



婴幼儿保教基础

YING-YOU'ER BAOJIAO JICHU



策划编辑：严文丽
责任编辑：韩福娜
装帧设计：黄燕美



定价：39.80元

中等职业教育幼儿保育系列教材

婴幼儿保教基础

彭彩红 主编

辽宁师范大学出版社

中等职业教育幼儿保育系列教材

婴幼儿保教基础

YING-YOU'ER BAOJIAO JICHU

彭彩红 主编



辽宁师范大学出版社

中等职业教育幼儿保育系列教材

婴幼儿保教基础

主 编 彭彩红

副主编 张艳华 周纪玲



 辽宁师范大学出版社

· 大 连 ·

© 彭彩红 2023

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿保教基础 / 彭彩红主编. -- 大连: 辽宁师范大学出版社, 2023. 11
ISBN 978-7-5652-4261-8

I. ①婴… II. ①彭… III. ①婴幼儿-早期教育-中等专业学校-教材 IV. ①G61

中国国家版本馆 CIP 数据核字(2023)第 226529 号

YING-YOU'ER BAOJIAO JICHU
婴幼儿保教基础

策划编辑: 严文丽
特邀审稿: 李婀娜
责任编辑: 韩福娜
责任校对: 杨斯超
装帧设计: 黄燕美

出版者: 辽宁师范大学出版社
地 址: 大连市黄河路 850 号
网 址: <http://www.lnnup.net>
<http://www.press.lnnu.edu.cn>
邮 编: 116029
营销电话: (0411)82159913 82159912
印 刷 者: 三河市骏杰印刷有限公司
发 行 者: 辽宁师范大学出版社

幅面尺寸: 185mm×260mm
印 张: 13
字 数: 210 千字

出版时间: 2023 年 11 月第 1 版
印刷时间: 2023 年 11 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5652-4261-8

定 价: 39.80 元

前言

党的二十大报告明确指出，“全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人”。中等职业教育担负着培养德智体美劳全面发展的高素质劳动者和技术技能型人才的任务，是国民教育体系的重要组成部分。教材是人才培养的重要载体，加强教材建设是深化“三教”改革的重要一环，是推进人才培养模式改革的重要条件，对促进现代职业教育体系建设，提高职业教育人才培养质量具有十分重要的作用。

2019年，《国务院办公厅关于促进3岁以下婴幼儿照护服务发展的指导意见》发布，明确提出婴幼儿照护服务是生命全周期服务管理的重要内容，事关婴幼儿健康成长，事关千家万户，到2025年，要基本形成多元化、多样化、覆盖城乡的婴幼儿照护服务体系。由此可见，照护0~3岁婴幼儿身体健康和促进其身心全面和谐发展，是一项特别重要的任务。

本书以《国务院办公厅关于促进3岁以下婴幼儿照护服务发展的指导意见》《托儿所幼儿园卫生保健管理办法》《托育机构管理规范（试行）》《托育机构保育指导大纲（试行）》等为依据编写而成，主要研究婴幼儿的生理特点和生长发育规律，探索影响婴幼儿健康成长的各种因素，提出与婴幼儿发展相适应的各项卫生要求，为婴幼儿创设良好的卫生环境，促进其身心健康成长。

本书具有如下特点。

1. 资源丰富

本书重在课程建设，不仅全面上架新思课堂，将纸质教材数字化，方便线上教学，还配备丰富的资料包，内有课程标准、教学检



测、教学课件、电子教案等丰富的素材，学生可进行多媒体移动学习。

2. 形式新颖

本书采用项目一任务式的设计，适应行业发展与职业教育发展的理念，赋能“三教”改革，以教材创新开发助推师生成长。每个项目都有任务实训环节，结合教学内容的需要设置相应的实践栏目，有利于提升学习者分析问题和解决问题的能力。

3. 内容全面

本书内容紧密结合新时代幼儿保育专业的能力要求，以社会需求为目标，以就业为导向，以职业素养和职业能力的培养为本位进行编写。

本书共六个项目，主要内容包括婴幼儿的营养与喂养，婴幼儿的生长发育与心理发展，婴幼儿的生活照护，婴幼儿的疾病与意外伤害，托育机构的预防接种与健康教育，托育机构的环境创设及安全、卫生和保健制度。

本书项目的学时分配建议如下：

内容	理论学时	实践学时
项目一 婴幼儿的营养与喂养	5	4
项目二 婴幼儿的生长发育与心理发展	5	4
项目三 婴幼儿的生活照护	5	5
项目四 婴幼儿的疾病与意外伤害	5	5
项目五 托育机构的预防接种与健康教育	4	5
项目六 托育机构的环境创设及安全、卫生和保健制度	3	3
总学时（53）	27	26

本书由玉林市机电工程学校彭彩红任主编，广西工贸职业技术学校张艳华和北流市中等职业技术学校周纪玲任副主编。

在编写本书过程中，编者参阅了大量的文献资料，在此对相关作者表示衷心的感谢。

由于编者水平有限，书中难免存在不足之处，恳请广大读者批评指正。

编者

目 录

项目一 婴幼儿的营养与喂养 / 1

任务一 熟知婴幼儿消化系统的发育及保健 / 3

- 一、消化系统概述 / 3
- 二、婴幼儿消化系统的发育特征 / 3
- 三、婴幼儿消化系统的保健 / 8

任务二 掌握婴幼儿的营养素需要及合理喂养 / 11

- 一、0~1岁婴幼儿的营养素需要及合理喂养 / 11
- 二、1~3岁幼儿的营养素需要与合理喂养 / 20

任务三 培养婴幼儿良好的饮食习惯 / 24

- 一、婴幼儿良好饮食习惯的内容 / 24
- 二、0~1岁婴幼儿良好饮食习惯的培养 / 25
- 三、1~3岁幼儿良好饮食习惯的培养 / 27

任务四 认识常见的婴幼儿营养疾病 / 29

- 一、蛋白质热量营养不良 / 30
- 二、维生素D缺乏性佝偻病 / 31

项目二 婴幼儿的生长发育与心理发展 / 37

任务一 了解婴幼儿生长发育的基础知识 / 39

- 一、生长发育概述 / 39
- 二、婴幼儿生长发育的规律 / 39
- 三、影响婴幼儿生长发育的因素 / 41

任务二 熟知婴幼儿生长发育的体格指标 / 45

- 一、体重 / 45
- 二、身长 / 46



三、头围	/ 47
四、胸围	/ 47
五、腹围	/ 47
六、囟门	/ 48
七、牙齿	/ 49
任务三 了解婴幼儿心理发展的基础知识	/ 51
一、婴幼儿心理发展概述	/ 52
二、婴幼儿心理发展的阶段	/ 53
三、婴幼儿心理发展的特点	/ 54
四、影响婴幼儿心理健康发育的因素	/ 54
任务四 掌握婴幼儿心理发展的过程及特征	/ 58
一、感知觉	/ 58
二、注意	/ 59
三、记忆	/ 60
四、思维	/ 61
五、想象	/ 62
六、情绪情感	/ 62
七、社会性	/ 63

项目三 婴幼儿的生活照护 / 67

任务一 掌握婴幼儿生活照护的概念、特点和作用	/ 69
一、婴幼儿生活照护的概念	/ 69
二、婴幼儿生活照护的特点	/ 70
三、婴幼儿生活照护的作用	/ 72
任务二 熟知婴幼儿的盥洗和睡眠护理	/ 74
一、婴幼儿的盥洗	/ 74
二、婴幼儿的睡眠	/ 81
任务三 熟知婴幼儿排泄的护理和衣服的选择与穿脱	/ 86
一、婴幼儿排泄的护理	/ 86
二、婴幼儿衣服的选择和穿脱	/ 91



任务四 熟知婴幼儿“四具”的选择、清洁与消毒	/ 95
一、婴幼儿卧具的选择和清洁	/ 95
二、婴幼儿餐具的选择和清洁	/ 97
三、婴幼儿玩具的选择和清洁	/ 98
四、婴幼儿家具的选择和清洁	/ 100
五、婴幼儿“四具”的消毒	/ 101

