

妈妈须知 宝宝辅食的宜与忌

从6个月龄开始,单纯的母乳或者奶粉喂养已不足以满足宝宝的需要,此时家长要开始给宝宝添加辅食了。制作辅食可是一项细致的工作,要讲究食物的营养合理、烹调上的细软。有的家长认为,只要把大人吃的食物煮烂一些,就能给宝宝吃了。专家指出,这是万万不可的。宝宝的辅食必须专门制作,不能直接给孩子吃成人的食物。



1岁以内宝宝,辅食无需加盐



我们平时所吃的食物中一般都加入食盐调味,食盐的主要成分是氯化钠,在人体内的作用是维持体液的渗透压平衡,成人每日的氯化钠摄入量一般不超过5~6g。但一岁以内宝宝的辅食中不需要额外加入食盐和调味料,1~2岁的孩子每日只需要0.8~1.5g盐就足够了。

专家提醒,过多的盐分摄入,对于宝宝

来说是有害的,容易损害孩子的味蕾,造成日后重盐的饮食习惯,而成人高盐饮食是引起高血压等慢性疾病的危险因素。过多的盐分摄入还会造成宝宝肾脏和心脏的负担增加。另外,成人的食物中可能含有各种添加剂,这对于肝脏代谢功能还未发育完全的婴儿来说也是有害的。所以,在给宝宝选择辅食时,要以天然无公害的食物为主。

添加辅食,必须由少到多

婴儿的消化功能还未发育完全,消化道内的消化酶含量很低,乳糖酶相对较多,所以对于6个月以内的婴儿来说,乳类是最适合的食物。

宝宝6个月后,各种消化酶的分泌增加,活性增强,消化道的容量增加,可以逐渐添加合适的辅食。辅食添加应遵循由稀到稠、由细到粗、添加量由少到多的原则。开始时一次只能喂一种新的食物,等宝宝适应后,再添加另一种食品。

一般从6月龄开始,可以添加奶粉、米糊、菜泥、果泥、蛋黄泥、鱼泥等。7~9月龄时,可以由半固定的食物逐渐过渡到可咀嚼的

较软的固体食物,如面条、碎菜粥等。10~12月龄时,大多数宝宝可以逐渐进食以固体食物为主的辅食。

要想让宝宝获得全面营养,以下各类食物,在宝宝生长发育阶段都是不可或缺的:主粮类、奶类、果蔬、肉鱼。当然在添加时要注意循序渐进,让宝宝逐步适应,便于宝宝消化和接受。

专家认为,爸爸妈妈们工作再忙,都应给宝宝单独制备辅食,实在没空时烹制,可以考虑选择为婴幼儿设计的专属辅食,里面添加了婴儿所需要的营养成分,口味也适合宝宝。

等。

另外,成人的食物中往往有色素、香精等添加剂,这也可能会给宝宝造成不良影响。一些高糖高脂的零食还可能造成宝宝肥胖等问题。有的宝宝看上去肥肥胖胖,但检查却发现各种微量元素缺乏,这就是不正确添加辅食造成的。



小贴士

添加辅食的原则

在刚为宝宝添加辅食的阶段,父母需要遵循由少到多、由稀到浓的规律添加。等宝宝稍大时,若添加的辅食品种不够丰富,容易会引起营养摄入不均衡,影响宝宝的正常发育,还可能导致长大后偏食。所以,要达到营养搭配均衡的目的,辅食的品种、数量、做法都有讲究,不能随意把成人食品作为宝宝的辅食。

Q&A

Q: 可以给宝宝吃饼干和糖果吗?

A: 从营养学方面考虑,太甜或者太咸的零食(如糖果、话梅之类)都不宜给宝宝吃,甜食易引起龋齿。另一方面,宝宝的口味会影响其成年后的饮食习惯,如果从小就习惯摄入口味重的食物,不利于成年后高血压等慢性病的预防。

此外,含咖啡因的零食不能给宝宝吃,以免引起神经兴奋性增高,影响睡眠。

Q: 可以给宝宝喝果汁饮料吗?

A: 鲜榨果汁可以作为辅食给宝宝添加,但市面上出售的果汁饮料是不宜给宝宝喝

的,因为果汁饮料大多为稀释果汁,其中添加了糖分和食品添加剂,这样既不能提供给宝宝足够的营养,还会加重其肝肾的负担。所以,建议家长自制果汁或者购买婴儿专用果汁。

Q: 怎样给宝宝烹制面条?

A: 一般从6月龄开始,家长可以给宝宝添加辅食,如米糊、菜泥、果泥、蛋黄泥、鱼泥等。7~9月龄时,可以由半固定的食物逐渐过渡到可咀嚼的软固定食物,如面条、碎菜粥等。

在面条制作上要注意,宝宝的乳牙刚长出,给宝宝做的面条不能太硬或者太粗,面条应是烂而短的,可以和肉汤或鸡汤一起煮,以增加面条的鲜味,引起宝宝的食欲,但不要加盐,不要油炸。若妈妈们不会自制面条,可以选择为婴儿特制的面条,比起一般面条要细、更容易煮烂,更容易消化,而且很多婴儿面条都添加了婴儿所需要的营养成分,口味也适合宝宝。

(张华)

别急于给宝宝吃成人的食物

如果很快就按照成人的标准喂养,会增加宝宝肠道的负担。因为成人的消化道内有很多消化酶,如胰淀粉酶、脂肪酶等,而婴儿体内的这些酶往往还分泌不足或者活性不高,一些适合成人吃进的食物婴幼儿不一定能消化,可能会引发消化不良症状,如呕吐、腹泻、腹胀