

中华人民共和国卫生行业标准

WS/T 678—2020

婴幼儿辅食添加营养指南

Nutrition guidelines of complementary feeding for infants and toddlers

2020 - 05 - 06 发布

2020 - 11 - 01 实施

中华人民共和国国家卫生健康委员会 发布

前 言

本标准按照 GB/T 1.1—2009 给出的规则起草。

本标准起草单位：首都儿科研究所、中国疾病预防控制中心营养与健康所、南京医科大学公共卫生学院、重庆医科大学附属儿童医院、深圳市慢性病防治中心。

本标准主要起草人：张霆、殷妍、吴建新、黄建、霍军生、汪之瑛、李廷玉、关宏岩、张淑一、王琳、王晓燕、卢晓琳、王芳、程茜、于微、周继昌、武洁姝、丁叶。

婴幼儿辅食添加营养指南

1 范围

本标准规定了健康足月出生的满6月至24月龄的婴幼儿进行辅食添加基本原则和分年龄段辅食添加指导及辅食制作要求。

本标准适用于满6月至24月龄内婴幼儿辅食添加的营养指导。

2 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

2.1

婴儿 infant

年龄在0~12月龄以内的儿童。

2.2

幼儿 toddler

年龄在12~36月龄的儿童。

2.3

辅食 complementary foods

辅助食品

婴幼儿在满6月龄后，继续母乳喂养的同时，为了满足营养需要而添加的其他各种性状的食物，包括家庭配制的和工厂生产的。

3 婴幼儿辅食添加基本原则

3.1 辅食添加时间

纯母乳喂养到6月龄，且在孩子健康时添加辅食。婴幼儿进餐时间应逐渐与家人一日三餐时间一致。同时，继续母乳，建议母乳喂养到2岁及以上。

3.2 辅食种类

种类由单一到多样，每次只添加一种新的食物，添加量由少到多。每引入一种新的食物应适应3d~5d，观察是否出现呕吐、腹泻、皮疹等不良反应，适应一种食物后再添加其他新的食物。逐渐增加辅食种类，最终达到每天摄入七类常见食物中的四类及以上，参见附录A。

3.3 辅食添加的数量与营养要求

辅食添加量由少到多，关注婴幼儿的饥饿和饱足反应，主要依据孩子的需要而定。满足母乳及辅食提供的能量及主要营养素摄入量的需求，参见附录B。

3.4 辅食性状与质地

随着婴幼儿口腔及胃肠等器官结构和功能的发育，辅食性状和质地应由稀到稠、由细到粗，从肉泥、菜泥等泥糊状食物开始，逐步增加食物硬度和颗粒大小，过渡到肉末、碎菜等半固体或固体食物。

3.5 顺应喂养

随着婴幼儿生长发育，喂养者应根据婴幼儿营养需求的变化，提供多样化且与其发育水平相适应的食物，保证婴幼儿健康发育。喂养过程中，应及时感知婴幼儿发出的饥饿和饱足反应，并做出恰当地回应，应耐心鼓励和协助婴幼儿进食，培养儿童合理进食行为，帮助婴幼儿学会自主进食，遵守必要的进餐礼仪，逐步形成健康的进餐模式。

3.6 监测与评估

定期监测和评估婴幼儿体格生长发育指标，评估营养状况。当辅食营养摄入无法满足需求时，应及时调整，可合理进行营养素补充。

3.7 辅食添加的安全与卫生

应使用清洁安全卫生的食材和餐用具进行辅食制作。有些食物或进食行为容易导致进食意外，为保证安全，婴幼儿进食时须有成年人看护。

3.8 患病期间的喂养

暂停添加新的辅食。除特殊情况外，鼓励进食易消化且营养丰富的辅食。病愈后，及时恢复正常饮食。

4 分年龄段辅食添加指导

4.1 满6~8月龄

4.1.1 辅食种类：首先补充含铁丰富、易消化且不易引起过敏的食物，如稠粥、蔬菜泥、水果泥、蛋黄、肉泥、肝泥等，逐渐达到每天能均衡摄入蛋类、肉类和蔬果类。

4.1.2 辅食频次：由尝试逐渐增加到每日1~2餐，以母乳喂养为主。

4.1.3 辅食数量：每餐从10 mL~20 mL（约1~2勺），逐渐增加到约125 mL（约1/2碗）。各类食物推荐摄入量参见附录C。因考虑到辅食摄入量有较大的个体差异，以不影响总奶量为限。

