

# 婴幼儿营养指导手册

## 之按需搭配

# 不同年龄

合理营养是健康的物质基础,平衡膳食是合理营养的途径。什么才是适合中国婴幼儿膳食消费和营养状况的实际情况?今年年初卫生部最新颁布了《中国居民膳食指南(2007)》,较1997年版增加了大量婴幼儿膳食方面的建议。只要爸爸妈妈们按照膳食指南的内容来安排婴幼儿的日常饮食,就能给孩子的成长提供坚实的营养基础。



### 年龄段: 婴儿(0~1岁)

#### 母乳喂养 逐渐添加辅食

**膳食原则:**  
1. 鼓励母乳喂养  
2. 母乳喂养4个月后可逐步添加辅食

婴儿是指从出生至1周岁的孩子,这段时期是生长发育最快的1年,体重的增加为出生时的两倍,因此需要在营养上满足其快速生长发育的需求。

母乳是婴儿唯一理想的均衡食物,而且独具免疫物质,有利于婴儿的正常生长发育。在母亲因病或其他原因不能授乳的情况下,应

为婴儿选择合适的、各种营养素齐全的、经卫生部门许可出售的配方奶制品或其他同类制品,并根据产品使用说明喂养。

在母乳喂哺4~6个月至1岁,是婴幼儿断奶过渡期。此时应坚持母乳喂哺为主,有步骤地为婴儿补充恰当的辅食,以满足其发育需求,保证婴儿的营养,顺利地进入幼儿阶段。过早或过迟补充辅食都会影响婴儿发育,但任何辅食食品均应在优先充分喂哺母乳的前提下供给。

补充断奶过渡食物,应

该由少量开始到适量,还应由一种到多种试用,密切注意婴儿食后的反应,并注意食物与食具的清洁卫生。通常情况下,婴儿有可能对一些食物产生过敏反应或不耐受反应,产生皮疹、腹泻等反应。因此每开始供给孩子一种食物,都应从很少量开始,观察3天以上,然后才增加份量。辅食食物往往从谷类,尤以大米、面粉的糊或汤开始,以后逐步添加菜泥、果泥、奶及奶制品、蛋黄、肝末及极碎的肉泥等。这些食物应该加入适量的食用油,但不必加入食盐。

### 年龄段: 幼儿与学龄前儿童(1~5岁)

#### 悉心呵护 培养饮食习惯

**膳食原则:**

- 1. 每日饮奶
- 2. 养成不挑食、不偏食的良好饮食习惯

1~2岁的幼儿需要特别呵护。孩子的身体发育迅速,需要吸取许多营养物质,但是他们的胃肠还不够成熟,消化力也不强,例如胃的容量只有250毫升左右,牙齿也正在长,咀嚼能力有限,故应增加餐次,供给富有营养的食物,食物的加工要细又不占太多空间。

每日供给奶或相应的奶制品不少于350毫升,也注意供给蛋和蛋制品、半肥瘦的禽畜肉、肝类、加工好的豆类以

及切细的蔬菜类。有条件的地方,可每周给孩子吃一些动物血和海产品类食物。要引导和教育孩子自己进食,每日4~5餐,但进餐要有规律。吃饭时应培养孩子集中精神进食,暂停其他活动。应让孩子每日有一定的户外活动。

3~5岁的孩子有的进入幼儿园,他们活动量增多,除了上面照料幼儿的原则外,食物的份量要增加,并且逐步让孩子进食一些粗粮类食物,引导孩子养成良好而又卫生的饮食习惯。一部分餐次可以零食的方式提供,例如在午睡后,可以食用少量有营养的食物或汤水。在有条件的地方,

可以让孩子和小朋友共同进食,以相互促进食欲。

另外,应该定时测量孩子的身高和体重,并做记录,以了解孩子发育的进度,并注意孩子的血色素是否正常。成人食物和儿童食物是有区别的,例如酒类绝不是孩子的食物;一些成人可用的“补品”,也不宜列入孩子的食谱。

特别注意的是,应该避免在幼年出现过胖,如果有这种倾向,可能是因为偏食含脂肪过多的食物,或是运动过少,应在指导下做适当的调整,着重在改变不合适的饮食行为。

## 英特儿营养乳品有限公司的多美滋®产品

# 欧洲著名品牌 专注所以更专业

### 领先的科研实力,只专业生产婴幼儿食品

多美滋只专业生产婴幼儿配方奶粉。多美滋母公司的研发中心拥有一流的研究能力,在荷兰和法国有两个主要的研发中心,拥有广泛的国际协作网络,和著名的科研机构、大学和医院合作,研发投入高达1.9亿欧元。尤其是其专业营养研究中心已经有100多年的经验,致力于将最新的科研成果运用到婴幼儿和儿童营养品的配方中。



### 持续创新突破,见证荣誉

- 1993年,首家将DHA/ARA加入婴幼儿配方奶粉中
- 2006年,率先将国际专利益生元组合添加到婴幼儿配方奶粉中
- 经过15项和1800多个婴儿临床验证
- 2007年,推出了全系列专业配方奶粉,满足婴幼儿的特殊营养要求
- 2007年,率先推出专利创新包装——易乐罐



### 100%进口奶源

多美滋的所有产品均采用全球指定供应商的奶源,100%进口奶源,来源于澳洲和新西兰的牧场。

### 严格的质量控制

- 原料: 所有的原料供应商必须经过欧洲总部审核批准。所有原料在投入生产之前,总共通过600多项相关检验。
- 生产过程: 在整个生产过程中经过110多项检测;关键生产区域达到洁净环境标准,所有接触产品的空气均通过高效过滤器过滤;所有直接接触产品的生产设备为全封闭系统,杜绝污染。
- 成品: 成品经过物理、化学、生物学等110多项检验。每年原料和产品被送达独立权威的德国中心实验室(Central Laboratories Friedrichstorf GmbH)进行专业检测,确保成品不但符合中国的国家质量标准 and 食品卫生标准,而且遵循由欧洲总部统一规定的QFS(Quality & Food Safety)国际质量标准。

