

6月龄宝宝辅食表：排敏、补铁

月份	7:00	10:00-11:00(辅食+奶)	13:00	15:00	16:00	19:00
6+1	奶	米粉2.5g+水40ml(吃2-3口)	奶	/	奶	奶
6+2	奶	米粉2.5g+水40ml(吃3-4口)	奶	/	奶	奶
6+3	奶	米粉2.5g+水40ml(吃4-5口)	奶	/	奶	奶
6+4	奶	米粉5g+水60ml(吃2/3)	奶	/	奶	奶
6+5	奶	米粉5g+水60ml(吃2/3)	奶	/	奶	奶
6+6	奶	米粉5g+水60ml(尝试吃完)	奶	/	奶	奶
6+7	奶	米粉5g+水50ml+核桃油2滴	奶	/	奶	奶
6+8	奶	米粉5g+水50ml+核桃油2滴	奶	/	奶	奶
6+9	奶	米粉5g+水50ml+核桃油2滴	奶	/	奶	奶
6+10	奶	米粉5g+水50ml+土豆泥1勺	奶	/	奶	奶
6+11	奶	米粉5g+水50ml+土豆泥2勺	奶	/	奶	奶
6+12	奶	米粉5g+水50ml+土豆泥3勺	奶	/	奶	奶
6+13	奶	米粉5g+水50ml+胡萝卜泥1勺	奶	/	奶	奶
6+14	奶	米粉5g+水50ml+胡萝卜泥2勺	奶	/	奶	奶
6+15	奶	米粉5g+水50ml+胡萝卜泥3勺	奶	/	奶	奶
6+16	奶	米粉5g+水50ml+猪肉泥1勺	奶	/	奶	奶
6+17	奶	米粉5g+水50ml+猪肉泥2勺	奶	/	奶	奶
6+18	奶	米粉5g+水50ml+猪肉泥3勺	奶	/	奶	奶
6+19	奶	米粉5g+水50ml+菠菜泥1勺	奶	苹果泥	奶	奶
6+20	奶	米粉5g+水50ml+菠菜泥2+猪肉泥2勺	奶	苹果泥	奶	奶
6+21	奶	米粉5g+水50ml+菠菜泥3勺+猪肉泥3勺	奶	苹果泥	奶	奶
6+22	奶	米粉5g+水50ml+南瓜泥1勺	奶	香蕉泥	奶	奶
6+23	奶	米粉5g+水50ml+南瓜泥2勺	奶	香蕉泥	奶	奶
6+24	奶	米粉5g+水50ml+南瓜泥3勺	奶	香蕉泥	奶	奶
6+25	奶	米粉5g+水50ml+牛肉泥1勺	奶	雪梨泥	奶	奶
6+26	奶	米粉5g+水50ml+牛肉泥2勺	奶	雪梨泥	奶	奶
6+27	奶	米粉5g+水50ml+牛肉泥3勺	奶	雪梨泥	奶	奶
6+28	奶	米粉5g+水50ml+西兰花泥1勺	奶	牛油果泥	奶	奶
6+29	奶	米粉5g+水50ml+西兰花泥2勺+牛肉泥2勺	奶	牛油果泥	奶	奶
6+30	奶	米粉5g+水50ml+西兰花泥3勺+牛肉泥3勺	奶	牛油果泥	奶	奶

