

# 项目一

## 婴幼儿进餐 照护



### 项目概述

婴幼儿从食物中合理摄入各种营养素和能量，对婴幼儿的生长发育起着至关重要的作用。因此，科学喂养是促进婴幼儿生长发育和增强体质的重要因素。同时，在一日生活中，进餐是婴幼儿健康、和谐、全面发展的基础保障，也是一日常规活动中的重要环节。照护者应全面了解婴幼儿进餐状况，解决婴幼儿的进餐问题，以婴幼儿为本，纠正婴幼儿的不良饮食习惯，引导和培养婴幼儿养成良好的进餐习惯。



**项目学时** 共6学时。



### 项目导学





### 项目目标

知识目标	1.了解人体所需营养素的功能及来源。 2.理解心理氛围营造的原则。 3.掌握婴幼儿不良饮食习惯的表现。
素质目标	1.具有分析、发现和解决问题的能力。 2.能在操作中关心和爱护婴幼儿。 3.具有培养婴幼儿的耐心和责任心。
技能目标	1.能进行婴幼儿进餐前后的教育。 2.能进行婴幼儿进餐姿势的指导。 3.能纠正婴幼儿的不良饮食习惯。
思政目标	1.注重爱国教育。 2.注重传统文化教育。 3.培育规范从教的职业操守。

## 模块一

## 婴幼儿的能量和营养需要



### 模块目标

- ❖ 了解常用食物的营养价值。
- ❖ 掌握人体必需的七大类营养素。
- ❖ 熟知 1 ~ 3 岁幼儿的膳食宝塔。



### 模块学习

在婴幼儿的成长过程中，除了婴幼儿无法改变的遗传因素，后天的环境和营养摄取也对婴幼儿的健康生长起着重要的作用。而婴幼儿的新陈代谢旺盛，生长发育迅速，因此，婴幼儿在生长发育过程中所需要的各种能量和营养素相对成人要多。由于婴幼儿时期各个器官尚未发育完善，过量的营养素供给会导致婴幼儿无法吸收或消化功能紊乱，从而增加婴幼儿肾脏和其他器官的负担；但若营养素供给不足，则会导致婴幼儿营养缺乏，从而易导致各种疾病的发生。因此，照护者在喂养婴幼儿时，既要满足婴幼儿营养需要，又要考虑到婴幼儿自身的消化和适应能力。



## 一 能量的需要

### （一）能量的单位和计算

营养学中，人体需要的能量和食物中提供的能量的单位通常用千卡（kcal）表示，现在国际上常用千焦（kJ）或焦（J）来表示，其换算关系为：1千卡=4.18千焦。

### （二）能量的消耗

婴幼儿的能量主要来源于摄入的蛋白质、碳水化合物和脂肪。婴幼儿的能量消耗主要是以下五个方面：

#### 1. 维持基础代谢

基础代谢是指机体在清醒、安静、精神放松、空腹的状态下，在18~25℃的环境中，维持生命最基本的生理活动所需要的能量。相对来说，男性的基础代谢高于女性。婴幼儿基础代谢所需要的能量要比成人高，但婴幼儿的代谢会依据年龄的不同而发生变化。在婴儿时期，婴幼儿的基础代谢所需要的能量占据总能量的50%~60%，且会随着年龄的增长而逐渐减少。

#### 2. 食物的热力作用

人体摄入食物之后，需要对食物的营养进行消化、吸收、转运、代谢和储存，此过程需要消耗额外的能量。食物中的热力作用与食物的成分有关，在三大营养素（蛋白质、脂肪、碳水化合物）中，蛋白质的热效应最强，为本身的30%~40%。婴幼儿食物中的蛋白质含量较高，食物的热力作用占总能量的7%~8%。

#### 3. 生长所需

婴幼儿生长发育快速，这个时期所需要的能量最多，占总能量的25%~30%。1岁以后的婴幼儿，每日每千克体重需要能量约为20.92千焦。

#### 4. 活动消耗

婴幼儿的能量需要与婴幼儿的体格大小、活动量的大小、活动时间、活动类型有密切关系，占总能量的15%~25%。伴随着婴幼儿的生长发育，其活动所需能量个体波动较大，并会随着年龄的增加而增加。

#### 5. 排泄消耗

排泄消耗指的是在正常情况下，人体摄入的食物不能完全被消化和吸收，会随着粪便排出体外而损失的部分。此部分损失的热量约占总热量的10%，腹泻时损失剧增。

婴幼儿能量的总需要为上述五个方面能量消耗的总和。一般认为，年龄越小，个体需要的能量越多；但随着年龄的增长，个体所需要的能量会逐渐减少。





## 二 营养素的需要

### (一) 营养素的定义

营养素是指机体把摄入的食物转化成的能维持人体生命活动的物质。人体所需要的营养主要是蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐、维生素、水和膳食纤维。蛋白质、脂肪、碳水化合物是人体能量的三大产能。

### (二) 营养素的分类

营养素可分为宏量营养素、微量营养素和其他膳食成分。

#### 1. 宏量营养素

① 蛋白质。蛋白质是能量的主要来源，是构成机体的重要成分，优质的蛋白质主要来源于食物的中乳、蛋、鱼等。在婴幼儿时期，保证婴幼儿优质蛋白质的供给非常重要。各类食物的蛋白质含量见表 1-1。

表1-1 各类食物的蛋白质含量

食 物	肉鱼类	鲜奶类	蛋类
蛋白质含量 /%	10 ~ 20	1.5 ~ 3.8	11 ~ 14

蛋白质是由 20 多种氨基酸组成的，是生命活动的物质基础。若婴幼儿膳食中的蛋白质摄入量不足，有可能导致其生长发育迟缓、贫血、体重过轻等，严重时甚至导致其出现智力发育障碍等症状。因此，照护者应适当给婴幼儿进食高蛋白食物（见图 1-1、图 1-2）。



图 1-1 高蛋白食物（鱼）



图 1-2 高蛋白食物（奶粉）

中国营养学会推荐婴幼儿每日膳食中蛋白质的供应量标准见表 1-2。





铬、硒、钼、钴、氟等。人体主要矿物质的来源见表 1-4。

表1-4 人体主要矿物质的来源

种 类	主要来源
钙	虾皮、紫菜、海带、乳类、豆类
磷	乳类、豆类、肉类、五谷
铁	动物血、肝脏、瘦肉、绿色蔬菜
镁	乳类、豆类、肉类、谷类、干果
锌	鱼类、蛋、全谷
碘	海带、紫菜、海鱼等海产品

钙是构成婴幼儿骨骼和牙齿的重要成分，人体中 99% 的钙存在于骨骼和牙齿中，婴幼儿的骨钙每 1 ~ 2 年更新一次，成人的骨钙更新一次则需要 10 ~ 12 年。维生素 D 能促进钙的吸收。一般而言，食物中所含的钙只有 10% ~ 30% 被人体吸收。因此，食物中的钙很难满足婴幼儿对钙的需要量，一般要给婴幼儿服用维生素 D 或遵医嘱服用钙片等。常见食物的含钙量见表 1-5。

表1-5 常见食物的含钙量

单位：克 / 千克

食物名称	含 钙 量
牛奶	104
紫菜	264
海带	241
大豆	191
虾皮	991

铁是组成血红蛋白的原料。婴幼儿缺铁时，可患缺铁性贫血，会导致婴幼儿注意力分散，记忆力减退，智力发展迟缓。常见食物的含铁量见表 1-6。

表1-6 常见食物的含铁量

单位：克 / 千克

食物名称	含 铁 量
猪血	12.8
鸭血	30.5
猪肝	22.6
冬菇	10.5





表1-9 不同年龄婴幼儿的每日钙、锌、碘供给量

单位：毫克

微量元素名称	每日供给量		
	0 ~ 6 月龄	7 ~ 12 月龄	1 ~ 3 岁
钙	400	600	700
锌	3	5	7
碘	40	50	70



学而时习之

缺铁性贫血的主要症状

幼儿宇宇，男，2岁半，近1个月来食欲不振，时常呕吐，注意力不集中，易疲乏，不爱活动；生长发育落后，精神欠佳，皮肤、口唇黏膜苍白，烦躁不安，经常感冒，心率偏快，肝脾淋巴结轻度肿大。

