

婴儿辅食添加指导

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，一般认为 4~6 月龄是食物引入的“关键窗口期”。

——参考 2009 年中华医学会儿科学分会
儿童保健学组《婴幼儿喂养建议》

3. 辅食添加要注意些什么问题？

- ◇ 添加顺序：引入的第一种食物应是可补充铁、易于消化又不易过敏的食物。强化铁的谷类食物多为引入的第一种食物。
- ◇ 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。
- ◇ 接受每种新食物，量应由少到多，即从 1 勺开始，宜尝试 10~15 次（5~7d），致婴儿逐渐接受后再尝试另一种新食物。
- ◇ 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密切观察大便有无异常。
- ◇ 3 岁前应避免容易引起窒息的食物，如花生、瓜子等坚果类食物。

4. 辅食添加有没有顺序呢？

婴幼儿辅食添加安排				
年龄	食物性状	种类	餐次	
			主餐	辅食
4~6月龄	泥状食物	乳类（母乳、配方乳）、强化铁的米粉、水果泥、根茎类或瓜豆类的蔬菜泥	5~6次乳类	含铁配方米粉逐渐至1餐
7~9月龄	末状食物	乳类（母乳、配方乳）、未状的水果、蔬菜、鱼肉类、蛋类	4~5次乳类	1~2餐谷类食物
10~12月龄	碎食物	乳类（母乳、配方乳）、碎的水果、蔬菜、鱼肉类、蛋类	2~3次乳类	两餐谷类食物，1次水果
13~24月龄	块状食物	配方乳、各种家庭制备食物	2~3餐谷类食物	两餐谷类食物，1次水果
				学抓食、自己用勺，学用杯子，开始与成人共同进餐
				断离奶瓶，1.5~2.0岁自己进食