

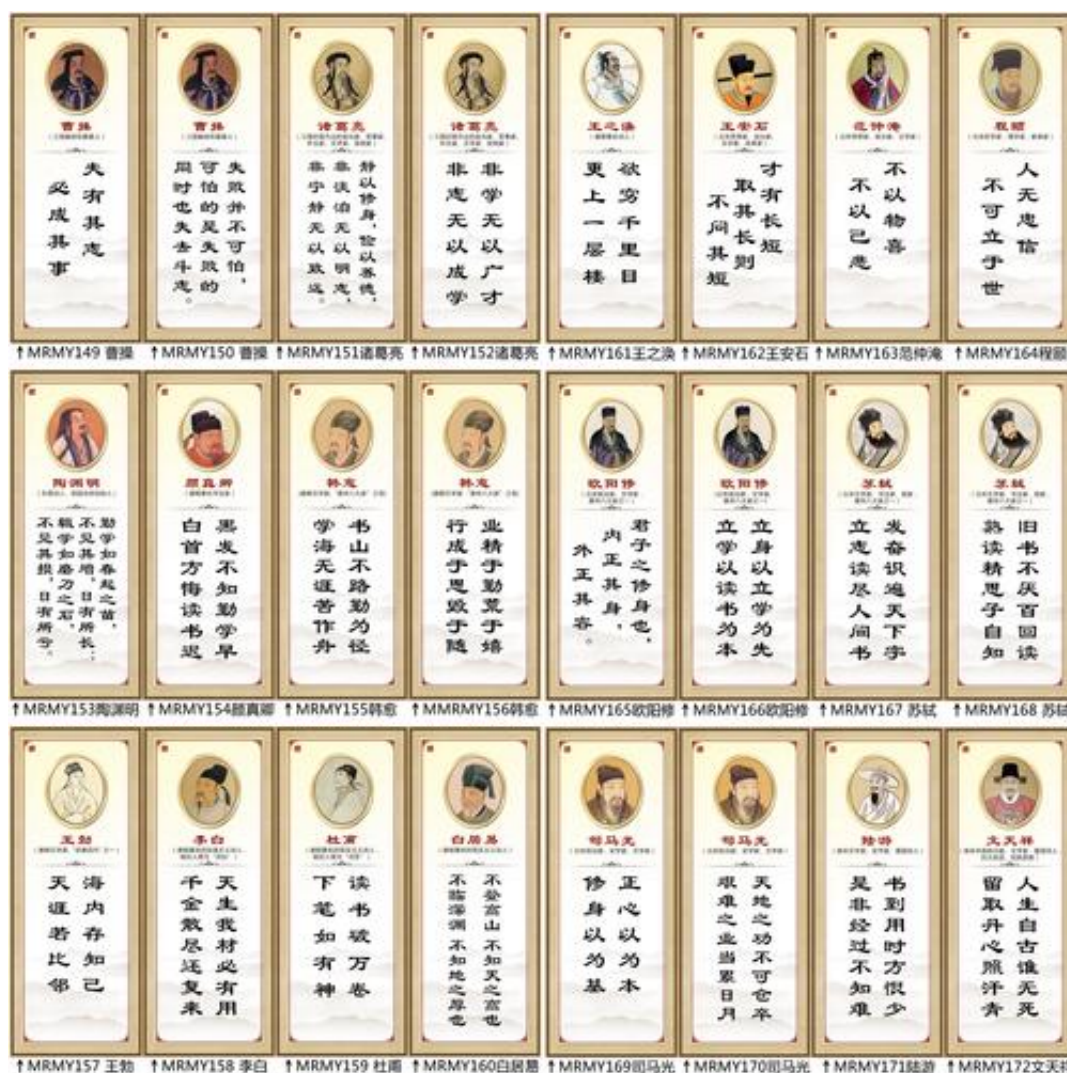
八个月婴儿辅食

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/54ef158fbbf36aa5df86900daa77860d.html>

范文网，为你加油喝彩！

幼儿园冬季温馨提示-光猫路由器



2023年3月20日发(作者：姐弟恋情)

