

★大概标准★

一天一次（5-6个月）	一天两次（7-8个月）	一天三次（9-11个月）
<p>该时期饮食的关键</p> <ul style="list-style-type: none"> ○根据孩子的情况，从一天一勺开始。 ○母乳或牛奶想喝多少就给多少。 	<p>该时期饮食的关键</p> <ul style="list-style-type: none"> ○用一天两次的断奶餐，培养吃饭的节奏。 ○在孩子喜欢上了各种味道、舌头习惯了各种感觉后，开始增加食品的种类。 	<p>该时期饮食的关键</p> <ul style="list-style-type: none"> ○注重吃饭的节奏。尽量一天喂三次。 ○体验和家人一起吃饭的乐趣。 ○习惯了一天三次之后，就应该考虑和大人一样的时间用餐。 ○食物的咸淡大概可以做成大人的1/10左右。

★一天三次吃断奶餐，渐渐用杯子代替奶瓶是一岁至一岁半这个阶段的关键

这个时期饮食的关键

○养成一日三餐的习惯。调整好生活节奏。

○可以开始用手抓着吃的时候，就应该让孩子体会到自己吃饭的快乐。

编写：埼玉县鸿巢保健所·鸿巢市·上尾市·桶川市·北本市·伊奈町 （2011/12）

