# 单元2 0—2 岁婴幼儿科学喂养

## 任务2 7—24月龄婴幼儿喂养

### 学习活动1　7—12月龄婴儿喂养

**教学参考**

**探索1 ：如何喂养7—9月龄的婴儿？**

从6个月开始，诺诺妈妈除了继续母乳喂养外，还给诺诺添加了米粉、苹果泥、菠菜泥等辅食，诺诺适应得很好。现在诺诺7个月了，他已经萌出了2颗牙齿，诺诺妈妈准备添加蛋、鱼肉等高蛋白辅食。不过，诺诺妈妈又困惑了：既然诺诺的牙齿已经长出来了，高蛋白辅食也添加了，是不是营养已经足够了？还需要再继续母乳喂养吗？

请小组合作查阅资料，解答诺诺妈妈的困惑。

**答题参考：**

1.7个月婴儿喂养过程中，即使辅食的数量和品种进一步丰富，但是婴儿的喂养仍然以乳类食物为主，同时配合辅食。

2.7-9月龄的喂养参考以下方法：

（1）继续乳类喂养。每天乳类喂养至少4—5次，为婴儿提供600—700 mL的奶量。

（2）辅食种类。在前期辅食的基础上，适当增加谷薯类、蔬菜类和水果类食物的种类；以含铁食物、深色蔬菜优先。含铁丰富且易被人体吸收的食物主要有红肉、肝泥、动物血等。根据辅食的种类搭配或烹制需要，可添加少许油脂，以植物油为佳，添加量应控制在10 g以内。

（3）食物性状。食物质地从泥状食物逐渐过渡到末状食物，相应适当增加食物的粗糙度，如从蔬菜泥、水果泥过渡到软的碎块状蔬菜和水果。对于8月龄的婴儿，可为其提供一定的手抓食物，如手指面包、蒸熟的蔬菜棒（块）等，以锻炼婴儿的咀嚼和动手能力。到了9月龄后，婴儿基本可用杯子进食液体食物。

（4）餐次食量。每天辅食喂养1—2次。每天的进食量为：谷薯类食物（如面条、面包或土豆等） 20—75 g，畜禽肉鱼类食物（如红肉、鸡肉、鱼肉、肝脏等）25—75 g，蛋黄15—50 g，蔬菜、水果类食物各25—100 g。7—9月龄的婴儿已具备一定的手眼协调能力，成人可为其提供手抓进食的机会，以提高婴儿自主进食的兴趣和积极性。

**探索2：如何喂养10—12月龄的婴儿？**

诺诺10个月了，他现在除了吃母乳外，一天还吃两次辅食，而且已经可以手抓食物进食了。接下来，诺诺妈妈准备在诺诺1周岁时断乳。那么，在后面的喂养过程中，诺诺妈妈有什么需要注意的呢？

请小组合作查阅资料，写下你们给诺诺妈妈的建议。

**答题参考：**

10—12月龄是辅食添加的第三阶段，通过前两个阶段的辅食添加，婴儿已经适应了多数常见食物并且达到了一定的进食数量，手眼协调地摄取食物的能力也得到发展，口腔咀嚼、翻动、吞咽食物的技能更加熟练。该阶段应进一步强化、巩固喂养模式，培养婴儿良好的饮食习惯，为以后的断乳做好准备。具体可以参照以下喂养方法：

1.继续乳类喂养

每天乳类喂养不少于2—3次，提供500—600 mL的奶量。

2.辅食种类

继续添加各种谷类（如软米饭、手抓面包、磨牙饼干）、豆类（如豆腐、豆腐皮）、动物性食物（如鸡蛋、畜禽类、鱼类食物），以及常见的蔬菜和水果等，每日不少于四类食物。油脂的摄入量应控制在10 g以内。

3.食物性状

婴儿长出了较多的乳牙，能处理更多的粗加工食物。辅食由泥状、末状食物逐渐过渡到碎块状、指状食物。需要注意的是，避免婴儿进食不容易咬碎或过滑的食物，如鱼丸、果冻、花生米、果核、爆米花等，以免引起窒息或其他意外。

4.餐次食量

根据婴儿需要增加辅食的进食量，一般为每天2—3次。每天的进食量为：谷薯类食物50—75 g，畜禽肉鱼类食物（包括红肉、禽肉、鱼肉等）50—75 g，蛋黄30—50 g，蔬菜类和水果类食物各50—100 g。成人可让婴儿与家人同桌吃饭，并在成人的帮助下练习用勺自己进食，用杯子喝水，让进餐过程变得有趣，增强婴儿进食的积极性和主动性。同样，以上推荐量只是达到稳定状态的平均量，在实际喂养中应视婴儿的个体情况按需喂养，并进行定期体格检查。

**探索3：如何制作7—12月龄婴儿的辅食？**

分小组分享课前收集的7—12月龄婴儿的常见辅食及制作方法，分析并讨论该辅食是否适合7—12月龄的婴儿，并选择一种进行模拟制作。

**答题参考：**

1.观看教材P84辅食制作操作视频，并进行操作练习。

2.具体制作步骤参见教材P84。