

渐过渡到9月龄时带有小颗粒,如厚粥、烂面、肉末、碎菜等。

在给7~9月龄婴儿添加新的食物时应特别注意观察是否有食物过敏的现象。如在尝试某种新食物的1~2天内出现呕吐、腹泻、湿疹等不良反应,须及时停止喂养,待症状消失后再从小量开始尝试,如仍然出现同样的不良反应,应咨询医生,确认是否食物过敏。

对于婴儿偶尔出现的呕吐、腹泻、湿疹等不良反应,不能确定与新添加的食物相关时,不能简单地认为婴儿不适应此种食物而不再添加。婴儿患病期间应暂停引入新的食物,已经适应的食物可以继续喂养。

7. 10~12月龄婴儿的食物推荐量

10~12月龄婴儿应保持每天600ml的奶量;保证摄入足量的动物性食物,每天1个鸡蛋(至少一个蛋黄)以及25~75g的肉禽鱼;谷物类20~75g;蔬菜、水果类各25~100g。继续引入新的食物,特别是不同种类的蔬菜、水果,增加婴儿对不同食物口味和质地的体会,减少将来挑食、偏食的风险。不能母乳喂养或母乳不足的婴儿仍应选择合适的较大婴儿配方奶作为补充。

特别建议为这一年龄段的婴儿准备一些便于用手抓捏的“手抓食物”,以鼓励婴儿尝试自喂,如香蕉块、煮熟的土豆块和胡萝卜块、馒头、面包片、切片的水果和蔬菜以及撕碎的鸡肉等。一般在婴儿10月龄时尝试香蕉、土豆等比较软的手抓食物,12月龄时可以尝试黄瓜条、苹果片等较硬的块状食物。

10~12月龄婴儿在添加新的辅食时,仍应遵循辅食添加原则,循序渐进,密切关注是否有食物过敏现象。

8. 13~24月龄幼儿的食物推荐量

13~24月龄幼儿的奶量应维持约500ml,每天1个鸡蛋以及50~75g肉禽鱼,每天50~100g的谷物类,蔬菜、水果类各50~150g。不能母乳喂养或母乳不足时,仍然建议以合适的幼儿配方奶作为补充,可引入少量鲜牛奶、酸奶、奶酪等,作为幼儿辅食的一部分。

