

孕期和幼儿时期的饮食



健康是什么?
what.health
diverslTy

Nutrition during
pregnancy and
early years

Alimentação na gravidez
e na infância

गर्भावस्था र शिशु अवस्थामा
आवश्यक पोषण

स्वस्थ भोजन के लिए सुझाव विकल्प

গর্ভাবস্থায় এবং প্রাথমিক
বছরগুলিতে পুষ্টি



whathealth.akfportugal.org

Funding Support:





这些内容是在diversITy 项目下制定的， 他们的影响伙伴是 Portugal Inovação Social. 此项目由葡萄牙阿加汗基金会与葡萄牙*地方卫生当局一起合作实施, 由卫生专业人员和 groundstigators共同编写: groundstigators** 是指来自不同地方并拥有不同背景的人，他们的知识被用于该领域的社区研究。

*

ACES Lisboa Central
ACES Lisboa Ocidental e Oeiras
ACES Lisboa Norte

**

Farsana
Kamal Bhattarai
Manpreet Kaur
Shiv Kumar Singh
Yanli Wu

▶ 内容

1. 怀孕期间的饮食	5
1.1 控制体重	7
1.2 您应该吃什么	9
1.3 您应该避免吃什么	12
1.4 营养补充品	17
1.5 素食	18
1.6 为了避免有害感染,怀孕期间应采取的其他特定营养措施	21
<hr/>	
2. 母乳喂养和/或配方奶粉喂养	23
2.1 母乳	24
2.2 如何母乳喂养	25
2.3 提取母乳	26
2.4 如何储存母乳	27
2.5 配方奶粉喂养	29
<hr/>	
3. 幼儿食物多样化	31
婴儿主导式断奶	40
<hr/>	
4. 预防儿童时期肥胖的实用技巧	41
实用技巧	43
<hr/>	
5. 儿童口腔健康	45
5.1 从出生到三岁	46
5.2 从3岁到6岁:	47
5.3 从6岁起	48

框架

我们的身体在生命不同阶段和在不同环境下会有不同的发育和表现。随着我们的成长，我们身体对饮食的需求会发生变化。这些变化将贯穿生命的每个阶段，每个年龄阶段对卡路里、蛋白质、维生素和矿物质的需求不同，具体取决于我们在特定时间的生活方式。

因此，我们消耗的食物就是“运行我们身体的燃料”，它应该满足每个阶段的特定需求和情况。当然，这也适用于当身体状况发生变化时，例如，当我们怀孕的时候。

同时，文化遗产也会影响我们对食物的选择。





1. 怀孕期间的饮食

怀孕期间的饮食习惯会直接影响孕妇和胎儿的健康,以及母乳喂养的成功程度,进而影响孩子早期和未来的健康。在有可能的情况下,在怀孕前和整个怀孕期间提供健康的营养可以预防怀孕期间的并发症,例如妊娠糖尿病、胎儿生长变化和分娩期间并发症风险的增加。

在怀孕期间,女性在日常饮食方面往往更注重选择。在许多情况下,她们会咨询家人和朋友有关于日常食物的选择。她们也信赖于自己的感受和所认识并已为人母的人的经验。

如果您感到不知所措,并且没有您信任的另一位孕妇可以与其分享怀孕的经历,那么您可以请一位健康专业人士帮助您与其他孕妇会面(可能是加入一个小组),分享您的怀孕过程,了解您生命中的这个阶段,并接近一个支持网,这可能会让您感到更安全、更舒适。

从 Groundstigators 的角度

«在成为母亲之前,我习惯随时吃东西并且任何东西都吃,但在生完孩子后,我开始少喝咖啡,晚上再也不喝咖啡了。我在分娩后体重增加,所以分娩后我不再吃油腻和含糖的食物。我开始更加关注蛋白质摄入和多种维生素»

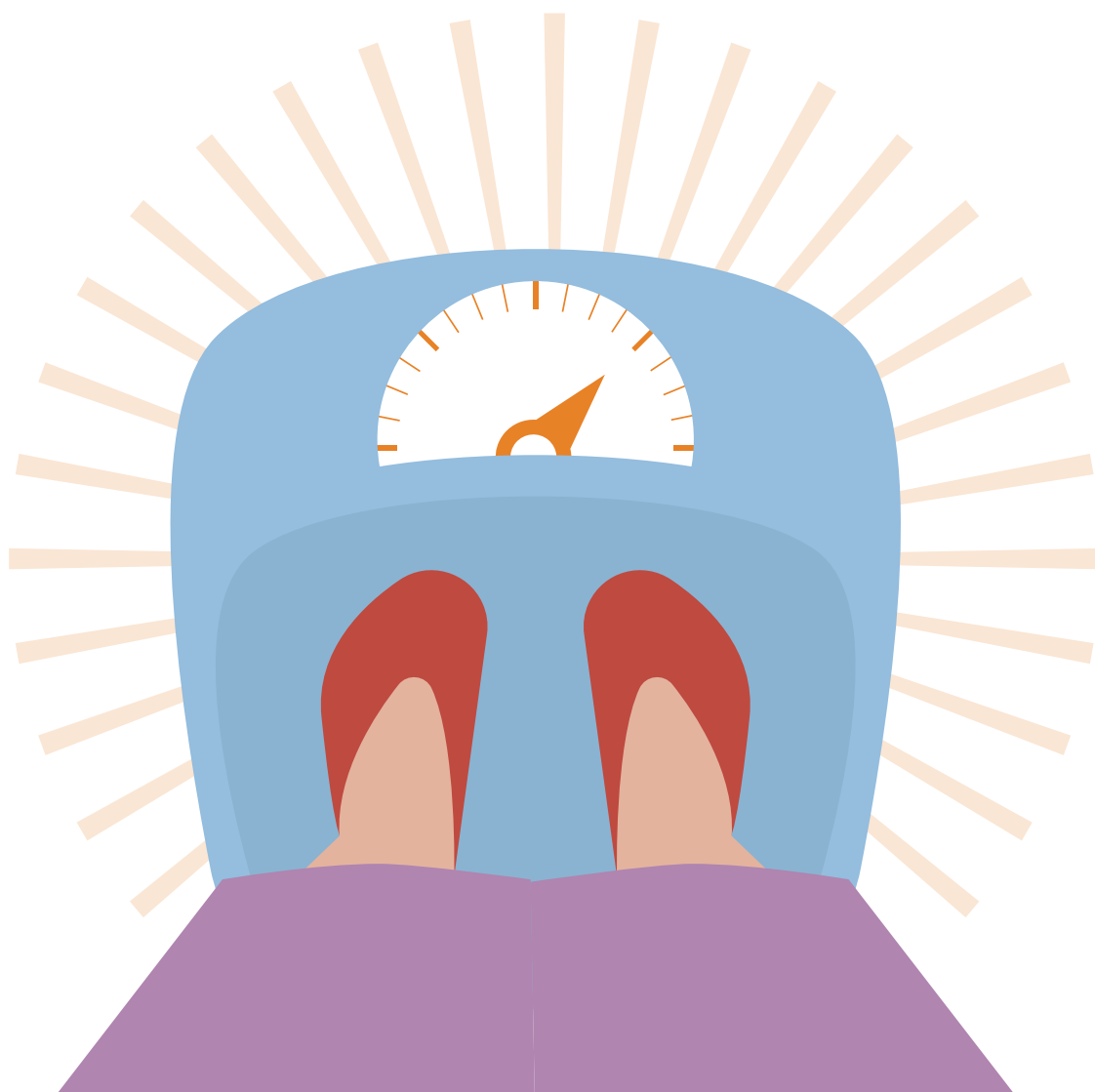
一些印度女性从怀孕第 9 个月开始和母乳喂养期间就开始吃混合坚果和酥油。人们认为酥油有助于婴儿在分娩过程中可以轻松地出来。

在孟加拉国文化中,人们认为怀孕期间吃菠萝会导致流产或失去婴儿。此外,怀孕期间吃鸭肉被认为会导致婴儿的声音变为嘎嘎声。。。

► 1.1 控制体重

怀孕不是减肥限制性饮食的合适时间。怀孕期间体重增加是正常的,尤其是在怀孕的第 3 个月之后;但是,它需要加以控制。怀孕前和怀孕期间的肥胖可能会导致妊娠期间的并发症(例如妊娠糖尿病、高血压、以高血压为和对其他器官系统的损害为特征的先兆子痫和子痫—如果不加以治疗,可能会导致胎儿或母亲死亡、产后出血和婴儿可能出现的异常(体重不足或超重、先天性异常、成年后的心血管疾病)。

在怀孕期间遵循健康的饮食习惯对于确保胎儿的充分发育和母亲自身的健康至关重要。此外,它对婴儿未来的健康产生积极的影响,并有助于在未来形成有效的饮食习惯。事实上,妊娠期的营养建议与一般成年人的营养建议没有太大区别。然而,孕妇对能量和营养的需求会随着妊娠期的不同阶段而有所不同。这并不意味着“两个人”吃,相反,它是关于调整每个人的饮食需求!



