

孩子这样喂才对



CMS | 湖南科学技术出版社

主编 钟燕 蒋耀辉

儿童保健专家权威指导，
解决孩子喂养的各种难题。

妈妈的科学喂养方案，孩子一生的健康基石

孩子这样喂才对

主 编 钟 燕 蒋耀辉

编 者(以姓氏笔画为序):

丁大为	刘康香	何 毅
赵 莎	钟 燕	康如彤
游 诚	蒋耀辉	

儿童保健专家权威指导，
解决孩子喂养的各种难题。

图书在版编目 (C I P) 数据

孩子这样喂才对 / 钟燕, 蒋耀辉主编. -- 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2014. 5

ISBN 978-7-5357-8056-0

I. ①孩… II. ①钟… ②蒋… III. ①婴幼儿—营养卫生 IV. ①R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 040941 号

孩子这样喂才对

主 编: 钟 燕 蒋耀辉

责任编辑: 曹 鹍

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

网 址: <http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcbcs.tmall.com>

印 刷: 长沙瑞和印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市井湾路 4 号

邮 编: 410004

出版日期: 2014 年 5 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1020mm 1/16

印 张: 12.5

字 数: 180000

书 号: ISBN 978-7-5357-8056-0

定 价: 32.00 元

(版权所有 · 翻印必究)

前

言

经过十月的孕育和漫长等待，年轻的父母终于迎来了天使般的小宝宝。相信初为父母的您，在无比的喜悦和憧憬之后，心中最大的愿望就是希望宝宝能健康聪明地成长。

合理的营养是宝宝健康成长的基础，而科学的喂养是促进宝宝生长发育的保证。尽管大多数的父母不是营养师，也不是医师，但如果能了解一些有关宝宝营养与喂养的知识，将会让宝宝将来的成长更加顺利。基于此目的，编者集 20 多年儿童喂养临床经验，针对父母在带养宝宝过程中遇到的常见营养及喂养问题编写了此书，希望能为家长朋友们提供帮助。

首先，本书介绍了最基础的营养知识，让年轻的父母们了解各种营养素的重要性和来源，了解均衡营养才是最科学的。书中详细介绍了各年龄阶段孩子的膳食营养，尤其全面介绍了 0~1 岁宝宝的喂养知识。本书将告诉您母乳喂养到逐渐添加辅食，如何使用代乳品，怎样才能过渡到正常饮食以及科学断奶。编者以自己的实际操作经验向您全面介绍了各种喂养细节和喂养技巧。

此外，本书还介绍了常见营养性疾病的发生原因及防治措施，包括佝偻病、缺铁性贫血、锌缺乏、碘缺乏、肥胖症等疾病的防治，让宝宝远离营养性疾病的困扰。书中还特别介绍了肺炎、腹泻、便秘、肝炎、肾炎等常见疾病期间的营养治疗方案，帮助宝宝早日康复。

本书最后提供了常见婴幼儿美食的制作方法以及幼儿阶段营养食谱的具体制作流程，帮助即便是从未下过厨的父母都能成为制作美味的高手，让宝宝吃得开心，长得健康。

本书内容全面，科学实用，为父母们提供了一个儿童营养的知识宝典。相信在本书的陪伴下，新手父母们不会再为宝宝的营养和喂养而困惑。我们衷心祝愿父母更轻松，宝宝更健康！

编者

2014 年 1 月 8 日



目 录



第一篇 孩子需要哪些营养物质

- 一、孩子需要的营养素有哪些 / 3
- 二、蛋白质有什么作用 / 3
- 三、蛋白质的来源有哪些 / 4
- 四、脂肪有什么作用 / 5
- 五、脂肪的来源有哪些 / 6
- 六、糖类有什么作用 / 6
- 七、糖类的来源有哪些 / 6
- 八、维生素和矿物质有什么作用 / 7
- 九、维生素和矿物质的来源有哪些 / 8
- 十、膳食纤维有什么作用 / 9
- 十一、膳食纤维的来源有哪些 / 10
- 十二、科学饮水有哪些好处 / 10
- 十三、膳食宝塔是什么 / 11



