

一个宝宝的平安降生，凝聚了全家人的疼爱与期望。家长们希望给宝宝提供最营养的食物，让他们健康、快乐地成长。那么，什么食物能够满足婴幼儿的营养需要呢？怎样的膳食能够保证宝宝们茁壮成长呢？下面让我们了解一下婴幼儿营养的相关知识。



第一阶段

从出生到6个月龄的婴儿：

母乳是婴儿最理想的食物

一、什么叫母乳喂养？

母乳喂养是指在生后6个月内完全以母乳满足婴儿的全部液体、能量和营养需要的喂养方式。在母乳喂养中，可能例外的是使用少量的营养补充剂，如维生素D和维生素K。除母乳之外，仅给予水或其他非营养液体（不含能量和营养素）的喂养方式为基本纯母乳喂养。





二、为什么喂养0月~6月龄婴儿要首选母乳?

人类的乳汁含有人类生命发展早期所需要的全部营养成分，这是人类生命的延续所必需，是其他任何哺乳类动物的乳汁无法比拟的。母乳有以下突出的特点：

(1) 母乳中的蛋白质最适合婴儿的生长发育。母乳中牛磺酸含量较多，为婴儿大脑及视网膜发育所必需。

(2) 母乳中的脂肪丰富，且含有丰富的脂肪酶，可帮助消化脂肪，比牛乳脂肪更易于消化和吸收。

(3) 母乳中的乳糖含量较牛乳高，不仅提供婴儿能量，而且它在肠道中被乳酸菌利用后产生乳酸，促进肠道内钙的吸收并抑制有害菌的生长。

(4) 母乳中的矿物质含量比牛乳更适合婴儿的需要。婴儿肾脏的排泄和收缩能力较弱，食物中的矿物质过多或过

少都会导致婴儿腹泻或增加肾脏的

溶质负荷。母乳的渗透压比牛乳

低，更符合婴儿的生理需要。

(5) 母乳中维生素的含量易受母乳营养状况的影响，

母乳的维生素A、维生素E及维生





素 C 一般都高于牛乳。在对牛乳加热过程中，一些对热不稳定的维生素可遭到破坏，而在人乳中则无此弊病。

(6) 母乳含许多免疫活性物质，包括丰富的免疫活性蛋白，这些免疫蛋白有抵抗肠道及呼吸道等疾病的作用，这些物质不受胃液及消化过程的破坏，可以直接进入人体。

三、母乳喂养对母婴健康的好处

纯母乳喂养能够满足 6 个月龄以内婴儿所需要的全部液体、能量和营养素。母乳喂养经济、安全又方便，不但能增进母子间感情，使母亲能悉心护理婴儿，还能降低母亲乳腺癌发病的危险。同时，母乳喂养能够降低婴儿患感染性疾病、非感染性疾病及慢性疾病的风险，也有利于预防宝宝过敏性疾病的发生。





四、不能纯母乳喂养时，宜首选婴儿配方食品喂养

由于种种原因，妈妈不能用纯母乳喂养婴儿时，建议首选适婴儿配方食品。由于普通奶粉、液态奶等所含的营养素不能够完全适合婴儿的生长发育需要，婴儿配方食品的能量和营养成分能够满足 0~6 月龄婴儿的正常营养需要，因此在没有母乳的情况下，婴儿配方食品是首选。



五、0 月~6 月龄婴儿建议补充的其他营养元素

虽然母乳是婴儿最理想的食物，但母乳中也有一些缺乏的营养元素：

(1) 母乳中维生素 D 含量较低，维生素 D 缺乏严重的可发生佝偻病。家长应多抱婴儿到户外活动，适宜的阳光会促进皮肤维生素 D 的合成，也可根据医生的建议适当补充富含维生素 D 的制剂。

(2) 母乳中维生素 K 含量也较低，为了预防新生儿和 1 月~6 月龄婴儿维生素缺乏相关的出血性疾病，乳母要适当多食富含维生素 K 的食物，也可在医生指导下给 0~6 个月婴儿补充维生素 K。

