

营养包（婴幼儿营养补充品）使用手册

卫生部疾病预防控制局

联合国儿童基金会

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所



营养包使用手册

婴幼儿营养补充品



均衡营养 共同成长

汶川地震灾区婴幼儿营养改善项目专用



汶川地震灾区婴幼儿营养改善项目专用

卫生部疾病预防控制局

联合国儿童基金会

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所

目 录

- 1、致家长
- 2、什么是营养包
- 3、为什么要吃营养包
- 4、怎样使用营养包
 - 吃前要检查
 - 准备工作
 - 冲调方法
 - 食用方法
 - 食用量
 - 保存方法
 - 注意事项



亲爱的家长：

婴幼儿期是人一生中体格、智力发育最重要的时期。

0~6个月的婴儿需要坚持纯母乳喂养；
满6个月后，继续母乳喂养，同时需要
添加其他食物以满足孩子生长发育需要。

营养包可以补充孩子的营养，使孩子更
健壮、更聪明！

今天的营养就是明天的健康，请坚持给
孩子每天添加一袋营养包！

营养包
每天一袋
不多不少





什么是营养包

营养包是专门针对6~24月龄婴幼儿的营养需要研制而成的，含有优质蛋白质，并添加了铁、锌、钙、维生素A、维生素D、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₁₂和叶酸等营养素，每天一袋，添加到家庭自制的食物中（粥、面糊、面条等）喂养婴幼儿，简单便捷。



营养包

营养包能够改善婴幼儿的营养状况、促进体格和智力发育，预防和控制婴幼儿贫血。



为什么要吃营养包



- 宝宝长到6个月，母乳已经不能满足孩子生长发育的需求，需要补充更多有营养的食物。
- 宝宝容易出现缺铁和缺锌，这会使孩子个子长不高，智力发育不良。
- 辅食添加对宝宝健康成长很重要，如果补充不及时，以后“补”不回来。
- 营养包中含有优质蛋白质、矿物质和维生素，能够充分满足宝宝的营养需要。





为什么要吃营养包



吃了营养包：

- 宝宝发育好，身体更强壮，个子会更高。
- 宝宝少生病，免疫力增强，少拉肚子、少感冒、少咳嗽。
- 宝宝不贫血，脸色红润，能吃饭，有力气，爱跑爱动。
- 宝宝更聪明，喜欢跟其他人交往，小手更灵巧。



怎样使用营养包



吃前要检查

- 请检查产品包装是否完好，如有破损请勿食用；
- 请检查生产日期和保质期，如已过期请勿食用。

准备工作

- 准备好洁净的小碗（约250毫升）、小勺、水杯，建议为孩子准备专用餐具，不与大人餐具混用；
- 准备好一杯60~70℃温开水；
- 准备好一袋营养包；
- 准备好食用记录卡，做好食用记录。





怎样使用营养包



冲调方法

将营养包由撕口处撕开，倒入碗中；



将晾好的温开水缓缓倒入碗中，约30毫升水（1/4碗），用小勺搅拌成泥糊状，以营养糊稠到能够停留在勺中为最佳。



稠度：正好



稠度：太稀



食用方法

食用方法一：加入辅食中食用

● 将调好的营养糊加入粥、面条、或汤等辅食中，用勺子将营养糊和食物搅拌均匀后食用；



● 也可以和蛋黄一起吃：
取一个煮熟的鸡蛋黄，捣碎磨细，与调好的营养糊搅拌均匀后食用；

● 或者将调好的营养糊抹在馒头上，喂给孩子吃；



● 喂食时，抱起孩子使其保持坐姿。



怎样使用营养包

食用方法二：冲调后直接食用

- 冲调好的营养糊可以直接食用，喂食前家长可尝一下，以确保温度和粘稠度合适，避免烫到或呛到孩子；
- 喂食时，抱起孩子使其保持坐姿。

食用量

- 每天一袋，不多不少；
- 可一次吃完，6~12月龄婴幼儿可以分两次吃。



保存方法

- 室温下置于阴凉干燥处存放；
- 避免虫鼠啃咬。



注意事项

- 营养包不能代替母乳和辅食；
- 不宜与其他营养补充品同时食用；
- 注意饮食卫生，制作食物前，餐具一定要保证清洁；
- 没有用完的营养包，一定要封口、避光放置。

营养包食用记录卡

编码：_____ 儿童姓名：_____ 性别：_____ 出生日期：_____

日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六
						1			1	2	3	4	5
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30			
30	31												

2010年 **5** 月 领取量：_____ 袋
食用量：_____ 袋

2010年 **6** 月 领取量：_____ 袋
食用量：_____ 袋

日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
25	26	27	28	29	30	31	29	30	31				

2010年 **7** 月 领取量：_____ 袋
食用量：_____ 袋

2010年 **8** 月 领取量：_____ 袋
食用量：_____ 袋

营养包食用记录卡

营养包食用记录卡

日	一	二	三	四	五	六
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

日	一	二	三	四	五	六
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2010年 **9** 月 领取量: _____ 袋
食用量: _____ 袋

2010年 **10** 月 领取量: _____ 袋
食用量: _____ 袋

日	一	二	三	四	五	六
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

日	一	二	三	四	五	六
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

2011年 **1** 月 领取量: _____ 袋
食用量: _____ 袋

2011年 **2** 月 领取量: _____ 袋
食用量: _____ 袋

日	一	二	三	四	五	六
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

日	一	二	三	四	五	六
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2010年 **11** 月 领取量: _____ 袋
食用量: _____ 袋

2010年 **12** 月 领取量: _____ 袋
食用量: _____ 袋

日	一	二	三	四	五	六
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

日	一	二	三	四	五	六
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

2011年 **3** 月 领取量: _____ 袋
食用量: _____ 袋

2011年 **4** 月 领取量: _____ 袋
食用量: _____ 袋

营养包食用记录卡

营养包食用记录卡

日	一	二	三	四	五	六
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

日	一	二	三	四	五	六
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

日	一	二	三	四	五	六
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

日	一	二	三	四	五	六
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2011年 **5** 月 领取量: _____ 袋
食用量: _____ 袋

2011年 **6** 月 领取量: _____ 袋
食用量: _____ 袋

2011年 **9** 月 领取量: _____ 袋
食用量: _____ 袋

2011年 **10** 月 领取量: _____ 袋
食用量: _____ 袋

日	一	二	三	四	五	六
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

日	一	二	三	四	五	六
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

日	一	二	三	四	五	六
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

日	一	二	三	四	五	六
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2011年 **7** 月 领取量: _____ 袋
食用量: _____ 袋

2011年 **8** 月 领取量: _____ 袋
食用量: _____ 袋

2011年 **11** 月 领取量: _____ 袋
食用量: _____ 袋

2011年 **12** 月 领取量: _____ 袋
食用量: _____ 袋