

婴幼儿营养指导手册

之按需搭配

膳食搭配有别

年龄段: 学龄儿童(6~12岁)

吃好早餐 重视户外活动

膳食原则:

1. 保证吃好早餐
2. 少吃零食, 饮用清淡饮料, 控制食糖摄入

3. 重视户外活动
学龄儿童指的是6~12岁进入小学阶段的孩子。他们独立活动的的能力逐步加强, 而且可以接受成人的大部分饮食。这部分孩子, 在饮食上往往被家长误看作大人, 其实他们仍应得到多方面的关心和呵护。

一般情况下, 孩子应合理食用各种食物, 取得平衡膳食, 男孩子的食量不低于父亲, 女孩子不低于母亲。应该让孩子吃饱和吃好每天的三顿饭, 尤其把早餐吃好, 食量宜相当于全日量的三分之一。

孩子每年的体重应增加2~2.5千克, 身高每年应增高4~7.5厘米。身高在这一阶段的后期增长快些, 故往往直觉地认为他们的身体是瘦长型的。少数孩子饮食量大而运动量少, 故应调节饮食和重视户外活动以避免发胖。

另外, 同样要引导孩子吃粗细搭配的多种食物, 但富含蛋白质的食物如鱼、禽、蛋、肉应该丰富些, 奶类及豆类应该充足些, 并应避免偏食、挑食等不良习惯。

值得一提的是, 应该引导孩子饮用清淡而充足的饮料, 控制含糖饮料和糖果的摄入, 养成少吃零食的习惯。吃过多的糖果和甜食易引起龋齿, 应注意防止并重视口腔卫生和牙齿的保健。



家长应适当引导孩子少吃零食, 养成良好的饮食习惯。

相关链接

婴幼儿营养充足的3个特征

一个健康、充满活力的孩子, 必然表现出营养充足的特征。这些特征可表现为三方面:

(1) 身高和体重标准。人体的正常生长发育, 尤其是身高和体重, 肯定受饮食的影响。例如战后早期, 住在美国的日本人, 比在日本本土的日本人身材高大, 这就是饮食不同的缘故。幼儿如果营养充足, 身体的发育肯定会合乎一般规律的。幼儿体重大体符合以下公式: 体重(千克) = 年龄 \times 2+8; 幼儿身高大体符合以下公式: 身高(厘米) = 年龄 \times 5+75。从营养与健康的关系看, 符合标准的身高和体重, 至少是健康的某种标志。

(2) 抵抗疾病的能力。婴幼儿出生后, 从母体带来的抵抗疾病的抗体大约在出生后6个月就

消耗完了, 所以出生半年后各种传染病很容易发生。为了预防传染病, 婴幼儿要进行各种预防注射, 这就是人们俗称的“打防疫针”。对于一个营养充足的孩子来说, 这将会对抵抗传染病的发生起重要作用。可是对一个瘦小虚弱的孩子来说, 所起的预防作用将是有限的。世界上不少地区的孩子活不到7岁就夭折了, 原因主要是营养不良、抵抗不住各种疾病的侵袭。

(3) 智力营养状况。喂养不当的孩子智力都很低。有一些学者观察了营养不良和营养正常婴幼儿的行为特征, 两者在“远距离交往”上明显存在差异。营养正常者, 能离开母亲独自玩耍, 而且会用眼神、声音、微笑、手势与小朋友交往。营养不良者的远距离交往的能力差, 胆小、不活泼, 离不开母亲, 语言、符号的使用少等。



新西兰原装进口
BIOLIFE NEW ZEALAND
【新西兰食品安全管理局品质保证】
【国家出入境检验检疫局检验合格】

质检总局公布进口乳制品三聚氰胺检测情况: 百立乐婴幼儿配方奶粉不含三聚氰胺



5 星级
婴幼儿配方奶粉



natrapure
百立乐

金牌营养师: 陶红
中国乳品大师
国家百立乐奶粉代言人

来自新西兰·培芝公司 优质产品 | 全国咨询热线 800-830-3658 400-678-6116 网址: www.natrapure.com

2008 新西兰乳品优惠推广季

配方奶粉 牛奶粉 一个都不缺少
“金牛”大回馈, 世界名车等你带回家

抽奖第一现场: 10月25日王府井百货敬请期待!

活动详情请咨询: 020-87313861/87313859/87313862



健康三重奏
买 3 赠 1

买培芝纯牛初乳粉3罐
赠百立乐婴幼儿配方奶粉1罐



月月奖黄金

150枚周大福定制
“培芝金牛”吊坠
10月送出40枚,
11月送出50枚,
12月送出60枚。



圣诞狂欢礼

2008圣诞节前后
将抽出乳品节最后
大奖—丰田花冠一辆
花冠轿车“花”落谁家?



虎臣以实力为推

最终解释权归深圳市奇之康食品有限公司广州分公司所有