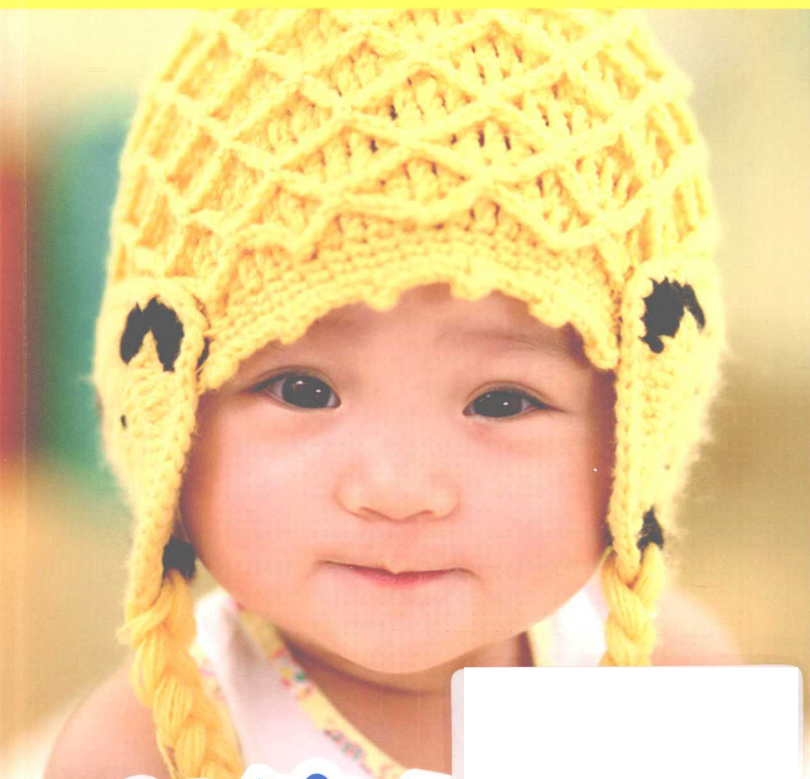




第二版

宝宝辅食添加 与营养配餐

协和著名儿科专家50年临床经验总结
世界卫生组织最新婴幼儿喂养建议

李璞◎著

热销**5**年，加印**26**次，惠及**150000**个中国家庭

- ✓ 不同月龄辅食添加的关键细节
- ✓ 不会做饭也能轻松上手的辅食制作方法
- ✓ 针对不同季节精心设计的营养配餐方案

北京科学技术出版社



宝宝辅食添加 与营养配餐

(第二版)

李 璞 著



 北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

宝宝辅食添加与营养配餐 (第二版) / 李璞著. —修订本. —北京: 北京科学技术出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5304-7864-6

I . ①宝… II . ①李… III . ①婴幼儿—食谱 IV . ① TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 143617 号

宝宝辅食添加与营养配餐 (第二版)

作 者 : 李 璞

责任编辑 : 刘 宁

装帧设计 : 天露霖文化

责任印制 : 张 良

出 版 人 : 曾庆宇

出版发行 : 北京科学技术出版社

社 址 : 北京西直门南大街 16 号

邮政编码 : 100035

电话传真 : 0086-10-66165495 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部)

0086-10-66161952 (发行部传真)

网 址 : www.bkydw.cn

电子邮箱 : bjkj@bjkjpress.com

经 销 : 新华书店

印 制 : 北京宝隆世纪印刷有限公司

开 本 : 710mm × 1000mm 1/16

印 张 : 14.25

版 次 : 2015 年 8 月第 1 版

印 次 : 2015 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5304-7864-6 / T · 824

定 价 : 38.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。



目录

Contents

第1章 辅食：宝宝的成长加油站

第1节 添加辅食好处多/2

- 1.可促进宝宝的消化系统发育/3
- 2.可锻炼宝宝的咀嚼和吞咽能力/3
- 3.可供给宝宝更充足的营养/3
- 4.可加快宝宝的牙齿发育/6

第2节 添加时机很重要/7

- 1.太早、太晚都不好/7
- 2.4月龄还是6月龄/8

第3节 添加方法早知道/9

- 1.从含铁米粉开始添加/9
- 2.添加数量要由少到多/10
- 3.添加速度要循序渐进/10
- 4.食物性状应逐渐变化/12
- 5.少糖、无盐、味清淡/12
- 6.注意观察添加后的反应/15

