

《婴幼儿辅食添加营养指南》正式实施

吃好“第一口” 家庭自制辅食有“量”可循



□ 本报实习记者 阎利

记者采访了一位95后新晋宝妈，她认为花样多、有营养、味道好的食物更容易吸引宝宝吃。“感觉宝宝可以吃食物是在她对着我手里的苹果‘张牙舞爪’时，然后就问我妈和婆婆孩子可以吃什么东西了。但在做了一些米糊后，发现孩子很抗拒，就开始琢磨着自己学着做辅食。为此还关注了四五个博主。”孙女士说。

11月16日，记者在抖音上搜索“宝宝”，在其关联的搜索词中就有“宝宝辅食”，用户分享的辅食制作视频也种类繁多。蔬菜鸡蛋饼、土豆杂蔬肠、海鲜粥、水煮肉片……众多视频的点赞量过万，评论也在千条左右。同样，在快手平台上也能找到诸多“宝藏食谱”。

相比于传统的纸质食谱，视频食谱显然更通俗易懂、操作简单。孙女士说：“自己加的宝妈微信群里也有很多人分享自己给宝宝制作的辅食，基本没人会去看食谱，大家都是照着视频做，短视频比食谱更受欢迎。”

作为视频制作者和分享者，她们的身份各有不同，相比于普通新手爸妈而言，多了的是经验。对于婴幼儿辅食添加“段位”的理论知识，也并没有专业营养师了解的透彻。

相比于依靠经验的不确定性，《婴幼儿辅食添加营养指南》的发布，可以让家长在给宝宝制作和喂养辅食时做到心里有底。而对于市场上的各类辅食产品生产企业也有了一定约束。

除此之外，记者在浏览相关短视频时注意到，拥有粉丝数量较多的博主基本都开通了“商品橱窗”，会售卖一些视频中使用到的食材、调味品、餐具以及与宝宝日常生活相关用品。而在视频评论区，不少家长也向博主咨询视频中出现的食材新鲜度、适合多大孩子食用等问题，但较少有家长在评论中进行反馈，按照视频教程制作的辅食宝宝满意度如何。

相比于市场上可以购买到的成品辅食，家长自制辅食往往需要一定的厨艺和营养知识。视频博主看似专业的背后

或许也有疏忽。

记者在浏览某视频博主发布的系列辅食制作视频时注意到，在水煮肉片的教程中，调味时加入了盐、酱油、黑芝麻苔粉、葱花，在评价中，她回复网友10个月龄以上宝宝可以食用，但在其他视频中又多次提到，宝宝一岁后可以少加点盐调味。其自身观点已然出现模糊。而在其制作鱼肉的视频中提到7个月以上的宝宝可以吃肉，在网友询问是否可以吃鸡肉时，也给予肯定回答。但也有网友提出质疑，7个月的宝宝吃肉不是有点早？

作为视频制作者和分享者，她们的身份各有不同，相比于普通新手爸妈而言，多了的是经验。对于婴幼儿辅食添加“段位”的理论知识，也并没有专业营养师了解的透彻。

相比于依靠经验的不确定性，《婴幼儿辅食添加营养指南》的发布，可以让家长在给宝宝制作和喂养辅食时做到心里有底。而对于市场上的各类辅食产品生产企业也有了一定约束。

某医院儿科医生表示，无论是自制辅食还是成品辅食，都必须遵循辅食添加的正确时间和宝宝身体需求进行。

在辅食喂养过程中要密切关注宝宝的身体状况和行为，及时调整辅食配方，保证食品的营养和宝宝的安全。

添加辅食因人而异

对于盐和肉到底什么时候可以出现在宝宝的食物中这一问题，记者在《婴幼儿辅食添加营养指南》中找到了一个答案。

标准中提到，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。“婴幼儿常

相比与传统的纸质食谱，视频食谱显然更通俗易懂、操作简单。孙女士说：“自己加的宝妈微信群里也有很多人分享自己给宝宝制作的辅食，基本没人会去看食谱，大家都是照着视频做，短视频比食谱更受欢迎。”