7月龄宝宝辅食表：增加粗糙度

月份	7:00	10:00(辅食+奶)	13:00	15:30	17:00	19:00
7+1	奶	米粉10g+水70ml+紫薯泥1勺	奶	蓝莓泥		奶
7+2	奶	米粉10g+水70ml+紫薯泥2勺	奶	蓝莓泥		奶
7+3	奶	米粉10g+水70ml+紫薯泥3勺	奶	蓝莓泥		奶
7+4	奶	米粉10g+水70ml+蛋黄泥1/8个	奶	苹果泥		奶
7+5	奶	米粉10g+水70ml+蛋黄泥1/4个	奶	苹果泥	/	奶
7+6	奶	米粉10g+水70ml+蛋黄泥1/2个	奶	苹果泥		奶
7+7	奶	米粉10g+水70ml+猪肝泥1勺	奶	香蕉泥		奶
7+8	奶	米粉10g+水70ml+猪肝泥2勺+蔬菜泥2勺	奶	香蕉泥	/	奶
7+9	奶	米粉10g+水70ml+猪肝泥3勺+蔬菜泥3勺	奶	香蕉泥		奶
7+10	奶	米粉10g+水70ml+鳕鱼泥1勺	奶	雪梨泥		奶
7+11	奶	米粉10g+水70ml+鳕鱼泥2勺+胡萝卜泥2勺	奶	雪梨泥		奶
7+12	奶	米粉10g+水70ml+鳕鱼泥3勺+胡萝卜泥3勺	奶	雪梨泥		奶
7+13	奶	米粉10g+水70ml+玉米泥1勺	奶	牛油果泥	/	奶
7+14	奶	米粉10g+水70ml+玉米泥2勺+猪肉泥2勺	奶	牛油果泥		奶
7+15	奶	米粉10g+水70ml+玉米泥3勺+猪肉泥3勺	奶	牛油果泥		奶
7+16	奶	米粉10g+水70ml+山药泥1勺	奶	苹果泥	米粉+青菜泥	奶
7+17	奶	米粉10g+水70ml+山药泥2勺+南瓜泥2勺	奶	苹果泥	米粉+土豆泥	奶
7+18	奶	米粉10g+水70ml+山药泥3勺+南瓜泥3勺	奶	苹果泥	米粉+南瓜泥	奶
7+19	奶	米粉10g+水70ml+鲜虾泥1勺	奶	香蕉泥	米粉+菠菜泥	奶
7+20	奶	米粉10g+水70ml+鲜虾泥2勺+豌豆泥2勺	奶	香蕉泥	米粉+胡萝卜泥	奶
7+21	奶	米粉10g+水70ml+鲜虾泥3勺+豌豆泥3勺	奶	香蕉泥	米粉+紫薯泥	奶
7+22	奶	米粉10g+水70ml+番茄泥1勺	奶	橙泥	米粉+西兰花泥	奶
7+23	奶	米粉10g+水70ml+番茄泥2勺+牛肉泥2勺	奶	橙泥	米粉+山药泥	奶
7+24	奶	米粉10g+水70ml+番茄泥3勺+牛肉泥3勺	奶	橙泥	米粉+青菜泥	奶
7+25	奶	胚芽米15g+水150ml(十倍粥)	奶	苹果泥	米粉+番茄泥	奶
7+26	奶	蔬菜泥+1/2蛋黄泥(十倍粥)	奶	苹果泥	米粉+猪肝粉	奶
7+27	奶	虾肉泥+整个蛋黄泥(十倍粥)	奶	苹果泥	米粉+土豆泥	奶
7+28	奶	米粉15g+水80ml+鸡肉泥1勺	奶	香蕉泥	米粉+菠菜泥	奶
7+29	奶	米粉15g+水80ml+鸡肉泥2勺+香菇泥2勺	奶	香蕉泥	米粉+山药泥	奶
7+30	奶	米粉15g+水80ml+鸡肉泥3勺+香菇泥3勺	奶	香蕉泥	米粉+红薯泥	奶

