



中国儿童素质早教工程

CHONGGUO ER TONG SU ZHI ZAO JI GONG CHENG

YING YOU ER TONG BU YING YANG FANG AN YING YOU ER TONG BU YING YANG FANG AN

婴幼儿同步营养方案

YING YOU ER TONG BU YING YANG FANG AN YING YOU ER TONG BU YING YANG FANG AN



对婴幼儿而言，营养因素是影响脑发育最重要的环境因素。全面、均衡的营养有利于促进婴幼儿大脑及身体各器官的良好发育；营养缺乏或过多都会对婴幼儿的智能发育和全面发展产生不良影响。

YING YOU ER TONG BU YING YANG FANG AN YING YOU ER TONG BU YING YANG FANG AN

■ 荫士安

中国营养学会妇幼营养分会主任委员
医学博士，研究员，博士研究生导师

YING YOU ER TONG BU YING YANG FANG AN YING YOU ER TONG BU YING YANG FANG AN



第二军医大学出版社

◎中国儿童素质早教工程

婴幼儿同步营养



图 10275688

家

育
儿
之
友

编
著

第二军医大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

婴幼儿同步营养方案 / 荫士安 编著 . - 上海: 第二军医大学出版社, 2004. 1

(中国儿童素质早教工程)

ISBN 7-81060-337-X

I. 婴… II. 荫… III. ①婴幼儿-营养卫生 ②婴幼儿-食谱

IV. ①R153.2 ②TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第 078846 号

中国儿童素质早教工程

婴幼儿同步营养方案

编 著: 荫士安

责任编辑: 单晓巍

第二军医大学出版社出版发行

(上海翔殷路 818 号 邮政编码: 200433)

全国各地新华书店经销

山东省莱芜市圣龙印务书刊有限责任公司印刷

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 10.75 字数: 223 千

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-81060-337-X/R · 253

定价: 22.00 元

作者简介

荫士安 医学博士，博士生导师，中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员，妇幼营养研究室主任，现为中国营养学会理事、妇幼营养分会主任委员、中国学生营养促进会理事。1998年获国家政府特殊津贴。承担国家级、部级或



国际合作项目十多项，在国内外发表科研论文一百余篇。主要从事的研究有国家“八五”攻关课题——孕妇营养与新生儿、婴幼儿生长发育关系的研究，“九五”攻关课题——营养因素对胎儿及儿童生长发育影响的研究。所主持的项目曾获国家科技进步二等奖、卫生部科技进步一等奖、中华医学科技奖二等奖、山东省科技进步三等奖、北京市卫生局科技进步一等奖等。

中国儿童素质教育工程
出版说明

前年，我们开始组建“中国儿童素质早教工程”，并出版了一套早教图书。该套图书赢得了广大读者的信任与好评，许多家长将它们作为教育和养育孩子的首选读物。也有很多读者来电、来信甚至来人咨询，希望我们尽快完善该工程，并提出了许多有益的建议。现在，“早教工程”在众多的年轻父母的参与和专家组的支持下已初具规模。今年，我们又约请了更多的知名专家重新对此套图书做了更科学、更全面的规划。下面我们就该套图书的出版做一说明。

该套图书主要吸收并融合最流行的蒙氏教育理念、感觉统合理论、多元智能理论、关键期教育和奥尔夫音乐教育等先进的早期教育思想，并尽可能以翔实、通俗的文字解答年轻父母在育儿过程中遇到的各种问题，同时也提供系统、全面、科学的育儿知识。

该套图书内容在时间跨度上从孕前一直到儿童满6周岁，具体内容包括：先进的早期教育理念的推介、孕产期保健与胎儿大脑发育的促进、儿童智能发育的促进、心理健康的培养与良好行为的塑造、营养饮食的合理安排、常见疾病的预防及康复计划、问题儿童的调适和问题行为的矫治等。

该套图书作者多系国内一流的专家。他们将自己多年的经验与科学育儿知识进行了系统的总结，在百忙的

工作中笔耕不辍，为我们的读者奉献出了最好的作品。

我们重视本书与早教工程其他部分的配套问题，力争在内容衔接与后续服务方面形成一个有机的整体，为缺乏经验的年轻的父母们提供一套可以信赖的、完善的育儿服务体系，帮助他们树立教子成材的信心。