第二阶段

6个月到12个月龄的较大婴儿：
母乳喂养为基础，逐渐添加辅助食品。

一、奶类优先，继续母乳喂养

奶类依然是6月~12月龄营养需要的主要来源，母乳仍是婴儿的首选食品，因此，我们建议6月~12月龄的婴儿继续母乳喂养，如母乳不能满足婴儿需要时，应选择较大婴儿配方食品，同时也应逐渐添加辅食。





二、为什么要添加辅助食品？

辅助食品是指在转乳期内所给婴儿吃的食品，目的是为了：

- (1) 补充母乳中营养素的不足；
- (2) 增强消化机能；
- (3) 促进神经系统的发育；
- (4) 培养良好的饮食习惯。

三、如何添加辅助食品？

每个婴儿的生长发育以及对食物的适应性和爱好都存在一定的个体差异，辅食添加的时间、数量以及快慢等都要根据婴儿的实际情况灵活掌握，遵循循序渐进的原则，具体建议是：

- (1) 从一种到多种；
- (2) 由少量到多量；
- (3) 逐渐从稀到稠、从细到粗；
- (4) 注意观察婴幼儿的消化能力；
- (5) 不要强迫进食；
- (6) 单独制作，新鲜食材。



四、添加辅食的顺序是什么？

因为宝宝的消化系统比较弱，根据宝宝的消化吸收情况，建议按照如下的顺序为宝宝添加辅食：谷类食品（如婴儿营养米粉）—蔬菜汁和水果汁（或蔬菜泥和水果泥）—动物性食品（如蛋羹，鱼、禽、畜肉泥或肉松等）。其中动物性食物添加的顺序最好是：蛋黄泥、鱼泥（剔净骨和刺）、全蛋（如蒸蛋羹）、肉末。



第三阶段

1岁到3岁的幼儿：

母乳喂养到食物多样的过渡

一、继续给予母乳喂养或其他乳制品，逐步过渡到食物多样

随着宝宝的成长，可继续给予母乳喂养直到2岁（24月龄），或每日给予不少于相当于350mL液态奶的幼儿配方奶粉，配方食品更符合幼儿的营养需要，不宜直接喂给普通液态奶、成人奶粉或大豆蛋白粉等。当幼儿满2岁时，每日继续提供幼儿配方奶粉或其他乳制品的同时，应根据幼儿的牙齿发育情况，适时增加细、软、碎、烂的膳食，种类不断丰富，数量不断增加，逐渐向食物多样过渡。





二、选择营养丰富、易消化的食物。

幼儿食物的选择应依据营养全面丰富、易消化的原则，应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。

三、采用适宜的烹调方式，单独加工制作膳食

(1) 幼儿的膳食应专门单独加工、烹制，并选用适合的烹调方式和加工方法。

(2) 为了易于幼儿咀嚼、吞咽和消化，应将食物切碎煮烂，特别注意要完全去皮、骨、刺和核等。

(3) 大豆、花生等坚果类食物，应先磨碎，制成泥糊浆等状态进食。

(4) 幼儿食物适宜采用蒸、煮、炖、煨等烹调方式，不宜采用油炸、烤、烙等方式。

(5) 口味以清淡为好，不





应过咸，更不宜食用辛辣刺激性食物，少用或不用调味品；

(6) 注重食物花样品种的交替更换，激发、保持幼儿对进食的兴趣。

④、在良好环境下规律进餐，重视良好饮食习惯的培养

对于幼儿的饮食要逐渐做到定时，适量，基本一日 5 餐~6 餐，包括主餐 3 次，同时上下午两主餐之间各安排以奶类、水果和其他稀软面食为内容的加餐。家长应以身作则，用良好的饮食习惯影响幼儿，鼓励和安排较大幼儿与全家一同进餐，并培养孩子集中精力进食，暂停其他活动。