4.1.4 辅食性状：从泥糊状逐渐到碎末状。

4.1.5 辅食质地：可用舌头压碎的程度，如同软豆腐状。

4.2 9~12月龄

4.2.1 辅食种类：在8月龄基础上引入禽肉（鸡肉、鸭肉等）、畜肉（猪肉、牛肉、羊肉等）、鱼、动物肝脏和动物血等，逐渐达到每天能均衡摄入蛋类、肉类和蔬果类。

4.2.2 辅食频次：规律进食，每日2~3餐，1~2次加餐，并继续母乳喂养。

4.2.3 辅食数量：每餐逐渐增加到约180 mL（约3/4碗），各类食物推荐摄入量参见附录C。

4.2.4 辅食性状：碎块状及婴儿能用手抓的指状食物。

4.2.5 辅食质地：可用牙床压碎的程度，如同香蕉状。

4.3 1~2岁

4.3.1 辅食种类：食物种类基本同成人。逐渐增加辅食种类，最终达到每天摄入七类常见食物中的四类及以上，参见附录A。

4.3.2 辅食频次：每日3餐，2次加餐，继续母乳喂养。

4.3.3 辅食数量：每餐从约180 mL（约3/4碗）逐渐增加至约250 mL（约1碗）。各类食物推荐摄入量参见附录C。

4.3.4 辅食性状：块状、指状食物及其他小儿能用手抓的食物，必要时切碎或捣碎。

4.3.5 辅食质地：可用牙床咀嚼的程度，如同肉丸子状。

注：文中所用单位，勺容量为10 mL；碗容量为250 mL。

5 辅食制作要求

5.1 原料要求

婴幼儿辅食添加所使用的食品和原料应符合相应的食品安全标准和/或相关规定，应新鲜、优质和无污染，应保证婴幼儿安全、满足营养需要。

5.2 卫生要求

制作辅食的餐用具应保持清洁；制作过程应始终保持清洁卫生和生熟分开；辅食应煮熟、煮透；水果等生吃的食物要清洗干净；辅食应现做现吃，制作好的辅食应及时食用，如未及时食用应妥善保存，尽早食用。

5.3 调味品要求

辅食应保持原味，12月龄内不宜添加盐、糖及刺激性调味品。1岁后逐渐尝试淡口味的膳食。

5.4 烹调要求

蔬菜应先洗后切。烹调以蒸煮为主，尽量减少煎、炸的烹调方法。

附 录 A
（资料性附录）
婴幼儿辅食添加常见食物及注意事项

A.1 婴幼儿辅食添加常见种类

谷物类因其容易消化和不易引起过敏反应，是婴幼儿进行辅食添加时的首选。婴幼儿辅食一般包括七类常见食物，辅食添加应逐渐达到每天摄入以下七类食物中的四类及以上。

- 1) 谷物、根茎类和薯类：面粉、大米、小米、红薯、土豆等。
- 2) 肉类：畜肉、禽类、鱼类及其动物内脏等。
- 3) 奶类：牛奶、酸奶、奶酪等。
- 4) 蛋类：鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋等。
- 5) 维生素 A 丰富的蔬果（不包括果汁）：胡萝卜、羽衣甘蓝、南瓜、小白菜、芒果、蜜橘等。
- 6) 其他蔬果（不包括果汁）：小油菜、娃娃菜、花椰菜、西兰花、苹果、梨等。
- 7) 豆类及其制品/坚果类：豆类及其制品包括黄豆、豆腐等；坚果包括花生仁、核桃仁、腰果等。

A.2 注意事项

当婴幼儿开始尝试家庭食物时，应避免大块食物哽噎而导致的意外，同时禁止食用整粒的花生、腰果等坚果。

附 录 B
(资料性附录)
膳食主要营养素参考摄入量

婴幼儿每人每天能量和主要营养素供给量应符合表B.1的规定。

表B.1 婴幼儿膳食主要营养素参考摄入量

能量及营养素 (单位)	0.5岁~		1~2岁	
	男	女	男	女
能量/ (MJ/d)	0.33 (MJ/kg·d)	0.33 (MJ/kg·d)	3.77 (MJ/d)	3.35 (MJ/d)
蛋白质/ (g/d)	20 (RNI)	20 (RNI)	25 (RNI)	25 (RNI)
脂肪供能比/ (%/d)	40 (AI)		35 (AI)	
碳水化合物/ (g/d)	85 (AI)		120 (RNI)	
钙/ (mg/d)	250 (AI)		600 (RNI)	
铁/ (mg/d)	10 (RNI)		9 (RNI)	
锌/ (mg/d)	3.5 (RNI)		4 (RNI)	
维生素 A (RAE) / (μg/d)	350 (AI)		310 (RNI)	
维生素 D/ (μg/d)	10 (AI)		10 (RNI)	
维生素 B ₁ / (mg/d)	0.3 (AI)		0.6 (RNI)	
维生素 B ₂ / (mg/d)	0.5 (AI)		0.6 (RNI)	
叶酸 (DFE) / (μg/d)	100 (AI)		160 (RNI)	
维生素 B ₁₂ / (μg/d)	0.6 (AI)		1.0 (RNI)	
维生素 C/ (mg/d)	40 (AI)		40 (RNI)	
注1: RNI为推荐摄入量 注2: AI为适宜摄入量 注3: 脂肪供能比: 脂肪供能占总能量百分比 注4: RAE为视黄醇活性当量; DFE为膳食叶酸当量。				

附 录 C
(资料性附录)
婴幼儿常见食物种类推荐量

不同年龄段婴幼儿各类食物推荐摄入量见表C.1。

表C.1 婴幼儿常见食物种类推荐量

年龄	母乳喂养	米粉及米面类	蔬菜、水果类	畜禽类
6~8 月龄	坚持母乳喂养, 随着固体食物添加, 喂养频率逐步减少至每天 4~6 次	从满 6 月龄开始添加稠粥或面条, 每餐 30 g~50 g	从开始尝试菜泥到水果泥, 逐步从泥状食物到碎末状的碎菜和水果	开始逐步添加蛋黄、及猪肉、牛肉等动物性食物
9~12 月龄	坚持母乳喂养, 喂养频率减少至每天 4 次	从稠粥过渡到软饭, 每天约 100 g	每天碎菜 50 g~100 g, 水果 50g, 水果可以是片块状或手指可以拿起的指状食物	蛋黄可逐渐增至每天 1 个, 每天以红肉类为主的动物性食物 25 g~50 g
1~2 岁	喂养频率减少至每天 2~3 次	逐渐过渡到与成人食物质地相同的饭、面等主食, 每天约 100 g~150 g	每天蔬菜 200 g~250 g, 水果 100 g~150 g	每天动物性食物 50 g~80 g, 鸡蛋 1 个
注: 建议非母乳喂养儿摄入适量奶制品。				