作为视频制作者和分享者，她们的身份各有不同，相比于普通新手爸妈而言，多了的是经验。对于婴幼儿辅食添加“段位”的理论知识，也并没有专业营养师了解的透彻。

相比于依靠经验的不确定性，《婴幼儿辅食添加营养指南》的发布，可以让家长在给宝宝制作和喂养辅食时做到心里有底。而对于市场上的各类辅食产品生产企业也有了一定约束。

某医院儿科医生表示，无论是自制辅食还是成品辅食，都必须遵循辅食添加的正确时间和宝宝身体需求进行。

在辅食喂养过程中要密切关注宝宝的身体状况和行为，及时调整辅食配方，保证食品的营养和宝宝的安全。

分享与带货“同行”

模仿短视频中的辅食制作方法，真能做到“视频效果”吗？

答案显然是否定的。要知道，视频拍摄不可避免会有各种滤镜效果，制作的食材和过程也不可能完全一致，大家的厨艺也处于不同级别，更不用说每个宝宝的口味也各有不同。

除此之外，记者在浏览相关短视频时注意到，拥有粉丝数量较多的博主基本都开通了“商品橱窗”，会售卖一些视频中使用到的食材、调味品、餐具以及与宝宝日常生活相关用品。而在视频评论区，不少家长也向博主咨询视频中出现的食材新鲜度、适合多大孩子食用等问题，但较少有家长在评论中进行反馈，按照视频教程制作的辅食宝宝满意度如何。

相比于市场上可以购买到的成品辅食，家长自制辅食往往需要一定的厨艺和营养知识。视频博主看似专业的背后

相比与传统的纸质食谱，视频食谱显然更通俗易懂、操作简单。孙女士说：“自己加的宝妈微信群里也有很多人分享自己给宝宝制作的辅食，基本没人会去看食谱，大家都是照着视频做，短视频比食谱更受欢迎。”

作为视频制作者和分享者，她们的身份各有不同，相比于普通新手爸妈而言，多了的是经验。对于婴幼儿辅食添加“段位”的理论知识，也并没有专业营养师了解的透彻。

相比于依靠经验的不确定性，《婴幼儿辅食添加营养指南》的发布，可以让家长在给宝宝制作和喂养辅食时做到心里有底。而对于市场上的各类辅食产品生产企业也有了一定约束。

某医院儿科医生表示，无论是自制辅食还是成品辅食，都必须遵循辅食添加的正确时间和宝宝身体需求进行。

在辅食喂养过程中要密切关注宝宝的身体状况和行为，及时调整辅食配方，保证食品的营养和宝宝的安全。

添加辅食因人而异

对于盐和肉到底什么时候可以出现在宝宝的食物中这一问题，记者在《婴幼儿辅食添加营养指南》中找到了一个答案。

标准中提到，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。“婴幼儿常

见食物种类推荐量”表中显示，6—8月龄开始逐步添加蛋黄、及猪肉、牛肉等动物性食物；9—12月龄每天以红肉类为主的动物性食物25g—50g。

“对于新实施的指南并不了解，也没有太在意。”孙女士告诉记者，对于宝宝吃的食品而言，适合的应该就是好的是大家的共识，很少会关注更细微的营养，大家对于宝宝的辅食依旧停留在前辈经验。

视频并无对错之分，合适与不合适也有各自“阵营”。宝宝体质不同，开始食用时加入了盐、酱油、黑芝麻苔粉、葱花，在评价中，她回复网友10个月龄以上宝宝可以食用，但在其他视频中又多次提到，宝宝一岁后可以少加点盐调味。其自身观点已然出现模糊。而在其制作鱼肉的视频中提到7个月以上的宝宝可以吃肉，在网友询问是否可以吃鸡肉时，也给予肯定回答。但也有网友提出质疑，7个月的宝宝吃肉不是有点早？

作为视频制作者和分享者，她们的身份各有不同，相比于普通新手爸妈而言，多了的是经验。对于婴幼儿辅食添加“段位”的理论知识，也并没有专业营养师了解的透彻。

相比于依靠经验的不确定性，《婴幼儿辅食添加营养指南》的发布，可以让家长在给宝宝制作和喂养辅食时做到心里有底。而对于市场上的各类辅食产品生产企业也有了一定约束。

某医院儿科医生表示，无论是自制辅食还是成品辅食，都必须遵循辅食添加的正确时间和宝宝身体需求进行。

在辅食喂养过程中要密切关注宝宝的身体状况和行为，及时调整辅食配方，保证食品的营养和宝宝的安全。

添加辅食因人而异

对于盐和肉到底什么时候可以出现在宝宝的食物中这一问题，记者在《婴幼儿辅食添加营养指南》中找到了一个答案。

标准中提到，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。“婴幼儿常

相比与传统的纸质食谱，视频食谱显然更通俗易懂、操作简单。孙女士说：“自己加的宝妈微信群里也有很多人分享自己给宝宝制作的辅食，基本没人会去看食谱，大家都是照着视频做，短视频比食谱更受欢迎。”

