

→ 一岁龄饮食



前 6 个月



牛奶是这一时期唯一需要的食物，最好的营养是**母乳**。

如果是人工喂养，建议使用以下方法：

- 使用 1 段配方。
- 保持混合比例：30 毫升水（常温或加热）加 1 平勺奶粉。如果该地区卫生控制良好，可直接使用自来水。如果选择瓶装水，含盐量应较低，钠含量应低于 25 毫克/升。
- 如果要将水加热，请在加入所需量的奶粉之前进行加热。使用能使热量均匀分布的方法，如温水煮锅，或者如果使用微波炉，则需进行搅拌。
- 加入奶粉后，摇匀，然后滴几滴在手背或手腕前部来测试温度：如果几乎感觉不到温度，说明温度刚刚好。
- 立即提供奶瓶。
- 丢弃多余部分。
- 保持适当的卫生，包括餐具，操作人员需要洗手。没有必要总是将奶嘴和奶瓶煮沸。

→ 一岁龄饮食



6 至 12 个月

从第六个月起，建议开始喂食蔬菜、谷物、水果、肉类、鱼类等...为了宝宝更好的适应和接受，有以下几点建议指示：

- 每次喂食一种食物。
- 每次喂食一种新的食物要保持两到三天的间隔。
- 无需遵循特定的开始顺序。
- 尽量优先选择含铁丰富的食物（豆类、全谷物、少量红肉、油鱼、鸡蛋等）。
- 即使是高危人群，也不要推迟喂食可能引起过敏的食物（鸡蛋、鱼）。

可能会从少量开始，慢慢来适应新口味，然后一点一点地适应，不要强迫进食。至于水果、蔬菜、豆类、面食、米饭、面包等，可以根据饥饿感灵活掌握量。至于质地，也要逐步增加稠度，并在 8-9 个月前尽早开始添加块状物、粗糙质地和固体食物。做或提供不加盐、糖或甜味剂的食物，来适应自然口味。避免食用蜂蜜，含糖饮料和果汁。确保用坐姿和直立姿势喂食，不要爬行或站立，始终在成人的监护下喂食。尤其是在炎热的天气可以喝水。不吃不健康的食物（营养成分低，高盐、高糖和高脂肪含量）。

信息



注意：如果以其他形式，如断奶的方式来开始添加辅食，请先咨询小儿科团队。

→ 一岁龄饮食

乳制品



建议尽可能长时间的母乳喂养，尽量在食用水果和蔬菜之前都要母乳喂养。奶粉喂养时，从第六个月起至 12-18 个月改用 2 段配方。每天约 500 毫升牛奶，喝太多会使饮食不均衡。从 9 个月开始可以喂不含糖的天然酸奶，但还是母乳和配方奶更好。一岁之前不要喂牛奶。

谷物



可以喂食面包、碾碎的米饭、面糊、藜麦、燕麦、脱壳玉米或小麦...有时也可以添加到蔬菜泥中。建议优先选择全谷物谷类和全麦产品，而不是精制面粉制成的食品。如果选择谷物粉，最好是无麸质、无添加糖和全谷物的。

水果



可以在一天中的任何时间给孩子吃任何类型的水果，但通常是在午后点心时间开始吃。首先，将几块去皮或洗净的水果放入搅拌机中搅拌均匀。如果不喜欢吃，可以试着加热一下。然后逐渐将其捣碎或搅拌，以更粗糙的质地开始刺激咀嚼。食物经常换着吃，来了解不同的味道。

→ 一岁龄饮食

蔬菜



可以在一天中的任何时间吃，可以是任何类型的蔬菜。最常见的蔬菜是土豆、韭菜、南瓜、西葫芦、西红柿、胡萝卜和豆角。煮沸不加盐，用搅拌机打碎，在食用之前加入一点橄榄油。建议在一岁之前不要添加绿叶蔬菜（菠菜和苜蓿菜）。制作当天食用或冷冻。

肉类、鱼类、豆类和鸡蛋



开始食用蔬菜泥几天后，可以添加熟肉（鸡肉、牛肉、羊肉或火鸡肉）或去骨肉（新鲜或冷冻，白鱼或油鱼；避免食用剑鱼、帝王鱼、鲛、鯖鲨、角鲨、鼠鲨、白斑狗鱼和金枪鱼）。尽量不要使用加工产品，如香肠、腊肠、汉堡包……也可以从甲壳类动物和软体动物开始，但不要吃头。最后加入鸡蛋（从少量煮鸡蛋开始），每周 1-2 次，作为肉类或鱼类的替代品。豆类（鹰嘴豆、兵豆、菜豆等）是植物蛋白的来源，建议用来替代一定量的动物蛋白（午餐或晚餐）。此外，可以从 6 个月大开始食用坚果（核桃、榛子、杏仁等），但要磨碎、粉末状或奶油状，以免造成窒息。

不健康食品



糖、蜂蜜、其他甜味剂（甜叶菊、糖塔、糖浆、果糖等）、果酱、含糖饮料和果汁（买的或自制）、可可和巧克力、奶油蛋糕和奶类甜点（奶昔、加糖酸奶和各种口味的酸奶等）。此外，还包括果酱、含糖饮料和果汁（销售或自制）、可可和巧克力、奶油冻和奶类甜点（奶昔、加糖和不同口味的酸奶等）、饼干、糕点、加糖和加盐婴儿食品、加糖早餐谷物、薯片和加盐零食、香肠和加工肉类等。