项目四 婴幼儿的疾病与意外伤害 / 107

任务一 理解婴幼儿疾病的识别和护理	/ 109
一、疾病概述	/ 109
二、婴幼儿疾病的识别	/ 109
三、常见婴幼儿疾病的护理	/ 112
四、婴幼儿疾病的预防方法	/ 117
任务二 熟知婴幼儿传染性疾病的护理和预防	/ 120
一、传染性疾病的概述	/ 121
二、常见婴幼儿传染性疾病的护理及预防	/ 124
任务三 掌握常用婴幼儿护理技术的操作	/ 130
一、测量婴幼儿的体温	/ 130
二、数婴幼儿的脉搏次数	/ 131
三、给婴幼儿进行物理降温	/ 131
四、给婴幼儿用药	/ 133
任务四 掌握婴幼儿意外伤害的急救和处理	/ 137
一、婴幼儿意外伤害的类型	/ 137
二、婴幼儿意外伤害的急救	/ 138
三、常见婴幼儿意外伤害的处理	/ 142

项目五 托育机构的预防接种与健康教育 / 147

任务一 了解托育机构	/ 149
一、托育机构的概念	/ 149
二、托育机构的人员组成	/ 149
三、开办托育机构的条件	/ 150



四、托育机构的价值	/ 150
任务二 熟知托育机构预防接种的管理	/ 154
一、预防接种概述	/ 155
二、预防接种的重要性	/ 157
三、预防接种的管理要求	/ 160
任务三 了解托育机构的健康教育	/ 163
一、托育机构健康教育的目标	/ 163
二、托育机构健康教育的内容	/ 167
三、托育机构开展健康教育的途径	/ 169
四、托育机构开展健康教育的方法	/ 169

项目六 托育机构的环境创设及安全、卫生和保健制度 / 175

任务一 熟知托育机构的环境创设	/ 177
一、托育机构环境创设概述	/ 177
二、托育机构环境创设的原则	/ 177
三、托育机构物质环境创设的要求	/ 179
四、托育机构精神环境创设的要求	/ 180
任务二 了解托育机构的安全、卫生和保健制度	/ 182
一、托育机构的安全制度	/ 183
二、托育机构的一日生活制度	/ 183
三、托育机构的消毒制度	/ 184
四、托育机构的环境卫生制度	/ 184
五、托育机构的健康检查制度	/ 185

附录 托育机构婴幼儿喂养与营养指南（试行） / 191

一、6—24 月龄婴幼儿喂养与营养要点	/ 191
二、24—36 月龄幼儿的喂养与营养要点	/ 192
三、婴幼儿食育	/ 193
四、喂养和膳食管理	/ 194

参考文献

/ 199



1



项目一

婴幼儿的营养与喂养



学习目标

- ▶ 掌握婴幼儿消化系统的发育特征和保健方法；
- ▶ 掌握0~1岁婴幼儿的营养素需要和喂养方式；
- ▶ 掌握1~3岁幼儿的营养素需要和喂养方式；
- ▶ 了解婴幼儿良好饮食习惯的培养方法；
- ▶ 掌握婴幼儿常见营养疾病的病因及护理措施。



能力目标

- ▶ 能够科学地运用婴幼儿营养与喂养的知识对婴幼儿喂养进行科学的指导；
- ▶ 能够对不同阶段的婴幼儿采用不同的喂养方式；
- ▶ 能够指导婴幼儿养成良好饮食习惯；
- ▶ 能够对婴幼儿常见营养疾病做出合理的建议。



素养目标

- ▶ 强化婴幼儿营养与喂养的专业知识学习；
- ▶ 提升学生的责任意识；
- ▶ 提高学生在实践中分析问题的能力。



项目 导言

营养物质是婴幼儿维持正常生长发育和保持身体健康的物质基础，照护者应掌握婴幼儿消化系统的发育特点和婴幼儿的营养物质需求以及科学喂养及膳食安排的相关知识。

本项目主要内容包括熟知婴幼儿消化系统的发育及保健、掌握婴幼儿的营养素需要及合理喂养、培养婴幼儿良好的饮食习惯、认识常见的婴幼儿营养疾病。

任务一

熟知婴幼儿消化系统的发育及保健

婴幼儿时期是人体生长发育快速的阶段，需要充足的营养来满足身体的发育和代谢需求。但婴幼儿的消化系统发育尚未成熟，消化吸收功能相对较弱。为了正确、合理地喂养婴幼儿，帮助其获得良好的营养供应和长期健康，我们就需要了解婴幼儿消化系统的发育情况。

一、消化系统概述

人体的消化系统主要包括消化道和消化腺两大部分，消化道由口腔、咽、食管、胃、小肠、大肠和肛门等器官组成，主要负责运送和消化食物、吸收营养物质及排出残渣。消化腺是分泌消化液的腺体，分为大消化腺和小消化腺。大消化腺位于消化道外，如唾液腺、肝脏、胰腺等；小消化腺位于消化道壁内，如食管腺、胃腺、肠腺等。胃肠道主要发挥运动功能和分泌功能。

(1) 胃肠道的运动功能：胃肠道能将食物磨碎，使食物与消化液充分混合，并不断将食物向消化道的下方推送。

(2) 胃肠道的分泌功能：胃肠道能分泌多种消化酶，分解食物中的蛋白质、脂肪和碳水化合物等大分子物质。

二、婴幼儿消化系统的发育特征

(一) 口腔消化功能发育

口腔是消化管的起始部分，婴幼儿口腔较小，口腔黏膜容易干燥，加之口腔黏膜柔嫩，口腔内血管丰富，很容易因其常把手指或其他物品放进嘴里损伤口腔黏膜而引起口腔感染。

1. 唾液腺

人体的唾液腺主要包括腮腺、下颌下腺和舌下腺。它们分泌的唾液含有淀粉



酶和溶菌酶，有溶解食物、杀灭细菌、清洁口腔的作用。新生儿的唾液腺尚未发育成熟，唾液分泌量较少，缺少淀粉酶；婴幼儿在3~4月龄时唾液分泌开始增加；5月龄时明显增多；6~7月龄后唾液分泌旺盛，但婴幼儿口腔浅，不能及时吞咽分泌的全部唾液，常发生生理性流涎。



贴心提示

婴儿的舌短而宽，存在伸舌反射，唾液腺发育也不完善，唾液分泌量少，唾液中淀粉酶的含量低，不利于谷类等富含淀粉食物的消化。因此，不宜过早给其添加辅食。

2. 吸吮吞咽

足月新生儿在出生时就具有较好的吸吮和吞咽能力，颊部较厚的脂肪垫有助于吸吮活动，而早产儿的吸吮和吞咽能力则较差。吸吮动作是复杂的先天性反射，严重疾病可影响这一反射，使吸吮变得无力。

3. 牙齿

牙齿具有切断、咬碎、研磨食物及协助发音的作用。婴儿乳牙在6~8月龄开始萌出，2~2.5岁时20颗乳牙全部出齐。婴幼儿牙齿萌出的时间如表1-1所示。婴幼儿咀嚼能力随年龄增长逐渐增强，牙齿的生长发育与婴幼儿咀嚼能力的发育相辅相成。

表 1-1 婴幼儿牙齿萌出的时间

名称	时间 / 月龄	牙数 / 颗
下颌乳中切牙	5 ~ 7	2
上颌乳中切牙、上颌乳侧切牙	6 ~ 8	4
下颌乳侧切牙	7 ~ 10	2
第一乳磨牙	10 ~ 16	4
乳尖牙	16 ~ 20	4
第二乳磨牙	20 ~ 30	4



贴心提示

个体牙齿的发育始于胚胎第6周，出生时已有20颗乳牙牙胚，5~6月龄乳牙开始萌出，2~2.5岁时20颗乳牙全部出齐。婴幼儿乳牙名称和排列顺序如图1-1所示。

- (1) A——乳中切牙。
- (2) B——乳侧切牙。
- (3) C——乳尖牙。
- (4) D——第一乳磨牙。
- (5) E——第二乳磨牙。

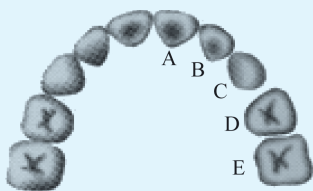


图1-1 婴幼儿乳牙名称和排列顺序



链接知识窗

训练婴幼儿咀嚼的关键期

人生来就有寻觅和吸吮的本领，但只有舌头、牙齿、脸部肌肉、嘴唇等共同配合，才能顺利将口腔里的食物磨碎或咬碎，进而吃进肚里。

因此，可以说咀嚼能力的发展需要婴幼儿经常练习整个口腔的协调动作。如果婴幼儿没有进行很好的练习，就可能无法咀嚼较粗或较硬的食物，出现营养不均衡、挑食、吞咽困难等问题。

