

辅食添加



四川大学华西第二医院

余 涛

主要内容

1

添加辅食的信号

2

添加辅食的2个阶段性目标

3

食物转换过程的时间安排

4

婴儿食物的选择和搭配

5

辅食添加实例



辅食添加的信号



4-6个月，体
重7kg

奶量1000ml/日
或200ml/次

母乳喂养
每日8-10次

头部控制能力



对成人的饭菜
感兴趣



模仿咀嚼动作

用手拿东西
放嘴里



伸舌反射消失





2个目标

近期目标

远期目标



近期目标



1

补充营养不足

2

咀嚼功能的发育

3

进食技能的培养

4

向固体食物的逐渐过渡



远期目标

远期目标

过渡到成人饮食

培养良好的饮食习惯

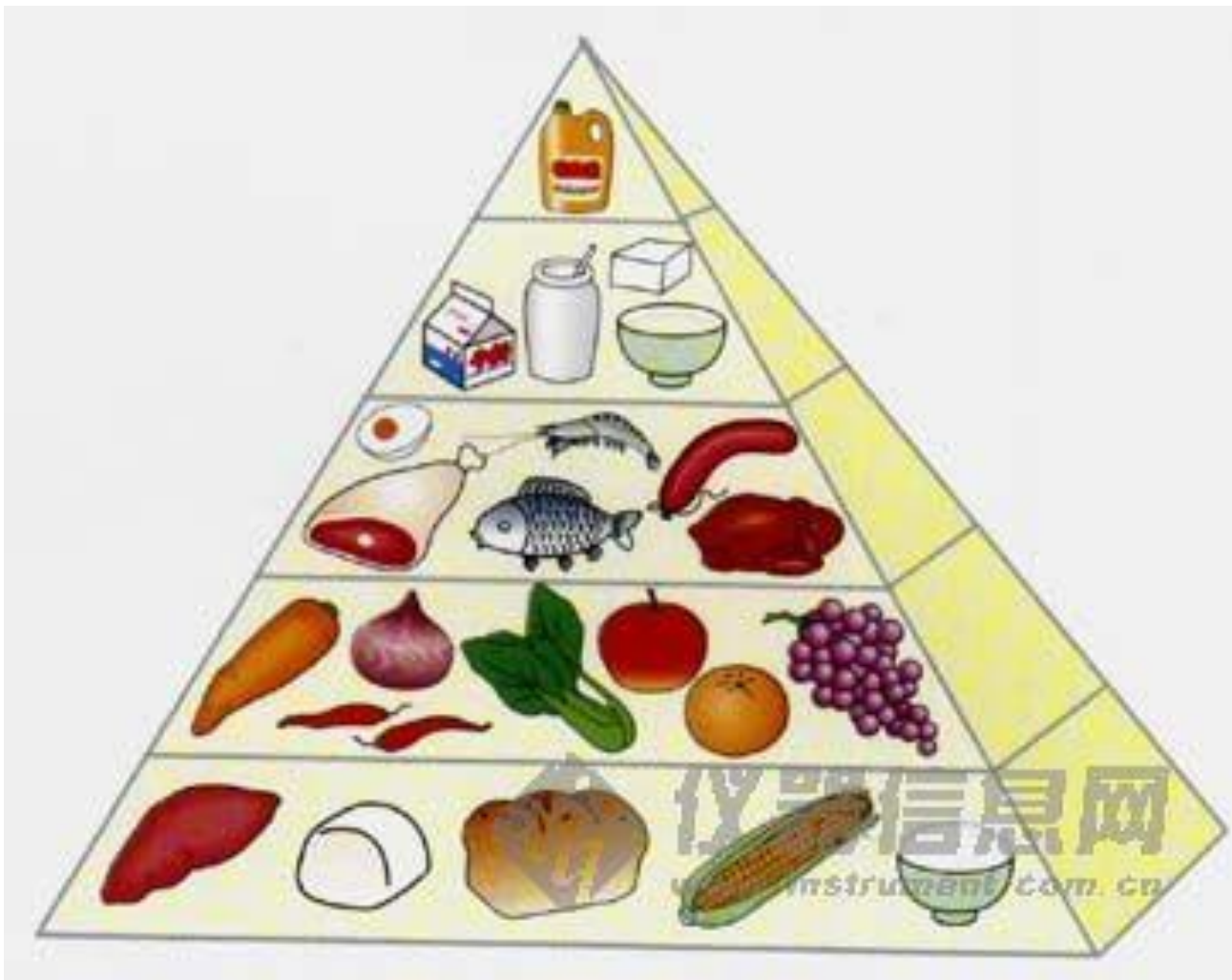


逐渐向成人饮食过渡-远期目标





“正餐” 的内容：五大类



饮食习惯的培养-远期目标II



定时不定量

固定餐位

进食技能的培养

不做任何分散注意力的事情

父母饮食习惯的良性影响





餐次安排



一日六

- 6:00
- 9:00
- 12:00
- 15:00
- 18:00
- 21:00



日五餐

- 6:00 奶
- 9:00 奶
- 12:00 奶
- 15:00 奶
- 18:00 奶



餐次安排



一日六

- 6:00
- 9:00
- 12:00
- 15:00
- 18:00
- 21:00



一日五餐

- 7-8:00 奶
- 12:00 奶
- 15:00 奶
- 18:00 
- 21:00 奶



餐次安排



一日六餐

- 6:00 奶
- 9:00 奶
- **12:00** 奶
- 15:00 奶
- **18:00** 奶
- 21:00 奶



一日五餐

- 7-8:00 奶
- 12:00 奶
- 15:00 奶
- 18:00 奶
- 21:00 奶



膳食安排 (6餐/日)



❖ 6:00 奶

❖ 9:00 奶

添加顺序？

❖ 11-12:00

米粉+菜泥+蛋+肉泥

❖ 15:00 奶

❖ 17-18:00

米粉+菜泥+蛋+肉泥

❖ 21:00 奶





膳食安排 (6餐/日)



❖ 6:00 奶

❖ 9:00

米粉+蛋

❖ 12:00

米粉+菜泥+肉泥

❖ 15:00 奶

❖ 18:00

米粉+菜泥+肉泥

❖ 21:00 奶





膳食安排 (5餐/日)



