# 单元2 0—2 岁婴幼儿科学喂养

## 任务1 0—6 月龄婴儿喂养

### 学习活动3　婴儿食物转换

**教学参考**

**探索1 ：什么时候为婴儿添加辅食？**

佳佳妈妈从书上了解到，从婴儿4个月开始就可以考虑为其添加辅食了。佳佳已经4个多月了，可是对辅食一点都不感兴趣，怎么也不肯吃。这可把佳佳妈妈急坏了，她担心佳佳的生长发育会受到影响。

你如何看待这一问题？请小组合作查阅资料，写下你们的看法。

**答题参考：**

1.佳佳4个多月，对辅食不感兴趣，佳佳妈妈不用着急给她添加辅食，不会对佳佳的生长发育产生影响。

2.婴儿引入其他食物（辅食）的月龄存在个体差异，应根据婴儿的体格生长、神经发育、摄食技能、社交技能等方面的发育与发展状况来决定是否引入其他食物（辅食）。辅食引入时间除了考虑上述因素外，还需要考虑社会、文化、经济状况等因素对食物制作的影响。有学者认为，一般应在婴儿体重达6.5—7kg，且能保持姿势稳定、控制躯干运动，能扶坐、用勺进食时引入其他食物（辅食），此时婴儿的年龄多为4—6月龄。因此，根据婴儿普遍的生长发育规律，建议婴儿引入其他食物（辅食）的年龄不早于4月龄，也不宜迟于6月龄。

**探索2：辅食添加时要遵循哪些原则？**

婷婷已满6个月了，婷婷妈妈准备给她添加辅食。但是，婷婷妈妈有一些疑问：先添加什么食物？可以一次添加多种食物吗？辅食烹饪有什么注意事项？

请小组合作查阅资料，结合婴儿辅食添加的原则，解答婷婷妈妈的疑问。

**答题参考：**

由于婴儿胃肠道比较娇嫩，接纳新的辅食需要有一个适应过程，因此，为婴儿添加辅食要遵循一定原则，否则容易造成婴儿消化功能紊乱。辅食添加应在婴儿健康、消化功能正常时进行。当天气太热、婴儿患病或消化不良时，可延缓添加新的辅食。当婴儿患病、不思饮食时，甚至可暂时减少辅食，待其病愈后再逐渐恢复。辅食添加要按照不同月龄婴儿的营养需要和消化能力逐渐推进，具体原则与注意事项如下：

1.从6月龄开始添加辅食，首选富含铁的泥糊状食物。

2.鼓励尝试新的食物，每次只引入一种。留意观察婴儿是否出现呕吐、腹泻、皮疹等不良反应，适应一种食物后再添加其他新的食物。

3.逐渐调整辅食质地，与婴儿的咀嚼吞咽能力相适应，从稠粥、肉泥等泥糊状食物逐渐过渡到半固体或固体食物等。1岁以后可吃软烂食物，2岁之后可食用家庭膳食。

4.逐渐增加食物种类，保证食物多样化，包括谷薯类、豆类和坚果类、动物性食物（鱼、禽、畜肉及内脏）、蛋、含维生素A丰富的蔬果、其他蔬果、奶类及奶制品等7类。

5.辅食应选择安全、营养丰富、新鲜的食材，并符合婴儿喜好。婴儿辅食应单独制作，保持原味，不加盐、糖和调味品。制作过程需注意卫生，进食过程要注意安全。

6.婴儿的生长发育有较大的个体差异，这决定了婴儿对食物的需要量也有差异，应根据婴儿的实际情况，在其健康、消化功能正常的状态下逐渐添加辅食。

7.注意进食技能的培养。尽量让婴儿主动参与进食，如7—9月龄婴儿可抓食，1岁后可自己用勺进食。这样既可以增加婴儿进食的兴趣，又有利于促进婴儿手眼动作协调，培养婴儿的独立能力。

**探索3：辅食有哪些种类？辅食引入需遵循什么顺序？**

晓彤托育园最近新入托了几位6个多月的宝宝。小李是新入职的保育师，她看到配餐区准备了很多辅食材料，有苹果、青菜、猪肝、鸡蛋、鱼肉等，还发现每个宝宝添加的辅食不完全一样。小李很纳闷：为什么宝宝吃的辅食不一样？每天喂给宝宝的食物都是这些吗？会有变化吗？

请小组合作查阅资料，解答保育师小李的困惑，并把解惑内容写下来。

**答题参考：**

1.婴儿因体格生长、神经发育、摄食技能、社交技能等方面的发育与发展状况不同，因此辅食添加的时间也有不同。所以，托育园宝宝吃的辅食是不同的。

2.每天喂给宝宝的食物会有所变化，要注意种类齐全、营养丰富，婴儿的辅食有如下种类：谷类、蔬菜类、水果类、蛋类、肉类、鱼虾类。

3.婴儿的辅食添加有一个基本的顺序：① 添加谷类食物（如婴儿营养米粉）；② 先添加蔬菜泥，然后添加水果泥；③ 添加动物性食物（如蛋、鱼、禽、畜肉泥/松等）。其中，动物性食物的添加顺序为：蛋黄泥→鱼泥（剔净骨和刺）→全蛋（如蒸蛋羹）→肉末。

**探索4：添加辅食以后，婴儿的喂养该如何安排？**

诺诺6个月了，妈妈准备给他添加辅食。可是诺诺妈妈很困惑：她的奶水不多了，是不是添加了辅食，就可以断奶了？辅食添加的量如何把握？辅食如何与乳类食物结合来喂养？

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：**

对于6个月的婴儿来说，即使添加了辅食，仍然需要继续补充乳类食物。具体的喂养建议如下：

1.继续乳类喂养。乳类喂养在此阶段依旧重要，每天需为婴儿提供800—1000mL的奶量。母乳充足者不要用婴儿配方奶替代母乳。

2.辅食种类.初始阶段添加的辅食，应是容易吞咽和消化，且不容易导致过敏的食物。适合的食物有：强化铁的谷类食物，如强化铁米粉等；蔬菜类食物，如白萝卜、胡萝卜、南瓜、番茄、菠菜等；水果类食物，如苹果、香蕉、梨、木瓜等。

3.食物质地。米粉可用乳汁或清水调制成泥糊状，避免过稀或过稠；蔬菜、水果可在洗净后捣成泥状，方便婴儿吞咽。喂辅食时，用勺子将食物送至婴儿舌体的前端，让婴儿自己通过口腔运动把食物移动到口腔后部进行吞咽；不要把食物直接送到舌体后端，以免造成呛噎或引起恶心、呕吐。

4.餐次食量

开始时1天1次餐，每次1—2勺（10— 20 mL）米粉或蔬菜、水果泥，所用勺及直口碗的规格可参考教材P73图2-1-12。每次只添加一种辅食，注意观察婴儿进食后的反应。2—3天后，若婴儿无不良反应，可再添加另一种辅食。随着时间推移，再逐渐增加到1天2—3次餐。

**探索5：如何制作6月龄婴儿的辅食？**

张老师有着丰富的辅食制作经验，同事们很喜欢跟着她学习辅食制作。先观看“学习支持5”中张老师的辅食制作视频，然后分组进行蔬菜泥与水果泥的制作练习（每位同学制作一种蔬菜泥和一种水果泥），并写下制作感悟。

**答题参考：**

1.观看教材P74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P74。