

儿童营养与膳食-精品



儿童健康问题

1、营养缺乏引起的营养不良（0~5y）

■ 发育迟缓发生率（1992年）

农村达35.4%；

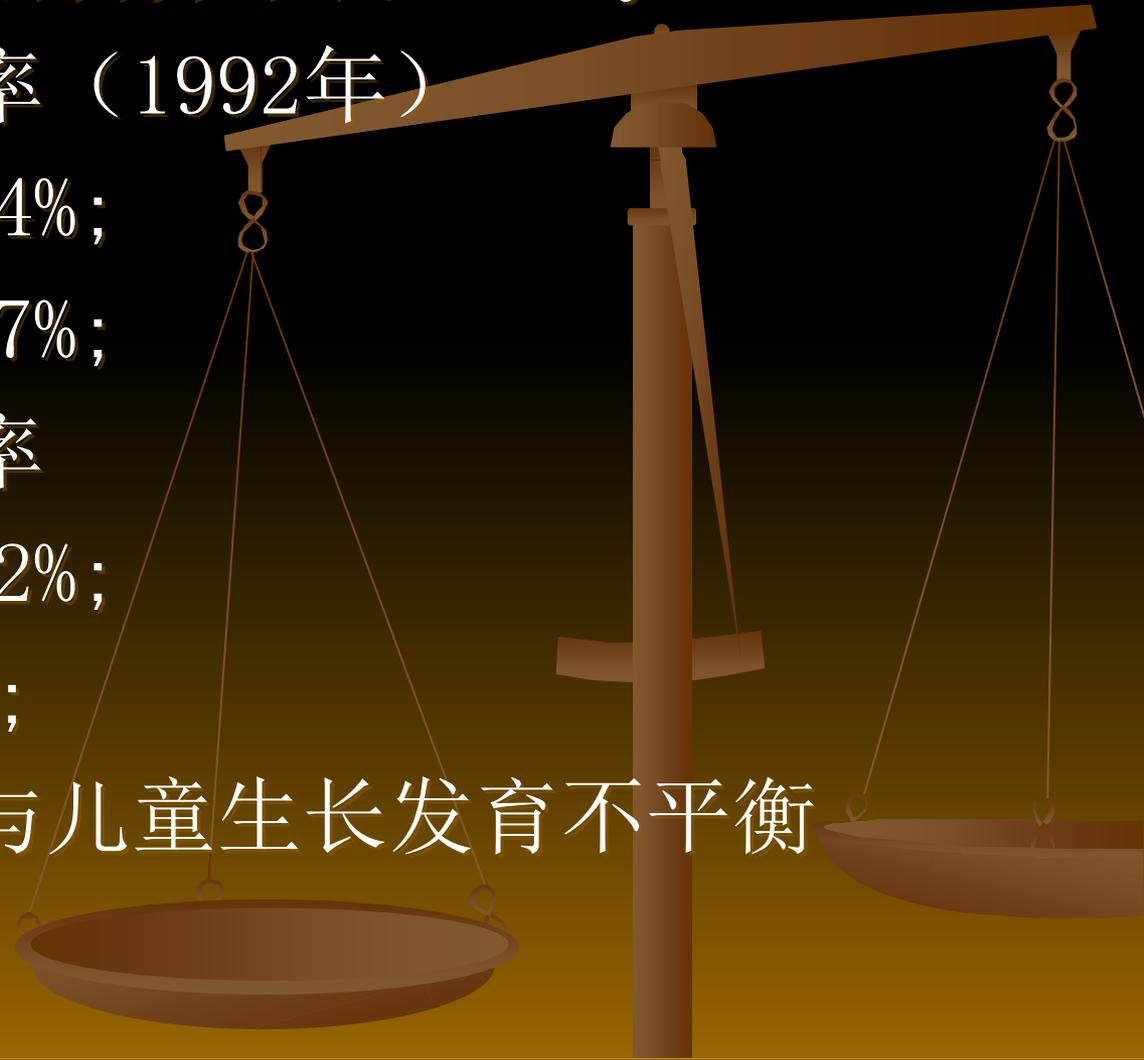
城市为19.7%；

■ 营养不良发生率

农村为19.2%；

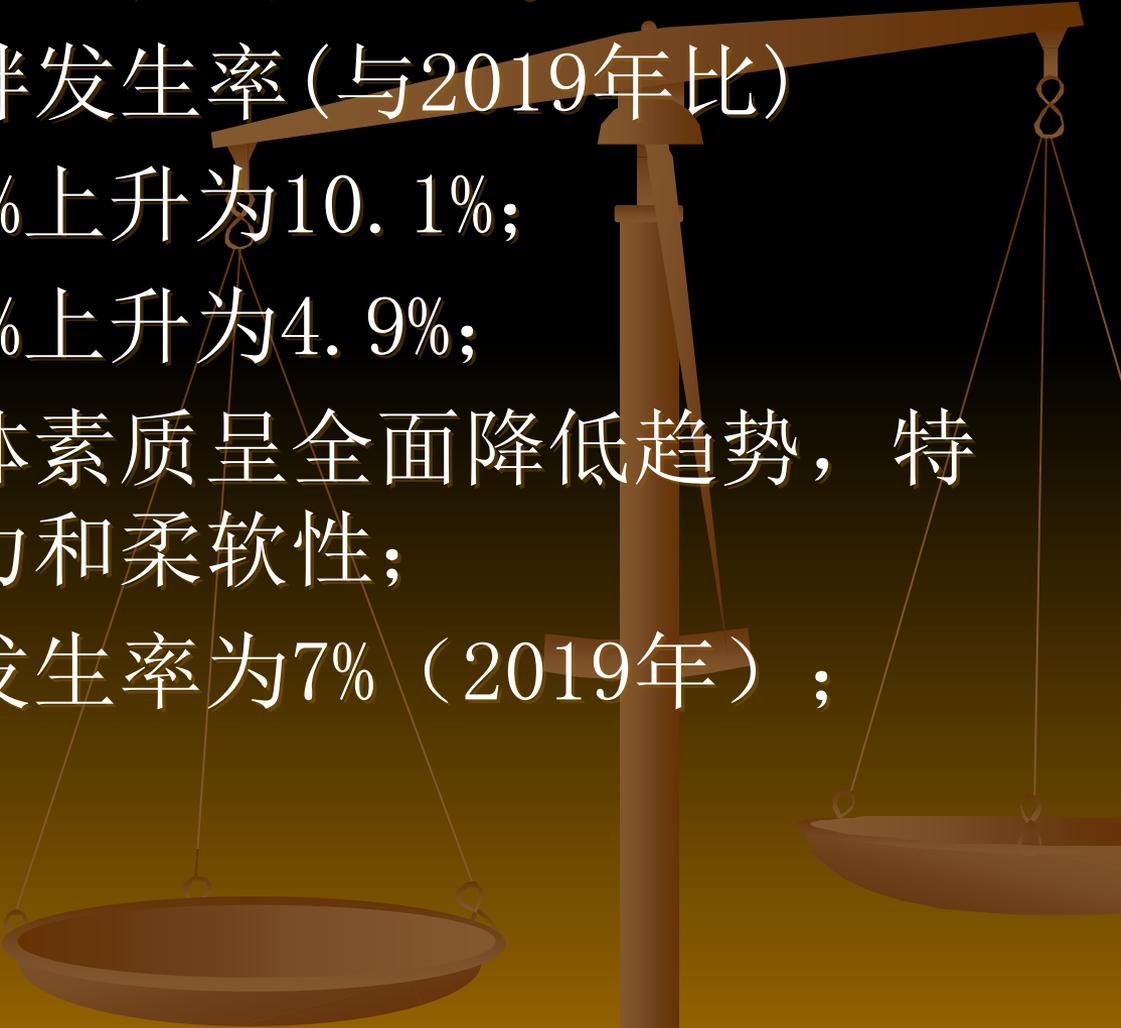