第4节 添加工具准备好/17

- 1.妈妈做辅食的好帮手/17
- 2.宝宝吃辅食的好帮手/20

第2章 辅食添加第1阶（4~6月龄） 开启宝宝的味觉之旅

第1节 4~6月龄宝宝的生长发育/24

- 1.体格发育/24
- 2.神经系统发育/25
- 3.感知觉发育/25
- 4.运动发育/25
- 5.语言发育/26





第2节 4~6月龄辅食添加要点/27

- 1.4~6月龄宝宝的营养需求/27
- 2.4~6月龄添加辅食的目的/28
- 3.4~6月龄宝宝吃的本领/28
- 4.4~6月龄可添加的食物/28
- 5.4~6月龄食物添加顺序/31
- 6.4~6月龄每日添加次数/32
- 7.4~6月龄喂辅食的技巧/32

第3节 米汤类辅食制作方法/35

- 1.补脾和胃：大米汤/35
- 2.和胃安眠：小米汤/36
- 3.益智健脑：熟玉米汁/38
- 4.补钙佳品：小米玉米楂汤/39
- 5.清热祛湿：小米薏米汤/40
- 6.增强免疫力：小米红枣汤/40

第4节 蔬果汁类辅食制作方法/41

- 1.东方小人参：胡萝卜汁/41
- 2.消积化痰：白萝卜汁/42
- 3.增强食欲：西红柿汁/43
- 4.清热解暑：冬瓜汁/44
- 5.清心明目：苦瓜汁/45
- 6.清肝解毒：芹菜汁/45
- 7.增强免疫力：小白菜叶汁/46
- 8.全科医生：苹果汁/46
- 9.补益大脑：葡萄汁/48
- 10.天然矿泉水：梨汁/48
- 11.养血益智：红枣水/50
- 12.消暑去热：西瓜汁/50
- 13.补益生津：桃汁/51
- 14.补充维生素C：橙汁/52
- 15.顺气止咳：橘汁/53

第5节 泥糊类辅食制作方法/54

1. 补充铁质：婴儿含铁米粉/54
2. 促进视觉发育：红薯泥/56
3. 防止贫血：土豆泥/56
4. 补脾养胃：山药泥/57
5. 补气益肾：芋头泥/57
6. 补充能量：豌豆泥/58
7. 解毒驱虫：南瓜泥/59
8. 润燥通便：菠菜泥/59
9. 强力补钙：油菜泥/60
10. 润肠祛热：芥蓝泥/60
11. 促进发育：西蓝花泥/61
12. 润肺滑肠：香蕉泥/62

第6节 4~6月龄营养配餐举例/63

1. 食物的种类与比例/63
2. 不同季节推荐添加的食物/64
3. 春季4周营养配餐举例/66
4. 夏季4周营养配餐举例/67
5. 秋季4周营养配餐举例/68
6. 冬季4周营养配餐举例/69

第3章 辅食添加第2阶（7~9月龄） 锻炼宝宝的咀嚼能力

第1节 7~9月龄宝宝的生长发育/72

1. 体格发育/72
2. 感知觉发育/72
3. 运动发育/73
4. 语言发育/73

第2节 7~9月龄辅食添加要点/74

1. 7~9月龄宝宝的营养需求/74
2. 7~9月龄添加辅食的目的/75
3. 7~9月龄宝宝吃的本领/75
4. 7~9月龄可添加的食物/75
5. 7~9月龄食物添加顺序/78
6. 7~9月龄每日添加次数/78

第3节 好做又美味的营养粥（面）/80

1. 均衡营养：2段婴儿米粉/80
2. 增智健骨：牛奶燕麦粥/80
3. 补铁益智：枣泥二米粥/82
4. 增强免疫力：山药粥/82
5. 消积化食：芋头粥/82
6. 通便排毒：红薯玉米粥/83
7. 化痰止咳：桂花红薯粥/84
8. 维生素C之王：紫薯猕猴桃粥/85
9. 清热润肺：荷叶粥/85
10. 润肺健脾：薏米草莓粥/86
11. 营养宝库：紫菜粥/86
12. 轻松吃菜：菜末儿粥/87
13. 健脾和胃：胡萝卜粥/88
14. 补血益智：山核桃芥菜粥/88
15. 强壮身体：芝麻酱粥/89
16. 健脑益智：花生酱粥/90
17. 益气滋阴：虾末儿粥/90
18. DHA大餐：鱼末儿粥/92
19. 补充蛋白质：香菇鸡肉粥/94
20. 补血明目：鸡肝小米粥/95
21. 宝宝最爱：西红柿鸡蛋面/95





