10个月宝宝辅食和奶量怎么安排比较好---股识吧

一、十一个月的宝宝一天吃多少辅食

一、 断母乳，用主食代替母乳。
除了一日三餐可用代乳食品外，在上、下午还应该给安排一次牛奶和点心，用来弥补代乳食品中蛋白质、无机盐的不足。
二、 用牛奶喂养宝宝的，此时应减少牛奶的量，最好将喂牛奶的时间安排在上、下午，每天牛奶的量不超过500毫升。
三、 增加辅食。
此时的宝宝已有了一定的消化能力，可以吃点烂饭之类的食物，辅食的量也应比上个月略有增加。
如果以往辅食一直以粥为主，而且宝宝能吃完一小碗，此时可加一顿米饭试试。
开始时可在吃粥前喂宝宝2-3匙软米饭，让宝宝逐渐适应。
如果宝宝爱吃，而且消化良好，可逐渐增加。
四、 该月龄的宝宝食谱的安排可参照如下标准制定：早上7点：牛奶180毫升，面包两块（10厘米见方）上午9点：开水100毫升，饼干两块中午11点：米饭半小碗，鸡蛋1个，蔬菜下午3点：牛奶180毫升，小点心1个，水果下午6点：稀饭一小碗，鱼、肉末、蔬菜晚上9点：鲜牛奶100毫升中午吃的蔬菜可选菠菜、大白菜、胡萝卜等，切碎与鸡蛋搅拌后制成蛋卷给宝宝吃。
下午加点心时吃的水果可选橘子、香蕉、西红柿、草莓、葡萄等。
夜里不要喂夜奶，那样不利宝宝生长发育，晚上要安稳的睡10个小时。

二、十个月的宝宝需要吃什么样的食物比较好呢？

10个多月的婴儿每天三顿奶，三顿辅食。
三顿辅食，以粥、烂饭、软面为主，奶粉作为点心。
适量增加鸡蛋羹、肉末、蔬菜之类。
多给孩子吃新鲜的水果，但吃前要帮他去皮去核。
第一顿 早点 奶粉 早6点左右第二顿 早饭 辅食类 早8点左右第三顿 午饭 辅食类 午12点左右第四顿 午点 奶粉 下午2、3点第五顿 晚饭 辅食类 晚6点左右第六顿 夜宵 奶粉 晚10点左右

三、

四、10个月宝宝的喂养怎样比较合理？

宝宝8-10个月时可以完全断奶（母乳）了，饮食也大部分固定为早、中、晚三餐，并由稀饭过渡到稠粥、软饭，由肉泥过渡到碎肉，由菜泥过渡到碎菜，到快一岁时，可训练宝宝自己吃饭，并必须断奶（母乳），如果还继续用母乳喂孩子，孩子可能既不喝牛奶，食欲也差，而且各方面的营养都跟不上宝宝生长的需要，但同时不得不遵循循序渐进的方法给宝宝添加辅食，从少到多，由稀到稠，从细到粗，习惯一种再加另一种，在孩子健康，消化功能正常时添加，出现反应暂停两天，恢复健康再进行。
断乳后喂养，婴幼儿每日需要热能大约1100～1200千卡，蛋白质35～40克，需要量较大。
由于婴幼儿消化功能较差，不宜进食固体食品，应在原辅食的基础上，逐渐增添新品种，逐渐由流质、半流质饮食改为固体食物，首选质地软、易消化的食物。
鉴于此，婴幼儿的饮食可包括乳制品、谷类等。
烹调时应将食物切碎、烧烂，可用煮、炖、烧、蒸等方法，不宜油炸及使用刺激性配料。
婴幼儿断乳后不能全部食用谷类食品，也不可能与成人同饭菜。
主食应给予稠粥、烂饭、面条、馄饨、包子等，副食可包括鱼、瘦肉、肝类、蛋类、虾皮、豆制品及各种蔬菜等。
主粮为大米、面粉，每日约需100克，随着年龄增长而逐渐增加；
豆制品每日25克左右，以豆腐和豆干为主；
鸡蛋每日1个，蒸、炖、煮、炒都可以；
肉、鱼每日50～75克，逐渐增加到100克；
豆浆或牛乳，每日500毫升，1岁以后逐渐减少到250毫升；
水果可根据具体情况适当供应。
断乳后婴幼儿进食次数，一般每日4～5餐，分早、中、晚餐及午前点、午后点。
早餐要保证质量，午餐宜清淡些。
例如，早餐可供应牛乳或豆浆、蛋或肉包等；
中餐可为烂饭、鱼肉、青菜，再加鸡蛋虾皮汤等；
晚餐可进食瘦肉、碎菜面等；
午前点可给些水果，如香蕉、苹果片、鸭梨片等；
午后为饼干及糖水等。
每日菜谱尽量做到多轮换、多翻新，注意荤素搭配，避免餐餐相同。
此外，烹调技术及方法，也能影响婴幼儿的饮食习惯及食欲。

若色、香、味俱全，可促进婴幼儿食欲，增多食物摄入，加强其消化及吸收功能。

五、十个月的宝宝 每天应该吃几顿辅食 喝几顿奶粉 几小时吃一次为好

这个要看你宝宝的呢 不过现在10个月了 奶粉可以稍微少吃点没关系的 多吃点辅食营养也可以均衡的

参考文档

下载：10个月宝宝辅食和奶量怎么安排比较好.pdf
《新股票一般多久可以买》
《买了8万的股票持有多久可打新》
《股票多久才能反弹》
《股票多久能买能卖》
下载：10个月宝宝辅食和奶量怎么安排比较好.doc
更多关于《10个月宝宝辅食和奶量怎么安排比较好》的文档...

声明：
本文来自网络，不代表
【股识吧】立场，转载请注明出处：
https://www.gupiaozhishiba.com/chapter/35446397.html