城市为10%；

■ 广州经济发展与儿童生长发育不平衡



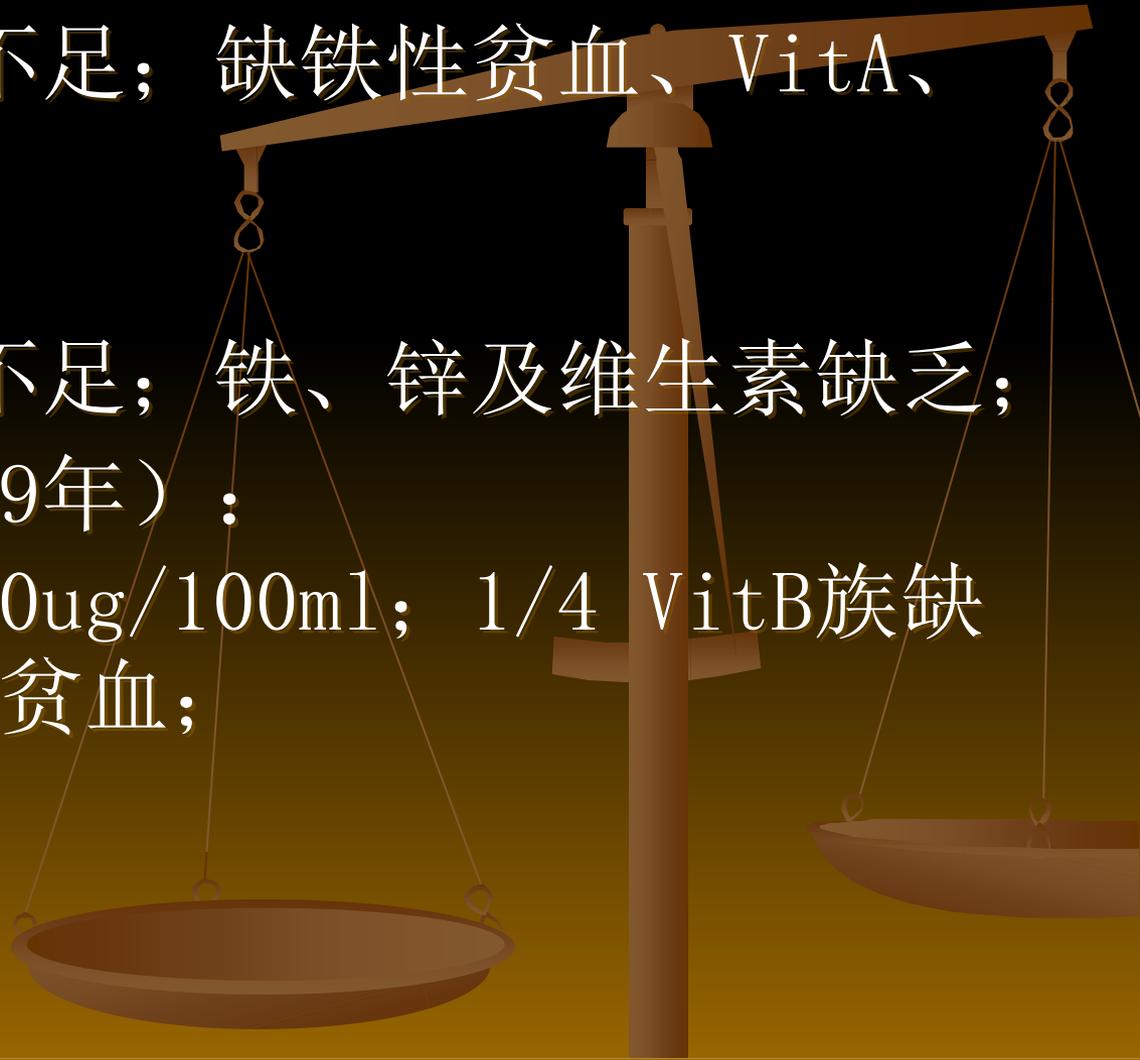
儿童健康问题

2、营养不平衡导致的肥胖(7~18y)

- 城市超重与肥胖发生率(与2019年比)
 - 男生从5.9%上升为10.1%;
 - 女生从3.0%上升为4.9%;
 - 儿童青少年身体素质呈全面降低趋势,特别是肌力、耐力和柔软性;
 - 广州儿童肥胖发生率为7%(2019年);
- 

儿童营养问题

- **农村：**
蛋白质、能量不足；缺铁性贫血、VitA、
锌缺乏；
- **城市：**
蛋白质、能量不足；铁、锌及维生素缺乏；
- **广州调查（2019年）：**
47%血清VitA $<30\mu\text{g}/100\text{ml}$ ；1/4 VitB族缺
乏；20%缺铁性贫血；