由此可见，婴幼儿咀嚼关键期的训练对婴幼儿的成长十分重要，照护者要高度重视。婴幼儿咀嚼关键期的训练如下。

(1) 婴幼儿4月龄时，可通过添加辅食来训练其咀嚼吞咽的动作，让婴幼儿学习接受吸吮之外的进食方式，为以后的断奶和进食做好准备。

(2) 婴幼儿4~6月龄时，应添加辅食，以刺激婴幼儿的口腔触觉。在训练婴幼儿咀嚼能力的同时，还可以培养婴幼儿对不同食物、不同味道的兴趣。

(3) 6~12月龄是发展婴幼儿咀嚼和吞咽技巧的关键期，当婴幼儿有上下咬的动作时，就表示他咀嚼食物的能力已初步具备，照护者要及时对其进行有针对性的训练。



（二）食道消化功能发育

食道具有推进食物和液体由口入胃和防止吞咽期间胃内容物反流的功能。婴幼儿的食道呈漏斗状，黏膜纤弱，腺体缺乏，弹力组织及肌层尚不发达，食道下段贲门括约肌发育不成熟，控制能力差，因此常发生胃食道反流。一般情况下，该症状在婴幼儿 8 ~ 10 月龄时会消失。

（三）胃部消化功能发育

食物进入胃内与胃液混合形成食糜是消化的重要步骤。胃液通常由水、电解质、多种酶和黏液等组成，胃液中的胃酸可激活胃蛋白酶原，使其变成有活性的胃蛋白酶，同时还能够使部分蛋白质失活。而胃酸值的高低可影响胃消化酶的活性。

婴幼儿的胃容量和胃液量相对成人较小，胃酸值较高，贲门括约肌较松弛，幽门括约肌虽较发达，但植物神经调节功能不成熟，这些与婴儿的摄食量小且消化能力弱息息相关。给婴儿喂奶后（婴儿会吞入较多的空气）或喂食后若立即将其置于平卧位，奶容易随着打嗝时排出的空气流出口外，发生“溢奶”现象。因此，在喂养婴幼儿时，应考虑其年龄特点、每餐间隔时间及食物的排空时间等因素。婴幼儿的胃容量如表 1-2 所示。

表 1-2 婴幼儿的胃容量

年龄	胃容量 / 毫升
新生儿	30 ~ 60
1 ~ 3 月龄	90 ~ 150
6 月龄	200
1 岁	250 ~ 300
3 岁	700

（四）肠道消化功能发育

人体中的大部分营养素都是在小肠中被吸收的，成熟的肠道运动对于人体的消化吸收十分重要。婴幼儿的肠道呈现不规则的小肠蠕动模式，蠕动收缩的幅度、频率和传播速度均比成人低。婴幼儿肠道消化功能发育的特征有如下几点。

1. 吸收能力较强

婴幼儿肠道的长度相对来说比成人的长，一般为身长的5~7倍，或为坐高的10倍，新生儿小肠与大肠的比例大约为6:1，婴儿的大约为5:1，成人的大约为4:1。婴幼儿的肠壁黏膜细嫩，血管和淋巴丰富，透过性强，这有利于营养物质的吸收。要注意的是，婴幼儿肠壁屏蔽功能差，肠腔中的微生物、病毒及过敏物质容易渗入肠壁进入血液，从而导致过敏或感染的发生。

2. 消化能力较差

由于婴幼儿肠壁的肌肉组织及弹力纤维发育不完善，肠蠕动较差，小肠内消化液的质量较差，因此婴幼儿的消化能力相对较差。

3. 位置固定性较差

婴幼儿的肠系膜尚未发育完善，因此，肠的位置固定性较差，若长时间坐便盆容易出现脱肛的情况。另外，婴幼儿肠壁肌肉较薄弱，肠蠕动较差，易发生粪便滞留或功能性肠梗阻的情况，若有饮食不当或腹部受凉，则可出现肠蠕动加快、节律失常、肠套叠等现象。



贴心提示

经胃消化后的食糜进入肠道时，会与肝脏分泌的胆汁、肠腺分泌的肠液和胰腺分泌的胰液混合。在胆汁、肠液和胰液的共同作用下，营养物质被降解为小分子物质，从而被人体吸收。

（五）肝脏消化功能发育

婴幼儿肝脏的大小相对来说比成人大，婴幼儿月龄越小，其肝脏相对越大（与成年人的肝脏相比）。婴幼儿的肝细胞发育不健全，肝功能未发育完善，胆囊小，胆汁的分泌量较少，因此其对脂肪的消化和吸收相对较差。



贴心提示

由于婴幼儿肝脏的糖原储存量较少，因此婴幼儿饥饿时容易低血糖；



婴幼儿肝脏的排毒能力也相对较差，因此婴幼儿患病时一定要遵医嘱合理地用药。

（六）胰腺消化功能发育

婴幼儿3~4月龄时，胰腺快速发育，胰液分泌量也随之增多。出生1年后，其胰腺外分泌部分发育迅速，为出生时的3倍。婴幼儿胰液分泌量随年龄增长而增加，胰腺的功能逐渐发育完善。

三、婴幼儿消化系统的保健

婴幼儿消化系统的保健要点有保护牙齿、合理饮食、适当运动、定时排便和谨慎用药。

1. 保护牙齿

照护者应注意婴幼儿的口腔卫生，重视其乳牙的卫生。保护乳牙是促进个体消化系统健康的第一步，食物没有经过牙齿的咀嚼，就难以进行下一步的消化吸收。婴幼儿的乳牙要使用6年左右，因此要做好牙齿的保护。

（1）漱口和刷牙。在人进食后3分钟，食物残渣和细菌就有产酸作用，腐蚀牙齿，因此要及时漱口。婴幼儿在每次进食后，要用清水漱口，用水把食物残渣冲洗掉，以保持口腔清洁。在幼儿3岁左右时，可培养其早晚正确刷牙的习惯。

（2）定期检查牙齿。照护者应定期给婴幼儿进行牙齿检查，发现龋齿时要及时处理，防止龋洞加深而导致牙疼和妨碍恒牙的萌出。



贴心提示

照护者应教育婴幼儿不吃过热、过冷或过硬的食物，以免损伤牙齿。

2. 合理饮食

婴幼儿的消化能力较差，照护者应督促婴幼儿定时定量进餐，不暴饮暴食，少吃零食，不挑食，养成细嚼慢咽的习惯，促进其对营养物质的消化和吸收。

另外，照护者还要为婴幼儿营造愉悦的就餐环境，提高婴幼儿的食欲。

3. 适当运动

人在剧烈运动后，大部分血液会涌向肌肉，导致消化系统供血不足，消化器官功能减弱，此时进餐不利于营养物质的消化和吸收。饭后做剧烈运动容易导致胃下垂或肠扭转等，从而影响机体健康。因此，照护者要注意不要让婴幼儿饭前、饭后做剧烈运动，以免抑制婴幼儿的消化功能。要说明的是，适当的运动可以增强婴幼儿的胃肠道蠕动并促进食物的消化和吸收，照护者可安排婴幼儿进行室内较安静的活动。

4. 定时排便

照护者要培养婴幼儿养成定时排便的习惯，多为婴幼儿提供新鲜的蔬菜、水果等含粗纤维较多的食物。要让婴幼儿多喝白开水，以增加其肠道内的水分，这有利于大便通畅。

5. 谨慎用药

为保护婴幼儿胃、肠、肝脏等器官的功能，在给婴幼儿用药时要谨慎，要严格遵照医嘱和药物说明书的规定，以防药物对婴幼儿的脏器造成损伤。



任务实训

丽丽是一个2岁的女孩，爸爸妈妈因最近几个月忙于工作，便把丽丽带回老家让爷爷奶奶照顾一段时间。老人对丽丽十分宠爱，丽丽不好好吃饭，特别喜欢吃零食，爷爷奶奶便给丽丽买了很多零食。有一天，丽丽因为白天吃了太多的零食，晚上呕吐不止，家人带丽丽去医院检查，才知道原来丽丽由于吃了太多零食，出现了消化不良的症状。

