

化碘的量。

当母亲碘的摄入充足时，母乳的碘含量可达到 $100\sim 150\mu\text{g/L}$ ，能满足 0~12 月龄婴儿的需要。0~6 月龄婴儿碘的适宜摄入量（AI）为 $85\mu\text{g/d}$ ，7~12 月龄婴儿为 $115\mu\text{g/d}$ 。7~12 月龄婴儿还可以从辅食中获得部分碘。1~3 岁幼儿的碘推荐摄入量（RNI）为 $90\mu\text{g/d}$ 。13~24 月龄幼儿开始尝试家庭食物，也会摄入少量的含碘盐，从而获得足够的碘。为保证婴幼儿碘的摄入，建议哺乳母亲经常食用海产品，海产鱼虾类也可尽早作为婴幼儿的辅食。

6. 哪些食物适合 13~24 月龄幼儿

添加辅食的最终目的是在 24 月龄时过渡到由多样化食物组成的膳食模式，因此鼓励 13~24 月龄幼儿尝试家庭食物，并可在满 24 月龄后与家人一起进餐。当然，并不是所有的家庭食物都适合 13~24 月龄的幼儿，如经过腌熏、卤制和烧烤的，重油、甜腻以及辛辣刺激的高盐、高糖、刺激性的重口味食物均不适合。适合 13~24 月龄幼儿的家庭食物应该是少盐、少糖、少刺激的淡口味食物，并且最好是家庭自制的食物。

7. 为何婴幼儿油脂要适当多

婴幼儿处于快速生长期，对能量的相对需要量高于成人，而油脂的能量密度最高。6 月龄内母乳喂养婴儿约 50% 的能量来源于母乳脂肪；7~12 月龄婴儿脂肪的适宜摄入量（AI）为占全天总能量的 40%，13~24 月龄幼儿为 35%。婴幼儿也需要较多的 DHA、ARA 等条件必需脂肪酸，以保证大脑及视功能的生长发育。因此，婴幼儿总脂肪摄入量可相对高于成人。辅食需要适量的油脂，尤其是当辅食以谷物类等植物性食物为主时，应额外添加油脂。7~12 月龄不超过 10g/d ，13~24 月龄为 $5\sim 15\text{g/d}$ 。

为了保证婴幼儿获得足够的必需脂肪酸，建议选择富含亚油酸、 α -亚麻酸等必需脂肪酸的油脂，尤其是富含 α -亚麻酸的油脂，因 α -亚麻酸的食物来源有限，膳食摄入量低。富含 α -亚麻酸的油脂有亚麻籽油、胡麻油、核桃油、大豆油和菜籽油等。