8月龄宝宝辅食表：引入手指食物

月份	7:00	10:00(辅食+奶)	13:00	15:30	17:00(辅食+奶)	19:00
8+1	奶	红枣泥米粉+山药条	奶	香蕉条	青菜泥米粉	奶
8+2	奶	山药红枣南瓜十倍粥+西兰花块	奶	香蕉条	豌豆泥米粉	奶
8+3	奶	红枣南瓜小米粥+冬瓜条	奶	香蕉条	豌豆玉米泥米粉	奶
8+4	奶	蛋黄羹(1/2)+紫薯条	奶	猕猴桃块	西兰花米粉	奶
8+5	奶	蛋黄羹(1碗)+紫薯条	奶	猕猴桃块	西兰花玉米泥米粉	奶
8+6	奶	猪肝蔬菜粥+山药条	奶	猕猴桃块	番茄土豆泥米粉	奶
8+7	奶	玉米浓汤粒粒面+蛋黄羹	奶	苹果泥	蛋黄玉米米粉	奶
8+8	奶	蔬菜鳕鱼粥+胡萝卜条	奶	苹果泥	山药蓝莓圣代	奶
8+9	奶	蛋黄鳕鱼糊+莴笋条	奶	苹果泥	香蕉松饼	奶
8+10	奶	番茄鳕鱼面+南瓜条	奶	蓝莓泥	红枣泥米粉	奶
8+11	奶	豌豆泥猪肉十倍粥+山药条	奶	蓝莓泥	奶香苹果松饼	奶
8+12	奶	青菜虾仁面+蛋黄	奶	蓝莓泥	南瓜小米粥	奶
8+13	奶	鸡肉青菜8倍粥+芋头条	奶	牛油果块	猪肝粉米粉+蛋黄	奶
8+14	奶	鸡腿青菜面+西兰花块	奶	牛油果块	火龙果松饼	奶
8+15	奶	蛋黄时蔬8倍粥+红薯条	奶	牛油果块	双薯小米粥	奶
8+16	奶	排骨浓汤8倍粥+土豆条	奶	梨泥	胡萝卜蒸糕	奶
8+17	奶	排骨浓汤粒粒面+土豆条	奶	梨泥	土豆玉米浓汤面	奶
8+18	奶	番茄排骨浓汤粒粒面+芦笋条	奶	梨泥	茄汁粒粒面	奶
8+19	奶	南瓜红枣米糊+蛋黄	奶	葡萄泥	火龙果松饼	奶
8+20	奶	南瓜浓汤面+蛋黄	奶	葡萄泥	苹果小软饼	奶
8+21	奶	番茄猪肉米糊+莴笋条	奶	葡萄泥	苹果紫薯饼	奶
8+22	奶	猪肉山药红枣米糊+芋头条	奶	香蕉条	土豆玉米浓汤粒粒面	奶
8+23	奶	番茄土豆米糊+蛋黄	奶	香蕉条	排骨浓汤米糊	奶
8+24	奶	猪肉蔬菜粥+红薯条	奶	香蕉条	香菇鸡肉面	奶
8+25	奶	山药浓汤面+胡萝卜条	奶	西梅泥	排骨浓汤粥	奶
8+26	奶	栗子南瓜粥+土豆条	奶	西梅泥	火龙果蒸糕	奶
8+27	奶	猪肝粉蔬菜粒粒面+南瓜条	奶	西梅泥	土豆菠菜米糊	奶
8+28	奶	牛肉高汤青菜面+苹果松饼	奶	苹果泥	胡萝卜蛋黄羹	奶
8+29	奶	猪肉板栗粥+菠菜蒸糕	奶	苹果泥	玉米小米糊	奶
8+30	奶	香菇鸡肉粥+西兰花块	奶	苹果泥	南瓜浓汤面	奶

