

内部资料 注意保存

# 儿童营养项目

## 社区活页手册



## 这本活页手册的目的是什么？

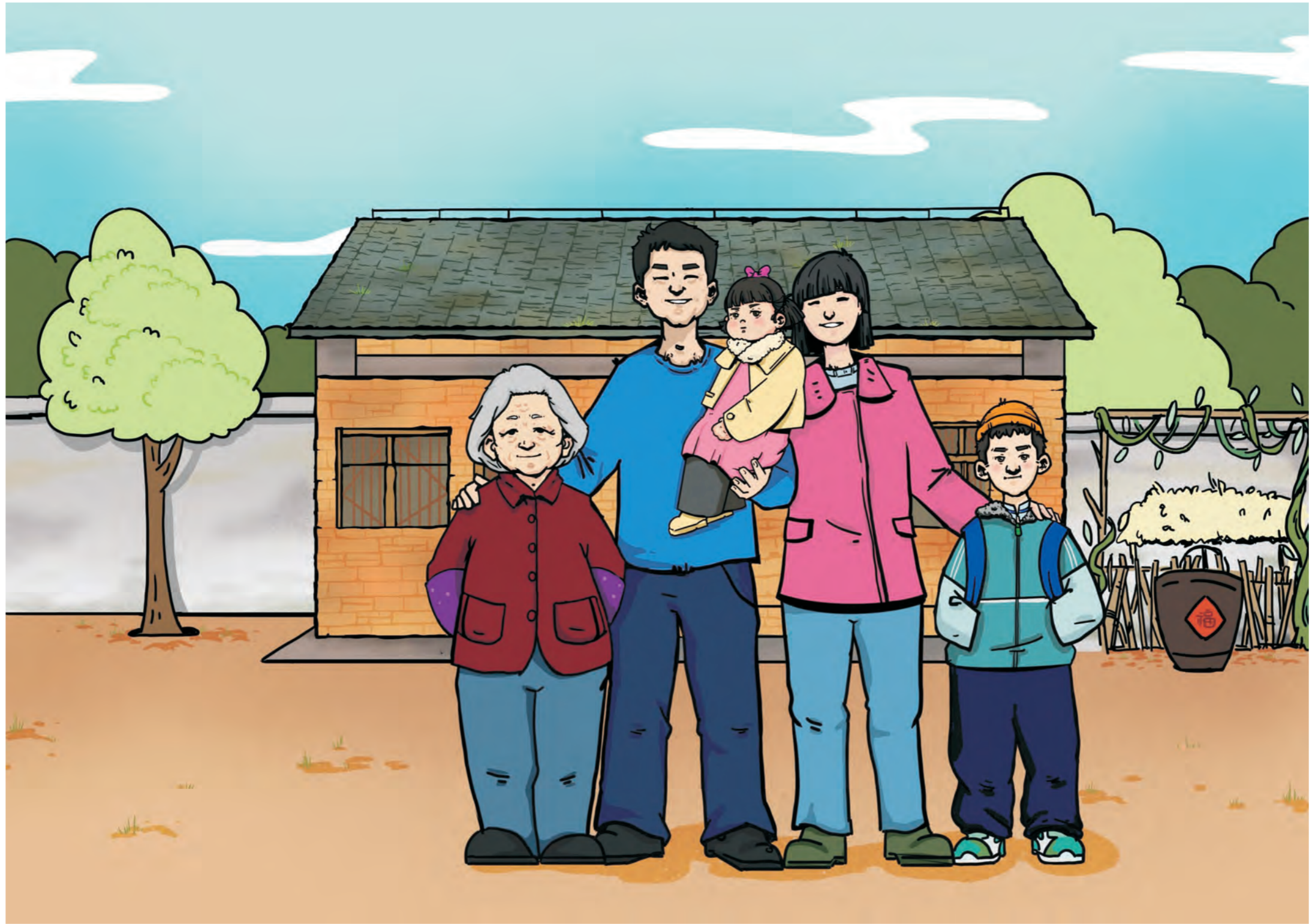
本手册旨在支持对家庭进行正确的营养和健康实践教育，它提供了6个类别的场景故事，分别为：普通营养学、健康状况、妇女和婴儿、各年龄段的营养、喂养支持和用餐时间、环境卫生。

## 应该如何使用这本活页手册？

社区工作者可以通过阅读并熟悉这本活页手册、介绍里面的故事，并利用所提供的问题引导讨论。讲授人和听众之间的互动和讨论，以及听众之间就所涉及主题的互动和讨论，对于这本“教育工具”发挥功效是至关重要的。我们鼓励听众提出问题，讲授人可以在营养和健康实践的范围内，根据每个听众的需求对讨论内容进行调整。

## 介绍

这本活页手册的每幅插画都配有说明，以介绍一个营养或健康的主题，并提出与该主题有关的问题来引导讨论。您的反馈和参与非常重要。请倾听、回应，并在需要时提出问题，以便您和参与者能够在讨论中受益。



健健一家由奶奶、爸爸、妈妈、7岁的哥哥健健和2岁的妹妹康康组成。他们住在中国中部的农村，爸爸妈妈接受过高中教育。

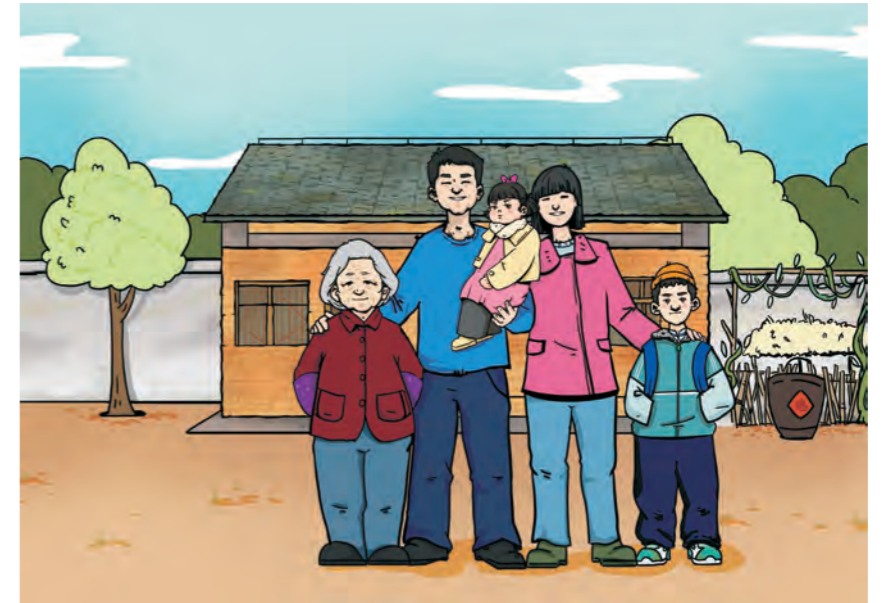
爸爸妈妈想让他们的家人、他们爱的人和他们的社区保持健康。这对他们很重要，所以他们每天都采取一些有价值的措施来实现这一目标。

## 问题

健康对你来说有多重要？

在你的生活中，你想让谁保持健康？

你有什么办法帮助你的家人保持健康？

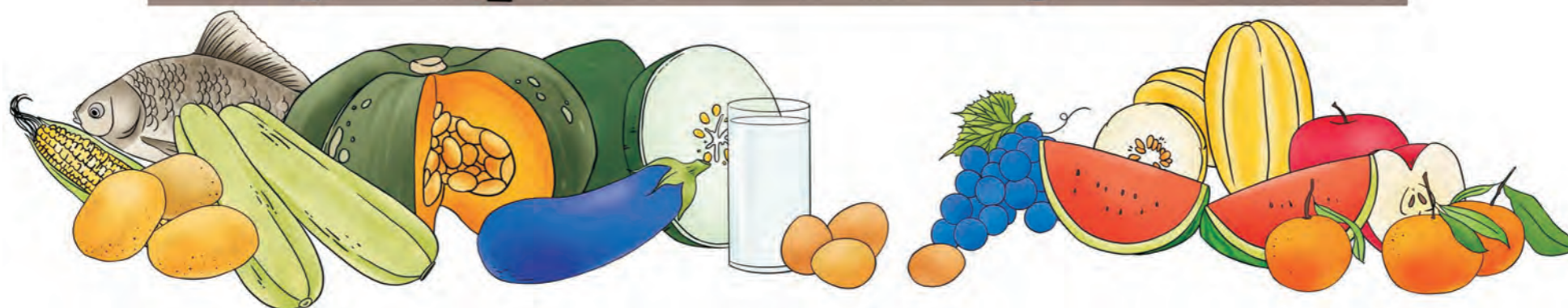




# 第一部分 普通营养学



# 第一部分 普通营养学



爸爸和妈妈知道，为了使他们的家庭保持健康，为了使他们的孩子发育良好，他们都需要优质的营养。

## 问题

### 什么是营养？

营养是指消耗和使用食物来生长、修复和维持身体的组织和功能。它对人的一生健康、成长和大脑发育起着关键作用。

### 5种食物类别是什么？

水果、蔬菜、谷物/大米/土豆、蛋白质/肉类/豆类和乳制品/牛奶/富含钙质的食物。

### 还有另外一种必要的营养物质是什么？

水！人体的每个细胞都需要水来发挥作用。







一家人的饮食主要由妈妈和奶奶负责，当她们计划当天给家人吃什么时，妈妈会考虑如何让家人的饭菜和零食中包含各种食物。饮食中包含所有类别的食物是非常有营养的。她记得在饮食中包含各种食物有一个好办法就是想想食物的颜色。通过给家人提供各种不同颜色的食物，她知道她正在优化家人的营养健康。

