

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



全球育儿权威品牌

美国儿科学会 实用喂养指南

[美]劳拉·A.杰娜 [美]杰尼弗·苏◎著 徐彬等◎译

· 全新修订 第2版 ·



融合儿科学 | 营养学 | 心理学前沿知识

帮助父母快速掌握不同阶段的喂养要领

北京科学技术出版社

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



美国儿科学会 实用喂养指南

全新修订 第2版

[美] 劳拉·A. 杰娜 [美] 杰尼弗·苏◎著
徐彬等◎译

北京科学技术出版社

This publication is a translation of FOOD FIGHTS, 2nd Edition, © 2012, by the American Academy of Pediatrics. This translation reflects current practice in the United States of America as of the date of original publication by the American Academy of Pediatrics. The American Academy of Pediatrics did not translate this publication into the language used in this publication. The American Academy of Pediatrics disclaims any responsibility for any errors, omissions, or other possible problems associated with this translation. Simplified Chinese translation © 2017 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

本出版物是美国儿科学会的著作 FOOD FIGHTS 第 2 版 © 2012 的翻译版, 本出版物反映的是美国儿科学会出版该书原版时在美国通行的方法和情况。本出版物不是由美国儿科学会翻译的, 美国儿科学会不对本出版物中出现的由翻译引起的错误、遗漏或其他可能的问题承担责任。© 2017 简体中文版由北京科学技术出版社有限公司所有。

著作权合同登记号 图字 : 01-2016-0099

图书在版编目 (CIP) 数据

美国儿科学会实用喂养指南 : 第 2 版 / [美] 劳拉 · A. 杰娜, [美] 杰尼弗 · 苏著 ; 徐彬等译. —北京 : 北京科学技术出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5304-8827-0

I . ①美… II . ①劳… ②杰… ③徐… III . ①婴幼儿—哺育—基本知识
IV . ① TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 022865 号

美国儿科学会实用喂养指南

作 者 : [美] 劳拉 · A. 杰娜

[美] 杰尼弗 · 苏

责任编辑 : 刘 宁

责任印制 : 吕 越

出版发行 : 北京科学技术出版社

电话传真 : 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部)

0086-10-66161952 (发行部传真)

邮政编码 : 100035

电子信箱 : bjkj@bjkjpress.com

印 制 : 三河市国新印装有限公司

ISBN 978-7-5304-8827-0 / T · 912

译 者 : 徐 彬等

装帧设计 : 天露霖文化

出 版 人 : 曾庆宇

社 址 : 北京西直门南大街 16 号

网 址 : www.bkydw.cn

经 销 : 新华书店

开 本 : 889mm × 1130mm 1/16

字 数 : 230 千字

印 张 : 17

版 次 : 2017 年 5 月第 1 版

印 次 : 2017 年 5 月第 1 次印刷

定 价 : 49.80 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

What People Are Saying 读者评论

这本书的两位作者，既是儿科医生，也是孩子们的妈妈。她们将儿科学、营养学、心理学的前沿知识，和实际的育儿生活相结合，为读者提供了一种乐观向上且现实可行的喂养方法。无论你面对的是挑食的孩子，还是超重肥胖的孩子，这本书都会为你提供科学的建议，让你在与孩子做计划、做准备以及分享食物时做出最佳决定。让孩子们开心地吃起来吧！

——坦亚·雷蒙·奥特曼，医学博士，美国儿科学会会员
著有《美国儿科学会育儿百科（0~5岁）》等畅销书

这本书为整日担心自己的孩子是不是吃得过多、吃得不够或不吃蔬菜的父母提供了说服力强的实用建议。

——黛安·德布罗乌那，《父母》杂志副主编

作为一名儿科医生，我可以轻轻松松地跟父母说如何才能让孩子健康饮食，但当我把这些知识用在自己孩子身上时却是迥然不同的另一回事！所以当劳拉·珍娜博士和詹妮弗·舒博士修订了这本无价宝书时，我兴奋不已。对于每一位来找我咨询诊治的父母，我都希望送给他们一本，还要再给自己留一本，放在厨房里随时翻看。

——大卫·L·希尔，医学博士，美国儿科学会会员

这是一本极棒的书！帮助父母在孩子应该吃什么与喜欢吃什么之间找到了一个平衡点。

——丽莎·辛格·莫兰，iVillage.com 高级编辑
孕期和育儿版负责人，《Baby Talk》杂志前执行主编

Second Edition 第 2 版致谢

现在我们如此关注育儿中的营养问题，并且积极宣传这方面的知识——在很大程度上是因为这本书的第 1 版反响巨大。而更重要的原因是，我们认为现在的家长比以往任何时候都需要这些建议。在与美国儿科学会、国家级媒体以及我们居住的社区合作时，我们意识到要做的事确实还有很多。

对于几年前我们感谢过的那些人，今天我们仍然感激不尽。现在我们还想向那些在台前和幕后孜孜不倦努力的同事表达谢意——他们帮助父母们解决育儿过程中的营养挑战，让父母们再无后顾之忧。

