

5岁以下儿童营养不良患者健康教育处方

姓名： 性别： 年龄： 诊断：

5岁以下儿童营养不良主要包括生长迟缓、低体重和消瘦。5岁以下儿童营养不良不仅会导致儿童体格生长迟缓,影响儿童免疫功能和智力发育,而且会增加成年后患高血压、心血管疾病、糖尿病等慢性病的风险。

5岁以下儿童营养不良的主要影响因素包括食物供给不足,膳食能量和营养素摄入不足,疾病状态下的吸收不良或利用减少,消耗或排泄增加等。定期接受儿童健康管理服务、进行生长发育监测,采取母乳喂养等合理的喂养方式,提供充足的膳食营养,有助于预防和控制营养不足,促进儿童生长发育,提高儿童健康水平和生活质量。

健康指导建议(请关注“□”中打“√”条目)

● 健康生活方式

0~23月龄婴幼儿:

- 母乳喂养。坚持6月龄内纯母乳喂养,适时添加辅食后继续母乳喂养至2岁。
- 6月龄起添加辅食。从富含铁的泥糊状食物(如肉泥、强化铁的米粉)开始,从少到多,从稀到稠,从一种到多种,逐步达到食物多样。
- 食物多样化,保障充足能量和蛋白质等营养素供给。每天进食的食物至少包括母乳、动物性食物、谷薯类食物、蛋类、奶类、大豆类和坚果、深绿色或橙黄色蔬菜和水果、浅色蔬菜和水果等食物中的五大类。
- 食物和能量供应充足。6月龄后婴儿每天除坚持母乳喂养外,需要添加2~4次辅食;1岁龄幼儿每天除继续母乳喂养外,需要添加3~4次辅食(包括正餐和加餐),逐渐达到普通膳食。
- 耐心和顺应喂养,鼓励但不强迫进食;进行食育教育,培养良好饮食习惯。
- 定期监测身高、体重,科学评估体格生长指标。
- 配方奶粉是不能母乳喂养时的无奈选择,需在专业人员指导下选择婴幼儿配方奶粉,按照需要喂养,防止过度使用。
- 若必要,遵医嘱适时补充维生素D和其他营养素。
- 注意喂养安全。
- 避免受到烟草危害。

2-5岁儿童:

- 平衡膳食,食物多样,谷类为主。每天进食的食物应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等。
- 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉,保障蛋白质和能量需求,不吃或少吃烟熏和腌制肉制品。
- 规律就餐,自主进食,不挑食,培养良好饮食习惯。
- 每天饮奶,足量饮水,正确选择零食,不喝含糖饮料。

- 保证户外活动,控制看电视或手机屏幕的时间。
- 父母或看护人应定期监测儿童的身高、体重和食物的摄入情况,并评估体格生长指标。
- 必要时,选择强化食品和营养素补充剂。
- 注意饮食卫生和饮食安全。
- 避免受到烟草危害。

●治疗与康复

- 父母或看护人定期进行儿童营养咨询,了解孩子营养改善情况。
- 如果是继发性营养不良,积极治疗原发病。

其他指导建议

医生/指导人员签名: 咨询电话: 日期: 年 月 日

5岁以下营养不良儿童健康教育处方使用说明

★使用对象:5岁以下营养不良儿童的父母或看护人。

★使用方法

1. 本处方不能替代医务人员开具的医疗处方,主要用于患者健康生活方式指导。
2. 医务人员应结合患者的病情、健康危险因素等,提供有针对性的健康指导。