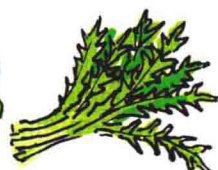
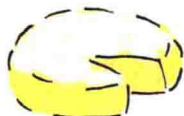


基本篇

婴儿辅食食材参考计量表

不同月份的宝宝适合添加什么食材

1~3个月	鱼肝油									
4个月	米	土豆	黄瓜	地瓜	番茄	南瓜	鸡蛋			
5个月	萝卜	西兰花	苹果	香蕉	梨	桃	西瓜			
6个月	高粱米	乌冬面	胡萝卜	菠菜	白菜	茼蒿	鸡胸肉	黑豆	紫菜	豌豆
7个月	黑米	小米	大麦	玉米	洋葱	山楂	鳕鱼	海带	蛋黄	豆腐
8个月	酸奶	番茄	牛肉	猪肉	龙须面	核桃	黄豆	哈密瓜	猕猴桃	芒果
9个月	绿豆	豆芽	白鲢	牡蛎	扇贝	海鲜虾	红薯	芝麻	松仁	葡萄
10个月	麦粉	花菜	柿子	鹌鹑蛋	平菇	丝瓜	动物肝	花生	莲藕	山药
11个月	蛤蜊	海带	黑木耳	虾仁	红豆	水粉条	芥菜	蕨菜	红枣	面包
12个月	荞麦	韭菜	茄子	竹笋	橘子	柠檬	草莓	蟹	干贝	鸡蛋



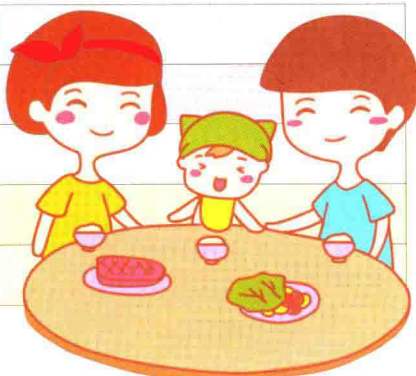


婴儿辅食常见的食材的单位换算

	米粉	婴儿勺 1 勺约 1 克
	苹果	成人大拇指大小，约 20 克
	香蕉	1 根中等香蕉的 1/5，约 20 克
	菠菜	1 棵约 10 克
	韭菜	10 棵约 15 克
	红薯	成人食指大小，约 30 克
	蛋黄	1 个鸡蛋黄约 15 克
	豆腐	成人拇指大小，约 30 克
	番茄	小个番茄 1 个约 50 克
	面条	婴儿 面条 1/10 把，约 10 克
	扇贝	1 个约 50 克
	虾	1 只约 50 克
	鸡肉	成人食指大小，约 50 克
	排骨	成人食指大小，约 80 克
	馒头片	成人中指大小，约 20 克

不同月龄的宝宝每一顿适合吃的量

1~3个月	20~30克
4~5个月	20~30克
6~7个月	50~80克
8~9个月	100~150克
10~12个月	150~200克



您有一条宝贝来信：

计量表是根据宝宝常见辅食食材整理，未出现在计量表中食材，可参照计量表中相似食材计量。

宝宝辅食常见的食材搭配



小米

红薯



南瓜



扇贝



蛋黄



香蕉糊



玉米粉



三文鱼



牛奶



增强版婴儿全程辅食添加方案



豆腐



燕麦



肉末



鱼肉

鸡蛋	
胡萝卜	
荷兰豆	
牛肉	
鱼肉	
南瓜	
牛奶	
苹果	
胡萝卜	
米糊	
番茄	
面条	
白菜	
米糊	
白菜	
面条	
番茄	
土豆	
胡萝卜	
鸡蛋	

吃好辅食， 让宝宝受益一生

妈妈辛辛苦苦怀胎十月，终于迎来了生命中的小天使。看着小宝宝那纯真可爱的脸庞，想必妈妈觉得再辛苦也是值得的。随着宝宝逐渐长大，单纯的让宝宝吃母乳，或者是喝配方奶粉，已经不能满足宝宝的营养需求了。这个时候，妈妈们就要考虑给宝宝添加辅食了。



