



辅食添加健康指导

1. 为什么给宝宝要添辅食？

- 补充乳类营养的不足
- 利于食物性状转换
- 促进生长发育

2. 什么时候需要添加辅食呢？

- 添加开始的时间因人而异，建议 4~6 月开始逐步添加辅食，以保障宝宝的健康。

3. 辅食添加要注意些什么问题？

- 辅食的质和量均应循序渐进，由一种到多种，由少量到适量，由稀到稠，由细到粗。
- 辅食的添加应在健康时进行，天气炎热时不宜变换太勤，添加时注意孩子消化能力。
- 辅食应单独制作，不要以成人食物代替辅食。
- 每次添加新食物后要观察大便有无异常，建议观察 1 周以上再添加另一种辅食。

4. 辅食添加有没有顺序呢？

- 1-3 月：维生素类，重点是维生素 D
- 4-6 月：淀粉类、铁剂强化物、鱼泥、蛋黄。
- 7-9 月：动、植物类、蛋、鱼、肝泥、肉泥、稀饭、馒头片、饼干等。
- 10-12 月：软饭、面条、碎肉、碎菜等。食物应细，软，碎，易于咀嚼，经常变换食物的制作方法及品种。