第4节 小豆子中的大营养/96

1. 清热解毒：绿豆汤、绿豆沙/96
2. 补血通便：红小豆泥/97
3. 清热解毒：绿豆莲子粥/98
4. 润燥镇咳：银耳蜜桃绿豆饮/98
5. 优质蛋白质：鸡汁豆腐碎/99
6. 发汗透疹：香菜豆腐羹/100
7. 预防感冒：木耳豆腐羹/100
8. 鲜嫩营养：豌豆尖豆腐羹/100

第5节 宝宝最爱的蛋滋味/101

1. 健脑益智：蛋黄泥/101
2. 促进发育：蛋黄土豆泥/102
3. 补充能量：蛋黄豌豆泥/102
4. 宝宝的当家菜：家常蛋羹/103
5. 补充叶酸：薯泥蛋羹/103
6. 维生素丰富：果泥蛋羹/104
7. 清热解暑：苦瓜蒸蛋/105
8. 色彩的盛宴：菜末儿蛋羹/105
9. 健脑益智：鱼末儿蛋羹/106
10. 优质蛋白质：肉末儿蛋羹/106
11. 预防贫血：肝末儿蛋羹/106
12. 补钙大餐：虾末儿蛋羹/108

第6节 肉与菜的完美组合/109

1. 健脾益气：肉末儿胡萝卜/109
2. 补气益智：胡萝卜炒木耳/109
3. 消食化痰：鲫鱼白萝卜汤/110
4. 补血解毒：鸭血白萝卜汤/110
5. 清热生津：冬瓜银耳羹/111
6. 解暑祛湿：荷叶冬瓜老鸭汤/111
7. 补充维生素A：双色鸡肝泥/112
8. 保护肝肾：紫菜南瓜汤/112
9. 养肝明目：南瓜猪肝泥/113

10. 提高免疫力：苦瓜蒸肉末儿/113
11. 补钙补锌：小白菜炒肉末儿/114
12. 补血养血：芹菜红枣汤/114

第7节 营养和口味更丰富的水果/115

1. 润肺止咳：银耳百合炖雪梨/115
2. 补气养血：樱桃桂花银耳羹/116
3. 益气补血：桂圆红枣银耳羹/116
4. 补脾益肝：荔枝绿豆饮/117
5. 润肺止咳：枇杷冰糖饮/117
6. 抗病杀虫：木瓜奶昔/118
7. 健胃消食：冰糖红果饮/119
8. 润肺生津：草莓香蕉泥/120
9. 补充维生素C：猕猴桃奶昔/120

第8节 7~9月龄营养配餐举例/121

1. 食物的种类与比例/121
2. 不同季节推荐添加的食物/122
3. 春季4周营养配餐举例/126
4. 夏季4周营养配餐举例/130
5. 秋季4周营养配餐举例/134
6. 冬季4周营养配餐举例/138

第4章 辅食添加第3阶（10~12月龄） 建立科学的饮食模式

第1节 10~12月龄宝宝的生长发育/144

1. 体格发育/144
2. 运动发育/144
3. 语言发育/145

第2节 10~12月龄辅食添加要点

1. 10~12月龄宝宝的营养需求/146
2. 10~12月龄添加辅食的目的/146
3. 10~12月龄宝宝吃的本领/146

4. 10~12月龄每日添加次数/147
5. 养成良好的饮食习惯/147

第3节 更丰富的主食/148

1. 学习咀嚼：肉末儿软饭/148
2. 保护眼睛：豌豆尖鸡肝面/149
3. 手眼协调：菜末儿鸡蛋饼/149
4. 润肺止咳：什蔬软饼/150
5. 补充能量：烤薯饼/151
6. 补锌美味：柳叶面片儿/152
7. 补充蛋白质：鲜肉小馄饨/153
8. 补充维生素C：猪肉荠菜饺子/153
9. 补充维生素：胡萝卜青菜饺子/154
10. 营养盛宴：自制布丁/155