或许很多妈妈知道添加辅食能够给宝宝及时补充营养，但是不知道吃好辅食足以影响宝宝的一生。

早期营养对宝宝的智力、行为、健康都有持久的影响，特别是在宝宝出生后一年内，如果营养补充不及时将会严重影响大脑发育，造成神经发育迟滞。其实，现在很多代谢性疾病的诱因可以追溯到宝宝婴幼儿时期，例如，糖尿病、高血压等常见疾病都和宝宝的早期营养

充足与否有关联。另一方面，辅食是宝宝从单纯的母乳喂养或配方奶粉喂养逐步过渡到成人饮食的这一阶段内所添加的食品，这个阶段会从宝宝出生四五个月一直持续到宝宝一周岁左右，而这个时期正是宝宝的大脑、肢体、感官等各个方面迅速成长的时期。正确地添加辅食，除了能训练宝宝的咀嚼、吞咽能力，满足宝宝对热量和各种营养素的需求之外，还会给宝宝未来的成长发育、智力水平等带来诸多影响。

① 锻炼咀嚼、吞咽能力，为独立吃饭做准备

辅食一般为半流质或固态食物，宝宝在吃的过程中能锻炼咀嚼、吞咽能力。宝宝的饮食逐渐从单一的奶类过渡到多样化的饮食，可为断奶做好准备。

② 有利于宝宝的语言发展

宝宝在咀嚼、吞咽辅食的同时，还能充分锻炼口周、舌部小肌肉。宝宝有足够的力量自如运用口周肌肉和舌头，对其今后准确地模仿发音，发展语言能力有着重要意义。



帮助宝宝养成良好的生活习惯

从4个月起，宝宝逐渐形成固定的饮食、睡眠等各种生活习惯。因此，在这一阶段及时科学地添加辅食，有利于宝宝建立良好的生活习惯，使宝宝终身受益。



减少消化道疾病，从吃辅食开始

在给宝宝添加辅食的过程中，宝宝会接触到不同形状质地的食物，而通过对食物的软硬度、口味轻重的判断，宝宝自身也会调整消化系统，使之适应食物改变。如果这个阶段宝宝能很好地适应各种食物的话，将对宝宝长大后对食物的适应力有极大的帮助。

对食物的适应力大小对宝宝的肠胃健康有重要影响。如果宝宝对食物的适应能力过弱，可能会导致各种消化道疾病，如食欲减退、腹泻、呕吐、肠胃炎等。

所以，一定要在添加辅食的时候，注意宝宝的消化能力，添加新辅食要循序渐进，为宝宝保护好肠胃，能有效预防消化道疾病的发生。





别因为辅食让宝宝输在起跑线上

我们都知道，西方人体格相比东方人更加健壮。除了地域基因上的差别，这也跟辅食添加有关系。

有关研究发现，中国宝宝出生后前4个月的体重增大曲线与西方发达国家的很接近，但在4~5个月以后，生长曲线变平，而西方国家的则仍能保持原来的上升趋势。这到底是为什么呢？其中重要的一个原因就是中国宝宝的辅助食品的补充在质和量方面都可能未达到要求。

面对发达国家国民的良好的身体素质，要想不让自己的宝宝输在起跑线上，那么，爸爸妈妈们就要在辅食上面多下工夫，不仅要让宝宝吃辅食，爱上辅食，还要注意辅食的营养全面性。

添加辅食，启迪智力

添加辅食，除了能锻炼宝宝的身体协调性和适应能力等，爸爸妈妈们一定不知道，辅食也能达到启迪宝宝智力的作用吧。

宝宝在添加辅食的过程中，会协调地利用眼、耳、鼻、舌、身的视、听、嗅、味、触等感觉，并给予宝宝多种刺激，这种刺激到达宝宝的大脑皮层，将会有启迪智力的效果。

其实，爸爸妈妈们总是希望自己的宝宝学习好、功课好、记忆力好。总之，就是希望自己的宝宝足够聪明。科学合理地添加辅食，让宝宝拥有健康的体魄，聪明的大脑，是完全可以的哦。