儿童营养问题原因

- 独生子女溺爱，导致不良饮食习惯；
- 精致食品，引起微量营养素缺乏；
- 西式快餐，引起营养不平衡；
- 户外活动少，导致能量摄入过剩；
- 营养及饮食误区，导致不良饮食习惯；
- 经济因素，农村儿童营养不良的主要原因。



广东饮食误区种种

■ 误区一：谷类摄入下降

酒楼谷类不到1/10，家庭餐桌不到1/3；

■ 营养科学

谷类、根茎类提供能量、维生素、膳食纤维；

■ 正确认识

谷类是主食，提供55%的能量，儿童从小养成以谷类为主的好习惯。

广东饮食误区种种

■ 误区二：主食单调，精制大米好

一日三餐主食精制大米，认为精制的食品爽口。

■ 营养科学

大米比面粉蛋白质、维生素含量低；
精米精面比糙米粗面维生素、矿物质少；

■ 正确认识

每日1/3主食面粉类，每周至少2~3次杂粮、豆类。

广东饮食误区种种

- **误区三：营养是老火靚汤加补品**

饭前饮汤，或汤泡饭；

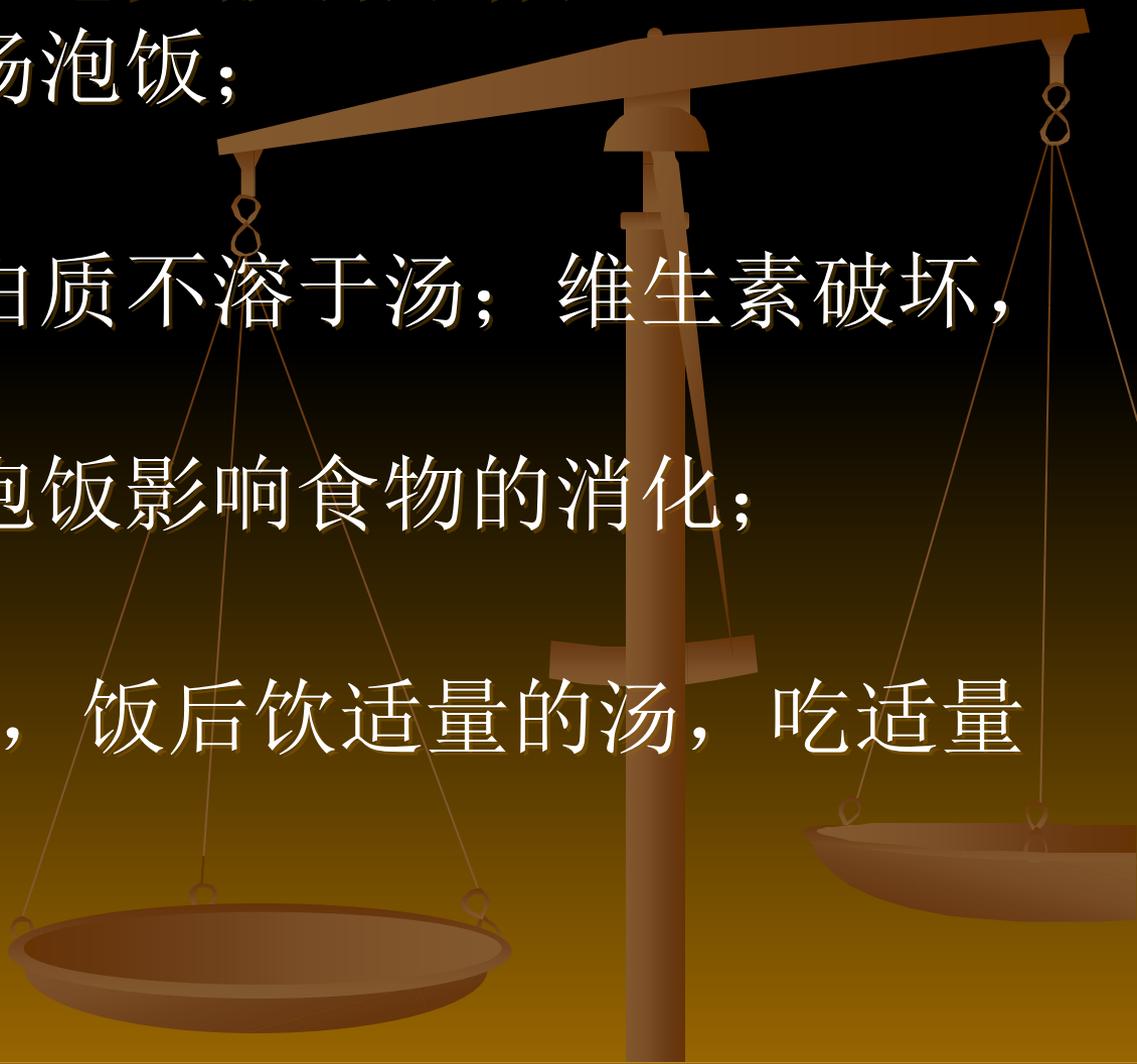
- **营养科学**

煲汤的肉类蛋白质不溶于汤；维生素破坏，肉成渣；

饭前喝汤或汤泡饭影响食物的消化；

- **正确认识**

煲汤2小时为宜，饭后饮适量的汤，吃适量的肉；



广东饮食误区种种

■ 误区四：早餐马虎、午餐应付、晚餐过度

无时间准备早餐，中餐在外凑合，晚餐丰盛。

■ 营养科学

早餐不吃或少吃引起低血糖，影响上午的精力；
午餐马虎引起营养不良；晚餐饮食过度引起龋齿、
肥胖、磨牙；

■ 正确认识

合理安排一日餐次，定时、定点、定量进餐，早餐吃饱，午餐吃好，晚餐适量；

广东饮食误区种种

- 误区五：物稀为贵

海味、野味、肉、西式快餐；

- 营养科学

食物价格与营养价值无关；各种动物蛋白质含量相差不多；蛋白质对孩子发育很重要，但动物食物的饱和脂肪酸过多影响孩子健康；

- 正确认识

适量动物食物，多选鱼、禽类。

广东饮食误区种种

- 误区六：零食、饮料当正餐
家里开食品店，零食、小吃，含糖饮料；
 - 营养科学
零食无规律，增加胃肠负担；零食味重，影响味觉和食欲；零食无营养，导致营养不良；
 - 正确认识
有规律地吃正餐，喝清淡饮料，养成良好的饮食习惯；
- 

