

项目三工作一任务二婴幼儿导师联动指导

家庭指导：婴幼儿食物选择建议（入户指导版）

一、基本原则

1.安全性优先

- （1）选择新鲜、无污染食材，避免加工食品（如罐头、腌制品）。
- （2）确保食物无窒息风险：1岁前避免食用整颗坚果、葡萄、硬质果冻等；所有食材需处理成泥状、碎末或软块。

2.营养密度高

- （1）铁元素：6月龄后优先添加高铁食物（强化铁米粉、动物肝脏）。
- （2）钙与蛋白质：1岁后逐步引入全脂牛奶、无糖酸奶、豆腐等。
- （3）维生素与膳食纤维：每餐搭配蔬菜（如西蓝花、胡萝卜）和水果（如苹果、香蕉）。

3.天然无添加

- （1）避免盐、糖、蜂蜜（1岁内禁用蜂蜜防肉毒杆菌风险）。
- （2）调味可用天然食材（如洋葱粉、番茄泥）。

二、分龄段食物选择指南

月龄	推荐食材	处理方式	每日频次
6~8月	强化铁米粉、南瓜泥、苹果泥、鸡肝泥	细腻泥糊状	1~2次辅食+母乳/配方奶
9~12月	软米饭、碎牛肉、蒸鳕鱼、西蓝花碎	软米饭、碎牛肉、蒸鳕鱼、西蓝花碎	2~3次辅食+母乳/配方奶
1~3岁	全谷饭、鸡蛋、奶酪、	接近家庭饮食，但	3次正餐+2次健康

	草莓、全脂牛奶	少盐少糖	加餐
--	---------	------	----

三、食材搭配技巧

（1）“彩虹原则”。每日食物颜色 ≥ 3 种（如胡萝卜橙、菠菜绿、紫薯紫），确保维生素多样性。

（2）荤素结合。动物性食物（肉、鱼）与植物性食物（豆、谷物）搭配，促进铁、锌吸收（如牛肉泥+番茄泥）。

（3）能量互补。碳水化合物（米粉、土豆）+蛋白质（豆腐、鱼肉）+健康脂肪（牛油果、核桃油）。

四、过敏风险食物引入策略

（1）高风险食物清单。牛奶、鸡蛋、花生、鱼虾、小麦（需单独引入，间隔3~5天观察）。

（2）科学引入步骤。

首次尝试：极少量（如1/4勺花生酱稀释后涂抹牙龈）。

观察期：连续3天记录皮肤、呼吸、消化反应，确认安全后逐步增量。

五、婴幼儿食物选择注意事项

1.食材新鲜度

家长要确保购买的食材新鲜，尤其是肉类、鱼类、蛋类和蔬菜水果。检查肉类是否有光泽、弹性，鱼类眼球是否饱满、鳃丝是否鲜红；蔬菜水果应无腐烂、霉变迹象。例如，绿叶蔬菜放置时间过长易发黄、枯萎，营养流失且可能产生有害物质。

2.食材多样性

为婴幼儿提供多样化食物，涵盖谷类、肉类、蛋类、奶类、豆类、蔬菜水果等。比如一周食谱中，谷类可安排大米、小米、燕麦等；肉类有鸡肉、牛肉、虾肉等，保证营养均衡。

3.考虑婴幼儿咀嚼能力

根据婴幼儿的月龄调整食物质地。6~12个月婴儿适合泥糊状食物，如菜泥、

果泥、米糊；12~18个月可尝试颗粒状食物，如碎面条、小软饭；18个月以上逐渐过渡到小块状、丝状食物，锻炼咀嚼和吞咽能力。

4.关注过敏风险

了解家族过敏史，若有过敏史，添加新食物时需谨慎。常见过敏原如牛奶、鸡蛋、花生、海鲜等，首次添加一种新食物，先少量尝试，观察3~5天有无皮疹、腹泻、呕吐等过敏症状。

5.避免高盐高糖食物

婴幼儿肾脏功能尚未发育完全，过多盐分摄入增加肾脏负担；高糖食物易致龋齿、肥胖。例如，尽量不额外给婴幼儿吃腌制食品、糖果、甜饮料等，烹饪时少加盐和糖。

6.保证食品安全

食材储存要合理，生熟分开。例如，肉类放冷冻层，蔬菜放冷藏层；烹饪前彻底清洗食材，肉类充分煮熟，防止细菌、寄生虫感染。辅食餐具每日煮沸消毒。现做现吃，冷藏辅食不超过24小时，冷冻不超过1个月。

社区导师：社区食物营养价值评选活动居民指导

一、活动前期指导

（一）了解食物营养基础知识

1.宏量营养素

向居民介绍碳水化合物、蛋白质和脂肪这三大宏量营养素。碳水化合物是能量的主要来源，像大米、面条等主食富含此类营养；蛋白质是身体生长和修复的关键，常见于肉类、蛋类、豆类；脂肪能提供能量并帮助吸收脂溶性维生素，如食用油、坚果中含量丰富。让居民明白不同食物中宏量营养素的大致占比和对婴幼儿成长的作用。

2.微量营养素

讲解维生素和矿物质等微量营养素。维生素A对婴幼儿视力发育很重要，多存在于动物肝脏、胡萝卜等食物中；维生素C能增强免疫力，在新鲜水果（如

橙子、草莓)和蔬菜中含量较高。钙是骨骼发育必需的矿物质,牛奶、豆制品含钙丰富;铁对预防缺铁性贫血意义重大,红肉、动物血等是铁的良好来源。帮助居民建立起对这些微量营养素及其食物来源的基本认知。

