

辅食表👍👍👍

在线文档：[📄 龙宝打怪升级【敏宝辅食表】](#)



【八大类】辅食引入时间表

N.O.	八大类	具体食物	引入时间	简单说明
1	小麦	小麦	7月+	👉 提供给宝宝各种各样的谷物/主食(藜麦、苋菜籽、火麻籽、燕麦、小麦、大米、玉米)，以防止过量摄入某种单一食物 👉 【一些研究表明】在6个月左右引入谷物会更好地诱导免疫耐受
2	鱼	三文鱼	7月+	👉 三文鱼富对抗炎症好 👉 【一些研究表明】在6~12个月引入鱼类可以预防过敏和哮喘。相反，早于6个月，以及延迟至12个月之后引入鱼类会增加哮喘的风险。
3	树生坚果	核桃油	8月+	👉 8月前若加辅食油，可考虑亚麻籽油等 👉 核桃油作为辅食油的较好选择，可先尝试 👉 其他的可在9个月後，以坚果酱的形式引入
4	奶类	转奶	8月+	👉 结合宝宝实际情况考虑 👉 若无需转奶，可在9个月时引入奶酪和酸奶 👉 可在12个月时引入牛奶
5	鸡蛋	蛋黄	9月+	👉 鸡蛋风险较高，先从蛋黄少量尝试 👉 【一些研究表明】在11个月之前引入鸡蛋会降低哮喘、鼻过敏和湿疹的风险
6	大豆	大豆	9月+	👉 丰富的食物源材料
7	甲壳贝类	虾等	12月+	👉 作为预防措施，可推迟引入，直到满1岁这类食物对于宝宝来说并不是必需品
8	花生	花生酱	12月+	👉 可在12+左右引入，也可以根据宝宝情况，提前引入花生油、花生酱
	鸡蛋	蛋清	12月+	👉 稳妥起见，蛋清可1岁后尝试
	奶类	酸奶/牛奶	12月+	👉 若酸奶已尝试，可在12+时引入牛奶 👉 早期引入牛奶会增加患湿疹的风险

【六月辅食表】 (doctor实践版本)

时间	辅食时间：上午11点左右		总量	说明
6M+1	焦米糊 x 2		2勺	1 焦米糊相对很安全 2 逐步确认对大米是否过敏，若发现过敏则停止 3 米糊由稀到稠，水量不固定 4 焦米糊可促进宝宝智力发育
6M+2	焦米糊 x 4		4勺	
6M+3	焦米糊 x 6		6勺	
6M+4	焦米糊 x 8		8勺	
6M+5	焦米糊 x 10		10勺	
6M+6	半焦米糊 x 2	焦米糊 x 10	12勺	
6M+7	半焦米糊 x 4	焦米糊 x 8	12勺+ (按需，控制比例混合)	
6M+8	半焦米糊 x 6	焦米糊 x 6	12勺+ (按需，控制比例混合)	
6M+9	半焦米糊 x 8	焦米糊 x 4	12勺+ (按需，控制比例混合)	
6M+10	半焦米糊 x 12		按需	
6M+11	全米糊 x 2	半焦米糊 x 10	12勺+ (按需，控制比例混合)	
6M+12	全米糊 x 4	半焦米糊 x 8	12勺+ (按需，控制比例混合)	
6M+13	全米糊 x 6	半焦米糊 x 6	12勺+ (按需，控制比例混合)	
6M+14	全米糊 x 8	半焦米糊 x 4	12勺+ (按需，控制比例混合)	
6M+15	全米糊 x 12		按需	
6M+16	全米糊	猪肉泥	排敏：少量	
6M+17	全米糊	猪肉泥	按需	
6M+18	全米糊	猪肉泥	按需	
6M+19	全米糊	鸡肉泥	排敏：少量	
6M+20	全米糊	鸡肉泥	按需	
6M+21	全米糊	鸡肉泥	按需	
6M+22	全米糊	牛骨汤	排敏：4~8勺 汤	
6M+23	全米糊	牛肉泥	按需	
6M+24	全米糊	牛肉泥	按需	
6M+25	全米糊	南瓜泥	按需	
6M+26	全米糊 + ? 肉泥	南瓜泥	按需	
6M+27	全米糊 + ? 肉泥	南瓜泥	按需	
6M+28	全米糊	白菜泥	排敏：少量	
6M+29	全米糊 + ? 肉泥	白菜泥	按需	
6M+30	全米糊 + ? 肉泥	白菜泥	按需	