一天多餐这点很重要—> 平均每天吃 5 到 6 次，每隔 2 到 3 小时吃一次。怀孕期间体重增加是一种生理性的积极反应，一部分原因是体内脂肪的增加—>对于保护婴儿和准备母乳喂养非常的重要；另一部分原因是婴儿自身的体重、胎盘、羊水（保护和包裹婴儿的液体）和血液量的增加，这对婴儿自身的健康至关重要。大多数妊娠体重会在第二和

第三期增加，因此在第一期增加的体重应该是最小的。孕妇超重越多，建议减少增加体重；例如，怀孕前体重正常的女性应该增加 11.5 公斤/25 磅，最多增加 16 公斤/35 磅（即每周 0.4 公斤（0.9 磅））。如果这个人的体重低于他们的正常体重或怀有双胞胎，他们的体重增加率应该更高，除非他们以前超重，在这种情况下，他们在怀孕期间的体重增加应该控制在的 7 公斤/15.2 磅和 11.5 公斤/25 磅之间。



▶ 1.2 您应该吃什么

▲ 水:每天 1,5 升到 2 升(大概 8 到 10 杯水)

8 TO
10 GLASSES



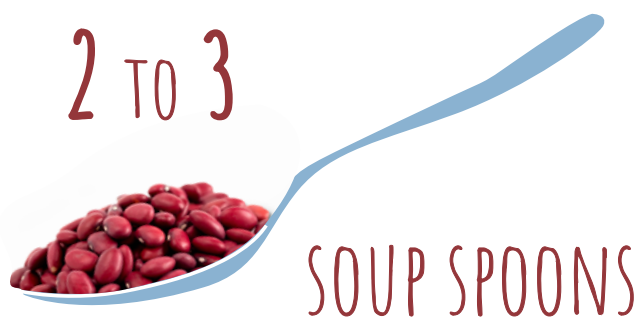
▲ 蔬菜(它们至少应占餐盘的一半):西洋菜、野甘藍、甜菜根、球芽甘藍、芦笋、菠菜、生菜、芝麻菜、西兰花、红甘藍或深绿色叶子的、竹笋、豆芽、苦瓜、白菜、卷心菜、胡萝卜、辣椒、白萝卜、茄子、金柑、韭菜、柠檬、莲藕、羽衣甘藍、海带、蘑菇、海藻、芥菜、绿色和红色甜椒、甜椒、菠萝、南瓜、大葱、紫菜、荷兰豆、红薯、芋头、萝卜、荸荠等。味噌和豆腐可以替代肉类或鱼类蛋白质—因此应该在菜肴中占据与蛋白质相同的空间。

▲ 新鲜水果:根据水果类型,每天吃 3 至 4 个水果;可以在一天中的任何时间食用。此外,饭后至少吃一种柑橘类水果,如猕猴桃、桔子、柠檬、酸橙、葡萄柚、橘子(它们都富含维生素C,可以增加铁的吸收)。

3 TO
4 PIECES



▲ **干豆** (每天一次或两次, 每次 2 到 3 个汤匙): 小扁豆、豌豆、芸豆、小豆、毛豆和绿豆、鹰嘴豆、蚕豆、羽扇豆、大豆坚果和豆芽、发酵豆制品 (豆腐、味噌、hawaijar (发酵大豆), seitan (面筋)。它们是铁和蛋白质的来源, 还可以防止便秘。



▲ **干果、坚果和种子**: 20 克/0.04 磅, 每周 4 次。核桃、杏仁、腰果、松子、榛子、花生、芝麻、坚果、种子。

20 GRAMS

▲ **谷物** (适量食用, 最好是棕色谷物): 米饭、面食; 棕色的面包或黑面包、谷物、大麦、荞麦、小米、燕麦、面条 (荞麦面、拉面、乌冬面)。



2 TO 3 PORTIONS



▲ **乳制品** (每天 2-3 份): 牛奶、芝士、酸奶 (钙和蛋白质的来源)、chaas、lassi、dahi (印度酪乳饮料和酸奶)。密封包装的干酪和凝乳、马苏里拉奶酪、羊乳酪、奶油奶酪、乳清干酪。腌制奶酪, 如切达干酪、弗拉门戈奶酪、豪达干酪、埃门塔尔干酪、伊丹干酪、帕尔马干酪。为了防止感染, 必须保证任何衍生物都是用巴氏杀菌乳制备的。

▲ 白肉和家禽 (100 克/0.22 磅, 每天一次或两次) : 兔子、鸡肉、火鸡、鸭。



100 GRAMS

233 TO
350 GRAMS



▲ 鱼 (每周食用 233gr/0,5 磅至 350gr/0,8 磅, 即每周 2 至 3 次, 每次食用约 120gr) : 建议平均每周食用 3 份低汞鱼, 如沙丁鱼、鲱鱼、hilsha (印度鲈鱼)、鲱鱼、鳕鱼和比目鱼、鲷鱼、鲈鱼、鳟鱼、鳎鱼、凤尾鱼、金枪鱼 (包括罐头在内的众多品种)

▲ 鸡蛋 (每天 1-2 个), 最好是煮的。

注意: 建议每天总共食用约 200 克的鸡蛋、肉或鱼。



1 OR 2

▶ 1.3 您应该避免吃什么或者少吃什么

有些食品成分和调味品以及食用不对量的其他成分,会影响胎儿的发育和母亲自身的健康,造成血糖失衡,并增加婴儿分娩过程中出现并发症的风险。因此,建议注意避免或减少这些食物的摄入。

▲ **盐** (每天最多 1 茶匙),因为它会增加患高血压的风险。作为替代方案,您可以使用欧芹、香菜、牛至、细香葱、百里香、罗勒等香草。



▲ **饱和脂肪**会增加肥胖和体重的风险。即:黄油、奶油、棕榈油、椰子油和葵花油。建议改用“健康脂肪”,例如橄榄油。有些食物也含有健康脂肪,因此可以用作替代品:鲑鱼、金枪鱼、沙丁鱼、坚果、鳄梨都是很好的例子。

▲ **怀孕期间应完全避免甜食**,或仅在非常特殊和罕见的情况下食用。要避免的食物包括糖、蜂蜜、椰奶、炼乳和淡奶、烘焙甜点(蛋糕和糕点)、饼干和曲奇、印度甜品(barfi、laddu、rasmalai、pendas、gulab jamun);果汁、玉米糖浆、冰淇淋、含糖量很高的巧克力,如特趣、奇巧、麦提莎,等



▲ **未经巴氏杀菌的牛奶和奶酪** (例如布里干酪、卡门贝尔奶酪、罗克福干酪、山羊奶酪) 以及腌制和熏制的肉类 (香肠、火腿等)、肉酱和蘸酱 (肉、鱼、鸡蛋、素食肉酱、酱汁和蛋黄酱)。蘸酱只有在其制成的所有成分都煮熟后才能食用。



▲ **茶和咖啡**, 建议在怀孕期间避免食用含咖啡因产品 (咖啡、可乐、红茶或含茶碱的茶等)。如果您选择食用它们, 您每天最多只能食用 1 杯茶或 2 杯咖啡, 最好在主餐之外 (即饭前或饭后 1-2 小时), 以免影响来自水果和蔬菜的铁的吸收。

▲ **酒精和发酵饮料**, 如红茶菌、苹果酒、克菲尔 (可能含有少量酒精)。避免这些饮品很重要, 因为它们可能会影响胎儿的成长。

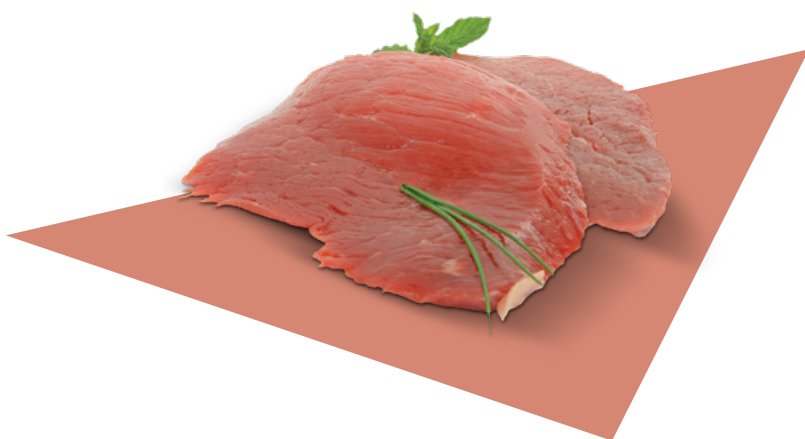


▲ 必须避免即食品因为他们会增加心血管问题例如肥胖、高血压、高胆固醇等,这些食品也会增加感染的风险因为食品的安全和食材的新鲜度得不到保障。预包装食品还包括现成的包装餐食,例如沙拉、肉、鱼、鸡蛋、面条或米饭、意大利面、酱汁、用肉/鱼/鸡蛋或酱汁做的三明治、乳蛋饼、油炸现成小吃:croquets、rissois、pakoras、pani-puris。这些食品通常都含有高比例的盐和脂肪,并会增加患心血管疾病的风险,并且我们不知道它们是如何制备的。