广东饮食误区种种

- 误区七：吃钙片，不喝牛奶

广告误导。

- 营养科学

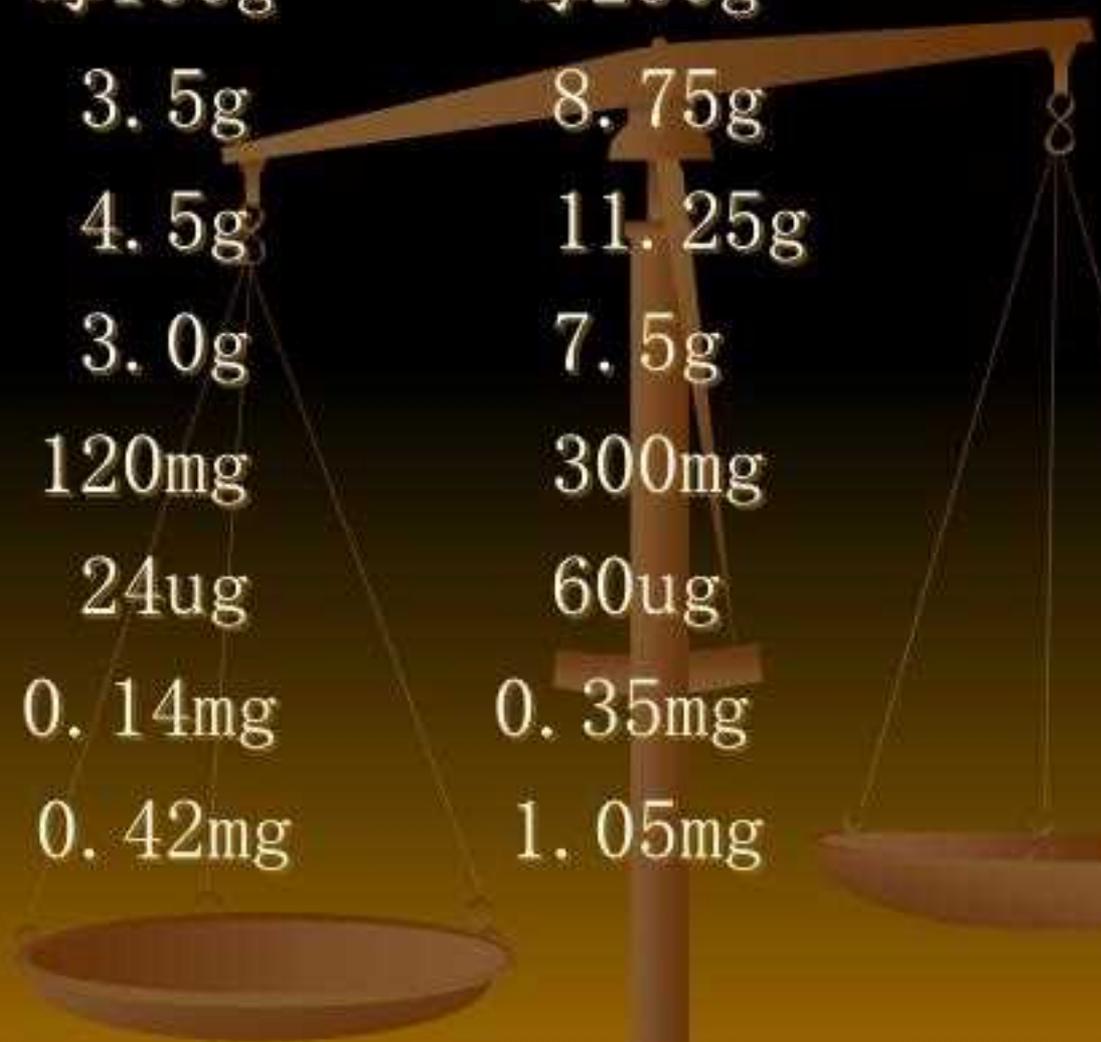
钙的最好来源是牛奶，含量高，吸收好。

- 正确认识

每天至少饮250克牛奶，吃少量豆制品，可不补钙片。



奶的主要营养成分