**练习1** 宇宇可能患了什么疾病？

---



---

**练习2** 请你结合自己的经验判断其病因是什么，应如何治疗。

病因： 

---

---



---

治疗： 

---

---



---

② 维生素。维生素可分为脂溶性维生素和水溶性维生素。脂溶性维生素包含维生素A、维生素K、维生素D、维生素E。水溶性维生素包含维生素C和B族维生素。它们是维持机体正常生命活动和调节人体代谢所需要的营养素。膳食中，维生素C的来源多为新鲜蔬菜和水果。维生素C丰富的水果有橙子（见图1-5）和猕猴桃（见图1-6）。





图 1-5 橙子



图 1-6 猕猴桃

人体主要维生素的来源和供给量见表 1-10 和表 1-11。

表1-10 人体主要维生素的来源

种 类	来 源
维生素 A	肝、奶油、鱼肝油，有色的蔬菜和水果。主要是动物性食品
维生素 C	各种水果和蔬菜
维生素 D	鱼肝油、肝、蛋黄
维生素 B1	瘦猪肉、花生、大豆、瓜子仁的含量丰富，谷类次之，鱼、菜、水果的含量较少
维生素 B2	各种动物的肝脏、鸡蛋、鳕鱼、奶类、蔬菜、谷类、肉，绿色蔬菜的含量不高

中国营养学会推荐的不同年龄婴幼儿每日膳食中维生素的供给量标准见表 1-11。

表1-11 不同年龄婴幼儿每日膳食中维生素的供给量

单位：毫克

维生素名称	每日供给量			
	0 ~ 6 月龄	7 ~ 12 月龄	1 ~ 2 岁	2 ~ 3 岁
维生素 A	200	200	300	400
维生素 C	30	30	30	35
维生素 B1	0.4	0.4	0.6	0.7
维生素 B2	0.4	0.4	0.6	0.7
维生素 E			3 ~ 4	4

### 3. 其他膳食成分

① 膳食纤维。婴幼儿可从蔬菜、谷类和水果中获取一定量的膳食纤维。膳食纤维的主要功能是吸收大肠水分，软化大便，降解胆固醇，改

## 读后笔记

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



善肝脏代谢。

② 水。水是人体的重要组成成分，成人的需水量为每日每千克体重 40 ~ 45 毫升，而婴幼儿新陈代谢旺盛，每日的需水量为每千克体重 150 毫升。

### （三）婴幼儿营养素的需要量

婴幼儿的新陈代谢旺盛，与成人相比，其营养素的需要量有所不同。由于婴幼儿的个体差异，每个机体对营养素的需要量会根据婴幼儿的年龄、体形、活动、饮食等不同而有差异。1 岁以内，婴儿每日的蛋白质需要量为每千克体重 1.5 ~ 3.0 克，其机体由脂肪提供的能量占总能量的 45% ~ 50%。



### 学而时习之

#### 孩子容易哭闹

张女士的宝宝刚 1 岁，最近夜汗多，容易怒，爱哭。尤其到了晚上，哭起来吵得人无法入睡。最初，张女士以为宝宝生病了，在医院检查后发现宝宝并没有生病。明明没有生病，为什么宝宝一直哭闹不停呢？

**练习1** 分析案例中宝宝哭闹的原因。

---

---

**练习2** 根据宝宝哭闹的原因，请你说出有效应对方案和与家长沟通的方法。

应对方案：\_\_\_\_\_

---

---

与家长沟通的方法：\_\_\_\_\_

---

---

---

---

### （四）婴幼儿营养素的摄入量

婴幼儿对某些营养素的摄入量不足或过量时，在较短时间内会明显影响婴幼儿生长发育的进程。因此，婴幼儿的营养素摄入量不能低于其需要量。



## （五）婴幼儿营养素的供给量

婴幼儿营养素的供给量一般比需要量充裕。当婴幼儿营养素的摄入量低于供给量标准时，婴幼儿可能表现为营养不良。



### 贴心提示

3岁以前是婴幼儿快速生长发育的阶段，营养是保证其生长发育的重要因素。其生长发育越快，需要的能量和营养也就越多，合理的营养能促进其生长发育，增进其身体健康。因此，婴幼儿的营养供给不足时，可能引起营养缺乏性疾病，营养过剩时也有可能引起疾病。

## 三 婴幼儿的喂养

婴幼儿喂养的方式可分为母乳喂养、混合喂养、人工喂养。

### （一）母乳喂养

母乳是满足婴幼儿生理和心理发育的最好的天然食物。一位健康母亲的母乳可以提供一名6月龄内婴幼儿生长发育所需的各种营养素、能量和液体量。母乳不仅供给婴儿营养，还提供了一些可供婴儿利用的现成物质，如脂肪酶、免疫球蛋白等。

#### 1. 母乳的成分

一位健康的母亲在分娩后，在不同的时期，她分泌出的乳汁成分有所不同。分娩当日到产后第5天分泌的乳汁称为初乳，初乳的量少而质稠，略带黄色，每日泌乳量为15~45毫升。其含较少的脂肪、较多的蛋白质（主要为免疫球蛋白和乳铁蛋白），可防止婴儿感染和过敏；富含白细胞，可抵抗感染，并为婴儿提供出生后很多疾病的初次免疫。初乳最适合新生儿的需要，因此，产妇产后要尽量哺喂新生儿初乳。产后第5~14天分泌的乳汁称为过渡乳。过渡乳的成分较为稳定，每日泌乳量为700~1000毫升。过渡乳的脂肪含量最高，矿物质与蛋白质含量比初乳少。产后第14天以后分泌的乳汁为成熟乳。成熟乳中钙的含量较高。各期母乳的营养成分见表1-12。

读后笔记

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



表1-12 各期母乳的营养成分

单位：克 / 升

营养成分	母乳种类		
	初乳	过渡乳	成熟乳
脂肪	28.5	43.7	32.6
碳水化合物	75.9	77.4	75
钙	0.33	0.29	0.35
磷	0.18	0.18	0.15
蛋白质	22.5	15.6	11.5

在母亲给婴幼儿一次哺乳的过程中，从其产出乳汁的先后来看，乳汁的成分也有所不同。在一次哺乳婴幼儿的过程中，先产出的乳汁称为前奶，前奶和后奶之间产出的乳汁称为中奶，最后产出的乳汁称为后奶。前奶的色泽比后奶颜色略淡，前奶的脂肪含量低而蛋白质含量高，后奶的脂肪含量较高，色泽比前奶白。因此，母亲在给婴幼儿哺乳的过程中，每次哺乳的时间不能太短，应使婴幼儿得到所需的全部奶量。母亲一次哺乳过程中乳汁成分的变化见表 1-13。



前奶和后奶的区别

表1-13 母亲一次哺乳过程中乳汁营养成分的变化

单位：克 / 升

营养成分	母乳种类		
	前奶	中奶	后奶
脂肪	17.1	27.7	55.1
蛋白质	11.8	9.4	7.1

## 2. 母乳喂养的优点

(1) 母乳营养丰富，容易被婴幼儿吸收和消化。母乳中所含的蛋白质、碳水化合物和脂肪的比例适当，能够满足婴幼儿的营养需要；母乳中的钙、磷比例适宜，容易被婴幼儿吸收和利用；母乳中含有较多的消化酶（如乳脂酶等），有助于婴幼儿的消化。因此，母乳喂养新生儿排出大便的颜色显金黄色，形状均匀一致；而混合喂养新生儿大便的颜色一般显淡黄色或黄棕色，大便的形状粗糙。



母乳喂养和混合喂养新生儿大便的区别

(2) 母乳能增强婴幼儿的免疫力，提高婴幼儿的抗病能力。母乳中含有较多的乳铁蛋白，可减少婴幼儿肠道细菌感染等。另外，母乳中还含有淋巴细胞和中性粒细胞等免疫活性物质。



