

营养包 营养好  
每天吃一包  
身体健壮生病少

# 婴幼儿辅食营养包 使用手册

国家免费



国家卫生健康委员会 全国妇联

注：领取营养包需携带本手册，请妥善保管。

## 广西 县儿童营养包发放及随访个案记录表

编号: 儿童姓名: 性别: 出生日期:  
 母亲/父亲姓名: 联系电话:  
 家庭地址: 乡(镇) 村 屯

月龄	发放日期	数量(盒)	发放人签名	家长或监护人领取签名	随访情况(服用在相应空格中打√)				
					随访时间	随访方式		1周服用包数	
						入户	电话	>4包	<4包
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									

注: 1、每个儿童一张个案记录表; 2、随访情况: 每月随访1次, 了解调查前1周营养包食用情况; 3、备注: 填写需要说明的特殊情况, 如儿童一周食用不足4包的原因(腹泻、口感不好等), 以及外迁、死亡等。

亲爱的家长朋友:

我们为您编写了这本手册, 帮助您了解“营养包”的作用, 指导您如何用好“营养包”。请您一定要认真阅读。

祝您的小宝宝健康成长!

## 什么是“营养包”?

“营养包”是由营养专家们精心研究的一种婴幼儿辅助食品的营养补充品, 能给6个月及以上的宝宝补充生长发育必需的多种营养素。

## 为什么要给小宝宝添加辅食?

母乳是婴幼儿最好的食物和饮料, 小宝宝出生后6个月内应只吃母乳。但小宝宝长到6个月以后, 单吃母乳已经不能满足小宝宝生长发育所需的营养了, 这就需要开始给小宝宝添加辅食, 同时继续吃母乳, 一直可以吃到2岁及以上。



## 小宝宝需要添加哪些辅食？

给宝宝添加辅食应该从添加强化铁的米粉开始，调配成泥糊状，稠度能停留勺子里。再逐渐开始喂肝泥、肉泥、菜泥和水果泥。猪、羊、牛的瘦肉和肝脏含铁最多，配上绿叶蔬菜一起吃，会帮助宝宝体内铁的吸收，应该经常吃。



## 为什么要给小宝宝吃“营养包”呢？

家长若不能及时给宝宝添加营养丰富的辅食，会使得小宝宝患有不同程度的贫血、营养不良及其他疾病，影响小宝宝的健康成长，并影响长大后的智力和运动能力。为解决此难题，我国政府组织营养专家们研制了婴幼儿专用营养包，由政府免费提供，补充营养素，改善儿童营养状况。

## 营养包里有什么好营养？

营养包里含有小宝宝健康成长必需的优质蛋白质、铁、锌、钙等元素和多种维生素，能够预防小宝宝的营养不良和贫血等疾病。小宝宝吃了营养包能够长得更高、更壮、更聪明，不易生病。





## 怎样使用营养包

### ●吃前要检查

请检查营养包外包装是否完好，如有破损不要食用。  
请检查生产日期和保质期，如有过期不要食用。

### ●准备工作

准备好一个洁净的小碗、小勺和水杯；  
准备好一杯温开水；  
准备好一袋营养包。



### ●食用方法

**搭配辅食：**将营养包由撕口处撕开，倒入温热的稀饭、面条、玉米糊、牛奶等当地辅食中，搅拌均匀，喂给孩子吃，要根据孩子的饭量加营养包，要保证让孩子吃完加了营养包的饭，不要浪费。



玉米糊



面条



稀饭



汤

**直接食用：**将营养包由撕口处撕开，倒入碗中；将晾凉的温开水慢慢倒入碗中，约2-3大汤勺，用勺子搅拌成泥糊状，以营养糊稠到能停留在勺子中为最好。  
也可在碗中先加温开水，再加入营养包。

### ●食用量

每天一袋，可以一次吃完。刚开始吃的时候，6-12个月的宝宝可以分两到三次吃完。

### ●保存方法

室温下阴凉干燥处存放；  
避免虫鼠啃咬。



### ●注意事项

营养包不能代替母乳和辅食；宝宝的餐具一定要保证清洁，一次没有吃完的营养包一定要封口存放，撕开的营养包应该当天吃完。宝宝吃营养包后可以出现大便变黑或小便变黄的情况，属于正常，不会对孩子的身体造成任何影响，可以继续吃营养包。