

让宝宝
带领你

辅食是什么？
何时及如何为宝宝添加辅食

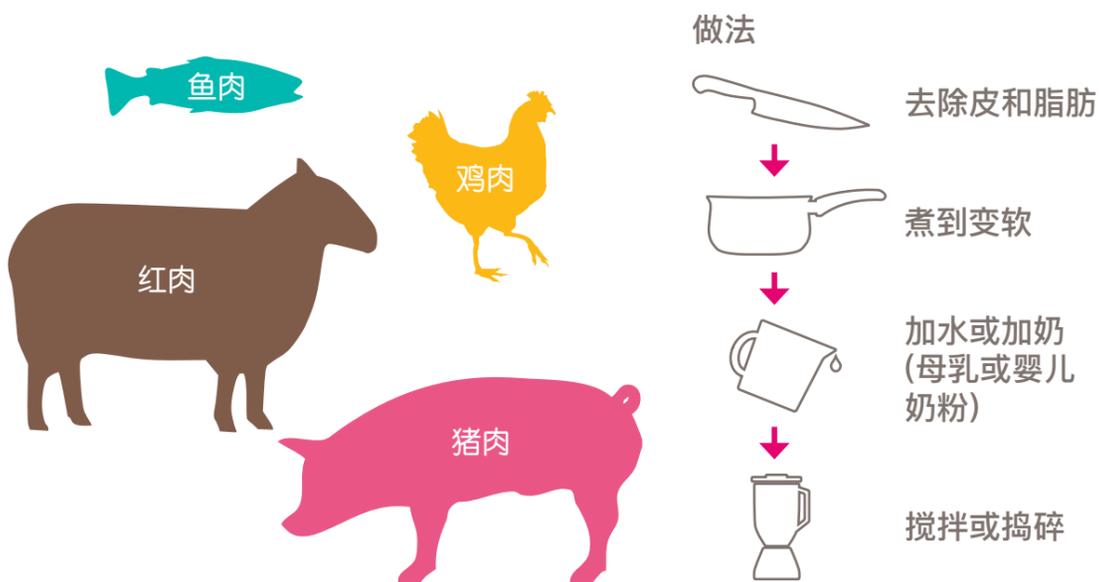
宝宝到了六个月左右, 这些是 最好的 辅食选择

选择 软滑及 糊状的 食物

煮熟的泥状水果，蔬菜，豆类，扁豆或米饭。例如



煮熟及捣碎的肉类或鱼肉



捣碎未煮过的水果



商业食品



添加辅食的实用技巧

- 1 先喂奶后喂辅食，母乳或婴儿奶粉仍然是宝宝最主要的营养来源。
- 2 从少量开始添加，大约半茶匙至两茶匙，逐渐增加食物的份量和次数。
- 3 从一天吃一次辅食开始。
- 4 由一种食物开始，隔二至四天后再慢慢加入新食物。
- 5 让宝宝发觉自己喜欢的口味，每个宝宝对食物的喜好不同。
- 6 如宝宝拒绝某种食物，可以尝试将这种食物和宝宝喜欢的食物混合在一起，或等待几天后再试，有时需要尝试到十五次！

宝宝非常了解自己
什么时候吃饱。

www.infantfeeding.nz

health promotion
agency
Te Hahi Raukura

New Zealand Government

Infant Feeding - Auckland - July 15
Creative: @mattmcclelland

宝宝在六个月以前，只需要喂养母乳或婴儿奶粉。

宝宝到大约
六个月
的时候就可以尝试
添加辅食

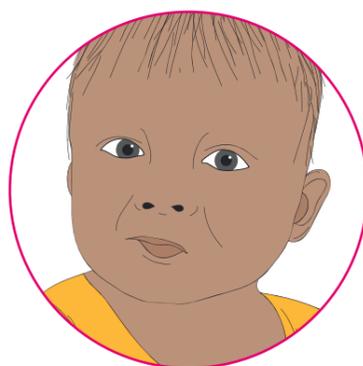
留意这些信号，
表明你的宝宝已经
可以添加辅食…



对食物很感兴趣



稍微帮助下可以
坐好并抬头



嘴巴会咀嚼动作



当勺子靠近嘴时，
会张开嘴巴



食物在嘴里时，
会吞咽而不是吐出

让宝宝
带领你

留意这些信号，
表明宝宝已经够饱…



把头扭开



把食物吐出来



把食物或你的手推开



哭或不开心



把嘴巴闭起来

宝宝非常了解自己要不要多吃及有否吃饱，每个宝宝的食量不同。