

食品安全系列宣传 2021 年之三十一：

宝宝越来越挑食怎么办？可能这些东西吃早了

科普中国-乐享健康 2021-09-08 作者：陈喆



我发现最近很多年轻家长更倾向在抖音短视频、小红书上学习精致好看的儿童食谱，希望通过色彩丰富、造型可爱的食物搭配，吸引孩子进食。家长有空闲、有兴趣，食谱又符合该年龄段儿童饮食规律的前提下，这么做也无妨，也对孩子接受新鲜食物、呵护情志方面有一定帮助。

不过同时，我也建议家长们更关注食物营养搭配，以及是否适合孩子本身脾胃消化的问题。细致到调味料方面，比如，为了“上镜”而多添加的番茄酱、沙拉酱等等，是否真的适合孩子？今天我们就来聊聊儿童喂养中的调味品问题。

1 岁以内不添加任何调味品

首先明确一点，1 岁以内的婴幼儿，辅食中是不需要添加任何调味品的，包括盐、糖、酱油、醋等。

小宝宝的味蕾是非常敏感的，食物的天然味道就已经足够鲜美了，不需要再添加其他的人工调味品了。如果孩子过早地接触了人工调味品，反而还会影响宝宝味觉发育的过程。

有研究就发现，当食物中的盐含量为 0.25% 时，大人吃起来会觉得淡，但是小宝宝吃起来就会觉得咸了。宝宝长期吃这种食物，口味就会变得越来越重。

如果家长还是想增加辅食的风味，也可以在辅食中添加一些天然

的食材。比如，南瓜、玉米、胡萝卜，这些食物本身就有天然的甜味。虾米、紫菜、猪肉等等，本身也有咸鲜的口感，这对宝宝来说就足够了。

1 岁以上逐步、少量添加调味品

宝宝 1 岁以后，就可以尝试在辅食中适当添加一些调味品了，但是要遵循“逐渐、适量”的原则。

盐：每天摄入量 $\leq 1\text{g}$

1 岁以内的宝宝，母乳/配方奶，再加上适量的辅食，就可以满足宝宝对钠的需求，因此不用额外添加食盐。1 岁以上的宝宝，可以开始逐渐尝试含盐的饮食。

《中国居民膳食指南》中建议：“1~2 岁的宝宝，每天盐摄入量应 $\leq 1\text{g}$ ；2~3 岁的宝宝，每天盐摄入量应 $\leq 2\text{g}$ 。”4~5 岁的孩子，每天盐摄入量也不建议多于 3g。同样作为咸味的酱油，几乎 1 勺酱油就已经含几乎 1g 的盐，家长要酌情添加。

这也在提醒各位家长，所谓清淡喂养，不仅是少吃肥甘厚腻的食物，在口味上也要清淡为宜。

很多家长不明白，为什么给孩子吃几块红烧排骨，孩子身体就不适？重口的家庭要反思，在烹煮的时候，为了给排骨上色，轻易添加 1/4 瓶酱油都是有可能的。孩子一口排骨摄入的盐量，可能就超过了标准量。

因此，有些育儿专家推荐，孩子 2 岁前不碰盐，只要孩子能适应，我也是赞成这个观点的。

糖：2 岁以内不建议食用

甜味是每个宝宝都爱吃的味道，但是过早过多地摄入糖，容易引发肥胖、龋齿、糖尿病等情况，也不利于生长发育。

《中国居民膳食指南》中就建议：“2 岁内的宝宝食物中不应该额外添加糖。”

其实，日常生活中的天然果糖、蔗糖摄入，已经足够孩子日常所需。有些家长觉得孩子应该多吃水果，可能也会无形中给孩子摄入高糖。糖易积滞，易生湿气，这可不是“以讹传讹”。

儿童建议的每日摄糖量：2~3 岁 $\leq 15\text{g}$ ；3 岁以上 $\leq 50\text{g}$ ，且最好 25g 以下。

油：6 个月后适量添加

和糖、盐、酱油不同，从宝宝开始吃辅食的时候，就可以添加适量的食用油了，但是要注意用量。

儿童每天食用油摄入量：6月龄~1岁 5~10g，1岁~2岁 5~15g，2岁~3岁 15~20g。

醋：2岁以上可以少量添加

少量吃醋有很多益处，不仅能促进食欲，帮助消化，本身的鲜香也能让食物更美味。孩子体质弱、易出汗，可以适当吃点酸性的食物收敛。

不过，目前对于食用醋，尚无权威机构给出婴幼儿和儿童每天摄入量的建议。最好2岁以后再给孩子尝试醋或其他偏酸的食物，避免刺激幼儿口腔、牙齿、胃部。

除了上面所说的最基本的调味料，像花椒、胡椒、辣椒等味辛的调味品，建议孩子3岁及以上的孩子再酌量食用。

尤其辣椒的刺激性还是比较大的，升提阳气的效果太强、又能发汗，不太适合体质虚弱、胃肠功能敏感的孩子食用。最好等孩子大一些再尝试。

资料来源：许尤佳育儿堂微信公众号