▲ 罐头肉、生肉、加工过的或做得不好的肉可能含有寄生虫和微生物,这些寄生虫和微生物会损害您的健康,并可能引发弓形虫病(导致胎儿畸形和怀孕前几个月的流产)或沙门氏菌(一种会引发发烧、腹泻、腹痛和呕吐的食物感染,可导致孕妇罹患严重疾病,最终导致死亡)。

▲ 红肉(牛肉、猪肉、山羊肉、羊肉)



▲ **甲基汞含量高的鱼** (这种重金属会积累在重要器官中,他们可能会导致胎儿畸形和疾病)。例如: 鲨鱼、角鲨、蓝鲨、方头鱼、旗鱼、鲭鱼、酸橘汁腌鱼、寿司和生鱼片、冷藏熏鱼 (熏鲑鱼、新鲜金枪鱼、鲭鱼)、鱼肉酱和贝类。您需要确保鱼是完全煮熟的,应该完全避免食用寿司,因为生鱼可能会引发食物中毒。冷冻鱼可能是更好的选择,因为冷冻温度会杀死一些危险的微生物。



▲ **贝类:** 在怀孕期间,妇女不应食用贝类,如螃蟹、对虾、虾、蛤蜊、牡蛎、双壳类等,除非它们非常新鲜 (但是一般很难确定) 或在沸水中煮熟。不该吃贝类蘸酱和肉酱。

您知道在一些印度社区,孕妇会被告知要避免吃花生、葵花籽、芝麻等种子和干果吗?

此外,根据 Groundstigators 进行的采访,在怀孕期间,女性被告知不要吃贝类——尤其是螃蟹——尽管知道该避免什么,但一些人发现很难不吃她们真正喜欢的东西。



在传统中医中,食物是“气”的一种表达——我们的生命能量——并分为阴,或“冷”能量食物(被动、宁静、黑暗)和阳或“热”能量食物(主动、热气、活跃),这是基于所有食物都具有温度能量的性质,对我们的身体有特定的影响。因此,被认为携带“热”能量的食物,如大蒜或肉桂,可以引发身体变暖,而“冷”能量食物,如西红柿、兔子、菠菜或黄瓜,可以使体温下降,并刺激孕妇自然流产。举例来说,根据这种观点,吃太多“热”食物会引发喉咙痛、炎症或咳嗽;怀孕期间吃过多的“冷能量”食物会导致腹泻。

Kastner, Joerg (2004)。中国传统中医营养疗法, Stuttgart, Thieme



▶ 1.4 您的医生会告知您需要服用的膳食补充剂, 例如:

- 建议在开始怀孕前 3 个月(备孕期间)以及怀孕的前 3 个月内服用**叶酸**(降低婴儿畸形的风险)
- **铁**(预防贫血)。
- **碘**(对婴儿的认知发展很重要)。在葡萄牙, 建议从备孕开始, 在怀孕期间和母乳喂养期间摄入, 患有甲状腺疾病的女性除外。作为碘补充剂的替代品, 您可以在烹饪过程中使用碘酸盐。



▶ 1.5 素食

- 怀孕的素食者应该保持多样化的饮食，包括蔬菜、谷物、豆类、水果、干果和种子、植物脂肪、草药和香料，并将这些食物分组在同一天的不同膳食中。
- 豆类需要彻底地清洗，并且需要在食用前煮熟。这是指豆类、扁豆、鹰嘴豆、大豆、豆腐及其他豆制品；谷物、干果（榛子、杏仁、花生、腰果、核桃）；种子（亚麻籽、松子、南瓜籽、芥菜籽、芝麻和葵花籽），它们都具有足够的蛋白质来满足日常需求。此外，坚果和种子是铁、硒和欧米茄 3 的来源；这些有助于预防妊娠期常见的缺铁，促进免疫系统的正常运作以及胎儿中枢神经系统和视网膜的发育。在某些文化中，建议避免食用某些种子和干果，例如芝麻、葵花籽、花生；这些可以用其他相同类型的（例如，核桃、杏仁、榛子等）代替。
- 在怀孕的第 2 期和第 3 期，蛋白质的需求有所增加，所以您必须在主餐中添加一部分米饭、面食或豆类，或增加含油水果（即杏仁、榛子、核桃等）或在两餐之间食用大豆酸奶。预先将豆类浸泡在水中并在烹饪前将其削皮可增加蛋白质吸收并防止便秘
- 乳制品和鸡蛋是很好的蛋白质来源（如果您的饮食是蛋奶素）。
- 如果您不食用任何乳制品，则可以在鱼罐头、黑叶蔬菜（绿甘蓝菜、芝麻菜、水芹）、杏仁、榛子和种子、蔬菜大豆饮料、早餐麦片等获得所需求的钙（在此情况下，请查看标签）。
- 为了弥补天然蔬菜产品中维生素 B12 的不足，应食用含有 B12 的人工强化食品。例如：植物饮料（大豆/杏仁/米浆）、谷物（玉米片）、植物酸奶（您应该阅读产品的标签以检查它们是否含有 B12 补充剂）。此外，您的医生可以给您开含有 B12 的补充剂。
- 蔬菜餐后吃一片柑橘类水果（橙子、橘子、猕猴桃）会增加铁的摄入量。

GRUPOS ALIMENTARES	MULHER ADULTA	1º T	2º T	3º T E LACTAÇÃO
Cereais, Tubérculos e Frutos Amiláceos	6 porções	+ 0.5 porções (6.5 porções)	+ 1 porção (7 porções)	7 porções
Alimentos fornecedores de proteína	4.5 porções	4.5 porções	+ 0.5 porções (5)	+ 1 porções (6)
Hortícolas	3 porções (pelo menos 1 porção de hortaliças)	3 porções	3 porções	3 porções
Frutas	3 porções	3 porções	3 porções	+ 1 porção (4 porções)
Frutos oleaginosos e sementes	2 porções	2 porções	+ 1 porção (3)	3 porções
Óleos e gorduras vegetais	1 porção	1 porção	1 porção	1 porção
	Valor energético estimado: 1981 kcal; Proteína: 92 g; Hidratos de Carbono: 250 g; Lípidos: 59 g; Fibra: 57 g	+ 74 kcal; + 2.0 g de proteína	+ 314 kcal; + 12 g de proteína	+ 473 kcal; + 23 g de proteína

资料来源：
葡萄牙素食协会。素食：孕妇、
婴儿、儿童。
2021，9 月

Tabla 5 | Guía alimentar para a mulher em idade fértil, 2º e 3º trimestres da gravidez, e lactação.

如果您对食物有任何特定限制或您是纯素饮食者，请向您的初级医疗保健提供者、家庭医生或护士提及，并寻求在怀孕期间的营养建议。

您的手掌（一把）可以很好地衡量一顿饭的份量，因此建议在烹饪前用相当于一个手掌的量衡量食用的干豆类，干坚果和谷物（例如米饭，意大利面，面条，乌冬面）。新鲜水果一份的份量是一个中等大小的水果，例如一个苹果。

Tabela 2. **Porções e equivalentes para cada um dos grupos da Roda dos Alimentos aconselhadas por dia [96] e para o grupo dos frutos oleaginosos.**

Óleos e gorduras 1 porção
1 colher de sopa de azeite/óleo (10 g) 1 colher de sobremesa de manteiga/margarina (15 g)
Leguminosas 1 porção
1 colher de sopa de leguminosas secas cruas (25 g) 3 colheres de sopa de leguminosas frescas cruas (80 g) (ex: feijão, grão-de-bico, lentilhas)
Laticínios 1 porção
1 chávena de leite (250 mL) 1 iogurte líquido ou 1 e ½ iogurte sólido (200 g) 2 fatias finas de queijo (40 g)
Hortícolas 1 porção
2 chávenas almoçadeiras de hortícolas crus (180 g) 1 chávena almoçadeira de hortícolas cozinhados (140 g)
Fruta 1 porção
1 peça de fruta – tamanho médio (160 g)
Carne, pescado e ovos 1 porção
Carne/pescado crus (30 g) Carne/pescado cozinhados (25 g) 1 ovo – tamanho médio
Cereais e derivados, tubérculos 1 porção
1 pão (50 g) 1 fatia fina de broa (70 g) 1 e 1/2 batata – tamanho médio (125 g) 5 colheres de sopa de cereais de pequeno-almoço (35 g) 6 bolachas – tipo Maria/água e sal (35 g) 2 colheres de sopa de arroz/massa crus (35 g) 4 colheres de sopa de arroz/massa cozinhados (110 g)
Frutos oleaginosos 1 porção
Frutos oleaginosos, como nozes, avelãs e amêndoas (20 g)

Figura 14. Planos alimentares para mulher em idade fértil e para o 1º e 2º/3º trimestres da gravidez.