和周忠蜀医生谈辅食问题



我家宝宝现在5个月了，一直是吃我的奶长大的，参考生长发育曲线都是很正常的，我需要给宝宝添加辅食吗？



关于辅食的添加现在很多爸爸妈妈都存在这样那样的误区，有的人认为到了4个月不添加就会严重影响营养的摄入；有的人认为一定要给宝宝买最贵的辅食，认为那才是最好的；还有的人认为宝宝不喜欢吃辅食是因为味道做得不好，于是增加了很了调味品。其实这些都是不正确的。所有的爸爸妈妈都应该掌握关于添加辅食的原则和具体操作方法，只有这样才会让宝宝更加健康。这一章我们将详细讲述这些内容，请爸爸妈妈们仔细阅读吧！



宝宝到了添加辅食的时候了，爸爸妈妈都做好准备了吗

婴儿辅助食品添加顺序表

月龄	添加的辅食品种	供给的营养素
2~3	鱼肝油（户外活动）	维生素 A、维生素 D
	米粉糊、麦粉糊、粥等淀粉类	能量（训练吞咽能力）
4~6	叶菜汁（先）、果汁（后）、叶菜泥、水果泥	维生素 C、矿物质、纤维素
	无刺鱼泥、动物血、肝泥、奶类、大豆蛋白粉、豆腐花或嫩豆腐	蛋白质、铁、锌、钙、B 族维生素
	鱼肝油（户外活动）	维生素 A、维生素 D
	稀粥、烂饭、饼干、面包	能量（训练咀嚼能力）
7~9	无刺鱼、鸡蛋（蛋黄）、肝泥、动物血、碎肉末、较大月龄婴儿奶粉或全脂牛奶、大豆制品	蛋白质、铁、锌、钙、B 族维生素
	蔬菜泥、水果泥	维生素 C、矿物质、纤维素
	鱼肝油（户外活动）	维生素 A、维生素 D
10~12	稀粥、烂饭、饼干、面包、面条、馒头等	能量
	无刺鱼、鸡蛋、肝泥、动物血、碎肉末、较大月龄婴儿奶粉或全脂牛奶、黄豆制品	蛋白质、铁、锌、钙、B 族维生素
	鱼肝油（户外活动）	维生素 A、维生素 D

根据宝宝的变化掌握添加辅食的时间

爸爸妈妈们知道怎么根据宝宝的情况来确定宝宝是否需要添加辅食吗？其实每一个宝宝的**身体情况**不一样，那具体添加辅食的时间和步骤也是不一样的。

一般情况下，宝宝在 4~6 个月就要开始添加辅食了。但这只是一个笼统的时间范围，具体何时开始呢？其实宝宝会主动告诉爸爸妈妈哦！



► 体重

根据宝宝的体重来决定宝宝是否需要添加辅食。当宝宝的体重已经达到出生时体重的2倍时，就可以考虑添加辅食了。例如，出生时体重是3.5千克的，那么当宝宝的体重达到7千克时，就应该给宝宝添加辅食了。但是如果出生体重较轻，在2.5千克以下，那么就应在宝宝体重达到6千克以后才开始添加。

► 发育情况

体格发育方面，宝宝能扶着坐，俯卧时能抬头、挺胸、用两肘支持身体重量；在感觉发育方面，宝宝开始有目的地将手或玩具放入口内来探索物体的形状及质地。这些情况表明宝宝已经有接受辅食的能力了。