### 问题

**为什么饮食中包含所有类别的食物很重要？**

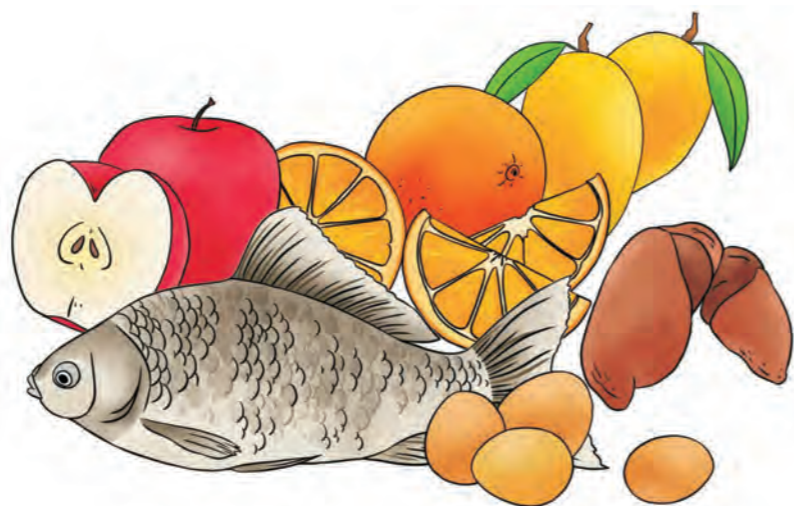
这可以确保你的身体获得所有必需的营养，包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质。

**你的一日三餐和零食中包括哪些食物？你有想尝试的新的食物吗？**

**怎样才能确保你和你的家人吃到各种各样的食物？**

吃各种不同颜色的食物，并更多地尝试新的食物。





## 活动1.3

妈妈告诉奶奶她们要尽量给孩子吃鸡蛋、牛奶、鱼、新鲜绿色蔬菜和水果等食物，因为它们有助于提供维生素A、维生素C、铁和碘等必要的营养物质。

### 问题

**维生素A对什么有帮助？富含维生素A的食物有哪些？**

- 对视力、免疫力、皮肤健康以及骨骼和牙齿的生长很重要
- 鸡蛋、肝脏、橙子、芒果、西兰花、鱼类

**维生素C对什么有帮助？富含维生素C的食物有哪些？**

- 对免疫力、皮肤健康很重要，并有助于改善铁的吸收
- 柑橘类水果、西兰花、辣椒

**铁对什么有帮助？富含铁的食物有哪些？**

- 大脑发育、健康血液、免疫系统
- 肉类、菠菜、豆类、大豆

**碘对什么有帮助？含碘的食物有哪些？**

- 有助于调节生长、发育以及身体利用能量和制造蛋白质的方式
- 加碘食盐、咸水鱼和贝类、乳制品

**你还听说过哪些重要的营养物质？**





健健一家有一个很大的菜园子，爸爸妈妈决定除了谷物植物之外，要多种一些蔬菜水果，以保证家人获得丰富的营养，而且非常经济，同时他们还准备让健健和康康逐渐地到菜园里劳动。

### 问题

**为什么菜园子不是只种谷物，也要多种蔬菜、水果？**

能够方便地获得水果、蔬菜，使你和你的家人更容易将这些食物纳入饮食。增加水果和蔬菜的摄入量有助于你获得更多必要的维生素和矿物质，支持你的营养健康。最后，可以通过种植和收获的劳动来锻炼身体，使身体更加健康，也可以帮助孩子们认识各种蔬菜水果，了解他们成长的过程，并且锻炼孩子们的能力。





## 第二部分 健康状况



## 第二部分 健康状况





妈妈知道，好的营养会帮助他们孩子远离营养不良。  
营养不良有两种主要类型：营养不足和营养过剩。

### 问题

#### 什么是营养不足？

这是一种营养不良的类型，即身体没有从饮食中获得足够的基本营养物质，来满足其所有需求。

#### 什么是营养过剩？

指的是人摄入的卡路里超过其身体所需。

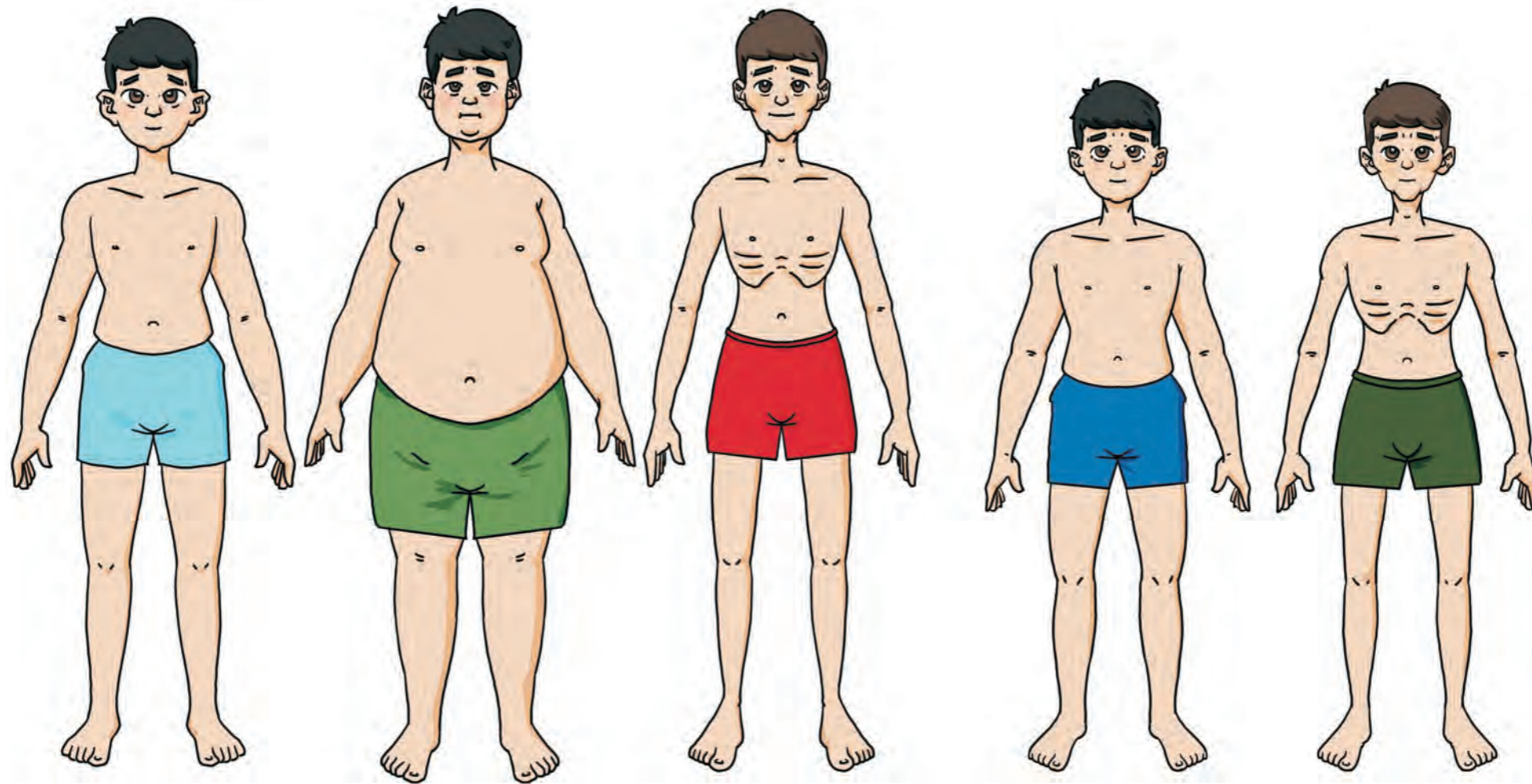
#### 什么原因导致营养不良？

- 摄入量不足，或能量需求增加，或疾病/感染。
- 快速生长期和感染会导致能量需求增加，不良的喂养方式或母乳不足会限制摄入量。有时腹泻或寄生虫感染等疾病也会影响营养状况。

#### 营养不良的后果是什么？

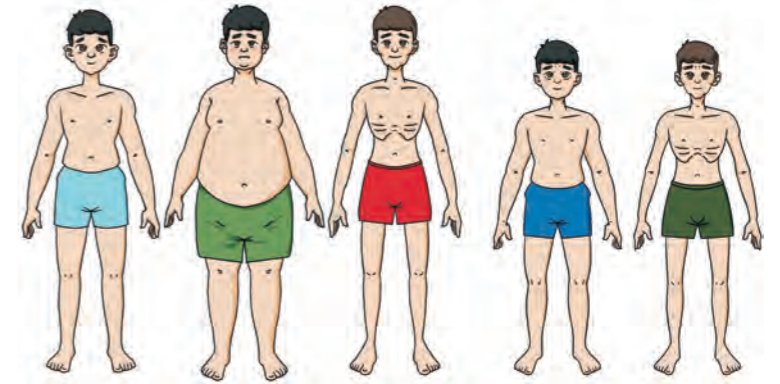
生长不良，大脑发育受到影响，免疫力低下。





妈妈知道，通过确保他的孩子获得各种营养丰富、加工程度最低的食物，可以避免孩子出现发育不良、消瘦、体重不足、超重或缺乏微量营养素的情况。

### 问题



**什么是发育不良、消瘦、体重不足、超重和微量营养素缺乏？**

- 正常是指儿童的身高和体重符合其对应年龄的预期。
- 超重是指孩子相较于其身高对应的体重来说太重。
- 消瘦是指孩子相较于其身高对应的体重来说过轻。
- 发育不良是指孩子相较于其身高对应的体重来说太矮了。
- 微量营养素缺乏症是另一种类型的营养不良，当你的孩子没有得到足够的基本维生素和矿物质时就会发生。
- 有时儿童可能有多种类型的营养不良。如发育不良、消瘦和微量营养素缺乏或发育不良和超重。





