

【科学依据】

【关键事实】

- 婴幼儿可以从母乳、多样化食物中获取足够的钠。
- 婴幼儿期含糖饮料摄入增加儿童期超重肥胖和龋齿风险。
- 生命早期体验影响婴幼儿口味发展。
- 婴幼儿膳食需要较高的脂肪供能比例。

1. 母乳以及多样化食物可以为婴幼儿提供足够的钠

母乳的钠含量可以满足6月龄内婴儿钠的需要。7~12月龄婴儿可以从母乳和添加的多样化天然食物获得足够的钠，达到7~12月龄婴儿钠的适宜摄入量（AI）350mg/d。例如1个鸡蛋含钠71mg，100g新鲜瘦猪肉含钠65mg，100g新鲜海虾含钠119mg，100g菠菜含钠85mg。13~24月龄幼儿开始尝试家庭食物，钠的摄入量将会明显增加。

2. 含糖饮料会增加儿童超重、肥胖和龋齿风险

含糖饮料中含有大量添加糖。WHO有关儿童和成人糖摄入指南的系统综述指出，含糖饮料摄入可增加1岁后儿童超重肥胖的风险，证据等级为中等强度。增加添加糖的摄入可能增加儿童体重，证据等级为低强度。添加糖摄入（>10%的总能量）可增加儿童患龋齿的风险，证据等级为中等强度。添加糖摄入同龋齿发生存在剂量反应关系。因此WHO强烈推荐，在全生命周期都应减少糖的摄入。

3. 生命早期体验影响婴幼儿口味发展

生命早期1000天的营养暴露不仅影响婴幼儿的近、远期健康，而且还影响婴幼儿的味觉偏好和食物选择。研究发现，17~26周龄婴儿对不同口味的接受度最高，而26~45周龄婴儿对不同质地的接受度较高。适时添加与婴幼儿发育水平相适应的不同口味、不同质地和不同种类的食物，可以促进婴幼儿味觉、嗅觉、触觉等感知觉的发育，锻炼其口腔运动能力，包括舌头的活动、啃咬、咀嚼、吞咽等功能发展。

4. 婴幼儿膳食需要较高的脂肪供能比

从最初的纯母乳喂养逐步过渡到2岁时接近成人的多样化膳食，婴幼儿膳食中的脂肪供能比也逐渐降低，从0~6月龄的48%，到6~12月龄的40%，再到2岁时的35%。7~24月龄婴幼儿膳食中的脂肪供能比较高，明显高于成人的25%~30%。因此，在准备婴幼儿膳食时需要注意适量选择富油脂的食物，如鸡蛋、瘦肉，以及富含n-3多不饱和脂肪酸的鱼类等。在制作谷物等植物性食物的辅食时应添加适量的油脂，如α-亚麻酸的烹调油。