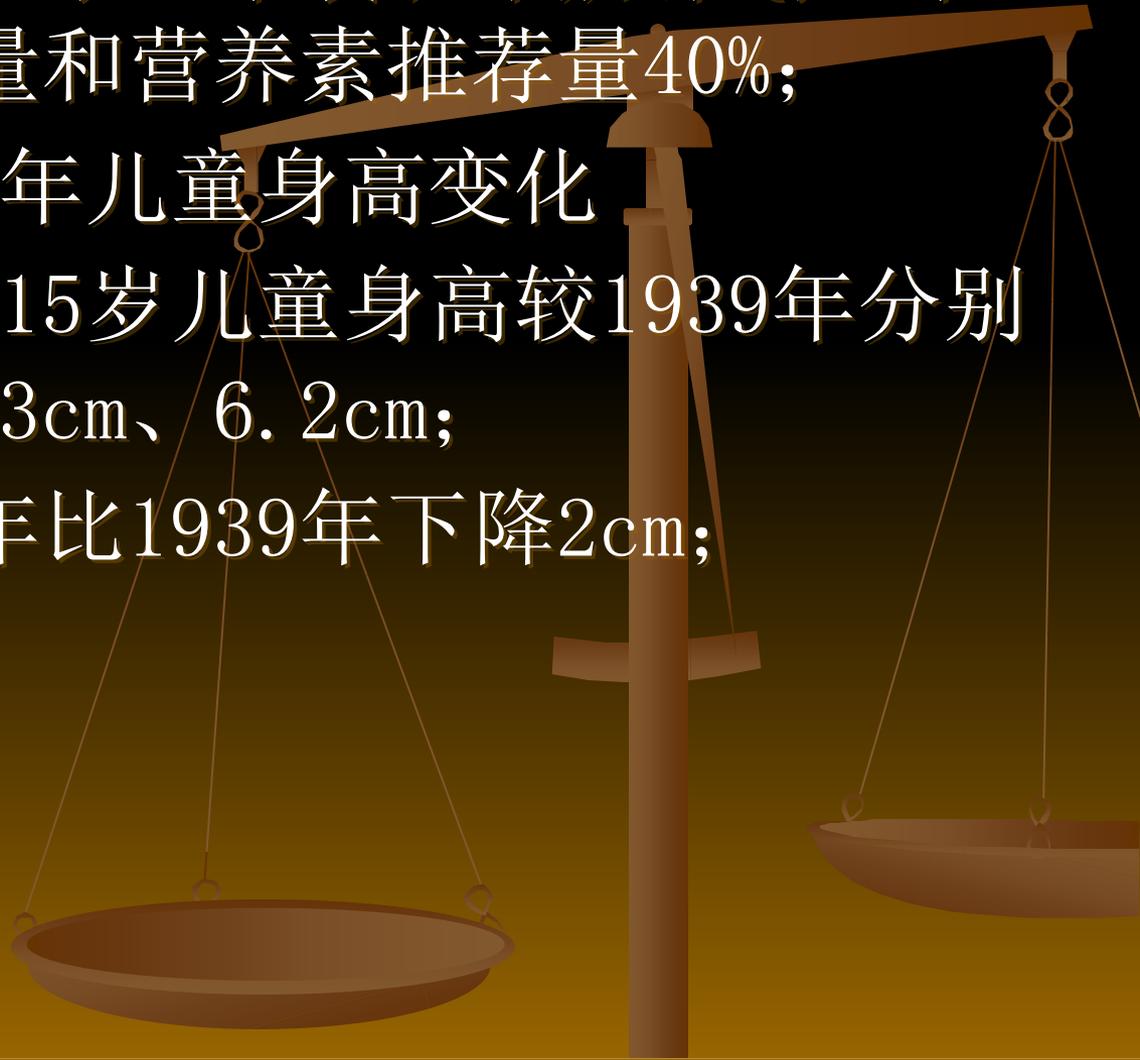
营养素	每100g	每250g
蛋白质	3.5g	8.75g
乳糖	4.5g	11.25g
脂肪	3.0g	7.5g
钙	120mg	300mg
维生素A	24ug	60ug
维生素B ₂	0.14mg	0.35mg
锌	0.42mg	1.05mg