► 奶量

如果每天喂奶的次数多达8~10次，或吃配方奶的宝宝每天的吃奶量超过1000毫升，那么，宝宝就需要添加辅食来补充营养了。

► 特殊动作

匙触及口唇时，宝宝表现出吸吮动作，并将食向后送、吞咽下去。当宝宝触及食物或触及喂食者的手时，露出笑容并张口，这就表示宝宝做好要添加辅食的准备啦。

► 妈妈们还要注意

宝宝虽小，对营养素的需求却非常大，同时，由于宝宝体内营养素的储备量相对较小，一旦某种营养素摄入不足，短时间内就可明显影响宝宝的发育进程。所以妈妈在添加辅食的时候，一定要根据宝宝的营养需求，及时适量地给宝宝补充营养。

添加辅食有规律可循：不宜过早或过晚

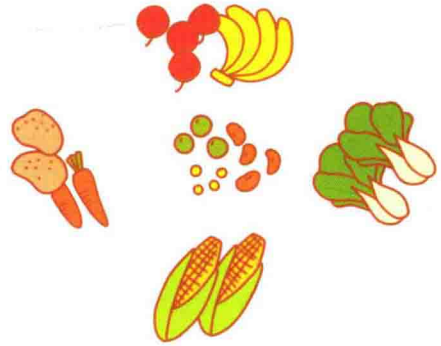
有些妈妈认识到辅食的重要性，认为越早添加辅食越好，可以防止宝宝营养缺失。于是就在宝宝刚刚两三个月就开始添加辅食。殊不知，过早添加辅食会增加宝宝消化功能的负担。因为婴儿的消化器官很娇嫩，消化腺不发达，分泌功能差，许多消化酶尚未形成，不具



备消化辅食的功能。消化不了的辅食会滞留在腹中“发酵”，造成宝宝腹胀、便秘、厌食，也可能因为肠蠕动增加，使大便量和次数增加，从而导致腹泻。因此，4个月以内的宝宝忌添加辅食。

另外，宝宝出生时，其胃肠道功能还不完善，各种消化酶的分泌明显不足，无法完全消化、吸收乳类食品以外的食物。例如，宝宝唾液淀粉酶水平在3个月时才达到成人的1/3，而胰淀粉酶要到6个月以后才开始分泌，因此，他们消化淀粉的能力差。宝宝对蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等营养素的消化能力也是随着生长逐步成熟的，过早地添加辅食反而有害，如某些蛋白质通过肠壁进入体内成为抗原，会诱发过敏反应。此外，肠黏膜对营养素的吸收能力、对有害物质的阻断作用也要随着宝宝生长进一步完善。因此，添加辅食时，应根据宝宝的消化能力，先添加谷类食品，然后加水果、蔬菜，最后加肉类食品。避免宝宝因为错误的添加辅食而产生过敏、生病等反应。

过晚添加辅食也不利于宝宝的生长发育。4~6个月的宝宝对营养、能量的需要大大增加了，光吃母乳或配方奶粉已不能满足其生长发育的需要。而且，宝宝的消化器官逐渐健全，味觉器官也发育了，已具备添加辅食的条件。同时，4~6个月是宝宝的咀嚼、吞咽功能以及味觉发育的关键时期，过晚添加辅



食，会使宝宝的咀嚼功能发育迟缓或咀嚼功能低下。另外，此时宝宝从母体中获得的免疫力已基本消耗殆尽，而自身的抵抗力正需要通过增加营养来产生，若不及时添加辅食，宝宝不仅生长发育会受到影响，还会因缺乏抵抗力而导致疾病发生。

不要给宝宝添加过于精细的食物

有些妈妈担心宝宝的消化能力弱，给宝宝吃的都是精细的辅食。这会使宝宝的咀嚼功能得不到应有的训练，不利于其牙齿的萌出和萌出后牙齿的排列；另外，食物未经咀嚼也不会产生味觉，既不利于味觉的发育，也难以勾起宝宝的食欲，面颊发育同样受影响。长期下去，不但影响宝宝的生长发育，还会影响宝宝的面部轮廓哦。



