

吉祥如意

第四节

幼儿营养与膳食



一、幼儿生长发育特点：

1、体格发育特点

体重：新生儿出生大约 3kg，

1 周岁幼儿体重增长速度减慢，全年增加 2.5~3kg，平均每月增长约 0.25kg，2 周岁可达 12kg 左右。2 岁后每年增长约 2.3kg。

身高：出生时 50cm，1 周岁可增至 75cm，1~2 岁，全年增长约 10cm，2~3 岁平均长约 5cm。

头围、胸围：幼儿 1 岁时头围约 46cm，第二年约长 2cm，5 岁时达 50cm。出生时胸围比头围小 1~2cm，1 岁时头围胸围基本相等，2 岁后胸围超过头围，反映了胸廓和胸背肌肉的发育

2、消化系统发育尚未完善

2 岁时 18 ~ 20 颗乳牙，最迟 2.5 岁，20 颗乳牙张齐，但咀嚼功能尚未发育完善，且胃肠道消化酶的分泌和蠕动能力较弱——需要营养丰富且易消化的食物

3. 脑和神经系统的发育

1) 人类脑组织生长发育的关键时期：从孕中期到出生后第二年至第三年。

2) 1岁时脑重量达 900~1000g，接近成人 2/3。

3) 3岁时大脑神经细胞基本完成分化，但脑细胞体积的增大及神经纤维的髓鞘化仍继续进行

4) 神经髓鞘形成不全，小儿对外来刺激反应慢且易于泛化。

二、幼儿的营养需要

1. 热能 幼儿的合成代谢旺盛，热能的需要量相对较高，包括基础代谢、生长发育、食物特殊动力作用及活动消耗。 RNI

男孩 (kcal)

女孩

(kcal)

1~2 岁

900

800

2~3 岁

1100

1000

2. 碳水化合物

幼儿可接受的碳水化合物所占能量比 50%~65%。添加糖占能量比不能超过 10%

3、蛋白质：

幼儿期约有一半的蛋白质用于机体生长发育。而且要求蛋白质质量多，质优，幼儿蛋白质 **RNI 为 25g/d**，优质蛋白应不低于 1/2。

4、脂肪：

1) 膳食脂肪中的必需脂肪酸占总能量的 **4.6%** 以上才能保证正常生长。

2) **DHA** 的适宜摄入量为 **0.1g/d**。

3) 脂肪所占能量比为 **35%**。

5、矿物质：

1) 钙 幼儿期骨骼和牙齿发育是关键时期，此时钙缺乏导致的损伤是不可逆转的。

RNI：600mg/d，理想来源为奶和奶制品

其他豆类及其制品也较丰富

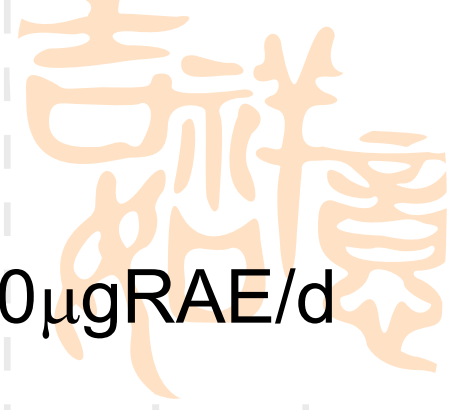
2) 铁 幼儿铁的 **RNI 为 9mg/d**，**UL：**

25mg/d

良好来源：动物肝脏和血

尤其是禽类肝脏和血

含铁量更高



6、维生素

维生素 A： RNI 310 $\mu\text{gRAE/d}$ UL700 $\mu\text{gRAE/d}$

维生素 D： RNI 10 $\mu\text{g/d}$

7、水

幼儿好动，出汗较多；也由于幼儿肾功能还不完善，对水的浓缩稀释控制不佳，易导致缺水，且缺水时会使食欲受到抑制。因此，应特别注意主动补水。

幼儿补水量 125ml/kg.d 总量 1300ml

多饮用白开水，不宜饮用含糖饮料



三、常见的营养缺乏症

- 1、佝偻病
- 2、铁缺乏和缺铁性贫血
- 3、其他营养缺乏病

1) 缺锌：食欲不振，味觉改变，异食癖，生长发育迟缓、创口愈合不良等

2) 维生素 A 的缺乏：体格发育迟缓、皮肤干燥、脱屑，夜盲，抵抗力下降，呼吸道和消化道易受感染



四、幼儿的膳食指导

1. 幼儿的喂养指南

1) 继续给予母乳或其他乳制品，同时逐步过渡到给其食用丰富多样的食物

2) 选择并给其食用营养丰富、易消化的食物

3) 采用适宜的烹调方式，单独加工制作膳食

4) 在良好的环境下规律进餐，重视良好饮食习惯的培养

5) 鼓励幼儿多做户外游戏与活动，合理安排零食，避免过瘦与肥胖

6) 每天足量饮水，少喝含糖高的饮料。直接饮水600~1000ml.

7) 定期检测生长发育状况。每3个月体检一次

8) 确保饮食卫生，严格消毒餐具

2. 膳食的基本要求

1) 膳食构成

1~2 岁幼儿：每日谷类 100~125g，鲜奶 350ml 或奶粉 40~50g，鱼虾蛋肉等 100g，豆类 20g，蔬菜水果各 150g，植物油 20g

2~3 岁幼儿：每日谷类 125~150g，鲜奶 350ml 或奶粉 40~50g，鱼虾蛋肉等 100g，豆类 20g，蔬菜水果各 150~200g，植物油 20~25g

1~3 岁幼儿每周选择 1~2 次适量的动物肝脏，做成肝泥，分次食用。可适当多选择鱼虾类，尤其是海鱼类。

2) 合理加工与烹调

(1) 幼儿主食以软饭、面条、馒头、面包、饺子和馄饨等交替使用

(2) 蔬菜应切碎、煮烂

(3) 瘦肉宜制成肉糜或肉末

(4) 坚果种子类如花生、核桃、芝麻、黄豆等应磨成泥糊状以免呛入气管

(5) 幼儿食物应单独制作，质地细、软、碎、烂，避免食用刺激性强和油腻的食物

(6) 烹调方式宜采用清蒸、焖煮，不宜添加过多调味品，原汁原味最好，但应具有较好的色香味形，促进食欲

3) 合理安排就餐

根据幼儿特点，幼儿园一般按三餐两点制

,

1~2 岁幼儿每天可进餐 5~6 次，

2~3 岁幼儿每天可进餐 4~5 次，

每餐间相隔 3~3.5h 。

合理安排零食，以免减低正餐食欲。



4) 营造良好进餐环境

(1) 舒适、秩序良好的进餐环境，可使小儿安心进食。

(2) 吃饭时避免看电视，责备或打骂孩子

(3) 进餐时，有固定的场所，有适于幼儿身体特点的桌椅和餐具

(4) 让小儿自己选择食物

5) 注意饮食卫生

餐前、便后洗手；不吃不洁食物；少吃生冷食物；瓜果应洗净才吃

食品加工方面主要是动物性食物要煮熟煮透，生熟分开。

小结

婴幼儿时期是机体旺盛生长的时期，一方面体重、身高快速增加、活动量增加，需要摄入更多的能量和营养素，另一方面，消化系统以及神经系统欠完善，因此对于婴儿应选择合理的喂养方式，对于幼儿注意各种营养素的合理搭配，养成良好的饮食习惯，同时易于消化吸收。

谢

谢

吉祥如意