9月龄宝宝辅食表：手指食物进阶

月份	7:00	10:00(辅食+奶)	13:00	15:30	17:00(辅食+奶)	19:00
9+1	奶	玉米布丁(1/4蛋青)	奶	香蕉条	香菇肉末粥	奶
9+2	奶	三文鱼+1/2蛋青面	奶	香蕉条	紫薯山药粥	奶
9+3	奶	猪肉蔬菜面+整个蛋	奶	香蕉条	苹果红枣蒸糕	奶
9+4	奶	三文鱼玉米粥	奶	猕猴桃块	山药浓汤面	奶
9+5	奶	三文鱼南瓜面	奶	猕猴桃块	番茄牛肉粒粒面	奶
9+6	奶	莲藕肉末面	奶	猕猴桃块	南瓜红枣米糊	奶
9+7	奶	排骨浓汤粒粒面	奶	苹果泥	南瓜蛋黄羹	奶
9+8	奶	苹果小米粥+香蕉松饼	奶	苹果泥	土豆牛肉面	奶
9+9	奶	鲜虾玉米粒粒面	奶	苹果泥	番茄土豆浓汤	奶
9+10	奶	蛋黄羹(全蛋)	奶	蓝莓泥	山药蓝莓泥	奶
9+11	奶	南瓜蛋黄羹(全蛋)	奶	蓝莓泥	牛肉胡萝卜8倍粥	奶
9+12	奶	山药小米粥+秋葵鸡蛋饼	奶	蓝莓泥	猪肝时蔬8倍粥	奶
9+13	奶	猪肝蛋黄碎碎面	奶	牛油果块	紫薯苹果粥	奶
9+14	奶	玉米豆腐碎碎面	奶	牛油果块	肉末蔬菜面	奶
9+15	奶	豆腐虾仁粥+双色蒸糕	奶	牛油果块	南瓜蛋黄面	奶
9+16	奶	鸡蛋蔬菜8倍粥+鲜虾丸	奶	梨泥	鳕鱼西兰花蒸糕	奶
9+17	奶	南瓜蒸蛋+鸡肉挤挤面	奶	梨泥	三文鱼面	奶
9+18	奶	菠菜肉末面+蔬菜饼	奶	梨泥	肉末蔬菜8倍粥	奶
9+19	奶	鲜虾蛋黄粥+土豆饼	奶	葡萄泥	西葫芦蛋黄碎碎面	奶
9+20	奶	奶香蘑菇浓汤面+鸡肉肠	奶	葡萄泥	黑芝麻米糊	奶
9+21	奶	香橙蒸蛋+南瓜饼	奶	葡萄泥	西红柿蛋鸡蛋面	奶
9+22	奶	番茄牛肉碎碎面	奶	香蕉块	燕麦红枣米糊	奶
9+23	奶	牛肉玉米浓汤面	奶	香蕉块	香菇牛肉粥	奶
9+24	奶	番茄鳕鱼碎碎面	奶	香蕉块	猪肝蛋黄碎碎面	奶
9+25	奶	鳕鱼南瓜面	奶	西梅泥	黑芝麻米糊	奶
9+26	奶	时蔬蛋黄粥+猪肉肠	奶	西梅泥	猪肝青菜碎碎面	奶
9+27	奶	豆腐南瓜浓汤面	奶	西梅泥	肉末蔬菜粥	奶
9+28	奶	西兰花瘦肉8倍粥	奶	苹果泥	苹果软饼	奶
9+29	奶	蛋黄粥+蔬菜手指条	奶	苹果泥	南瓜蒸蛋	奶
9+30	奶	奶香蘑菇汤+南瓜蒸糕	奶	苹果泥	肉末蔬菜粥	奶

10月龄宝宝辅食表：减奶增饭

月份	7:00	10:00(辅食)	13:00	15:30	晚餐18:00(辅食)
10+1	奶	猪肝菠菜粥+苹果松饼	奶	蓝莓	莲藕猪肉饼
10+2	奶	猪肉莲藕面+手指食物	奶	西莓	小米粥+鸡肉肠
10+3	奶	三文鱼番茄烩面+蒸糕	奶	草莓	排骨莲藕面
10+4	奶	肉末蔬菜粥+猪肉玉米肠	奶	橘子	排骨冬瓜面
10+5	奶	鲜虾蔬菜粥	奶	橘子	山药红枣粥
10+6	奶	番茄鳕鱼意面	奶	橘子	鳕鱼西兰花蒸糕
10+7	奶	鳕鱼青菜粥+红枣蒸糕	奶	蓝莓	肉末鸡蛋面
10+8	奶	南瓜蒸蛋+苹果松饼	奶	雪梨	西葫芦鸡蛋粥
10+9	奶	西葫芦鸡蛋饼+菠菜猪肝粥	奶	车厘子、苹果	胡萝卜牛肉面
10+10	奶	洋葱肉末烩面+鳕鱼肠	奶	火龙果	香菇鸡肉面
10+11	奶	洋葱肉肝面+红枣蒸糕	奶	橙子	西兰花鲜虾粥
10+12	奶	洋葱牛肉粥	奶	牛油果、香蕉	土豆手指食物
10+13	奶	三文鱼番茄烩面+蒸糕	奶	雪梨	番茄鸡蛋面
10+14	奶	白菜猪肉小馄饨	奶	哈密瓜	鲜虾挤挤面
10+15	奶	白菜猪肉小馄饨+鸡蛋芝麻饼	奶	哈密瓜	番茄牛肉面
10+16	奶	白菜猪肉小馄饨	奶	哈密瓜	土豆牛肉面
10+17	奶	番茄牛肉粥+蓝莓山药泥	奶	火龙果	玉米浓汤面
10+18	奶	肉末豆腐面+莲藕猪肉饼	奶	桃子	鲜虾挤挤面
10+19	奶	白菜猪肉小馄饨	奶	香蕉	秋葵蒸蛋
10+20	奶	秋葵肉末粥	奶	火龙果	西葫芦肉末粥
10+21	奶	西兰花鸡肉粥+莲藕小丸子	奶	猕猴桃	蔬菜饼
10+22	奶	西葫芦鸡蛋饼+菠菜猪肝粥	奶	橘子	香菇鸡肉面
10+23	奶	鲜虾时蔬小馄饨	奶	猕猴桃	蔬菜饼
10+24	奶	南瓜蒸蛋+苹果松饼	奶	葡萄	鲜虾时蔬小馄饨
10+25	奶	鲜虾时蔬小馄饨	奶	火龙果	南瓜蛋黄小米粥
10+26	奶	南瓜豆腐浓汤面	奶	葡萄	西兰花蒸蛋
10+27	奶	西葫芦鸡蛋饼+玉米浓汤	奶	火龙果	鲜虾时蔬小馄饨
10+28	奶	土豆鸡肉烩饭+苹果松饼	奶	草莓	猪肉菠菜面
10+29	奶	西兰花鸡肉粥+莲藕小丸子	奶	水蜜桃	煎三文鱼
10+30	奶	三文鱼蔬菜烩饭	奶	木瓜	鲜虾挤挤面