问题1：婴幼儿消化系统的发育特征有哪些？

问题2：照护者应如何对婴幼儿消化系统进行保健？



婴幼儿保教基础

婴幼儿保教实施条件：

名称	备品	要求
实施环境	一体化多媒体教室、无线网络	干净、整齐、安全、温湿度适宜，能实时在线观看学习资源
设施设备	照护床、椅子	坚实、无破损
物品准备	幼儿仿真模型、消毒剂、笔、记录本	自备工作服、帽子、口罩
人员准备	照护者	照护者应具备婴幼儿消化系统发育及保健的知识，语言温和、流利

请写出具体的实施步骤：

（一）评估

项目	要求	得分	备注
环境			
物品			
婴幼儿			
照护者			

（二）计划

序号	内容	得分
1		
2		
3		
4		

（三）实施

序号	内容	得分
1		
2		

续表

序号	内容	得分
3		
4		

(四) 评价

序号	内容	得分
1		
2		
3		
4		

任务二

掌握婴幼儿的营养素需要及合理喂养

婴幼儿期是个体生长发育的关键期，需要的能量和营养素相对于成人更多，对营养要求高；但婴幼儿的消化、吸收功能尚不完善，正确的膳食习惯有待培养。因此，照护者掌握婴幼儿对营养物质的需求、科学的喂养方式和合理的膳食安排，对婴幼儿的健康成长有着十分重要的作用。

一、0 ~ 1岁婴幼儿的营养素需要及合理喂养

(一) 0 ~ 1岁婴幼儿的营养素需要

食物中可为人体提供能量，可以作为构成人体的成分，能够修复组织和调节生理功能的化学成分称为营养素。营养素主要包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐（矿物质）、维生素和水六大类。蛋白质、脂肪、碳水化合物在代谢过程



中可以产生能量，被称为三大产能营养素。无机盐、维生素和水被称为非产能营养素。

营养素是促进和维持婴儿健康成长的基础。由于遗传因素和代谢水平的差异性，婴幼儿对营养素的需求也存在着个体差异性。

1. 蛋白质

蛋白质是构成机体组织和器官的重要成分，具有调节生理功能和供给能量的作用。婴儿摄入的大多数蛋白质用于生长发育。0～12月龄婴儿对蛋白质的需求相应地比一生中的其他时间要多，大约是成人的3倍。根据中国营养学会的推荐，0～12月龄婴儿每日蛋白质的摄入量为2～4克，12～24月龄婴儿每日蛋白质的摄入量为35克。

婴儿生长迅速，保证优质蛋白质的供给非常重要，优质蛋白质应占全部蛋白质的50%以上。如果婴儿长期缺乏蛋白质，可导致营养不良、贫血、感染及水肿等。

2. 脂肪

脂肪的主要功能是供给能量，提供必需的脂肪酸，协助脂溶性维生素吸收，防止散热和保护脏器。母乳和配方奶粉中的脂肪含量大致相同，但是母乳中脂肪微粒稍小，因此更容易消化。在我国，以乳类为主食的婴幼儿，脂肪供给的热量约占每日总热量的35%～50%。

如果婴儿长期缺乏脂肪，可致体重不增、营养不良及脂溶性维生素缺乏等。

3. 碳水化合物

碳水化合物是能量的主要来源。母乳和配方奶粉中都含有碳水化合物，而母乳中碳水化合物的含量相对较多。婴儿对碳水化合物的营养需求一般占所需总能量的40%～50%，随着月龄的增长，碳水化合物占所需总能量的比例会达到50%～60%。

如果婴儿长期碳水化合物供给不足，可导致营养不良；如果婴儿长期碳水化合物供给过剩，摄入的蛋白质不足，可导致免疫力较差且肌肉松弛，但体重正常增长。

4. 矿物质

矿物质分为常量元素和微量元素。常量元素主要包括钙、磷、镁、钾、钠、氯等，其功能是参与机体的构成，维持体液渗透压，调节酸碱平衡。微量元素主要包括铁、锌、铜、碘、硒等，在人体内含量相对很少，需由食物供给，具有重要的生理功能。

(1) 钙。根据中国营养学会的推荐，0～6月龄婴儿每日钙需求量一般为400毫克，7～12月龄婴儿每日钙需求量一般为600毫克。一般而言，食物中所含的钙只有10%～30%能被人体吸收。食物中的钙很难满足婴儿对钙的需求量，必要时服用维生素D或遵医嘱服用钙片。

(2) 铁。铁是组成血红蛋白的原料，参与体内氧与二氧化碳的转运、交换并组织呼吸过程。机体缺铁时，易患缺铁性贫血。如果孕妇在孕期营养状态良好，胎儿机体中储存的铁可满足正常足月儿出生后5～6个月的生长发育需要，0～6月龄的婴儿每日铁的需求量一般为0.3毫克。6～12月龄的婴儿每日铁的需求量一般为10毫克。婴儿长期缺铁时，会发生缺铁性贫血，影响各种含铁酶的活性，降低肌肉收缩力和机体免疫力，影响消化吸收，可能损害神经系统；还会造成注意力分散，记忆力减退，智能发展迟缓。

(3) 锌。锌是人体必需的微量元素之一，是十多种金属酶的组成成分，也是酶的激活剂。它对于促进婴儿生长、保持婴儿正常味觉、促进婴儿伤口愈合及提高婴儿机体免疫力均有重要作用。根据中国营养学会的推荐，0～6月龄婴儿每日锌需求量为3毫克，7～12月龄婴儿每日锌需求量为5毫克。婴儿长期缺锌会导致食欲减退、口味异常、生长迟缓，可能出现矮小、性功能发育不良、伤口愈合差、皮疹、脱发等症状，并且影响智力发展。

(4) 碘。碘是构成甲状腺素的重要成分，能促进机体的生长发育和新陈代谢。婴儿对碘的需求量相对较少，根据中国营养学会的推荐，0～6月龄婴儿每日碘需求量为40毫克，7～12月龄婴儿每日碘需求量为50毫克。婴儿缺碘会导致甲状腺素合成不足，引起甲状腺肿大，从而造成婴儿生长发育减慢、智力迟钝、表情呆滞等。



贴心提示

足月新生儿骨骼所需钙的 80% 是在孕母妊娠期最后 3 个月中获得的，如果孕母孕期的膳食缺钙，新生儿的储钙量就会偏低。婴儿长期缺钙会影响骨骼和牙齿的发育，容易发生佝偻病，导致骨骼变形。



链接知识窗

矿物质在食物中的主要来源

矿物质在食物中的主要来源如表 1-3 所示。

表 1-3 矿物质在食物中的主要来源

种类	来源
钾	豆类、谷类、鱼类、肉类、乳类
钠和氯	食盐、乳类
钙	乳类、豆类、绿叶蔬菜
磷	乳类、肉类、豆类、谷类
镁	谷类、豆类、坚果、肉类、乳类
铁	肝、蛋黄、血、豆类、肉类、绿叶蔬菜
锌	鱼类、蛋类、肉类、全谷、豆类、酵母
铜	肝、肉类、鱼类、贝类、全谷、坚果、豆类
碘	海带、紫菜、海鱼等海产品

5. 维生素

维生素是维持人体正常生理功能不可缺少的一类营养素。根据维生素溶解性的不同，维生素可分为脂溶性维生素和水溶性维生素。

(1) 脂溶性维生素：主要包括维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K。脂溶性维生素溶解于脂肪和脂肪溶剂中，排泄效率低，无须每日供给。

(2) 水溶性维生素：主要包括 B 族维生素和维生素 C 等。水溶性维生素在碱性溶液中或在加热、光照下极易被破坏，故在清洗和烹饪富含该类维生素的食物

时应注意方法得当。

0 ~ 12 月龄婴儿对各种维生素的需求量如表 1-4 所示。各种维生素的来源和作用如表 1-5 所示。

表 1-4 0 ~ 12 月龄婴儿对各种维生素的需求量

名称	需求量
维生素 D	0.01 毫克 / 日
维生素 A	0.2 毫克 / 日
维生素 B ₁	0.4 毫克 / 日
维生素 B ₂	0.4 毫克 / 日
维生素 C	30 毫克 / 日