## 读后笔记

(3) 母乳有利于促进婴幼儿大脑的发育。母乳中含有的乳糖和牛磺酸可以促进婴幼儿脑细胞的发育。

(4) 母乳喂养有利于增进母婴情感。哺乳时，婴幼儿与母亲肌肤接触，有利于婴幼儿的心理健康发育。

(5) 母乳喂养有利于母体恢复，减少某些疾病的发生。在母乳喂养过程中，催产素能刺激产妇子宫收缩，促进产妇子宫修复，能减少产妇产后日后乳腺癌和卵巢癌的发病概率。

(6) 采用母乳喂养，乳汁的温度适宜，不容易被污染，既经济又方便。

### 3. 母乳喂养中的照料

(1) 婴儿哺乳的时间。新生儿出生后应尽早开奶，一般在新生儿出生后 30 分钟就可让其吮吸乳汁，尽早开奶可以减少新生儿的生理性黄疸的症状。婴儿在出生后的 1 ~ 2 个月可不规定哺乳时间和次数，即按需哺乳。随着婴儿的成长，母亲可根据婴儿的睡眠规律，每 2 ~ 3 小时哺乳 1 次，再逐渐延长到 3 ~ 4 小时哺乳 1 次，每次哺乳的时间大约 15 ~ 20 分钟，以婴儿吃饱为准。

(2) 哺乳时婴儿的姿势。母亲在哺乳婴儿时，可采用握头腋下挽抱式（橄榄球式）姿势，即用左（右）手掌握住婴儿的头部，左（右）前臂支撑住婴儿的身体，左（右）上臂夹持婴儿的身体或双腿于腋下，用枕头适当垫高婴儿达乳头水平，让婴儿的头部靠近母亲左（右）侧乳房。该姿势适用于剖宫产和乳房较大的母亲，或早产儿和双胞胎新生儿。

(3) 哺乳时婴儿的喂法。在每次哺乳前，母亲应先清洗干净双手，用干净的湿热毛巾把乳头擦拭干净，再将婴儿抱入怀中，将乳头和乳晕送入婴儿的口中让其吮吸，哺乳过程中要保证婴儿的鼻子能够进行呼吸。在哺乳完后，要将婴儿竖抱，让其靠在肩上，用手轻轻拍婴儿的背，使其吮吸时吸入的空气得以排出。

### 4. 母乳喂养的注意事项

(1) 母亲患病，如患有慢性传染病、乳腺炎等疾病时应暂停母乳喂养。

(2) 母亲在哺乳期间服用药物，有些药物可随着乳汁排出，会影响哺乳婴儿的健康。因此，母亲须暂停母乳喂养。

(3) 在哺乳过程中，母亲要生活规律，注意补充营养，以确保乳汁





的质量。

(4) 在哺乳过程中，母亲的乳头要保持干净，如发生皲裂应暂停直接哺乳，可用鱼肝油软膏涂抹乳头，防止交叉感染。

(5) 在哺乳过程中，母亲要保持心情愉快。母亲有精神负担或精神紧张时，会影响乳汁的分泌。

(6) 母亲暂停母乳喂养时，需要按时把乳汁挤出或用吸奶器吸出，以保证乳汁的正常分泌，使病愈后仍有充足的乳汁喂哺。

### 5. 断奶

随着婴幼儿年龄的增长，母乳不能满足婴幼儿的营养需要。在婴儿出生6个月后，需要给婴儿逐渐添加辅食，一般在婴儿10~12个月时可断奶。遇到炎热的夏天或母乳充裕时，母亲可适当推迟给婴幼儿断奶的时间。

#### (二) 混合喂养

在母亲母乳不足或其他原因不能全部以母乳喂养婴幼儿时，采用母乳与配方奶粉或牛乳及其他代乳品喂养婴幼儿的方式称为混合喂养。混合喂养应该优先于人工喂养，其主要包括代授法和补授法两种方式。

##### 1. 代授法

代授法是指母乳充足，不能按时哺乳，只能用配方奶粉或牛乳代替一次或数次喂养的方式。

##### 2. 补授法

补授法是指6个月以下母乳不足的婴儿，每日母乳喂养次数照常，母亲在喂完母乳之后再补喂婴儿代乳品，直到婴儿吃饱为止的喂养方式。此方式既能使婴儿多得到母乳喂养，又可定时吸空母亲乳汁，有利于刺激母乳的分泌。

#### (三) 人工喂养

##### 1. 人工喂养的定义

人工喂养是指用配方奶粉或其他乳品喂哺婴儿的一种喂养方式。其常用的代替乳有牛乳、羊乳、配方奶粉等。人工喂养应首选配方奶粉。

##### 2. 人工喂养的乳品

(1) 牛乳。牛乳中的蛋白质含量比母乳多，主要以酪蛋白为主，不易被消化；而牛乳中的不饱和脂肪酸低于母乳，脂肪颗粒大，较难消化、吸收。因此，其成分不适合婴幼儿，故应对牛乳进行调配，牛乳的调配可参考母乳的成分进行。牛乳调配的程序包含稀释、加热、加糖。

① 稀释。牛乳可加水或米汤进行稀释，牛乳与水的比例可根据婴幼儿的年龄而定，



如出生后 1 ~ 2 周的新生儿，牛乳与水的比例为 2:1，随着婴儿长大，逐渐调整至 3:1、4:1，至婴儿满月后即不必稀释。用米汤稀释牛乳，不但能增加热量，还能防止牛乳在肠道内发酵。

② 加热。牛乳煮沸可灭菌消毒，且可使牛奶中的蛋白质变性，使之不易在胃中凝成大块，以利于消化、吸收。

③ 加糖。加糖可改变牛乳中宏量营养素的比例，不仅有利于婴幼儿吸收，还能软化婴幼儿的大便，一般 100 毫升牛乳中可加 5 ~ 8 克蔗糖。

(2) 羊乳。羊乳的营养价值与牛乳大体相同，但羊乳中的叶酸含量较少，长期给婴幼儿哺喂羊乳，容易导致婴幼儿患巨幼细胞性贫血。

(3) 配方奶粉。配方奶粉是人工喂养乳品的最佳选择，使用时应按年龄选用。在用配方奶粉哺喂婴幼儿时，要规范地冲调，奶粉和水的比例要严格遵守配方奶粉的冲调要求。需要特别注意的是，在选用配方奶粉哺喂婴幼儿时，要选用适宜的奶嘴和奶瓶，奶瓶要保持清洁和消毒，奶液应即食即充，温度要适宜。

### 3. 人工喂养乳量的计算

人工喂养的乳量一般可按婴幼儿每日所需要的总能量和总液量来计算。以牛乳为例，如某婴幼儿的体重为 5 千克，每日需喂 8% 糖牛乳（鲜牛乳 550 毫升，加糖 44 克）的量为 550（ $110 \times 5$ ）毫升，其每日总需水量为 750 毫升（ $150 \times 5$ ），除牛乳外，每日尚需供水 200 毫升。其全日牛乳量、水量可分次喂给。

### 4. 人工喂养的注意事项

(1) 人工喂养的乳量应根据婴幼儿的年龄和体重计算，并随时进行调整。

(2) 人工喂养的次数、时间间隔与母乳喂养相同。

(3) 注意食具及时清洁和消毒。

(4) 乳汁的温度要适宜，在喂养前应测试奶液的温度。奶液的温度应与人体体温相同为宜。在哺喂前，成人可先滴一滴奶液于手腕内侧，若不感到过热，则温度适宜。

(5) 选择合适的奶嘴，奶嘴孔的大小应以瓶内盛水倒置后可连续滴出为宜。

(6) 喂哺时，奶瓶和奶嘴的前段要充满奶液，以免婴幼儿吸

## 读后笔记





入空气。

## 四 婴幼儿的食物转换

### (一) 食物转换的意义

(1) 随着婴幼儿年龄的增长,胃容量的增加,以及消化系统的逐渐成熟,婴幼儿的营养需要也不断增加。母乳中的营养成分不能满足婴幼儿发育成长的营养需要,需要额外食物的补充。