第二篇 不同年龄段孩子的营养

- 一、0~1岁婴儿 / 15
 - (一) 母乳是宝宝最好的食物 / 15
 - 1. 母乳是宝宝最营养的食物吗 / 15
 - 2. 如何确保母乳喂养成功 / 16
 - 3. 早喂初乳有什么好处 / 17
 - 4. 宝宝需按时喂养吗 / 17

5. 怎样判断母乳够不够 / 18
6. 哪些情况不能母乳喂养 / 18
7. 上班族妈妈如何哺乳 / 19
8. 影响哺乳的常见乳房问题有哪些 / 20
9. 早产儿、低出生体重儿怎样喂养 / 20
10. 早产儿、低出生体重儿何时改用普通奶粉 / 21
11. 婴儿夜间必须喂奶吗 / 22
12. 吃母乳的宝宝需要喂水吗 / 22
13. 母乳喂养怎样预防维生素 K 缺乏 / 23
14. 怎样观察宝宝是溢奶还是吐奶 / 23
15. 宝宝吐奶的常见原因有哪些 / 24
16. 如何护理吐奶宝宝 / 25
17. 怎样提供哺乳妈妈的营养餐 / 26



(二) 代乳品的应用 / 27

1. 什么情况下需要混合喂养 / 27
2. 什么情况下需要人工喂养 / 28
3. 常用的代乳品有哪些 / 29
4. 调乳的必备器具有哪些 / 30
5. 塑料奶瓶和玻璃奶瓶各有什么利弊 / 30
6. 怎样选择奶瓶 / 30
7. 如何选择优质的配方奶粉 / 31
8. 如何清洗和消毒奶瓶 / 32
9. 如何冲调配方奶 / 32
10. 保存冲调后的配方奶合适吗 / 33
11. 怎样加热配方奶 / 33
12. 可以用纯净水或矿泉水冲调配方奶吗 / 34
13. 配方奶中可以加钙、青菜汤或米汤吗 / 34
14. 如何科学保存奶粉 / 34



15. 如何计算配方奶的钙含量 / 35
16. 宝宝可以饮用鲜奶吗 / 35
17. 含钙高的配方奶更好吗 / 35
18. 宝宝可以常服用葡萄糖吗 / 35
19. 香味越浓的配方奶越好吗 / 36
20. 母乳喂养的宝宝为什么容易便秘 / 36
21. 宝宝要喂牛初乳吗 / 36
22. 如何计算人工喂养宝宝的奶量 / 37
23. 什么是婴儿牛奶过敏 / 37
24. 婴儿牛奶过敏有哪些表现 / 37
25. 怎么判断婴儿牛奶过敏 / 38
26. 婴儿牛奶过敏怎么办 / 38
27. 什么是乳糖不耐受 / 38
28. 乳糖不耐受的原因有哪些 / 39
29. 乳糖不耐受有什么表现 / 39
30. 宝宝乳糖不耐受怎么办 / 40
31. 宝宝不吃配方奶怎么办 / 40
32. 宝宝多大可以喝酸奶 / 41

(三) 辅食添加 / 42

1. 为何要给宝宝添加辅食 / 42
2. 何时给宝宝添加辅食 / 42
3. 辅食添加应遵循哪些原则 / 43
4. 辅食的制作有什么要求 / 43
5. 制作辅食的常见工具有哪些 / 44
6. 1~12 个月宝宝辅食清单及时间表 / 44
7. 辅食中可以加盐吗 / 45
8. 辅食中可以添加食用油吗 / 45
9. 辅食中可以添加调味剂吗 / 46