第4节 更美味的主菜/156

1. 补充蛋白质：红烧豆腐/156
2. 补血排毒：红烧血豆腐/157
3. 补充维生素A：里脊炒南瓜丁儿/157
4. 补血明目：红枣枸杞蒸猪肝/158
5. 优质蛋白质：肉末儿炒虾粒儿/158
6. 增强免疫力：炒三丁儿/159
7. 预防贫血：肉末儿炒苋菜/160
8. 强身健骨：清蒸黄花鱼/160
9. 健脾排毒：三色宝塔/161
10. 补充维生素C：多彩蔬果沙拉/161
11. 促进视觉发育：
胡萝卜丝虾皮汤/162
12. 优质蛋白质：胡萝卜豆腐汤/163
13. 促进生长：紫菜虾粒汤/163

第5节 10~12月龄营养配餐举例/164

1. 食物的种类与比例/164
2. 春季1周营养配餐举例/165
3. 夏季1周营养配餐举例/166





4.秋季1周营养配餐举例/167

5.冬季1周营养配餐举例/169

第5章 辅食添加第4阶(1~2岁) 从辅食向主食转变

第1节 1~2岁宝宝的生长发育/172

1. 体格发育/172
2. 感知觉发育/172
3. 运动发育/172
4. 语言发育/172

第2节 1~2岁辅食添加要点/173

- 1.1~2岁宝宝的营养需求/173
- 2.1~2岁添加辅食的目的/174
- 3.1~2岁宝宝吃的本领/174
- 4.1~2岁可添加的食物/175
- 5.1~2岁每日添加次数/175
- 6.养成良好的饮食习惯/176

第3节 更丰富的主食/177

1. 强壮身体：杂粮小馒头/177
2. 粗细搭配：小金银花卷/178
3. 补钙补铁：芝麻酱花卷/179
4. 营养丰富：虾仁黑木耳小馄饨/180
5. 饭菜合一：自制小饺子/181
6. 甜蜜的记忆：
 自制豆沙包或枣泥包/182
7. 促进发育：奶香菠菜鸡蛋饼/183
8. 自己吃饭：西葫芦糊塌子/183
9. 经典美味：扬州炒饭/184
10. 提高免疫力：牛肝菌火腿焖饭/184

第4节 更美味的主菜/185

1. 补充钙质：虾皮炒豆腐/185
2. 清热祛暑：虾皮炒冬瓜/185
3. 营养宝库：蘑菇炒油菜/186
4. 优质蛋白质：红烧海鱼豆腐/187
5. 预防贫血：鸭血炒豆腐/187
6. 多种矿物质：清炒多彩丁儿/188
7. 健胃消食：肉末儿炒西红柿/189
8. 清热解毒：鸡蛋炒西红柿/190
9. 紫色食物：肉末儿炒茄丁儿/190
10. 润肠祛火：肉末儿炒芥蓝/191
11. 健脑安神：黄瓜沙拉/192
12. 化痰止咳：凉拌油麦菜/192
13. 补碘补钙：海带烧豆腐/193
14. 补充维生素A：
牛肉丝炒西兰花/193
15. 益智补钾：
玉米金针菇排骨汤/194
16. 解渴利尿：肉末儿翠衣/194

第5节 1~2岁营养配餐举例/195

1. 食物的种类与比例/195
2. 不同季节推荐添加的食物/196
3. 春季1周营养配餐举例/197
4. 夏季1周营养配餐举例/198
5. 秋季1周营养配餐举例/199
6. 冬季1周营养配餐举例/201

附录

世界卫生组织儿童生长标准（2006年） /203

男孩出生至24月龄身长标准表/203
男孩出生至24月龄体重标准表/204
男孩出生至24月龄体重指数

（BMI）值/205

女孩出生至24月龄身长标准表/206
女孩出生至24月龄体重标准表/207
女孩出生至24月龄体重指数

（BMI）值/208

我国卫生部2009年发布的儿童生长发育参照标准/209

出生至2岁男童身高（长）标准值/209
出生至2岁男童体重标准值/209
出生至2岁女童身高（长）标准值/210
出生至2岁女童体重标准值/210

重点推荐食物营养素含量速查/211

谷类及制品营养素含量速查表/211
薯类及制品营养素含量速查表/211
干豆类及制品营养素含量速查表/211
蔬菜类营养素含量速查表/212
菌藻类营养素含量速查表/213
水果类营养素含量速查表/213
坚果种子类营养素含量速查表/214
畜肉类及制品营养素含量速查表/214
禽肉类及制品营养素含量速查表/214
蛋类营养素含量速查表/215
鱼虾蟹贝类营养素含量速查表/215