1. 核心步骤： 焦米糊 ➡ 半焦米糊 ➡ 全焦米糊 ➡ 肉（猪鸡牛） ➡ 蔬菜 ➡ 水果

2. 优先保证👶宝宝能生存：大米白面长体重 + 肉长个子，简单说 【迷糊+猪肉】

3. 【母乳+氨基酸奶粉】宝宝还是处于过敏的状态， 后面最好的状态就是 【大米 + 氨基酸奶粉】宝宝不过敏，大便干，未来若出现辅食过敏，则返回到这个状态来恢复

4. 开始加辅食后，母乳逐步减量，可逐步断奶，比如能吃米糊后，就可断母乳了

5. 1 个月后，若正常，后续辅食添加可以按正常节奏来

6. 打疫苗前 3-7 天和后 3-7 天，不加新辅食

【七月辅食表】

时间	辅食时间（上午）		辅食时间（下午）		傍晚：水果	说明
7M+1	米糊 + 猪肉泥	🍷 南瓜泥	米糊 + 鸡肉泥		橙子🍊	🍖 肉可以换（不过敏就ok）
7M+2	米糊 + 猪肉泥	🍷 南瓜泥	米糊 + 鸡肉泥		橙子🍊	
7M+3	米糊 + 猪肉泥	🍷 南瓜泥	米糊 + 鸡肉泥		橙子🍊	
7M+4	米糊 + 猪肉泥	🥒 黄瓜泥	米糊 + 鸡肉泥	🍷 南瓜泥	橙子🍊	🥒 去皮
7M+5	米糊 + 猪肉泥	🥒 黄瓜泥	米糊 + 鸡肉泥	🍷 南瓜泥	橙子🍊	
7M+6	米糊 + 猪肉泥	🥒 黄瓜泥	米糊 + 鸡肉泥	🍷 南瓜泥	苹果🍏	
7M+7	米糊 + 鸡肉泥	🥕 胡萝卜泥	米糊 + 猪肉泥	🥒 黄瓜泥	苹果🍏	🍖 肉可以换（不过敏就ok）
7M+8	米糊 + 鸡肉泥	🥕 胡萝卜泥	米糊 + 猪肉泥	🥒 黄瓜泥	苹果🍏	
7M+9	米糊 + 鸡肉泥	🥕 胡萝卜泥	米糊 + 猪肉泥	🥒 黄瓜泥	苹果🍏	
7M+10	米糊 + 南瓜泥	🥦 西兰花	米糊 + 鸡肉泥	🥕 胡萝卜泥	苹果🍏	
7M+11	米糊 + 南瓜泥	🥦 西兰花	米糊 + 鸡肉泥	🥕 胡萝卜泥	香蕉🍌	
7M+12	米糊 + 南瓜泥	🥦 西兰花	米糊 + 鸡肉泥	🥕 胡萝卜泥	香蕉🍌	