健健出生时体重很轻，这使他面临患缺铁性贫血的风险，贫血会使人感到疲惫和不适。妈妈已经使用驱虫药治疗健健，因为这可以帮助预防贫血。为了让他健康强壮，妈妈给他吃富含铁的食物，如鸡蛋、肉、大豆、燕麦片和菠菜，以帮助防止孩子患上贫血。

### 问题

有哪些方法可以预防贫血？

- 让在孩子一岁和之后每六个月服用驱虫药。
- 提供富含铁质的饮食，包括上面列出的食物。





当婴儿或儿童比平时更烦躁、不好好吃饭或睡觉、对玩耍缺乏兴趣或更嗜睡时，妈妈会量他们的体温。量孩子的体温有助于确定他们是否发烧了，如果他们真的发烧了，这可能是许多不同情况的征兆。妈妈知道偶尔发烧是正常的，但如果孩子有不舒服的迹象，就会治疗发烧。

### 问题

#### 什么温度才算发烧？

- 直肠温（在臀部内） $> 38^{\circ}\text{C}$ ,  $> 100.4^{\circ}\text{F}$
- 耳温（耳内） $> 38^{\circ}\text{C}$ ,  $> 100.4^{\circ}\text{F}$
- 口腔（口腔内） $> 37.5^{\circ}\text{C}$ ,  $> 99.5^{\circ}\text{F}$
- 腋窝温（腋下） $> 37.2^{\circ}\text{C}$ ,  $> 99^{\circ}\text{F}$

#### 什么时候发烧是正常的？

- 接种疫苗后（接种疫苗后发烧可能持续1-2天）
- 出牙时（温度通常不高于 $37.8^{\circ}\text{C}/100^{\circ}\text{F}$ ）

#### 你应该如何喂养发烧的孩子？

- 给孩子提供大量的液体，如水和汤
- 如果孩子有腹泻和/或呕吐，必要时提供口服补液
- 限制果汁的量
- 避免含糖饮料
- 不要强行喂食
- 如果食欲不振，应少量多餐（每3-4小时一次）







如果孩子感到腹胀、腹痛和/或不好好吃饭，妈妈怀疑他们可能有便秘。便秘是指粪便坚硬、干燥或大便频率低于一周三次。她们知道新生儿可能每天有几次排便，而大一点的孩子可能只有一次。了解这些有助于他们确定是否发生了变化以及是否应该对孩子进行治疗。

### 问题

#### 便秘可能是由什么引起的？

- 液体或纤维摄入不足
- 缺少有规律的如厕习惯
- 强制的如厕训练
- 因为疼痛而避免排便
- 当感觉到有排便的冲动时，推迟上厕所的时间
- 压力事件

#### 便秘有哪些症状？

腹痛、进食减少、腹胀、烦躁、疼痛、痉挛和/或排便时费力

#### 有哪些预防和治疗的方法？

- 多吃纤维（蔬菜、水果、全谷物、豆类）、水、清汤、蔬菜汁和水果汁（西梅、梨和苹果汁）
- 鼓励每天有规律地活动，至少20至30分钟
- 设定规律的上厕所的时间，并留出足够的时间
- 只在医生建议的情况下使用通便药，并按指示使用



#### 果汁适用的年龄划分：

- 年龄小于6个月，不喝果汁
- 6-12个月大的孩子，限量饮用、而且不能在睡前喝
- 1至6岁，< 118-177ml/天
- 7到18岁，< 236-355ml/天





家长们知道，腹泻会对孩子的健康产生严重威胁。

### 问题

#### 什么是腹泻？

儿童比正常情况下更频繁地排出松散或液体的大便。

有三种类型：

- 急性腹泻：突然发生，24小时内出现三次以上的稀水便，持续两天或更长时间。
- 持续性腹泻：开始时与急性腹泻相似，但持续14天或更长时间。
- 慢性腹泻：腹泻发作持续28天或更长时间，或间隔数周多次发生腹泻。

#### 是什么让儿童面临腹泻的风险？

- 无法获得安全的水源。
- 生活在卫生基础设施差的建筑或社区里。
- 依靠照顾者、厨师和其他成年人保持良好的卫生习惯。
- 与其他儿童和照顾者生活在一起。





家长们对腹泻非常重视，因为他们知道腹泻可能导致其他严重的健康状况，如脱水和营养不良。他们确保实行良好的环境卫生和个人卫生，食用各种健康食品和安全用水，并为孩子接种麻疹疫苗。

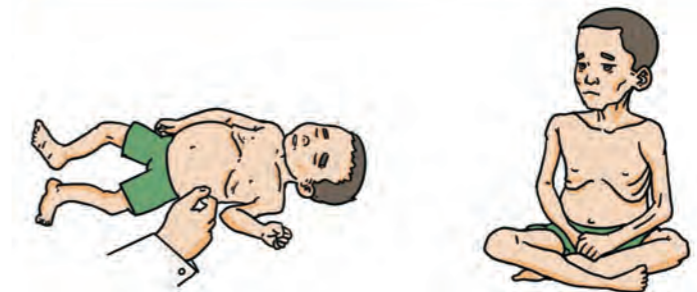
### 问题

#### 腹泻有哪些潜在并发症？

- 脱水 - 应该尽快通过补充液体和电解质来治疗。一般来说，脱水在婴幼儿、炎热的气候和发烧时发生得更快。
- 营养不良
- 感染 - 这可能是由于缺乏食欲、因腹泻失去营养、以及缺乏对孩子的健康和发育很重要的锌造成的。

#### 你能做些什么来帮助治疗腹泻？

- 如果可能的话，防止脱水的发生。
- 如果发生脱水，迅速使用适当的液体和/或口服补液（ORS）进行治疗。
- 给予14天的锌补充剂，以减轻发作的严重程度和随后2至3个月内腹泻发作的次数。
- 腹泻发作期间继续喂食并在发作后增加喂食量。
- 仅在适当的时候使用抗生素，即在出现血性腹泻的情况下。
- 避免给儿童使用抗腹泻药物。



## 第三部分

# 妇女和婴儿

孕前、孕期和产后



## 第三部分

# 妇女和婴儿

孕前、孕期和产后







在组建家庭之前，爸爸妈妈就知道他们要使用避孕药和计划生育的方法，来确保生育的间隔，以便他们能最好地抚养他们的孩子。他们共同制定了一个计划，使他们能够生下7岁和2岁的孩子，同时维持家庭的食物安全、经济安全和家庭健康。妈妈在产后6个月内采用纯母乳喂养，并在产后6个月后采用避孕措施来拉开怀孕间隔。

## 问题

### 近间隔妊娠的后果有哪些？

- 早产
- 婴儿出生体重过低
- 母亲的营养储存没有得到完全补充来使她恢复强壮
- 受孕困难和增加死亡的风险
- 婴儿营养不良
- 当前接受母乳喂养的婴儿的母乳喂养时间缩短
- 儿童营养不良，尤其是目前正在接受母乳喂养的儿童
- 如果母亲是HIV阳性，会增加将HIV传染给胎儿的风险

### 计划生育有哪些好处？

- 母亲、未出生的婴儿、儿童和家庭更健康
- 婴儿足月
- 家庭稳固
- 经济和食物安全
- 减少发育不良和死亡率
- 有能力让更多的孩子上学并接受良好的教育
- 更安全的怀孕
- 如果母亲是HIV阳性，减少了将HIV传染给胎儿的风险



### 计划生育的建议

- 间隔3年再怀孕，妈妈应在最小的孩子2岁后再怀孕
- 从当地卫生机构获得符合你家庭需求的计划生育方法
- 为新的孩子制定计划，以配合现有的家庭资源





妈妈年轻的时候，在她怀孕之前，她注重优质的营养，以便她的身体能够很好的发育，为潜在的成年和成家做准备。她每天吃三餐，注重吃各种食物，特别是含有维生素A、维生素C、铁和蛋白质的食物。

### 问题

女性在成年后可以做什么事情来保持健康，并拥有健康的妊娠？

- 等到20岁后再怀孕，以便让你的身体充分发育
- 每天至少吃三餐，其中一餐要有富含蛋白质的食物，如鸡蛋、鱼、豆腐或肉
- 注重吃各种食物，特别是含有维生素A、铁和蛋白质的食物
- 按照卫生机构或医生的指导服用铁和叶酸补充剂
- 将富含维生素C的食物与含铁的食物或铁质补充剂一起食用，以促进铁的吸收
- 每年服用两次打虫药或遵医嘱
- 每天进行至少60分钟的体育活动或锻炼
- 争取每天喝2.7升或9杯水





当妈妈怀孕时，她和她的丈夫都确保优先考虑她和孩子的健康。妈妈会注意摄入良好的营养，服用产前维生素，并在必要时进行休息。

### 问题

妇女在怀孕期间可以做哪些事情来保证她和宝宝的健康？

- 每天多吃一餐
- 多吃色彩丰富的食物，如水果和蔬菜，它们富含必要的维生素和矿物质
- 尽量每天吃富含铁和叶酸的食物，如豆类、绿叶蔬菜、全谷类和肉类
- 将富含维生素C的食物与铁质食物和铁质补充剂一起食用，以促进吸收
- 食用加碘盐
- 多休息
- 多喝干净、安全的水，孕妇需要额外的液体。孕妇应争取每天喝3升水或每天10杯水
- 在整个怀孕期间补充铁和叶酸
- 按照医生的建议服用打虫药或维生素A补充剂