作为视频制作者和分享者，她们的身份各有不同，相比于普通新手爸妈而言，多了的是经验。对于婴幼儿辅食添加“段位”的理论知识，也并没有专业营养师了解的透彻。

相比于依靠经验的不确定性，《婴幼儿辅食添加营养指南》的发布，可以让家长在给宝宝制作和喂养辅食时做到心里有底。而对于市场上的各类辅食产品生产企业也有了一定约束。

某医院儿科医生表示，无论是自制辅食还是成品辅食，都必须遵循辅食添加的正确时间和宝宝身体需求进行。

在辅食喂养过程中要密切关注宝宝的身体状况和行为，及时调整辅食配方，保证食品的营养和宝宝的安全。

添加辅食因人而异

对于盐和肉到底什么时候可以出现在宝宝的食物中这一问题，记者在《婴幼儿辅食添加营养指南》中找到了一个答案。

标准中提到，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。“婴幼儿常

相比与传统的纸质食谱，视频食谱显然更通俗易懂、操作简单。孙女士说：“自己加的宝妈微信群里也有很多人分享自己给宝宝制作的辅食，基本没人会去看食谱，大家都是照着视频做，短视频比食谱更受欢迎。”

作为视频制作者和分享者，她们的身份各有不同，相比于普通新手爸妈而言，多了的是经验。对于婴幼儿辅食添加“段位”的理论知识，也并没有专业营养师了解的透彻。

相比于依靠经验的不确定性，《婴幼儿辅食添加营养指南》的发布，可以让家长在给宝宝制作和喂养辅食时做到心里有底。而对于市场上的各类辅食产品生产企业也有了一定约束。

某医院儿科医生表示，无论是自制辅食还是成品辅食，都必须遵循辅食添加的正确时间和宝宝身体需求进行。

在辅食喂养过程中要密切关注宝宝的身体状况和行为，及时调整辅食配方，保证食品的营养和宝宝的安全。

添加辅食因人而异

对于盐和肉到底什么时候可以出现在宝宝的食物中这一问题，记者在《婴幼儿辅食添加营养指南》中找到了一个答案。

标准中提到，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。“婴幼儿常

相比与传统的纸质食谱，视频食谱显然更通俗易懂、操作简单。孙女士说：“自己加的宝妈微信群里也有很多人分享自己给宝宝制作的辅食，基本没人会去看食谱，大家都是照着视频做，短视频比食谱更受欢迎。”

作为视频制作者和分享者，她们的身份各有不同，相比于普通新手爸妈而言，多了的是经验。对于婴幼儿辅食添加“段位”的理论知识，也并没有专业营养师了解的透彻。

相比于依靠经验的不确定性，《婴幼儿辅食添加营养指南》的发布，可以让家长在给宝宝制作和喂养辅食时做到心里有底。而对于市场上的各类辅食产品生产企业也有了一定约束。

某医院儿科医生表示，无论是自制辅食还是成品辅食，都必须遵循辅食添加的正确时间和宝宝身体需求进行。

在辅食喂养过程中要密切关注宝宝的身体状况和行为，及时调整辅食配方，保证食品的营养和宝宝的安全。

添加辅食因人而异

对于盐和肉到底什么时候可以出现在宝宝的食物中这一问题，记者在《婴幼儿辅食添加营养指南》中找到了一个答案。

标准中提到，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。“婴幼儿常

相比与传统的纸质食谱，视频食谱显然更通俗易懂、操作简单。孙女士说：“自己加的宝妈微信群里也有很多人分享自己给宝宝制作的辅食，基本没人会去看食谱，大家都是照着视频做，短视频比食谱更受欢迎。”