(二) 熟悉常见食材特点

1. 谷物类

告知居民谷物是婴幼儿主食的重要组成部分。像小米富含B族维生素,有助于婴幼儿神经系统发育;燕麦含有膳食纤维和蛋白质,能提供持久能量。建议居民选择完整、少加工的谷物,减少营养流失。

2. 蔬菜类

强调不同颜色蔬菜的营养价值差异。绿色蔬菜(如菠菜、青菜)富含叶绿素、维生素和矿物质;橙色蔬菜(如胡萝卜)含有丰富的胡萝卜素。鼓励居民为婴幼儿选择多样化蔬菜,保证营养全面。

3. 水果类

介绍水果的营养特点,如香蕉富含钾元素,有助于维持婴幼儿心脏和肌肉功能;苹果富含果胶,可促进肠道健康。提醒居民注意水果的成熟度和新鲜度,避免给婴幼儿食用变质水果。

4. 肉蛋类

讲解肉类(如鸡肉、牛肉、鱼肉)是优质蛋白质的良好来源,且不同肉类营养略有差异,如鱼肉富含不饱和脂肪酸,对婴幼儿大脑发育有益。蛋类(如鸡蛋)含有人体所需的多种营养物质,是婴幼儿辅食的常见选择。但要注意肉类和蛋类的烹饪方式,确保安全、易吸收。

5. 奶类

对于奶类,母乳是0~6个月的婴儿最佳食物。6个月后逐渐添加配方奶或牛奶,向居民说明牛奶的钙含量高,但要注意是否适合婴幼儿的肠胃,部分婴幼儿可能存在牛奶蛋白过敏或乳糖不耐受的情况。

(三) 掌握评价方法

1. 查看营养标签

指导居民学会查看食品包装上的营养标签。重点关注能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠等含量,以及一些重要维生素和矿物质的标注。通过对比不同产品的营养标签,初步判断食物营养价值高低。例如,在选择婴幼儿米粉时,比较不同品牌米粉中蛋白质和铁的含量。

2. 参考权威资料

推荐居民查阅《中国食物成分表》等权威书籍,或登录专业的营养健康网站,了解各种食物的具体营养成分数据。告知居民这些资料能提供更准确、详细的食物营养价值信息,可作为评选参考依据。

二、活动进行时指导

（一）食材选择指导

1. 新鲜度判断

在社区设置的食材展示区，现场指导居民判断食材新鲜度。例如，对于蔬菜，看叶子是否翠绿、坚挺，有无黄叶、烂叶；对于肉类，观察色泽是否红润，有无异味，按压后是否能迅速恢复原状。让居民亲自触摸、观察，提升判断能力。

2. 产地与季节因素

提醒居民考虑食材的产地和季节。一般来说，本地当季食材更新鲜，运输过程中营养流失少，且价格相对实惠。例如，夏季本地的西瓜、桃子等水果，不仅新鲜多汁，营养也更丰富。向居民解释反季节食材可能因储存、运输等因素导致营养损耗，还可能会使用一些保鲜剂等。

（二）烹饪方式对营养影响的讲解

1. 现场演示

在活动现场进行烹饪演示，对比不同烹饪方式对食物营养的影响。例如，清蒸鱼能较好地保留鱼肉中的蛋白质和不饱和脂肪酸，而油炸鱼会使部分营养成分被破坏，还会增加油脂摄入。通过实际操作和讲解，让居民明白合理烹饪的重要性。

2. 推荐适宜方式

向居民推荐适合婴幼儿的烹饪方式，如蒸、煮、炖等。这些方式能最大程度保留食物的营养，且制作出的食物质地软烂，易于婴幼儿咀嚼和消化。例如，用炖的方式制作的蔬菜土豆泥，口感细腻，营养丰富。

（三）引导居民科学评价

1. 综合考量

引导居民在评估食物营养价值时，不应仅关注单一的营养成分，而应全面考虑多种营养素。例如，虽然坚果富含蛋白质和不饱和脂肪酸，但脂肪含量也高，不能过量给婴幼儿食用。要从整体营养均衡的角度进行评价。

2. 结合个体差异

提醒居民考虑婴幼儿的个体差异，如年龄、体质、是否有过敏史等。对于过敏体质的婴幼儿，一些常见的高敏食物（如牛奶、鸡蛋、海鲜等）即使营养价值高，也需谨慎选择。鼓励居民根据自家孩子的实际情况，合理评估食物营养价值。

三、活动后期指导

（一）总结与分享

1. 组织交流活动

活动结束后，组织居民开展交流分享会。邀请居民分享在活动中的收获和体会，比如学到的新的食物选择方法、对某些食物营养价值的新认识等。让居民互相交流经验，共同提高。

2. 发布总结报告

整理活动中的相关数据和居民的反馈，制作活动总结报告并发布在社区公告栏或线上平台。报告中详细列出各类食物的营养价值分析、评选结果及一些常见问题解答，方便居民回顾和参考。

（二）持续关注与实践

1. 提供长期资源

为居民提供一些长期可参考的资源，如推荐营养类公众号、APP，定期推送婴幼儿营养知识、食谱等内容。鼓励居民持续关注食物营养价值，将活动中学到的知识运用到日常生活中。

2. 定期回访与跟进

社区工作人员或指导师定期对居民进行回访，了解居民在活动后为婴幼儿选择食物时的实际情况，是否遇到新问题等。及时给予帮助和指导，确保居民能够持续科学地为婴幼儿选择有营养价值的食物。