

开始喂添加辅食吧！



添加辅食的参考标准，
在彦根市政府主页上
也可以查看详细的内容。

开始喂添加辅食的参考标准

出生后5~6个月左右。下面所示的成长发育状况可以作为参考标准。

- 脖子挺起来而不会耷拉，也会翻身
- 用舌头顶出嘴里的勺子等餐具表示拒绝的行为逐渐地减少
- 独自会坐5秒左右
- 对食物表示兴趣

※上面所示的成长发育状况仅是参考标准，即使未满足所有的标准，也可以开始喂添加辅食。

1天的生活节奏参考标准

出生后5~6个月左右(辅食初期)※时间仅是参考标准



★这一时期辅食的要点★

- 开始添加辅食前，要调整哺乳节奏。
(每次哺乳的间隔为4小时左右最好)
- 辅食1日1餐，尽可能上午开始。
- 喂母乳或奶粉前喂辅食吧。
- 第一次喂食的食物，从1天1勺开始，观察孩子的状态。

添加辅食的参考标准(开始后1个月)

间)

= 辅食汤匙1勺

	おかゆ 	野菜 	白身魚または豆腐 ⇒卵黄 	
1日目	1さじ			
2日目	1さじ			
3日目	2さじ			
4日目	2さじ			
:	3さじ			
7日目	3さじ			
8日目	↓ 5~6さじまで 少しずつ増やす	1さじ		
9日目		1さじ		
10日目		2さじ		
11日目		2さじ		
:		3さじ		
:		3さじ		
22日目			1さじ	
23日目			1さじ	
24日目			2さじ	
:			3~4さじまで 少しずつ増やす	
:			3~4さじまで 少しずつ増やす	
30日目	主食(おかゆ)・主菜(たんぱく質食品)・副菜(野菜)をそろえる			
:				
7~8か月ごろ (離乳中期)	7倍がゆ 50~80g	20~30g	10~15g	

添加辅食的要点

- 白米粥
从磨碎的10倍粥开始，
逐渐地调整磨碎程度和水量。
- 蔬菜
尝试多种蔬菜吧。
- 蛋白质食品
要充分加热。
鱼肉和蛋黄在加热后容易
变得干巴巴。稍微补水或
用淀粉勾芡调整口感的话，
易于进食。

添加辅食的要点

○均衡餐食 适应了辅食，要在餐食中搭配主食・主菜・副菜。



※依月龄适于进食的食品，请参照这份资料的反面。

○刚开始添加辅食时，不需要调味。

出生后7~8个月左右可以使用调味料，但是要注重突出辅食材料各自的味道，做得清淡。

○要注意下面所示的食品。



蜂蜜

由于蜂蜜有引起婴儿肉毒杆菌中毒的风险，请不要给满1周岁之前的婴儿喂食蜂蜜。

牛奶

如果要让孩子喝牛奶，要在满1周岁以后。

只要是作为添加辅食时的辅食材料，在孩子未满1周岁的状况下也可以使用。

出生后5~6个月左右时的Q & A

Q. 开始添加辅食，太早或太晚都不好吗？

A. 未过5个月的话，有可能出现过敏症状。太晚就不发育咀嚼力和吞咽力。身体发育顺利的话，最晚也出生后6个月以内开始添加辅食吧。

Q. 可以喝茶吗？

A. 不必要强迫宝宝喝茶。出汗的时候、洗澡后等给宝宝喝白开水、茶水(“麦茶”和“番茶”)看看吧。(婴儿电解质饮料，因为成分中含糖分和盐分，所以建议平素不要给宝宝喝。)

⇒ 若欲进行详细咨询，请利用下面所示的母子保健服务。

(日程安排及预约等详细的信息，请查看彦根市政府主页。)

○“乳幼児個別相談” (每月2次)

保健师或管理营养师对婴儿有关的问题单独进行咨询。

○“栄養相談” (每月2次)

管理营养师依婴儿的饮食记录对婴儿的餐食进行咨询。

○“子育て世代包括支援センター” (随时可以接待)

包含妊娠期、育儿期都可以利用的咨询热线。可以向助产师及保健师咨询。

☎ 0749-26-0192 (平日8:30~17:15)

発行元・お問合せ先：彦根市健康推進課 ☎ 0749-24-0816 (平日8:30~17:15)



