

宝宝辅食可以加鸡精吗

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/78313adddfa4afef3b83f08b4800c142.html>

范文网，为你加油喝彩！

宝宝比较小，肾脏功能发育还不健全，饮食要特别的注意，那么宝宝辅食可以加鸡精吗？

1.可能会伤害宝宝的肾。

婴儿的肾脏功能发育还不健全，过早地添加盐会增加肾脏负担。宝宝在一岁以内每天需要的盐不到1克，通常从母乳或配方奶里就能获得。从4到6个月开始给婴幼儿添加辅食，很多蔬菜、水果等食物中都含有钠，因此未必非要从盐中摄取钠。

2.大人千万不要以自己吃着合适来衡量孩子的加盐量，因为小儿的味觉和大人不同，味蕾发育还不成熟，对大人合适的盐量，对于孩子来说可能就太咸了。我国居民高血压的高发与食盐的高摄入量有关，要控制和降低成人的盐摄入量，必须从儿童时期开始，而且控制越早师范专科学校收到的效果越好。婴儿的味觉正处于发育过程中，对外来调味品的刺激比较敏感，加调味品容易造成婴儿挑食或厌食。

3.有的家长在给465年宝宝添加辅食过程中发现有的孩子不愿意吃辅食，于是认为是因为辅食清淡无味，加点盐就会提高孩子的食欲。实际上，每个孩子在接受新食物时最好的孕妇奶粉都会有一个过程，如果孩子拒绝辅食，家长不要放弃，要反复尝试，要鼓励孩子，要有情感的交流，慢慢地孩子就会接受，辅食添加应注意让婴儿逐渐尝试和熟悉多种多样的食物，为以后让孩子养成良好的饮食习惯做好充分的准备。

婴儿6个月大时，每餐的安排可逐渐开始尝试搭配谷类、蔬菜、动物性食物，每天应安排有水果，家长制作辅食时应尽可能少放糖，不放盐、不加调味品，但可添加少量食用油，这是最新版《中国居民膳食指南》提出的建议，不加调味品是指味精、鸡精等。同时也不要给宝宝企业理念宝吃盐替代品，如酱油、面酱等，可以加食用油增加辅食的能量。

鸡精对人体有害吗

？其实鸡精不是从鸡身上提取的，是一种食品添加剂，而是化学原料调配出来的，经常吃鸡精是有危险的，最好是少吃或者不吃的，现在国家有食品安全检测老师的乳汁仪，可现场分别定量检测出食品中50个参数。想要了解更多**食品添加剂小知识**请到<https://www.882682.com/>来，欢迎大家前来学习。

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