

辅食添加

吉祥





一、辅食添加的重要性

- 继续母乳喂养的重要性
- 辅食添加的定义
- 婴儿辅食添加的最佳时期
- 辅食添加的原则





继续母乳喂养

- 在合理添加辅食的同时继续母乳喂养至2岁或2岁以上有助于儿童生长发育和健康。





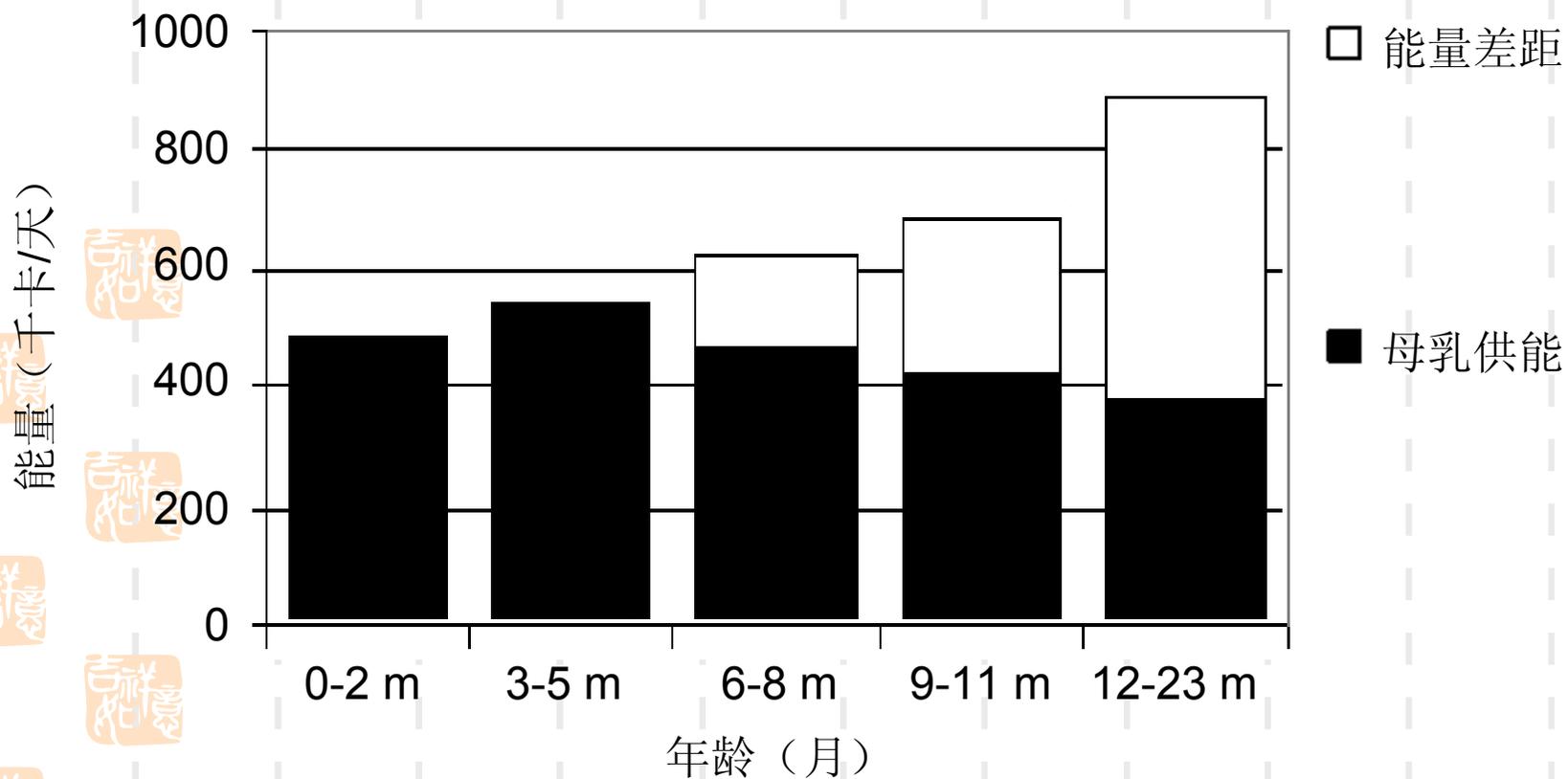
辅食添加的定义

- 辅食添加是指给予母乳之外的其他食物。

■ 这些食物称为辅食，它将逐渐成为6个月以上儿童的主要食物来源。



各年齡所需能量和母乳提供的能量



辅食添加的时间

- 6个整月时，
为了儿童健康生长，
继续母乳喂养，并
开始添加其他食物。



过早添加辅食的危害



过早添加辅食（在6个月前）可能引起：

- 辅食取代母乳

- 营养素不足

- 增加患病危险

- ▶ 缺乏保护因子、不如母乳清洁、难以消化

- 增加母亲再次怀孕危险



过晚添加辅食的危害

- 儿童没有得到所需营养
- 儿童生长发育减慢
- 发生营养不良和营养缺乏



婴儿需要辅食的特征表现

吉祥

- 婴儿体重达到6.5-7公斤，坐姿正确时能抬起头。



■ 婴儿的伸出反射(指将非液体物品放到嘴前时，婴儿张嘴并将舌头向上向前伸出的本能)消失。

吉祥

吉祥

吉祥

吉祥

吉祥

二、辅食添加的方法

辅食

辅食

辅食添加的原则-1

- **及时**——频繁纯母乳喂养不能满足婴儿对能量和营养的需要时，就应该及时添加辅食。