致桑迪·哈森克博士（任职于杜邦儿童医院）和比尔·迪茨博士（疾病控制和预防中心营养和运动部主任）：你们激励了我们。

致米歇尔·奥巴马和她的竞选团队，以及所有社区或学校所做的努力，还有每一位致力于儿童健康的人：我们为你们加油！

First Edition 第 1 版致谢

我们两个都有孩子，而且还有工作，如果没有下面这些人的帮助，我们无法完成此书：赶来救急的保姆，在我们写作的关键时刻邀请我们的孩子去玩的亲戚，帮忙打扫车道的邻居，还有不会因为我们很久不联系而误解我们对他们不敢兴趣、知道我们是

醉心于工作的朋友们——我们要感谢各位的鼓励和支持。

我们要特别感谢劳拉的导师本杰明·斯波克博士。他是 20 世纪最具影响力的人物之一，他的见解以及立志于帮助父母抚养出健康快乐的孩子的承诺一直激励着我们。

我们还要特别感谢劳拉的母亲朱恩·奥斯本博士。奥斯本博士是一名儿科医生，她很早就深信我们有必要写这样一本书，并且一直鼓励我们写完它。这本书的写作过程极其漫长，最终完成后，她一页一页地阅读，确保没有任何字词错误、所有的语句都通顺。

我们还要特别感谢坦亚·雷蒙·奥特曼博士，她是一名优秀的儿科医生，也是我们的好朋友。她在繁忙的工作之余，精心审阅了我们的多份初稿。

我们要感谢所有我们照顾过、喂过饭的孩子，所有这些孩子都为本书提供了最佳研究资料。还要特别感谢我们自己的 4 个孩子，现在，他们都可以阅读我们写的这本书了。多年来，他们让我们时而忍俊不禁，时而自愧不如。此外，作为儿科医生，我们感谢所有在诊疗过程中遇到的孩子们，从他们那里我们学到了很多。

如果我们不向美国儿科学会营销和出版部的员工致以感谢那就太说不过去了，我们要感谢莫琳·德罗萨、马克·格兰姆斯、杰夫·马奥尼、凯西·朱尔、凯特·拉尔森和卡罗琳·科尔巴巴。这本书能被美国儿科学会出版我们深感幸运。美国儿科学会致力于提高所有儿童的健康，成员包括身处高层的执行主任埃罗尔·奥尔登博士以及基层的 6 万多名成员，他们构成了世界上最大的儿童健康组织。

最后一点，也是很重要的一点，谈到在日常生活中喂孩子吃饭（还有帮助他们写作业、阅读以及接送他们），我们最为感激的是亚历克斯和艾吉奥——他们分别是我们俩无私奉献的丈夫。我们写作时，他们拿出很多时间、付出了极大的耐心做这些事情。

