

的食物混合，如用母乳来调制米粉，在婴幼儿熟悉的米粉中加入少量蛋黄等；注意食物温度合适，不能太烫或太冷等。

少数婴幼儿可能因疾病原因而造成辅食添加延迟，或者因发育迟缓、心理因素等致使固体食物添加困难。对于这些特殊情况，需要在专业医生的指导下逐步干预、改进。

## 【科学依据】

### 【关键事实】

- 婴幼儿能感知饥饱。
- 回应式喂养有益于婴幼儿生长发育，减少超重肥胖风险。
- 婴幼儿期的饮食习惯可影响至青春期。

### 1. 婴幼儿具有较好的感知饥饱的能力

婴幼儿自身具备感知饥饱、调节能量摄入的能力，但这种能力会受到父母或喂养者不良喂养习惯等环境因素的影响。长期过量喂养或喂养不足可导致婴幼儿对饥饱感知能力下降，并进而造成超重肥胖或消瘦。

### 2. 回应式喂养有益于婴幼儿生长发育，降低超重肥胖发生风险

回应式喂养的特征是父母或喂养者在及时识别婴幼儿饥饿和饱足信号的基础上，根据这些信号来开始和结束喂养。回应式喂养与2岁内婴幼儿体重正常之间存在显著相关。在一项包含27项研究（8项随机对照研究和19项队列研究，包括1项来自中国的研究）的系统综述中，分析父母或喂养者的喂养行为与儿童体重的关系。其中的随机对照研究显示，教会母亲识别婴幼儿的饥饿或饱足信号，并做出恰当的回应，可以使2岁内婴幼儿体重增长和体重维持在正常范围内；队列研究提示，母亲喂养行为与儿童体重存在关联，限制性喂养行为可增加儿童体重和体重增长，强迫型喂养可减少儿童体重增长和致身长别体重Z评分低下。父母或喂养者的喂养行为与其对儿童体重的关注度相关联。

### 3. 婴幼儿期的饮食习惯可影响至青春期

母乳喂养时长、早期引入的食物，决定婴幼儿对食物味道的感知和食物选择。婴儿出生时已具有味觉和嗅觉，并在婴幼儿期直至青春期逐渐发育成熟。婴儿生来喜欢甜味，不喜欢苦味。在婴幼儿期引入不同味道、质地的多样化食物，特别是带有苦味的蔬菜水果，可以培养其对蔬菜水果的接受度，养成多样化健康饮食习惯。研究表明，母亲在妊娠期、哺乳期摄入的蔬菜、水果的味道可以通过羊水和乳汁传递给胎儿和婴儿，有助于婴幼儿建立健康饮食习惯。而婴幼儿期养成的饮食习惯可以持续到青春期。