



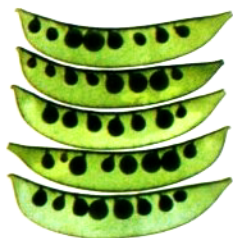
营养专家告诉您.....



0~6 岁宝宝

吃什么？

荫士安 编著 河北科学技术出版社



营养专家告诉您

0~6岁宝宝 吃什么

萌士安 编著

河北科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

0~6岁宝宝吃什么/荫士安编著. —石家庄:河北
科学技术出版社, 2004. 8
(营养专家告诉您)
ISBN 7-5375-3114-5

I. 0... I. 荫... III. 儿童 - 食谱 N. TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 087010 号

营养专家告诉您 0~6岁宝宝吃什么 荫士安 编著

出版发行	河北科学技术出版社	
地 址	石家庄市和平西路新文里 8 号(邮编:050071)	
印 刷	河北供销印刷厂	
经 销	新华书店	
开 本	850×1168	1/32
印 张	9.625	
字 数	228000	
版 次	2004 年 10 月第 1 版	
	2004 年 10 月第 1 次印刷	
印 数	4000	
定 价	17.00 元	

<http://www.hkpress.com.cn>

儿童生长发育的优劣是评价其健康和营养状况的重要指标，也是反映一个国家儿童总体福利水准的综合性指标，并且也能反映一般人群的健康和营养状况，因为儿童对其不良的生活环境及恶化的卫生、营养条件最为敏感。因此，儿童的生长发育水平和营养状况的变化可以反映整个社会的经济状况。随着社会的进步和生产力的发展，人们的物质生活水平得到显著提高，食物从短缺趋于丰富、品种由单调到多样化，这些变化促使人们开始注重膳食与健康，特别是儿童时期的健康与营养。

婴幼儿和学龄前儿童的生理特点和营养需要不同于成年人，且完全凭其父母或其他看护人來为他们安排每日膳食，因此，如何科学合理地安排好小儿的每日膳食，是每个家庭都十分关心的问题。在当代社会丰富的物质供应和琳琅满目的食品面前，不少年轻父母或小儿的其他看护人往往首先想到的是如何让孩子吃得好、吃得多、吃得香、吃得饱，但是普遍缺乏怎样能让孩子吃得既合理，又符合孩子生长发育需要方面的知识。

本书将根据0~6岁宝宝的生理特点和营养需要，向您介绍科学合理营养与婴幼儿和学龄前儿童生长发育的关系，并根据婴幼儿和学龄前儿童不同生长发育时期的营养需要特点和咀嚼与消化



能力，介绍了适合0~6岁宝宝特点的食品，它们的制作方法和营养特点，以及制作食品中应注意的问题。此书内容实用，是年轻父母育儿的必备读物。

荫士安
2004年1月



目录

第一章 0~6岁宝宝的生理特点

- 一、0~6岁宝宝各年龄阶段的划分 (3)
- 二、0~6岁宝宝的生理特点 (4)
- 三、0~6岁宝宝生长发育特点 (7)
- 四、0~6岁宝宝体格发育状况的评价 (12)

第二章 0~6岁宝宝的营养需要

- 一、能量 (21)
- 二、蛋白质 (23)
- 三、脂肪 (25)
- 四、碳水化合物 (27)
- 五、无机盐 (29)
- 六、维生素 (32)
- 七、水 (35)

第三章 婴儿期的合理喂养

- 一、如何用母乳喂养婴儿 (39)
- 二、不能用母乳喂养婴儿时怎么办 (48)
- 三、采用人工喂养或混合喂养方式时应注意哪些问题 (53)
- 四、家庭如何自制简易婴儿代乳食品 (55)
- 五、如何评价婴儿营养状况的优劣 (58)

第四章 婴儿期的膳食安排

- 一、每日膳食安排举例 (63)
- 二、婴儿食谱的制作方法 (73)



三、安排婴儿膳食时需要注意的几个问题	… (114)
四、安排婴儿夏季膳食时需要注意的几个方面	… (115)

第五章 如何及时合理为婴幼儿添加辅助食品

一、辅助食品的概念	… (119)
二、添加辅助食品的作用	… (121)
三、添加辅助食品的方法	… (122)
四、添加辅助食品需要注意的问题	… (124)
五、家庭制作辅助食品的方法	… (124)