在哺乳期，妈妈继续注意获得足够优质的营养，这样她的身体会更快地感觉好起来，宝宝也会从母乳中获得他们所需的所有基本营养。

母乳喂养需要妈妈提供大量的热量和营养物质，所以对妈妈来说，她所获得的营养对她的身体和帮助宝宝健康成长非常重要。

### 问题

妇女可以做哪些事情，使她和宝宝在产后和妈妈哺乳期间保持健康？

- 在母乳喂养期间，妇女应争取每天喝3.8升或13杯干净的安全的水
- 花时间休息，每天至少要有8小时的睡眠时间
- 每天至少吃4-6顿饭
- 饮食多样化，多吃色彩丰富的食物，如水果和蔬菜
- 吃富含蛋白质的食物，如鱼、蛋、豆类、坚果和肉类
- 增加富含铁的食物摄入量，以帮助补充分娩和哺乳期间从血液中流失的铁
- 考虑在产后三个月内继续补充铁和叶酸
- 将富含维生素C的食物与含铁食物和铁补充剂一起食用，以促进铁的吸收
- 如果生活在有疟疾的地区，母亲和孩子都应该睡在经过杀虫剂处理的蚊帐里





## 第四部分

# 各年龄段的营养



## 第四部分

# 各年龄段的营养





妈妈在宝宝出生后的前6个月只用母乳喂养，因为她知道母乳含有宝宝成长和发育所需的所有基本营养物质。妈妈用舒适和安全的姿势抱着宝宝，方便喂养。



## 问题

**为什么母乳喂养对宝宝很重要？**

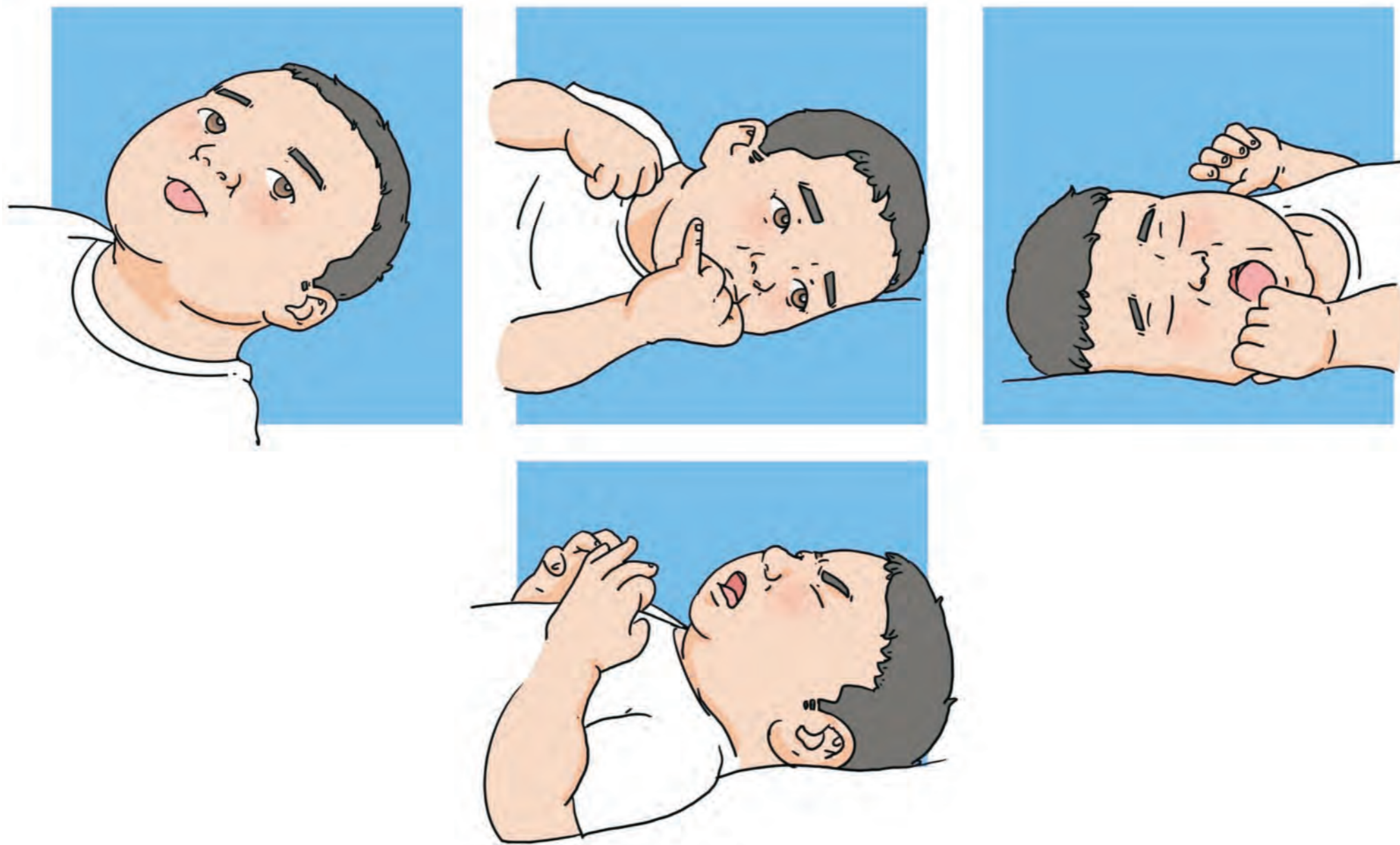
母乳中含有婴儿成长和发育所必需的营养物质和抗体。

**你们（村）社区的妇女在母乳喂养方面是否面临问题？是什么样的问题？妇女去哪里寻求帮助以解决这些问题？**

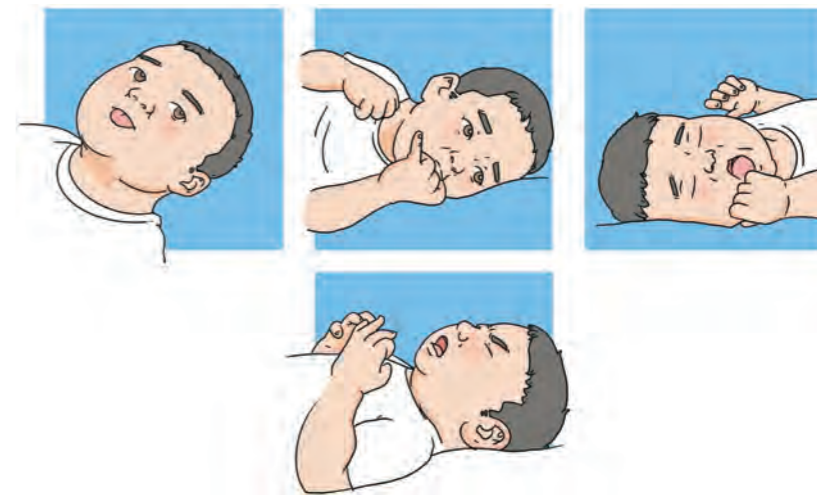
**为什么在婴儿出生后的头6个月内纯母乳喂养很重要？**

母乳拥有婴儿成长所需的一切，并有助于母亲的恢复。具体来说，母乳喂养的孩子成长的更好、较少出现感染或腹泻，睡眠更好，发生过敏、哮喘或其他健康问题的风险较低，并且孩子以后在学校的表现会更好。对于母亲来说，母乳喂养保护她们预防疾病，帮助母亲减轻体重，改善亲子关系，推迟月经期。





只要宝宝饿了，妈妈就会进行母乳喂养。她知道，通过每天至少8至12次的母乳喂养，有助于宝宝保持健康和正常成长。妈妈经常给宝宝喂奶，也会感觉更好，因为这有助于她产生足够的乳汁，让她感到舒服。