宝宝生病时最好不要添加辅食

宝宝在感冒发热或腹泻生病期间，身体处在高致敏状态，抵抗力低下，若这时再为宝宝添加辅食，就会加重胃肠道负担，导致身体过敏或引发胃肠道疾病。1岁内的婴幼儿增加辅食应在身体状况良好的情况下进行，循序渐进，不能着急。每新添加一种食物时，都应严密观察宝宝有无不适或身体过敏的现象，如有上述症状，应停止喂食这种辅食。宝宝若出现严重休克、荨麻疹等过敏症状，应及时送医院。



添加辅食应遵循的原则

宝宝开始进食辅食后，妈妈不要操之过急，千万不要不顾食物的种类和量，任意给宝宝添加，或者宝宝要吃什么给什么、想吃多少给多少。因为宝宝的消

化器官毕竟很柔嫩，有些食物根本消化不了。如果对宝宝添加辅食任意为之，一来会造成宝宝消化不良，再者会造成营养不平衡，并养成宝宝偏食、挑食等不良饮食习惯。

每个宝宝的发育程度不同，每个家庭的饮食习惯也有差异，为宝宝添加辅食的品种、数量也可以有一定的不同。但总的来说，为宝宝添加辅食应遵循以下原则：

由稀到稠

为适应宝宝的咀嚼能力，在刚开始添加辅食时，食物可以稀薄一些，使宝宝容易吞咽、咀嚼、消化。待宝宝适应之后，再逐渐改变质地，从流质到半流质、糊状、半固体，再到固体。例如，先添米汤，然后添稀粥、稠粥，直至软饭；先给菜泥，然后给碎菜或煮熟的蔬菜粒。

由少到多

最初开始添加辅食只是让宝宝有一个学习和适应的过程，吃多吃少对宝宝并不重要，因此不要硬性规定宝宝一次必须吃多少。在宝宝完全适应该种辅食之后，再逐渐增加进食量。

由一种到多种

添加以前未吃过的新辅食时，每次只能添加一种，5~7天后再试着添加

另一种，逐步扩大品种。有时候宝宝可能不喜欢新添加的食物，会把食物吐出来，这时妈妈要有耐心，可以反复地让宝宝尝试，但不要强迫宝宝吃。

添加辅食应注意的那些事儿

遇到宝宝不适要立刻停止

宝宝吃了新添的食物后，如果出现腹泻或大便里有较多黏液的情况，要立即暂停添加该食品。

宝宝吃流质或泥状食品的时间不宜过长。长时间给宝宝吃流质或泥状的食品，会使宝宝错过训练咀嚼能力的关键期，严重的可能会让宝宝在咀嚼食物方面产生障碍。

注意观察是否有过敏反应

给宝宝添加辅食后要注意观察宝宝的皮肤，看看有无过敏反应，如皮肤红肿，有湿疹等，如有，应立即停止添加这种辅食。

不可很快让辅食替代乳类

6个月以内宝宝的主要食品应该以母乳或配方奶粉为主，而添加的辅食只能作为一种补充食品。等宝宝逐渐适应了辅食之后，才可以考虑让宝宝断奶，让辅食成为主食。

添加的辅食要鲜嫩可口

给宝宝制作食物时，不要只注重营养而忽视了口味，这样不仅会影响宝宝的味觉发育，为日后挑食埋下隐患，还可能使宝宝对辅食产生排斥，影响营养的摄取。

培养宝宝进食的愉快心理

给宝宝喂辅食时，首先要营造一个快乐和谐的进食环境，最好选在宝宝心情愉快和清醒的时候喂食。宝宝表示不愿吃时，千万不可强迫宝宝进食。



您有一条宝贝来信：

4~6个月宝宝逐渐脱离母乳，转向从自然食物摄取营养，妈妈必须遵从这个自然规律。



美味多样的辅食更吸引宝宝

妈妈给宝宝喂辅食的时候，是不是发现宝宝很多时候不爱吃，而且吃辅食的时候很不开心呢？妈妈们有没有想过可能是辅食制作得太单一了？

食物品种多样化

不同种类的辅食所提供的营养素不同。所以当宝宝已经习惯了多种食品后，妈妈就要尽可能地每天给宝宝的辅食品种不要重复。例如，当宝宝已经习惯了粥和面条之后，两者可以交替吃；宝宝已经习惯了肝泥、鱼泥、豆腐、蛋之后，上述食物可以轮流吃。让宝宝吃多种辅食，可以达到平衡膳食的目的，不致造成某种营养素的缺乏。

