


















★断奶食物一览表★


♡断奶是指从母乳或婴儿奶粉过渡到幼儿食物（适合于幼儿的食物）的练习。根据婴儿的情况，适当调整食物的数量。

♡如有不明白之处，请随时咨询。

※这是做一次的大概用量。

咨询处

次数	食物的硬软程度	五谷类	蔬菜和水果	鱼、鸡蛋、豆腐、肉或是乳制品类
1次 (5到6个月)	最佳状态 (能够顺利地咽下)  状态像浓汤一样	10倍粥(30g)  米和水的比例是1比10 ↓ 7倍粥(40g) 	5至6个月 5g - 20g 7至8个月 20g - 30g 9至11个月 30g - 40g 1岁至1岁半 40g - 50g 喂食时要注意食物的软硬程度	从中选一样（加热后的），一次一小勺。习惯了以后可根据孩子的情况适当增加。 ↓ 鱼（鳕鱼、比目鱼等鱼肉为白色的鱼）(5g→10g) 豆腐（25g）
2次 (7到8个月)	颗粒状 (能够用上颌和舌头弄碎)  像豆腐一样软	5倍粥（50g→80g） 	比较适合婴儿的蔬菜和水果  土豆  胡萝卜  南瓜	鱼（10g→15g） 豆腐（30g→40g） 纯酸奶（无味，柔软的天然奶酪） 鸡的胸脯肉(10g→15g) 蛋黄一个→1/3个鸡蛋 总共（50-70g）
3次 (9到11个月)	软食 (能够用牙龈弄碎)  能够用手指弄碎，软硬程度像香蕉	5倍粥90g→软饭80g  →  因为米饭的水分减少，所以重量也随之减少	 菠菜  红薯  西兰花  苹果  卷心菜  大白菜	鱼（15g） (竹荚鱼、鲑鱼、秋刀鱼、金枪鱼等) 豆腐（45g） 纯酸奶 } 奶酪 } 半个鸡蛋 总共（80g） 鸡肉 } 猪肉 } 总共 牛肉 } (15g) 肝 }
3次 (1岁到1岁半)	软食 (能够用牙龈咬碎的硬度)  软硬程度像肉丸子	软饭90g → 米饭80g  因为米饭的水分减少，所以重量也随之减少	 萝卜  茼蒿  西红柿 超过一岁以后，几乎所有的蔬菜和水果都可以（除去食物纤维丰富的蔬菜）	鱼（15g→20g） 豆腐（50g→55g） 纯酸奶 } 牛奶 } 奶酪 } 总共（100g） 鸡肉 } 猪肉 } 总共 牛肉 } (15g→20g) 肝 } 1/2到2/3个鸡蛋

 为了防止乳幼儿肉毒杆菌中毒，不到一岁不要喂食蜂蜜

*根据2007年厚生劳动省《哺乳和断奶的支援指南》一部分略做修改