



关于儿童膳食营养



儿童少年的生长发育过程中分为几个年龄期

婴儿期	0~1岁
幼儿前期	1~3岁
幼儿期	3~6岁（幼儿园）
童年期	6~12岁
青春发育期	约10~20岁
青年期	约18~25岁



婴幼儿的营养与喂养

婴儿期是人一生中生长发育最迅速的阶段，一年内体重增长两倍（由3千克左右至10千克左右），1岁后增长速度减慢，全年增加2.5-3.0kg，平均每月增长约0.25kg，至2岁时体重约12kg，为出生时的4倍。到3-6岁时，每年可增长5厘米，体重增加1.6kg，生长快速，对膳食营养的要求也较高，因此需要在营养上满足其快速生长发育的需求。



膳食平衡的重要性

婴、幼儿生长发育迅速，代谢旺盛，是一生中身心健康发展的重要时期。膳食营养供给是否充足合理，不仅对童年期体力、智力发育有直接明显影响，而且对其成年后的身体素质和疾病的发生都有重要影响。



二幼儿生理特点

1. 生长发育迅速, 体内代谢旺盛, 对热和各种营养素需要量较大;
2. 消化功能差, 抗病能力低;
3. 易出现儿童营养缺乏病和营养过剩



幼儿期（1-3岁）基本特点

幼儿期：1周岁到满3周岁之前。

生长发育减慢,但仍比较迅速。

胃容量：从婴儿时的200ml增加至300ml；

牙齿数目：数量有限，质量不好；

胃肠道消化：酶的分泌及胃肠道蠕动能力差。

营养特点：营养素的获得需从以母乳为主 过渡到以谷类等食物为主。

因此，**不可过早进食一般家庭膳食。**



(3-6岁) 基本特点

幼儿期：3周岁到满6周岁之前。

生长发育减慢, 但仍比较迅速。

胃容量：从婴儿时的200ml增加至300ml；

牙齿数目：数量有限, 质量不好；

胃肠道消化：酶的分泌及胃肠道蠕动能力差。

营养特点：营养素的获得需从以母乳为主 过渡到以谷类等食物为主。

因此, **不可过早进食一般家庭膳食。**



三 婴儿营养素需要：

能量

- **基础代谢：高**
- **食物特殊动力作用：婴儿期约占能量消耗的7~8%，人乳喂养者要低于牛奶喂养和混合喂养者。**



(二) 婴幼儿营养需要

1. 蛋白质：

婴幼儿是儿童时期发育最快的阶段。生长过程进行得愈快，所需蛋白质愈多，应处于正氮平衡。



婴幼儿营养需要

碳水化合物：碳水化合物是主要的供能营养素，有助于完成脂肪氧化和节约蛋白质作用，也是脑代谢的基础。婴儿出生后缺乏淀粉酶，故淀粉类食物应在3~4个月后添加。婴儿碳水化合物供能占总能量的40%~50%。

An illustration at the top of the slide shows two children, a girl with orange hair and a boy with brown hair, running happily. A large pencil is painting a rainbow on the left. In the background, there's a hot air balloon and a castle tower. The title '婴幼儿营养需要' is written in a stylized font over the scene.

婴幼儿营养需要

维生素：

母乳喂养的婴儿只要母亲获得平衡膳食，营养充足，乳量足够，一般不会发生维生素缺乏症。

母乳和牛奶中维生素D含量均低。婴儿应补充适量鱼肝油并经常晒太阳，以预防佝偻病。

维生素(脂溶性维生素和水溶性维生素)

■ 维生素A 与夜盲症

■ 功能

维持正常视觉；

保护皮肤上皮组织的完整性；

促进骨骼生长发育；

抗氧化、衰老、抗癌

■ 来源：动物肝、鱼肝油、蛋、奶制品、黄色深绿色蔬果

■ 需要量：

VitA缺乏易至夜盲症；眼球干燥，皮肤干燥及痕痒。过量可致中毒。





维生素D与小儿佝偻病

- 功能：
 - 1.提高肌体对钙、磷的吸收，使血浆钙和血浆磷的水平达到饱和程度。
 - 2促进生长和骨骼钙化，促进牙齿健全；
 - 3通过肠壁增加磷的吸收，并通过肾小管增加磷的再吸收；
- 来源：

它存在于部分天然食物中；含脂肪高的海鱼和鱼卵、动物肝脏、蛋黄、奶油和奶酪中相对较多，而瘦肉、奶、坚果中含微量的维生素D，而蔬菜、谷物及其制品和水果含有少量维生素D或几乎没有维生素D的活性。



■ 缺乏：鸡胸、O“形腿或内弯成”X“形腿、手镯”或“脚镯”



腕处骺部
胀大，呈
手镯



肋串珠



O形腿





➤ Vit B₁与脚气病

● 功能：

促进食欲、胃肠蠕动、消化液分泌

参与糖的代谢，保证机体能量的供给。

对光热敏感，碱性环境易破坏；

来源：全粒谷物（**谷壳、谷胚**），杂粮等。

● 需要量：

● Vit B₁缺乏易致脚气病



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/496003113045010125>