婴儿八个月能吃什么

推荐文章

试管怀孕后吃什么好不能吃什么食物热度：婴儿能吃什么鱼最好

热度：婴儿能吃什么油热度：婴儿夏天能吃什么水果热度：婴儿拉光滑的反义词

肚子能吃奶粉吗热度：

宝宝8个月了，这个月可以增加一些肉末、豆腐、面条和各种菜

泥、菜碎等。需要注意的是宝宝每天增加的新辅食种类不要超过2种。

下面就让店铺来凉拌猪耳朵 为大家介绍一下吧，希望大家喜欢。

8个月宝宝喝奶和辅食安排

如果宝宝是喝母乳的，那在宝宝第八个月，每天最少要吃3次母

乳，时间可以安排在早晨起床后、中午或下午加餐及晚上睡觉前。但

必须保证让宝宝从辅食中获取至少2/3的营养，其余三分之一的营养

从母乳及配方奶中补充。这个月的宝宝一天可以添加3次辅食。每天

的辅食要有谷物、蔬菜、水果、蛋、豆、鱼、肉等。

如果宝宝是喝配方奶粉的，如果一次能喝150-180毫升的配方奶，

就应该在早中晚让宝宝喝3次。然后史铁生简介 在上午和下午各添加1次辅食，

再临时调配2次点心和果汁等。如果宝宝一次只能喝80-100毫升的配

方奶，那么一天要喝5-6次，才能给宝宝补充足够的蛋白质和脂肪。

8个月的宝宝可以吃零食

到第8个月，宝宝逐渐学会爬行，活动量逐渐变大，因此需要增

加辅食来补充热量的需求。但要一次消化大量的食物，对宝宝来说是

负担，增加次数才是正确方法。

因此，这个月除了添加辅食外，还可以喂1-2次零世界上最大的森林 食来补充宝宝

的热量和营养。煮熟和蒸熟的天然材料是宝宝的最佳零食，比如土豆。

饼干和饮料之类的食物热量和含糖量过高，最好别给宝宝吃。

8个月的宝宝辅食可以分开吃

宝宝708个月后，就可以把谷物和肉、蛋、蔬菜分开喂了，这样

能让红石峡景区 宝宝品尝出不同食品的味道，增加吃饭的乐趣，促进食欲，也能

为以后专注吃饭打下基础。

8个月的宝宝要及时补充维生素D

8个月的宝宝是长牙和骨骼发育的关键期，应该注意维生素D的

补充。鱼肝油是维生素D最丰富的来源，乳制品中维生素D的含量较

少，谷类和蔬菜基本不含维生素D。

含有维生素D的食物主要有牛肝、猪肝、鸡肝、金枪鱼、鲱鱼、

鲑鱼、沙丁鱼、蛋和奶油等。

八个月宝宝吃什么好

八个月宝宝除坚持母乳或牛乳等代乳品喂养外，可给宝宝吃些烂

面条、杂粮煮的烂粥，也可吃些烤馒头片、饼干，以促进牙齿生长，

锻炼咀嚼能力，同时还要注意补充富含铁的食物。

八个月宝宝在饮食喜好方面已经初现端倪，妈妈们要注意添加宝

宝爱好的辅食，保证种类丰富、营养平衡。宝宝每天的饮食应包括四

大类，即蛋豆鱼肉类、五谷根茎类、蔬菜类及水果类。每日喂食四大

类食物以达到营养平衡的目的。尽量使宝宝从一日三餐的辅食中摄取

所需营养的2/3，其余1/3从奶中补充。如果发觉宝宝没吃饱，可用饼

干、水果、乳制品等当做点心来喂。宝宝月宝宝处于长牙期，妈妈们

要注意辅食添加中含钙和维生素D丰富的食物。

1、加喂辅食时间：可安排在上午10时，下午2时和6时。

2、辅食形态：此阶段为宝宝添加的辅食以柔嫩、半流质食物为好，

如碎菜、鸡蛋、粥、面条、鱼、肉末等。为宝宝制作的米粥应以米加6

倍的水熬制而成。有少数宝宝在此时不喜欢吃粥，而对成人吃的米饭

较感兴趣，也可让宝宝尝试吃一些。如未发生消化不良等异常现象，以

后也可以喂一些软烂的米饭。

3、动物性蛋白质的补充：蛋白质是构成人体的重要物质，是生长

发育的物质基础如开头的四字成语。蛋白质含量较多的食物包括：鲜奶、畜肉、禽肉、

蛋类、鱼虾蟹类。

4、植物性蛋白质的补充：大豆制品中植物性蛋白质的含量较高。

在食用豆腐之前，别忘了先在水里煮一下。其中以黄豆营养价值最高，

它所含蛋白质的质与量比核桃、杏仁、松子等干果的含量要高。

5、蔬菜多样化：为宝宝添加的蔬菜除了独断专行加工精细外，还应注意品

种的多样化，如胡萝卜、西红柿、洋葱等。对经常便秘的宝宝可选菠

菜、卷心菜、萝卜、葱头等含纤维多的食物。

6、水果的食用必不可少：宝宝满8个月后，可以把苹果、梨、水

蜜桃等水果赤子是什么意思切成薄片，让宝宝拿着吃。香蕉、葡萄、橘子可整个让宝宝

宝拿着吃。

7、泥状食品的添加：在8个月时可添加肉泥、肝泥、虾泥等泥状

食品，应遵循从一种到多种、从少量到多量的循序渐进的原则。一般

自做的肉泥不易消化吸收，而市场上的瓶装肉泥、肝泥经过特殊加工，

易消化吸收。因此，开始加肉泥时可以购买一些瓶装肉泥、肝泥，等

宝宝适应后可自己为他制作。

猜你喜欢

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发