(2) 食物的转换有利于婴幼儿咀嚼功能的训练,从而完善其咀嚼功能,对婴幼儿的语言能力的发展有着直接的影响。

### (二) 食物转换的原则

(1) 婴幼儿的食物转换要由少到多,由细到粗,由稀到稠,由一种食物逐渐到多种食物。

(2) 食物的转换要根据婴幼儿的消化情况而定。

(3) 在给婴幼儿转换食物的过程中,当婴幼儿患病或天气炎热时,不应给婴幼儿添加新的食物。

(4) 不要将泥糊状的食物当作可有可无的食物。

(5) 不要在婴幼儿更换照护者或更换生活场所时转换食物。

### (三) 食物转换的方法

婴幼儿转乳期的食物又称婴幼儿辅食。不同月龄婴儿辅食的形状、种类见表 1-14。

表1-14 不同月龄婴儿辅食的形状、种类

月龄	辅食形状	辅食种类	供给营养
4 ~ 6 个月	泥状	米粉糊、蛋黄、菜泥、水果泥、鱼泥	能量、维生素 A、维生素 C、纤维素、无机盐、蛋白质
7 ~ 9 个月	末状	豆腐、粥、肉末、肝泥、烂面、鱼、蛋	能量、维生素 A、维生素 C、纤维素、无机盐、蛋白质、铁
10 ~ 12 个月	碎状	馒头、软饭、面条、碎菜、水果丁、豆制品	能量、维生素 A、维生素 C、纤维素、无机盐、蛋白质、B 族维生素

## 五 婴幼儿常见辅食安排

婴幼儿常见辅食安排建议见表 1-15。







续表

年 龄	辅食建议	辅食的制作方法
7 ~ 12 月龄	牛奶蛋黄米汤粥、肉末面、胡萝卜鱼粥、鲜虾肉泥、蔬菜豆腐泥、香菇鱼粥、火腿土豆泥	<p>1. 牛奶蛋黄米汤粥            食材：米汤 1/2 小碗，奶粉 2 勺，鸡蛋黄 1/3 个。            做法：大米粥烧好后，将上面的米汤盛出半碗；鸡蛋煮熟，取蛋黄 1/3 个研成粉；将奶粉冲调好，放入蛋黄、米汤，调匀即可。</p> <p>2. 肉末面            食材：新鲜猪肉适量。            做法：将肉整块煮熟，取出剁成肉末；将适量肉末加入烂面条中煮沸即可。</p> <p>3. 胡萝卜鱼肉米粉糊            食材：米粉适量，河鱼或海鱼 1 条，胡萝卜 1 根。            做法：把胡萝卜绞成泥状；把河鱼或海鱼蒸熟，取肉，要小心地将鱼刺全部去除，压成泥，将做好的少量鱼泥，连同胡萝卜泥一起拌在米粉糊里。</p> <p>4. 鲜虾肉泥            食材：鲜虾肉（河虾、海虾均可）50 克，香油 1 克，精盐适量。            做法：将鲜虾肉洗净，放入碗内，加水少许，上笼蒸熟，绞成肉泥，加入适量精盐、香油，搅匀即成。注意，虾的皮一定要剥净，虾肉一定要蒸熟。</p> <p>5. 蔬菜豆腐蛋黄泥            食材：去皮胡萝卜 5 克，嫩豆腐 1/6 块，豌豆 1/2 条，蛋黄 1/2 个，水 1/2 杯。            做法：将去皮胡萝卜及豌豆烫熟后切成极小块，与水混合放入小锅开火煮；嫩豆腐捣碎加入锅内，煮到汤汁较少；最后将蛋黄打散加入锅里煮熟即可。</p> <p>6. 香菇鱼肉米糊            食材：鱼肉 50 克，香菇 1 个，米粉适量。            做法：鱼肉去掉鱼刺，切成鱼肉粒，在水中多泡几次，以去腥；将鱼肉隔水上笼蒸熟，研磨成鱼肉末；香菇煮熟用料理机打碎；米粉用热水冲调好，将鱼肉末、香菇末倒入米粉糊中混合即可。</p> <p>7. 火腿土豆泥            食材：土豆 100 克，熟瘦火腿 10 克，黄油 2 克。            做法：将土豆去皮洗净，切成小块，放入锅内加适量水煮熟，用汤匙捣成泥状；将火腿去皮，去肥肉，切成极细的碎肉末；把土豆泥盛入小盘内，加入火腿末和黄油搅拌均匀</p>





## 模块二

# 进餐环境和心理氛围的营造



### 模块目标

- ❖ 能正确引导婴幼儿进餐。
- ❖ 能为婴幼儿进餐创设良好的进餐环境。
- ❖ 在婴幼儿进餐照护中能关心和爱护婴幼儿。



### 模块学习

由于消化系统的发育和乳牙长出，婴幼儿已经逐渐可以适应固体食物的摄入。照护者在照护婴幼儿进餐时，要为婴幼儿选择安全的食物，也要为婴幼儿营造良好的进餐环境和心理氛围。

#### 一 就餐环境的创设

良好的就餐环境不仅可以保证婴幼儿充分地摄入食物，还能使婴幼儿养成集中注意力的好习惯。婴幼儿的就餐环境分为物质环境和精神环境。

##### 1. 提供良好的物质环境

就餐环境应选择没有视觉、听觉干扰的环境。餐室要有取暖和降温设施，在过冷、过热的天气应调节室温。餐室一定要在就餐前打扫干净，尤其应注意将玩具收整齐。餐具应注意大小合适，并力求美观、清洁、耐用，过于陈旧的餐具要注意更新。在婴幼儿就餐时，可播放优美、舒缓的音乐，可播放婴幼儿熟悉的小夜曲、轻音乐、钢琴曲等。

##### 2. 创设愉快的精神环境

在婴幼儿进餐前，照护者应以亲切的口吻、热情的态度向婴幼儿介绍饭菜的品种，要表现出对饭菜非常喜欢的样子，如说“好香啊”“我真想吃一点”等。在婴幼儿进餐前和进餐中，不能大声训斥或体罚婴幼儿。在婴幼儿进餐时，若有婴幼儿食欲不好，不要强迫其吃掉全部食物。应为生病的婴幼儿提供清淡可口的饭菜。若婴幼儿长期饭量不大，但精神状态良好，应尊重婴幼儿本身的意愿，其能吃多少就吃多少。







图 1-7 幼儿与家人围坐就餐

## 2. 照护者要有足够的耐心

婴幼儿的进食从流质食物逐渐过渡到固体食物，从单一的食物逐渐转为多种食物，从母乳、奶瓶喂养到学会使用勺子、筷子以及独立进食，需要一个逐步学习、适应的过程。婴幼儿的进餐速度与成人有所不同，他们在进餐过程中存在快慢差异，对于进餐慢的原因，照护者要根据平时的观察分析原因。

相关研究表明，给婴幼儿一种新的食物往往要经过 15 ~ 20 次的接触之后才能被婴幼儿接受。所以，当婴幼儿拒绝吃新食物或不熟悉的食物时，照护者千万不要强迫婴幼儿进食，以免婴幼儿对这种食物产生反感。照护者也不要因为婴幼儿不喜欢吃某种食物而放弃添加，可以在婴幼儿情绪比较好的时候反复尝试。如果婴幼儿性格比较温和，进餐动作缓慢，照护者要有足够的耐心，不要责备和催促，以免引起其对进餐的厌恶。当婴幼儿进餐时坐姿端正、能正确使用餐具、不剩下饭菜、吃饭不吵闹或能自己吃饭时，照护者应给予表扬和赞许（见图 1-8），表现出对其行为感到骄傲，这会让其觉得自己做得好，有助于其良好行为的再次出现。

照护者温暖的话语、轻柔的抚摸和赞赏的表情都能给婴幼儿建立起安全感和幸福感。在婴幼儿进餐时，照护者还应注意婴幼儿的情绪，不管婴幼儿是高兴或是悲伤，照护者均应对婴幼儿的情绪立刻做出反应。照护者既要有对婴幼儿进餐的鼓励和引导，还应建立进餐的规则。但要注意的是，照护者不能打骂或高声指责婴幼儿，对婴幼儿要有足够的耐心，反复给予其指导。