MULHER EM IDADE FÉRTIL		1º TRIMESTRE	2º E 3º TRIMESTRE
Porções diárias recomendadas para uma mulher em idade fértil de 60 kg e 165 cm		Acrescenta ao dia alimentar da mulher em idade fértil	
Óleos e gorduras	2,5 porções	+ 1 porção de laticínios Garantir uma ingestão adequada de produtos hortícolas e fruta	Acrescenta ao dia alimentar do primeiro trimestre
Leguminosas	1 porções	Laticínios	+ 1 porção de fruta ou hortícolas + 1,5 porção cereais e derivados, tubérculos + 1 porção de carne, pescado e ovos + porção de 15-20g de frutos oleaginosos
Laticínios	2 porções	3 porções	Laticínios
Hortícolas	3 porções	Hortícolas	3 porções
Fruta	3 porções	3 porções (pelo menos), dando preferências a hortícolas de folha verde e a hortícolas coloridos	Hortícolas
Carne, pescado e ovos	3,5 porções	Fruta	3 porções (pelo menos), dando preferências a hortícolas de folha verde e a hortícolas coloridos
Cereais e derivados, tubérculos	7 porções	3 porções (pelo menos), sendo uma peça de fruta por dia rica em vitamina C (laranja, tangerina, kiwi)	Fruta
Valor Energético: 1998 kcal Proteína: 87,4 g Hidratos de Carbono: 262,3 g Lípidos: 66,6 g		+ 70 kcal e + 0,52 g de Proteína (comparativamente às recomendações da preconceção)	4 porções (pelo menos), sendo uma peça de fruta por dia rica em vitamina C (laranja, tangerina, kiwi)
			Carne, pescado e ovos
			4,5 porções
			Cereais e derivados, tubérculos
			8,5 porções
			Frutos oleaginosos*
			1 porção
			+ 500 kcal e + 23 g de Proteína (comparativamente ao primeiro trimestre)
*Uma porção de 20 g de frutos oleaginosos também poderá estar presente no dia alimentar da mulher em idade fértil e da mulher grávida no 1º trimestre, dado o seu valor nutricional.			

Source: DGS - Manual “Alimentação e Nutrição na Gravidez” https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2021/03/ManualGravidez_Final-3Marc%CC%A7o2021.pdf

► 1.6 为了避免有害感染,怀孕期间应采取的其他特定营养措施

- 在处理食物、接近动物、园艺之前和之后,用流动的水和肥皂洗手。
- 生吃水果和蔬菜之前要好好清洗。避免外出就餐或避免在您不知道食材是否经过适当和彻底清洗的餐厅、咖啡馆、摊位和商店用餐。
- 不要将原料/食物与即食品和熟食混合一起。
- 吃肉、鱼和蛋时,要彻底煮熟。避免吃生鸡蛋、酱汁和可能用生鸡蛋准备的甜点。
- 请煮沸重新加热的食物。
- 不要将任何熟食在室温下放置超过 2 小时。把它们放在冰箱里或存放在寒冷的地方。
- 保持规律的用餐时间(即,不要不吃饭,每3小时/定期吃点东西)



来自 Groundstigators 的提示:古老的阿育吠陀食谱 许多印度家庭认为,早上第一件事就是喝热水有助于清洁肠道。此外,在每顿饭后用卡鲁姆种子 (ajwain) 煮沸水喝,有助于避免胀气和胃部问题。

此外,为了防止恶心:

- 一天多餐,每次少量并缓慢进食
- 避免吃油炸食品和甜食
- 避免饭后直接躺下
- 不要同时混合冷热食物
- 在两餐之间非常缓慢地喝任何液体
- 吃含有生姜的食物,喝生姜煮过的水
- 避免强烈的气味以及闻油炸食品的气味
- 避免食用让您恶心的食物并找到它的替代品

预防便秘和痔疮:

- 经常吃富含纤维的食物,例如豆类(扁豆、大豆等)和新鲜水果(例如橙子、猕猴桃、李子等)、种子(例如磨碎的亚麻籽)、棕色谷物;喝水并进行定期体育锻炼





2. 母乳喂养和/ 或配方奶粉喂养

▶ 2.1 母乳

根据 WHO - 世界卫生组织的说法,母乳被认为是满足婴儿营养需求的最佳食品。建议在婴儿生命前 6 个月纯母乳喂养 (WHO, 2001; ESPGHAN, 2017; AAP, 2012; Aggett, 2010)。

对于 6 个月大的婴儿,纯母乳喂养不足以满足婴儿的精力需求,婴儿需要通过其他新食物获得一些微量营养素— 如铁、锌、复合维生素B 族等 (<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/alimentacao-saudavel-dos-0-aos-6-anos/>)。

如果可以的话,除了其他辅食外,还应保持母乳喂养一直到宝宝成长到 2 岁。即便是部分或更短的母乳喂养期也比通过配方奶(奶粉)喂养更有益。

母乳喂养对母亲和婴儿都有很多好处

▲ 众所周知,母乳喂养对母亲有多种好处:

- 它有助于减少子宫的大小。
- 它可以延长没有月经的时间,降低产后贫血的风险。
- 与降低患乳腺癌、子宫癌和卵巢癌的风险有关。
- 它既便宜又环保(不会造成环境废弃物)。

▲ 母乳对宝宝也有多种好处:

- 它对婴儿来说是最安全和最完整的食品,并且始终在理想温度下准备就绪。
- 对宝宝来说母乳很容易消化。
- 它可以保护婴儿免受大多数疾病的侵害,例如感染、脱水、营养不良。



▶ 2.2 如何母乳喂养

何时开始母乳喂养?

初乳是第一批母乳,也是所有新生儿最重要的食物。是一种黄色厚厚的母乳,在怀孕最后的几个月积累在乳腺中。尽管在分娩后的头 2 到 4 天内,它只能少量供应,但它是一种功能强大、高热量、营养丰富的食物,可以保护婴儿并满足她/他的需求。在最初的几天之后,乳房会变得更结实、更丰满,会产出更白、更具有乳性的母乳。

如何母乳喂养?

在给宝宝喂奶之前,妈妈应该先洗手,选择一个舒适的姿势。首先,她的乳头应该接触到宝宝的上唇,这样宝宝才能张开嘴巴,然后乳头和乳晕区域(乳房的棕色区域,乳头周围)都应该被引入宝宝张开的嘴巴。当宝宝已经很好地适应了母乳时,他们的鼻子和下巴是靠在乳房上的,下唇向外伸出,同时我们能听到他们吞咽的声音。在整个过程中,乳房应该是自由的,以便乳汁更容易地流出。婴儿应该只用一个乳房喂食,只有在婴儿表现出不满意的迹象时,您才应该提供另一个乳房(并在接下来的喂养中,您应该交替使用乳房)。喂奶结束时,应将乳房轻轻地、缓慢地缩回,将您的小拇指放在婴儿的嘴角,让他们张开嘴巴。



虽然母乳喂养的持续时间并不重要,但 90% 的婴儿需要大约 4 分钟才能吃完。有些婴儿将喂食时间延长至 30 分钟;妈妈应该评估宝宝是否在吸奶,或者他们是否只是将乳房当作奶嘴,这很容易通过查看宝宝的脸颊是否是充满乳汁以及是否有吞咽乳汁的动作来理解。

时间也不重要,应在儿饥饿时喂食(也就是说,在自由模式下,由于每个婴儿都是独一无二的,因此应该根据每个婴儿的需求调整时间)。此外,婴儿在出生后的第一个月内连续睡眠时间不应超过 3 小时。第一个月后,他们可以连续睡眠 3 到 4 小时。另一方面,母亲应该避免压力并在母乳喂养期间保持冷静,这点很重要,因为压力对泌乳有直接的影响。此外,母亲不应该在哺乳期间尝试减肥。

▶ 2.3 母乳提取

您可以回去工作并继续母乳喂养。要做到这一点,您需要重新调整喂奶的时间提取并储存母乳,为此可以使用特定的泵奶器提取母乳然后保存在冰箱或冰柜中(请参阅下一节中的具体说明)。虽然建议在婴儿出生的前 6 个月内进行纯母乳喂养,但如果母亲也需要选择使用配方奶混合喂养(对于4个月以上的婴儿),她不应为此感到痛苦。母乳喂养即使是较短的时间,也被证明是对婴儿的健康有益的。研究表

明,食用母乳喂养的婴儿患中耳炎、急性肠胃炎、严重呼吸道感染、特应性皮炎、哮喘、肥胖、1 型和 2 型糖尿病、白血病、婴儿猝死综合征、坏死性小肠结肠炎的风险会降低。(医疗保健研究和质量局(美国):2007 年 4 月。发达国家的母乳喂养和母婴健康结果。AHRQ 出版物第 07-E007 号。

