



中国0~6岁 儿童膳食指南

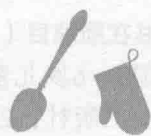
杨国军 / 编著

6岁前的饮食
为孩子一生的健康打下坚实的基础

根据孩子的生理特点给予科学的饮食指导
让孩子吃得更有营养，身体更健康

中国妇女出版社

中国0~6岁 儿童膳食指南



杨国军 / 编著

中國婦女出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国0~6岁儿童膳食指南 / 杨国军编著. -- 北京:
中国妇女出版社, 2017.2
ISBN 978-7-5127-1381-9

I. ①中… II. ①杨… III. ①婴幼儿—膳食营养—指南
IV. ①R153.2-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第283840号

中国0~6岁儿童膳食指南

作者: 杨国军 编著

责任编辑: 陈经慧

封面设计: 尚世视觉

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地址: 北京市东城区史家胡同甲24号

邮政编码: 100010

电话: (010) 65133160 (发行部)

65133161 (邮购)

网址: www.womenbooks.com.cn

经销: 各地新华书店

印刷: 北京通州皇家印刷厂

开本: 170×240 1/16

印张: 12.75

字数: 168千字

版次: 2017年2月第1版

印次: 2017年2月第1次

书号: ISBN 978-7-5127-1381-9

定价: 35.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

前言 Preface

儿童期的营养状况不仅影响儿童近期的体格生长、智力发育、学习能力和疾病抵抗力，而且还对其成年后的健康，尤其是发生慢性疾病的风险具有重要的远期影响。为了帮助人们更科学、合理地安排儿童个体和群体膳食，满足机体对各种营养素的需要，避免营养缺乏或营养过剩的危害，有必要制订一份儿童的膳食指南，根据儿童生长发育特点和膳食营养现状，对儿童的合理膳食提出科学建议。

婴幼儿和学龄前儿童在生长发育、生理特点和营养需求方面变化快速，也就是说在儿童出生后的每一个阶段，即从新生儿时期过渡到婴儿期、幼儿期，再到学龄前期，其发育状况日新月异，各期都有明显不同的生理和心理发育特点，尤其是对食物的消化吸收和营养素的需要量不同。刚刚出生的婴儿，日常食物以母乳为主，无论从消化系统的发育，还是从消化酶的成熟情况来看，刚刚出生的婴儿都无法接受乳类以外的其他食物，如谷类、肉类等，只能以乳类食物作为营养素的主要来源。世界卫生组织对于纯母乳喂养的定义，已由“母乳喂养4个月或4~6个月后逐步开

始添加辅助食品”修改为“纯母乳喂养6个月后逐步开始添加辅助食品”。从幼儿期至学龄前期，儿童的消化吸收能力逐渐增强，随着体格和心理发育，对各种营养素的需要也更加全面，此时应以除乳类外的其他食物作为营养素的主要来源。

另外，在各个生长发育阶段，儿童所面临的突出营养问题也有很大区别。2002年中国居民营养和健康状况调查结果表明，我国5岁以下儿童生长迟缓率、低体重率和消瘦率分别为14.3%、7.8%和2.5%，以6个月以内婴儿最低，1~2岁组幼儿最高，并存在显著的城乡差异。0~6岁儿童超重和肥胖率分别为3.4%和2.0%，并呈现出不断增长的趋势。此外，4个月内婴儿的纯母乳喂养率为71.6%，6个月时仍然在吃母乳的婴儿比例为84.3%，1岁以后为42.6%，2岁时为19.2%。目前，过早添加辅食与添加不及时两种不合理情况同时存在。另外，5岁以内儿童出现贫血仍是一个突出的营养问题，患病率高达18.8%；3~7岁儿童维生素A缺乏率明显高于学龄组儿童。

因此，对婴幼儿和学龄前儿童的膳食指南需要细化年龄分组，满足不同年龄儿童看护人和托幼机构膳食管理人员对膳食营养知识的需求，更好地安排儿童的日常膳食，达到平衡膳食、合理营养、促进宝宝生长发育和健康的目的。