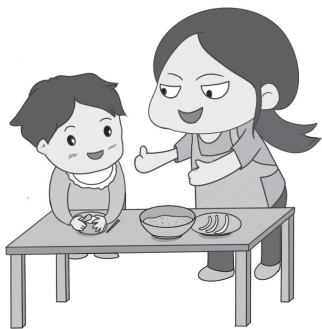


图 1-8 家长表扬孩子自己吃饭



## 学而时习之

### 吃饭不专注的明明

明明一边吃饭，一边看电视，马上就要到上学的时间了，妈妈比较着急，就将明明碗里剩下的饭塞进明明的嘴里，由于饭菜太多，明明咽不下去，于是便哭了起来。

**练习1** 分析案例中明明吃饭困难的原因。

---



---



---

**练习2** 根据明明吃饭困难的原因，请你说出有效的应对方案和家长与孩子沟通的方法。

应对方案： 

---

---



---

家长与孩子沟通的方法： 

---

---



---

### 3. 培养婴幼儿进餐的自主性

婴幼儿身体的生长发育比较快，也有了很强的独立意识，吃饭时总想自己动手，这也正是训练其自主进餐的好时机。

婴幼儿对食物的自主选择和自己进餐，可以锻炼婴幼儿的手眼协调能力和独立能力。1岁以后，幼儿应该开始练习自己用餐具进食。2岁幼儿应学会自己独立进食。2岁以后，幼儿应分餐进食，照护者要多鼓励幼儿自己进食。照护者应支持幼儿自己拿小勺吃饭，让幼儿把进食过程当作玩游戏，当其经过不懈的努力终于能将食物吃进嘴里时，其对吃饭的兴趣就更高了。尽管这样幼儿可能会把衣服和餐具弄脏，但自己动手进餐的乐趣会有助于其对进餐产生兴趣。

## 读后笔记

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---





照护者要给婴幼儿选择易于消化的、安全的食物，并确保婴幼儿每餐都能摄入足够的营养。应尽可能多地提供食物的种类，这样婴幼儿才能摄入均衡的营养。如果婴幼儿挑食，比如拒绝吃蔬菜和水果，照护者也不要强塞硬喂，而应坚持给其提供这些食物，通过引导、鼓励的方法让其慢慢尝试。一段时间后，婴幼儿就会慢慢喜欢这些自己曾经不喜欢的食物。



### 阅读拓展

#### 合理的膳食

照护者应恰当分配婴幼儿三餐一点或主餐两点的食物，按照早餐吃好、午餐吃饱 and 晚餐吃少的原则，将食物分配到餐点中去。早餐要提供高蛋白的食物，脂肪和碳水化合物也可多一些，食物热量过低会影响婴幼儿午前 2 小时的活动。早餐食物的供热量一般为每日总供热量的 25% ~ 30%。午餐应提供富含蛋白质、脂肪和碳水化合物的食物，食物数量也应充足，食物的供热量一般为每日总供热量的 35% ~ 40%。晚餐应清淡，宜消化，不宜多安排脂肪和蛋白质含量高的食物，食物供热量占每日总供热量的 25% ~ 30%。根据不同情况，可于上午、下午各安排 1 次点心，也可只安排下午 1 次点心。点心的供热量为总供热量的 10% ~ 15%。



#### 模块检测

1. 请你结合自己的实际经验，举例说一说还有什么方法可以培养婴幼儿进餐的自主性。

举例：

自己的实践经验：

2. 请结合你的实际经验，说一说你是怎样给孩子营造一个好的就餐氛围的。





## 模块三

# 进餐习惯的培养



读后笔记



### 模块目标

- ❖ 了解婴幼儿进餐的特点。
- ❖ 掌握婴幼儿进餐的注意事项。
- ❖ 掌握培养婴幼儿良好进餐习惯的好处。
- ❖ 能说出婴幼儿正确进餐的姿势。
- ❖ 能按照婴幼儿年龄段进行进餐习惯培养。



### 模块学习

婴幼儿进餐不仅是营养需要，也是消化系统成熟的需要，同时对婴幼儿的成长有很重要的意义。例如，进餐可以协调婴幼儿呼吸与口腔的动作，为婴幼儿学习发声、开口说话打下良好的基础；咀嚼可以促进婴幼儿牙齿的生长；在自主进食过程中，婴幼儿的手、眼、嘴要高度协调并与上半身配合，这有助于其专注力的提升。

婴幼儿出现下列几种行为时，表明其有了自主进食的愿望：第一，对照护者手上的东西特别好奇，总想伸手去抓；第二，拒绝以前最爱吃的食物，在吃辅食的时候，会下意识地扭头拒绝或是拍打勺子；第三，能模仿大人吃饭的动作，试着用勺子去戳食物。

#### 一 婴幼儿的身心发展特点和进餐特点

婴幼儿的心理发展既是一个连续的过程，也是一个可以划分出年龄阶段的过程。研究表明，婴幼儿进餐易受影响，婴幼儿生性模仿性强，进餐时易受周围人对食物态度的影响。例如，父母亲吃萝卜时皱眉头，则其孩子大多拒绝吃萝卜；幼儿与同伴一起吃饭时，看到同伴津津有味地吃饭，他也会吃得特别香。因此，照护者要注意言传身教，逐渐给婴幼儿介绍吃各种食物对身体的好处，使其对各种食物产生好感，逐渐纠正其挑食的坏习惯。

0 ~ 3岁是婴幼儿生长发育最快的时期之一。在这个时期，其身高、体重成倍增长，并学会辨认物体，认识周围的人，学习走路，用语言表





达自己和进行交流。这个时期也是婴幼儿学习进餐的关键期。这一时期婴幼儿的进餐可以分为以下三个阶段。

### 1. 第一阶段：0 ~ 12个月

这个阶段是婴儿对食物的探索期，主要给予婴儿母乳或者配方奶粉喂养。如果母乳不足，可采取混合喂养方式。这时的婴儿对餐具和食物会产生浓厚的兴趣，部分婴儿在9 ~ 12个月可学习自己用勺子。照护者应该尊重婴儿进餐的特点，不要因为婴儿弄脏衣物而大声指责，应让婴儿自己去探索和感受，让其随心所欲地吃，不要在意其吃饭的过程。毕竟婴儿各方面发育不成熟，不知道如何控制，因此即便其吃饭时弄得满地都是食物，照护者也不要对其责怪，而应多给予其鼓励。



### 贴心提示

6个月之后，可给婴儿添加婴儿米粉等辅食，随着婴儿肠胃对辅食的适应，可以逐渐增加辅食种类。8 ~ 12个月的婴儿需要丰富的食物种类，可适量增加肉末粥、蔬菜粥、蛋黄泥等辅食。

### 2. 第二阶段：12 ~ 18个月

这个阶段是婴幼儿自主进餐的关键期和黄金期，这一阶段婴幼儿的手眼协调能力得到很大的发展，婴幼儿什么都想自己动手。

在这一阶段，照护者要注意婴幼儿饮食的油分含量不要太高，避免对他们的肠胃带来压力，要让其进食不同类型的水果和蔬菜。进餐前，照护者要把婴幼儿的手洗干净，给婴幼儿进行示范一只手拿勺子、一只手扶碗的动作；照护者要注意放手让婴幼儿自己尝试用手抓饭吃或者用手拿勺子吃饭，让婴幼儿感受到吃饭是一件很愉快的事情，激发婴幼儿对吃饭的兴趣。

### 3. 第三阶段：2 ~ 3岁

这个阶段是幼儿自主进餐的独立期，这一阶段的幼儿不需要大人太多的帮忙，能够自己独立进餐。照护者应该让幼儿养成良好的进餐习惯，教育其进餐时应细嚼慢咽，不能说笑、打闹，以防食物被吸入气道。幼儿两餐间隔时间不得少于3.5小时，幼儿一次进餐时间不应少于20 ~ 30分钟，以保证幼儿吃饱每餐饭。

