

婴儿喂养演讲稿三分钟 婴儿宝宝个月的营养喂养技巧与方法有哪些(优质5篇)

演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。那么演讲稿怎么写才恰当呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看看吧。

婴儿喂养演讲稿三分钟篇一

母乳是宝宝的甘泉，特别是3个月内的宝宝更加依赖母乳的滋养。虽然母乳看上去稀稀的，可尝着是甜甜的，这是因为它含有较少的蛋白质和较高的`糖分（碳水化合物）。

有的妈咪总以为自己的乳汁看上去像水一样，没有营养。看着嗷嗷待哺的宝宝，很多妈咪总担心他们没有吃饱，迫不及待给他们换配方奶。其实，母乳绝对是宝宝最迷恋的美味，任何乳品都无可替代。

在过去的若干年中，在几大婴儿奶粉厂商的合力推广下，母乳化配方奶粉的喂养概念可谓深入人心。很多妈咪出于种种原因，不能完成用母乳喂养宝宝的自然使命，需要依赖奶粉喂养。

母亲的体温是37℃，这大体也是配方奶品中各种营养存在的适宜条件，宝宝的胃肠也好接受。

浓度高可能会引起宝宝发生腹泻、肠炎。当然，如果太稀也会造成营养不良。

配方奶所含的丰富营养，是一种良好的细菌培养基，特别是冲调好的奶粉不能耐受高温煮沸和消毒。所以，在配制过程一定要注意卫生。如果开罐后放过长时间，都会造成污染。

0-3个月的宝宝需要添加鱼肝油，这往往先于钙剂的需要，所以，如果去医院复查别忘记让医生为宝宝开好鱼肝油，并一定询问好合适的用量。

通常，伊可新胶丸每天服用1粒，1岁以下的配方含维生素d为500微克，1岁以上的配方含维生素d为700微克。鱼肝油含有丰富的维生素a和d能促进宝宝对钙质的吸收利用，保障骨骼、神经发育，每天大约需要400微克的维生素d但过量服用维生素a和d也很容易蓄积在身体里，引起中毒反应。因此，在补充鱼肝油时要严格遵守剂量。

果蔬汁是妈咪应该为0-3个月的宝宝做的“饭”，像青菜水、橘子汁（按照50%稀释）、番茄汁、西瓜汁、胡萝卜水，甚至山楂水，宝宝都可以开始尝试了。它能带来天然的维生素，对于0-3个月的宝宝来说，母乳中的维生素c已经不能满足他们的需要了。

满月之前，宝宝一般不需要额外补充水分，如果发生发热、出汗多、便秘或母亲奶水不足、人工喂养不足等情况，才需要适当喂些温水，但尽量不要加糖。

1个月以上的宝宝，每天可以定时喂水，或是用果菜水的形式给他们补水。

婴儿喂养演讲稿三分钟篇二

当孩子四个月之后，妈妈的母乳已经无法满足宝宝的营养需求了。妈妈们需要为孩子准备辅食了。宝宝辅食的选择其实

和孩子的营养补充有很大的关系。在选择辅食的时候，婴儿米粉非常适合宝宝。现在就一起来看看吧。

当我们在为孩子泡米粉的时候，要按照一定的比例进行冲泡。米粉要是太浓，也不方便宝宝食用。要是米粉太稀，宝宝也不容易喝饱。当我们在为宝宝冲调米粉的时候，建议固定米粉的量以及水的量，更方便我们了解宝宝的饮食量。

米粉仅仅是孩子的日常辅食，因此在米粉的食用量方面还是需要控制好的。根据宝宝的月龄，确定米粉的量。除了米粉之外，宝宝还会吮吸母乳以及食用其他营养的辅食。每次冲泡米粉的量不宜过多。

在为宝宝准备米粉的时候，可能会有些爸爸妈妈们将米粉和奶粉混合冲泡，然而混合冲泡却会影响到奶粉的质量。由于冲泡米粉以及奶粉的最适合温度不同，米粉需要更高的水温，这就会影响到奶粉的质量，破坏奶粉的营养。因此，分开冲调还是比较科学的。

在为宝宝准备米粉的时候，我们还需要确定喂养的方式。大部分的孩子会选择用奶瓶食用奶粉。其实宝宝在食用辅食的时候，还是选择用勺子喂养比较合适。勺子喂养能够更好的训练宝宝咀嚼的能力。我们用勺子帮助宝宝喂养辅食，喂养的速度也会更快一些。

米粉也是可以制作的。当我们为宝宝准备米粉的时候，我们还是需要注意一些营养方面的问题。

1. 选择好米。当我们想要自制米粉的时候，我们需要选择好米。一般用糙米或者是小米等，这些都是具备较高的营养价值。市面上的大米可能会经过抛光处理，比较不适合被宝宝所食用。