- **足够**——辅食应该提供充足的营养素，以满足婴儿生长发育的营养需求。





辅食添加的原则-2

- **安 全**——辅食的制备和储存都应该保证清洁卫生，使用清洁的双手和容器，同时不用奶瓶和奶嘴喂食。
- **适 当**——依据孩子食欲和吃饱的信号提供食物，并且做到进餐次数和喂养方法符合孩子年龄要求。



食物的量要充分



年龄	食物质地	喂养次数	每餐量
6个月	稠粥、 泥糊状的食物	继续母乳喂养 每日2次正餐	2~3勺
7~8个月	稠粥、 泥糊状的食物	继续母乳喂养 每日3次正餐	逐渐增至2/3碗
9~11个月	切得很碎的食物， 能用手抓的食物	继续母乳喂养 每日3次正餐 1次加餐	每餐3/4碗
12~24月	家常食物 必要时切碎或 捣碎	继续母乳喂养 每日3次正餐 2次加餐	每餐1碗

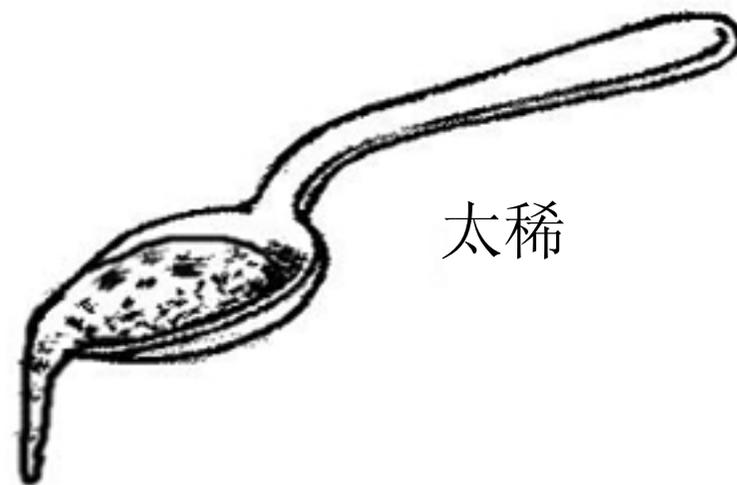
补充能量的食物

辅食的粘稠度

- 稠得能停留在勺子上的食物，可以给儿童提供更多的能量。



正好



太稀



辅食的品种



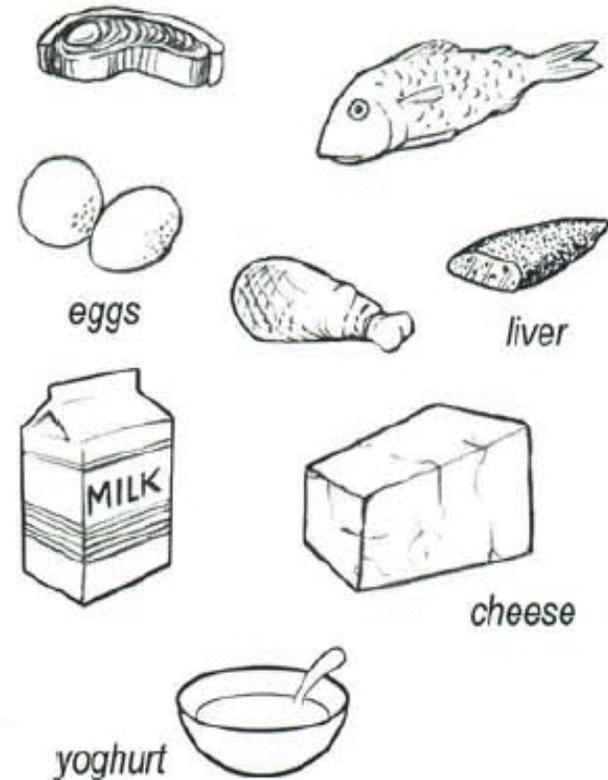
- 谷物稠粥—提供能量
- 动物性食物能使孩子更强壮
- 奶制品应尽量每天都让孩子吃
- 豆和花生等食物对儿童很有益，但要避免吸入气管
- 深绿色和黄色蔬菜、水果，有利于儿童拥有健康的眼睛，并能减少感染。