## 二 婴幼儿进餐的注意事项

### 1. 进餐前的准备

- (1) 带着婴幼儿洗手、如厕，注重进餐卫生。
- (2) 给婴幼儿穿上吃饭专用的围兜或围裙。





- (3) 准备餐椅，让婴幼儿坐在专用的餐椅上就餐。
- (4) 避免就餐时的各种干扰。
- (5) 要固定每餐就餐的时间。
- (6) 要固定每餐就餐的位置。

## 2. 让婴幼儿参与食物制作

(1) 让婴幼儿观察照护者洗菜、切菜、炒菜，照护者可以一边洗菜，一边介绍菜的营养素。

(2) 让婴幼儿参与食物的制作（见图 1-9），增强婴幼儿对食物的认知和喜爱，激发其进餐的兴趣。



图 1-9 幼儿参与食物的制作

## 读后笔记



### 学而时习之

#### 可可吃饭不专心

可可的奶奶说：“我们家可可吃饭最让人恼火了，在家追着喂他吃吧，他东玩会儿西玩会儿的，要两小时才吃得完一碗饭。如果硬让他坐着喂他吃，他就手、脚不停地动，不能安分下来，饭塞进他嘴巴后也不好好嚼，一口饭要吃很久才能咽下去，吃一顿饭弄得满地是饭菜，十分让人头疼……”

**练习1** 请你说一说你是怎么看待可可的进餐行为的。

---

---





**练习2** 请你说一说怎么能改变可可这种不良的进餐行为。

---

---

### 3. 培养进餐礼仪

- (1) 给婴幼儿介绍食物的名称及食物的营养知识。
- (2) 引导婴幼儿一起收拾餐具，做力所能及的事情。
- (3) 引导婴幼儿餐后用纸巾擦嘴，并辅助婴幼儿取下围兜，离开餐椅。
- (4) 引导婴幼儿餐后漱口，进行餐后散步，并提醒婴幼儿不要马上进行剧烈运动。



### 模块检测

根据你的实际经验，举例说一说还有哪些方法可以培养婴幼儿进餐的自主性。

举例：

自己的实践方法：

## 三 婴幼儿自主进餐习惯的养成

人的生活离不开一日三餐，对于正在生长发育的婴幼儿，养成良好的自主进餐习惯非常重要。在婴幼儿成长的过程中，良好的自主进餐习惯事关婴幼儿良好行为习惯的养成，也深刻影响着婴幼儿能力的全面发展。照护者要根据婴幼儿的年龄特点，对婴幼儿进行自主进餐习惯的培养。

在婴幼儿进餐时，照护者要特别注重引导婴幼儿保持愉悦的心情，只有婴幼儿心情舒畅，其才能乐于自主进餐。如何进一步让婴幼儿养成自主进餐的习惯，照护者可以从以下几个方面进行培养。







### 3. 端碗

婴幼儿进餐时，可以给其用底部较宽的轻质碗，要固定放碗的位置，装在碗里的食物不要超过碗的  $\frac{1}{3}$ ，指导婴幼儿一只手扶碗，另一只手拿勺子，如果需要将碗拿起，要用两只手端。

### 4. 咀嚼

3岁幼儿的乳牙已经长齐了，能吃的东西越来越多了，其消化能力也慢慢变强。但是，3岁幼儿的咀嚼能力还是很差。照护者不能给婴幼儿长期吃太软的食物，可以把一些有嚼劲但是味道鲜美的食物给婴幼儿吃。在进餐时，照护者要引导婴幼儿一口一口地吃，要细嚼慢咽，咽下去一口食物后再吃下一口食物。

#### （二）良好的进餐准备

在婴幼儿要进餐的时候，照护者要把饭桌周围能让婴幼儿分心的东西都清理到其他地方，如玩具、书、零食之类，营造一个单纯的吃饭环境。在婴幼儿进餐时，照护者一定要关掉电视，如果婴幼儿闹着要一边吃饭一边看电视或玩玩具，就告诉他今天不准吃零食、不准玩游戏等。

#### （三）适当的进餐时间

进餐是婴幼儿生活中不可缺少的环节，培养婴幼儿良好的进餐习惯可以促进婴幼儿的身心健康。为了保证婴幼儿每餐吃饱，其一次用餐的时间为 20 ~ 30 分钟，两餐间隔时间 3.5 小时，照护者要注意控制婴幼儿的进餐速度和时间。



## 阅读拓展

### 父母应该如何培养婴幼儿的进餐好习惯

婴幼儿时期是饮食习惯养成的重要阶段。两岁以下的孩子模仿能力强，对父母的一举一动都想模仿，家长应以身作则，用自己良好的饮食习惯影响孩子，避免孩子出现偏食的不良习惯。父母应注意以下几点：第一，让孩子坐在自己的餐椅上与大人一起进餐，培养他对吃饭的兴趣；第二，不要评价饭菜的好坏；第三，当孩子逐渐长大，有了自己的意识后，会对某些食物有偏好或产生厌恶，父母不要指责；第四，家长应以鼓励尝试为主，而不能强势地决定孩子应该吃什么，胁迫会引起孩子的逆反心理；第五，当遇到孩子不喜欢吃的食物时，家长可以带头品尝。





## 模块检测

1. 请你写下自己在生活中看到的一则婴幼儿就餐不专心的案例。

案例：

2. 请你通过小组讨论的方法，说一说婴幼儿就餐不专心有哪些表现和纠正方法。

表现：

纠正方法：

## 读后笔记

## 模块四

## 不良饮食习惯的纠正指导



## 模块目标

- ❖ 了解婴幼儿不良饮食习惯的表现。
- ❖ 能对婴幼儿不良饮食习惯进行纠正指导。
- ❖ 能在婴幼儿不良饮食习惯的纠正指导中关心和保护婴幼儿。



## 模块学习

不良饮食习惯指人们在日常生活中养成的，对自身身体健康不利的饮食习惯，如一边看电视一边吃饭等。研究表明，我国 34.7% 的 1 ~ 3 岁幼儿存在饮食行为问题。这说明不良饮食习惯婴幼儿中很常见。婴幼儿饮食行为的形成受到生物、心理、家庭和社会多个方面的影响。不良饮食习惯会造成婴幼儿营养不良，严重影响婴幼儿的身心健康发展。





## 一 婴幼儿不良饮食习惯的表现

营养是婴幼儿智力发展的基础，如果婴幼儿出现挑食、厌食、偏食的现象，会导致婴幼儿营养不良，直接影响婴幼儿的生长发育。在婴幼儿的不良饮食习惯中，挑食最为常见，其次是偏食和厌食。

婴幼儿不良饮食习惯的主要表现如下：

- (1) 吃饭慢，如婴幼儿吃饭花费的时间过长，如1~2小时。
- (2) 吃饭少，如婴幼儿不能吃完自己的食物份额。
- (3) 食欲差，如婴幼儿对食物不感兴趣，不愿意吃饭。
- (4) 拒绝和不愿意尝试新的食物，如婴幼儿不喜欢吃水果和青菜。
- (5) 偏爱某一类食物。
- (6) 进餐时不专心，如婴幼儿在进餐时总是要东看看，西看看。



### 贴心提示

婴幼儿的胃容量相对较小，加上婴幼儿活泼好动，容易饥饿，1~2岁幼儿每天可进餐5~6次，2~3岁婴幼儿每天可进餐4~5次，每餐间隔3~3.5小时。一般可安排早、中、晚3餐，另加两次点心——午点和晚点。

## 二 婴幼儿不良饮食习惯的纠正指导

良好的饮食习惯不仅可以帮助婴幼儿养成文明的饮食行为，更有利于婴幼儿的健康成长。因此，不健康的饮食习惯会影响婴幼儿的身体健康，照护者应重视纠正婴幼儿不良的饮食习惯，预防婴幼儿偏食、厌食、挑食等不良习惯的发生。