### 问题

#### 不到六个月的婴儿应该喂什么？

六个月前纯母乳喂养。这个年龄段婴儿的消化系统还没有准备好接受其他食物，如果他们被喂食其他食物而不是母乳，他们会变得营养不良。

#### 母亲如何判断婴儿已经准备好接受母乳喂养？

当他们舔嘴唇或伸出舌头，移动下巴、嘴或头来寻找乳房，张嘴，吸吮东西，变得烦躁或把手伸进嘴里。

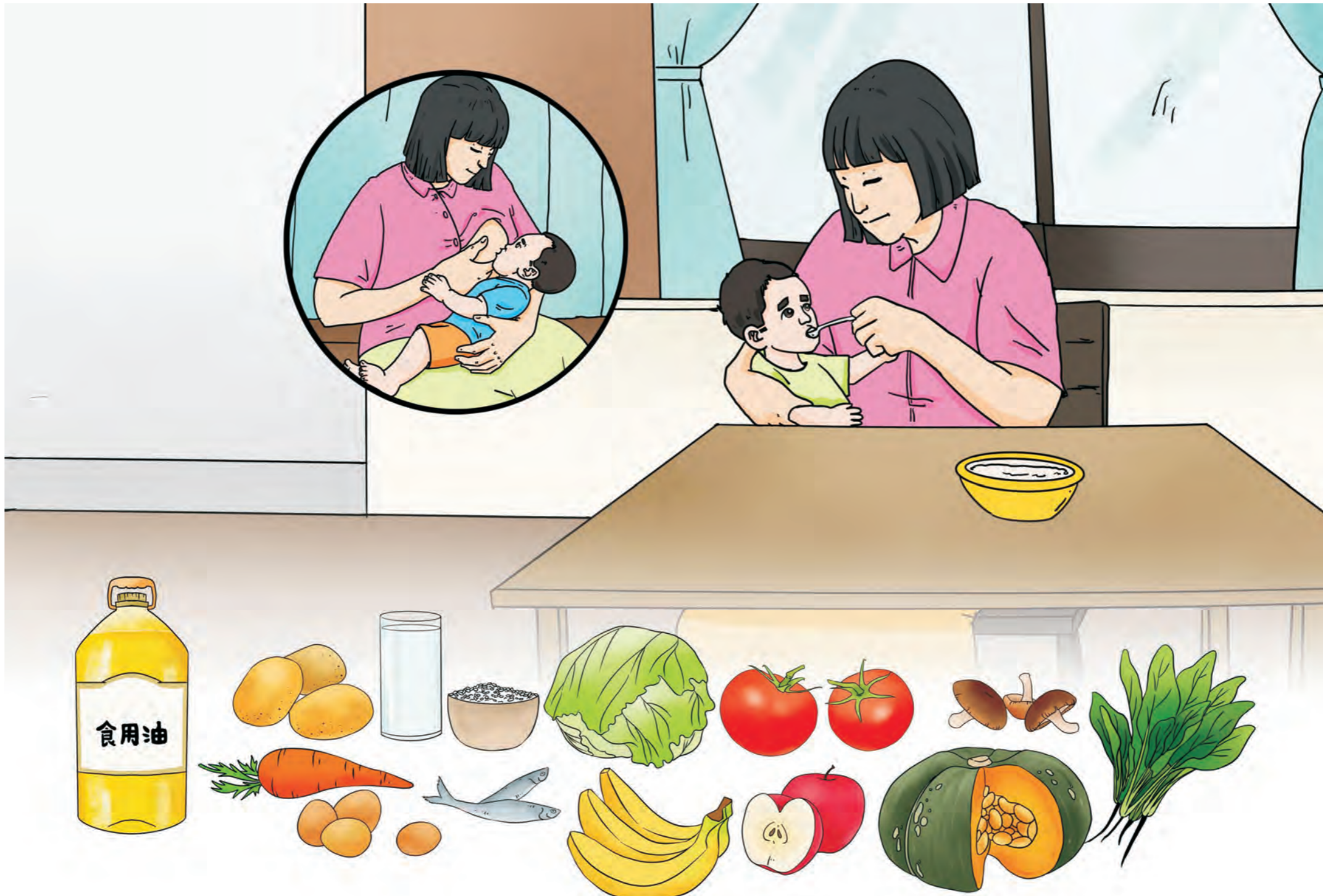
#### 应该多久给宝宝喂一次奶？

每天至少8-12次，以达到最佳的生长效果。新生儿每2-3小时喂一次。到2个月时，婴儿每3-4小时喂一次，到6个月时，每4-5小时喂一次。

#### 应该用母乳喂养宝宝多长时间？

建议母乳喂养到2岁，尽管大多数孩子在1岁前会开始断奶或过渡到以吃固体食物为主。





宝宝满6个月前，她只吃母乳。妈妈知道6个月后开始添加辅食是安全的。她很快就会给宝宝增加一些米粉、水果泥和蔬菜泥，同时继续以母乳喂养为主。

### 问题

什么时候开始给宝宝喂辅食是安全的？

六个月，作为对母乳摄入的补充。

### 婴儿需要多少辅食？

最初，在6-8个月之间，他们应该每天接受2-3次辅食，在9-11个月和12-24个月之间增加到每天3-4次。在12-24个月时，也应根据需要每天提供1-2次额外的营养点心。到12个月时，大多数孩子可以与家庭其他成员吃同样类型的食物，同时牢记孩子需要营养丰富的食物，包括动物来源的食物，如肉、家禽、鱼、蛋和乳制品。

### 有哪些安全的婴儿辅食的例子？

首选的辅食包括米粉和水果泥和蔬菜泥。随着婴儿年龄的增长，逐渐增加食物的浓度和种类，以适应婴儿的需求和能力。婴儿可以从6个月开始吃泥状的、捣碎的和半固体的食物。到8个月时，大多数婴儿还可以吃“手指食物”（儿童可以自己吃的零食）。

### 婴儿不应该吃什么食物？

避免吃可能导致窒息的食物，如整颗葡萄或生胡萝卜。避免给孩子喝营养价值低的饮料，如茶、咖啡和含糖软饮料。限制提供的果汁的量，以避免其取代营养更丰富的食物，包括母乳。

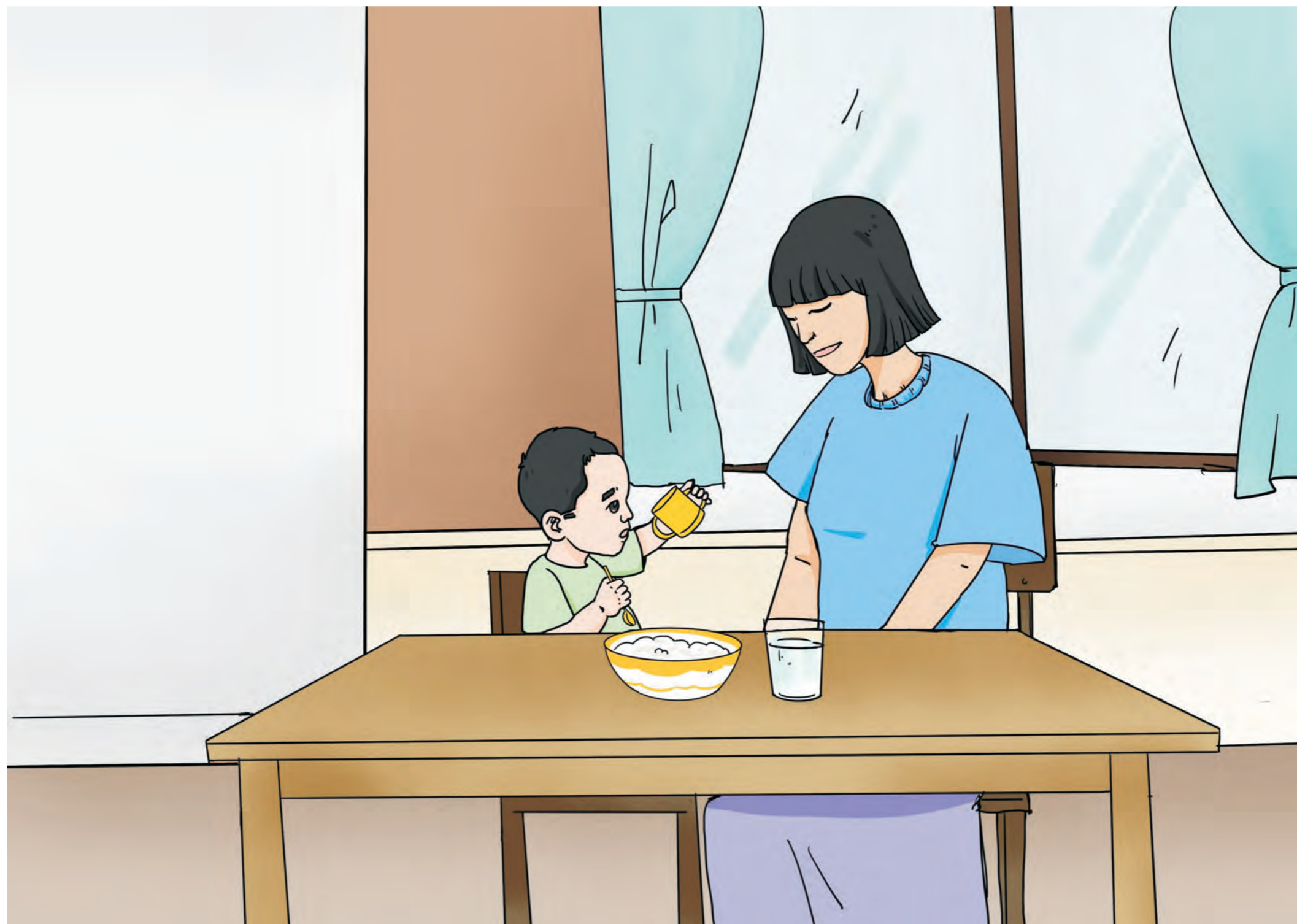


### 注意：

婴儿的胃只有他们的拳头那么大。如果他们吃没有营养的食物，比如碳酸饮料塞满了他们的胃，那么他们就无法获得足够的基本营养，进而会变得营养不良。







在健健、康康14个月大时，他们开始对固体食物感兴趣。爸爸妈妈决定是时候给他们断奶，让他们开始均衡饮食了。

### 问题

有哪些方法可以帮助断奶？

- 6个月时就让孩子练习拿杯子和勺子
- 逐渐增加杯子的使用，让孩子自己进食
- 对孩子的进餐时间安排要一致，在进餐过程中要专心致志

给孩子做个榜样，让孩子看着你吃和喝，孩子会从观察他人中学习。一旦完成断奶，一般幼儿应该每天吃三餐，且每天提供2-3次额外的零食。



# 一天的食用量

一份

两份

三份

四份

谷类、面食、  
米饭、土豆、  
面包



水果和蔬菜



牛奶或动物奶  
(全脂)、乳  
制品或富含钙  
质的食物



肉类、豆类  
和豆制品



妈妈知道孩子们会经历成长的高峰期，此时他们需要大量的食物来长身体。为了吃到足够的食物，她想确保她的孩子能够吃到足量的各类食物。

## 问题

一个孩子每天需要吃每种食物组的食物各多少份？

- 谷类、面食、米饭、土豆、面包：每天2-3份（1份=1片面包；半杯或113克熟米饭或谷物）
- 水果和蔬菜：每天大约230-470克（1-2杯）
- 牛奶或动物奶（全脂）、乳制品或富含钙的食物：每天大约2份或470毫升（2杯）
- 肉类、豆类：每天2-4份（1份=1个鸡蛋，113克熟扁豆或豆子，57克大豆，28克羊肉、鸡肉或鱼肉）

儿童每天也需要大量清洁的安全饮用水

- 1-5岁：4-5杯/1.3-1.5升
- 4-8岁：5-6杯/1.7-1.8升
- 9-13岁：7-8杯/2.1-2.4升
- 14-18岁：8-11杯/2.3-3.3升

## 份量要多大？

幼儿的份量比成人的份量小得多，大约是成人份量的四分之一。幼儿食用量的经验法则是每岁15克或毫升（1汤匙）的食物。成人往往高估了幼儿所需的食物量，因此从较小的份量开始，如果孩子要求的话，可以提供更多的食物。