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/bookshelf/br.fcgi?book=hserta&part=B106732>)

▶ 2.4 如何储存母乳

鉴于正确储存母乳，您应该尽可能执行以下建议。

▲ 储存前

- 在提取牛奶之前，母亲需要把手洗干净。
- 最初喷出的母乳需要倒掉，因为它们含有很多的细菌。
- 用于提取的奶泵可以是手动或电动的，这取决于妈妈感觉哪种方式最合适。如果是偶尔提取一次，手动提取器比电动提取器更便宜，它们安静且实用。如果经常使用，它们也可能比电动奶泵更难工作，在这种情况下，电动奶泵会更快更实用，因为它可以为您吸奶。
- 将母乳提取到适合泵奶器的奶瓶中。



▲ 母乳 19 的储存取决于提取时的室温

- 提取后，应将母乳放入奶瓶（塑料或玻璃的）中，密封并贴上标签（注明日期、时间和数量）并立即存放在冰箱最冷的一侧（切勿放在门架上），并且需要在接下来的 48 小时内食用，以避免可能导致感染的微生物的生长。如果您想冷冻母乳，您需要在容器中留出足够的空间，因为在冷冻过程中体积会增加。因此，应将其存放在瓶子或冷冻袋中，容量为 $\frac{3}{4}$ （仅 75% 满），并注明提取日期和时间。在 -20°C 的温度下，最长可保存 6 个月。如果您无法保证在 -20°C 温度下储存，则必须在 2-3 周内解冻并使用。
- 无论使用哪种储存方式，您都应该首先使用最新鲜的母乳。
- 解冻母乳时，应在使用前一天晚上将其存放在冰箱中，切勿在室温下，以确保缓慢解冻。如果保持在室温下，母乳应在解冻后 1 小时内使用。
- 解冻后，母乳应在 24 小时内用完。
- 如果需要加热母乳，必须将奶瓶或冷冻袋放在另一个装有热水的碗中（切勿用开水）或在流动的热水下。那是因为如果母乳接触到沸水，其性质会发生变化。

如需更多信息,请参阅“挤奶和储存母乳”- NHS (www.nhs.uk)。如需澄清任何疑问,请咨询 Unidade de Saúde 的护士或联系 SOS Amamentação (+351 21 396 5650) 或 Mama Mater (+351 919 422 852),或阅读 DGS - Direção Geral da Saúde 发布的“Amamentação”传单。

切莫要

- **切勿在微波炉中加热母乳**,因为它不会将容器中的所有液体加热到相同的温度,这意味着在喂食时有烫伤婴儿的风险;它还会改变母乳的营养特性。
- 切勿使用微波炉解冻母乳。这是因为微波炉不能将容器中的所有母乳加热到相同的温度,这反过来意味着婴儿可能会被烫伤,并且母乳中的营养成分可能会发生很大变化。
- 切勿将母乳二次冷冻。

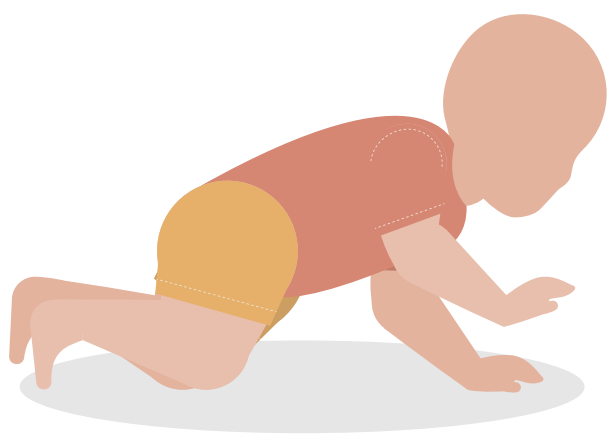


▶ 2.5 配方奶粉喂养

如果母亲不能或选择不进行母乳喂养，则应使用人工奶（即婴儿奶粉配方奶）代替并使用奶瓶喂养。在这种情况下，婴儿将在其生命的第4个月内仅喂食配方奶。

奶粉应该根据宝宝的年龄来选择：配方1到6个月，配方2在6到12个月之间，从12个月开始应该是配方3或牛奶。

应将婴儿放在舒适且略微直立的位置。用于奶瓶的奶嘴应类似于母亲的乳头，应为橡胶或硅胶材质，耐热、柔韧且柔软。它应该让液体一滴一滴地通过，因此开口不能太大，否则婴儿会有窒息的危险。



关于奶瓶需要注意什么

如何准备奶瓶

- a. 可以通过使用水和洗涤剂来清洁和消毒奶瓶的表面。
- b. 应先将温水放入奶瓶中,然后再加入配方奶。您应该首选婴儿奶瓶加热器,但在没有的情况下,可以将瓶子放在装满热水(40-42°C)的更大容器中加热15分钟,并且不要煮沸
- c. **检查配方奶包装上的保质期。**
- d. 随后,在水中添加婴儿年龄规定的奶粉量(根据水的数量)。通常,每30毫升水需要一整勺配方奶,用小刀或抹刀抹平,以去除多余的奶粉。
- e. 准备好后,将奶头放好,摇动奶瓶,使奶粉在水中溶解。

喂食前

- f. 瓶子必须冷却。为了验证瓶子的温度是否足够,在手腕内侧滴几滴,检查温度是否合适。如果感觉太热,请将奶瓶放在流水下或冷水容器中。

喂食时

- g. 为了让宝宝喝奶,奶瓶应**向下倾斜,奶嘴应充满牛奶**,以确保宝宝不会吞咽空气,并减少抽筋和婴儿绞痛。您还必须确保牛奶是一滴一滴地流过,而不是一次全部流过。

喂食后

- h. 任何剩余的牛奶和2小时内没有喝完的牛奶都必须扔掉,并且不能重新加热。
- i. 用过的奶瓶**如果没有经过适当的清洗和干燥,就不能放回宝宝的嘴里**,否则会滋生导致感染的微生物!
- j. 喂奶后,如果双手已正确彻底地清洗干净了,并且在正常的卫生条件下(即干净的环境、干净的衣服、与婴儿接触的成年人的个人卫生以及婴儿自身的卫生),则无需煮沸奶瓶和奶嘴。但是,您**必须用热水、洗涤剂和洗涤剂清洗奶瓶和奶嘴**,以清除任何残留物。完成后,请用大量干净的自来水冲洗。
- k. 奶瓶和奶嘴也可以放在洗碗机中清洗。
- l. 彻底干燥后,瓶子应保存在干燥和清洁的地方,直至下次使用。奶嘴必须倒置在瓶子中,并且应该用瓶盖将瓶子保持密封。





3. 幼儿食物多样化

建议至少在婴儿生命的前4-6 个月内进行纯母乳喂养。辅食(即母乳或婴儿配方奶粉以外的固体食物和液体)不应在4 个月之前添加,因此母乳喂养应是最初几个月的唯一营养;但不应超过6 个月。

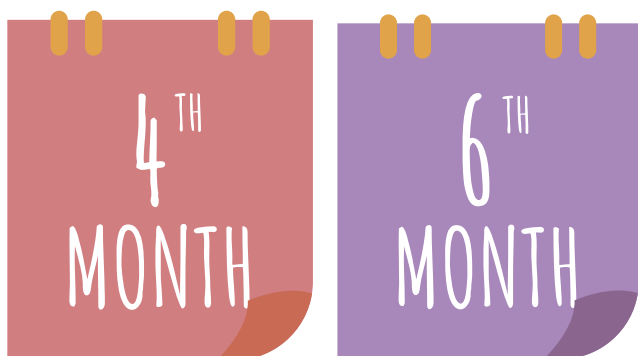
不建议在婴儿满4 个月大之前食用多样化食物,因为有研究概述了 在这个年龄之前引入固体食物会增加过敏的风险(ESPGHAN);同时,固体摄入不应晚于6 个月大的婴儿,因为在这个年龄之后,仅通过母乳喂养很难满足婴儿对蛋白质、铁、锌和维生素A 和D 等维生素的营养需求(关于辅食喂养的审查和对未来研究的建议请查看: Brown KW. WHO/UNICEF WHO/UNICEF。关于辅食喂养的指南,请查看Pediatrics 2000; 106 Suppl 5:1290-1)。

婴儿大约4 个月大时,肾脏和胃肠功能已发育成熟,足以让婴儿处理引入的多样化食物;同样,婴儿在4 到6 个月大的时候,运动功能已经充分的发展以便身体可以处理新的食物。因此,根据婴儿的营养和发育阶段选择食物的质地和稠度是至关重要的。在食物多样化的适应阶段也应继续母乳喂养。

此外,如果可能的话,母乳应该是婴儿6 个月前唯一的食物。婴儿对其他食物的引入时间应该是:

- 如果婴儿食用混合奶(母乳和配方奶)或仅喂食人造奶的情况下应该在**4 个月大时引入其他食物**;
- 如果婴儿仅喝母乳的情况下,应该在**6 个月大时引入其他食物**。

纯母乳喂养时,宝宝不需要喝水,但是,当开始吃辅食时,宝宝应该在一天中的不同时间喝水。这是因为母乳中含有水分,而奶粉和配方奶则需要宝宝多喝水。不建议为婴儿提供茶或草药沏成的饮料,因为它们含有可能导致4 岁以下儿童患癌的物质(*1),也不建议提供含糖量高的果汁。



断奶仪式：不同角度去观察

根据里斯本地区已经存在的不同文化中，了解引入辅食的多样性文化是非常重要的。例如，Annaprshan——大米仪式——将生活在葡萄牙许多的尼泊尔人、印度人和印度教家庭与其宗教信仰联系起来。同样，在尼泊尔的传统中，当寺庙的宗教领袖或社区里的老人为5个月大的婴儿（5个月大的女孩，6个月大的男孩）进行祝福时，会首次公开向婴儿提供甜米粥—kheer。这与Annaprshan以及其他仪式和实践的信仰有关，是赋予生命的意义，从而教会人类在身体、心理、社交和精神上过上积极和健康的生活。如今，这也是一个庆祝爱的时刻。

关于固体食物的引入，在华裔家庭——尤其是南方地区的家庭中，宝宝的第一顿饭一般是用米粉做的，包括鸡肉或猪肉，而不是牛肉。

在全球孟加拉家庭的断奶仪式中——通常在婴儿出生后的第5个月或第6个月月左右，在庆典活动时，他们会将一份高糖的米粥作为第一种固体食物喂给婴儿。



观察不同的仪式：

Annaprashan 或 Pasni 仪式,即断奶仪式

这个annaprashan 仪式只进行一天,是尼泊尔人、印度人和其他信奉印度教的家庭最流行的印度教习俗之一,包括在东南亚、葡萄牙和世界各地的尼泊尔和印度人。Kheer(甜米粥)是一种仪式,之后,家庭可以慢慢开始断奶以及引入其他食物(固体)到他们宝宝的饮食中。在一些孟加拉家庭中,“Mukhey Bhate”(字面上的意思是“婴儿嘴里的米饭”)是一个类似的庆祝活动,家庭中的年长成员和/或近亲会一起给婴儿喂食。

这个仪式是在女孩5个月大的时候和男孩6个月大的时候举行。占星家(通常是印度教徒)会选择一個吉祥的日子和时间,邀请所有最亲近的亲戚来见证和庆祝。大米是婴儿吃的第一种(容易消化的)固体食物,以甜米粥- kheer 的形式进行,大米几乎与牛奶达到类似的稠度。一旦仪式场地被清理干净,仪式盘准备好,牧师和/或族长将开始礼拜仪式-puja。首先,在婴儿的额头上画一个tika(印度标记)。

近年来,这个仪式变得非常奢华,不仅邀请了近亲,也邀请了同事和朋友参加,无论是在尼泊尔还是在里斯本的尼泊尔社区。数百名客人在帐篷里参加类似婚礼式的宴会,这些宴会通常由商业餐饮服务机构提供。他们还会给孩子带礼物—随着服装、玩具和其他针对孩子的礼物的商业兴起,这种新习俗变得更加流行。

在供奉女性坦陀罗神的庙宇中也会举行更简单的仪式,只有少数亲属出席。仪式因家庭而异,因为他们融合了自己悠久的家庭传统。

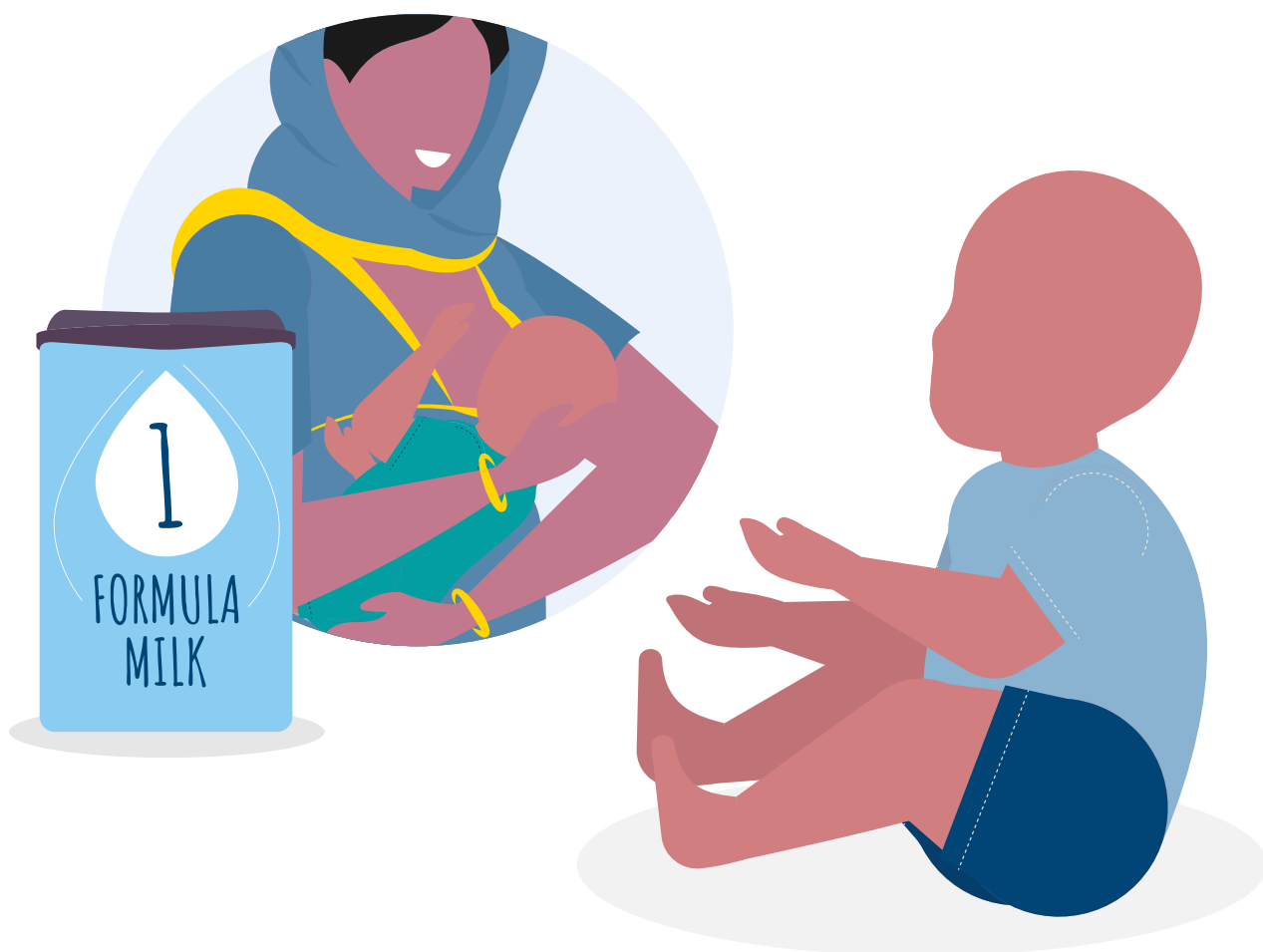
Annaprashan 是一种文化实践,根植于赋予生命意义的信念,从而教会人类在身体、心理、社交和精神上过上积极健康的生活。如今,在印度社会,无论人在何方,它都是个人、家庭和社区庆祝爱、幸福和祝福的仪式。



无论是在婴儿4 个月或6 个月大时引入新食品，它都应该逐步进行，每3 天引入一次，以便更容易的去识别任何过敏的可能性。在出生后的12 个月内，婴儿应该根据饮食类型（素食、水果、肉、鱼、蛋）尽可能地尝试广泛的食材。食物的质地要适合婴儿的发育阶段和年龄，这点至关重要。首先是果泥的形式，然后从7 个月开始，以小片的形式，然后再以小块的形式进行，以促进学习咀嚼。

6 个月大时，如果宝宝一直在喝配方1 奶粉，则应过渡到配方2 奶粉。在这个阶段，宝宝应该每天吃5 到6 次。有些婴儿在6 个月大时逐渐开始吃固体食物。

当婴儿到了可以吃固体食物的年龄时，每天一次，可以用以下其中一种食物代替母乳喂养：水果、汤（液体）或捣碎的蔬菜、肉或鱼*、粥（用开水煮熟或用婴儿喝的牛奶煮熟）。他们不会开始食用以下所有食物，而是选择蔬菜泥、肉或鱼、水果，剩下的食物仍然应该是牛奶——无论是配方奶还是母乳喂养。在这个阶段，汤或捣碎的蔬菜对于训练宝宝的味觉来说很重要，它们的味道不像牛奶那么甜。