2. 如何确保米粉营养。在为宝宝制作米粉的时候，我们也可

以加入一些肉泥或者是鱼肉泥等等，这些食物中含有较高的铁元素，适合宝宝食用。要是宝宝存在食物过敏的问题，在添加其他食品时，要注意避免选择过敏源物质。

3. 不能加调味料。在为孩子准备辅食的时候，很多家长认为加入少量调料可能会让宝宝爱上辅食。然而这些调料可能会加重宝宝的肾脏负担。我们还是希望宝宝们能够清淡饮食。宝宝月龄小，肠胃消化能力比较差，油盐等调味料会影响到宝宝的健康，我们要避免添加这些调味料。

有些家长在为宝宝喂养米粉的时候，会考虑到当宝宝已经学会食用面条或者粥，是否还能够继续食用米粉呢？其实米粉能够为宝宝提供能量，能够为宝宝补充营养。爸爸妈妈们仍旧能够将米粉作为宝宝的日常辅食。

以上就是关于宝宝食用奶粉的相关介绍，希望家长们赶紧为宝宝准备营养美味的米粉吧。

婴儿喂养演讲稿三分钟篇三

在日常生活中，我们或多或少都有了解过育儿知识，下面小编为大家整理了关于8个月婴儿宝宝营养补充的喂养原则相关内容，欢迎分享，希望对大家有帮助。

那么怎样才能正确断奶呢？首先母亲要理解断奶是一个循序渐进的过程，断奶的准备其实从添加辅食就开始了，经过几个月，慢慢让孩子从吃流质转变到吃固体的混合饮食，不仅食物改变了，吃的方式也改变了，从吮吸乳汁转为自己用牙齿咬切、咀嚼后才吞咽下去。

一般来说，从宝宝四五个月起，家长应该适当给孩子喂一些蛋黄、菜泥等易消化的辅食；等到孩子六到八个月时，每天

可以先减去一次母乳，以辅食替代。以后继续减少母乳次数，至1岁左右就可以断母乳了，最迟2岁就应完全断母乳。但仍需每天给1~2次牛奶。

在孩子断奶时，对宝宝的心理安慰也是很重要的，开始时断奶孩子会有些急躁、不适应等反应，这时，作为妈妈要给他更多的爱抚，除了亲自喂他吃饭菜，还要多陪伴他，让他感到虽然吃不到母乳了，妈妈还是在他身边关心照顾他、保护他。

婴儿在断奶时，如果稍不注意，往往会出现一系列的问题，常见的有：

- 1、不习惯吃母乳以外的食物，拒绝尝试新食物，无论粥或面都只吃几口，菜和肉更是咽不下，要吐出来。每天进食量越来越少，由于营养不够，逐渐消瘦，体重减轻，甚至发生营养不良，中医所说的奶痨就是指断奶时母乳渐渐减少而小儿又不肯吃其他食物，以致逐渐消瘦，形似生结核病（痨病）者。

- 2、养成偏食、挑食坏习惯，食物营养不平衡可引起某些营养素缺乏。如小儿断奶前只习惯吃牛奶，其他食品都不肯吃，家长只能多喂牛奶，以维持他的营养需要，有的孩子1岁断母乳后只吃几口粥饭，少量鱼肉汤，一天仍要喝1000毫升以上牛奶，造成营养不平衡，易发生缺铁性贫血，因牛奶含铁量很少，不吃肉、蛋、菜就会发生铁缺乏。有的孩子只习惯吃糖粥，不吃其他食物，碳水化合物多了，缺乏蛋白质，孩子长得不结实，容易生病，也易缺钙发生佝偻病，挑食偏食都是家庭养育不恰当养成的。

- 3、易发生母子分离焦虑，断奶不顺利，越来越依恋母亲，母乳已很少，还要吊牢母亲哺乳，母亲一走开就紧张焦虑，到处找妈，情绪低落，终日不开心，也害怕与别人交往，对小儿的身心发育都有损害。

为防止断奶时出现上述问题，必须重视按时添加辅食，训练孩子接受各种食物，为断奶作准备。如断奶后发生不爱吃其他食物的情况，还得耐心地从头训练起，让孩子有机会尝试不同食物，自己参与进食，提高兴趣，为小儿专门制备有吸引力、口味美好、营养平衡、细软烂的食物，使他容易接受。