- 例如，2岁儿童的份量大约是30克（2汤匙）。



## 份量示范





家里的孩子们喜欢玩耍和运动。妈妈和爸爸鼓励他们保持活跃，这样他们就可以锻炼肌肉，健康快乐地长大。

### 问题

#### 为什么日常活动和锻炼很重要？

它有助于强健肌肉、关节和骨骼，支持健康的大脑发育，保持健康的体重，支持心脏和肺部，提高身体协调能力和对动作的控制，支持自信心和心理健康。

#### 谁应该保持活跃和进行锻炼？

保持活跃和进行锻炼对所有年龄段的人群都很重要，包括残疾儿童。

#### 保持运动的方式有哪些？

玩耍、做家务、参加体育项目、锻炼、交通或游戏。



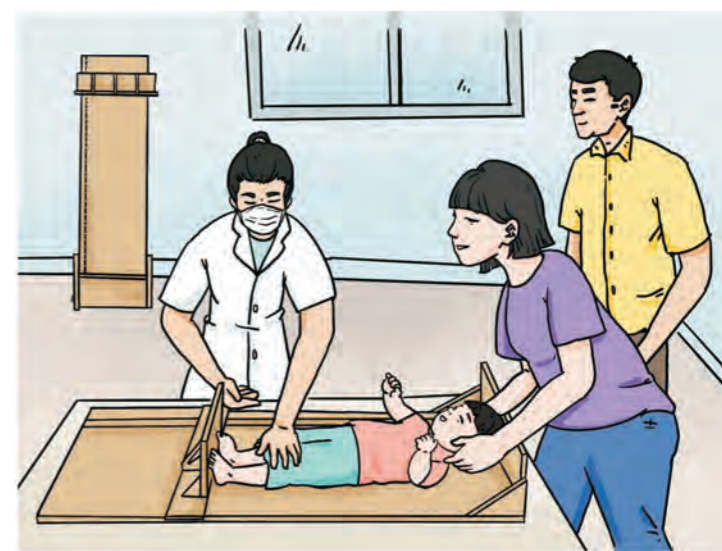


爸爸和妈妈正在带他们的孩子去做常规检查的路上。他们知道规律的健康检查很重要，因为他们的孩子要接受成长筛查。

### 问题

为什么给孩子体检很重要？

- 接受生长发育筛查以确保孩子正常生长
- 接受必要的维生素和疫苗接种以支持成长
- 可以帮助尽早发现疾病，尽早进行治疗





## 第五部分

# 喂养支持和用餐时间



## 第五部分

# 喂养支持和用餐时间





妈妈和奶奶确保孩子们以安全的姿势吃饭。她们知道，在孩子们吃饭时，姿势对他们的安全很重要。以正确的姿势进食可以帮助防止孩子被食物和饮料呛到或咳嗽。她们确保健健和康康以90度姿势坐直。

### 问题

对孩子来说，安全的吃饭姿势是什么样子的？

直立坐在椅子上且脚放在地上，坐在地板上时背部挺直，不躺着，吃饭时不分心，不玩耍。

你的孩子一般在哪里吃饭？

你如何确保你的孩子以安全的姿势吃饭？





从婴儿期到儿童期，爸爸妈妈已经有了一些喂养孩子的练习。他们知道，为了孩子的安全，必须注意食物质地。妈妈刚开始给宝宝做辅食时，她只提供光滑泥状的食物。

### 问题

在每个年龄段或发展阶段，哪些食物和食物质地是适宜的？

#### 0到5个月：

- 吮吸
- 通过乳房和/或奶瓶喝的液体

#### 6个月：

- 吮吸，吐舌反射减弱，勺子伸过来时会长嘴，食物从舌头的前端移到后面
- 平滑的泥状食物

#### 7-9个月：

- 向上和向下运动
- 咀嚼模式初步发展，吐舌反射更小，舌头从一边移到另一边的运动得到发展
- 较浓稠的、光滑的泥状食物
- 能被唾液溶解的食物，如磨牙饼干、黄油饼干等
- 软的食物，如香蕉、牛油果、煮熟的胡萝卜和南瓜等

#### 12-14个月：

- 咀嚼模式继续发展，出现了更成熟的咀嚼（旋转咀嚼）
- 软的和较硬的食物

#### 14-18个月：

- 旋转咀嚼继续发展，嘴唇的运动和闭合增加
- 软的肉和混合质地的食物，如麦片加牛奶、汤、米饭和豆子等



#### 18-24个月及以上：

- 旋转咀嚼得到充分发展，嘴唇闭合足以进行咀嚼和吞咽，下颌稳定性提高，可以咬碎不同厚度的食物
- 肉类
- 生的水果和蔬菜
- 混合质地的食物





许多儿童身患残疾，这些儿童与其他儿童一样需要爱、游戏和互动，但有时他们需要一些额外的支持来成长和发展他们的最大潜能。有些儿童需要适应性设备，比如轮椅或吃饭时的特殊进餐餐具，或在学校有额外的学习时间。

### 问题

**在你的社区有哪些常见的残疾？**

举例：失明、唐氏综合症、脑瘫、多动症、自闭症、唇裂/腭裂

**有特殊需要的儿童有哪些常见的挑战？**

- 生长异常（例如，体重不足、超重和/或身材矮小或发育不良）
- 食物摄入量不足，无法支持生长和健康
- 与口腔运动有关的喂养问题（吸吮、吞咽、咀嚼困难）
- 行为问题（容易分心或受刺激、拒绝食物、攻击性行为）
- 肌肉张力低下
- 慢性便秘或腹泻

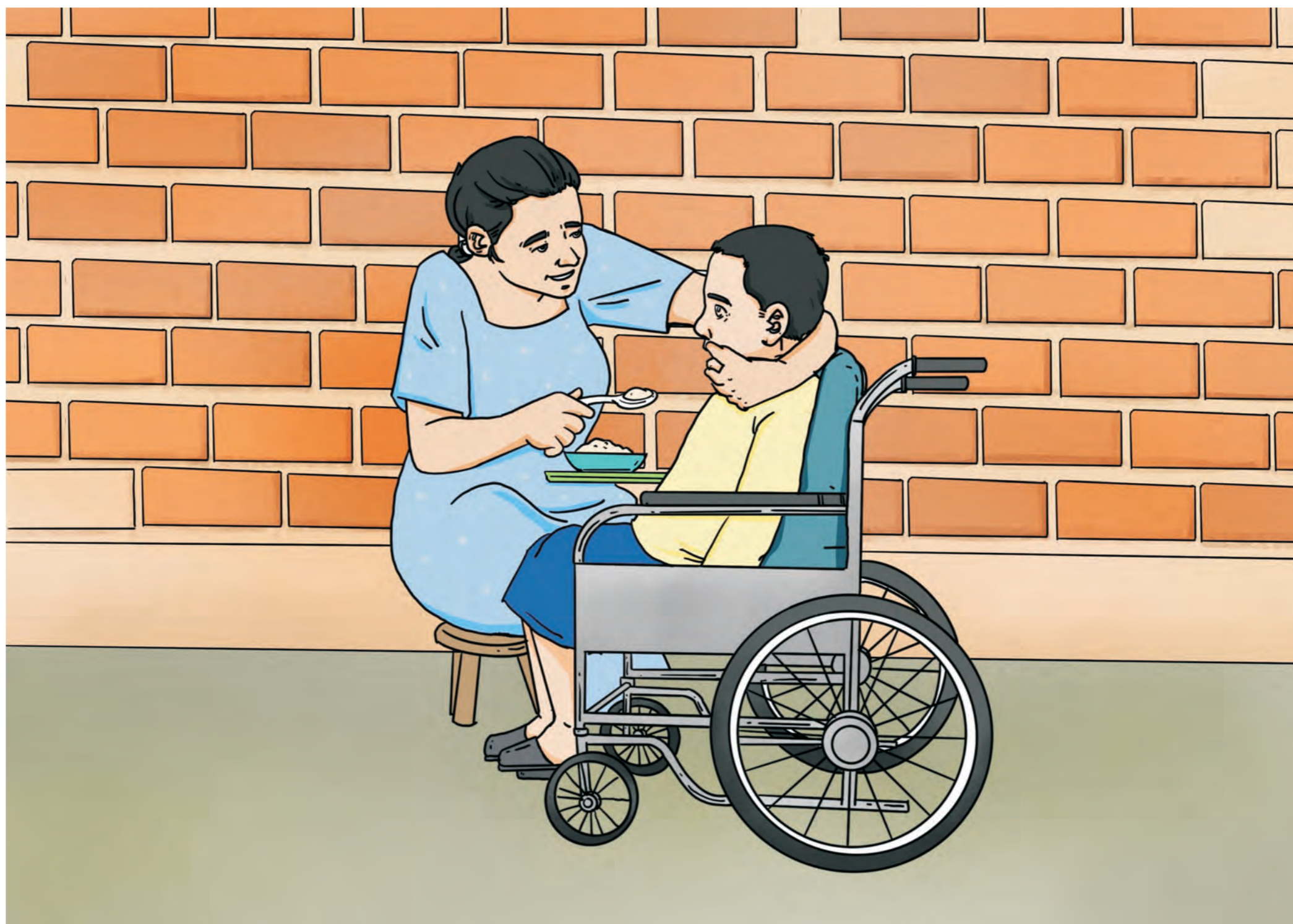
**残疾对营养有什么影响？**

所有儿童都需要良好的营养来成长和发展。然而，儿童患有残疾会影响他们的生长、饮食、喂养和进食行为以及排便习惯。

当这些问题没有得到充分解决时，孩子可能会更频繁地生病，而且生病持续时间更长。残疾儿童遇到的营养和喂养困难可以得到改善或控制，但可能不会完全解决。这些儿童可能需要持续和定期的营养筛查和干预，并需要一个团队的参与来提供跨学科的照护。







