



饮食宜忌丛书

YINSHI YI JI CONGSHU

儿童饮食

王丽茹 李兴春 主编

宜与忌



ERTONG YINSHI YI YU JI

金盾出版社

儿 童 饮 食 宜 与 忌

主 编 王丽茹 李兴春

编 著 王丽茹 吴凌云

李兴春 任 硕

李效梅 李雪梅

魏 军 程光辉

苑宏伟 白 冬

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

这是一本专门为广大家长特别是年轻妈妈们编写的儿童饮食参考书。书中从儿童的生理特点出发,科学地介绍了不同年龄段儿童日常饮食中必须掌握的基本知识和需要注意的各种问题,明确告诉大家哪些食物有利于孩子健康成长宜多吃,哪些食物不利于孩子正常发育应少吃,从而达到科学进餐,营养合理,促进发育,聪明健康之目的。书中还列举了一些食谱供读者选用。本书科学实用,通俗易懂,不仅适合广大家庭阅读使用,也可供幼儿园等有关单位参考。

图书在版编目(CIP)数据

儿童饮食宜与忌/王丽茹,李兴春主编. —北京:金盾出版社,2003.3

(饮食宜忌丛书)

ISBN 7-5082-2265-2

I. 儿… II. ①王… ②李… III. 儿童-营养卫生 IV. R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 103662 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京2207工厂

正文印刷:北京外文印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:5.75 字数:129千字

2003年3月第1版第1次印刷

印数:1—15000册 定价:8.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

孩子从小到大,天天离不开吃。吃得好,吃得科学、合理,是健康成长的第一前提。

与成人相比,孩子们的吃有许多不同之处。不仅新生儿和婴幼儿的饮食有其独特的要求,就是学龄前期和学龄期儿童的饮食,也各有不同的特点,需要仔细地加以区别,不能与成年人一概而论。即便是同一年龄段的孩子,个人的体质不同,营养的状况不同,他们需要的饮食营养也会互有差别,对此只能区别对待,不可千篇一律。再就是,不论是谁家的孩子都难免会生病。到了生病的时候,怎样安排好孩子的饮食,就会更费斟酌。这时候不但要让孩子吃得进,消化得了,而且要力求通过饮食的配合,营养的调剂,起到辅助治疗的作用,使孩子能够及时地痊愈和康复。如果再从食品的营养成分及其特性来看,也存在着一个于儿童相宜和不相宜的区别。这就是说,有一些东西适合于孩子吃,有一些东西则不适合孩子吃。有些东西多吃一点倒也无妨,有些东西则只宜少吃,还有一些东西最好不吃。因为有的东西吃了对孩子的健康有益,而有的东西不仅无益,反倒有害。这是为人父母和家长者不可不知的。事实上,在儿童的饮食安排,包括饮食宜忌的掌握方面,都涉及许多科学的知识需要认真了解。只有掌握了这些相关的知识,你才能更好地根据儿童的生理特点和具体的营养需求,科学安排孩子的日常饮食,为孩子的成长发育提供最合理的营养保障,使孩子能够成长得既健康又聪明,进而为他们未来的发展打下一个良好的基础。

为了帮助广大家长,尤其是年轻妈妈们学习掌握这方面的知识,作者以儿童生理学、营养学、相关医学,包括中医的传统食疗理论为依托,编写了这本《儿童饮食宜与忌》。全书依次从13个方面系统地进行了解说,内容包括:一、儿童生长发育期的划分、特点及饮食保健原则;二、儿童饮食中宜摄入的营养素及食谱举例;三、儿童宜多吃有利于身高体壮的食物;四、小儿宜多吃益智健脑的食物;五、母乳是婴儿最适宜的食物;六、婴儿添加辅食应注意的问题;七、学龄前儿童一日宜摄入多少热量和营养素;八、学龄儿童宜安排好一日三餐;九、学生考试期间宜安排好膳食;十、给儿童选择适宜的膳食食物;十一、适宜婴幼儿的食品制作方法;十二、小儿饮食的禁忌;十三、小儿疾病中饮食的宜与忌。对以上诸多方面的介绍,作者遵循的基本原则是,关爱儿童,尊重科学,注重实际,服务家庭,文字尽量通俗易懂,道理尽量深入浅出,方法尽量简便易行,使读者能从本书得到有价值的提示和服务,使孩子们的成长发育能从中直接受益。

愿本书能成为广大读者的知心朋友,希望它的爱心和服务能为孩子们带来健康与聪明,能为家庭带来幸福和欢乐!