吃饭不能勉强硬塞，要在和谐愉悦的氛围下专心进食。在小儿不习惯接受固体食物时，可先让他习惯喝牛奶、豆浆，以保证足够的营养，再逐步训练吃鱼、肉菜。

1、能量的需要

婴幼儿生长发育需要能量，能量是从食物中获得的，用来供给基础代谢，生长发育，机体活动，排泄消耗，特殊动力作用。

小儿所需要的能量，主要根据年龄、体重、生长发育速度来计算。如长期供给能量不足，可使婴幼儿发育迟缓，体重不增，发生营养不良；如长时间供给能量过多，也要发生潜在性不良影响，发生肥胖。

小儿对能量的需要：出生第一周，每日每千克体重60千卡；第二、三周，每千克体重100千卡；2~6个月，每日每千克体重100~120千卡，1岁以内，每日每千克体重110千卡，以后每三岁减少10千卡。15岁后每日每千克体重60千卡；成人每日每千克体重25~30千卡。

2、水的代谢和需要

水是体液的重要组成部分，出入水量的动态平衡对维持体液相对稳定甚为重要。婴儿对水的需要量一般按每日每千克体重150毫升计算。年龄越小，需要的水量越多；进食量大，摄入蛋白质及无机盐越多，水的需要量越大。

3、蛋白质的需要

人体每个细胞都含有蛋白质。蛋白质是保证供给机体器官与组织不断新生的原料，在成人体内，蛋白质组成新的细胞来代替死去的细胞，在婴儿体内除了修补过程外，还需要它来构成新的细胞和组织，这种过程所需要的蛋白质较成人多。蛋白质也能供给一部分能量，它占总能量的15%。母乳喂养的小儿，每日每千克体重需蛋白质2~2.5克，牛乳喂养的小儿为3~4克，混合喂养的小儿为3克。

4、脂肪的需要

脂肪是体内重要的供能物质，有利于脂溶性维生素的吸收，并有防止体热的散失和保护脏器不受损伤的作用。

婴幼儿每日每千克体重需脂肪4~6克，6岁以上的为2~3克，婴儿饮食中脂肪供给的能量约占总能量的35%。其脂肪的来源主要为乳类、肉类、植物油或体内糖类和蛋白质转化而成，但维持人体正常生理功能的不饱和脂肪酸，如亚油酸、亚麻油酸、花生四酸等，必须由食物供给。当机体内缺乏不饱和脂肪酸时，就能引起儿体重下降，出现皮肤干燥、粗糙，角层变厚，以及维生素a和维生素d缺乏症，如干眼症、佝偻病等。

小儿脂肪代谢不稳定，储存的脂肪易于消耗，若长期供给不足则发生营养不良，生长发育迟缓和各种脂溶性维生素缺乏症；若供给过多，易引起消化不良。

5、糖类的需要

糖类是供给机体能量的主要来源。食物中乳类、谷物、水果、豆类、蔬菜等均含有糖类。1岁以内的婴儿每日每千克体重需糖类10~12克，1~3岁的儿童为8~12克，其供给能量约占总能量的50%。

6、维生素和矿物质的需要

维生素不是构成身体的原料，也不能供给能量，但却是维持机体生命不可缺少的重要物质，维生素参与机体许多重要的生命过程，与人的健康关系甚大，因为婴幼儿正处于生长发育旺盛时期，对各种维生素需要量较大，应当注意补充。

矿物质又称无机盐，在人体内矿物质虽然含量很少，约占64%，有的矿物质是构成机体组织的原料，有的与维持酶和激素活性有关。因此经常从饮食中摄取人体足够的矿物质是非常重要的，尤其是在婴幼儿生长发育处于旺盛时期更为重要。

婴儿的营养补充，各方面的需要都很多，这些都是有助于婴儿的发育，妈妈们要注意给宝宝补充营养哦。

牛奶米糊

营养特点：牛奶含丰富的蛋白质和钙元素，且营养颇佳。米糊和牛奶二者进行简单的结合，让宝宝既可以补充丰富的营养还可以吃得很饱。大米中含有丰富的纤维素和可溶性糖，还有蛋白质、赖氨酸、维生素bi和钙、铁、磷等元素可以充分满足宝宝身体所需的营养。

南瓜小米粥

营养特点：小米中含有蛋白质、矿物质、脂肪、维生素bi这些营养的含量都是很高的。南瓜的营养也是不容小觑，特别是糖分更是非常的充足，维生素、淀粉、胡萝卜素、钙、磷等成分也是很多的，对宝宝的肠胃吸收还可以有一定的帮助作用！南瓜有润肠的功效，把身体里的毒素简单的排出体外。这款南瓜小米粥对宝宝的辅食添加过渡到正常的饮食能起到非常好的积极效果。