因为适合孩子的食物质地取决于孩子的发育情况，对残疾儿童还有其他需要考虑的地方。健健家有一家好朋友，他们的孩子患有脑瘫，这种情况影响孩子的进食能力。对这样的孩子来说，他们吃饭的时间可能更长，需要照顾者付出更多的努力，使他们远离营养不良的风险。

### 问题

#### 什么是脑瘫？

脑瘫是一种由于大脑受损而影响儿童移动和协调身体肌肉能力的疾病。有些儿童在出生前、出生时或出生后的头几年就出现脑瘫。患有脑瘫的儿童与其他儿童一样，需要爱、游戏时间和支持。

#### 脑瘫对饮食有什么影响？

脑瘫会影响嘴巴开合的肌肉，移动嘴唇和舌头，以及控制吞咽的肌肉，它会导致吃、喝困难，也称为吞咽困难。这些困难包括不同程度的吸吮、咀嚼、将食物留在口中、吞咽食物和安全饮用的问题，以及需要较长时间吃完一顿饭。

#### 为什么要对脑瘫儿童的食物进行调整？

一些吃、喝困难可能导致食物或饮料从错误的方向进入肺部。这可能导致感染，进而导致肺炎。一些吞咽困难可能导致窒息，这可能成为危及生命的紧急医疗事件。如果你或你的家人遇到这些问题，应紧急咨询语言病理学家。





健健一家尽可能地在一起吃饭。长辈们知道，孩子在吃饭时可以从他们身上学到很多东西。他们试图为孩子们树立一个好的榜样，让他们学会基本的进食技巧。他们也允许自己的孩子在6个月后自行处理某些特定食物。通过触摸来探索食物可以帮助婴儿学习如何自己进食。

### 问题

你的家人在一起吃饭吗？

一家人在一起吃饭有什么困难吗？你怎样才能抽出时间来与家人一起吃饭？

什么时候应该让婴儿自己处理食物？

6个月后开始让宝宝通过触摸来探索食物和器皿是合适的。

你仍然需要喂他们母乳或辅食，以便他们达到良好的营养状态，但让他们探索食物是一个很好的做法，这样他们就可以学会如何自己进食。





妈妈在健健两岁的时候遇到了麻烦，因为他很挑食。妈妈没有感到沮丧，她知道孩子的喜好是因为他们的大脑发育。为了帮助孩子，她让健健在吃新食物之前先摸一摸，玩一玩，让他感觉更舒服，并为他提供了很多机会来尝试新食物。她耐心而坚持地这么做，现在7岁的健健比以前享受更多的食物。

### 问题

有哪些方法可以帮助挑食的人？

- 提供探索和不断尝试的机会。让孩子有机会用手和餐具探索食物（新的和熟悉的），每天提供大量探索食物的机会。
- 鼓励食物互动，允许孩子有机会自己进食。当孩子在用餐时感到更有控制力时，他们会更愿意吃食物。
- 每次提供少量的新食物，以避免让孩子不知所措。一旦第一份食物吃完，可以提供更多量的食物。在提供新食物的同时，还要提供孩子已经喜欢的、熟悉的食物。这可以让孩子看到他们是可以有选择的，包括一些他们熟悉的东西，从而减少他们的压力。
- 坚持为孩子提供许多机会，让他们在吃饭时对食物感到舒适。经常提供新的食物。
- 与孩子一起吃。孩子们喜欢做别人正在做的事情，因此，这是让他们知道食物是安全和有营养的好方法。让孩子有机会与同伴一起吃饭。
- 用“吃”以外的方式体验食物的乐趣。看看食物的图片，玩玩食物玩具，谈谈身边中看到的食物，例如在当地市场或厨房里看到的食物。





互动不仅在吃饭时重要，积极而有意义的互动可以提升孩子的生活质量，从而改善健康状况。爸爸妈妈和奶奶很忙，但他们尽量抽出时间和孩子一起玩。游戏时间有助于婴儿学习和发展技能。

### 问题

有哪些方法可以练习与儿童进行积极的互动？

- 在与孩子互动的过程中，身体和精神完全集中
- 关注儿童的需求，帮助他们感到被理解
- 及时作出反应，让孩子们学会信任照顾者会保护他们的安全
- 了解孩子的个人愿望和需求，以便能够对每个孩子作出一致和尊重的回应





# 第六部分 环境卫生



# 第六部分 环境卫生





妈妈还记得去年健健腹泻的感觉有多可怕。她了解到，腹泻可能是由不安全的食物或水，以及人与人之间的接触传播的细菌引起的。现在，她在使用水之前总是先把水烧开，并将水储存在暖水瓶中。她还确保在储存水之前洗手，以确保水在煮沸后不会被污染。

### 问题

**什么导致腹泻？**

细菌通过食物、水或人传播。

**有助于预防腹泻的一个方法是什么？**

在使用前将水煮沸，并将其储存在有盖的无菌容器中。

**为什么在储存水前要洗手？**

为了防止水在储存前被污染。





健康家防止有害细菌传播的另一个方法是经常洗手。妈妈和奶奶在准备食物或吃饭前，以及在上厕所或换尿布后，一定要洗手。她们还教育孩子吃饭前一定要洗手。

### 问题

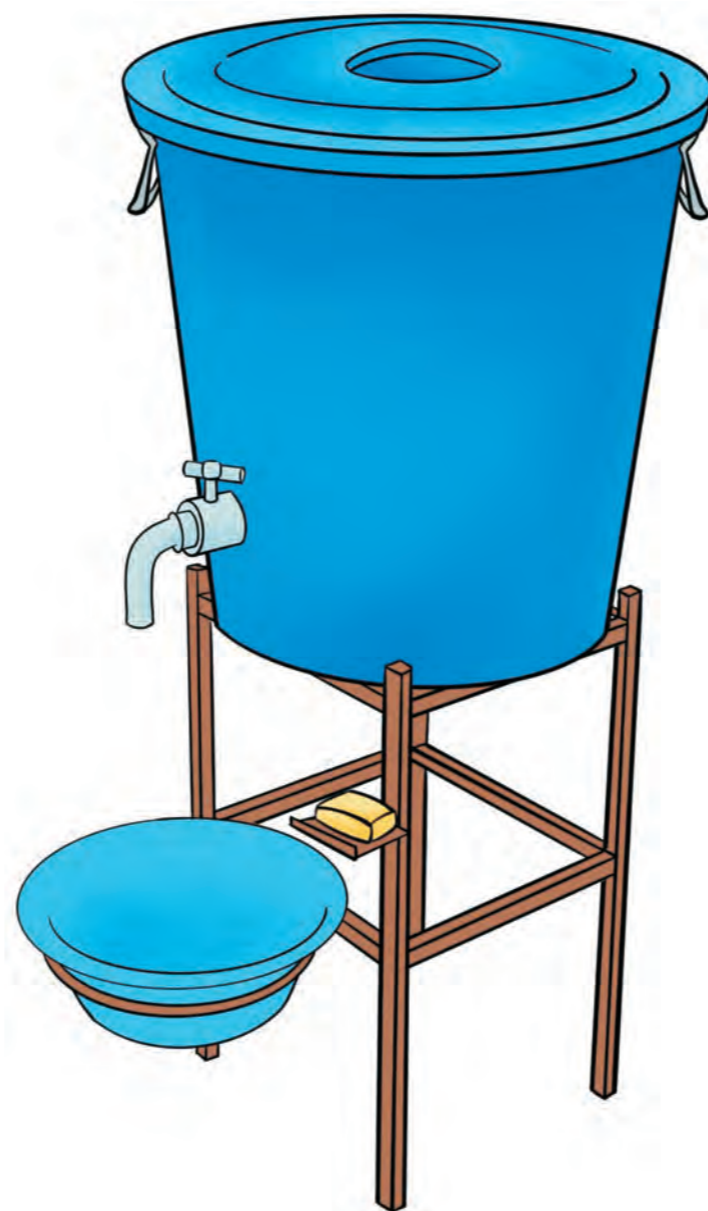
什么时候应该洗手？

准备食物前、吃饭前、上厕所后、换尿布后。

正确洗手的步骤是什么？

弄湿双手，双手涂上肥皂，搓出肥皂泡，冲洗掉手上的肥皂，用纸或布擦干双手。





健健家制作了一个基础的洗手台，这样他们就可以在必要时轻松洗手。他们了解到，洗手台很简单，成本效益高，而且可以帮助维护家人健康。制作便携式洗手台的方法有很多，根据功能需要，可以制作不同的模型。

### 问题

#### 什么时候应该使用便携式洗手台？

当厨房或浴室区域没有水槽时、当水资源不能安全用于洗手时、以及当可用的水槽被关闭时。

#### 建立一个便携式洗手台需要哪些基本设备？

一个有盖的容器，上面有水龙头，可以盛放饮用水；一个水桶或容器用来接水；肥皂（如果没有肥皂，可以用草木灰）；以及纸巾。







妈妈坚持定期把锅、碗、碟和餐具用消毒水泡或用沸水对其进行消毒。妈妈经常用消毒水洗抹布对灶台的表面进行消毒。她还确保把放在外面的食物盖起来，以免被虫子或灰尘污染。

### 问题

**为什么保持炊具、餐具和器皿的清洁很重要？**

用不干净的盘子、碗具吃饭会传播有害细菌，导致腹泻和其他疾病发生。

**哪些方法可以用来对锅、碗、碟和器皿进行消毒？**

沸水，或8毫升氯漂白剂与4升水的混合溶液，使用前让溶液静置30分钟。

**什么方法可以对食品制备台的表面进行消毒？**

4升的水与15毫升的氯漂白剂的混合溶液，使用前让溶液静置30分钟。

**如何防止虫子和污物污染放在外面的食物？**

将没有被食用的食物盖上。





妈妈、奶奶记得要把干货和罐头食物放在阴凉、干净、干燥的地方。保持食物储存区的清洁对她们来说很重要，因为暴露的食物和不洁的食物储存会引来害虫和动物，它们可能携带有害的疾病，使他们的家人处于危险之中。