目 录 contents

第一章 0 ~ 6个月婴儿喂养指南

01 体格监测 / 002

0 ~ 6个月婴儿身高体重标准 / 003

0 ~ 6个月婴儿的生长发育特点 / 010

0 ~ 6个月婴儿的消化功能 / 013

0 ~ 6个月婴儿的排泄功能 / 015

0 ~ 6个月婴儿的智力发育 / 018

02 营养需求 / 020

母乳喂养新生儿应按需喂养 / 020

用称量体重的方法判断母乳是否充足 / 023

人工喂养的婴儿要按体重给予配方奶粉 / 024

03 膳食指南 / 026

纯母乳喂养是最好的喂养方式 / 026

产后尽早开奶，初乳营养最好 / 028

母乳喂养婴儿要及时补充适量维生素 K / 031

人工喂养要选择合适的配方食品 / 033

04 喂养宜忌 / 035

至少坚持纯母乳喂养 6 个月 / 035

婴儿不宜喝鲜牛奶 / 036

纯母乳喂养婴儿无须再喂水 / 038

哺乳期妈妈饮食三大忌 / 039

人工喂养婴儿两顿奶之间要补充水 / 040

通过计算奶粉的热量和测量体重来防止婴儿肥胖 / 041

推荐食谱 / 043

第二章 6 ~ 12 个月婴儿喂养指南

01 体格监测 / 048

6 ~ 12 个月婴儿身长体重标准 / 048

6 ~ 12 个月婴儿的生长发育特点 / 051

6 ~ 12 个月婴儿的消化和排泄功能 / 052

6 ~ 12 个月婴儿大脑和智力发育 / 053

02 营养需求 / 054

逐渐减少喂奶次数，增加辅食 / 054

适当尝试半固体食物 / 055

每天大约需要 10 毫克的铁 / 056

03 膳食指南 / 058

奶类优先，继续母乳喂养 / 058

及时合理添加辅食 / 059

尝试食物多样化 / 061

从 6 个月开始添加泥糊状食物 / 062

7 ~ 9 个月可添加半固体食物 / 063

10 ~ 12 个月可进食以固体食物为主的膳食 / 063

膳食应少糖、无盐、不加调味品 / 064

逐渐让婴儿自己进食，培养良好的进食习惯 / 064

04 喂养宜忌 / 065

避免饮食单一化 / 065

辅食不宜过硬 / 066

不要强迫婴儿进食 / 066

每日饮奶不应少于 600 毫升 / 066

1 岁以内婴儿忌用蜂蜜做辅食 / 067

婴儿辅食也要粗细搭配 / 068

婴儿不宜喝冷饮 / 068

防止婴儿营养不良 / 069

注意婴儿补钙误区 / 071

防止婴儿食物过敏 / 072

缺铁性贫血的婴儿如何喂养 / 073

如何喂养缺钙的婴儿 / 075

婴儿腹泻时如何喂食 / 076

婴儿食欲不佳怎么办 / 077

推荐食谱 / 080

第三章 1 ~ 3 岁幼儿喂养指南

01 体格监测 / 100

1 ~ 3 岁幼儿身高体重标准 / 101

1 ~ 3 岁幼儿的生长发育特点 / 104

1 ~ 3 岁幼儿的消化和排泄功能 / 107

1 ~ 3 岁幼儿的大脑和智力发育 / 108

02 营养需求 / 110

1 ~ 3 岁幼儿发育所需的营养成分 / 110

要摄入足够的热能和蛋白质 / 113

适当添加含铁丰富的食物 / 114

多吃含钙食物 / 114

03 膳食指南 / 116

从母乳或其他乳制品逐步过渡到多种多样的食物 / 116

选择营养丰富、易消化的食物 / 117

采用适宜的烹调方式，单独加工制作膳食 / 117

在良好的环境下规律进餐，重视良好饮食习惯的培养 / 118

合理安排零食，避免过瘦或过胖 / 118

每天足量饮水，少喝饮料 / 119

04 喂养宜忌 / 120

1 ~ 3 岁幼儿一日三餐安排 / 120

防止食物过敏 / 121

给幼儿吃水果要适度 / 122

饮食不宜太过精细 / 122

防止幼儿营养过剩 / 123

不要用乳饮料代替奶制品 / 124

改正幼儿不吃蔬菜的习惯 / 125

纠正幼儿偏食的习惯 / 125

提高幼儿吃饭兴趣 / 126

不要给幼儿滥用营养素 / 127

幼儿安全饮食须知 / 128

1 ~ 3 岁幼儿膳食制作要点 / 129

不宜多食巧克力 / 131

远离含铅食物的危害 / 132

罐头食品不宜多吃 / 133

少吃笋类食品 / 133

推荐食谱 / 135

第四章 3 ~ 6 岁学龄前儿童喂养指南

01 体格监测 / 144

3 ~ 6 岁学龄前儿童身高体重标准 / 144

3 ~ 6 岁学龄前儿童生长特点 / 147