### 1. 婴幼儿吃饭慢的纠正指导

照护者要让婴幼儿在固定时间进餐，不能因为婴幼儿的拖延而延长进餐时间。照护者要告诉婴幼儿，如果不能按时将饭吃完，时间到了之后就要结束进餐，让婴幼儿有一定的时间观念。每天保证2小时的户外运动可以增强婴幼儿的抵抗力，能够帮助婴幼儿消耗体力，从而增强婴幼儿的食欲。照护者还可以让婴幼儿进行就餐比赛，看看谁能先吃完饭，这样不仅能够解决婴幼儿吃饭慢的问题，还可以激发婴幼儿的进取心。婴幼儿进餐过程中，照护者不能强迫或威胁婴幼儿进食。

### 2. 婴幼儿吃饭少的纠正指导

如果不固定进餐时间，进餐时间随意延长或缩短，婴幼儿正常的胃肠消化规律就会被打乱，婴幼儿就会少进食。婴幼儿进餐前，照护者尽量不要让婴幼儿吃其他食物。婴幼儿进餐时，应该保持安静进餐，不要让婴幼儿边吃饭边玩，或者边看电视边吃饭。对婴幼儿







进餐时的进步行为，照护者应该给予及时的表扬和鼓励。

### 3. 婴幼儿对食物不感兴趣的纠正指导

照护者可以将婴幼儿不感兴趣的食物逐渐引入，将婴幼儿不感兴趣的食物逐渐加到婴幼儿喜欢的食物中，使婴幼儿逐步接受；或者将婴幼儿不感兴趣的食物做成卡通形象，以引起婴幼儿进食的兴趣。

### 4. 婴幼儿拒绝和不愿意尝试新的食物的纠正指导

在婴幼儿进食新食物前，照护者不要让婴幼儿进食其他食物，并注意给婴幼儿进食新食物的引导，告知其食物的营养价值。照护者可以先将新食物逐渐增量添加到婴幼儿常吃的食物中，让婴幼儿有一个逐步接受的过程。婴幼儿顺利接受新食物时，照护者应及时给予鼓励和表扬；同时，照护者可以改变食物的烹饪方法，使食物多样化，让婴幼儿更愿意接受新食物。

### 5. 婴幼儿偏爱某一类食物的纠正指导

对于偏爱某一类食物的婴幼儿，照护者首先要减少让其食用偏爱食物的量，但不能剥夺婴幼儿对某一食物的偏爱；同时，照护者应给婴幼儿树立不偏食、不挑食的榜样。

### 6. 婴幼儿进餐时不专心的纠正指导

照护者要以身作则，不要在进餐的时候去做其他事情，不要播放电视节目等，不要在进餐时批评和训斥婴幼儿，要给婴幼儿创设一个良好的进餐环境，让婴幼儿有一个快乐的就餐氛围。

## 读后笔记



## 学而时习之

### 超超吃饭挑食

今天的午餐是面条。超超不着急吃，东张西望了一会儿，然后用勺子舀起一勺面条汤，放在嘴边吹一吹后放入嘴中。他喝了好多口汤，就是不吃面条。妈妈走过来，对他轻轻地说：“我们要好好吃饭，这样才能长高。”听完妈妈的话，超超说：“妈妈我好好吃饭会长很高的。”妈妈说：“对！超超可棒了，现在都能自己吃饭了！”听完，他开始用勺子挑起一根面条放入嘴中，大口大口地吃起来，不再东张西望了。妈妈便表扬了超超，超超很高兴，不一会儿，超超就把一碗面条都吃完了。





### 练习

请你根据上面的案例，说一说遇到婴幼儿吃饭挑食时应该如何进行纠正指导。

---

---

## 三 婴幼儿膳食的合理安排

### 1. 婴幼儿膳食指南

《0~6岁儿童膳食指南》(以下简称《指南》)指出,1~3岁幼儿仍处于快速生长发育时期,对各种营养素的需求相对较高;婴幼儿的各项生理功能处在逐步发育完善过程中,对各种有害物质较敏感和缺乏抵抗力。同时,这一时期也是婴幼儿饮食习惯养成的关键时期。

《指南》建议,1~3岁幼儿继续给予母乳喂养或其他乳制品喂养,逐步过渡到食物多样化;选择营养丰富、易消化的食物;采用适宜的烹调方式,单独加工制作膳食;在良好环境下规律进餐,重视良好饮食习惯的培养;每天足量饮水,少喝含糖量高的饮料;鼓励幼儿多做户外游戏与活动。

### 2. 婴幼儿膳食安排

婴幼儿膳食中能量和各种营养素的摄入需满足该年龄婴幼儿的生理需要,蛋白质供给量每日40克左右,其中优质蛋白应占总蛋白的 $\frac{1}{3}$ ~ $\frac{1}{2}$ ,蛋白质、脂肪和碳水化合物产能营养素各自占比为10%~15%、25%~30%、50%~60%。同时,膳食安排以四餐(乳类两餐、主食两餐)两点为宜。频繁进食、夜间进食、过多饮水均会破坏婴幼儿的进食规律。



## 阅读拓展

### 结合季节的不同编制食谱

粮食、蔬菜和水果都有生产和上市的季节性,婴幼儿的食欲也受不同气候的影响,照护者要根据季节的变化调整婴幼儿的食谱。例如,春季新鲜蔬菜较多,可选择小萝卜、菠菜、油菜、豆苗等蔬菜,再配上一些豆制品、肉类、蛋类等蛋白质含量高的食物;夏季气温高、人体出汗多,饮食应以清淡为主,多选择维生素B和维生素C丰富的食物,特别要注意保持水盐平衡,多吃一些西瓜之类的水果,起到清热降暑的作用;秋季可多选一些肉、蛋、奶等高蛋白、高热能的食物,多吃一些薯类和根茎类







### 模块检测

1. 请你记录一个婴幼儿吃饭慢的实例，对其进行分析并提出问题解决的方法。

观察地点：            观察时间：            婴幼儿的姓名：            婴幼儿的年龄：

案例记录：

案例分析和问题解决的方法：

2. 请结合你的实际经验，说一说常见的婴幼儿不良饮食习惯有哪些，这些不良饮食习惯应该如何进行纠正指导。

常见的婴幼儿不良饮食习惯：

纠正指导的方法：

## 模块五 七步洗手法



### 模块目标

- ❖ 掌握婴幼儿洗手的步骤。
- ❖ 能正确指导婴幼儿学会七步洗手法。
- ❖ 能发现婴幼儿洗手中存在的问题。
- ❖ 能在婴幼儿洗手照护的过程中关心和爱护婴幼儿。



### 模块学习

常言说“病从口入”，手不仅是婴幼儿活动、进食和探索周围环境的工具，也是传播





疾病的工具。为了有效避免病菌进入婴幼儿的身体，照护者就要让婴幼儿好好洗手。与其他盥洗环节相比而言，让婴幼儿洗手不是一件很难的事情，在大多数婴幼儿中，洗手是很受他们欢迎的一件事情。

## 一 七步洗手法

婴幼儿天生好动，对一切未知的事物都充满好奇，为了保障婴幼儿的身体健康，婴幼儿掌握正确的洗手方法十分重要。因此，照护者要示范并教会婴幼儿七步洗手法。七步洗手法的步骤（见图 1-14）如下：

