

【实践应用】

1. 适合的婴儿辅食烹饪方法有哪些

辅食烹饪最重要的是要将食物煮熟、煮透，同时尽量保持食物中的营养成分和原有口味，并使食物质地适合婴幼儿的进食能力。辅食的烹饪方法宜多采用蒸、煮，不用煎、炸。

7~24 月龄婴幼儿的味觉、嗅觉还在形成过程中，对食物味道的认识也正处于学习阶段。父母及喂养者不应以自己的口味来评判辅食的味道以及婴幼儿的接受度。在制作辅食时，可以通过不同食物的搭配来增进口味，如番茄蒸肉末、土豆牛奶泥等，其中天然的奶味和酸甜味可能是婴幼儿最熟悉和喜爱的口味。

2. 天然食物中所含的钠能否满足婴儿的需求

母乳中的钠可以满足婴儿的需要，无需添加。7~12 月龄婴儿可以从天然食物中，主要是动物性食物中获得钠，如 1 个鸡蛋含钠 71mg，100g 新鲜瘦猪肉含钠 65mg，100g 新鲜海虾含钠 119mg，加上婴儿从母乳中获得的钠，可以达到 7~12 月龄婴儿钠的适宜摄入量（AI）350mg/d。13~24 月龄幼儿开始少量尝试家庭食物，钠的摄入量将明显增加。

3. 避免高糖、高盐的加工食品

经过加工后的食品，其中的钠含量大大提高，而且不少还额外添加糖等。如新鲜的番茄几乎不含钠，100ml 市售无添加番茄汁含钠 20mg，而 10g 番茄沙司含钠量高达 115mg，并已加入玉米糖浆、白砂糖等。100g 新鲜猪肉含钠 70mg，而市售 100g 香肠中的含钠量超过 2 500mg。即使是标示低钠的婴儿肉松、肉酥等加工肉制品中钠含量也相当高，如 100g 婴儿肉松的含钠量仍高达 1 100mg。

父母或喂养者需要学会查看食品标签，以识别高糖、高盐的加工食品。按照我国的食物标签相关标准要求，食品标签上需要标示每 100g 食物中的能量和产能营养素的含量及占全天营养素参考值的百分比（NRV%），还必须标示钠的含量及 NRV%，如钠的 NRV% 比较高，特别是远高于能量 NRV% 时，说明这种食物的钠含量较高，最好少吃或不吃。从食品标签的配料表上则可查到额外添加的糖。需要注意的是，额外添加的糖除了标示为蔗糖（白砂糖）外，还有其他各种名称，如麦芽糖、果葡糖浆、浓缩果汁、葡萄糖、蜂蜜等。

4. 100% 的纯果汁不同于果泥

鲜榨果汁、100% 纯果汁中的果糖、蔗糖等糖含量过高，膳食纤维含量少，其营养价值不如果泥或整个水果。为减少婴幼儿糖的摄入量，推荐 7~12 月龄的婴儿最好食用果泥和小果粒，可少量饮用纯果汁但需要稀释；13~24 月龄幼儿每天纯果汁的饮用量不超过 120ml，并且最好限制在进食正餐或点心时饮用。

5. 辅食不加盐，如何保证婴儿碘的摄入

食盐强化碘是预防碘缺乏的重要措施。强调减少盐的摄入可能会同时减少碘的摄入，而碘缺乏对婴幼儿生长发育和健康也有潜在风险。WHO 倡导减盐，在减少钠摄入的同时，确实也提议需要继续监测人群盐摄入量的变化，以考虑是否需要改变食盐强