10. 辅食中可以添加糖吗 / 46
11. 辅食可以替代奶类吗 / 46
12. 辅食添加有哪些禁忌 / 46
13. 容易过敏的宝宝如何添加辅食 / 46
14. 宝宝不接受辅食怎么办 / 47
15. 只用米粉喂养宝宝可以吗 / 47
16. 多吃鸡蛋营养吗 / 47
17. 不宜选择的辅食有哪些 / 47
18. 如何预防宝宝挑食 / 48
19. 宝宝消化不良的原因有哪些 / 48
20. 怎样预防消化不良 / 48
21. 宝宝便秘的原因有哪些 / 49
22. 如何解除宝宝便秘 / 49



(四) 科学断乳 / 49

1. 如何选择断乳的最佳时机 / 49
2. 如何科学断乳 / 50
3. 不宜采取的断乳方法有哪些 / 50
4. 宝宝断乳后吃什么 / 50
5. 断乳后饮食有哪些误区 / 50
6. 怎样训练宝宝自主进食 / 51
7. 如何解决宝宝挑食、偏食 / 51



二、1~3岁幼儿 / 52

1. 幼儿的生长发育特点 / 52
2. 幼儿的饮食特点 / 52
3. 幼儿的膳食原则是什么 / 53
4. 如何帮助宝宝养成良好的饮食习惯 / 54
5. 怎样预防常见维生素缺乏 / 55

6. 水果可以替代蔬菜吗 / 56
7. 水果可以多吃吗 / 57
8. 常见的水果病有哪些 / 58
9. 如何搭配幼儿的营养餐 / 58
10. 如何让宝宝专心吃饭 / 59
11. 强迫孩子进食可取吗 / 60
12. 什么是婴幼儿营养不良 / 60
13. 婴幼儿营养不良如何分度 / 61
14. 营养不良如何膳食治疗 / 61



三、3~6岁学龄前儿童 / 62

1. 学龄前儿童的生长发育特点 / 62
2. 学龄前儿童的膳食原则是什么 / 62
3. 学龄前儿童每日基本营养方案 / 63
4. 学龄前儿童的膳食指南是什么 / 63
5. 膨化食品对孩子有哪些危害 / 64
6. 鸡蛋如何吃更营养 / 65
7. 鲜鸡蛋生吃好吗 / 65
8. 哪些食物不利于孩子大脑发育 / 65
9. 哪些食物有助于孩子睡眠 / 65
10. 哪些食物有助于孩子长高 / 66
11. 哪些食物有助于防治近视眼 / 67
12. 哪些食物有助于排铅 / 67
13. 哪些食物易致龋齿 / 67
14. 哪些食物易致性早熟 / 68



四、学龄儿童 / 69

1. 学龄儿童的生长发育特点 / 69

2. 学龄儿童有哪些营养需求 / 69
3. 学龄儿童营养最基本的“八个一”是什么 / 69
4. 不吃早餐有什么危害 / 70
5. 什么样的早餐最营养 / 70

五、青少年期 / 71

1. 青春期的生长发育特点 / 71
2. 青春期有哪些营养需求 / 72
3. 青少年饮食要点 / 73
4. 青少年如何科学选择零食 / 74
5. 青春期女孩盲目节食的危害有哪些 / 75
6. 应避免的不健康食品有哪些 / 77
7. 常见的迎考饮食误区有哪些 / 78



第三篇 营养缺乏性疾病

一、维生素 A 缺乏 / 81

1. 什么是维生素 A 缺乏 / 81
2. 维生素 A 有什么作用 / 81
3. 维生素 A 缺乏的原因有哪些 / 82
4. 维生素 A 缺乏有什么危害 / 83
5. 维生素 A 缺乏如何治疗 / 83
6. 维生素 A 缺乏吃什么好 / 84
7. 如何预防维生素 A 中毒 / 85

