

项目二工作二任务一婴幼儿导师联动指导

小米，2岁，在托育机构的营养评估中被发现偏爱高糖零食，蔬菜摄入极少，且患有轻微缺铁性贫血。目前采取的干预措施有：减少高糖零食供应，增加蔬菜种类和摄入量，开展饮食行为引导游戏，以及在医生的指导下补充铁剂。然而，在干预的过程中，出现了一些新的情况：小米虽然对高糖零食的索要频率降低，但仍然会在看到其他小朋友吃零食时表现出强烈的渴望；对新增加的蔬菜种类，如西蓝花和芹菜，还是坚决不肯尝试。家长反映，按照要求补充铁剂后，小米出现了轻微的便秘情况。

请根据上述案例分析，目前干预措施在执行过程中遇到问题的原因。针对小米在看到其他小朋友吃零食时的反应，提出进一步的饮食行为引导策略，并制定一份婴幼儿营养干预方案。

小米营养干预参考方案

项目	干预方案
饮食调整措施	小米过去偏爱高糖零食，且摄入的蔬菜量不足。针对这一情况，可以减少每日高糖零食的供应量，将原本每天2~3包的小糖果减少到每周仅2~3包。同时，增加蔬菜的种类和摄入量，将每日蔬菜摄入量从50 g提升至80 g。例如，在早餐中添加西蓝花蒸蛋，晚餐时增加清炒胡萝卜丝。此外，还可以增加优质蛋白质，每周安排3次鱼肉摄入，每次20~30 g。
饮食行为引导计划	每周开展2次“食物大冒险”游戏，准备多种颜色、形状的食物模型，让小米在游戏中认识食物并尝试“喂食”玩偶。固定每天的进餐时间，如早上8点、中午12点、下午6点，进餐地点固定在餐厅的儿童餐椅，进餐时关闭电视、手机等干扰源，家长以身作则，不边吃边玩手机。
营养素补充计划	经检测，小米存在轻微缺铁性贫血。在医生的指导下，每日补充铁剂30 mg，分2次服用。同时搭配富含维生素C的食物，如橙子、草莓等，促进铁的吸收。

预期效果	预期在营养干预下，小米的体重增长趋于正常范围，贫血症状得到缓解，不再频繁出现面色苍白、易疲倦等情况。饮食行为明显改善，主动拒绝高糖零食，对蔬菜和其他健康食物的接受度提高。
评估时间	首次评估 2025.06.05，1 个月后，定期评估时间，每 3 个月评估一次。