7M+13	米糊 + 鹅肝	🦢 鹅肝	米糊 + 南瓜泥	🥦 西兰花	香蕉🍌	🍌 注意排敏 (博主家宝宝过敏)
7M+14	米糊 + 鹅肝	🦢 鹅肝	米糊 + 南瓜泥	🥦 西兰花	香蕉🍌	
7M+15	米糊 + 鹅肝	🦢 鹅肝	米糊 + 南瓜泥	🥦 西兰花	香蕉🍌	
7M+16	米糊 + 鸡肉泥	🥔 土豆泥	米糊 + 鹅肝	🦢 鹅肝	蓝莓🫐	🍖 肉可以换（不过敏就ok）
7M+17	米糊 + 鸡肉泥	🥔 土豆泥	米糊 + 鹅肝	🦢 鹅肝	蓝莓🫐	
7M+18	米糊 + 鸡肉泥	🥔 土豆泥	米糊 + 鹅肝	🦢 鹅肝	蓝莓🫐	
7M+19	米糊 + 猪肉泥	🥬 青菜泥	米糊 + 鸡肉泥	🥔 土豆泥	蓝莓🫐	
7M+20	米糊 + 猪肉泥	🥬 青菜泥	米糊 + 鸡肉泥	🥔 土豆泥	蓝莓🫐	
7M+21	米糊 + 猪肉泥	🥬 青菜泥	米糊 + 鸡肉泥	🥔 土豆泥	果泥 (西梅泥)	
7M+22	米糊 + 胡萝卜泥	🐟 三文鱼	米糊 + 猪肉泥	🥬 青菜泥	不过敏水果	1️⃣ 🐟 风险会高一些（期间不尝试其他新的）
7M+23	米糊 + 胡萝卜泥	🐟 三文鱼	米糊 + 猪肉泥	🥬 青菜泥	不过敏水果	
7M+24	米糊 + 胡萝卜泥	🐟 三文鱼	米糊 + 猪肉泥	🥬 青菜泥	不过敏水果	
7M+25	米糊 + 西兰花泥	🍷 南瓜泥	米糊 + 胡萝卜泥	🐟 三文鱼	任意	2️⃣ 第二个月就尝试【🐟 三文鱼】，因为三文鱼富含omega3、虾青素，对过敏（抗炎）好
7M+26	米糊 + 西兰花泥	🍷 南瓜泥	米糊 + 胡萝卜泥	🐟 三文鱼	任意	
7M+27	米糊 + 西兰花泥	🍷 南瓜泥	米糊 + 胡萝卜泥	🐟 三文鱼	任意	
7M+28	米糊 + 三文鱼	🌽 玉米泥	米糊 + 三文鱼	🍷 南瓜泥	任意	🍖 肉可以换（不过敏就ok）
7M+29	米糊 + 三文鱼	🌽 玉米泥	米糊 + 三文鱼	🍷 南瓜泥	任意	
7M+30	米糊 + 三文鱼	🌽 玉米泥	米糊 + 三文鱼	🍷 南瓜泥	任意	