在工程组建及本套图书的规划与编写过程中，我们得到了中国关心下一代工作委员会专家委员会严仁英主任、中国优生优育协会秦新华会长、中国老教授协会学前教育研究所所长梁志榮教授、协和医院籍孝诚大夫等众多专家的关心和支持，在此深表感谢。还要感谢“中国早教网”有关同志的大力支持和全体专家的辛勤工作，使本套图书得以陆续出版。

由于我们规划组织能力有限，在工程建设和诸多方面可能做得不够，恳请广大读者及业内专家不吝赐教。

中国儿童素质早教工程规划组

前 言

在提倡一对夫妇只生一个孩子的今天，儿童的饮食安排与营养改善越来越受到每个家庭的重视。然而，在丰富的物质供应和琳琅满目的食品面前，不少年轻的父母往往首先想到的是如何让孩子吃得好、吃得多、吃得饱，但是缺乏关于怎样能让孩子吃得合理，符合孩子生长发育需要方面的知识。婴幼儿期是小儿生长发育的关键时期。一个人如果在婴幼儿时期营养不良，以后无论怎样调养也难以挽回儿时的损失，这是因为婴儿出生后，生长发育迅猛，体重增长很快，由于婴幼儿的消化系统发育还不够完善，对食物有一定的特殊要求。因此，这个时期要求供给足够的营养素。如果摄入的营养素不能满足生长发育的需要就会发生营养不良，即使是轻度营养不良就足以使婴幼儿的生长受到阻碍。

婴幼儿不同于成年人，婴幼儿不能也不会自己挑选食物，全凭成人来安排，因此成人要根据婴幼儿的生理特点，按其需要进行

合理喂养，为儿童的生长发育从小打下良好的基础。从健康的角度来说，合理喂养指的是在膳食中保持各种营养素的合理比例，能适应婴幼儿生长发育的需要，让孩子保持充沛的活力和处于良好的健康状态，既不会发生营养缺乏，又不营养过剩。因此，做父母的应该学习和掌握一些营养知识和烹调技术，有利于合理地喂养孩子。

本书根据婴儿生长发育的特点，向您介绍了合理营养与婴幼儿生长发育的关系，各类食物的营养价值，食物中营养素的生理功能和来源；根据婴幼儿不同生长发育时期的营养需要特点和咀嚼与消化能力，介绍了适宜的食品，包括它们的制作方法和营养特点，以及制作婴幼儿食品的过程中应注意的问题。

最后我衷心地希望本书的出版能够帮助年轻的父母们科学合理地喂养孩子，同时祝愿您的孩子健康快乐地成长。

荫士安

2004年1月于北京



第一章 婴幼儿期的生理特点

如何区分婴幼儿的各年龄阶段.....	3
婴幼儿期有哪些生理特点.....	5
胚胎发育期的生理特点.....	5
新生儿期的生理特点.....	6
婴儿期的生理特点.....	6
幼儿期的生理特点.....	7
学龄前期的生理特点.....	8
婴幼儿生长发育的特点.....	9
体格发育的特点.....	9
脑发育的特点.....	11
消化系统发育的特点.....	11
如何判断儿童的体格发育是否正常.....	15
足月新生儿的计量标准.....	15





健康小儿体格发育的计量标准	16
生活条件对婴幼儿体格发育的影响	21
不同地区体格发育的差异	21
不同时期体格发育的差异	21
儿童体格发育状况的评价	21

第二章 婴幼儿期的营养 需要与合理喂养

婴幼儿期需要哪些营养素	27
热能——生命存在和人体活动的动力来源	27
蛋白质——生命的物质基础	29
脂肪——细胞膜的主要构成成分	31
碳水化合物(糖)——人体能量的主要来源	32
水——人体的主要构成成分	34
无机盐——构成人体的重要原料	35
维生素——参与人体内物质代谢的重要成分	38
如何科学合理喂养婴幼儿	42
母乳喂养	42
母乳喂养方法	46



常见问题与解决办法	48
如何人工喂养婴幼儿	50
家庭如何自制简易婴儿代乳食品	57
家庭自制鸡蛋稻米粉	57
家庭自制豆蛋代乳粉	58
家庭自制鸡蛋代乳粉	60
豆蛋代乳粉	60
如何评价婴幼儿的营养状态	62
体格发育测量	62
实验室检查	63
膳食调查	64