第六章 幼儿和学龄前儿童的膳食安排及食品制作

一、1~3岁小儿的膳食安排	… (145)
二、3~6岁小儿的膳食安排	… (149)
三、安排小儿膳食需要注意哪些问题	… (151)
四、安排小儿膳食的基本要求	… (156)

第七章 幼儿和学龄前儿童的食谱

一、幼儿和学龄前儿童的一般食谱举例	… (165)
二、幼儿和学龄前儿童的特殊食谱举例	… (179)

第八章 食物的营养价值及合理加工方法

一、食物是如何分类的	… (222)
二、如何为小儿合理安排饮食	… (226)
三、合理加工和烹调食物	… (229)
四、常用食物中营养素的含量	… (233)
五、小儿膳食质量评价	… (249)
六、婴幼儿和学龄前儿童的膳食营养素参考摄入量	… (250)



第九章 如何科学合理地为小儿选择营养 强化食品或营养补充品

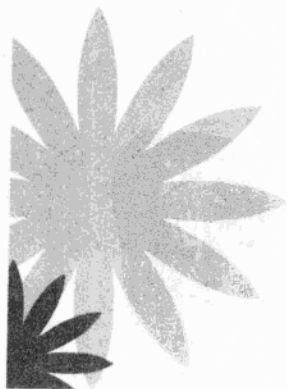
- 一、营养强化食品及营养补充品 (265)
- 二、几类主要营养强化剂的应用 (267)
- 三、使用营养强化食品及营养补充品时需要注意
的问题 (270)
- 四、如何判断您的孩子是否患营养缺乏病 ... (271)

附录

- 一、改善我国妇女儿童钙营养状况的建议 ... (279)
- 二、简易食物成分表 (281)



0~6岁宝宝的生理特点







胎期间胎儿生长发育以及出生后的健康状况和以后的生长发育均有其特点，对营养物质的供给也有特殊需求。根据这些特点科学合理地安排和调整宝宝的日常膳食，将有助于宝宝的正常生长发育，增加宝宝对疾病的抵抗力，降低感染性疾病的发生率和死亡率，使每个宝宝都能够健康成长。

一、0~6岁宝宝各年龄阶段的划分

0~6岁宝宝营养学研究的对象是从胎儿到新生儿、婴幼儿和学龄前的儿童。不同年龄阶段的小儿有其不同的生理特点和不同的营养需求，因此也就存在不同的护理和喂养问题。但需要指出的是，宝宝的生长发育是一个连续的过程，各阶段之间并没有严格的界限，相互之间也有着非常密切的联系。了解宝宝各生长发育期的划分以及特点，在护理和喂养宝宝过程中遇到问题时也会有助于我们及时采取正确和有效的解决方法。通常0~6岁宝宝的年龄阶段划分如下：

①胎儿期：从卵子和精子结合到婴儿出生的这段时期为胎儿期。从受精开始算起约为38周，从末次月经第1天算起约为40周。人的胚胎发育通常分为两个阶段：胚期（1~8周）和胎儿期（9~40周）。

②新生儿期：从胎儿娩出结扎脐带时开始，至生后满28天，称为新生儿期。

③婴儿期（或乳儿期）：指出生后至满1周岁的年龄阶段。

④幼儿期：1周岁以后到满3周岁之前称为幼



儿期。

⑤学龄前期：学龄前期指3~6岁（或7岁），相当于“幼儿园”的阶段。

二、0~6岁宝宝的生理特点

1. 胚胎发育期

人类胚胎的发生开始于受精，即卵子与精子结合成一个受精卵细胞的过程。由受精卵发育到成熟的胎儿经过约280天，然后离开母体。

胚期：一般妊娠最初的8周为胚发育期，包括受精卵分裂、胚泡及三胚层形成，进而组织分化，建立各器官系统的雏形。从此时胚胎已初具人体外形和各器官的基本结构，胚期为人胚的早期发育。

胎儿期：从妊娠第8周到出生为止，称为胎儿期。其特点是组织及器官的迅速生长和功能渐趋成熟。怀孕后第10~18周，是胎儿脑细胞生长的高峰，这是大脑发育的第1个高峰，而第2个大脑发育高峰则是生后的3个月。

