# 单元2 0—2 岁婴幼儿科学喂养

## 任务2 7—24月龄婴幼儿喂养

### 学习活动2　13—24月龄婴儿喂养

**教学参考**

**探索1 ：13—24月龄幼儿是否可以自主进食？**

佳佳自进入13月龄开始，便表现出越来越强烈的自主进食意识。例如：老师在喂她辅食时，她总是去抢老师手中的勺子，不给她的话，她会表现出不悦；让她自己吃的话，她只挑选喜欢的食物吃，并且把食物吃得满脸都是，有时候洒得比吃得还多，收拾起来比较麻烦。面对佳佳的这种情况，老师不知道怎么做才好。

请根据“学习支持1”中的内容，小组合作为老师想办法。。

**答题参考：**

幼儿学会自主进食是其成长的重要一步，这需要在成人的引导和帮助下反复尝试和练习，并需要成人给予他们成长和学习的机会。一般情况下，13月龄幼儿愿意尝试抓握小勺自主进食，但大多食物会洒落；18月龄幼儿可以用小勺自主进食，但仍有较多食物洒落；24月龄幼儿能用小勺自主进食，且较少有食物洒落。在幼儿学习自主进食的过程中，成人应给予充分的信任及鼓励，并保持足够的耐心。

**探索2：如何喂养13—24月龄的幼儿？**

诺诺15个月了，磨牙已经萌出，咀嚼能力明显提高。诺诺妈妈觉得没有必要再单独为诺诺制作辅食了，于是让诺诺跟家里大人一起食用相同的食物。诺诺妈妈还发现：比起之前少盐、少糖的辅食，诺诺更加喜爱成人口味的食物，食欲也大增了不少呢！你如何看待诺诺妈妈的喂养行为？

请小组合作查阅资料，写下你们的看法及建议。

**答题参考：**

我不赞同诺诺妈妈的喂养方法，婴幼儿的辅食仍然需要单独制作，少盐、少糖，才有利于其健康。根据13-24月龄幼儿的喂养要求，辅食已经占据总体食量的一半以上，逐步成为幼儿食物的主体。除了前述的谷薯类、动物类、蔬菜和水果类等食物外，一些容易引起过敏的食物，包括鸡蛋白、贝壳类（如虾、蟹）、花生和坚果类（杏仁、腰果和核桃）等食物也可以尝试添加，但要适当进行粉

碎加工，方便幼儿食用，同时还应注意观察添加该类食物后幼儿的反应。此外，应注意辅食的口味宜清淡，每天的油脂量不高于15 g，食盐量低于1.5 g，避免食用刺激性食物。

**探索3：如何选择和加工13—24月龄幼儿的食料？**

佳佳妈妈是一位职场妈妈，为了减少做辅食的时间，她买了一些半成品（如香肠、火腿等），准备搭配佳佳的辅食使用。为了丰富辅食的口感，佳佳妈妈有时候还会在辅食中加一些调味料。

请根据幼儿辅食食料选择与加工的要求，小组合作评价佳佳妈妈的辅食制作习惯，并给出你们的建议。

**答题参考：**

佳佳妈妈的辅食制作习惯不好，我们不可选择半成品来做辅食。13—24月龄幼儿辅食食料的选择与加工注意以下事项。

1.食料的选择

首先，应尽量选用新鲜食材，少用或不用半成品或熟食。因为半成品或熟食（如香肠、火腿等）不仅缺乏营养，而且含盐量比较高，不适宜幼儿食用。其次，少用刺激性食物，如咖喱、胡椒、辣椒等。最后，不用容易引起幼儿胀气的食料，如洋葱、干豆 类等。

2.食料的加工

由于13—24月龄幼儿的消化道器官发育尚未完善，尤其是吞咽能力尚未健全，因此食料要酥、软、烂，便于幼儿咀嚼和吞咽。食料加工的具体要求有以下几点：

（1）蔬菜宜切成细丝、小片、小丁；含粗纤维的蔬菜，如芥菜、黄豆芽、金针菜等要切碎。

（2）鲜豆要煮烂；豆腐干应切成细丝、小片、小丁并煮烂。

（3）肉要煮烂，切成细丝、小片、小丁。带骨的肉类食前要去骨，带刺的鱼或带壳的虾、蟹要去刺、去壳，净肉入口。

（4）禽血加水蒸熟，切成小块，可作为汤材或配豆腐等烹制。

（5）饭要烂熟，面食除蒸、煮、煨外，还可以加工成饺子、包子。

（6）带核水果，如橘子、樱桃、葡萄等要去核食用或榨汁饮用，不可整食；西瓜可去籽生食。

（7）整粒的坚果要煮烂或磨碎成粉，也可制作成泥糊状给幼儿食用。

（8）幼儿菜肴宜清淡，不宜采用油炸的方式加工食料。