食物形状多样化

宝宝每天的食物中应有流质（如果汁）、半固体（如小馒头、稠粥、烂饭）等多种质地的辅食，既可增进宝宝的食欲，也能让他适应不同烹调方法和质地的食品。

色、香、味俱全

宝宝的视觉、嗅觉已经充分发育，颜色鲜艳而又有香味的辅食能提高宝宝的食欲。例如，胡萝卜与青菜泥、虾仁蓉与菜泥放在一起，黄色的蛋羹上加些

绿色的菜泥，既好吃又好看。宝宝的辅食味道宜淡，不能以成人的口味为标准。

不宜过早添加调味品

很多妈妈给宝宝做肉泥、菜泥等辅食时，习惯按照自己的口味给宝宝加点盐和调味品，觉得这样的食物很有味道，宝宝爱吃。其实，这是一种非常错误的做法。

因为宝宝的肾脏发育还不健全，如果辅食中的盐过多，会加重宝宝肾脏的负担。我国居民高血压高发与饮食中食盐的摄入量过多有关，如果从婴儿期就习惯吃较咸的食品，长大后的饮食也会偏咸，长期下去，患高血压的概率会大大增加。另外，婴儿的味觉正处于发育过程中，对调味品的刺激比较敏感，宝宝常吃加调味品的食物，易挑食或厌食。所以别过早在宝宝的辅食中加盐和调味品。

宝宝要有专属的餐具、厨具

给宝宝添加辅食前，需准备一套宝宝专属的餐具和制作辅食的厨具。儿童餐具有可爱的图案、鲜艳的颜色，可以引起宝宝的食欲；宝宝的辅食制作要比成人的食物更加精细、干净，所以最好给宝宝准备一套专属的厨具。

► 匙

给宝宝喂辅食时，一定要用汤匙，而不能将辅食放在奶瓶中让宝宝吸吮。添加辅食的目的之一是训练宝宝的咀嚼、吞咽能力，为断奶做准备，如果将米粉等辅食放在奶瓶中让宝宝吸吮则达不到这个目的。

刚开始添加辅食时，应该每次只在匙内放少量食物，让宝宝可以一口吃下。因为刚开始给宝宝添加辅食的时候，母乳和配方奶粉是可以满足宝宝的必要营养的，所以可以不用太关注宝宝吃进去多少，而主要是看看宝宝对辅食的适应能力怎么样。

► 碗

大碗盛满食物会让宝宝产生压迫感，从而影响食欲。因此，给宝宝选择一个可爱的小碗，可以吸引宝宝的注意力。此外，尖锐易破的餐具也不宜选用，以免发生意外。

► 砧板

最好给宝宝用专用砧板制作辅食，要常洗、常消毒。最简单的消毒方法是开水烫，也可以选择日光晒。

► 刀具

给宝宝做辅食用的刀最好专用，并且生熟食所用刀具分开。每次做辅食前后都要将刀洗净、擦干。

► 刨丝器

刨丝器是做丝、泥类食物必备的用具，食物细碎的残渣很容易藏在细缝里，每次使用后都要洗净晾干。

► 蒸锅

蒸熟或蒸软食物时使用。蒸出来的食物口味鲜嫩、熟烂、容易消化、含油脂少，能在很大程度上保存营养素。

► 榨汁机

添加果汁和菜汁时，榨汁机也是必不可少的。选择榨汁机的时候，最好选购有特细过滤网，部件可分离清洗的。因为榨汁机是辅食前期的常用工具，如果清洗不干净，特别容易滋生细菌，所以在清洁方面要特别注意。