编 者

目 录

一、儿童生长发育期的划分、特点及饮食保健原则	(1)
1. 新生儿期	(1)
2. 婴儿期	(3)
3. 幼儿期	(4)
4. 学龄前期	(5)
5. 学龄期	(5)
二、儿童饮食中宜摄入的营养素及食谱举例	(8)
1. 蛋白质	(8)
2. 脂肪	(14)
3. 碳水化合物	(18)
4. 矿物质(无机盐)	(22)
(1) 钙和磷	(22)
(2) 铁	(28)
(3) 碘	(31)
(4) 锌	(36)
5. 维生素	(39)
(1) 维生素 A(视黄醇)	(39)
(2) 维生素 D	(43)
(3) 维生素 B ₁ (硫胺素)	(45)
(4) 维生素 B ₂ (核黄素)	(49)
(5) 尼克酸(维生素 PP)	(53)
(6) 维生素 C(抗坏血酸)	(57)
6. 水	(62)

三、儿童宜多吃有利于身高体壮的食物(附食谱举例).....	(63)
四、小儿宜多吃益智健脑的食物(附食谱举例).....	(68)
五、母乳是婴儿最适宜的食物.....	(74)
六、婴儿添加辅食应注意的问题.....	(76)
七、学龄前儿童一日宜摄入多少热量和营养素.....	(78)
八、学龄儿童宜安排好一日三餐.....	(79)
九、学生考试期间宜安排好膳食.....	(82)
十、给儿童选择适宜的膳食食物.....	(83)
十一、适宜婴幼儿的食品制作方法.....	(85)
1. 制作应遵循的基本要求	(85)
2. 各种制作方法介绍	(85)
(1)奶食品的制作.....	(85)
(2)米粥食品的制作.....	(86)
(3)蔬菜食品的制作.....	(88)
(4)豆制品的制作.....	(89)
(5)芋薯类食品的制作.....	(89)
(6)水果食品的制作.....	(90)
(7)鸡蛋食品的制作.....	(91)
(8)鱼类食品的制作.....	(92)
(9)肉类食品的制作.....	(92)
十二、小儿饮食的禁忌.....	(93)
1. 给新生儿调制奶粉不宜太浓	(93)
2. 不要用高浓度糖水喂新生儿	(94)
3. 忌给新生儿喂奶过晚	(95)
4. 给新生儿哺乳忌弃掉初乳	(96)
5. 忌混合喂养和人工喂养婴儿方法不当	(97)

6. 不宜定时给婴儿喂奶 (99)
7. 忌不给 5 个月以上吃奶婴儿添加辅食 (99)
8. 忌给小儿添加食物不注意科学 (100)
9. 忌只用米粉长期喂养婴儿 (102)
10. 不宜只用豆奶喂养婴儿 (103)
11. 忌用麦乳精代替奶粉喂养婴儿 (104)
12. 婴儿忌过量食用蛋类 (104)
13. 牛奶喂养婴儿忌加糖过多 (105)
14. 给婴儿喂牛奶的其他禁忌 (106)
15. 婴幼儿不宜多吃奶糖 (108)
16. 一周岁以内的婴儿要忌食蜂蜜 (108)
17. 不要用乳酸奶代替牛奶喂婴儿 (109)
18. 忌用牛奶加米汤喂婴儿 (109)
19. 忌控制婴儿脂肪摄入 (110)
20. 婴幼儿忌多吃动物脂肪 (110)
21. 婴儿辅食忌太咸 (111)
22. 婴幼儿忌吃味精 (112)
23. 吃奶的婴儿忌缺水 (113)
24. 婴幼儿忌多吃菠菜 (114)
25. 小儿不宜多吃动物肝、肾 (115)
26. 幼儿不宜喝啤酒 (115)
27. 小儿不宜多吃酒心糖 (116)
28. 小儿不宜多吃巧克力 (116)
29. 小儿换牙期忌吃甘蔗 (117)
30. 小儿不宜吃皮蛋 (118)
31. 儿童不宜多吃冷食 (118)
32. 儿童不宜常吃糕点 (119)

