

### 准则三 尽量少加糖盐，油脂适当，保持食物原味

#### 提要



家庭食物的质地多不适合婴幼儿食用，添加盐、糖等调味品常超过婴幼儿需要量，因此婴幼儿辅食需要单独制作，尽量不加盐、糖及各种调味品，保持食物的天然味道。淡口味食物有利于提高婴幼儿对不同天然食物口味的接受度，培养健康饮食习惯，减少偏食挑食的风险。淡口味食物也可减少婴幼儿盐、糖的摄入量，降低儿童期及成人期肥胖、糖尿病、高血压、心血管疾病的发生风险。吃糖还会增加儿童患龋齿的风险。辅食添加适量和适宜的油脂，有助于婴幼儿获得必需脂肪酸。

#### 【核心推荐】

- 婴幼儿辅食应单独制作。
- 保持食物原味，尽量少加糖、盐及各种调味品。
- 辅食应含有适量油脂。
- 1岁以后逐渐尝试淡口味的家庭膳食。