11月龄宝宝辅食表：尝试软饭

月份	7:00	10:00(辅食)	13:00	15:30	晚餐18:00(辅食)
11+1	奶	三文鱼时蔬粥	奶	葡萄	猪肉小馄饨
11+2	奶	蔬菜面+宝宝版午餐肉	奶	西莓	肉末炖蛋
11+3	奶	番茄鳕鱼烩面	奶	草莓	青菜鸡汤面
11+4	奶	时蔬挤挤面+牛肉丸	奶	草莓、蓝莓	土豆排骨面
11+5	奶	香菇鸡肉烩饭	奶	苹果、香蕉	西兰花炖蛋
11+6	奶	香菇鸡肉烩饭	奶	橘子	瘦肉粥
11+7	奶	鸡肉蔬菜小馄饨	奶	蓝莓	宝宝八宝粥
11+8	奶	蔬菜面+宝宝版午餐肉	奶	蓝莓	时蔬挤挤面
11+9	奶	茄汁小肉丸+小松饼	奶	雪梨、橙子	南瓜蒸蛋
11+10	奶	猪肝菠菜鸡蛋面	奶	车厘子、苹果	虾仁粥
11+11	奶	紫菜肉松小饭团	奶	火龙果、蓝莓	宝宝八宝粥
11+12	奶	鸡汤面+鳕鱼肠	奶	橙子、哈密瓜	猪肉小馄饨
11+13	奶	三文鱼时蔬烩饭	奶	牛油果香蕉	南瓜蒸蛋
11+14	奶	猪肝菠菜鸡蛋面	奶	雪梨	虾仁粥
11+15	奶	土豆牛肉烩面	奶	柚子	香菇鸡肉粥
11+16	奶	肉末蒸蛋+小土豆饼	奶	柚子	小米粥+蔬菜饼
11+17	奶	紫菜肉松小饭团	奶	柚子	时蔬挤挤面
11+18	奶	土豆牛肉烩面	奶	火龙果	肉末蒸蛋
11+19	奶	土豆排骨面+蒸糕	奶	桃子、香蕉	番茄鳕鱼面
11+20	奶	紫菜肉松小饭团	奶	青枣	时蔬挤挤面
11+21	奶	时蔬挤挤面+牛肉丸	奶	青枣	肉末蔬菜面
11+22	奶	蔬菜面+宝宝版午餐肉	奶	青枣	肉末蒸蛋
11+23	奶	猪肝菠菜鸡蛋面	奶	橘子	虾仁粥
11+24	奶	香菇鸡肉烩饭	奶	猕猴桃	瘦肉粥
11+25	奶	猪肝菠菜鸡蛋面	奶	葡萄	宝宝八宝粥
11+26	奶	蔬菜面+宝宝版午餐肉	奶	火龙果、苹果	虾仁粥
11+27	奶	三文鱼时蔬烩饭	奶	柚子	土豆牛肉面
11+28	奶	紫菜肉松小饭团	奶	柚子	猪肝菠菜面
11+29	奶	紫菜蛋花汤+奶香小馒头	奶	柚子	时蔬挤挤面
11+30	奶	香菇鸡肉烩饭	奶	木瓜、苹果	肉末蒸蛋