二、维生素 D 缺乏性佝偻病 / 85

1. 什么是佝偻病 / 85
2. 佝偻病的原因有哪些 / 86

3. 哪些宝宝易患佝偻病 / 86
4. 佝偻病有什么表现 / 87
5. 佝偻病就是“缺钙”吗 / 87
6. 为什么血钙正常，医师仍诊断宝宝“缺钙” / 88
7. 维生素 D 缺乏性佝偻病有什么危害 / 88
8. 如何治疗佝偻病 / 88
9. 如何预防佝偻病 / 89
10. 可以随意给宝宝药物补钙吗 / 89
11. 如何选择钙剂 / 90
12. 如何预防维生素 D 中毒 / 90



三、缺铁性贫血 / 91

1. 什么是缺铁性贫血 / 91
2. 贫血的判定标准是什么 / 91
3. 人体中铁的来源有哪些 / 92
4. 小儿缺铁性贫血的原因有哪些 / 92
5. 小儿缺铁性贫血有哪些表现 / 92
6. 小儿缺铁性贫血怎么办 / 93
7. 小儿缺铁性贫血怎么吃 / 94
8. 服用铁剂应注意什么 / 95
9. 小儿如何预防缺铁性贫血 / 96

四、锌缺乏症 / 96

1. 什么是锌缺乏症 / 96
2. 锌在人体的作用有哪些 / 96
3. 小儿锌缺乏的原因有哪些 / 97
4. 小儿锌缺乏症有什么表现 / 97
5. 小儿锌缺乏症怎么办 / 98
6. 如何预防小儿锌缺乏 / 98

五、碘缺乏症 / 99

1. 什么是碘缺乏症 / 99
2. 碘对人体的作用有哪些 / 99
3. 小儿碘缺乏的原因有哪些 / 100
4. 小儿碘缺乏有什么表现 / 101
5. 小儿碘缺乏症怎么办 / 102
6. 如何预防小儿碘缺乏 / 102



六、儿童肥胖症 / 102

1. 什么是儿童肥胖症 / 102
2. 儿童肥胖的原因有哪些 / 103
3. 肥胖就是健康吗 / 104
4. 儿童肥胖的危害有哪些 / 105
5. 儿童肥胖怎么办 / 106
6. 儿童减肥的误区有哪些 / 108
7. 如何预防儿童肥胖 / 109
8. 肥胖的孩子怎样吃 / 111
9. 儿童食物减肥要点 / 112



第四篇 儿童常见疾病的营养治疗

1. 患病儿童的基本饮食有哪些 / 117
2. 患病儿童的治疗饮食有哪些 / 118
3. 腹泻患儿如何营养治疗 / 119
4. 便秘患儿如何营养治疗 / 119
5. 肺炎患儿如何营养治疗 / 120
6. 肝炎患儿如何营养治疗 / 121

7. 急性肾炎患儿如何营养治疗 / 121
8. 肾病综合征患儿如何营养治疗 / 122
9. 苯丙酮尿症患儿如何营养治疗 / 123
10. 儿童多动症患儿如何营养治疗 / 123

第五篇 手把手教您做美食

一、4~6个月婴儿食谱 / 127

1. 苹果汁 / 127
2. 橘子汁 / 127
3. 雪梨汁 / 127
4. 鲜橙汁 / 128
5. 西瓜汁 / 128
6. 番茄汁 / 128
7. 葡萄汁 / 128
8. 胡萝卜汁 / 129
9. 黄瓜汁 / 129
10. 青菜水 / 129
11. 高纤蔬菜汁 / 129
12. 米汤 / 130
13. 蛋黄泥 / 130
14. 苹果泥 / 130
15. 香蕉泥 / 130
16. 胡萝卜泥 / 131
17. 土豆泥 / 131
18. 南瓜泥 / 131
19. 茄子泥 / 131
20. 青菜泥 / 132



21. 菠菜玉米糊 / 132
22. 小米粥 / 132
23. 绿豆粥 / 132
24. 新鲜玉米粥 / 133
25. 牛奶香蕉粥 / 133
26. 苹果燕麦粥 / 133
27. 番茄酸奶糊 / 133
28. 豆腐蛋花羹 / 134