辅食品种多样化

吉祥

- 辅食品种应多样化以满足婴儿对各种营养素的需要，尤其要注意预防能量、铁、锌和维生素A的缺乏。
- 6个月以上的婴儿每天都应该吃肉类、禽类、鱼或蛋。



吉祥

吉祥

吉祥

辅食添加的顺序



- 首先是强化铁的谷类食物。
- 其次是蔬菜和水果。
- 最后是鱼类、禽类和肉类。



添加辅食的方法

吉祥

- 循序渐进
- 由少到多
- 由稀到稠
- 由一次到多次
- 由一种到多种



吉祥

- 不同月龄添加的辅食
- 添加辅食的顺序
- 添加辅食的方法



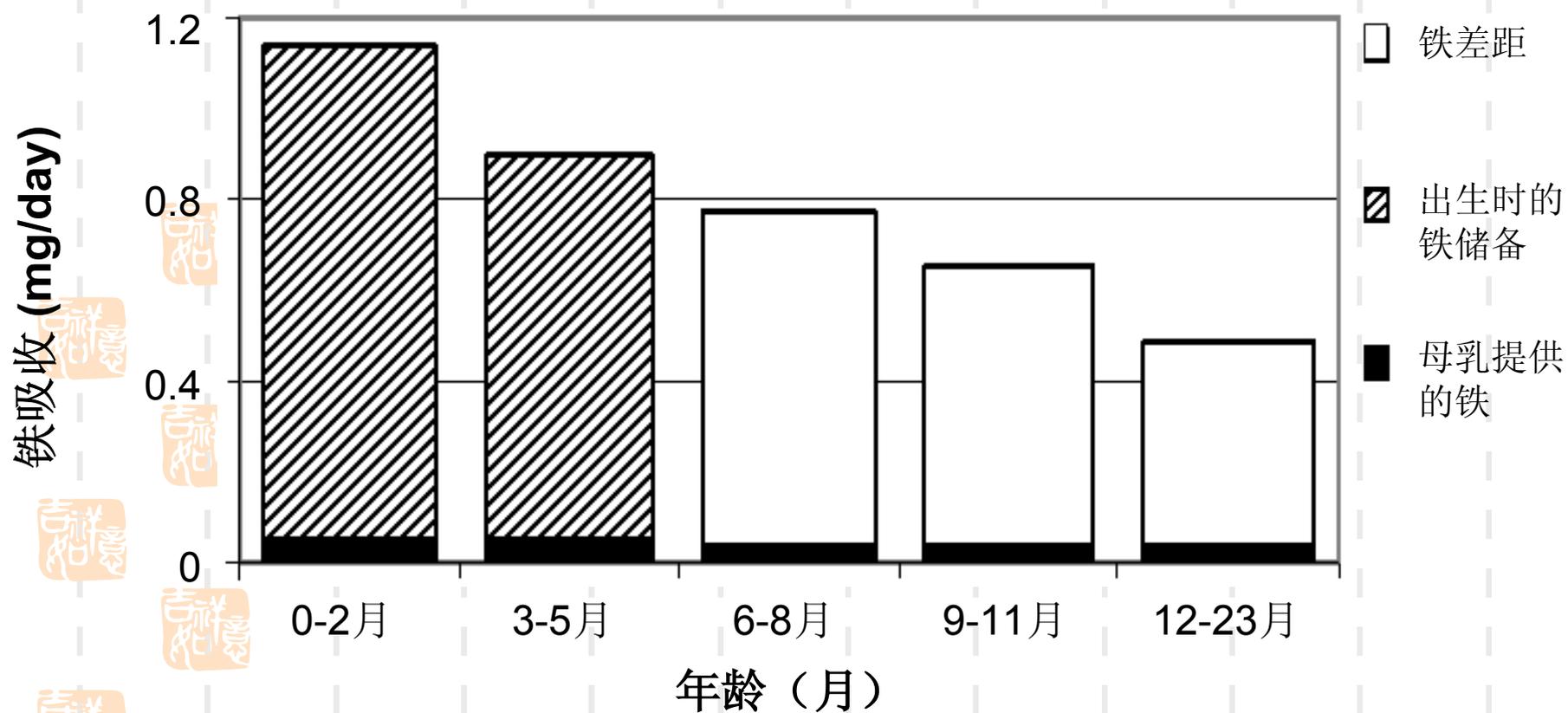
三、补充铁和Vit A的食物

吉 祥 福



铁的不足

铁吸收的需要和供给





动物性食物是铁的最好来源

- 肉类、动物肝脏、动物血是铁的最好来源
- 禽类、鱼类、虾类、贝类也是铁的很好来源
- 蛋类、奶类是许多营养素的丰富来源
- 儿童应该每天吃动物性食品



含铁和含锌量丰富的食物



含铁量丰富的食物

- 动物肝脏、血及瘦肉中的铁容易吸收。
- 鸡蛋黄、深绿色蔬菜中的铁不易吸收。

含锌量丰富的食物

- 动物肝脏、血及瘦肉。
- 贝类和鸡蛋黄。





影响铁吸收的因素

- 食物含铁量
- 铁的类型（肉类比蛋类和植物容易吸收）
- 其它食物组合
- 贫血儿童吸收率高



四、喂养技术

吉祥

- 鼓励进食
- 不强迫喂食
- 积极喂养
- 亲子交流
- 学习和关爱





积极的喂养行为

- 对孩子饥饿的提示和信号要敏感

 ■ 帮助孩子进食

 ■ 缓慢和耐心地喂食

 ■ 鼓励进食，但不强迫

 ■ 喂食时和孩子说话，并有眼神接触





缓慢和耐心地喂食

吉祥