12月龄宝宝辅食表：学习自主进食

月份	7:00	11:00	15:00	18:00
12+1	奶+香蕉松饼	南瓜鸡肉烩饭	苹果、葡萄	豆腐鱼汤面
12+2	黑芝麻糊	香菇青菜粥+鸡肉肠	提子	黑芝麻白饭+番茄炒蛋
12+3	奶+宝宝舒芙蕾	洋葱牛肉焖饭	草莓	小米粥+虾仁时蔬蒸蛋
12+4	瘦肉粥+白煮蛋	排骨蔬菜面	草莓、蓝莓	土豆牛肉焖饭+冬瓜汤
12+5	奶+苹果松饼	番茄牛肉烩面	苹果、香蕉	肉末蔬菜面+蒸鱼
12+6	南瓜小米粥+花卷	时蔬粥+宝宝版午餐肉	雪梨、橘子	排骨蔬菜面
12+7	小米粥+白煮蛋	鲜虾蔬菜挤挤面	火龙果	洋葱炒猪肝+紫菜蛋花汤
12+8	奶+奶香苹果华夫饼	番茄肉末意大利面	雪梨、橙子	蔬菜小米粥+南瓜蒸糕
12+9	宝宝版豆腐脑	鱼香茄子烩饭	车厘子、苹果	蔬菜面疙瘩+清蒸鱼
12+10	奶+宝宝版肉松吐司卷	猪肝菠菜字母面	火龙果、蓝莓	番茄牛肉面
12+11	浓香玉米粥	什锦鸡肉烩饭	橙子、哈密瓜	什锦鸡肉烩饭
12+12	奶+红枣蒸糕	西兰花猪肉面	牛油果香蕉	西兰花猪肉面
12+13	奶+菠菜厚蛋烧	南瓜鸡肉烩饭	雪梨	豆腐鱼汤面
12+14	蒸蛋+松饼	香菇青菜粥+猪肉肠	柚子	黑芝麻白饭+番茄炒蛋
12+15	红豆粥	香菇瘦肉蛋花粥	柚子	虾仁时蔬蒸蛋+小米粥
12+16	奶+香蕉夹心饼	排骨蔬菜面	柚子	土豆牛肉焖饭+冬瓜汤
12+17	杂粮粥	番茄牛肉烩面	火龙果	肉末蔬菜面+蒸鱼
12+18	瘦肉粥+白煮蛋	时蔬粥+宝宝版午餐肉	石榴汁	鸡汤面
12+19	黑米糊+苹果蒸糕	鲜虾蔬菜挤挤面	西瓜	洋葱炒猪肝+紫菜蛋花汤
12+20	玉米糊+猪肉包子	番茄肉末意大利面	橙子、香蕉	蔬菜小米粥+南瓜蒸糕
12+21	芝麻牛奶鸡蛋卷	鱼香茄子烩饭	青枣	蔬菜面疙瘩+清蒸鱼
12+22	宝宝版煎饼果子	猪肝菠菜字母面	橘子、葡萄	番茄牛肉面
12+23	奶+胡萝卜小软饼	白菜猪肉小馄饨	猕猴桃	什锦鸡肉烩饭
12+24	奶+宝宝版奶黄包	山药玉米粥+香煎猪肉条	车厘子、苹果	西兰花猪肉面
12+25	奶+蔬菜厚蛋烧	三文鱼西兰花粥	火龙果、苹果	玉米浓汤面
12+26	山药紫薯羹+鲜虾饼	奶油蘑菇汤+意大利面	葡萄	白菜猪肉小馄饨
12+27	黑芝麻糊+奶香小馒头	洋葱牛肉炒饭	草莓、西瓜	豆腐鱼汤面
12+28	奶+芝麻牛奶鸡蛋卷	虾仁蒸蛋+蔬菜蒸糕	车厘子、西梅	南瓜鸡肉烩饭
12+29	红枣莲子粥+白煮蛋	香菇鸡肉小馄饨	猕猴桃	芦笋虾仁炒饭
12+30	奶香红豆沙	茄汁肉丸盖饭	橘子、香蕉	土豆牛肉焖饭+冬瓜汤