二、7~12个月婴儿食谱 / 134

1. 冰糖番茄萝卜汁 / 134
2. 芝麻糊 / 134
3. 南瓜粥 / 135
4. 蛋花粥 / 135
5. 糯米芝麻核桃粥 / 135
6. 红枣花生粥 / 135
7. 青菜肉末粥 / 136
8. 鱼肉泥 / 136
9. 猪肉泥 / 136
10. 蒸鸡蛋 / 137
11. 清蒸鱼丸 / 137
12. 猪肝羹 / 137
13. 牛肉青豆羹 / 138
14. 猪肉豆腐羹 / 138
15. 冬瓜紫菜汤 / 138
16. 番茄蛋汤 / 139
17. 三鲜猪肝泥 / 139
18. 什锦蛋花汤 / 139



19. 肉末炒青菜 / 140
20. 碎汤面 / 140
21. 虾肉泥 / 140
22. 冰糖红豆泥 / 141
23. 肉末蒸蛋 / 141
24. 鲜虾鸡蛋粥 / 141
25. 萝卜肉末粥 / 141
26. 皮蛋瘦肉粥 / 142
27. 鱼肉粥 / 142
28. 猪肝蛋黄粥 / 142
29. 番茄鸡蛋面 / 143
30. 猪血菠菜豆腐汤 / 143
31. 鸡蛋瘦肉菠菜汤 / 143
32. 紫菜虾皮蛋汤 / 144
33. 海鲜疙瘩汤 / 144
34. 鸡蛋疙瘩汤 / 144
35. 海带猪血汤 / 145
36. 豆腐牛肉末 / 145
37. 嫩豆腐烩软饭 / 145
38. 南瓜拌饭 / 146
39. 豆腐青豆沙拉 / 146



三、1~2岁幼儿食谱 / 146

1. 冰糖双耳 / 146
2. 红豆莲子粥 / 147
3. 冰糖紫薯 / 147
4. 鸡丝豆腐汤 / 147
5. 鲜肉馄饨 / 148

6. 猪肝木耳面 / 148

7. 芹菜牛肉面 / 148

8. 美味炒三丁 / 149

9. 鲜猪肉丸 / 149

10. 冬瓜虾皮汤 / 149

11. 豆腐肉丸 / 150

12. 三鲜豆腐羹 / 150

13. 韭菜炒蛋 / 151

14. 豆腐白萝卜汤 / 151

15. 红白萝卜丁 / 151

16. 豌豆炒肉泥 / 151

17. 清炒莴笋丝 / 152

18. 茄子烧肉末 / 152

19. 蔬菜丝 / 152

20. 炒核桃仁 / 153

21. 菠菜虾仁汤 / 153

22. 胡萝卜猪肉煎饼 / 153

23. 蔬菜沙拉 / 154

24. 韭菜炒鸡蛋 / 154



四、2~3岁幼儿食谱 / 154

1. 鲜香鲫鱼汤 / 154

2. 清蒸鲤鱼 / 155

3. 蔬菜虾仁饼 / 155

4. 土豆煎饼 / 155

5. 水果煎饼 / 156

6. 多味饭团 / 156

7. 五谷杂粮饭 / 156

8. 鸡蛋三明治 / 157
9. 黄瓜肉丝炒面 / 157
10. 番茄鸡蛋意大利面 / 157
11. 萝卜鸡蛋卷 / 158
12. 黄豆炖猪脚 / 158
13. 蒸馒头 / 158
14. 韭菜肉包 / 159
15. 鲜肉香菇饺 / 159
16. 番茄炒鸡蛋 / 159
17. 香炸春卷 / 160
18. 蒸排骨 / 160
19. 芹菜炒香干 / 161
20. 清炒土豆丝 / 161



附录1 中国儿童膳食营养素参考摄入量 / 162

附录2 常用食物成分表 / 164

参考文献 / 180

YOUR TEXT HERE

