

食品卫生管理相关规定的信誉度较好的食品生产企业的产品。注意食品的保质期、储存条件等信息。婴儿的辅食应现做现食，保证新鲜。

2. 注意制作过程和炊具、餐具卫生

膳食制作过程和进餐环境要卫生，辅食的制作过程应该保证双手清洁卫生，炊具和餐具要彻底清洗消毒，防止婴儿因食入不洁净的食物引起肠道感染性疾病。

四、营养状况评价

6 ~ 12 月龄婴儿身长和体重等生长发育指标反映了婴儿的营养状况，应通过定期监测了解婴儿的营养状况，最好每个月监测一次，至少也要每 3 个月测量 1 次。

表 2-2 6 ~ 12 月龄婴儿体重、身长的标准参考值

月龄	女婴		男婴	
	体重 (kg)	身长 (cm)	体重 (kg)	身长 (cm)
6	5.7 ~ 9.3	61.2 ~ 70.3	6.4 ~ 9.8	63.3 ~ 71.9
7	6.0 ~ 9.8	62.7 ~ 71.9	6.7 ~ 10.3	64.8 ~ 73.5
8	6.3 ~ 10.2	64.0 ~ 73.5	6.9 ~ 10.7	66.2 ~ 75.0
9	6.5 ~ 10.5	65.3 ~ 75.0	7.1 ~ 11.0	67.5 ~ 76.5
10	6.7 ~ 10.9	66.5 ~ 76.4	7.4 ~ 11.4	68.7 ~ 77.9
11	6.9 ~ 11.2	67.7 ~ 77.8	7.6 ~ 11.7	69.9 ~ 79.2
12	7.0 ~ 11.5	68.9 ~ 79.2	7.7 ~ 12.0	71.0 ~ 80.5

任务三 1 ~ 3 岁幼儿喂养指导

→ 试讲章节：
任务三 1-3 岁幼儿
喂养指导

1 ~ 3 岁幼儿的生长发育速率与婴儿时期相比有所下降，但在整个生长发育过程中仍然是处于快速生长发育时期。因此，1 ~ 3 岁幼儿对各种营养素的需求仍然相对较高。同时，幼儿机体各项生理功能也在逐步发育完善，但是对外界不良刺激的防御能力仍然较差，因此，幼儿的膳食安排，不能完全与成人相同，需要特别关照。



0 ~ 3 岁宝宝喂养
经验和建议



一、每天保证乳类食物量，逐步过渡到多样食物

(一) 每天保证给予奶制品

建议首选适龄的幼儿配方奶粉，每天应当给予不少于相当于350mL液体奶的幼儿配方奶粉(80~100g)。但是，与母乳、配方奶粉相比，普通液态奶中蛋白质、矿物质的含量较高，会增加幼儿肾脏和肠道的负担，在此阶段仍不宜直接喂给幼儿普通液态奶、成人奶粉或大豆蛋白粉等。

如果因条件所限，不能让其采用幼儿配方奶粉喂养幼儿时，也可以选择普通液态奶(牛奶)。尽管普通液态奶的成分不太适合幼儿，但也是优质的乳类食物。因此，可将液态奶稀释，或与淀粉、蔗糖类食物调制后喂给幼儿。

如果没有条件给予幼儿奶制品或不能让其摄入适量的奶制品时，为满足幼儿生长发育的需求，需要通过其他途径补充优质蛋白质和钙质。可用100g左右的鸡蛋(约2个)经适当加工来代替，如蒸蛋羹等，或给予强化了铁、维生素A等多种微量营养素的食品。

(二) 逐步过渡到多样食物

当幼儿满2岁时，应根据幼儿的牙齿发育情况，适时增加细、软、烂的膳食，种类不断丰富，数量不断增加，逐渐向食物多样化过渡。

二、选择营养丰富、易消化的食物

幼儿食物的选择应根据营养全面丰富、易于消化的原则，充分考虑满足能量需要，增加优质蛋白质的摄入，以保证幼儿生长发育的需要；增加铁质的供应，以避免铁缺乏和缺铁性贫血的发生；鱼类脂肪有利于儿童神经系统发育，可适当选用鱼虾类食物，尤其是海鱼类。

目前推荐的1~3岁幼儿的膳食营养素参考摄入量，在每天给予不少于80~100g幼儿配方奶粉或者350mL普通液体奶(鲜牛奶)的基础上，由以下食物种类和相应数量的食物构成的膳食，可以基本满足1~3岁幼儿每天的营养需求。