每月龄辅食喂养重点

6月龄

目标：初尝味道,激发宝宝吃辅食的兴趣，排敏，补铁

喂养量：辅食1顿，喂奶4-5次，奶量800-1000ml，水果10-15g(约2-3勺)，油酌情适量，不加盐

辅食性状：稀糊状

喂养重点：

- 1、宝宝第一口辅食为高铁米粉，由稀到稠，由少至多
- 2、每次只添加一种新食物，连续吃三天进行排敏，留意过敏情况。
- 3、新添加食物第一天1勺，第二天2勺，第三天3勺，菜泥的量不能老超过米糊的二分之一
- 4、初添加辅食从单一菜泥/肉泥到混合，保证食物的多样化。

7月龄

目标：增加辅食粗糙度，提升宝宝咀嚼能力

喂养量：辅食1-2顿，喂奶4-5次，奶量700-800ml，水果10-15g(约2-3勺)，油5-10g，不加盐

辅食性状：泥糊状、小颗粒状

喂养重点：

- 1、逐渐添加成两餐，米粉增稠，开始添加粥（十倍粥,米和水的比例1:10煮至软烂）。
- 2、新添加的食物，仍然需要连续吃3天排敏，新添加水果和菜/肉/蛋，错峰添加
- 3、辅食添加没有固定的顺序，食物的多样性更为重要。

8月龄

目标：慢慢引入手指食物，锻炼自主进食和咀嚼能力

喂养量：辅食2顿，喂奶4-5次，奶量700-800ml，水果50-80g(约1/4个苹果)，油5-10g，不加盐

辅食性状：颗粒状、半固

喂养重点：

- 1、用辅食代替一顿奶
- 2、米粉次数慢慢减少，以粥和碎碎面为主。
- 3、辅食搭配比例可参考：50%主食+40%蔬菜+10%肉类。
- 4、添加蔬菜条当作手指食物，切成合适宝宝拿的大小，做成"拿起不断，一捏就烂"。

9月龄

目标：尝试让宝宝自己抓食物进食,培养自主进食

喂养量：辅食2顿，喂奶4-5次，奶量700-800ml，水果50-80g(约1/4个苹果)，油5-10g，不加盐

辅食性状：小颗粒状、半固体

喂养重点：

- 1、辅食以粥和碎碎面为主，蒸蛋羹可以开始安排。
- 2、把宝宝不爱吃的食物混合在爱吃的食物中，避免挑食。
- 3、从乳牙萌出开始，就要给宝宝清洁牙齿了。
- 4、吃手指食物比较熟练的宝宝，可以由"条状"改为"块状"，也可以稍微增加手指食物的硬度。

每月龄辅食喂养重点

10月龄

目标：辅助宝宝练习用勺子舀着吃，培养宝宝自主进食的意识、习惯

喂养量：辅食2顿，喂奶3-4次，奶量600-700ml，水果100g(约半个苹果)，油5-10g，不加盐

辅食性状：小颗粒、小块状

喂养重点：

- 1、辅食时间向大人吃饭时间靠拢，逐渐减奶增饭。
- 2、辅食种类：肉、蛋、奶、蔬菜均衡搭配，保证每天一个蛋黄的摄入
- 3、辅食搭配比例可参考：50%蔬菜+30%主食+20%肉类。
- 4、主食：粥、短面、蝴蝶面、烩饭、小馄饨、面疙瘩等等，换着花样吃。

11月龄

目标：尝试软饭,锻炼咀嚼能力

喂养量：辅食2顿，喂奶3-4次，奶量600-700ml，水果100g(约半个苹果)，油5-10g，不加盐

辅食性状：大颗粒、块状

喂养重点：

- 1、给宝宝食物时一定要少量，避免引起他"全面破皮坏"的欲望
- 2、为不影响奶量，辅食和奶可以分开吃。
- 3、可以开始吃软米饭、烩饭、小馄饨、软饼饼。

12月龄

目标：鼓励宝宝自主进食，培养宝宝吃饭好习惯

喂养量：辅食3顿，喂奶2-3次，奶量600ml左右，水果100g(约半个苹果)，油10-15g，盐<1.5g

辅食性状：由半固体向固体转变

喂养重点：

- 1、引导宝宝独立进食(可能会撒一半的食物)。
- 2、在原来的基础上逐渐丰富辅食种类、比如包子、饺子。
- 3、早餐可以奶加点心、小饼干或面包，水果可以上午吃也可以下午吃。
- 4、一日三餐和大人同步。