早餐

奶+米面类+蛋

❖ 午餐

米粉+菜泥+肉泥

❖ 下午 奶

❖ 晚餐 奶

米粉+菜泥+肉泥

❖ 睡前 奶





膳食安排（4餐/日）



早餐

奶+米面类+蛋

❖ 中餐

米粉+菜泥+肉泥

❖ 下午点

水果+点心

❖ 晚餐

奶

米粉+菜泥+肉泥

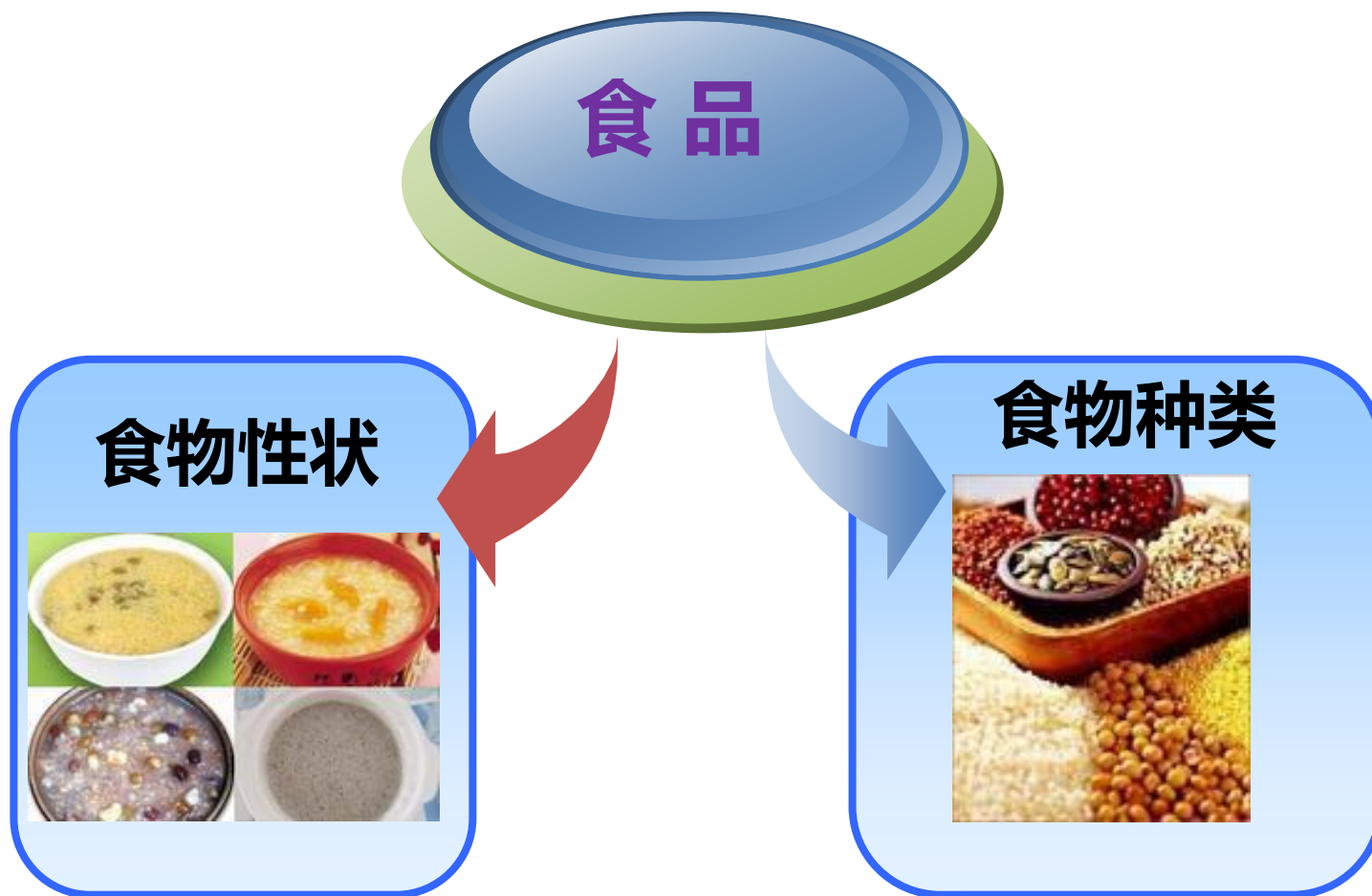
❖ 睡前

奶





婴儿食品的选择和搭配



怎么决定食物性状?