奶及奶制品的营养

- 鲜奶（巴氏消毒奶）低温保存3~7天；
 - 高温灭菌奶（利乐包装奶）常温6个月；
 - 酸奶（发酵奶）低温保存7~21天，益生菌的保健作用
 - 奶粉1:7还原奶；
 - 含奶饮料：1/3奶含量
 - 酸味奶，果味奶，乳酸菌饮料。
- 

营养午餐与儿童生长发育密切相关

- 日本1953年推广学生午餐和牛奶计划，午餐提供一日能量和营养素推荐量40%；
- 日本1939~1970年儿童身高变化
1970年6、12、15岁儿童身高较1939年分别增长4.4cm、9.3cm、6.2cm；
12岁儿童1950年比1939年下降2cm；



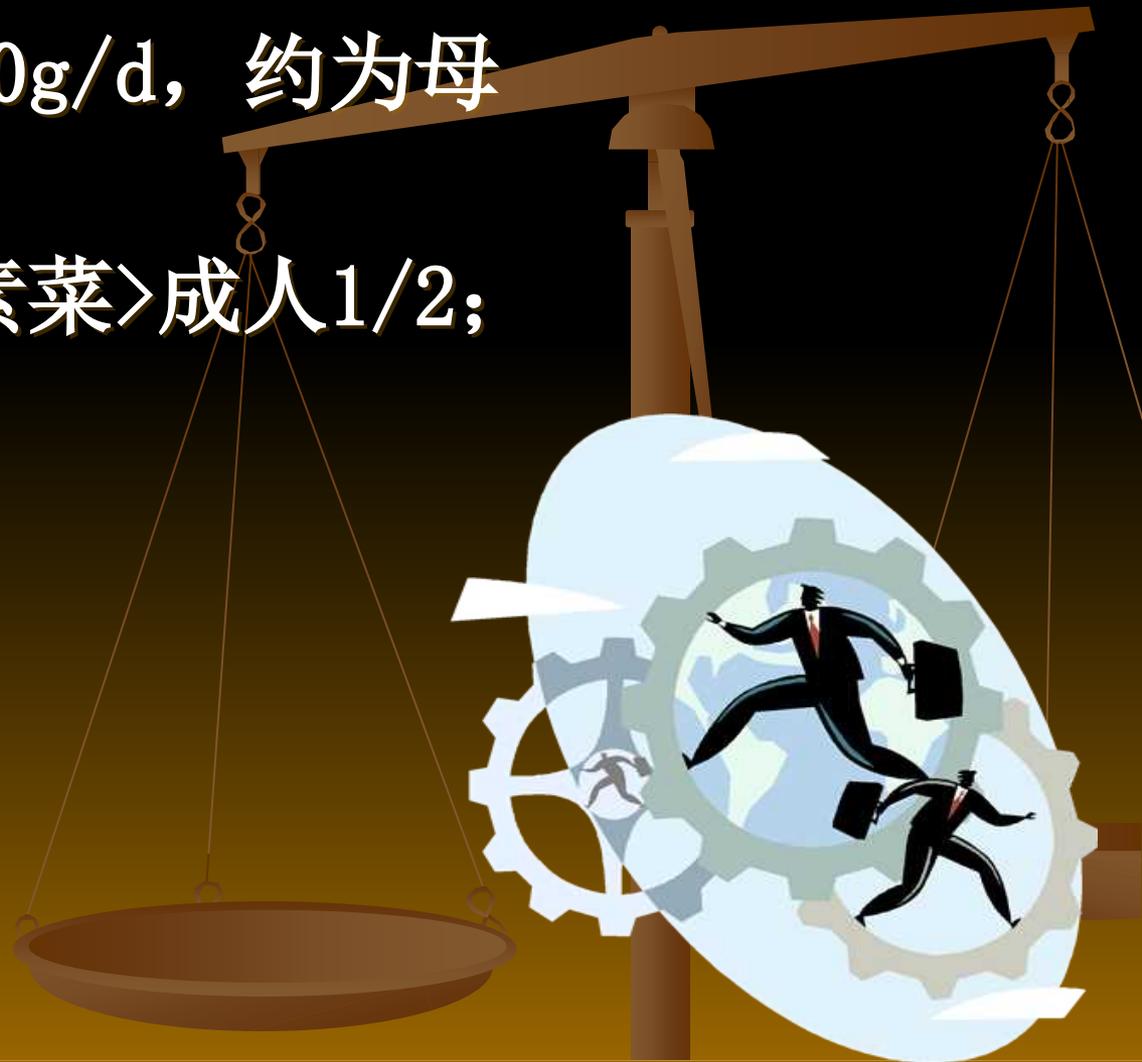
1~3岁幼儿生长发育特点

- 不及婴儿迅猛，但较成人旺盛；
- 体重增加：每年约2kg；
- 身高增加：
 - 1~2岁11~13cm；
 - 2~3岁8~9cm；
- 脑细胞体积的增大及神经纤维的髓鞘化仍继续；



1~3岁幼儿营养需要

- 热能1200~1300kcal/d;
- 蛋白质40g/d~50g/d, 约为母亲的1/2;
- 矿物质和维生素>成人1/2;



1~3岁幼儿的食物

- 平衡膳食