第 1 章

辅食：宝宝的成长加油站

无论是纯母乳喂养，还是混合喂养或人工喂养，宝宝6月龄时都要添加辅食了。辅食，顾名思义，是母乳和配方奶以外的富含能量和各种营养素的辅助食物，它是母乳和配方奶与成人食物之间的过渡食物。为宝宝正确添加辅食，对宝宝的身体、智力和心理发育都会产生重要影响。





第1节 添加辅食好处多

宝宝出生后要做的第一件事就是学习吃。您也许会问：“难道吃也要学习吗？”回答是肯定的，只有会吃，才能吃出健康、吃出智慧来。

起初，宝宝要学习吃母乳，母乳是宝宝出生后一段时期内最理想的食物，尤其是妈妈分娩后最初几天分泌的初乳和6个月之内的母乳，无论从营养的全面、均衡、合理来看，还是从抵御疾病、卫生、经济等方面来看，都非常适合这一阶段宝宝生长发育的需要。更重要的是，母乳喂养十分有助于母子亲情的建立。所以，世界卫生组织建议纯母乳喂养6个月，添加辅食后继续母乳喂养至2岁或更长时间。我国卫生部在2012年发布的《儿童喂养与营养指导技术规范》也提出了相同的建议。但实际上，很多妈妈休完产假就要上班，母乳喂养很难坚持到2岁，因此我建议母乳喂养至少坚持到宝宝1周岁。也有一些新妈妈，由于种种原因不得不采用混合喂养或人工喂养来抚育宝宝。无论是母乳喂养，还是混合喂养或人工喂养，所有的婴儿在6月龄时都应该开始添加辅食了。

辅食，顾名思义，是母乳和配方奶以外的富含能量、蛋白质和微量营养素的辅助食物，是母乳和配方奶与成人食物之间

的过渡食物。从只吃母乳或配方奶到接受成人食物，这一过程从宝宝6月龄开始一直持续到24月龄，世界卫生组织将其称为“补充营养阶段”。在这一阶段为宝宝正确添加辅食，对宝宝的身体和心理发育都会产生重要影响。许多婴儿就是从这一阶段开始出现营养不良的，没有正确添加辅食在很大程度上造成了世界范围内5岁以下儿童营养不良的高流行率。

温馨提示

把辅食称为“断奶食物”是不准确的，因为在添加辅食后的半年内，奶仍然是宝宝的主要营养来源。即使1岁后宝宝可以和大人一样吃一日三餐了，有条件的依然可以吃母乳，不吃母乳的也应该继续喝配方奶，要让宝宝养成终身喝奶的好习惯。



1 可促进宝宝的消化系统发育

宝宝出生时消化系统尚未成熟，只能接受母乳和配方奶等液体状乳类食物。出生后，宝宝的消化系统不断发育，到4~6月龄时已经做好了接受其他食物的准备。此时添加辅助食物可增加宝宝唾液及其他消化液的分泌量，增强其消化酶的活性，促进淀粉酶的发育，使宝宝可吸收的营养素越来越多，以满足宝宝生长发育的需要。如果不及时添加辅食，宝宝的消化系统发育就会受到影响，对营养物质的消化吸收能力得不到应有的提高，宝宝就有可能出现生长发育速度减慢的现象。

及时添加辅食不仅可扩大宝宝可吸收营养素的种类，而且还可促进母乳和配方奶中营养的吸收。因为4~6月龄后宝宝的胃肠蠕动加快，母乳或配方奶在胃肠中停留的时间缩短了，营养素的吸收自然受到影响。添加辅食，奶和辅食混合后会变得比较黏稠，可延长其在胃肠道里停留的时间，提高奶中营养素的吸收率。

2 可锻炼宝宝的咀嚼和吞咽能力

刚出生的小宝宝之所以只能吃母乳等液体状乳类食物，不仅因为其消化系统发育不成熟，无法消化吸收其他食物中的营养，还因为他只会吸吮和吞咽液体食物，不会咀嚼和吞咽液体食物之外的其他性状的食物。咀嚼和吞咽非液体食物的技能不掌握，宝宝就无法扩大食物的种类和范围，

