每一块够吃一顿的量；如果辅食不能冷藏，需在 2 小时内吃完；冰箱内拿出的辅食在解冻后需彻底加热再吃；解冻后的辅食不可以再放冰箱里复冻。
- (四) 处理生食和熟食的刀具、砧板要分开；制作辅食时，手、刀和砧板接触生食后要彻底清洗。
- (五) 辅食添加提倡顺应喂养，鼓励但不强迫进食。
- (六) 辅食不加调味品，尽量减少糖和盐的摄入。
- (七) 定期监测体格指标，追求健康成长。

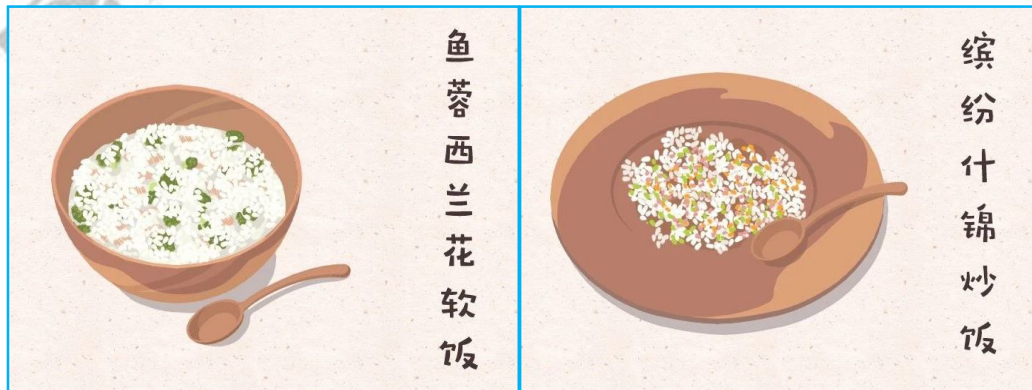
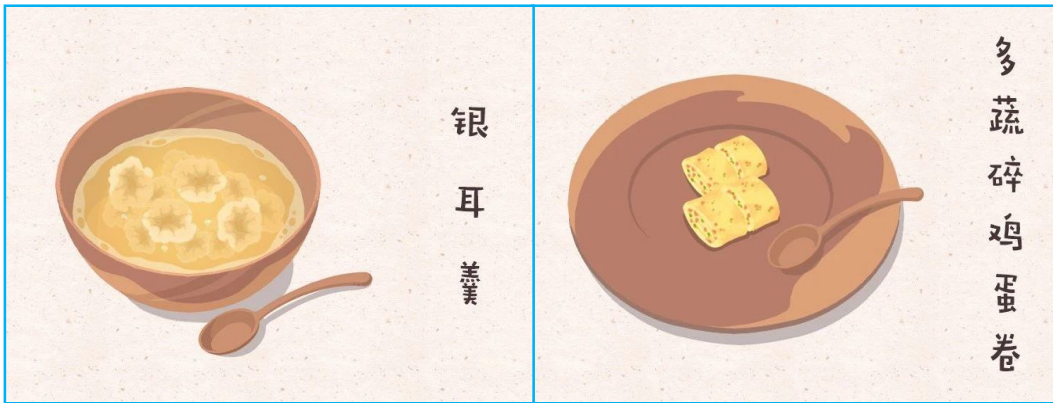
#### 四、婴幼儿辅食推荐



合：6月龄+  
适合：6月龄+

适合：7月龄+

适合：8月龄+



适合：9 月龄+

适合：10 月龄+

适合：9-11 月龄

适合：12 月龄+

## 五、爱的叮咛 营造快乐的气氛

- (一) 为了协助宝宝快乐的进食，建议爸爸妈妈准备一张加有托盘的婴儿餐椅，在开始喂食前一星期，每天让宝宝坐在婴儿餐椅一些时间，让他习惯，用餐时让宝宝坐在固定的椅子上，培养他良好的进食习惯，并准备一件柔软易清洗的围兜，在婴儿餐椅下，可铺几张报纸，以减低宝宝用餐后的清理工作。
- (二) 选择大人最轻松、充裕的时间下开始尝试喂食宝宝副食品，一开始宝宝可能不太习惯不同的进食方式及食物，喂食者需要有耐心以一边喂食，一边鼓励他：「好好吃喔」！维持用餐时的气氛，但因每个人的胃口及对食物的偏好不同；故不要勉强宝宝，当他不想吃时，就抱离椅子。

本著作非经著作权人同意，不得转载、翻印或转售。

著作权人厦门长庚医院