蔬菜 and 豆类

第一道汤或蔬菜泥可以由土豆、胡萝卜或南瓜制成（不建议在同一汤中同时使用这些食材）。烹调后，应将所有材料捣碎成泥，可以加入半茶匙生橄榄油（不宜煮熟/加热）；不应该加盐或其他香料。

汤或完全捣碎的蔬菜是准备适当食物的简单方法，但这不是唯一的方法。除了牛奶以外的第一种食材可以以（煮、蒸、烤箱烘烤等）方式单独或一起烹饪，只要它们不含盐或多余的脂肪（橄榄油是最健康的脂肪的推荐）。食物应该具有合适的手感，也就是说，确保宝宝可以用手指“捣碎”固体食物；并确保他们想尝试……不要强迫他们吃新食物！婴儿会用手吃他们想吃的数量。

每3天一次，可以将新的蔬菜（生菜、青豆、西葫芦、韭菜、西兰花、洋葱等）、豆类（大豆、黄豆、小扁豆和印度扁豆(daal)、鹰嘴豆）和谷物（米饭、意大利面、面条、面粉）逐渐引入。豆类是一种健康的成分，对婴儿的营养很重要，但给婴儿吃的量必须比蔬菜或谷物少，因为它们更难消化。

蔬菜必须用干净的自来水清洗。汤或捣碎的蔬菜泥，煮熟的蔬菜冷却后可以单独冷冻。



水果

水果可以生吃、磨碎或切碎。一开始,它应该是每天一个水果,从香蕉、苹果或梨(煮熟或烤(不需要去皮))。逐渐地,可以引入其他水果(芒果、木瓜、鳄梨、甜瓜、黄桃),每次只选择一种水果/一种类型的水果。应避免食用果汁或混合果泥。

水果不能代替主餐——相反,它可以作为婴儿主餐后的甜点或用餐前食用。不需要确保他们在一天中特定的时间吃水果,但您应该确保他们每天都吃一个水果。

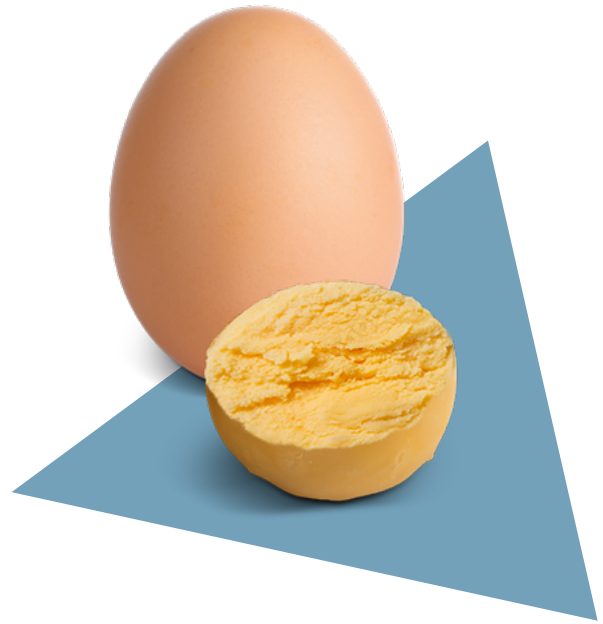


肉或鱼(如果您遵循非素食饮食)

最初,可以将肉或鱼放入汤内或加入蔬菜泥里从而引入到婴儿的营养中。肉应该去皮和去脂肪并且必须切碎。在婴儿的汤或蔬菜泥中添加的肉不应超过一汤匙,且不应添加任何盐。鱼的烹调方法应该与肉完全相同,需要特别注意避免骨头和鱼刺。鱼或肉只应是一日三餐中的其中一餐,最初应为10gr/0.22 磅,逐渐增加到每天30gr/0.066 磅。肉应该每周吃4 次,鱼应该每周吃3 次。这意味着您可以自由选择如何分配蛋白质,例如在同一天吃两顿肉和鱼,然后在同一周的另一天不吃肉或鱼。

鸡蛋

鸡蛋应该逐步加入，第一周从半个煮熟的蛋黄开始，然后在第二周开始加入整个煮熟的蛋黄，最后在第三周加入一个完整的鸡蛋。婴儿每周吃鸡蛋的次数不应超过2至3次并且是代替鱼或肉，您可以用不同的方式烹制鸡蛋但是不能用到脂肪或盐。最近的一项研究得出结论，如果在婴儿4-6个月大时及早引入煮熟的鸡蛋，这样会降低对其过敏的风险。



婴儿在9个月大时，应增加汤和熟食，并逐渐引入更多的固体食物。到12个月大时，婴儿应该主要用杯子或婴儿训练杯喝水而不是奶瓶。

除了肉或鱼，现在可以添加一份面或白米饭，并且和蔬菜搭配一起，蔬菜应该用叉子捣碎，不要加盐。早餐或下午点心时间除了牛奶或粥，他们现在可以尝试天然酸奶（无香味，无奶油），并搭配新鲜水果和/或碎饼干——可以是没有馅料的饼干。酸奶不得含有糖或蜂蜜，因为这会增加肉毒杆菌中毒的风险，这种感染会导致肌肉变化并可能导致死亡。在素食或纯素饮食中，应加强其余的食物——即蔬菜、谷类食品、干果和豆类，同时还要确保您有食用多样化的成分；也强烈建议您咨询健康专业人士的意见。



婴儿12 个月大后

如果婴儿在适应不同食物的前几个阶段没有出现营养上的困难,他们现在的饮食可以开始与其他家庭的营养制度相同。在1 至2 岁期间,他们应该避免:调味品、油炸食品、糖果、盐、糖和蜂蜜(与婴儿肉毒中毒有关,这是一种由攻击身体神经的毒素引起的严重疾病)。在这个阶段,孩子应该每天吃5 顿饭,习惯他们家庭的主餐时间。

婴儿从12 个月大的时候,就可以开始喝牛奶了。他们每天的牛奶摄入量不应超过500-700 毫升。

为了减少无机砷(一种促进癌症形成的物质)的接触,婴幼儿不应饮用大米饮料。



素食

如果父母遵循素食和/或选择让婴儿开始纯素饮食,则应在定期医疗和专家饮食监督下进行,母亲或主要照顾者应寻求并遵循营养建议。豆腐和豆制品可以当作蛋白质来源来代替肉类或鱼类*,具体取决于婴儿的年龄。未接受母乳的婴儿应接受以大豆为基础的婴儿配方奶粉。

宝宝自主进食:从4-6 个月大开始引入多样化食物

在“婴儿自主进食”方法中,婴儿自己喂自己手持的食物,而不是由成人用勺子喂食,与家人分享食物和用餐时间。这种方法可以让婴儿更好地控制他们的摄入量,并鼓励更积极的育儿方式。有人认为,这可能会导致更好的饮食模式并会降低超重和肥胖的风险。

生的和熟的食物都必须切成小块,让婴儿在吃的时候可以轻松地用手抓取和控制,最好是棒状或大小不超过婴儿的手指,即“手指食物”。这样,婴儿就可以决定他们吃什么、吃多少以及吃饭的节奏,就像他们在纯母乳喂养过程中一样。

成人看护者/父母必须不断监督婴儿的饮食,尤其是在婴儿身体机能发育不全的情况下,以确保他们不会噎住。



A close-up photograph of a hand holding a white plastic scale. The scale has a circular dial with numbers 1, 2, 3, 10, 20, and 30. The hand is positioned over the dial, and the scale is resting on a textured surface. The image is overlaid with a semi-transparent purple filter. At the top of the page, there is a horizontal bar with five colored segments: blue, brown, red, pink, and orange. At the bottom, there is a similar horizontal bar with five colored segments: blue, brown, red, orange, and green.