### 问题

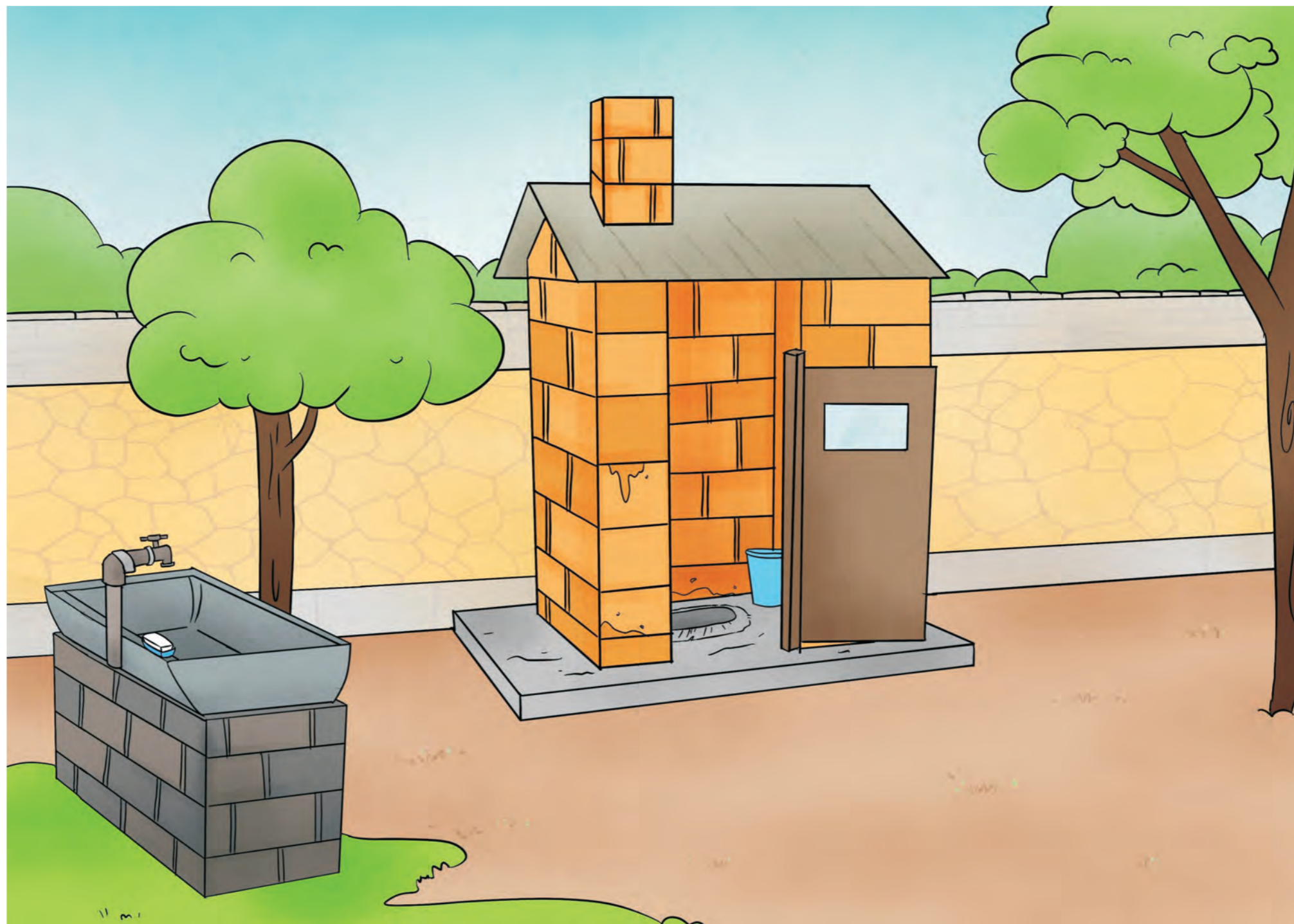
**你用来储藏干货和罐头食物的贮藏室或者仓库应该是什么样的？**

- 食物贮藏室应保持凉爽、清洁和干燥
- 物品应该放在架子上，不要放在地上

**你应该如何储存清洁剂和化学品？**

清洁剂和化学品应该有明确的标签，关紧密封，并放在食品的下面，或单独存放。





健健家使用的是卫生厕所，附近还有一个洗手台，这对他们家的健康有利。

### 问题

**卫生厕所的组成部分是什么？**

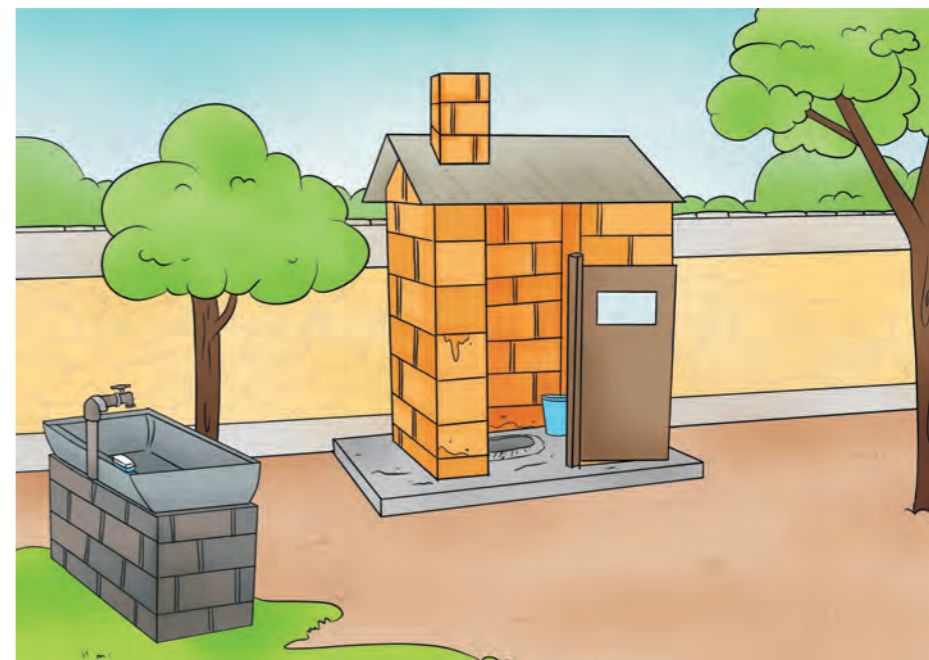
便器有盖和/或排泄物会被冲走。

**厕所附近应该有什么？**

一个洗手台。

**这对保持人们的健康有什么帮助？**

当便器被覆盖或排泄物被冲走时，就能减少苍蝇落在粪便上传播细菌或被人类污染（未清洗的手或鞋）传播到食物或其他人的机会。这会减少了土壤污染和食物污染。





你可以通过做很多事情来帮助你的家人保持健康。当你像健健、康康家一样优先考虑良好的营养、积极的互动、体育锻炼、安全喂养和饮食、以及环境卫生和个人卫生时，你就是在照顾你的家人。

### 问题

你可以做哪些事情来维护家人健康？





# References

1. Black RE, Victora CG, Walker SP, et al. Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *The Lancet* 2013; 382(9890): 427-51.
2. DeLacey E, Tann C, Smythe T, et al. Learning from the Implementation of the Child Nutrition Program: A Mixed Methods Evaluation of Process. *Children* 2022; 9(12).
3. Guyon A. QV, Nielsen J., Stone-Jimenez,. Essential Nutrition Actions and Essential Hygiene Actions Reference Manual: Health Workers and Nutrition Managers. Washington, DC: CORE Group, 2015.
4. HemoCue AB. HemoCue Hb 801 System Operating Manual. hemocue.com: HemoCue AB; 2023.
5. JSI Research & Training Institute, Inc. Infant and Young Child Feeding Image Bank. <https://iycf.advancingnutrition.org/> (accessed 2020).
6. Kaplan T, DeLacey E, Quiring M, et al. Holt's International's Feeding and Positioning Manual: Guidelines for Working with Babies and Children. Eugene, Oregon: Holt International; 2019.
7. UNICEF. The Community Infant and Young Child Feeding Counselling Package: Facilitator Guide. In: URC/CHS, editor.; 2013.
8. United Nations Children's Fund (UNICEF). Seen, Counted, Included: Using data to shed light on the well-being of children with disabilities. New York: UNICEF; 2021.
9. Werner D. Disabled Village Children: A Guide for Community Health Workers, Rehabilitation Workers, and Families: Hesperian Foundation; 1987.
10. WHO Multicentre Growth Reference Study Group. WHO Child Growth Standards: Head circumference-for-age, arm circumference-for-age, triceps skinfold-for-age and subscapular skinfold-for-age: Methods and development. Geneva: World Health Organization, 2007.
11. WHO Multicentre Growth Reference Study Group. WHO Child Growth Standards: Length/height-for-age, weight-for-age, weight-for-length, weight-for-height and body mass index-for-age: Methods and development. Geneva: World Health Organization, 2006.
12. World Health Organization. Essential Nutrition Actions. [www.who.int](http://www.who.int); 2013.
13. World Health Organization. Growth reference data for 5-19 years. <https://www.who.int/growthref/en/>; 2019.
14. World Health Organization. Training Course on Child Growth Assessment: Measuring a Child's Growth. Geneva, Switzerland: WHO; 2008.
15. World Health Organization. WHO Hemoglobin concentrations for the diagnosis of anemia and assessment of severity. Geneva: Vitamin and Mineral Nutrition Information System, 2011.