33. 儿童不宜多吃罐头食品	(119)
34. 儿童不宜多吃方便面	(120)
35. 儿童不宜多吃鱼松	(121)
36. 儿童不宜吃爆米花	(121)
37. 儿童不宜常吃油条	(122)
38. 儿童不宜多吃笋、橘子、桑椹	(122)
39. 儿童不宜常吃果冻	(124)
40. 儿童不宜多吃彩色食品	(124)
41. 儿童忌食汤泡饭	(125)
42. 婴儿忌多吃西瓜	(125)
43. 婴幼儿不宜多喝饮料	(126)
44. 婴幼儿忌喝茶	(127)
45. 不要随便给小儿食用保健食品	(127)
46. 小儿切忌偏食、挑食、贪食、常吃零食	(128)
47. 忌不及时给婴儿断奶	(130)
十三、小儿疾病中饮食的宜与忌(附食谱举例)	(131)
1. 婴幼儿发生食物变态反应注意事项	(131)
2. 小儿营养缺乏症宜补充的食物	(132)
3. 婴幼儿厌食症的饮食宜与忌	(135)
4. 小儿患疳积宜吃的食物	(137)
5. 小儿舌苔变厚的饮食宜与忌	(139)
6. 小儿呕吐的饮食宜与忌	(141)
7. 小儿便秘的饮食宜与忌	(143)
8. 小儿腹泻的饮食宜与忌	(145)
9. 小儿遗尿的饮食宜与忌	(147)
10. 小儿汗症的饮食宜与忌	(150)
11. 小儿低热的饮食宜与忌	(152)

12. 小儿夏季热的饮食宜与忌	(154)
13. 小儿惊风的饮食宜与忌	(156)
14. 夜啼婴儿的饮食宜与忌	(158)
15. 小儿感冒的饮食宜与忌	(159)
16. 小儿咳嗽的饮食宜与忌	(161)
17. 小儿百日咳的饮食宜与忌	(163)
18. 小儿肺炎的饮食宜与忌	(164)
19. 小儿腮腺炎的饮食宜与忌	(167)
20. 小儿多动症的饮食宜与忌	(168)
21. 小儿寄生虫病的饮食宜与忌	(170)

一、儿童生长发育期的划分、特点 及饮食保健原则

儿童期根据生长发育年龄段的划分,大致分为新生儿期、婴儿期、幼儿期、学龄前期、学龄期五个时期。这期间正是孩子生长发育的旺盛时期。具体讲每个时期孩子的发育又各有不同的特点。了解儿童不同时期的生理特点,对掌握孩子饮食中的宜与忌十分重要。只有很好把握这种特点,自觉做到宜吃的多吃,不宜吃的忌吃,才能更加有利于孩子的健康成长和发育。这里,简单介绍一下儿童生长发育期的划分、特点及每个时期的饮食保健原则。

1. 新生儿期

胎儿出生后 28 天内,为新生儿期。28 天虽然短暂,但却是小儿出生后生存的关键时期。这个时期的特点是新生儿刚离开母体,由胎内生活转变为胎外生活,由胎儿靠母体供给营养成分,转变为独立存在,直接从外界获得营养来维持生存的新阶段。生活条件的骤然改变,要求新生儿必须适应新的不断变化的外界环境。但此时新生儿身体的有些机能还不很完善,尤其大脑、心脏、胃肠等内脏各个器官尚未完全发育成熟,所以显得生活能力弱,对疾病抵抗力低,容易患病。一旦得病,病情发展较快。如果喂养不当,发病率就会更高,这对孩子的健

康生长发育是极为不利的。

在此期间，饮食保健原则宜注意两点：

(1)尽量采取母乳喂养 母乳是新生儿和婴儿的生命之源，是小儿最理想的天然食品。母乳中含有丰富的、足够的、配比适宜的各种营养素和各种免疫球蛋白。从初乳开始就采用母乳喂养，可充分满足新生儿和婴儿快速生长发育的需要，为大脑的发育成熟提供不可缺少的物质。同时，母乳可增强新生儿的抗病能力，可有效地预防婴儿佝偻病、婴儿肥胖症、婴儿低钙性手足抽搐症等。

(2)宜早喂奶，勤喂奶 一般认为，正常新生儿应在出生6~12小时后开始喂奶。新的研究发现，新生儿出生后第一个小时是个敏感期，出生后20~30分钟内婴儿的吸吮条件反射最强。新生儿出生后，母亲接触婴儿越早，持续时间越长，婴儿的心理发育越好。所以，婴儿出生后宜尽早让他吸吮母乳。早给新生儿喂奶，可使孩子获得宝贵的初乳，能增强婴儿的抗病能力；初乳中含有可以防止细菌繁殖的乳酸，能够保护新生儿免受细菌的侵害；同时初乳还有轻泻作用，可以帮助新生儿排出胎粪。

勤喂奶是指不要让婴儿像大人吃饭那样，固定一天三四次，而应该让婴儿及时吃到奶。一般做法是，出生1周内，每2小时可喂1次奶。如果奶水不足，可在2小时之间用小匙喂些凉开水或温开水，不要喂糖水。从第二周开始，应逐渐延长哺乳间隔时间，最终达到每4小时喂奶一次。喂奶间隔时间也不要固定太死，以小儿需要为宜。

一般情况下，只要母亲早喂奶、勤喂奶，就可使乳汁分泌量逐渐增加，满足或基本满足孩子的需要。

2. 婴儿期

从28天起到1周岁止称婴儿期。此时期的主要特点是身体生长发育快,尤其是脑发育迅速。这时营养素的摄取是否充足,尤其是优质蛋白质的供应与发育成长有密切关系,这是小儿发育的第一个高峰阶段。在1岁时,其体重为出生时体重的3倍,身长相当于出生时的1.5倍,所以要特别注意合理喂养,尤其要以母乳喂养为主。此期间喂养不当,或缺乏阳光照射,容易患佝偻病。

婴儿期母乳喂养最好。母乳包含着一个健康婴儿需要的所有营养,其中的主要成分包括水、蛋白质、脂肪、乳糖、无机盐及维生素。不仅质量符合婴儿需要,而且随着婴儿的逐渐生长,乳汁也逐渐加浓,因而适合婴儿喂养。若母乳不够时,需要加代乳品。作为代乳品,首先应选用牛奶或羊奶。因牛奶、羊奶的营养物质比较丰富,接近人奶易于消化吸收。

婴儿喂奶次数。新生儿一昼夜可吃奶8~10次,近2月龄时应减少为5~6次,每次喂奶时间15~20分钟即可。

此时应考虑给婴儿进行混合喂养,适时适量添加辅助食品。在婴儿满4个月时开始添加食品。辅助食物的添加种类,应根据月龄而定。4~6月龄婴儿,可逐渐增加米糊、奶糕、烂粥、蛋黄、菜泥、鱼泥、水果泥、软豆腐、动物血等。7~9月龄婴儿,可逐渐增加烂面条、烤馒头片、饼干、鱼、蛋羹、肉末、肝泥等。10~12月龄婴儿,可逐渐增加稠粥、软饭、面条、馒头、面包、碎菜、碎肉、豆制品、有馅食品和动植物油等。

断奶是婴儿发育到一定阶段时有计划的必经过程。在顺利添加辅助食品条件下,小儿出生8~10个月为最佳断奶期,

如母乳尚多,且处于不易获得动物性食品和乳品缺乏地区,亦可推迟断奶,但最迟不宜超过2岁。断母乳后不应完全断食奶类食物。

3. 幼儿期

满1周岁至不满3周岁的称幼儿。这一时期小儿生长发育的主要特点是:体格生长速度较婴儿时期减慢,呈缓慢增长,但仍比年长儿和成人为快。体重每年增加约3000克左右,身高每年稳定增长5~7厘米,开始会走,会跳,会跑;神经、心理发育较快,语言、记忆力及思维想象力有所发展。

幼儿期膳食是以乳类为主食过渡到以谷类为主食,再辅以鱼、肉、蛋、菜等食品混合而成的与成人较为近似的膳食。烹调方法及采用的食物也逐渐接近于家庭一般膳食。但两者并不等同,绝不可忽视幼儿饮食的特性。

幼儿胃容量有限,仅为200~300毫升,所以只能供给他们质优、量少、营养丰富、易于消化的各类食物。这些食物主要有瘦肉、鱼、禽、蛋、动物血、牛奶、新鲜蔬菜、豆制品、米、面、麦片等。

幼儿饮食需要注意的问题是,谷类食物应粗细搭配;豆制品宜多选用;动物性食品应交替选用;食物种类宜多样化与合理搭配,以增加营养素互补作用;应尽量选用新鲜食品,营养价值要高。幼儿不宜食用硬果类食物和腌、腊、煎、炸、熏、烤以及冷硬食物;生姜、生葱、生蒜和胡椒、辣椒等辛辣刺激性食物应忌用;味精、糖精、食用色素也不宜食用。

