

掌握良好的饮食习惯有助于实现良好的营养状况、最佳发育和与食物的健康关系

出生至6月龄

母乳是最好的婴儿食物。建议前6个月完全母乳喂养。如果无法或不想使用母乳喂养，则应选择婴儿配方奶粉。

时机可能因孩子的**心理运动发展**（他/她坐着，拿起食物并放进嘴里……）以及他/她对尝试新的味道和口感的**兴趣**而异。

健康饮食的基础是**加工程度最低的新鲜蔬菜食品**。

从满6个月开始

最好维持**母乳喂养**至2岁或以上，或维持至母亲和孩子共同决定的时间。

从6个月起，逐步摄入**新的食物**，并根据需要维持母乳喂养。

食物摄入时间表

食物	0-6个月	6-12个月	12个月-4岁	≥ 4岁
母乳	深紫色	浅紫色	淡紫色	极淡紫色
婴儿配方奶粉（针对不吃母乳的婴儿）	深紫色	浅紫色	淡紫色	极淡紫色
全谷物——面包、大米、面食等（含麸质或不含麸质）、水果、蔬菜、豆类、鸡蛋、鱼、肉、初榨橄榄油、坚果（研磨或粉末，或者糊） 从9-10个月起，可以提供少量无糖酸奶和嫩奶酪	浅紫色	深红色	浅棕色	浅棕色
全脂牛奶、无糖天然酸奶和嫩奶酪（较大数量）	浅紫色	浅紫色	深棕色	浅棕色
存在窒息风险的固体食物（整个坚果、葡萄、樱桃番茄或整个樱桃、大块生苹果或胡萝卜、爆米花、橄榄、香肠、糖果等）	浅紫色	浅紫色	浅棕色	亮绿色

儿童早期健康饮食

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública
de Catalunya

必须避免提供不健康的食物

- 不应提供**不健康的食物** (富含盐、糖和不健康脂肪的食物, 缺乏营养质的食物)。
- 如果提供的话, 应该始终从满**12个月**开始, **偶尔少量提供**, 不要用作奖励或补偿。
- 这类食物包括糖、蜂蜜、果酱、含糖饮料和果汁 (购买或自制)、可可和巧克力、奶油蛋糕和乳制品甜点 (奶昔、含糖和调味酸奶.....)、饼干、糕点、粥、甜和咸土豆、含糖早餐谷物、土豆片和咸开胃菜、香肠和加工肉类等。

我想要吃, 但要和你一起吃

儿童很快就能学会独自吃饭的技巧。陪伴和鼓励他们, 给予他们**信心**和**安全感**。

为了帮助他们自主进食, 并享受不同食物的味道、口感、气味和颜色, 建议提供**各种捣碎的配方食品**。

吃饭是增加**接触、关系**和**情感**的时刻。带着包容和宽容的态度, 陪伴时给予尊重, 则吃饭将成为加强我们联系的时刻。

对儿童的饮食习惯影响最大的是**成年人的榜样**。用餐时心无旁骛, 不观看电视、手机或平板电脑。

我不想再吃! 我不想尝试它!

照料者负责为孩子购买和准备健康的食物, 但孩子凭借自己的自我调节能力来决定是否想吃和吃多少。

另一方面, 限制鱼、蛋和肉的数量很重要。

以及...

- 从第六个月开始, 可以根据他/她的口渴感觉提供**水**。避免果汁和含糖饮料。
- 为了保护**环境**, 应减少动物蛋白的消费, 选择本地的新鲜时令产品, 避免浪费和一次性包装。
- 必须考虑重要的**安全和卫生**措施: 洗手, 确保厨房用具和台面清洁, 检查食物状况是否良好, 并将食物冷藏或冷冻。
- **托儿所和幼儿园**必须按照参考指南的建议, 为母乳喂养提供便利, 确保供应安全、健康和可持续的食物。
- 在尊重**多样性**的情况下, 健康和可持续的饮食也是可能的: 素食主义、其他饮食文化、过敏、乳糖不耐受.....
- 必须从出生起就关注**口腔卫生**, 从长第一颗牙开始, 每天至少刷牙两次。
- 陪同孩子**运动和游戏**是至关重要的需求: 增加跑步、攀岩、打球、跳舞时间; 减少躺在婴儿车、躺椅, 椅子, 沙发上的时间; 不要使用电子产品。