- (1) 蛋类、鱼虾肉、瘦畜禽肉等100g。
- (2) 米、面等谷类食物100~150g。
- (3) 新鲜的绿色、红色、黄色蔬菜150~200g。
- (4) 新鲜水果150~200g。
- (5) 植物油20~25g。

可根据1~3岁年龄范围分别对应着食物量的上下限范围来选择相应品种食物，安排幼儿的食谱。在此基础上，对于1~3岁幼儿，每月还应选用猪肝75g或鸡肝50g或羊肝25g，做成肝泥，让其分次食用，以增加维生素A的摄入量。

注意不宜直接给幼儿食用坚硬的食物或容易误吸入气管中的硬壳果类(如花生)、腌制食品和油炸类食品。



三、采用适宜的烹调方式

幼儿膳食看似与成人饮食相像，但是幼儿咀嚼、胃肠消化功能尚未发育完善，因此，在食物原料、烹调方法和食物形态上与成人膳食有着很大的差别。幼儿膳食需要专门加工、烹制，并选用适合幼儿的烹调方式和加工方式。

- (1) 应选择新鲜、相对软嫩多汁、质地细腻的食物材料。
- (2) 食物加工应将食物切碎煮烂，易于幼儿咀嚼、吞咽和消化，特别注意要完全去除皮、骨、刺、核等；大豆、花生等硬果类食物，应先磨碎，制成泥糊浆等状态进食。
- (3) 烹调方法上，应采用蒸、煮、炖、煨等烹调方式，不宜采用油炸、烤、烙等方式。
- (4) 口味以清淡为好，不应过咸，更不宜食辛辣刺激性食物，尽可能少用或不用含味精或鸡精、色素、糖精的调味品。

● 育儿焦点 ●

不宜给孩子吃辛辣的食物

早晨，露露妈妈有给露露喝凉蔬果汁或者吃辛辣食物的习惯。露露经常闹肚子，露露妈妈都以为是小问题，没有引起重视。再后来露露疼得满地打滚，露露妈妈害怕了，赶紧把露露送去医院。结果显示，过于辛辣的食物，刺激了露露食道的内壁，增加了胃的负担。

- (5) 膳食花样品种要注意交替更换，以有助于幼儿对食物的认知和心理感受，避免对某种食物形成偏食，以利于幼儿保持对进食的兴趣。

四、重视良好饮食习惯的培养

幼儿时期是一生饮食习惯的起点，是影响幼儿食物嗜好、养成良好饮食习惯的重要阶段。因此，要重视幼儿良好饮食习惯的培养。

- (1) 应规律进餐。幼儿饮食要一日 5 ~ 6 餐，即一天进主食三次，主餐之间各安排以奶类、水果和其他细软面食为主的餐点，晚饭后也可加餐或食用零食，但睡前应忌食添食，以预防龋齿。
- (2) 要重视幼儿饮食安排，逐渐做到定时、适量、有规律地让幼儿进餐，不随意改变幼儿的进餐时间和进餐量。
- (3) 家长应以身作则，用良好的饮食习惯影响幼儿，避免幼儿形成偏食、挑食的不良习惯。鼓励和安排较大幼儿与家人一同进餐，以利于幼儿日后能更好地接受其他膳食。
- (4) 要创造良好的进餐环境。进餐场所要安静愉悦，餐桌椅、餐具可适当儿童化，鼓励和引导幼儿使用匙、筷等自主进餐。



(5) 鼓励幼儿参加适度的活动和游戏,有利于促进幼儿的食欲,维持幼儿能量平衡,使幼儿体重保持合理增长,避免幼儿瘦弱、超重和肥胖。

五、合理安排零食

食用零食在幼儿时期普遍存在,正确选择零食品种,合理安排零食时机,既是对幼儿膳食能量和营养的补充,也能丰富幼儿摄取食物的品种。

(1) 零食应以水果、乳制品等营养丰富的食物为主,给予零食的数量和时机以不影响幼儿主餐食欲为宜。

(2) 应控制纯能量类零食的食用量,如糖果、甜饮料等含糖高的食物。

● 育儿焦点 ●

不能任由幼儿吃零食

晨晨特别喜欢吃零食,不喜欢吃饭,晨晨妈妈也没有控制,导致晨晨越来越喜欢吃,有时候甚至只吃零食不吃主食。

家长不能任由幼儿吃零食,如果幼儿经常要零食吃,家长应尽量转移幼儿的注意力,如可以买一些拼图等,引起幼儿的兴趣,让幼儿不总去想零食。

六、每天足量饮水

水是人体必需的营养素,是支持人体和各项功能的必要条件。幼儿新陈代谢相对高于成人,对能量和各种营养素的需要量也相对更多,对水的需要量也更高。1~3岁幼儿每日每千克体重约需水125mL,全日总需水量为1250~2000mL。幼儿需要的水除了来自营养素在体内代谢生成的水和摄入的食物所含的水分(特别是奶类、汤汁类食物含水分较多)外,大约有一半的水(600~1000mL)需要通过直接饮水来满足。