乳幼児個別相談



栄養相談

添加辅食的参考标准

		辅食初期	辅食中期	辅食晚期	辅食完成期	
月龄		出生后5~6个月左右	出生后7~8个月左右	出生后9~11个月左右	出生后12~18个月左右	
添加辅食·哺乳 1天内的节奏(例) ※时间仅供参考 🍼:辅食 👶:母乳或奶粉		6点 10点 14点 18点 22点  200ml  200ml  200ml  200ml  200ml 200ml	6点 10点 14点 18点 22点  200ml  100ml左右  200ml  100ml左右  200ml	 200ml 早上  50ml左右 中午  50ml左右 傍晚  50ml左右  200ml	早上  中午  傍晚    🍵:零食(建议摄取水果、奶制品、薯类等)	
进食方法的参考标准		• 观察孩子的状态·从1天1次1勺开始 • 母乳或奶粉依孩子的意愿喂食	• 逐渐让其适应1天2餐的进餐节奏 • 逐渐增加食品种类·以便其感受各种味道和口感	• 重点关注进餐节奏·推进到1天3餐 • 通过全家共同进餐不断体验进餐的快乐	• 重点关注1天3餐的进餐节奏·调整生活节奏 • 通过用手抓着吃·增加自己吃的期待感	
进食技能发育的参考标准		舌体能前后动 练习闭着嘴吞咽的动作	舌体能前后、上下动 练习用舌头和上颌压烂	舌体能前后、左右、上下动 练习用门齿咬 练习用牙龈咀嚼	舌体能在嘴里灵活自如地移动 开始长出白齿 咀嚼力度还不强	
1顿辅食的参考量		从细粥糊开始 ↓ 也可尝试磨碎的菜糊等 ↓ 适应之后·尝试磨碎的豆腐及白身鱼、蛋黄等   	(主菜) 鱼或肉10~15g 或豆腐30~40g 或蛋黄1个~全蛋1/3个 或乳制品50~70g   (主食) 普通稠度粥50~80g (副菜) 蔬菜20~30g	(主菜) 鱼或肉15g 或豆腐45g 或全蛋1/2个 或乳制品80g   (主食) 普通稠度粥90g~软饭80g (副菜) 蔬菜30~40g	(主菜) 鱼或肉15~20g、或豆腐50~55g 或全蛋1/2~2/3个、或乳制品100g   (主食) 软饭90g~米饭80g (副菜) 蔬菜40~50g	
形状及大小	硬度及形状	磨碎的细糊状 →逐渐地减少含水量调整成粗粒	用舌头能碾碎的硬度 磨得粗一些或剁碎 5~6mm方	用牙床能碾碎的硬度 1cm方	用牙床能咬动的硬度 易于咀嚼的大小	
	大小					
谷物(米饭、面包之类)		 10倍粥(米1:水10)→7倍粥	 5倍粥	 5倍粥→软饭	 软饭→米饭	
蔬菜		 把无独特味道的蔬菜煮成软后磨碎(胡萝卜·萝卜·菠菜·大白菜等)	 磨得粗→煮软后剁碎	 用牙床易于碾碎的硬度·大小(不要剁得太细小)	→	
蛋白质类食品	要搭配任意的1种	大豆制品	 豆腐	 把切碎的纳豆加热;把冻豆腐煮透后磨碎	 把水煮大豆磨碎	→
		鱼	 白身鱼(鲷鱼·比目鱼)	 白身鱼→赤身鱼 赤身鱼:金枪鱼·鲣鱼·罐头吞拿鱼(无油·无盐)	 赤身鱼→青背鱼 青背鱼:鲭鱼·沙丁鱼·秋刀鱼·鲭鱼等	→
		鸡蛋	 煮透的蛋黄	 煮透的蛋黄1个→全蛋1/3个	 全蛋1/2个	 全蛋1/2~2/3个
		肉		 用鸡柳条时约1/4片	 瘦猪肉及瘦牛肉(赤身肉)	→
		乳制品		 酸奶(无糖)、芝士(不要用得太多)	 牛奶(1天200~400ml 用杯子)	
调味料		 材料各自的味道及煮昆布的清汤“昆布だし”等	 “みそ”酱·酱油·盐·糖·黄油 尝得到一点量就足够	 少量的美乃滋(但在开始添加全蛋以后)		
注意事项		★第一次添加新的食物时·从1个种类、1勺开始·若无问题·就逐渐地增加量。			★为防止婴儿肉毒杆菌中毒·在满1周岁之前不能喂食蜂蜜。	

*上面所示的进度仅是参考标准而已。添加辅食的时期是为让宝宝适应食物而做练习的时期。一边观察宝宝的状态，一边逐渐地增加量和种类吧。

彦根市健康推進課