

# 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



↑ MRMY149 曹操 ↑ MRMY150 曹操 ↑ MRMY151 淳于髡 ↑ MRMY152 淳于髡 ↑ MRMY161 王之涣 ↑ MRMY162 王安石 ↑ MRMY163 范仲淹 ↑ MRMY164 王阳明



↑ MRMY153 陶渊明 ↑ MRMY154 崔真卿 ↑ MRMY155 韩愈 ↑ MRMY156 韩愈 ↑ MRMY165 欧阳修 ↑ MRMY166 欧阳修 ↑ MRMY167 苏轼 ↑ MRMY168 苏轼



↑ MRMY157 王勃 ↑ MRMY158 李白 ↑ MRMY159 杜甫 ↑ MRMY160 白居易 ↑ MRMY169 马光 ↑ MRMY170 马光 ↑ MRMY171 陆游 ↑ MRMY172 文天祥

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。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公益活动方案含量较高。

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

蜜桃等水果切片，让宝宝拿着吃。香蕉、葡萄、橘子可整个让宝

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](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发