► 小汤锅

烫熟食物或煮汤用，也可用普通汤锅，但小汤锅省时省力。

► 磨泥器

磨泥器是辅食添加前期的必备工具，在使用前需将磨碎棒和器皿用开水浸泡。

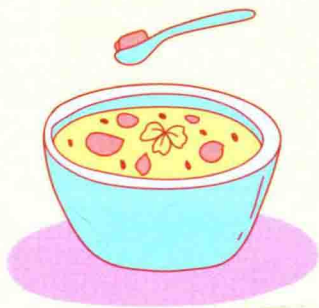
► 过滤器

一般的过滤网或纱布（细棉布或医用纱布）即可，每次使用之前都要用开水浸泡，用完后洗净晾干。



您有一条芝宝贝来信：

将食物装在碗内，用小匙一口口地喂，让宝宝渐渐适应成人的饮食方式，当宝宝具有一定的抓握力后，可鼓励他自己拿小匙。



掌握辅食的制作要点，让宝宝爱上辅食

辅食的好坏直接影响着宝宝吃辅食的兴趣，如果妈妈掌握了制作辅食的要点，就能做出最美味可口的辅食，轻松让宝宝爱上吃辅食。快来看一看在为宝宝准备辅食时，需掌握的要点吧。

► 清洁

准备辅食所用的砧板、锅铲、碗勺等用具应当用清洁剂洗净，充分漂洗，用沸水或消毒柜消毒后再用。最好能为宝宝单独准备一套烹饪用具。

► 选择优质的原料

制作辅食的原料最好是没有化学污染的绿色食品，尽可能新鲜，并仔细选择和清洗。

► 单独制作

宝宝的辅食一般都要求细烂、清淡，所以不要将宝宝辅食与成人食品混在一起制作。

► 使用合适的烹饪方法

制作宝宝辅食时，要避免长时间烧煮、油炸、烧烤，这样会减少营养素的流失。还要根据宝宝的咀嚼和吞咽能力及时调整食物的质地，食物的调味也要根据宝宝的需要来调整，不能以成人的喜好来决定。



► 现做现吃

隔顿食物的味道和营养都会大打折扣，且容易滋生细菌，因此不要让宝宝吃上顿吃剩的食物。为了方便，妈妈可以多准备一些生的原料（如肉糜、碎菜等），然后根据宝宝每次的食量，用保鲜膜分开包装后放入冰箱保存。但是，这样保存食品的时间也不应超过3天。

给宝宝选择哪些水果、蔬菜最健康

宝宝开始吃辅食之后，水果、蔬菜也成为宝宝日常的主要食物之一了。妈妈们都知道多吃水果、蔬菜能补充维生素，让宝宝身体健康，在这里，也给妈妈们一些选择果蔬的建议，让宝宝吃水果、蔬菜吃得更放心。

► 选择当地新鲜的水果

给宝宝吃的水果最好是供应期比较长的当地时令水果，如苹果、香蕉等。

水果长期存放后维生素含量会明显降低，其中腐烂、变质的水果更是有害人体健康，因此一定要为宝宝选择新鲜的水果。

► 制作果汁、果泥前，要将水果清洗干净

苹果、梨等水果应先洗净，浸泡15分钟（尽可能去除农药），用沸水烫30秒后去掉果皮再给宝宝吃。切开食用的水果（如西瓜），也应将外皮用清水洗净后，再用清洁的水果刀切开。小水果（如草莓、葡萄等）皮薄或无皮，果质娇嫩，应该先洗净，用清水浸泡15分钟再食用。

► 选择新鲜的蔬菜

给宝宝吃的蔬菜最好选择无公害的新鲜蔬菜。如果没有条件用这样的蔬菜，应尽可能挑选新鲜、病虫害少的蔬菜，千万不要购买有浓烈农药味或不新鲜的蔬菜。

► 蔬菜买回来后应仔细清洗

为避免有毒化学物质、细菌、寄生虫的危害，买回来的蔬菜应先用清水冲洗蔬菜表层的脏物，适当除去表面的叶片，然后将清洗过的蔬菜用清水浸泡半个小时到1个小时，最后再用流水彻底冲洗干净。根茎类和瓜果类的蔬菜