Table of Contents 目录

Part ① 你的喂养态度 1

Chapter 1 引人深思的事 3

喂养冲突每天都在发生 3

饮食诱惑无处不在 4

肥胖问题日益严重 4

这本书能提供什么帮助 5

行动起来吧! 7

Chapter 2 成功喂养的基本原则 8

Chapter 3 哪些问题值得关注 15

Part ② 固体食物及喂养难题 17

Chapter 4 开始吃辅食 19

准备好吃辅食的表现 20

第一次喂辅食 20

第一种辅食: 婴儿米粉 22

先吃什么、再吃什么 25

如何应对孩子的拒绝 26

Chapter 5 多吃蔬菜不容易 28

孩子为什么拒绝绿色蔬菜 28

你喜欢吃绿色蔬菜吗 29

说得越多越抵触 30

全局考虑, 少量添加 30

Chapter 6 蔬菜和炸薯条阴谋 32

炸薯条 ≠ 蔬菜 32

蔬菜的价值 33

不同颜色的蔬菜都要吃 34

每周蔬菜搭配建议 34

把蔬菜伪装一下 35

Chapter 7 配小薯条吃的番茄酱 37

你说番茄, 我说调味品 37

情况可能会更糟 39

Part ③ 液体食物及喂养难题 41

Chapter 8 坚持母乳喂养 43

了解生长高峰期 43

你可能遇到的问题 44

上班后如何喂奶 45

母乳妈妈饮食禁忌 47

Chapter 9 无休止的奶瓶 49

为什么要戒掉奶瓶 49

事先制订计划 51

迅速戒掉奶瓶 51

Chapter 10 睡前喝奶和睡眠不安 53

边吃边睡带来的麻烦 54

根据年龄制订战略 54

睡前程序代替睡前喝奶 55

Chapter 11 吸管杯综合征 57

用吸管杯代替奶瓶 58

学会使用吸管杯 58

该放下时要放下 60

Chapter 12 牛奶应该怎样喝 62

牛奶里面有什么 62

不同年龄应该喝什么牛奶 63

拒绝不必要的牛奶脂肪 64

喝得太多：不知节制 64

喝得太少：当孩子说“不”时 65

睡前喝牛奶 67

Chapter 13 让孩子爱上喝水 69

不同年龄如何喝水 69

水是喝得越多越好吗 70

一天必须喝8杯水吗 71

不要忘记氟化物 72

睡前最后一次喝水 73

Chapter 14 果汁，喝还是不喝 74

与果汁相关的建议 74

喝果汁不如吃水果 75

Chapter 15 别让孩子喝汽水 77

一小口就能上瘾 77

令人警醒的糖分数据 78

苏打汽水的特殊效果 79

远离苏打汽水 80

Part ④ 饮食行为及喂养难题 81**Chapter 16 到处都是吃的，就是一口不吃 83**

孩子为什么不爱吃饭 84

吃多饱才算饱 84

“光盘”俱乐部 85

孩子为什么没食欲 85

理智战胜了饥饿 86

大处着眼，小处着手 87

“不吃了，谢谢” 88

不要半途而废 89

Chapter 17 哭着吃饭 91

孩子为什么哭闹 91

让孩子停止哭闹 93

Chapter 18 饮食癖好 95

当孩子想与众不同 95

满足孩子的癖好 96

Chapter 19 把食物作为奖励 99

餐桌上的交易：以健康饮食的名义 100

无糖奖励 102

稳妥地选择食物奖励 102

Chapter 20 乱扔食物 104

乱扔食物的原因 104

建立基本规则 105

对抗污渍大作战 107

Chapter 21 5秒规则 108

什么是“5秒规则” 108

为什么是5秒 108

被彻底推翻 109

Chapter 22 早餐：墨守成规与不走寻常路 111

早餐并不是可有可无 111

让早餐更简单的小贴士 112

Chapter 23 零食里缺少什么 116

零食里不缺什么 117

正确吃零食 118

Chapter 24 刷牙 119

保护牙齿不容忽视 119

张嘴闭嘴的问题 120

启动刷牙大作战 121

牙膏陷阱 123

食物和牙线 124

Part ⑤ 不在家中就餐 125**Chapter 25 亲朋好友帮忙带孩子 127**

达成一致 128

开诚布公，明确责任 129

计算一下共同进餐的时间 130

吃人嘴软 130

Chapter 26 购物时请保持清醒 131

防止购物车里出乱子 131

将超市当作营养课堂 133

学习看懂营养成分表 135

Chapter 27 托儿所中的饮食 139

托儿所中有什么 140

托儿所注意事项 142

托儿所检查清单 144

与老师共同探讨 146

Chapter 28 电视对孩子饮食的影响 147

电视已侵入孩子的生活 147

孩子也是商家的营销对象 148

不要让孩子沉迷电视 150

Chapter 29 带孩子去餐厅吃饭 152

保持健康的饮食态度 152

挑一家适合孩子的餐馆 153

请自带饮品 153

缩短就餐时间 154

提前清理桌面 154

事先定好规矩 155

让孩子吃到健康食物 155

控制花费 156

适量的小费 157

餐馆不是乐土 157

Chapter 30 飞机上的喂养大战 158

飞机上的饮品服务 159

喂母乳和喝奶粉 161

求人不如求己 162

Part 6 与喂养有关的健康问题 167**Chapter 31 以生长曲线为指导 169**

每个孩子都有自己的生长曲线 169

怎样解读生长曲线 170

生长阶段的改变 173

关注家长自身的生长曲线 175

Chapter 32 复合维生素吃还是不吃 176

什么人需要吃复合维生素 177

必须补充维生素的情况 177

复合维生素能给家长带来什么益处 179

不要让孩子以为维生素是糖果 180

Chapter 33 生病的孩子怎么吃 181

发烧宜吃、感冒宜饿吗 181

影响孩子饮食的症状 183

Chapter 34 过敏和食物不耐受 189

是过敏还是食物不耐受 189

进餐里程碑：提前规避过敏原 191

晚点儿吃或是彻底不吃 193

8种高致敏性食物 194

精确定位过敏原 198

Chapter 35 便秘惊魂 200

- 关注食物性便秘 200
- 便秘食物应适量 202
- 可预防和治疗便秘的食物 203
- 如果食疗不奏效 204
- 困难重重 205

Chapter 36 胀气的代价 206

- 胀气是正常的生理现象 206
- 胀气的时候很难受吗 207
- 婴儿为什么容易胀气 208
- 怎样才能让气少一点儿 208
- 胀气一定会好的 210

Chapter 37 谈谈回流 211

- 反弹回流 212
- 进餐里程碑：吐奶 212
- 吐奶的程度 214
- 如何解决吐奶问题 216
- 看医生 217

Chapter 38 让窒息一边去 218

- 进餐里程碑：防窒息机制 219
- 预防呕吐和窒息 220
- 随时准备应对突发情况 222

结语 223

丰富的资源 227

“我的餐盘” (MyPlate) 229

营养素常识 232

宏量营养素 232

微量营养素 235

从网页上获得营养信息 241

培养饮食好习惯的儿童读物 243

世界卫生组织儿童生长标准 (2006) 250

男孩出生至 24 月龄身长标准表 250

男孩出生至 24 月龄体重标准表 251

男孩出生至 24 月龄 BMI 值 252

女孩出生至 24 月龄身长标准表 253

女孩出生至 24 月龄体重标准表 254

女孩出生至 24 月龄 BMI 值 255

Part 1

你的喂养态度