4. 预防幼儿和儿童时期的肥胖

根据世界卫生组织- WHO (OMS - Organização Mundial da Saúde), 超重和肥胖被定义为异常或过度脂肪堆积, 可能损害健康, 增加其他疾病和健康状况的风险, 如糖尿病、心血管疾病 (主要是心脏病和中风)、哮喘和癌症。如今, 肥胖被认为是儿童最常见的疾病, 据估计, 超过60%的儿童会成为肥胖的成年人, 这一点非常令人担忧。

预防儿童肥胖应在孕前和孕期开始, 通过预防孕产妇肥胖和孕产妇糖尿病, 促进婴儿出生时体重适宜; 这是因为体重不足或超重的婴儿在童年、青少年和成年期患肥胖症的风险更高。出生后, 如果有可能的话, 母亲最好在**婴儿生命前的6个月内进行纯母乳喂养**, 这样可以确保营养、安全和保护。平衡过渡到固体食物决定了婴儿的未来, 因为一生的饮食习惯是在生命的前2年建立的。

在婴儿出生的第一年, 不应该摄入糖或盐, 包括任何含有添加糖的食物, 如含糖饮料、蛋糕、糖果和饼干。在婴儿出生后的两年内应该避免食用任何含有脂肪、糖和盐的食物, 即使“只是尝试”。在2岁之后, 这种类型的食物应该控制在每周一次, 或者最好是每月一次, 因为它们对儿童的发展没有任何帮助。开始食用固体食物时应该以水果、蔬菜、瘦肉或鱼、全谷物和坚果为主要食物。2岁以后, 宝宝会变得更有选择性, 他们的味觉会受到家庭环境和幼儿园的影响。尽管如此, 仍有必要规范食品的质量和数量——即提供健康食品并规范数量和分量。

婴儿无法预防或治愈自己的肥胖症。此外, 他们很难改变自己的行为, 婴儿倾向于吃甜食、高脂肪和咸的食物因为它们可能会产生一种立即的快感; 因此, 应由成人照顾者来避免这种情况, 因为他们负责孩子的营养和保持他们的健康。

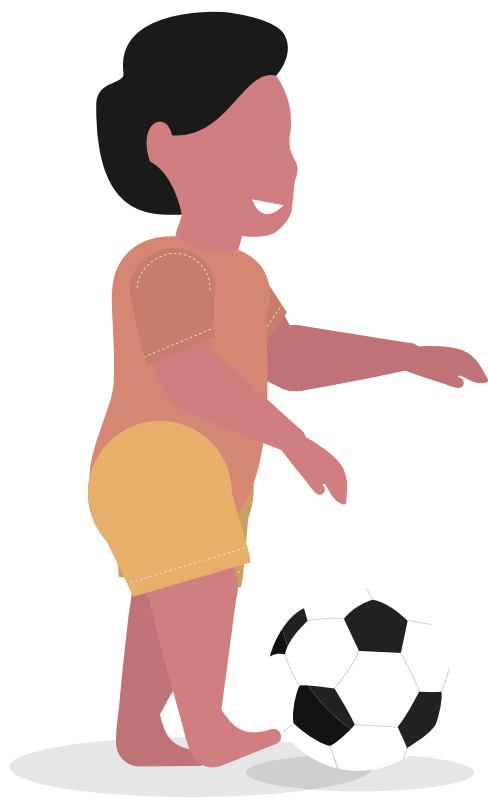


实用技巧:

- 不购买“不允许吃”的食物,这可能会有助于阻止孩子吃那些食物。因此,建议只购买健康食品(蔬菜、水果等)
- 成年人应该树立最好的榜样。他们是婴儿的榜样,他们的饮食习惯也是。因此,成年人要在他们的习惯中表明,这些建议对健康饮食是有用的, 这点很重要——这不仅有助于婴儿的健康,而且有助于整个家庭的健康和福祉的维护。
- 除了采取均衡健康的饮食外,还可以通过经常锻炼和运动来预防和治疗肥胖,儿童每天可能需要60分钟。体育锻炼很有趣,有助于调节体重,增强自尊,并培养更好的学术成就。
- 睡眠模式对维持健康的体重也至关重要,因为不遵循规律睡眠时间和常规的孩子更容易发胖。

每个人都应该追求多样化的饮食,根据食物、营养比例和份量之间平衡的建议进行调整,避免食用不属于食物金字塔的食物,例如那些含有额外脂肪和糖的食物。

综上所述,早期肥胖是可以通过健康的生活习惯和饮食、睡眠和体育锻炼来预防 and 治疗的,孩子和他们的家庭都应该保持这些习惯。



健康的营养方式应该是完整、平衡、多样和定量的：

- 食物摄入量应分布在全天,1-2 顿主餐和3-4 顿清淡食物,每3 小时吃一次。
- 慢慢吃,彻底地咀嚼所有食物。
- 在安静的地方吃饭,不要着急
- 在两餐之间喝水——每天喝1.5 到3 升的水。
- 鱼、肉和蛋是重要的蛋白质来源。
- 牛奶、奶酪和酸奶(乳制品)对于维生素、钙和蛋白质的摄入是必不可少的。
- 避免食物中含糖(牛奶、酸奶、水果),减少含糖饮料的摄入。
- 避免高脂肪食物,并控制任何形式的额外脂肪(如涂抹酱、酱汁、黄油)。
- 避免现成的食物和快餐,因为它们的热量很高(饱和脂肪和糖的百分比很高)并且基本营养成分含量很少。
- 如果可以选择,请选择“地中海饮食”类型,这些类型通常具有较低的脂肪并且往往以更健康的方式烹制(例如蒸、烤箱烘烤、炒,以及用香草和香料代替盐)。

纤维应该是日常营养的一部分：

- 经常吃豆类(豌豆、大豆、鹰嘴豆、扁豆),可以作为配菜,也可以放入汤/炖菜/咖喱中吃；
- 蔬菜(生的或熟的)应该每天吃,每天至少吃两顿,占餐盘的一半；
- 新鲜的时令水果比冷冻或温室种植的水果更好。您应该优先尝试不同的水果；
- 棕色谷物和面粉(面食、大米、面包)比白色的要好,因为它们富含纤维,含糖量较少。

常见的错误饮食习惯：

- 吃太多
- 不吃饭
- 摄入过多的盐
- 摄入过多的糖分(蛋糕、糖果、巧克力等)
- 过量的食用脂肪(即加工食品和油炸食品)
- 过量饮酒
- 豆类和蔬菜摄入量低
- 牛奶及其奶制品摄入量低。



A photograph of a father and a young daughter brushing their teeth together in a bathroom. The father is leaning over the daughter, smiling as he brushes her teeth. The daughter is also smiling and brushing her own teeth. The image is overlaid with a semi-transparent pink filter. The background shows a white sink and a faucet. At the top and bottom of the page, there are horizontal bars in various colors: blue, brown, red, purple, orange, and green.

5. 儿童口腔健康

牙齿非常重要，必须加以保护和照顾。它们的主要功能是咀嚼所有食物，但在我们说话和微笑时也需要它们。



一般来说，儿童在3岁时会拥有全套20颗乳牙，从6个月左右开始长牙齿一直到3岁左右，一共有8颗门牙（前牙和侧牙）、4颗犬牙（除了前臼齿）和8颗臼齿。到我们大约18岁的时候，平均每个人会有32颗恒牙，即8颗门牙、4颗犬齿、8颗前臼齿和12颗臼齿，上颌16颗，下颌16颗。

► 5.1 从出生到三岁

长出第一颗牙后，父母或成人护理人员应该开始每天为宝宝刷牙两次（其中一次必须是在一天的最后一顿饭后），使用纱布拭子或柔软的婴儿牙刷，用含氟化物1000-1500 ppm (mg/l)的氟化物牙膏轻轻涂抹一牙膏量相当于宝宝自己的小手指指甲大小。

您不能在他们的奶嘴里使用糖或蜂蜜。1岁以后，不要长时间使用奶瓶，不要把奶嘴含在嘴里睡——无论是牛奶还是果汁。



► 5.2 从3岁到6岁：

这个时候是父母和/或成人照顾者树立榜样的最重要时刻，因为孩子开始模仿成年人的态度、手势和习惯。因此，开始养成口腔卫生习惯很重要。

监督孩子刷牙，确保他们用了适量的牙膏并且没有把牙膏吃进去，并确保他们以小圆圈方式更彻底地刷牙，覆盖到牙齿的所有表面。然而，如果他们一开始不能自己刷牙您也不用担心，重要的是让您的宝宝习惯刷牙，并把它作为他们日常生活的一部分。您可以通过树立一个好榜样，让他们看到您正确地刷牙来帮助他们。

刷牙时仍应使用含氟化物1000–1500ppm (mg/l) 的含氟牙膏，牙膏的用量应与孩子自己的小手指指甲大小相同。他们每天必须至少刷两次牙，其中一次应该在睡觉前。

在这个年龄段，强烈建议不要吃口香糖、糖果和软饮料或含糖饮料。棒棒糖和甜饮料尤其具有破坏性，因为它们会使牙齿泡在糖中。



► 5.3 从6岁起

在这个年龄,孩子应该自己刷牙,使用氟化物含量为1000-1500 ppm (mg/l)的含氟牙膏,或与家庭中成年人使用的含氟牙膏相同,长度为1厘米,刷2分钟左右,使用小圆圈方式刷牙。每天要刷两次牙,其中一次是在睡觉前。如果孩子有任何手部活动障碍,刷牙应该在父母/照顾者的监督或帮助下进行。

牙刷应该是他们个人的(不是共用的),并且必须保持干净。它应该是柔软并适合孩子的年龄。每隔3个月或刷毛开始张开或向外脱落时,应更换新刷毛。使用后,牙刷应保持刷毛朝上,以便晾干。

除了刷牙之外,9-10岁左右的孩子,在进行牙间卫生时,用牙胶带清洁牙间可以比用牙线更有效并且可以避免牙龈损伤。





健康是什么?
what.health
diverslTy

Funding Support:

