

## 【科学依据】

### 【关键事实】

- 肉、蛋、鱼、禽类动物性食物是优质的辅食。
- 食物多样化才能满足 7~24 月龄婴幼儿的营养需求。
- 7~24 月龄婴幼儿辅食多样化的比例低。
- 早期引入易过敏食物可诱导免疫耐受，从而减少过敏。

### 1. 辅食食材应优先考虑高营养素密度食物

肉、蛋、鱼、禽类动物性食物富含优质蛋白质、脂类、B 族维生素和矿物质。蛋类的维生素和矿物质含量丰富、种类齐全，蛋白质氨基酸模式与人体需要比较接近，利用率高，蛋黄中还含有丰富的磷脂。鱼类含有丰富的蛋白质，矿物质以硒、锌、碘等为主，鱼类脂肪富含 n-3 多不饱和脂肪酸。畜禽类的维生素以 B 族维生素和维生素 A 为主，尤以内脏中含量丰富。畜类中的铁主要以血红素铁的形式存在，消化吸收率很高，禽类的脂肪酸构成以单不饱和脂肪酸为主。总之，肉、蛋、鱼、禽类动物性食物是优质的婴幼儿辅食来源。

### 2. 食物多样化才能满足 7~24 月龄婴幼儿的营养需求

不同种类的食物提供不同的营养素，只有多样化的食物才能提供全面而均衡的营养。①谷物类，如稠粥、软饭、面条等含有大量的碳水化合物，可以为婴幼儿提供能量，但一般缺乏铁、锌、钙、维生素 A 等营养素。②动物性食物，如鸡蛋、瘦肉、肝脏、鱼类等，富含优质蛋白质、铁、锌、维生素 A 等，是婴幼儿不可或缺的食物。③蔬菜和水果是维生素、矿物质以及纤维素的重要来源之一。④豆类是优质蛋白质的补充来源。⑤植物油和脂肪，提供能量和必需脂肪酸。

### 3. 7~24 月龄婴幼儿辅食多样化的情况有待改观

2013 年中国 0~5 岁儿童营养与健康状况监测数据显示，7~24 月龄婴幼儿辅食种类合格的比例仅为 52.5%。辅食种类合格是指婴幼儿在过去 24 小时内食用 7 类食物，包括谷类和根茎类、豆类和坚果、奶及奶制品、肉制品（肉/鱼/禽及其内脏）、蛋类、富含维生素 A 的蔬菜水果，以及其他蔬菜水果中的 4 类及以上食物种类。辅食种类合格的比例存在明显的城乡差异，城市辅食种类合格率为 65.5%，而农村仅为 39.8%。

### 4. 早期引入易过敏食物可诱导免疫耐受，从而减少过敏

2020 年美国膳食指导咨询委员会的系统综述表明，在婴儿 4 月龄后适时引入花生和鸡蛋可以降低其对这些食物过敏的风险。有限证据表明，4 月龄后添加鱼肉可以降低特应性皮炎的风险。而对于适时添加其他种类的食物，是否有这种保护作用尚不清楚。但目前没有发现任何证据，表明 1 岁内避免食用易过敏食物对预防食物过敏有好处。