表 1-5 各种维生素的来源和作用

名称	来源	作用
维生素 D	鱼肝油、肝脏、蛋黄以及人皮肤日光合成	(1) 调节钙、磷代谢，促进肠道对钙的吸收 (2) 维持血液钙浓度，有利于骨骼矿化
维生素 A	肝、牛乳、奶油、鱼肝油、有色蔬菜和水果。主要是动物性食品	(1) 促进生长发育，维持上皮组织的完整性 (2) 形成视紫质必需的成分
维生素 B ₁	米糠、麦麸、葵花子仁、花生、大豆、瘦猪肉中的含量丰富，其次为谷类，鱼类、蔬菜和水果的含量少	(1) 构成脱羧酶辅酶的主要成分 (2) 为糖类代谢所必需，维持神经、心肌的活动功能，调节胃肠蠕动 (3) 促进生长发育
维生素 B ₂	乳类、蛋类、肉类、内脏、谷类、蔬菜	(1) 辅黄酶的主要成分 (2) 参与体内的氧化过程
维生素 C	各种水果及新鲜蔬菜	(1) 参与人体的羟化和还原过程 (2) 对胶原蛋白、细胞间黏合质、神经递质的合成，类固醇的羟化，氨基酸的代谢，抗体及红细胞的生成等均有重要的作用

6. 水

水是人体的重要组成部分，是维持人体正常活动的重要物质，是维持生命体



征、保持细胞的正常外形、构成各种体液所必需的物质。人体丢失 20% 的水，便不能维持正常生命体征。

水在人体中所占比重最大。新生儿体内水分约占体重的 80%，婴儿为 70%。0～6 月龄婴儿每日水需求量一般为 700 毫升，7～12 月龄的婴儿每日水需求量一般为 900 毫升。

母乳水分较多，一般情况下，母乳喂养的 6 月龄以内的婴儿无须额外补充水分。

(二) 0～1 岁婴儿的喂养

关于 1 岁以内婴儿的喂养，主食以乳类为主，喂养的方式包括纯母乳喂养、人工喂养、混合喂养以及添加辅食。

1. 纯母乳喂养

母乳不但营养价值高，而且经济、方便，是婴儿理想的天然食品，因此应大力提倡纯母乳喂养婴儿。纯母乳喂养的优点如下。

(1) 母乳所含蛋白质、脂肪、糖的比例适宜（一般为 1:3:6），适合婴儿生长发育的需要。母乳中的蛋白质主要是乳清蛋白，便于婴儿消化和吸收；脂肪以不饱和脂肪酸为主，脂肪球颗粒小，易于消化吸收；母乳中微量元素锌、铜、碘较多，铁含量与牛乳相同，但铁的吸收率是牛乳的 5 倍，因此，母乳喂养婴儿贫血的发生率低。

(2) 母乳内含有丰富的抗体，特别是免疫球蛋白，可增强婴儿肠道黏膜的免疫力并减少过敏反应。母乳中含乳铁蛋白，能有效地抑制大肠埃希菌的生长。另外，母乳还含有巨噬细胞、T 淋巴细胞、B 淋巴细胞等，可抑制白念珠菌及大肠埃希菌的生长。

(3) 母乳接近无菌食品，温度及泌乳速度适宜，可直接喂哺，经济方便。

(4) 乳母喂哺婴儿，有利于乳母密切观察婴儿的变化，随时照顾和护理婴儿；也可促进母婴间的情感交流，有利于婴儿心理和社会适应性的发育。

(5) 母乳喂养有利于乳母产后恢复，哺乳可刺激子宫收缩，促进乳母早日恢复，降低乳腺癌、卵巢癌的发病率等。



婴儿的黄疸

黄疸分为生理性黄疸和病理性黄疸。生理性黄疸一般在新生儿出生后 2~3 天出现, 3~4 天达到高峰, 7~10 天消退。病理性黄疸在新生儿出生 24 小时内出现, 而且黄疸程度过重, 进程过快。

母乳性黄疸是一种特殊的病理性黄疸, 一般发生在新生儿出生后 10 天左右, 是婴儿吃母乳造成的, 表现为非溶血性高未结合胆红素血症。母乳性黄疸一般不需要治疗, 停喂母乳 24~48 小时即可明显减轻, 但对胆红素水平较高者, 应密切观察。

2. 人工喂养

母亲由于各种原因, 不使用母乳喂养 6 月龄以内的婴儿, 完全以其他乳品、代乳品喂养的, 称为人工喂养。人工喂养的常用代乳品除牛乳外, 还有羊奶、配方乳粉、奶糕、米粉糊等。但因兽乳所含营养成分不适合婴儿食用, 故人工喂养应首选配方乳粉。

另外, 在进行人工喂养时, 照护者需要注意一些事项, 如喂养的次数、方法、常用乳制品的种类及选择乳制品的方法等, 如表 1-6 所示。

表 1-6 人工喂养的注意事项

喂养次数	喂养方法	常用乳制品的种类	选择乳制品的方法
婴儿的胃容量较小, 在人工喂养时一般建议如下 喂养次数 (1) 0~3 月龄 按需喂养 (2) 3 月龄后可建立婴儿的进食规律, 此时开始定时喂养, 每 3~4 小时一次,	(1) 在婴儿清醒的状态下, 采用正确的姿势进行喂哺 (2) 注意母婴的互动交流 (3) 根据婴儿的月龄选用适宜的奶嘴 (4) 奶液温度应适当 (5) 奶瓶及时清洁和定期消毒	(1) 早产儿配方乳粉 (2) 普通婴儿配方乳粉 (3) 水解蛋白配方乳粉 (4) 不含乳糖婴儿配方乳粉	(1) 查看奶粉包装上的产品说明及标识是否齐全。例如, 外包装上是否标有厂名、厂址或出产地、生产日期、保质期、商标、净含量、配料表、营养成分表、执行标准、食用方法及适用对象等 (2) 选择生产规模较大、产品质量和服务质量较好的知名企业的产品



续表

喂养次数	喂养方法	常用乳制品的种类	选择乳制品的方法
每日喂养次数大约为6次。允许每次奶量有波动，避免刻板要求婴儿摄入固定的奶量	(6) 喂哺时奶瓶的位置与婴儿下颌呈45°角 (7) 奶液即冲即食，不要用微波炉热奶，以避免奶液受热不均或过烫		(3) 查看奶粉的冲调性。质量好的奶粉冲调性好，冲后无结块，液体呈乳白色，有奶香味；质量差的奶粉则不易被冲开，也无奶香味



链接知识窗

配方乳粉

配方乳粉由全脂奶粉经过加工处理，调整清蛋白与酪蛋白的比例，除去大量饱和脂肪酸及矿物质，加入乳糖、植物油及微量元素制成。其成分更接近母乳，可直接加水食用。根据配方的不同，配方乳粉可供不同月龄的婴儿食用。

3. 混合喂养

混合喂养是指在母乳不足或乳母不能按时给婴儿哺乳的情况下，采用母乳和其他乳品进行喂养的方法。混合喂养相对于人工喂养更有利于婴儿的生长发育。混合喂养主要有补授法和代授法两种方法，具体如表1-7所示。

表1-7 混合喂养的两种方法

种类	定义	注意事项
补授法	在母乳不足时，可在每次给婴儿哺乳后加喂一定量其他乳品或代乳品	(1) 在进行补授时，母乳喂哺次数不变 (2) 每次先哺母乳，将两侧乳房排空后再补充不足的部分，这样可保证母乳分泌量不减少
代授法	当母乳足够，乳母在生活或工作条件受到限制不能按时哺乳时，可用乳品或代乳品一次或数次代替母乳	(1) 乳母尽量每天用母乳喂哺3次以上 (2) 每次喂哺时排空两侧乳房，可以保证母乳分泌量不减少 (3) 在乳房胀痛时，要把乳汁挤出或用吸乳器吸出 (4) 吸出的乳汁可用带盖的消毒瓶保存，喂哺婴儿前应将其煮沸消毒

4. 添加辅食

随着婴儿的生长发育，其消化功能逐渐完善和提高，单纯依靠乳类喂养已不能满足婴儿生长发育的需要，婴儿的食物需要由出生时的纯乳类食物向固体食物转换。这一过渡时期的食物称为换乳食物，又称辅食。在进行辅食添加时，照护者需要注意一些事项，如辅食添加的时间、原则、目的等，具体如表 1-8 所示。

