

# 德国宝宝零食早餐

发布日期: 2025-09-24

宝宝从刚出生只吃母乳，随着年龄慢慢增加，就要慢慢开始改变饮食了。一般会先给宝宝吃一些辅食，因为这个时候孩子的牙齿还没长好，也不能吃其他的食物，不过也有一些父母为了促进宝宝牙齿的生长会在这个时候买一些磨牙饼干，那么如果宝宝还没添加辅食可以吃磨牙饼干吗？一般来说，如果宝宝还没有到添加辅食的年龄，就不能吃磨牙饼干的，磨牙饼干也是辅食的一种，因此需要按月龄添加。在长牙期的宝宝，如果同时添加了辅食，是可以吃磨牙饼干帮助牙齿萌出的哦。宝宝在吃饼干的时候，通过抓取、吃进嘴里，这一系列动作，可以锻炼宝宝手眼协调能力。德国宝宝零食早餐

燕麦是谷物中的营养食品，其中具有赖氨酸含量是大米和小麦面的2倍以上，那么，宝宝吃燕麦的好处都有哪些呢？有利于宝宝集中注意力，改善宝宝记忆力。缺乏维生素B1的宝宝会有注意力不集中和记忆不佳的状况。每100克燕麦中含B族维生素很多，尤其富含维生素B1能够弥补精米和精面在加工中丢失的大量B族维生素。因此，妈妈们不妨将燕麦作为帮宝宝补充维生素B1的食材之一。燕麦中富含非可溶性膳食纤维，有助于消化，可以减少宝宝患上肥胖症的机率。燕麦能更好地清理孩子体内的垃圾，减少肥胖症的发生，同时，如果宝宝患上了儿童肥胖症疾病，也可以将燕麦作为辅食食疗。此外，燕麦符合现代营养学所提倡的“粗细搭配”、“均衡营养”的饮食原则，可满足人体生长发育的需要。德国宝宝零食早餐宝宝零食硬的表面可锻炼牙龈及颌骨。

对于燕麦米，得等宝宝2岁后，也就是乳牙长齐，咀嚼能力和消化能力还不错的情况下才能尝试燕麦米煮粥。燕麦米是整粒燕麦，拥有燕麦全部的营养，燕麦片，是燕麦米直接压制而成，几乎含有燕麦全部营养，但即食燕麦片就不同了，这是去皮后压制并烘烤熟的产品，去皮的过程中会损失大部分的粗纤维和矿物质，维生素，烘烤时一些怕热的维生素也就被破坏，所以营养价值远不如燕麦米。虽然燕麦米营养价值更高，但由于表皮粗纤维含量高，口感粗糙，不容易消化，不适合消化功能发育不成熟的孩子，更不适合小宝宝，虽然即食燕麦片的营养价值略差一些，但相比较于精白米面来说，其营养价值还是会好很多，尤其所含有的可溶性膳食纤维和蛋白质脂肪，所以，经常给宝宝吃点燕麦片还是不错的哟！

对于宝宝来说，原味不含糖的燕麦很不错。市场中的燕麦种类超级多，光挑选就要花费很多时间，但哪种才是宝宝真正需要的那款呢？我们来细细说一说。对于燕麦，大体可以分为两大类：一种是需要烹饪煮熟后才可以食用的轻加工燕麦；一种只需用开水或牛奶冲泡就可以食用的重加工燕麦。对于宝宝来说，轻加工的燕麦更优于重加工燕麦，因为轻加工的燕麦没有过多的加工工艺，其营养价值被保存下来的更多。但轻加工的燕麦食用时需要煮制20~30分钟，将燕麦煮烂煮熟

才可以吃。纯燕麦中不添加蔗糖和盐，所以减少了热量和添加剂给身体带来的负担，所以更适合宝宝食用。纯燕麦也分为即食的和煮食的两种，需要煮食的燕麦营养保留的更多，所以购买时推荐需要煮食的燕麦。为了能够挑选到真正的纯燕麦，在购买前尽量问一问，如果麦香过于强烈，则需要慎重考虑一下，怀疑添加了人工香精。不要让宝宝躺着吃饼干，防止宝宝噎住，要让宝宝坐着食用。

丰富的膳食纤维能帮助增加宝宝的饱腹感。因为膳食纤维是一种非常神奇的物质，根据食品科学杂志的相关研究显示，它多能吸收超过自身重量10倍的水分，这样就能让大便变得松软，同时它还能直接刺激肠道蠕动，宝宝排便就很轻松啦。当然燕麦的蛋白质含量也是谷物中的佼佼者，高达16.9克/100克，而其他大多数谷物的蛋白质含量一般在7~10克/100克。燕麦中的蛋白质还很好，它含有18种氨基酸，其中8种是人体必需氨基酸。很多妈妈们会对膳食纤维格外感兴趣，经常添加到宝宝的辅食之中。其中谷物中的燕麦就是一种高膳食纤维的食物。市面上很多的宝宝零食为了增加风味，加入廉价的植物奶油。德国宝宝零食早餐

市面上有非常多婴幼儿饼干，但是，并不是所有的饼干都适合宝宝吃。德国宝宝零食早餐

如果宝宝月份还过小的话，家长还是尽量不要直接给宝宝吃燕麦片。可以想办法把燕麦片熬成粥，或是用其他东西软化，或是磨成细粉状后，再添加到其他食物中拌给宝宝吃。这样燕麦片制作成软糯状后，宝宝也会比较好消化一点。家长在给宝宝添加辅食时，不要一开始就给宝宝吃燕麦片，可以等到宝宝后面长牙齿后，有一定的咀嚼能力后再吃燕麦片。同时还要注意观察，宝宝在吃燕麦片后有没有出现过敏的反应，如果出现过敏反应的话，一定要立即停止食用。德国宝宝零食早餐

天津华德运宝供应链管理有限公司位于天津自贸试验区（东疆保税港区）亚洲路6975号金融贸易交易中心南区1-1-1012，是一家专业的婴幼儿配方奶粉、婴幼儿零食、婴幼儿辅食，婴幼儿饮品 等等 公司。贝唯他是天津华德运宝供应链管理有限公司的主营品牌，是专业的婴幼儿配方奶粉、婴幼儿零食、婴幼儿辅食，婴幼儿饮品 等等 公司，拥有自己独立的技术体系。我公司拥有强大的技术实力，多年来一直专注于婴幼儿配方奶粉、婴幼儿零食、婴幼儿辅食，婴幼儿饮品 等等 的发展和创新，打造高指标产品和服务。自公司成立以来，一直秉承“以质量求生存，以信誉求发展”的经营理念，始终坚持以客户的需求和满意为重点，为客户提供良好的奶粉，辅食，零食，饮品等，从而使公司不断发展壮大。