也就无法满足其生长发育对营养物质的全面需求。

咀嚼和吞咽动作的完成需要舌头、口腔、面颊肌肉和牙齿彼此协调运动，必须经过对口腔、咽喉的反复刺激和不断训练，而添加辅食正是进行这一训练的最好方法。

温馨提示

宝宝各个器官和系统的发育都有其关键期，学习咀嚼的关键期是4~6月龄，错过了这个时期，被压抑的潜能可能就无法再被充分挖掘了。

3 可供给宝宝更充足的营养

出生后的第一年是人一生中生长发育最快的时期，身体和大脑迅速发育，对营养物质的要求比成年后更高、更全面。世界卫生组织以及我国进行的妈妈泌乳量调查表明，营养良好的妈妈平均每天泌乳700~800毫升，完全能满足出生至6月龄内宝宝的营养需求；混合喂养和人工喂养的宝宝，也能从奶中获取足够的营养。6月龄后，宝宝对许多营养素的需求都有一个快速的生长，这时母乳和配方奶就无法独自承担营养供给的重任了，宝宝需要从辅食中获得更充足的营养。



从上图中的数据可以看出，6月龄后，蛋白质的膳食需要量增加了 122%，碳水化合物增加了 42%，这些增加的部分都需要从辅食中获得。



6月龄后，宝宝对维生素的膳食需要量同样有明显增加，维生素 B₁ 的膳食需要量增加了 2 倍，维生素 B₆ 和维生素 B₁₂ 的膳食需要量增加了 1 倍，叶酸增加了 50% 多……这些增加的部分也需要从辅食中获得。

6月龄后，宝宝对矿物质需求量的增加幅度比维生素还要大，有些微量元素的需要量增加了几十倍。

铁

6月龄后最容易缺乏的营养素是铁。

铁在血红蛋白为人体细胞运输氧气的过程中起到了至关重要的作用，铁离子可以增强血红蛋白运输氧的功能。而氧是人体生命活动的第一需要，是维持生命最重要的能源。人在得到充足的氧的情况下，吃进的营养物质才会被细胞利用，转化成能量，供给各个组织器官，才能保证免疫系统正常工作。铁元素缺乏时，宝宝容易发生缺铁性贫血，继而影响宝宝的认知能力和精神状态，导致不可逆的神经发育损伤（这一影响可持续至成年），还会降低身体各系统的免疫能力，影响身体对病毒和细菌的抵御能力，成为病毒和细菌的俘虏。所以，婴儿期要高度重视铁的足量摄入。健康、足月的新生儿体内约有300毫克的铁储备，这些铁一般可使用4个月。4个月以后，宝宝体内储备的铁基本上用完了，需要从食物中补充，而每100毫升母乳只能提供0.045毫克铁，只有适宜摄入量的2.7%。如果不及时添加辅食，宝宝极易出现缺铁性贫血，影响生长发育，特别是智力发育。

出生至6月龄



6 ~ 12月龄

钙 200 毫克

50 毫克

钙 250 毫克

镁 20 毫克

45 毫克

镁 65 毫克

铁 0.3 毫克

9.7 毫克

铁 10 毫克

锌 2.0 微克

30 微克

碘 115 微克

碘 85 毫克

1.5 毫克

锌 3.5 毫克

硒 15 微克

5 微克

硒 20 微克

锌

锌对生长发育、免疫功能、物质代谢和生殖功能均有重要作用，缺锌可导致免疫功能下降、生长发育迟缓，宝宝矮小、瘦弱、经常生病。虽然母乳的锌含量相对不足，但宝宝出生时体内有较多的锌储备，可以满足出生后几个月的需要。但到4~5月龄时宝宝体

温馨提示

小宝宝出现缺铁性贫血一般症状较轻，不易被发现，如脸色稍显苍白、易疲劳、烦躁等，如怀疑宝宝贫血应该到医院检查确诊。

内储备的锌已所剩无几，宝宝需要从辅食中获得 50% 的锌。

有的家长认为配方奶标注的营养素含量几乎都高于母乳，可以不必急着添加辅食。配方奶是模仿母乳的营养成分研制的，虽然标注的营养素的含量比较高，而且重点强化了母乳比较缺乏的一些营养素，但各营养素之间的比例是否科学、宝宝的消化吸收率有多少都有待研究。所以，不能单从某几种营养素的含量去判断哪种食物更有营养，配方奶喂养的宝宝也一样要及时添加辅食。