表 1-8 婴儿添加辅食的注意事项

添加时间	添加原则	添加目的
建议在婴儿 6 月龄时添加辅食，不宜早于 4 月龄	(1) 由少到多。每添加一种辅食都应从少量开始，逐渐增加，让婴儿有一个适应过程。例如，添加蛋黄时可由 1/4 个开始，若无不良反应，可于 1 周后增加到 1/3 ~ 1/2 个，再逐渐增加至 1 个 (2) 由稀到稠。例如，由果汁、米汤逐渐到稀粥、软饭再到馒头、饼干等 (3) 由细到粗。例如，添加绿叶蔬菜时应从菜汤到菜泥，婴儿乳牙萌出后可试喂碎菜 (4) 由一种到多种。应在婴儿习惯一种食物后，再添加另一种食物，不可同时添加几种食物 (5) 应在婴儿健康状况良好、消化功能正常时逐步添加	(1) 补充乳类中营养素的不足。乳类中的某些营养素，如 B 族维生素、维生素 D、维生素 C 及铁等的含量相对较低 (2) 让婴儿逐渐适应各种食物的味道，由乳类食物逐渐过渡为固体食物 (3) 随着婴儿消化酶的分泌增强及乳牙的萌出，添加辅食能增加婴儿进食兴趣，培养其协调能力



链接知识窗

婴儿辅食的种类和性状

根据性状的不同，婴儿食物可分为液体食物、泥糊状食物和固体食物三大类。婴儿辅食的种类和性状如表 1-9 所示。

表 1-9 婴儿辅食的种类和性状

月龄	婴儿辅食的种类	婴儿辅食的性状
4 ~ 6	(1) 泥状米糊 (2) 乳儿糕 (3) 烂粥 (4) 菜泥 (5) 水果泥等	泥状



续表

月龄	婴儿辅食的种类	婴儿辅食的性状
7 ~ 9	(1) 烂面 (2) 烤馒头片 (3) 饼干 (4) 鱼、蛋、肝泥 (5) 肉末和菜末等	末状
10 ~ 12	(1) 软饭 (2) 挂面 (3) 馒头 (4) 面包 (5) 碎肉、碎菜 (6) 水果丁等	碎状

二、1 ~ 3 岁幼儿的营养素需要与合理喂养

(一) 1 ~ 3 岁幼儿的营养素需要

幼儿的生长发育较快，照护者应注意结合幼儿的进食特点为其提供足够的能量。幼儿的每日蛋白质需求大约为 30 克。其中，优质蛋白质（如动物性蛋白质和豆类蛋白质等）应占总蛋白数量的 1/2。蛋白质提供的能量应占总能量的 10% ~ 15%，脂肪提供的能量应占总能量的 30% ~ 35%，碳水化合物提供的能量应占总能量的 50% ~ 60%。

(二) 1 ~ 3 岁幼儿的膳食安排

要做好 1 ~ 3 岁幼儿的保健工作，就必须了解这个阶段幼儿的进食特点，这样才能更好地知道幼儿需要哪些营养及如何为幼儿安排膳食。

1. 1 ~ 3 岁幼儿的进食特点

在 1 岁后，幼儿的生长速度相对减慢，进食相对比较稳定，相较于婴儿期，食欲略有下降。

随着年龄的增长，幼儿身体各个系统趋于完善，神经心理发育迅速，由婴儿期对食物的巨大兴趣转向对周围世界充满好奇心，出现探索性行为，进食时也表

现出强烈的自我进食欲望。在这一时期，家庭成员进食的行为和对食物的反应可作为幼儿的榜样。

幼儿有了准确判断能量摄入的能力后，可能在某一日的早餐吃很多，第二天早餐什么也不吃，或者某一天早餐吃得少，而午餐吃得比较多。这一变化也说明幼儿有调节进食的能力。在进食能力方面，一般情况下，18月龄至2岁时，幼儿已能独立进食。幼儿进食能力的强弱与婴儿期的训练有关，如果错过训练幼儿吞咽、咀嚼的关键期，长期进食过细的食物，幼儿就可能表现出不愿吃固体食物，或含在口中不吞咽的现象。

2. 1~3岁幼儿的膳食安排

对1~3岁的幼儿来说，需要进食的食物要合理地安排到各餐中去，购买的食材要保证安全和新鲜。

(1) 膳食安排。幼儿的膳食安排应合理，每日以4~5餐为宜，乳类2~3餐，主食2餐。

(2) 膳食制度。为了满足幼儿一天活动所需的热能及营养，照护者应把幼儿要吃的食物合理地安排到各餐中去。例如，早餐除主食外，还要加些乳类、蛋类、豆制品、青菜、肉类等富含蛋白质及维生素的食物。午餐应是一天中最为丰盛的（因为幼儿已活动了一个上午，下午还要活动更长的时间），应保证有肉、蛋、豆制品以及蔬菜，这些食物不仅富有蛋白质和矿物质，含有较高的热量，还有丰富的维生素。晚餐不应过于丰盛（因为晚餐后幼儿的活动量相对小，并即将入睡），以避免热量过剩导致幼儿肥胖。因此，幼儿各餐占总热量的比例为：早餐占25%~30%，午餐占35%~40%，晚餐占20%~25%。

(3) 膳食选择的要求。在给幼儿安排膳食时，应按照符合卫生安全、富有营养、利于消化的总原则选择膳食食材。有下列情形之一的膳食食材不应在选择范围内：①腐烂的蔬菜或水果，有异味的鱼、肉、蛋等；②酒、咖啡、浓茶等食物；③腌制、烘烤和熏制的食物，如咸菜、火腿、熏鱼等；④含有农药、人工色素等有害物质的食物；⑤发青的西红柿、发芽的土豆、新鲜黄花菜、未炒熟的四季豆等；⑥天然补品及人工营养品。



贴心提示

幼儿每餐的进食时间应该控制在半小时内，从喂食、抓食过渡到独立进食，照护者要教育幼儿不能在进食时一边吃一边玩。



任务实训

小强，男孩，3岁。妈妈说小强在2岁时，冬天频繁感冒发热，之后食欲和免疫力一直不好，当时家人为了增强小强的免疫力，天天换着方式给孩子补充各种营养，如给小强吃各种幼儿营养品，排骨、黑鱼、牛肉等每餐不断，但小强就是吃不了几口，而且经常反复生病，这让家人急坏了。

问题1：请讲一讲1~3岁幼儿营养素的每日需求量是多少。

问题2：照护者应如何为小强进行一日的膳食安排呢？

婴幼儿保教实施条件：

名称	备品	要求
实施环境	一体化多媒体教室、无线网络	干净、整齐、安全、温湿度适宜，能实时在线观看学习资源
设施设备	餐桌、椅子	安全、舒适
物品准备	幼儿仿真模型、各种仿真食物模型、消毒剂、笔、记录本	物品准备齐全，无破损
人员准备	照护者	照护者应具备婴幼儿的营养需要及合理喂养的相关知识，语言表达温和、流畅

请写出具体的实施步骤：

（一）评估

项目	要求	得分	备注
环境			

续表

项目	要求	得分	备注
物品			
婴幼儿			
照护者			

(二) 计划

序号	内容	得分
1		
2		
3		
4		

(三) 实施

序号	内容	得分
1		
2		
3		
4		

(四) 评价

序号	内容	得分
1		
2		
3		
4		



任务三

培养婴幼儿良好的饮食习惯

良好的饮食习惯不仅可以促进食物的消化和吸收，还能减少婴幼儿挑食、偏食的不良行为，对婴幼儿的成长有很重要的意义。

一、婴幼儿良好饮食习惯的内容

饮食习惯是指人们对食品和饮品的偏好，包括对饮食材料与烹调方法以及烹调风味和佐料的偏好。婴幼儿的良好饮食习惯是指婴幼儿逐渐养成的，在恰当的时间采取恰当的方法，愉快、礼貌地进食种类和数量适宜的食物行为模式，包括饮食意愿、方式方法、时间、食物本身和餐桌礼仪。