食物性状与萌牙



辅食添加顺序



汤



泥



末



碎



成人饮食





食物种类



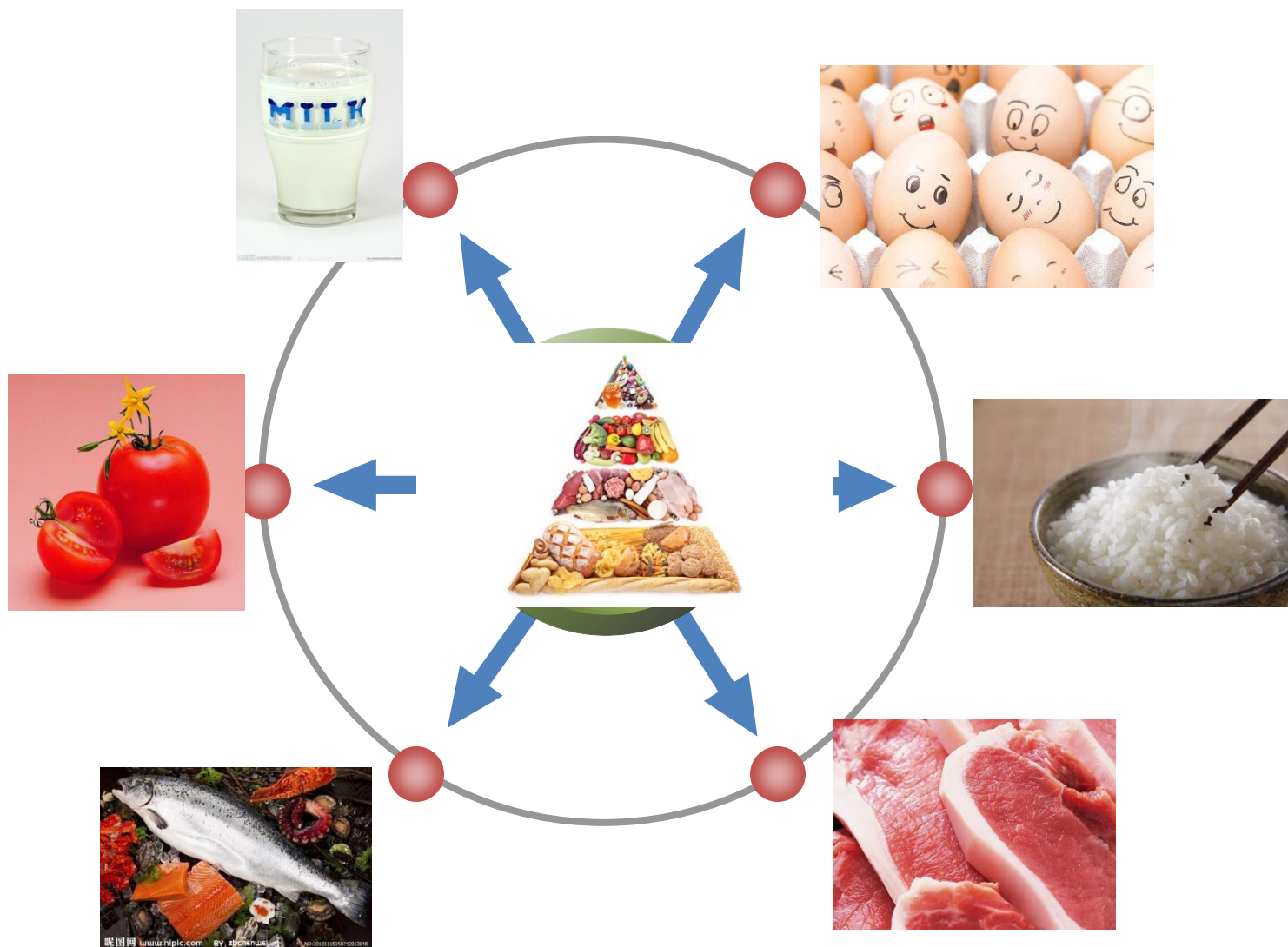
❖ 五大类食物

❖ 粗细搭配





哪种食物最有营养？



谷类食物，粗细搭配



- ❖ 碳水化合物
- ❖ 蛋白质
- ❖ 维生素
- ❖ 膳食纤维





粗粮细粮比较



细粮

粗粮

举例

大米、白面

玉米、小米、荞麦

口感

好

不好

蛋白质

蛋白质含量高而且
氨基酸种类较齐全

维生素矿物
质膳食纤维

含量丰富





举例



❖ 八宝粥

❖ 二米饭





新鲜蔬菜水果、薯类



- ❖ 维生素
- ❖ 矿物质
- ❖ 膳食纤维



畜禽类、水产类、蛋类



- ❖ 蛋白质
- ❖ 多不饱和脂肪酸
- ❖ 维生素
- ❖ 矿物质



牛奶、大豆及其制品

❖ 优质蛋白质

❖ 矿物质



食物选择 小结

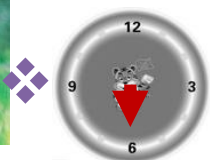


举例