在第1个高峰期间，脑细胞的数目、体积和突起的生长情况，对婴儿将来智力的发育有很大影响。胎儿脑细胞的发育完全依靠母体血液带来的营养成分，由于脑细胞的增殖具有“一次性完成”的特点，如果营养缺乏，必然使脑细胞的数目减少，如在脑细胞增殖期营养不良，将会影响细胞增殖，造成不可弥补的终身缺陷。



2. 新生儿期

此期新生儿经历了解剖生理学的巨大变化，要逐渐适应外界新的生活环境，全身各个系统的功能也需要从不成熟逐渐开始建立和巩固，此期新生儿容易出现不适应现象。

围产期：指的是从孕期满 28 周到出生后 1 周（有人提出到生后 4 周）。围产期保健包括胎儿和新生儿的生长发育观察及疾病的防治，孕妇、产妇的营养保健、生理卫生和适当处理，以及高危儿的加强治疗等。此期非常重要，良好的护理有助于减少胎儿期和新生儿期的高死亡率。

3. 婴儿期

婴儿期是出生后人体生长发育最旺盛的时期，尤以生后头 6 个月最为迅速，机体各器官继续发育趋于功能完善。生后 1 年内体重 3 倍于出生体重，身长达到出生时的 1.5 倍；到出生后第 3 个月，脑细胞数目的增加出现第 2 个高峰，以后增加逐渐趋缓，持续到 1 岁半，以后几乎不再增加。脑细胞数目的多少和儿童智力发育水平的高低密切相关。如果各种营养素的摄入量不够充分，特别是蛋白质营养不良，将会严重影响婴儿的大脑发育，使儿童的智力发育在一定程度上受到影响。

由于婴儿胃肠道和消化系统的功能还没有完全成熟，易于受到损伤，且胃容量又小，容易发生营养失调。供给适宜量的营养素，有助于预防营养不良、贫血、佝偻病和腹泻的发生。此期小儿机体抵抗力不强，应加强传染病的预防和预防接种。



4. 幼儿期

幼儿期生长发育也非常旺盛，到3岁时的体重4倍于出生体重，2岁时身长增加了2倍。由于幼儿的牙齿仍处于生长过程，故咀嚼功能还没有发育完善，这个时期幼儿容易发生消化不良、腹泻、呕吐以及某些营养缺乏病，例如缺铁性贫血、佝偻病、维生素A缺乏等。

此期小儿的食物构成逐渐由半固体过渡到固体，最后到家庭食物，并经历由奶、奶类制品和辅食逐渐替代母乳的过渡时期。在这个时期如不重视营养供应或喂养不合理，容易导致幼儿的体重不增或少增，甚至发生营养不良。

5. 学龄前期

此期又称为幼童期，特点是身高和体重的发育速度变慢，头围接近成人，但四肢增长较快。体重增长落后于身高增长，使身体显得细长。乳牙开始脱落，恒牙开始萌出。学龄前儿童乳牙患龋齿率较高，龋齿不仅使儿童感到疼痛，而且影响食欲、咀嚼和消化功能。因此，防治学龄前儿童的龋齿很重要。

学龄前儿童的消化功能已发育成熟，各种消化酶发育完全，肠道吸收功能良好。由于学龄前儿童一天的活动量很大，消耗能量与营养素也多，所以需要的营养也较多，但每餐的进食量不大，容易饥饿，尤其当早餐进食量少时，易发生低血糖症。



三、0~6岁宝宝生长发育特点

儿童与成人的根本不同在于小儿是不断生长发育的机体，尤其是0~6岁的宝宝。这个阶段是儿童的早期发展阶段，对儿童来说在时间上和在心身发育上都是具有连续性的重要时期，如果忽略了这段人生中最宝贵的时机，将会带给孩子终生的缺憾。由于儿童这一生理特点就决定了小儿和成人在营养素需要量方面的差别。因此，了解小儿生长发育的基本特征，是科学合理喂养孩子的关键。