3 ~ 6 岁学龄前儿童消化和排泄功能 / 149

3 ~ 6 岁学龄前儿童大脑和智力发育 / 149

02 营养需求 / 151

有助儿童长高的食物 / 151

有效判断儿童是否营养缺乏的 4 种方法 / 153

保证足够的铁和碘的摄入 / 154

每天至少保证摄入 200 克蔬菜 / 155

03 膳食指南 / 157

食物多样，谷类为主 / 157

多吃新鲜蔬菜和水果 / 158

经常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉 / 159

每天饮奶，常吃大豆及其制品 / 160

膳食应清淡少盐 / 160

正确选择零食 / 161

食量与体力活动要平衡，保证体重正常增长 / 162

注意饮食卫生 / 163

04 喂养宜忌 / 164

防止儿童挑食或偏食 / 164

养成吃早餐的习惯 / 165

不宜用水果代替蔬菜 / 166

防止儿童多吃糖 / 167

让孩子吃点儿粗粮 / 168

饮食中要预防儿童铅中毒 / 169

儿童运动后的营养安排 / 170

不宜吃烧烤类食物 / 170

推荐食谱 / 172

附录

附录 1 0 ~ 6 岁儿童每日营养素摄入量参考表 / 177

附录 2 0 ~ 6 岁宝宝体重与身高计算公式 / 178

附录 3 0 ~ 3 岁中国正常儿童体重发育标准 / 179

附录 4 0 ~ 3 岁中国正常儿童头围发育标准 / 181

附表

表 1 谷类、杂豆类、薯类主要营养素含量表 (以 100 克可食部计) / 183

表 2 蔬菜主要营养素含量表 (以 100 克可食部计) / 184

表 3 水果主要营养素含量表 (以 100 克可食部计) / 186

表 4 肉类、蛋类和鱼类主要营养素含量表 (以 100 克可食部计) / 187

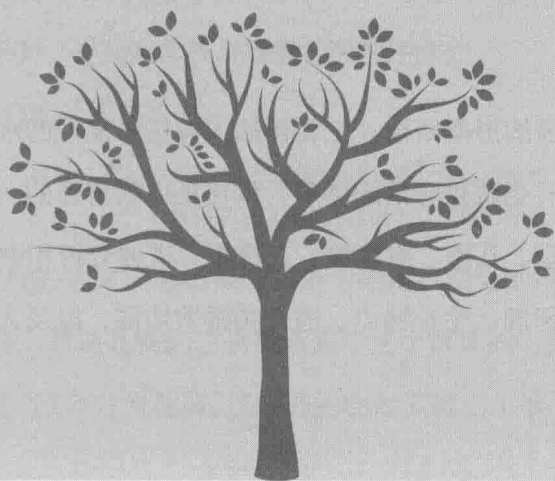
表 5 大豆制品主要营养素含量表 (以 100 克可食部计) / 188

表 6 奶类主要营养素含量表 (以 100 克可食部计) / 189

表 7 坚果主要营养素含量表 (以 100 克可食部计) / 189

第一章

0 ~ 6 个月婴儿喂养指南



“生命最初1000天”是指从妈妈怀孕开始，一直到婴儿出生后满2周岁，这也是国际上公认的、奠定孩子一生健康的最关键时期。这一阶段的营养状况不仅会影响到孩子的体格发展和智力发育，而且还与孩子成年后出现慢性病的发病率有十分明显的联系。因此，0~6个月婴儿在喂养上有着需要特别注意的地方。首先，我们需要了解0~6个月婴儿的体格发展规律，比如身长与体重的标准、生长特点、消化和排泄功能以及大脑和智力发育的情况，只有对0~6个月婴儿进行了具体的了解，在喂养的过程中才能够确保他们吸收到足够的营养。

01

体格监测

体格是指人体外表的形态结构，主要包括人体生长发育的水平，身体的整体指数与比例，也就是所谓的体形，体格还包括身体的一些基本情况，比如身长、体重、头围、胸围等。在这里，主要分析和讲述0~6个月婴儿的身长体重标准、生长特点、消化和排泄功能，以及大脑和智力发育的情况。

1 0~6个月婴儿身长体重标准

婴儿从出生到6个月是生长和发育最快的阶段。在这个阶段，每个月做体检的时候，如果细心观察，就会发现婴儿的身高、体重每次都会发生变化。那么，对于0~6个月的婴儿来说，什么样的身长和体重是符合标准的呢？家长要如何参考这些标准的数据，及时判断婴儿的生长发育情况是否良好呢？

体重、身长（身高）是判断婴幼儿生长发育是否正常最常见的指标，测量方法也比较简单，因此家长可以在家中对婴幼儿进行定期、连续性的监测，利用测得的体重、身长（身高）数据，参考世界卫生组织（WHO）推荐的儿童生长标准的相应数据，即可对宝宝的生长发育情况及营养状况做出评价。

目前，Z评分是WHO制订儿童生长发育标准时采用的一个统计学指标，身长（身高）、体重和体质指数（Body Mass Index, BMI）Z评分广泛应用于0~5岁儿童营养与健康状况的评价。

Z评分的计算公式为：

$$Z\text{评分} = \frac{\text{儿童身长（身高）或体重的测量值} - \text{该年龄儿童标准身长（身高）或体重的中位数}}{\text{该年龄儿童身长（身高）或体重的标准差}}$$

Z评分的意义就是将某个儿童的测量数据与推荐的理想儿童群体数据进行比较。若该儿童的生长数据高于这个群体的一般水平，则Z评分为正值，反之则Z评分为负值，Z评分的绝对值越小（最小为0），说明该儿童