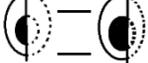
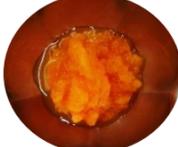


断奶食物指南

		以下表示的内容仅供参考，应根据孩子的食欲和生长发育情况进行调整。			
		断奶初期 生后5—6个月左右	断奶中期 生后7—8个月左右	断奶后期 生后9—11个月左右	断奶终结期 生后12—18个月左右
喂食断奶食物的 次数和时间	一天一次	一天二次	一天三次	一天三次 + 辅助食品	
	10:00点	10:00点和14:00点	10:00点、14:00点、18:00点	7:00点、10:00点(辅助食品) 12:00点、15:00点(辅助食品)、18:00点	
喂食方法	<ul style="list-style-type: none"> ● 观察孩子的状态 从一天一次，一次一勺开始。 ● 母乳或婴儿奶粉， 想喝多少就喂多少 	<ul style="list-style-type: none"> ● 养成每天进食两次的节奏。 ● 为了能让婴儿感受到各种食物的美味和口感，可增加食物的种类。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 重视进食的节奏，尝试一日三餐。 ● 通过一起用餐，体验积累进食的乐趣。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 重视一日三餐的生活节奏， 开始正常的生活节奏。 ● 从用手抓食物进食开始， 增加自己吃饭的乐趣。 	
每次大约喂食的量					
I	五谷类 (g)	从碎米粥开始。 10倍粥 米和水的比例是1:10 还可以试着用捣碎的蔬菜等尝试。	稀粥 50~80 7倍粥 米和水的比例是1:7	稀粥90~软饭80 5倍粥(稀粥) 米和水的比例是1:5	软饭90~米饭80 软饭 米和水的比例为1:3
II	蔬菜和水果 (g)		20~30	30~40	40~50
III	鱼 (g)	习惯之后，可以试着用捣碎的豆腐和白肉鱼及蛋黄等尝试	10~15	15	15~20
	或是肉 (g)		10~15	15	15~20
	或是豆腐 (g)		30~40	45	50~55
	或是鸡蛋 (个)		蛋黄 1个或是1/3个鸡蛋 	1/2个鸡蛋 	1/2~2/3个鸡蛋 
	或是乳制品 (g)		50~70	80	100
烹饪状态和软硬程度	非常顺滑细腻，捣碎的状态 (糊状)	可用舌头弄碎的软硬程度 (像豆腐一样)	可以用牙龈磨碎的硬度 (类似香蕉)	可以用牙龈嚼碎的硬度 (类似肉丸子)	
颗粒大小 ※照片为大概印象。	稀饭  胡萝卜  白肉鱼 	稀饭  胡萝卜  白肉鱼 	稀饭  胡萝卜  白肉鱼 	软饭  胡萝卜  白肉鱼 	
乳齿的大概状态	开始长出乳牙。		一岁前后会长全8颗左右的门牙。 在断奶完成期的后半阶段开始长出白齿。		
进食功能的标准	能够闭口吞咽。 	可以用舌头和上颚压碎食物 	可以用牙龈磨碎食物 	开始使用牙齿。 	