（一）饮食意愿

婴幼儿食欲好，能愉快地进餐，在进餐时不看电视，不玩玩具等。

（二）方式方法

婴幼儿在进食时细嚼慢咽，不狼吞虎咽，在相应的年龄会使用相应的餐具。

（三）时间

在不同的年龄阶段吃不同性状的食物。餐前半小时不吃零食，两正餐间隔不少于 3.5 小时。

（四）食物本身

根据进食行为的发展，婴幼儿吃不同性状、不同种类、不同数量的食物，爱喝凉白开水，不偏食、不挑食、不吃得过饱或过杂。

（五）餐桌礼仪

婴幼儿进食前洗手，饭后漱口；在固定的餐桌上定点进食；在进食时不大喊大叫，不扔餐具。



链接知识窗

婴幼儿不良的进食习惯

婴幼儿不良的进食习惯包括：在就餐前吃零食，导致进餐时无食欲；不专心进餐，一边吃一边玩玩具或看手机、电视等；进餐时狼吞虎咽，过分依赖家长喂食；在相应的年龄段不会使用相应的餐具进餐；不咀嚼食物，长时间含着食物不下咽；两餐时间间隔太短；一顿饭吃太长时间；有偏食和挑食的习惯，如不吃蔬菜，爱吃油炸和油腻食物，爱喝饮料；吃得过饱、过杂；不讲卫生，餐前不洗手，饭后不漱口；进餐时大喊大叫和扔餐具等。

二、0~1岁婴儿良好饮食习惯的培养

婴儿养成良好的自主进餐习惯十分重要，良好的自主进餐习惯有利于促进婴儿良好行为习惯的养成，也能促进婴儿各方面能力的发展。要结合婴儿不同月龄饮食的发展水平对婴儿进行良好自主饮食习惯的培养。0~1岁婴儿良好饮食习惯的培养方法如表 1-10 所示。

表 1-10 0~1岁婴儿良好饮食习惯的培养方法

月龄	培养方法
0~6	(1) 学会识别婴儿的饥饿和饱腹信号 (2) 当婴儿发出饥饿信号（如觅食、吸吮、张嘴等动作）时，要及时应答，这是早期建立良好饮食习惯的关键 (3) 对于6月龄内的婴儿，乳母应尽可能根据孩子的饥饿信号做到按需喂养，避免其哭闹而增加喂哺的难度 (4) 可在婴儿4~6月龄时添加辅食，引导婴儿熟悉乳类以外的食物，初步认识除乳母乳头和奶瓶以外的餐具
6~8	(1) 在婴儿进食时，尽可能地将婴儿置于安全、舒适的餐椅上，保证其头部、躯干、双足均有很好的支撑，并避免婴儿因爬来爬去分散注意力 (2) 在挑选餐桌椅时，应尽量选择高度可调节的餐椅，以使婴儿与成人就餐时的餐桌高度保持一致 (3) 在进食过程中，照护者要积极引导和鼓励婴儿做出咀嚼食物的动作 (4) 当婴儿拒绝新添加的食物时，不要强迫其食用，应善于引导



续表

月龄	培养方法
6~8	(5) 在婴儿进食的过程中, 与婴儿有充分的眼神交流和语言交流, 有利于促进其情感发展 (6) 在制作食物和婴儿进食的过程中应保证食物清洁卫生, 食物制作后应尽快食用, 保证餐具清洁 (7) 避免将接触过成人唾液的食物喂给婴儿
9~12	(1) 培养婴儿自主进食的能力, 如可给婴儿提供用手抓食物的机会 (2) 引导婴儿尽可能咀嚼不同质地的食物, 注意将不同质地的食物分开让婴儿进食, 以便帮助婴儿练习吞咽、咀嚼等能力 (3) 鼓励婴儿学习用小勺进食 (4) 引导婴儿使用吸管杯喝水



小案例

晶晶已9个月了, 还没有长牙齿, 妈妈在给晶晶添加辅食时从来不添加固体食物。她认为孩子太小, 吃固体食物会被噎到。因此, 晶晶在一岁半时还是喜欢吃流质食物。

案例分析:

在给婴儿添加辅食时, 添加固体食物不仅可以帮助婴儿提升进食能力(如锻炼咀嚼能力等), 对其今后的语言发展也有一定的帮助。

应对策略:

可以从下面几个方面解决婴儿不爱吃固体食物的问题。

(1) 掌握固体食物添加的先后顺序。添加固体食物性状的顺序是泥糊状、颗粒羹状、小块状、条状等, 添加固体食物种类的顺序是谷物、蔬菜、水果、蛋肉类。

(2) 可将婴儿特别喜欢吃食物尽可能制作成固体食物, 引导婴儿拿着固体食物吃。

(3) 在婴儿进食时, 要有成人的陪伴, 防止婴儿被呛到。

(4) 避免婴儿接触易被呛到的食物，如整个的坚果、葡萄、樱桃、番茄等。

三、1~3岁幼儿良好饮食习惯的培养

1~3岁是幼儿建立良好的饮食行为、养成良好饮食习惯的最佳时机，照护者起着重要作用。1~3岁幼儿良好饮食习惯的培养方法如表1-11所示。

表1-11 1~3岁幼儿良好饮食习惯的培养方法

年龄	培养方法
1~2岁	(1) 辅食的品种、花样相对于1岁前要丰富，食物的性状以固体食物为主。辅食要做到色诱人、香气浓、味道好、形优美，以刺激幼儿的进食欲望 (2) 尽量多选用新鲜的蔬菜和水果，如番茄、苹果、梨等。一些水果的果皮中维生素和矿物质含量相对较多，在安全的情况下可让幼儿带皮食用 (3) 在清洗和烹饪食材的过程中，要注意保留其营养素，做到现做现食 (4) 这个阶段的幼儿咀嚼能力相对较差，忌食油炸、油腻、质硬的或刺激性大的食物。食物的制作应做到切碎、切细、煮烂、炖软，口味要清淡、低盐，不宜使用色素等调味品，以免影响幼儿胃肠道的消化和吸收 (5) 要给幼儿提供适宜的餐具，便于幼儿使用和学习自己进食 (6) 在让幼儿学习独立进食的过程中，照护者要有耐心和细心，不可急于求成，如发现幼儿有不良的进食行为，要及时纠正
2~3岁	(1) 引导幼儿以正确的姿势就餐及正确地使用餐具，如进餐时，臀部坐在椅子的中间位置，腰挺直，一只手拿勺子，另一只手扶碗 (2) 在幼儿进餐过程中要保持环境安静，不说笑，专心进餐 (3) 根据当地的情况和季节选用多种食物，培养幼儿不挑食、不偏食的习惯 (4) 在幼儿完全掌握进餐技能前，照护者要耐心地指导，对进餐进步的幼儿及时给予表扬和肯定 (5) 在幼儿进餐的过程中，要做到不强迫幼儿进食，要为幼儿树立榜样



任务实训

2岁的男孩潇潇聪明可爱，平时喜欢看书和听家人讲故事，很让家人省



婴幼儿保教基础

心。但对于这样一个乖巧的孩子来说，吃饭却是一个大难题，他不吃蔬菜和水果，只喜欢吃肉。妈妈担心潇潇缺乏营养，就天天追着喂，每次吃饭都从餐厅追到客厅，吃一顿饭下来要用一个小时左右，饭菜也变凉了。

问题1：请讲一讲婴幼儿良好饮食习惯的主要内容有哪些。

问题2：照护者应如何让潇潇养成良好的饮食习惯呢？

婴幼儿保教实施条件：

名称	备品	要求
实施环境	一体化多媒体教室、无线网络	干净、整齐、安全、温湿度适宜，能实时在线观看学习资源
设施设备	餐桌、椅子	安全、舒适
物品准备	婴幼儿仿真模型、各种仿真食物模型、婴幼儿餐具、围裙、消毒剂、笔、记录本	物品准备齐全，摆放有序
人员准备	照护者	照护者应具备培养婴幼儿良好饮食习惯的相关知识，要着装整齐、洗手

请写出具体的实施步骤：

（一）评估

项目	要求	得分	备注
环境			
物品			
婴幼儿			
照护者			

（二）计划

序号	内容	得分
1		

续表

序号	内容	得分
2		
3		
4		

(三) 实施

序号	内容	得分
1		
2		
3		
4		

(四) 评价

序号	内容	得分
1		
2		
3		
4		

任务四

认识常见的婴幼儿营养疾病

婴幼儿营养疾病是婴幼儿摄入的营养物质过多或过少，机体物质代谢障碍引起的。常见的婴幼儿营养疾病有蛋白质热量营养不良、维生素 D 缺乏性佝偻



病等，一般情况下，这些病可彻底治愈。因此，在日常照护婴幼儿的过程中，照护者应保证婴幼儿摄入的营养充足，饮食均衡，并适当让婴幼儿运动，以增强体质，减少疾病的发生。

一、蛋白质热量营养不良

蛋白质热量营养不良是蛋白质热量缺乏引起的一种营养缺乏性疾病，通常发生在3岁以下的婴幼儿身上。婴幼儿患蛋白质热量营养不良，会表现为体重不增、体重下降、皮下脂肪减少和皮下水肿，常伴有各器官、系统的功能紊乱。