儿童需要学习进食，家长应给予鼓励和帮助，还要很有耐心。

缓慢和耐心地给婴儿喂食，时间以不超过30分钟为宜。鼓励孩子进食，但不强迫进食。



注意喂养方法和环境

吉祥

- 如果孩子偏食挑食，可采取把不同的食物混合在一起、调节口味和烹调方法等手段，并鼓励孩子进食。



Rice, fish and green leaves.

如果孩子对进食兴趣不高，注意是否就餐环境容易使孩子分心，应有清洁和相对固定的就餐地点。

吉祥

吉祥

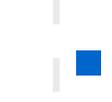
吉祥

吉祥

帮助儿童进食



- 用微笑、眼神接触和鼓励的言语应答孩子
- 在孩子情绪良好时喂食
- 食物的口味多样化
- 当孩子停止进食时，应等待，然后再次喂
- 给孩子能用手抓的食物使孩子能自己吃
- 家长专心给孩子喂食或观察孩子进食



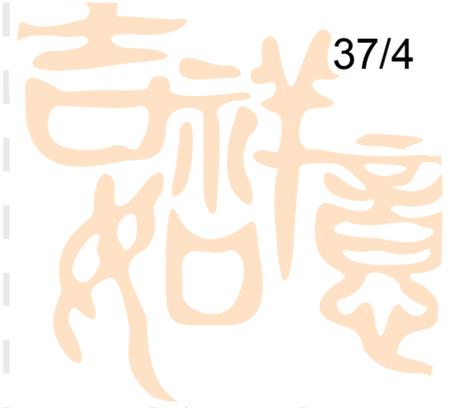
儿童患病期间的喂养



- 鼓励儿童在**患病时**饮水进食，**病愈后**提供额外食物，以帮助孩子迅速恢复体重。



患病儿童的喂养



- 鼓励儿童饮水和进食——要有充分的耐心
- 少量多次喂食
- 给孩子喜欢的食物
- 给予富含多种营养素的食物
- 继续母乳喂养—对患病儿童的母乳喂养应更频繁





恢复期喂养

- 给予额外的母乳喂养
- 给予额外的加餐
- 给予额外的食量
- 应用额外有营养的食物
- 喂养额外有耐心





- 积极的喂养行为
- 耐心和缓慢地喂食
- 喂养方法和环境
- 帮助孩子进食
- 儿童患病期间的喂养



更多早教资料请访问早教资料每日分享<http://user.qzone.qq.com/2637884895>