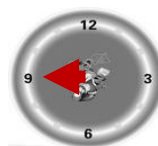




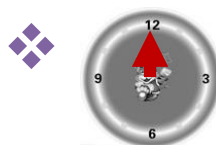
5个月宝宝的膳食



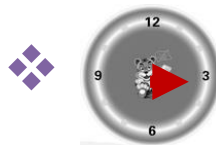
奶



奶



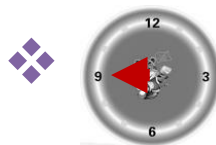
综合蔬菜米糊 + 奶



奶



奶



奶

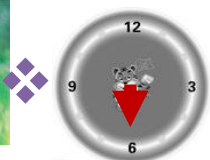


蔬菜蛋黄米糊

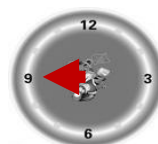




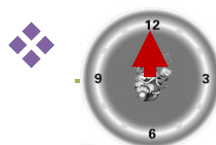
6个月宝宝的膳食



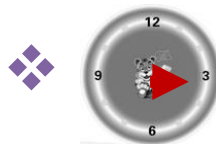
奶



奶



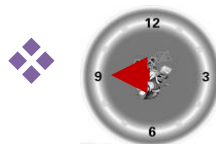
鱼泥胡萝卜泥米粉 + 奶



奶



奶



奶



鱼泥胡萝卜泥米粉







Thank You!