幼儿的主食宜食用米粥、麦糊、软饭、挂面、馒头、包子、水饺、馄饨,以及牛奶、豆浆等,所用原料如大米、小米、玉米面、

麦片、面粉、薯类等,应注意混合或交替使用。副食宜以菜、肉、蛋搭配为佳,所用原料如豆制品、鸡鸭血、蛋类、畜禽肉类和虾皮、紫菜、海带等海产品,也要搭配使用,点心则以藕粉、枣泥、赤豆粥、蛋糕、饼干或牛奶、豆浆为首选食品,饭后 30 分钟左右可进食一些新鲜水果。

4. 学龄前期

学龄前期幼童包括 3~6 岁儿童。此期间儿童发育渐趋平稳,智力发育迅速,消化吸收能力已基本接近成人,膳食进一步向成人靠拢,但仍有小儿饮食的特点。比如食物花色品种宜多样化,制作中注意色、香、味、形,以促进食欲。幼儿园营养师和厨师应从这方面多加考虑。

学龄前小儿要注意培养其定时、定量进食,不可养成偏食、挑食、吃零食和暴饮暴食的不良习惯,这样会影响消化吸收,对身体健康不利。但可在主餐以外于下午加点心一次,以补充能量的不足。幼儿园在这方面比较重视,在家时儿童家长往往忽视,而是零食不离口,这一点需要引起注意。

5. 学龄期

学龄期主要是指 6~13 岁的小学生。此期间儿童生长发育速度逐渐减慢,至小学高年级时又进入人生第二次生长发育加速期。此时期儿童智力由于学知识而发育迅速。总体上讲这时期对营养素与能量的需求,虽然较学龄前幼儿相对减少,但到后期随生长加速和脑力发育,对营养素的需求也有其原则要求。

(1)调整蛋白质的供应量 蛋白质的需要量随活动能量增强和肌肉发育加快及脑发育的需要而增多。7~10岁,每日应摄入60克,11~13岁为70克。还应保证优质蛋白质占总摄入量的12%~14%。

(2)多摄取含钙食物 由于儿童骨骼生长迅速,对矿物质尤其是钙的需要量甚大,因而应多摄取含钙丰富的食物。但其他矿物质,如锌、铁、铜、镁、钾以及维生素也必须摄入充足,尤其是维生素D有利机体对钙的吸收,应注意补充。

(3)膳食宜多样化与合理平衡 比如主食要粗细搭配,副食要荤素混食。同时,应控制脂肪和碳水化合物的摄入量,因为这时儿童易发胖,控制脂肪、碳水化合物,可保证体形正常,并可预防成人后发生心脑血管病。

合理营养是保证小儿体格和智能发育的重要条件。婴幼儿所需营养,包括能量供给和营养素两个方面,婴幼儿时期一开始便处于发育最旺盛的阶段,因此营养素要充分一些。由于这个时期月龄不同、年龄不同,需求也不同。营养素及能量供给要求也有区别。幼儿膳食应根据年龄特点来供给,蛋白质一般占能量来源的10%~15%(其中优质蛋白质,如鱼类、家禽类、大豆类不少于蛋白质总量的50%),脂肪占25%~35%,碳水化合物占50%~60%。婴幼儿期蛋白质的主要来源是大豆制品、鱼、蛋、瘦肉、鱼肝油等。含有对婴幼儿有利的脂肪的食品,还有各种植物油。以上食品也给婴儿提供了糖、维生素及矿物质。

中国营养学会推荐的婴幼儿能量供给量见表1。

表 1 婴幼儿能量供给量表

婴幼儿(不分性别)年龄	能量(千焦/千克体重)
出生至 6 个月前	502.08
6 个月至 12 个月前	418.4
1 岁	4602.4
2 岁	5020.8
3 岁	5857.6

关于婴幼儿每日膳食营养素推荐量见表 2。

表 2 婴幼儿每日膳食营养素供给量表

(中国营养学会 1988 年 10 月修订)

年 龄 (不分性别)	蛋白质 (克)	脂肪 (脂肪能量占总 能量的百分比)	钙 (毫克)	铁 (毫克)	锌 (毫克)	硒 (微克)
0~6 个月	2~4/千克	45	400	10	3	15
7~12 个月	2~4/千克	30~40	600	10	3	15
1 岁	35	25~30	600	10	10	20
2 岁	40	25~30	600	10	10	20
3 岁	45	25~30	800	10	10	20

4 岁需蛋白质 50 克,5~6 岁 55 克,学龄儿童 60~70 克。