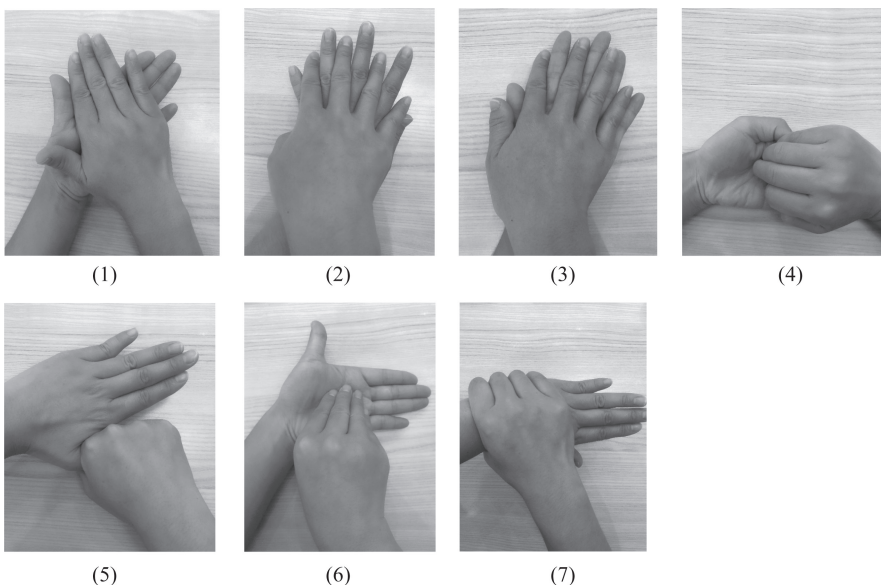


图 1-14 七步洗手法的步骤

- (1) 洗手掌，掌心相对，手指并拢相互搓揉。
- (2) 洗背侧指缝，手心对手背沿指缝相互揉搓，双手交换进行。
- (3) 洗掌侧指缝，掌心相对，双手交叉沿指缝相互揉搓。
- (4) 洗指背，弯曲各手指关节，半握拳把指背放在另一手掌心旋转揉搓，双手交换进行。
- (5) 洗拇指，一手握另一手大拇指旋转揉搓，双手交换进行。
- (6) 洗指尖，弯曲各手指关节，把指尖合拢在另一手掌心旋转揉搓，双手交换进行。
- (7) 洗手腕、手臂，揉搓手腕、手臂，双手交换进行。



七步洗手法

### 读后笔记

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---





### 贴心提示

婴幼儿每次洗手应揉搓 20 秒以上，应使用婴幼儿洗手液，应用流动的水冲洗手，洗完后建议使用一次性纸巾或消毒毛巾擦手。

## 二 婴幼儿洗手存在的问题

良好的卫生习惯是保障婴幼儿身体健康的基础。婴幼儿良好洗手习惯的养成是其积累生活自理经验的过程。洗手是婴幼儿每天必不可少的重复性行为，婴幼儿的年龄特征导致其在洗手的过程中会出现以下问题。

### 1. 主动意识较弱

婴幼儿在玩具和户外玩耍时，不能意识到自己的手上会沾上细菌，玩后不会主动要求洗手，需要照护者的督促和要求。

### 2. 洗手不专心

婴幼儿把洗手当成一种玩水的游戏来对待，洗手时不专心，用水冲一冲就认为是洗手。

### 3. 对正确的洗手方法没有认知

婴幼儿不会用正确的洗手方法洗手。在洗手的过程，有的婴幼儿只是在玩水，很少使用洗手液和不搓洗手指；有的婴幼儿洗手时用的洗手液太多，一次又一次地冲洗，浪费大量的水和洗手液。



## 阅读拓展

### 七步洗手法儿歌

打开水龙头，冲洗小双手，手心搓一搓，手背搓一搓，手指缝搓一搓，指尖转一转，小手握拳转转大拇哥，手指揉一揉，手腕转一转，公鸡三点头，谢谢水龙头。

## 三 引导婴幼儿洗手的措施

针对婴幼儿洗手时容易出现的问题，照护者可以从以下几方面进行引导。

### 1. 为婴幼儿创设适宜洗手的环境

照护者要给婴幼儿提供适合婴幼儿身体高度的洗手池，洗手间要整洁、明亮，通风性好，洗手用品应该摆放在婴幼儿便于取放的位置；还可以在洗手间的适当位置张贴动物洗





手的图片，富有童趣的动物形象既能调动婴幼儿洗手的主动性，又能引导婴幼儿模仿图片中动物洗手的顺序进行洗手，掌握正确的洗手方法，养成良好的洗手习惯。



## 学而时习之

### 爱吃点心的甜甜

每一次甜甜的家人给甜甜准备的加餐点心，甜甜都会把它吃得干干净净，但是每一次甜甜的小手都会弄得脏兮兮的。这时，照顾甜甜的家人会抱起甜甜，对她说：“甜甜你该去洗手了。”家人把甜甜抱到洗手池旁，打开水龙头，没有给甜甜用洗手液，随便地冲洗几下就关掉了水龙头，然后就让甜甜去玩玩具了。

**练习1** 请你根据上面的案例，说一说案例中家人给甜甜洗手的方法是否正确。

正确（     ）     不正确（     ）

---



---

**练习2** 你认为应该如何指导甜甜正确洗手？

---



---

## 2. 开展多样、有趣的主题活动

照护者可以通过游戏或开展相关主题的绘本阅读活动的形式，让婴幼儿理解洗手的重要性，懂得什么时候要洗手，如饭前、便后要洗手，户外活动回来要洗手，吃点心前要洗手等。

## 3. 发挥榜样示范作用，促进婴幼儿主动洗手

照护者是婴幼儿学习的榜样，应该以身作则，发挥榜样的作用，做到勤洗手，如给婴幼儿进餐前要洗手，给婴幼儿换纸尿裤后要洗手等。

## 读后笔记

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---





### 模块检测

请说一说你是如何记录婴幼儿的洗手情况的。

婴幼儿姓名：

洗手时间：

婴幼儿完成情况（完成用 😊 未完成用 😞）

## 模块六 餐后散步



### 模块目标

- ❖ 理解婴幼儿餐后散步的益处。
- ❖ 掌握引导婴幼儿餐后散步的策略。
- ❖ 掌握婴幼儿餐后散步的注意事项。



### 模块学习

俗话说：“饭后百步走，能活九十九。”餐后散步不仅有利于婴幼儿的身心健康，还能通过餐后散步这一活动对婴幼儿开展教育，实现寓教于乐。婴幼儿散步和成人散步是有区别的，只有通过丰富、有趣的游戏化散步形式，才能真正达到使婴幼儿身心健康的目的。

#### 一 婴幼儿餐后散步的益处

婴幼儿餐后散步的益处主要如下：

- （1）餐后散步能促进食物消化，让食物更好地被身体吸收，促进婴幼儿健康成长；还有利于提高婴幼儿的睡眠质量。
- （2）餐后散步能增进同伴间的交往。
- （3）餐后散步能使婴幼儿有更多的机会接近大自然和社会，增长婴幼儿的见识，并培养婴幼儿对事物的观察力、认知力、想象力以及理解力。







## 二 引导婴幼儿餐后散步的策略

餐后散步虽然占用的时间不长，但照护者不可忽视它的重要性。照护者有效地引导婴幼儿开展餐后散步活动，要掌握以下几个策略：

(1) 在组织婴幼儿散步时，照护者要提醒婴幼儿要注意的事项。

(2) 照护者要给婴幼儿讲清楚散步时要观察的事物，明确观察的目的；当婴幼儿观察到事物发生变化时，要给婴幼儿回应；对于同一事物，照护者可以组织婴幼儿进行多次观察，让婴幼儿学会从不同的角度观察事物。

(3) 引导婴幼儿在餐后散步时通过语言与同伴进行交流。

## 三 婴幼儿餐后散步的注意事项

(1) 照护者要保证婴幼儿散步的环境安全，空气清新，无污染，不会伤害婴幼儿的身体健康。

(2) 在进餐后 15 ~ 20 分钟后进行散步最为适宜，每一次散步的时间不要超过 15 分钟。

(3) 在夏季，婴幼儿餐后散步要在室内进行，避免强烈阳光的照射。

(4) 在婴幼儿餐后散步的过程中，照护者要及时观察婴幼儿是否有排斥和厌烦的情绪，并给予及时的引导。

(5) 餐后散步中，注意不让婴幼儿做剧烈的运动。

(6) 照护者可以利用餐后散步这一环节对婴幼儿开展有关的健康、安全等教育。

读后笔记



学而时习之

### 午饭后散步

在炎热的夏天，婴幼儿刚吃完午餐，照护者就马上组织婴幼儿在小花园里散步，有的婴幼儿在花园里跑来跑去，有的婴幼儿站着一动不动。

**练习1** 案例中照护者的做法是否正确？为什么？

---



---





**练习2** 你认为应如何引导婴幼儿餐后散步？

---

---



**模块检测**

请你结合自己的实践，说一说你是如何引导婴幼儿餐后散步的，你有哪些引导策略。

自己的实践：

引导策略：