幼儿饮水应注意以下方面的问题:

(1) 应定时提醒和帮助1~3岁幼儿饮水,一般上午、下午各2~3次,每次适量饮水50~100mL,晚上酌情而定。

(2) 幼儿的最好饮料是白开水。目前市场上许多含糖饮料和碳酸饮料含有葡萄糖、碳酸、磷酸等物质,过多地饮用,不仅会影响幼儿的食欲,使幼儿容易发生龋齿,还会造成过多能量摄入,导致肥胖或营养不良等问题,不利于幼儿的生长发育,应该严格控制摄入量。

(3) 幼儿应在口渴时及时饮水,不要在即将就餐时饮水。就餐前大量饮水会稀释消化液,影响幼儿的食欲和膳食营养的摄取。

(4) 观察幼儿的尿量、次数、尿色,判断幼儿饮水是否充足。1~3岁幼儿每日尿量



500 ~ 600mL, 每日排尿次数 10 ~ 15 次, 颜色清亮微黄。如果幼儿尿量、排尿次数过少或尿色深黄, 应考虑是否饮水不足。

七、确保饮食卫生, 严格给餐具消毒

(1) 选择洁净没变质的食物原料; 不食隔夜饭菜和不洁、变质的食物; 在选用半成品或者熟食时, 应彻底加热后才可食用。

(2) 幼儿餐具应彻底清洗和加热消毒。

(3) 养护人应注意个人卫生, 还要培养幼儿养成饭前便后洗手等良好的卫生习惯, 以减少肠道细菌、病毒及寄生虫感染的机会。

八、营养状况评价

1 ~ 3 岁幼儿应定期监测生长发育状况, 以身长和体重等生长发育指标反映幼儿的营养状况。1 ~ 3 岁幼儿最好每 2 ~ 3 个月测量 1 次, 至少每半年测量 1 次, 以及时发现体重、身高增长是否异常, 其中 1 ~ 2 岁幼儿体重、身长的标准参考值如表 2-3 所示。

表 2-3 1 ~ 2 岁幼儿体重、身长的标准参考值

年龄	女孩		男 孩	
	体重 (kg)	身长 (cm)	体重 (kg)	身长 (cm)
1 岁	7.0 ~ 11.5	68.9 ~ 79.2	7.7 ~ 12.0	71.0 ~ 80.5
1 岁 1 个月	7.2 ~ 11.2	70.0 ~ 80.5	7.9 ~ 12.3	72.1 ~ 81.8
1 岁 2 个月	7.4 ~ 11.8	71.0 ~ 81.7	8.1 ~ 12.6	73.1 ~ 83.0
1 岁 3 个月	7.6 ~ 12.4	72.0 ~ 83.0	8.3 ~ 12.8	74.1 ~ 84.2
1 岁 4 个月	7.7 ~ 12.6	73.0 ~ 84.2	8.4 ~ 13.1	75.0 ~ 85.4
1 岁 5 个月	7.9 ~ 12.9	74.0 ~ 85.4	8.6 ~ 13.4	76.0 ~ 86.5
1 岁 6 个月	8.1 ~ 13.2	74.9 ~ 86.5	8.8 ~ 13.7	76.9 ~ 87.7
1 岁 7 个月	8.2 ~ 13.5	75.8 ~ 87.6	8.9 ~ 13.9	77.7 ~ 88.8
1 岁 8 个月	8.4 ~ 13.7	76.7 ~ 88.7	9.1 ~ 14.2	78.6 ~ 89.8
1 岁 9 个月	8.6 ~ 14.0	77.5 ~ 89.8	9.2 ~ 14.5	79.4 ~ 90.9
1 岁 10 个月	8.7 ~ 14.3	78.4 ~ 90.8	9.4 ~ 14.7	80.2 ~ 91.9
1 岁 11 个月	8.9 ~ 14.6	79.2 ~ 91.9	9.5 ~ 15.0	81.0 ~ 92.9

