

项目四工作三任务一思政课堂

【思政课堂】

☆辅食添加原则与注意事项

(1) 从 6 月龄开始添加辅食，首选富含铁的泥糊状食物。

(2) 鼓励尝试新的食物，每次只引入 1 种。留意观察是否出现呕吐、腹泻、皮疹等不良反应，适应 1 种食物后再添加其他新的食物。若婴幼儿出现不适或严重不良反应，及时通知家长并送医。

(3) 逐渐调整辅食质地，与婴幼儿的咀嚼吞咽能力相适应，从稠粥、肉泥等泥糊状食物逐渐过渡到半固体或固体食物等。1 岁以后可吃软烂食物，2 岁之后可食用家庭膳食。

(4) 逐渐增加食物种类，保证食物多样化，包括谷薯类、豆类和坚果类、动物性食物（鱼、禽、肉及内脏）、蛋、含维生素 A 丰富的蔬果、其他蔬果、奶类及奶制品等 7 类。

(5) 辅食应选择安全、营养丰富、新鲜的食材，并符合婴幼儿喜好。婴幼儿辅食应单独制作，1 岁以内婴儿辅食应当保持原味，不加盐、糖和调味品。制作过程注意卫生，进食过程注意安全。