（一）蛋白质热量营养不良病因

1. 长期喂养不当而造成的热量摄入不足

婴儿出生即无母乳或母乳不足，又未能合理地采用人工喂养，如乳汁配制过稀、食入量不足，致使供给的热量及营养物质长期不能满足婴儿生理的需要，就会引起营养不良。此外，偏食、挑食等不良饮食行为也可引起热量、蛋白质摄入不足而导致营养不良，早产、小样儿等低出生体重儿喂养不当，更易发生营养不良。这类营养不良属于原发性营养不良。

2. 反复感染或患病

患病后食欲差，体内消耗增多；特别是腹泻，除了丢失水分外，还直接影响各种营养素的消化吸收。我国不少地区至今还保留一些陈规陋习，如小儿患病后限制进食量，腹泻病儿还要禁食等。这样，反复感染和营养不足互为因果，形成恶性循环。

此外，肠寄生虫病、急慢性传染病、唇腭裂及幽门狭窄等造成的食物摄入、吸收困难或消耗增多，也是引起营养不良的常见病因。因疾病而引起的营养不良也可称继发性营养不良。

（二）蛋白质热量营养不良的护理措施

1. 饮食结构调整

如果婴幼儿患有蛋白质热量营养不良，照护者在安排患儿饮食时，就要遵循由少到多、由稀到稠、循序渐进、逐渐增加饮食量的原则，直至患儿恢复正常。

对可以母乳喂养的婴幼儿，要尽量采用母乳喂养；也可根据患儿的年龄，酌情给予患儿蛋类、肝泥、肉末、鱼粉等高蛋白食物（乳制品除外），必要时可添加酪蛋白水解物、氨基酸混合液或要素饮食。

2. 促进消化，增强食欲

蛋白同化类固醇制剂可促进机体蛋白质的合成，胰岛素可降低血糖，增加饥饿感，增强食欲。照护者可遵医嘱给予患儿 B 族维生素和各种消化酶帮助消化。

3. 防止感染

患儿的居室要保持空气清新、流通，阳光充足，湿度适宜，同时做好患儿的饮食卫生、口腔卫生以及食具的定期消毒，防止患儿反复感染。要教导患儿养成饭前便后洗手的习惯；做好患儿的皮肤清洁，勤晒被褥，防止患儿发生皮肤破损。

4. 密切观察病情变化

照护者要密切观察患儿的病情变化。一旦发现患儿出现面色苍白、神志不清、脉搏减弱、血压下降、呼吸暂停等症状，要及时送往医院诊治。在治疗期间，照护者应定期为患儿测量体重、身高等，以判断治疗效果。



贴心提示

当婴幼儿缺乏蛋白质时，应该遵循早发现、早治疗的原则；调整饮食，补充营养物质；促进消化，改善代谢功能；消除病因，积极治疗原发病；控制并发症和继发感染。

二、维生素 D 缺乏性佝偻病

维生素 D 缺乏性佝偻病（简称佝偻病）是我国婴幼儿保健重点防治的“四病”之一，是婴幼儿体内维生素 D 不足引起的以全身钙、磷代谢失常和骨骼发育障碍为特征的全身慢性营养性疾病。婴幼儿患有维生素 D 缺乏性佝偻病时，会出现骨样组织堆积和骨钙化不良。佝偻病一般发生于 2 岁以下的婴幼儿。



（一）维生素 D 缺乏性佝偻病的病因

1. 日光照射不足

日光照射不足是婴幼儿维生素 D 缺乏性佝偻病的常见原因，尤其是在北方冬季，婴幼儿佝偻病的患病率相对较高。例如，婴幼儿缺少户外活动、隔着玻璃晒太阳（玻璃可阻挡紫外线）等可造成个体内源性维生素 D 生成不足。

2. 维生素 D 储存不足

对于母乳喂养的婴幼儿，如果母亲严重营养不良，有肝、肾疾病以及出现早产、双胞胎的情况，均可导致婴儿体内的维生素 D 储存不足。

3. 维生素 D 摄入不足

天然食物中维生素 D 的含量少，不能满足婴幼儿的需要。若婴幼儿单纯以乳制品喂养，加上户外活动少，未添加富含维生素 D 的食物，就容易患维生素 D 缺乏性佝偻病。

4. 生长发育过速

婴幼儿尤其是早产儿或双胎儿，生长发育速度快，维生素 D 的需要量多，如果未及时补充，就容易导致维生素 D 缺乏性佝偻病。

5. 疾病与药物影响

如果婴幼儿患有胃肠道疾病（如慢性腹泻或肝胆疾病等），就会影响个体维生素 D 和钙、磷的吸收与利用。个体长期服用抗惊厥药物，可使维生素 D 加速分解为无活性的代谢产物；糖皮质激素有对抗维生素 D 转运钙的作用。



小案例

重度营养不良的小梅^①

云南省丽江市玉龙纳西族自治县宝山乡高寒村，海拔 3 200 多米，村子里的农作物只有土豆和荞麦，村民一年也吃不上几次新鲜的蔬菜和肉类食物。

^① 康松玲，贺永琴. 婴幼儿营养与喂养[M]. 上海：上海科技教育出版社，2017：158.（有改动）

刚满 1 岁的小梅还在吃母乳，添加辅食已有半年了，辅食是荞麦面和土豆，小梅很难从其他食物中获取生长发育所需的营养。小梅身高 67 厘米，体重 6.2 千克，而国家公布的 1 岁婴幼儿平均身高、体重分别为 75 厘米和 9.4 千克。小梅已属于严重营养不良，并伴有发育迟缓。在高寒村，像小梅这样的孩子并不少见。土豆和荞麦是这里孩子的主食，由于缺乏婴幼儿生长发育必需的营养食物，这里的孩子普遍面临着营养不良的情况。

（二）维生素 D 缺乏性佝偻病的护理措施

1. 定期户外活动

照护者应定期让婴幼儿进行户外活动，直接接受阳光照射。活动时间由短到长，从数分钟增加至 1 小时以上。

2. 预防骨骼畸形和骨折

在日常照护婴幼儿的过程中，要避免婴幼儿发生意外导致骨骼畸形。要注意的是，严重佝偻病患儿的肋骨、长骨易发生骨折，护理操作时应避免重压和强力牵拉。

3. 补充维生素 D

提倡母乳喂养婴幼儿，适时为婴幼儿添加富含维生素 D 的食物，如动物肝脏、蛋、植物油、蘑菇、酵母等；也可食用维生素 D 制剂，但需要遵医嘱，准确地把握维生素 D 制剂的用量，因为用量过大有发生中毒的可能。

4. 预防感染

要保持室内空气清新，避免交叉感染，注意患儿的皮肤清洁卫生，防止发生皮肤破损。要少带患儿到公共场所，减少发生呼吸道感染的机会。



任务实训

1 岁的菲菲是全家人的开心果，由于妈妈母乳不足，一直都是人工喂养。



婴幼儿保教基础

在给孩子添加辅食时，外婆一直都是给孩子食用白米粥和米粉，几个月后，菲菲的体重不增，反而下降。父母带她去医院检查，诊断结果表明菲菲蛋白质热量营养不良。

问题1：请讲一讲婴幼儿蛋白质热量营养不良的病因主要有哪些。

问题2：照护者应如何护理患蛋白质热量营养不良的菲菲？

婴幼儿保教实施条件：

名称	备品	要求
实施环境	一体化多媒体教室、无线网络	干净、整齐、安全、温湿度适宜，能实时在线观看学习资源
设施设备	照护床、椅子	安全、舒适
物品准备	幼儿仿真模型、消毒剂、笔、记录本	物品准备齐全
人员准备	照护者	照护者应具备常见婴幼儿营养疾病的知识，着装整齐、语言温和、表达流畅

请写出具体的实施步骤：

（一）评估

项目	要求	得分	备注
环境			
物品			
婴幼儿			
照护者			

（二）计划

序号	内容	得分
1		
2		

续表

序号	内容	得分
3		
4		

(三) 实施

序号	内容	得分
1		
2		
3		
4		

(四) 评价

序号	内容	得分
1		
2		
3		
4		