改善营养，
改善生活

儿童和孕产妇营养

在过去二十年里，儿童和孕产妇营养不良现象**减少了近一半**

儿童营养不足依然是全球最严重的与营养相关的健康问题

1.61亿儿童
因**长期营养不良**
而发育迟缓

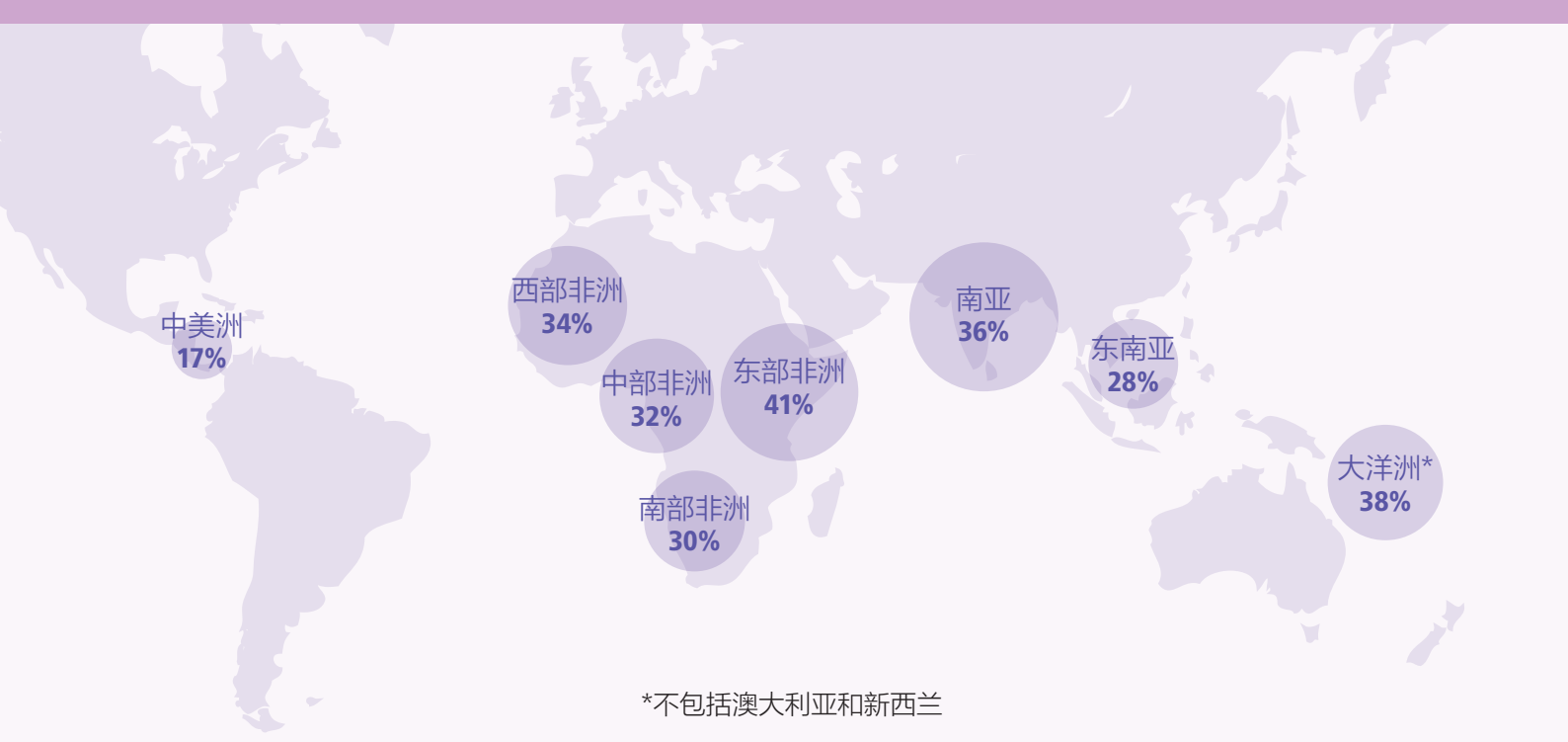
9900万儿童
体重不足

45%的儿童死亡率
由儿童和孕产妇
营养不良造成

缺铁性
贫 血
会增加妊娠并发症、
儿童智力发育障碍和
母婴死亡的风险

发展中国家有
50%
的孕妇
患有缺铁性贫血

发展中区域五岁以下儿童发育迟缓的发生率最高



*不包括澳大利亚和新西兰

全球儿童发育迟缓发生率从40%降至25%

2.57亿
1990年

1.61亿
2013年

改善妇女孕前及孕期和哺乳期的**饮食**和**保健**可以显著减少儿童营养不足的发生

出生后的**头1000天**是
确保儿童良好生长发育的最关键时期

概 念 | 12个月 | 24个月

在婴儿出生后的头六个月期间采取纯**母乳喂养**
并在之后添加营养丰富的辅助食品是良好营养的重要组成部分

谷物、块根和块茎

豆 类

水果和蔬菜

肉类、鱼类和奶制品

在缺乏多样性的饮食中还应纳入
含有基本**维生素和矿物质**的**强化食品**

维生素A　铁　叶酸
锌　碘

针对全家人的**营养教育**是确保良好营养的关键

向父母及青春期少女和
年长妇女传授育儿知识

将营养教育纳入
小农农业

教授如何选择、
制备和消费营养食品

加强妇女对资源和
收入的控制权

www.fao.org/icn2

联合国粮食及农业组织

©粮农组织 - 2014年10月