五、多做户外活动，足量饮白开水，合理安排零食，避免过瘦或肥胖。

(1) 每日安排幼儿 1 小时到 2 小时的户外游戏与活动，促进皮肤中维生素 D 的形成和钙质吸收，实现对幼儿体能、智能的锻炼培养和维持能量平衡。

(2) 幼儿最好的饮料是白开水，1 岁到 3 岁幼儿每日总需水量约为 1250mL ~ 2000mL，同时应严格控制其摄入饮料的数量。

(3) 正确选择零食品种，合理安排零食时机，应控制糖果、甜饮料等含糖量高的食物。



关于婴幼儿食品——您还需要知道的事

一、奶粉上说的1段、2段、3段是什么意思？

这是根据宝宝的年龄段划分的相应的产品类别，从而使产品设计更有针对性。一般1段奶粉主要针对0~6月龄的婴儿，主要依据GB 10765-2010《食品安全国家标准 婴儿配方食品》进行生产；2段奶粉主要针对7~12月龄的较大婴儿；3段奶粉则适合1~3岁的幼儿。2段和3段奶粉主要依据GB 10767-2010《食品安全国家标准 较大婴儿和幼儿配方食品》进行生产。



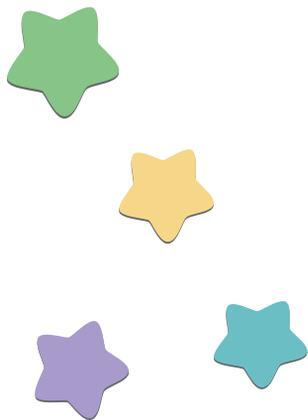


二、必须按照标签的指导说明给宝宝冲奶粉

吗？宝宝不够喝或者喝不完怎么办？

标签上的指导说明，是企业在设计配方时根据标准要求，经过反复测试后确定的，以保证配制好的奶粉能够满足标准的要求和宝宝的需求。有的妈妈生怕孩子吃不饱，或者睡前为了让宝宝半夜晚点醒，经常会将奶粉冲的比较“浓”，其实这样的做法不太好，长时间会导致宝宝水分摄入不足；当然，配的过稀也不利于宝宝的营养吸收。

一般标签上还会有建议摄入量，这是因为宝宝个体差异很大，这方面倒是无需严格按照标签上来喂。如果宝宝不够喝，下次可以适当按比例多冲一些；如果喝不完，则适当少冲一点。





三、加了DHA、AA的奶粉，它的品质就高吗？

为什么有的婴儿奶粉中没有添加？

在我国及绝大多数国家，将这类物质称为“可选择性成分”，意思是可以选择性地在婴幼儿奶粉中添加。

之所以将这类物质称为可选择性成分，是因为跟传统的营养素如蛋白质、脂肪、各种维生素和矿物质相比，它们并不是人体所必需的。奶粉中加入这些成分可能会给宝宝带来一定的益处，不加也不会造成婴儿营养素的缺乏。因此，您可以根据经济情况选择是否购买加入了这些营养素的奶粉。





④、婴儿奶粉的营养成分表中列出了几十种营养素含量，这些都是宝宝必需的吗？

任何配方粉的制作都是以母乳为金标准，根据宝宝的生长发育需求来设计的。这些营养素的含量不能过少，过少满足不了宝宝的成长需要；也不能过多，过多会对宝宝的代谢造成负担。





五、怎样通过标签上的营养成分表判断宝宝吃的奶粉营养素够不够？

妈妈们面对复杂的标签，不知如何计算宝宝每天奶粉营养素的摄入量。我国婴儿配方食品标准中对各个营养素都有严格的含量要求，其中最低量应该基本满足孩子的需要，最高量不能对孩子造成代谢负担。不管企业的配方如何改变，营养素的含量都必须在标准规定的范围内。判断营养素摄入是否足够，最重要的是看宝宝各项发育指标是不是在正常范围之内。每个宝宝的生长发育不可能完全一致，因此还是咨询妇幼机构的专业人员是最好的方式。

我国标准中严格规定了婴儿配方食品中所有必需营养素的含量必须在食品标签上明确标示，所以才会出现列出几十种营养素含量的情况。



六、营养米粉真的有营养吗？

宝宝所吃的米粉，实际上就是《食品安全国家标准 婴幼儿谷类辅助食品》（GB10769-2010）所规定的产品类别。这类产品是宝宝从单纯母乳喂养过渡到增加辅食喂养时的一个重要类别。我国对婴幼儿米粉中营养素有严格的要求，根据我国断奶期宝宝常见的营养素不足或者容易缺乏的情况，这类产品规定了能量、蛋白质、脂肪、维生素 A、维生素 D、维生素 B1、钙、铁、锌等营养素的含量值。因此，营养米粉还是挺有“营养”的。