1 辅食量按需，没那么严格，米糊（米粉）参考比例是 5g : 50ml 水，可自行调整

2 排敏：始终坚持，由少到多，由稀到稠的节奏

3 打疫苗、转奶期间，不尝试新辅食

4 博主家宝宝牛肉🥩过敏，所以这个月暂不尝试牛肉（姐妹自行更换）

5 开始要注意抗炎饮食了，让敏宝逐步恢复

【八月辅食表】

时间	辅食时间（上午）		辅食时间（下午）		傍晚：水果
8M+1	米粉 + 猪肉 + 南瓜	 核桃油	米粉 + 猪肉 + 南瓜		
8M+2	米粉 + 猪肉 + 土豆	 核桃油	米粉 + 猪肉 + 土豆		
8M+3	米粉 + 猪肉 + 青菜	 核桃油	米粉 + 猪肉 + 青菜		
8M+4	米粉 +  三文鱼 + 南瓜	 核桃油	米粉 +  三文鱼 + 南瓜		 西瓜
8M+5	米粉 +  三文鱼 + 土豆	 核桃油	米粉 +  三文鱼 + 土豆		 西瓜
8M+6	米粉 + 鹅肝	 红薯	米粉 + 鹅肝	 南瓜	 西瓜
8M+7	米粉 + 鹅肝	 红薯	米粉 + 鹅肝	 南瓜	 桃子
8M+8	米粉 + 猪肉	 红薯	米粉 + 猪肉	 南瓜	 桃子
8M+9	米粉 + 猪肉	 菠菜	米粉 + 猪肉	 胡萝卜泥	 桃子
8M+10	米粉 + 猪肉	 菠菜	米粉 + 猪肉	 胡萝卜泥	
8M+11	米粉 +  三文鱼	 菠菜	米粉 +  三文鱼	 胡萝卜泥	
8M+12	 三文鱼	 脆脆面	米粉 +  三文鱼	 西兰花	
8M+13	鹅肝	 脆脆面	米粉 + 鹅肝	 西兰花	
8M+14	鹅肝	 脆脆面	米粉 + 鹅肝	 西兰花	
8M+15	猪肉	 脆脆面	米粉 + 猪肉	 红薯	 梨
8M+16	猪肉	 脆脆面	米粉 + 猪肉	 红薯	 梨
8M+17	米粉 + 猪肉	 青菜	猪肉	 脆脆面	 梨
8M+18	米粉 + 猪肉	 青菜	猪肉	 脆脆面	
8M+19	米粉 + 猪肉	 青菜	猪肉	 脆脆面	
8M+20	米粉 + 玉米	 牛肉汤	米粉 + 玉米	 胡萝卜泥	
8M+21	米粉 + 玉米	 牛肉 (少)	米粉 + 玉米	 胡萝卜泥	
8M+22	米粉 + 玉米	 牛肉 (少)	米粉 + 玉米	 胡萝卜泥	
8M+23	米粉 +  三文鱼	 西兰花	米粉 +  三文鱼	 西兰花	
8M+24	米粉 +  三文鱼	 西兰花	米粉 +  三文鱼	 西兰花	 葡萄
8M+25	米粉 + 鹅肝	 西兰花	米粉 + 鹅肝	 西兰花	 葡萄
8M+26	米粉 + 鹅肝	 西兰花	米粉 + 鹅肝	 西兰花	 葡萄
8M+27	米粉 + 猪肉	 深度水解	米粉 + 猪肉	 青菜	
8M+28	米粉 + 猪肉	 深度水解	米粉 + 猪肉	 青菜	
8M+29	米粉 + 猪肉	 深度水解	米粉 + 猪肉	 青菜	
8M+30	米粉 + 猪肉	 深度水解	米粉 + 猪肉	 南瓜	

1 【上午】进行新食物排敏，万一有情况，有反应时间

2 打疫苗、转奶期间，不尝试新辅食

3 博主家宝宝 6 月排牛肉🍖过敏，这个月再少量尝试

4 加入了高敏食物：核桃油（坚果），排敏 ok 后，每顿加可减缓【积食】

5 加入了高敏食物：深度水解（奶粉），考虑【转奶】

6 博主买的【脆脆面】：含红薯、菠菜、小麦等，所以前期会先排红薯、菠菜

【九月辅食表】

时间	辅食时间（上午）		辅食时间（下午）		傍晚：水果	说明
9M+1						
9M+2						
9M+3						
9M+4						
9M+5						
9M+6						
9M+7						
9M+8						
9M+9						
9M+10						
9M+11						
9M+12						
9M+13						
9M+14						
9M+15						
9M+16						
9M+17						
9M+18						
9M+19						
9M+20						
9M+21						
9M+22						
9M+23						
9M+24						
9M+25						
9M+26						
9M+27						
9M+28						
9M+29						
9M+30						

✅ 空白的，不安排！

✅ 敏宝前3个月肯定**不会**顺利的！

✅ 这一个月用来缓冲

- 打疫苗💉 -- 不尝试新辅食
- 转奶🍼 -- 不尝试新辅食
- 排敏失败❌ -- 等恢复（不尝试新的）

【过敏食物】记录表

 过敏食物	 17 排敏时间	 过敏症状	说明