

# 婴幼儿辅食添加

- 辅食添加的时间
- 辅食添加的顺序
- 辅食添加的注意事项
- 小秘方 婴幼儿副食品制作
- 爱的叮咛 营造快乐的气氛

## 一、辅食添加的时间？

到底从什么时候开始，宝宝可以开始添加副食品？这是许多新手爸爸、妈妈常常问到的问题。世界卫生组织建议纯母乳喂养持续6个月。纯母乳喂养是指出生6个月以内只用母乳喂养婴儿，除维生素、微量元素制剂或药物外，不给婴儿其他任何液或固体食物包括水，并坚持母乳喂养到2岁或更长时间。即母乳是0-6个月婴儿的最佳食品和饮料。6个月后添加适当的辅食，同时继续母乳喂养至24个月及以上。

## 二、辅食添加的顺序

添加辅食的原则应该是循序渐进。辅食添加量要循序渐进地增多。增加的指标是孩子的接受情况，而不是家长的主观意图。添加的程序是：先给流质（汤汁）、半流质（糊状）、半固体（泥状），最后才给固体食物。

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) 烹调后的食物，不能放还在室温中太久，以避免食物腐坏。
- (二) 当添加一种新食品时，应注意宝宝对此食品是否有皮肤及肠道过敏之现象，如呕吐、腹泻、肠绞痛及疹子等。
- (三) 食物之温度不可太高，以避免烫伤宝宝的口腔。
- (四) 食物加热后需搅拌均匀待微温后才喂食，因高热可能烫伤宝宝之口腔黏膜。
- (五) 不要在食物内过度添加香料、味精、糖、食盐，养成宝宝摄取清淡食品的健康习惯。

(六) 不要强迫宝宝将所有准备好的食物吃完或不要给过量的食物。

(七) 喂食副食品时，应给宝宝一个舒适、轻松的环境，并加以鼓励。喂食副食品时，父母要有耐心，而且需要多花一点时间在喂食上，亦不可以食品作为惩戒或奖励，尽量给他多种食物去选择。很多人在婴儿4个月就喂予宝宝果汁，尤其是橙子、橘子汁，但根据研究，柑橘类及草莓较易引起过敏的，对有过敏体质的婴儿，专家建议一岁后再开给予。

## 四、秘方 婴幼儿副食品制作

### (一) 叶菜类

#### 1. 菜泥：

(1) 将胡萝卜、南瓜、马铃薯、豌豆、高丽菜、苜菜等纤维少或嫩叶之蔬菜洗净去皮切片，放入锅内加少量水蒸煮。

(2) 煮熟后以汤匙压碎成泥状。

#### 2. 剁碎之蔬菜：

(1) 将苜菜、菠菜、青江菜、空心菜等叶菜类蔬菜洗净切碎，放入锅内加少量水蒸煮。

(2) 待菜蒸烂后盛出。

### (二) 水果类

#### 1. 果汁

##### (1) 橘子、柳橙：

I. 将橘子剥皮后或柳橙切成两半，将汁挤出。

II. 初次喂食前加冷开水稀释后再喂食，浓度由稀逐渐变浓。

##### (2) 苹果、梨子、蕃茄及葡萄：

I. 将苹果或梨子去皮切片置于碗内。

II. 将蕃茄或葡萄置于碗内，以热开水浸泡两分钟后，去果皮。

III. 干净纱布将苹果、梨子、蕃茄或葡萄包起，以汤匙压挤出汁。

IV. 初次喂食前加冷开水稀释后喂之，浓度由稀渐浓。

##### (3) 西瓜、香瓜及哈密瓜：

I. 将瓜肉以汤匙挖出，还于碗内。

II. 以汤匙压挤出汁。

III. 初次喂食前加冷开水稀释后喂之，浓度由稀渐浓。

#### 2. 果泥：

(1) 选择熟软、纤维少、肉多的水果，如：哈密瓜、木瓜、香蕉、苹果等。

(2) 将水果洗净后去皮。

(3) 以汤匙刮取，压碎成泥。

### (三) 五谷根茎类

1. 米糊、麦糊：取适量之米粉或麦粉，置于碗内，加入适量奶水或开水调糊状喂食，初次使用，请试原味之米(麦)粉。

2. 饼干、吐司面包、馒头：宝宝开始长牙时，可给予饼干或烤过之吐司面包(馒头)。

#### 3. 稀饭：

米汤：将米熬煮成粥，取其汤汁。

薄粥:将一碗饭煮成三碗粥之浓度。

浓粥:将一碗饭煮成两碗粥之浓度。

#### (四) 肉鱼豆蛋类

##### 1. 肉泥、肝泥:

(1) 选择筋少之瘦猪肉、牛肉或鸡肉，绞碎后蒸熟。

(2) 将猪肝或鸡肝蒸熟，后切成小块捣成泥。

2. 鱼:选择鱼刺较少、肉质较细的鱼，洗净蒸熟后捣碎。

3. 豆腐:将豆腐以开水冲净即可喂食。

##### 4. 蛋:

(1) 将蛋置于清水中蒸(煮)熟，取出蛋黄以汤匙压碎，加入少许开水喂食。

(2) 将蛋打入碗内，如汤汁至八分满，搅拌均匀，放入锅中蒸熟。

### 五、爱的叮咛 营造快乐的气氛

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。

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。

本着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