

日本离乳食品的进食参考

离乳开始时期大致为颈部可完全活动，能够翻身，坐姿保持5秒以上，将勺子放入口中被舌头挤出的情况变少，开始对食物表现出兴趣，出生后5~6个月左右。请根据婴儿的发育情况，循序渐进地进食离乳食品。



离乳开始		离乳结束		
	离乳初期 出生后5~6个月左右	离乳中期 出生后7~8个月左右	离乳后期 出生后9~11个月左右	离乳结束期 出生后12~18个月左右
进食参考	○观察孩子的情况开始 1天1次1汤匙 ○母乳和婴儿奶粉仅在想喝时进食	○1天进食2次，培养 进食习惯 ○增加食品的种类，培养 各种味觉和舌头感觉	○保持进食习惯，1天3 次 ○一同进食积累饮食的 乐趣	○保持1天3次的进食习 惯，培养生活节奏 ○通过手抓进食增加自 己进食的乐趣
烹饪形式	软滑的碎糊状	舌头可以碾碎的固体	牙龈可以压碎的固体	牙齿可以咬碎的固体
~ 1次的量 ~				
谷物	从碎米粥开始进食。也可尝试蔬菜末。习惯后再尝试豆腐、白身鱼、蛋黄的碎末。	整粥50~80g	整粥90~软饭80g	软饭90~饭80g
蔬菜·水果		20~30g	30~40g	40~50g
鱼		10~15g	15g	15~20g
或肉		10~15g	15g	15~20g
或豆腐		30~40g	45g	50~55g
或鸡蛋		蛋黄1~鸡蛋1/3个	鸡蛋1/2个	全卵1/2~2/3个
或乳制品		50~70g	80g	100g
牙齿的生长情况	开始长乳牙			1岁前后长出8颗前牙 后半岁开始长里边的牙齿
进食功能情况	能够闭嘴吞食、喝下食品	可以用舌头和上颚压碎食物	可以用牙龈压碎	可以使用牙齿

- 上述内容为大致参考，请根据孩子的食欲、成长发育情况调整。
- 为预防婴儿肉毒中毒症，1岁以内不进食蜂蜜。
- 开始进食新食品时，从1汤匙离乳食品尝试。
- 离乳初期不需要调味品。随着离乳进食的深入而使用调味品时，烹饪时保持清淡。

食材大小

	5~6个月左右	7~8个月左右	9~11个月左右	1岁~1岁6个月左右
粥	 10倍粥。 在习惯前压碎。	 7倍粥。煮得较软时米粒可不用压碎。	 5倍粥。习惯后改为软饭。	 软饭。习惯后改为普通饭。
蔬菜	 清水煮软，压碎，保持柔软滑嫩。	 清水煮软，切成3~5mm左右小块。	 切成5~8mm左右小块，清水煮软。	 切成1cm左右小块，清水煮软。
鱼	 焯后去皮骨，压碎变柔软滑嫩。	 焯后去皮骨，切细。	 焯后去皮骨，切成5~8mm左右小块。	 焯后去皮骨，切成1口大小。



粥的做法

- ① 称好米量，清洗后放入笊箕内滤掉水分。
- ② 放入锅内加入下述分量的水。
- ③ 放置20~30分钟吸收水分。
- ④ 加强火煮开后改小火，
揭开锅盖留缝防止沸腾溢出，煮50分钟。
- ⑤ 关火关上锅盖，闷蒸10分钟。

~用电饭煲与饭一起煮粥的方法~

在耐热的较深容器中加入煮粥的米量和水量，放置于电饭煲中央，以常规煮饭模式煮，即可与成人吃的饭一起煮粥。



10倍粥	7倍粥	5倍粥	软饭
米 1/2 杯 水 5杯	米 1/2杯 水 3·1/2杯	米 1/2杯 水 2·1/2杯	米 1/2杯 水 1·1/2杯

○做好的离乳食品按次分好冷冻保存后更方便。

冷冻保存的食品请在1周内吃完。

进食时请务必在微波炉内完全加热。

参考：“哺乳·离乳的支援指南”

新宿区健康部 2019年发行