作为视频制作者和分享者，她们的身份各有不同，相比于普通新手爸妈而言，多了的是经验。对于婴幼儿辅食添加“段位”的理论知识，也并没有专业营养师了解的透彻。

相比于依靠经验的不确定性，《婴幼儿辅食添加营养指南》的发布，可以让家长在给宝宝制作和喂养辅食时做到心里有底。而对于市场上的各类辅食产品生产企业也有了一定约束。

某医院儿科医生表示，无论是自制辅食还是成品辅食，都必须遵循辅食添加的正确时间和宝宝身体需求进行。

在辅食喂养过程中要密切关注宝宝的身体状况和行为，及时调整辅食配方，保证食品的营养和宝宝的安全。

添加辅食因人而异

对于盐和肉到底什么时候可以出现在宝宝的食物中这一问题，记者在《婴幼儿辅食添加营养指南》中找到了一个答案。

标准中提到，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。“婴幼儿常

相比与传统的纸质食谱，视频食谱显然更通俗易懂、操作简单。孙女士说：“自己加的宝妈微信群里也有很多人分享自己给宝宝制作的辅食，基本没人会去看食谱，大家都是照着视频做，短视频比食谱更受欢迎。”

作为视频制作者和分享者，她们的身份各有不同，相比于普通新手爸妈而言，多了的是经验。对于婴幼儿辅食添加“段位”的理论知识，也并没有专业营养师了解的透彻。

相比于依靠经验的不确定性，《婴幼儿辅食添加营养指南》的发布，可以让家长在给宝宝制作和喂养辅食时做到心里有底。而对于市场上的各类辅食产品生产企业也有了一定约束。

某医院儿科医生表示，无论是自制辅食还是成品辅食，都必须遵循辅食添加的正确时间和宝宝身体需求进行。

在辅食喂养过程中要密切关注宝宝的身体状况和行为，及时调整辅食配方，保证食品的营养和宝宝的安全。

添加辅食因人而异

对于盐和肉到底什么时候可以出现在宝宝的食物中这一问题，记者在《婴幼儿辅食添加营养指南》中找到了一个答案。

标准中提到，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。“婴幼儿常

相比与传统的纸质食谱，视频食谱显然更通俗易懂、操作简单。孙女士说：“自己加的宝妈微信群里也有很多人分享自己给宝宝制作的辅食，基本没人会去看食谱，大家都是照着视频做，短视频比食谱更受欢迎。”

作为视频制作者和分享者，她们的身份各有不同，相比于普通新手爸妈而言，多了的是经验。对于婴幼儿辅食添加“段位”的理论知识，也并没有专业营养师了解的透彻。

相比于依靠经验的不确定性，《婴幼儿辅食添加营养指南》的发布，可以让家长在给宝宝制作和喂养辅食时做到心里有底。而对于市场上的各类辅食产品生产企业也有了一定约束。

某医院儿科医生表示，无论是自制辅食还是成品辅食，都必须遵循辅食添加的正确时间和宝宝身体需求进行。

在辅食喂养过程中要密切关注宝宝的身体状况和行为，及时调整辅食配方，保证食品的营养和宝宝的安全。

添加辅食因人而异

对于盐和肉到底什么时候可以出现在宝宝的食物中这一问题，记者在《婴幼儿辅食添加营养指南》中找到了一个答案。

标准中提到，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。“婴幼儿常

相比与传统的纸质食谱，视频食谱显然更通俗易懂、操作简单。孙女士说：“自己加的宝妈微信群里也有很多人分享自己给宝宝制作的辅食，基本没人会去看食谱，大家都是照着视频做，短视频比食谱更受欢迎。”

作为视频制作者和分享者，她们的身份各有不同，相比于普通新手爸妈而言，多了的是经验。对于婴幼儿辅食添加“段位”的理论知识，也并没有专业营养师了解的透彻。

相比于依靠经验的不确定性，《婴幼儿辅食添加营养指南》的发布，可以让家长在给宝宝制作和喂养辅食时做到心里有底。而对于市场上的各类辅食产品生产企业也有了一定约束。

某医院儿科医生表示，无论是自制辅食还是成品辅食，都必须遵循辅食添加的正确时间和宝宝身体需求进行。

在辅食喂养过程中要密切关注宝宝的身体状况和行为，及时调整辅食配方，保证食品的营养和宝宝的安全。

添加辅食因人而异

对于盐和肉到底什么时候可以出现在宝宝的食物中这一问题，记者在《婴幼儿辅食添加营养指南》中找到了一个答案。

标准中提到，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。“婴幼儿常

相比与传统的纸质食谱，视频食谱显然更通俗易懂、操作简单。孙女士说：“自己加的宝妈微信群里也有很多人分享自己给宝宝制作的辅食，基本没人会去看食谱，大家都是照着视频做，短视频比食谱更受欢迎。”