八个月龄的宝宝可以吃混合性食物和禽肉类泥糊食品了。这

这个时候新手爸妈该如何科学为宝宝添加辅食呢?每天添加辅食的次数基本不变，一天三次，添加的时间不变，在吃奶时添加。可以尝试的辅食种类更加丰富，但不能吃成人饭，要避免让小儿接触有调味品的食物，避免吃那些不易消化吸收的食物和不新鲜的食物，可以选择营养价值较高、加工精细的混合状泥糊食品。

每餐添加辅食量以奶量基本不减少为原则，因为辅食量过多，势必使每餐奶量减少，从而影响小儿发育。在添加辅食的过程中如果小儿患病，可以暂时停止添加，待其疾病恢复以后再重新开始添加。

1、补充铁质

随着宝宝一天天长大，宝宝在母体内储存的某些营养素已快耗尽，需要及时从食物中获得，尤其是铁质，而无论是母乳还是奶粉本身就是贫铁食物，所以我们更需要给宝宝添加含铁食物以作补充，辅食就是一种很好的补铁方式。

2、补充蛋白质

母乳的营养价值会随着时间的推移而降低，其中蛋白质的质量与含量也就难以保证，但肉、肝、鱼、蛋、豆制品等食物都富含丰富的优质蛋白质，妈妈们可以将这些食材做成不同口味的辅食，来为宝宝补充身体发育所需的蛋白质。

3、补充维生素

维生素是宝宝身体发育不可缺少的营养物质，宝宝在生后的最初6个月生长发育特别快，需要消耗大量的维生素c和维生素d等，如果是纯母乳喂养，那么维生素含量势必难以跟上，所以通过辅食来补充维生素也是辅食喂养的一大好处。

4、培养新的饮食习惯

给宝宝添加辅食能让宝宝逐渐戒掉对母乳的依赖，品尝不同口味的食物，并适应不同的食物、记住不同食物的原滋原味，在饮食习惯上从单纯细腻的婴儿食物过渡至成人食物，所以说添加辅食同时是在引导宝宝饮食习惯的转变。

婴儿喂养演讲稿三分钟篇四

4个月以后随着婴儿的长大，婴儿体重增加，对能量及各种营养素的需求增加，但母乳分泌量不能随之增加，所以单靠乳类已不能完全满足婴儿的营养需要。4个月后婴儿体内铁的储备也已大部分被利用，而乳类本身缺乏铁质，需要及时从食物中补充，否则，婴儿易发生营养性贫血。因此，在继续用母乳的同时，逐步添加辅助食品是十分必要的。

添加时间应符合婴儿生理特点，过早添加不适合消化的辅食，会造成婴儿的消化功能紊乱，辅食添加过晚，会使婴儿营养缺乏。同时不利于培养婴儿吃固体食物的能力。

添加的品种由一种到多种，先试一种辅食，过3天至1星期后，如婴儿没有消化不良或过敏反应再添加第二种辅食。

添加的数量由少量到多量，待婴儿对一种食品耐受后逐渐加量，以免引起消化功能紊乱。

食物的制作应精细、从流质开始，逐步过渡到半流，再逐步到固体食物，让婴儿有个适应过程。

此外辅食添加的时间，最好在吃奶以前，在婴儿饥饿时容易接受新的食物。天气过热和婴儿身体不适时应暂缓添加新辅食以免引起消化功能紊乱。还应注意食品的卫生，以免发生腹泻。

婴儿喂养演讲稿三分钟篇五

一项研究调查显示，母乳喂养的婴儿在上学年龄的超重、肥胖比例明显低于没有母乳喂养的婴儿。专家表示，母乳喂养可以使孩子日后患肥胖症的风险降低30%。

由于母乳中含有丰富的长链多不饱和脂肪酸和氨基酸，这些物质可以提高孩子的认知发展、行为能力。对婴儿智力发育的研究表明，母乳喂养儿的精神发育指数明显高于非母乳喂养儿。

母乳喂养可以为婴儿提供免疫调节，降低患特应性皮炎、哮喘、炎症性肠道疾病、腹腔疾病、糖尿病等疾病的患病率。这对宝宝的生长发育非常的有利。

另外，现在也有不少家长在对婴儿喂养的过程中会使用配方奶粉。目前市面里的配方奶粉蛋白质含量，普遍高于母乳中的蛋白质含量，所以建议宝宝食用最接近母乳的羊奶粉，如法婴特等。而且在使用配方奶粉喂养婴儿时，应注意减少婴儿的热量摄入，同时多多补充铁、锌等微量元素。

一般建议从新生儿开始就实行母乳喂养，至宝宝6个月大后，再开始添加辅食。多早或过晚的添加辅食对孩子的健康都是不利的，这一点需要家长们引起注意。