- 以乳类为主逐渐过渡到以谷类为主，奶、蛋、鱼、禽、肉及蔬菜和水果为辅的膳食结构；
- 100~200g谷类；
- 350ml牛奶，50g鸡蛋；
- 75~125g鱼、或禽、或瘦肉；
- 15~50g豆制品；
- 75~150g蔬菜。



1~3岁幼儿的膳食原则

- 每周一次动物肝、动物血；
- 每周至少一次海产品；
- 以清淡的饮料或冲淡的果汁法补水；
- 餐前不宜饮汤太多；



1~3岁幼儿膳食烹调

- 不可过早地进食家庭膳食；
- 主食：软饭、麦糊、面条、饺子、馄饨、馒头、面包；
- 蔬菜：切碎煮烂；
- 瘦肉：制成肉糜或肉末；
- 硬果：花生、黄豆等应磨碎制成泥糊状；
- 烹调：清蒸、焖煮、原汁原味，清淡少盐；



1~3岁幼儿膳食安排

- 早餐及早点：
淀粉（谷类）、蛋白质食物（鸡蛋），奶类或豆类、水果，一日营养25~30%；
- 午餐：品种丰富食物，一日营养35%；
- 午点：奶、豆或水果，一日营养5~10%；
- 晚餐：品种丰富但宜清淡，一日营养30%；
饭后仅限于水果或牛奶；
- 睡前忌食甜食；

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/517145001113006054>