4 可加快宝宝的牙齿发育

人一生中有两副牙齿，即乳牙（共 20 个）和恒牙（共 32 个）。出生时在颌骨中已有骨化的乳牙牙孢，但未萌出，恒牙的

骨化则从新生儿期开始。宝宝一般在 4 ~ 8 月龄时开始长牙，正确的辅食添加可以为牙齿的萌发提供必要的营养（如蛋白质、钙、磷、镁、氟等矿物质，维生素 A、维生素 D、维生素 C 等），以促进宝宝口腔内的血液循环，加快牙齿发育。

有些天然食物成分还可对抗口腔细菌。在人的口腔里，存在各种各样不同类型的细菌，它们中的一些可能会引发牙龈炎。富含维生素 C 的水果，如橙子、草莓、猕猴桃等，不仅能把这些细菌杀死，而且还能促进口腔内杀菌酶的活性，促使牙龈上形成健康的胶原质，起到保护牙龈的作用；甜椒、西红柿、红薯等食物也能保护宝宝的牙龈。如果不能在这一阶段添加辅食，宝宝无疑会失掉食物这道天然的牙齿保护屏障。

图中序号	牙齿名称	萌出时间
1	下乳中切牙（门齿）	6~10 月龄
2	上乳中切牙（门齿）	8~12 月龄
3	上乳侧切牙（门齿）	9~13 月龄
4	下乳侧切牙（门齿）	10~16 月龄
5	乳磨牙（白齿）	13~19 月龄
6	乳磨牙（白齿）	14~18 月龄
7	乳尖牙（犬齿）	16~22 月龄
8	乳尖牙（犬齿）	17~23 月龄
9	乳磨牙（白齿）	23~31 月龄
10	乳磨牙（白齿）	25~33 月龄





第2节 添加时机很重要

我国卫计委2012年发布的《儿童喂养与营养指导技术规范》建议：开始引入非乳类泥糊状食物的月龄为6月龄，不早于4月龄。因为此阶段宝宝的营养需求不断增加，单靠喝奶已不能满足其生长发育的需要。

宝宝的许多器官迅速发育、功能不断完善，如舌头的排外反应消失，可以掌握吞咽动作；牙齿开始萌出，面部肌肉及咀嚼肌发育迅速；胃肠道消化吸收半固体食物的能力增强，淀粉酶等酶系统更为成熟，为吃人生的第一口饭做好了准备。

1 太早、太晚都不好

有的妈妈很着急，宝宝才两三个月就加果汁、菜汁，甚至米粉，这样做不利于宝宝的生长发育。

- 4月龄以内的宝宝消化吸收系统发育尚不完善，过早添加辅食会增加宝宝的胃肠道负担，使宝宝出现消化不良及吸收不良。

- 过早添加果汁容易造成宝宝过敏，还会因为其含糖量相对较高导致宝宝肥胖。

- 果汁口味过于香甜，对宝宝健康口味的培养也有不利影响。

- 宝宝的胃容量有限，辅食不能很好地消化却又占据了大量空间，使母乳或配方奶的摄入量减少，宝宝生长发育所需要的营养得不到满足，很容易出现生长发育迟缓的现象。

有的妈妈乳汁分泌旺盛，宝宝也依恋母乳，就认为辅食加不加无所谓。殊不知，辅食添加过晚，宝宝所需的营养素不能及时得到补充，同样会减缓生长发育的速度，甚至造成抵抗力下降、营养不良。

辅食添加过晚还可能错过舌咽神经发育的关键期。舌咽神经主管舌部和咽部肌肉及咽部黏膜的味觉、温度觉和痛触觉，如果在4~6月龄时没有及时让宝宝接触泥糊状食物，很可能导致舌咽神经对泥糊状食物不再接受，造成后期辅食添加困难，如不喜欢吃肉，导致营养摄入不均衡、营养不良，也会影响宝宝的生长发育。

温馨提示

母乳喂养的宝宝，只要妈妈饮食均衡，母乳完全可以满足6月龄内的营养需求；配方奶喂养的宝宝，配方奶中一般都会强化各种重点营养素，也不必过早添加果汁、菜汁。