# 单元1 婴幼儿营养需求与科学喂养

## 任务1 营养与婴幼儿科学喂养认知

### 学习活动2　婴幼儿科学喂养认知

**教学参考**

**探索1 ：3个月的浩浩晚上是吃米粉，还是母乳？**

浩浩3个月了，浩浩的妈妈一直坚持母乳喂养。但是，最近妈妈和奶奶在浩浩的喂养问题上产生了一些分歧。浩浩在晚上要吃好几次夜奶，孩子和大人都睡不好。为此，浩浩的奶奶认为，母乳消化吸收快，孩子很快就会饥饿，而米粉消化慢，不容易饥饿，所以让浩浩的妈妈晚上就给孩子吃米粉，且应尽量多喂一些，好让大人和孩子的睡眠时间长一些，等到白天再喂母乳。而妈妈则仍坚持要喂母乳，她认为虽然晚上 喂浩浩很辛苦，但是如果现在就开始给孩子吃米粉实在太早了。

请小组合作，结合婴幼儿的生理发展特点，说说谁的观点有道理，并写下你们的理由。

**答题参考：**

1.3个月的婴儿消化器官还没有发育完善，消化吸收功能还比较弱。故，对于0—6月龄的婴儿来说，乳类食物是6个月以内婴儿的唯一食物来源,母乳是最天然、最理想的食物。

2.世界卫生组织在关于婴儿喂养方面的建议是：“6个月内纯母乳喂养，因为纯母乳是这时期宝宝的最佳食物，之后添加辅食，同时继续母乳喂养至2岁或2岁以上。”

因此，妈妈应该坚持给3个月的浩浩进行母乳喂养。

**探索2：喂养大宝的经验可以“复制”到二宝身上吗？**

李妈妈是一个二孩妈妈，有了大宝的养育经验后，她对二宝的喂养胸有成竹。她按照自己养育大宝的经验来烹饪辅食，可是二宝并不“买账”。比如，鱼泥很有营养，大宝很爱吃，可是二宝吃了鱼泥后却出现了过敏反应；大宝小时候的磨牙食物是苹果条，可二宝却不爱吃。到医院体检时发现，二宝的体重未达标。李妈妈犯愁了，你们能帮帮她吗？

请小组合作，查阅资料并想一想：李妈妈在喂养过程中可能存在什么误区？在喂养过程中，她应该注意哪些问题？

**答题参考：**

科学喂养婴幼儿应遵循几条重要原则，其中很重要的一条原则就是个性化喂养原则。每个婴幼儿都具有自己的个体特征，喂养者应根据婴幼儿的个体特征采取与之相匹配的喂养方式。比如，喂养者为婴幼儿准备的食物及食物的烹饪方式，应与婴幼儿的体质和饮食习惯相适应；喂养者应根据婴幼儿目前的营养状况供给相应的食物；婴幼儿的营养供给应与能量消耗相一致，以免出现超重、肥胖等情况。

案例中的李妈妈忽略了孩子的个体差异，完全按照养育大宝的经验来喂养二宝，没有考虑到二宝的个体特征，因此喂养效果不理想。李妈妈应该结合二宝的体质和饮食习惯来烹饪食物，相信二宝的营养状况很快会得到改善。