1. 体格发育

小儿的机体总是处在生长发育的动态变化过程中，但发育速度并不均衡。一般体格的生长规律，年龄越小，增长越快。在婴儿期，尤其是头6个月生长最快，婴儿期是生长发育的加速期。

体重：新生儿平均体重为3.2~3.3千克，6个月内平均每月增长0.6千克，至半岁时约为初生体重的2倍。后6个月平均每月增长0.5千克，至1岁时增至9千克以上，约是出生时体重的3倍。1岁后增长速度减慢，平均每月增长0.25千克，至2岁时体重约12千克，为出生时的4倍。2岁以后的体重增长更慢，每年保持增长在2.3千克左右。

身长：婴儿出生时身长约50厘米，生后头半年内共增长约16厘米，后半年内共增长不足9厘米，全年



增长约 25 厘米，1 岁时身长平均增至 75 厘米。在幼儿期身长增长的速度减慢，1~2 岁全年增加约 12 厘米，2~3 岁平均增加约 7 厘米，在整个幼儿期共增长约 19 厘米，因此，3 岁时身长约为 100 厘米，为出生时身长的 2 倍。

头围、胸围、上臂围：新生儿的头围平均为 34 厘米，1 岁时增至 46 厘米，而第 2 年头围只增长 2 厘米，5 岁时达 50 厘米。头围的大小与脑的发育有关。出生时胸围比头围小 1~2 厘米，1 岁时与头围基本相等，以后开始超过头围，反映出胸廓和胸背肌肉的发育。上臂围在出生后第 1 年内由 11 厘米增至 16 厘米，随后维持到 5 岁左右。

由此可见，婴幼儿体格变迁的速度很大，而营养素是保证婴幼儿生长发育的必需物质基础，每个细胞的增大和数目的增多，都需要大量的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、水等作为细胞构成的最基本成分。与成人相比，婴幼儿摄入的营养物质不仅要供给能量及细胞组织更新的原料，而且要供给其生长发育的需要，因此，婴幼儿的营养素需要量不同于成人，按每千克体重计算，其营养素的需要量比成人要多，而且质量要好。婴儿期，尤其是出生后头 6 个月生长更快，这个时期营养素的需要量更大，要特别注意婴儿的合理喂养，预防营养不良。

2. 脑发育

神经系统是人和高等动物生命活动的主要调节机构，机体各系统的正常生理活动都是在神经系统的统一



支配下完成的。而大脑是神经系统的高级中枢，起着控制和调节全身各系统机能活动的作用。胎儿时期，神经系统发育最早，尤其是脑的发育最为迅速，出生时脑重量约 370 克，占体重的 $\frac{1}{8}$ 左右，而成人脑重约 1500 克，占体重 $\frac{1}{40}$ 。6 个月时脑重约 600 ~ 700 克，2 岁时达 900 ~ 1000 克，7 岁时已接近成人的脑重。大脑的发育，尤其是大脑皮层细胞的生长和分化主要是在妊娠后期和生后的第 1 年内，尤其孕 25 周至出生后头 6 个月时为激增期；6 个月后增殖速度减慢，而细胞体积增大。可见怀孕后期 3 个月至出生后头 6 个月是大脑发育的最关键时期，也是智力发育的关键时期。脑发育的物质基础是各种营养素，营养素缺乏将对正常的脑发育过程，尤其是脑细胞的增殖、分化及功能网络形成的关键时期产生深远的影响。因为脑细胞的增殖、分化特点是“一次性完成”，故妊娠后期及产后头 6 个月期间的营养就显得特别重要，错过这个关键时期，再也无法补偿，从而影响小儿的智力发育至终身。

3. 消化系统发育

口腔：婴幼儿口腔粘膜柔嫩，血管丰富，易受损伤，故应特别注意婴儿口腔清洁，不宜吃过烫或过硬的食物，以免损伤口腔粘膜。婴儿双颊部有发育良好的脂肪垫，有助于吮吸活动，出生时小儿已具有良好的吮吸能力。新生儿的吞咽功能已十分成熟。新生儿舌短而宽，齿槽发育较差，但咀嚼肌发育较好，有各种食物反射；到 7 ~ 9 个月，有的婴儿虽仍未有牙齿萌出，但已能做有节奏的咀嚼运动；咀嚼效率随年龄增长而逐渐增