第三章 合理添加辅助食品

合理添加辅助食品	67
断乳和断乳期	67
添加辅助食品的作用	69
添加辅助食品的方法	70
添加辅助食品需要注意的事项	72





家庭制作辅助食品的方法	74
谷类食物	74
水果类食物	76
蔬菜类食物	77
蛋类食物	79
鱼、肉类食物	80
豆类食物	82
奶类食物	83

第四章 0~1岁婴儿的营养方案

一日营养方案	89
4个月婴儿的一日营养方案	89
5个月婴儿的一日营养方案	91
6个月婴儿的一日营养方案	92
7个月婴儿的一日营养方案	94
8个月婴儿的一日营养方案	95
9~10个月婴儿的一日营养方案	97
11~12个月婴儿的一日营养方案	98

食谱及制作方法	100
5个月以内婴儿的食谱及制作方法	100
6个月以内婴儿的食谱及制作方法	104
7个月以内婴儿的食谱及制作方法	108



8个月以内婴儿的食谱及制作方法	112
9个月以内婴儿的食谱及制作方法	116
10个月以内婴儿的食谱及制作方法	120
11个月以内婴儿的食谱及制作方法	125
12个月以内婴儿的食谱及制作方法	129

第五章 1~6岁小儿营养方案

1~3岁小儿的营养方案	137
1~3岁小儿的营养需要特点	137
1~3岁小儿的膳食要点	138
1~3岁小儿的营养方案	139
1~3岁小儿的膳食安排注意事项	140
3~6岁小儿的营养方案	143
3~6岁小儿的营养需要及饮食特点	143
3~6岁小儿的营养方案	144
3~6岁小儿的膳食安排注意事项	144
1~6岁小儿膳食的基本要求	147
平衡膳食	147
合理烹调	148





合理进餐	148
培养良好的饮食习惯	149

第六章 1~6岁小儿营养食谱

一般营养食谱举例	155
不同季节每日营养食谱举例	155
常用主食制作方法举例	155
简易婴幼儿食品的制作方法	166
特殊营养食谱举例	168
富含蛋白质的食谱举例	168
富含钙的食谱举例	170
预防和治疗贫血食谱举例	173
富含碘的食谱举例	178
补充维生素A的食谱举例	181
补充维生素D的食谱举例	186
补充维生素B ₁ 的食谱举例	187
补充维生素B ₂ 的食谱举例	189
补充维生素C的食谱举例	192





第七章 食物的营养价值及 合理加工与烹调

食物是如何分类的	199
谷类和薯类食物	199
动物性食物	200
豆类及豆制品	202
蔬菜和水果	202
纯热能食物	203
如何为婴幼儿选择食物	204
食物要多样化	204
少吃糖和盐	206
保证早餐质量	206
积极预防营养素缺乏病	207
合理加工和烹调食物	208
动物性食物的合理加工方法	208
谷类的合理加工方法	209
蔬菜和水果的合理加工方法	210
其他食物的合理加工方法	211





常用食物中营养素的含量	212
蛋白质的食物来源	212
脂肪的食物来源	216
碳水化合物的食物来源	219
矿物质和维生素的食物来源	220
 婴幼儿的膳食营养素参考摄入量	231
中国居民膳食营养素参考摄入量	231
热能的参考摄入量	237
蛋白质的参考摄入量	238
脂肪的参考摄入量	240
碳水化合物(糖)的参考摄入量	241
水的参考摄入量	242
无机盐的参考摄入量	242
维生素的参考摄入量	243

第八章 营养强化食品和 营养补充剂的使用

何谓营养强化食品和营养补充剂	247
何谓营养强化食品	247



营养补充剂包括哪些内容 248

对营养强化食品和营养补充剂的基本要求 . . . 248

几类主要营养强化剂的应用 250

氨基酸及含氮化合物 250

矿物质 251

维生素 252

注意事项 254

如何为儿童选择营养强化食品或营养补充剂 . . 254

联合补充多种微量营养素时应注意的问题 . . 255

不能用营养强化食品或营养补充剂

替代日常食品 256

第九章 如何判断您的小孩是 否患有营养缺乏病

缺钙症及维生素 D 缺乏 259

铁缺乏和缺铁性贫血 259

锌缺乏 260

碘缺乏 260

