

喂养的同时必须及时添加除奶类以外的各种食物作为辅食并从辅食逐渐成为其多样化膳食的组成。

WHO 推荐，适合婴幼儿的辅食应该满足以下条件：富含能量，以及蛋白质、铁、锌、钙、维生素 A 等营养素；未添加盐、糖，以及其他刺激性调味品；质地适合不同月龄的婴幼儿；婴幼儿喜欢；当地生产且价格合理，家庭可负担，如本地生产的肉、鱼、禽、蛋类、新鲜蔬菜和水果等；作为婴幼儿辅食的食物应该保证安全、优质、新鲜，但不必追求高价、稀有。

4. 哪些是含铁丰富的食物

含铁丰富的食物有瘦猪肉、牛肉、动物肝脏、动物血等。这些食物不仅铁含量高，而且所含的铁很容易被人体吸收利用，是人体铁的最佳来源。蛋黄中也有较高的铁，但其吸收率不如肉类。婴幼儿配方奶、强化铁的婴儿米粉等也额外强化了铁，但一般吸收率相对较低。绿叶蔬菜的铁含量在蔬菜中相对较高，这些蔬菜往往也含有较多的维生素 C，可促进所含铁的吸收利用，与此同时，绿叶蔬菜中还含有可以抑制铁吸收的草酸和植酸，因此婴幼儿的铁营养不能太多地依靠蔬菜。

母乳中的铁含量很低（约 0.45mg/L），而且即使给哺乳母亲补充铁剂，也几乎不能增加母乳中的铁含量。因此，需要特别重视给 7~24 月龄婴幼儿一定量富含优质铁的动物性食物。添加辅食首选富含铁的泥糊状食物，也是同样的考虑。一个鸡蛋、50g 左右瘦肉，以及平均每天 5~10g 肝脏类食物，都是优质铁营养的重要保障。

5. 哪些是富含维生素 A 的食物

维生素 A 的膳食来源有两类：含量丰富、利用效率高的有动物肝脏、蛋黄、鱼肝油、全脂奶及制品等，这些食物中含有的维生素 A 都是可以直接利用的视黄醇；还有

维生素

