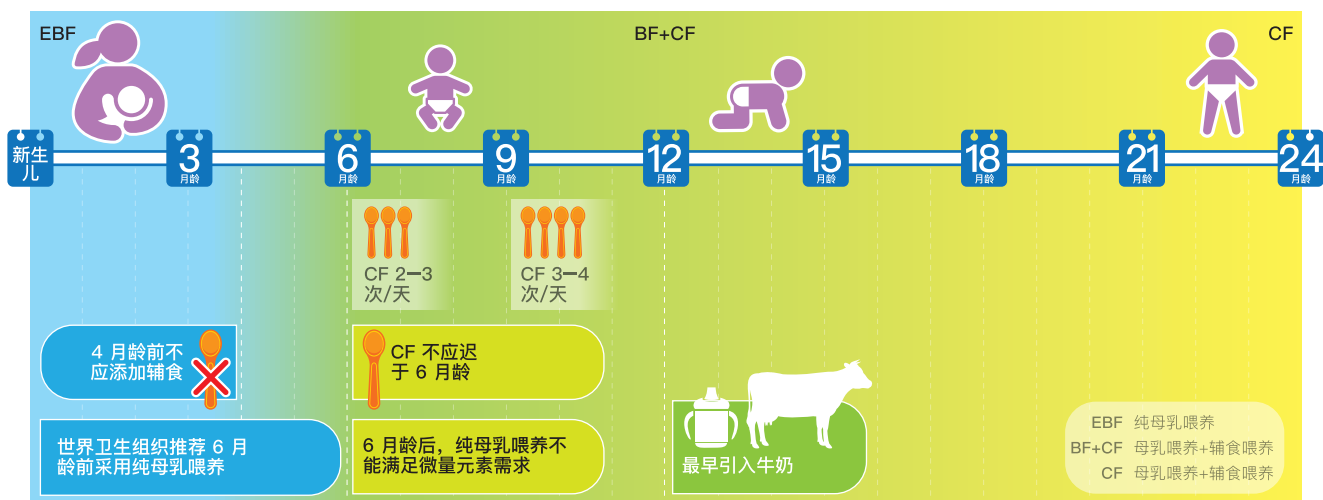


正确的辅食添加方法可促进婴儿近期或远期的健康及生长发育

辅食添加（CF）的最佳时机及种类，有利于婴儿健康饮食行为的形成，并对后期的健康产生有益影响。

因为辅食喂养会逐渐替代母乳喂养，所以辅食喂养必须满足婴儿全部的营养需求



1 喂养方式的发展



2 培养对父母信任和自我安抚的能力



3 情感自主性、精细运动技能和独立意识的发展



应根据婴儿的发育和营养状况进行辅食喂养，但不应早于 4 月龄或迟于 6 月龄。

当母乳不能满足婴儿的营养需求时，辅食喂养应满足其营养需求。

婴儿的看护者/父母应提供各种适合婴儿发育阶段质地与稠度的食物，同时能够促进婴儿健康食物偏好。

出生最初几年内应避免摄入果汁和含糖饮料。此外，辅食中不应添加糖或盐。

应向所有儿童提供富含铁食物，包括肉制品和/或强化铁的食物。

正确的辅食喂养具有积极意义：

- + 最佳的生长发育
- + 体成分
- + 神经发育
- + 健康饮食习惯
- + 肠道微生物组成及作用

使用强化食品作为营养的载体，如牛奶、玉米粉、粥和植物油，可增加婴儿期的营养摄入。

辅食添加阶段的挑战和机遇

Annals of
Nutrition & Metabolism

Annals of Nutrition & Metabolism
Vol. 73, Suppl. 1, 2018

NMI Nestlé
Nutrition
Institute

Annales Nestlé
Vol. 76, No. 2, 2018

