

北京协和医院营养科 **于康** 编著

儿童营养 千问千答

让孩子吃出营养吃出健康



◎孩子是否要远离胆固醇 ④摄入太多的胆固醇更是有害。但是，不能因为高胆固醇有危害而不敢亲近它，尤其是对于处于生长发育关键阶段的孩子而言。

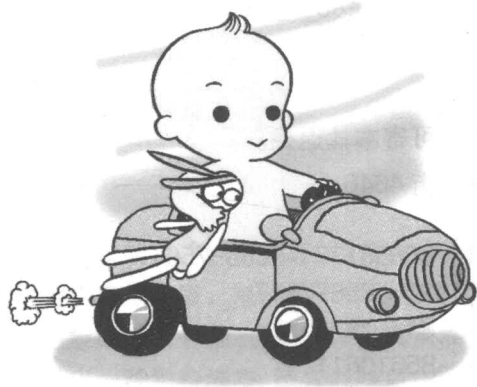
◎怎样看待孩子吃零食 ④孩子不宜吃哪些零食 《中国城市少年儿童生活习性研究》显示，零食中烧烤和膨化食品占三成，而它们都不是好食品。……



吉林科学技术出版社

儿童营养 千问千答

北京协和医院营养科 于康 主编



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP)数据

儿童营养千问千答 / 于康主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2007.8
ISBN 978-7-5384-1542-1

I. 婴… II. 郑… III. ①妊娠—基本知识 ②分娩—基本知识 ③产褥期—妇
幼保健—基本知识 ④婴幼—儿哺育—基本知识 IV. R714 TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 027956 号

儿童营养千问千答

主 编: 于 康
编 者: 刘 宏 孟 欣 寇旭光 赵秋影 王丽娟
徐红玉 吴 君 李秀清

责任编辑: 李红梅

特约编辑: 雷 敏 李 冉 王朝辉 任淑文 李 海

版式设计: 张 立 李军路 贾淑芳 张冠举 何 茹
张 玲 郑春志 曹 晶 孟莉姝 张铁年

插图设计: 赵 越

出版发行: 吉林科学技术出版社

印 刷: 长春新华印刷厂

版 次: 2007 年 9 月第 1 版 2008 年 2 月第 2 次印刷

规 格: 720 × 990 毫米 16 开本

印 张: 18

字 数: 248 000 千字

书 号: ISBN 978 - 7 - 5384 - 1542 - 1

定 价: 23.80 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社址: 长春市人民大街 4646 号

邮编: 130021

发行部电话: 0431 - 85635177 85651759

85651628 85677817

邮购部电话: 0431 - 84612872

编辑部电话: 0431 - 85610611

传真: 0431 - 85635185

网址: <http://www.jlstp.com>

Email: meimei2006@126.com

前言

PREFACE

有统计资料显示,孩子吃的蛋糕比肉类多,吃的糖果比鸡蛋多,喝的碳酸饮料比牛奶多,父母们每天都在面对和抵制加工食品和精制食品(主要是垃圾食品)的冲击,这些食品剥夺了孩子获得最佳营养的权利,不能使孩子充分健康地成长。这使我感到非常有必要为儿童制定预防性的营养方案。

儿童营养学专家认为,在诸多影响儿童身心发育的后天因素中,营养是至关重要的。儿童的生长发育离不开四大营养素:蛋白质、矿物质(尤其是钙及各种微量元素)、脂肪酸(尤其是必需脂肪酸)以及维生素(如维生素A、B、C、D、E等)。营养不足和营养过剩都会引起各种问题。什么样的饮食才是既科学又健康的呢?这是每个家长都很关心的问题。本书采用一问一答的形式,以通俗易懂的语言针对读者的不同问题提供了不同的解决办法,具有很强的指导性。

还有不少家长抱怨孩子不好好吃饭,在做菜方面很是头疼。孩子毕竟与成人不同,正处在长身人本的时候,更要注意孩子的营养均衡。针对这个问题,本书从身体发育、厌食、肥胖、增高、挑食、疾病、大脑发育、增强记忆、提高智商等角度全面介绍了适合孩子的营养食谱,还收录了儿童日常营养食谱及疾病护理期的多种药膳制作方法,方便读者的使用,具有很高的实用价值。

我最大的希望就是本书会给您和您的孩子提供打赢这场战役必需的营养手段,使您的孩子充分健康地成长。

于康

2007年7月

目录

第一章 1~2 岁饮食营养

宝宝 1 岁后该吃什么.....	2	宝宝不愿进食怎么办.....	5
这个时期有别于乳儿时期，仍需有超过大人摄取比例的热能、蛋白质、矿物质和维生素。		在断奶食品制作过程中，是否做得细腻光滑，是否容易入口吞咽，温度如何等，这些均会对喂食产生重要影响。	
怎样安排进食时间.....	2	如何给宝宝选择匙子.....	5
关于进食时间，应仍与断奶结束期一样，即与大人同时间同饭桌一起进食。		婴儿用匙的原则是卫生安全，首先形态上要避免边薄或头尖的那种，宽度要窄些，凹陷部稍浅些，像一般的小汤匙没有问题。	
每次进食有定量吗.....	2	如何练习使用食具.....	5
像牛奶、水果、薯类及不甜的糕点等在不影响食量的前提下一天可以喂食 1~2 次，甜味糕点在 3 岁前尽量不吃或少吃为宜。		这种练习用食具是在奶瓶的前端装一匙子或是按婴儿口形装一光滑的吸口。	
不宜食用的食品有哪些.....	3	断奶后先喂什么好.....	5
刺激性较强的辛辣佐料、红茶和咖啡；河豚或种族不明的鱼类、蘑菇类及蔬菜等.....		只要易于入口、易于消化和卫生清洁，不管先喂什么都没关系。	
此时的喂食方式有哪些.....	3	怎样给幼儿做米粥.....	6
注意食品的相互搭配；注意烹饪方式；注意进食喜好和食欲的变化；培养良好的生活习惯。		煮粥要用厚底锅，放入米和 7~8 倍的水，先浸泡 2~3 个小时，接着强火煮开后再用小火煮 30~40 分钟.....	
为什么冬天出生的婴儿，春天乍一出屋晒太阳，可能引起抽风.....	4	先喂米汤还是米粥.....	6
血钙过低引起“婴儿手足抽搐症”（表现为抽风）。		米汤中的淀粉可以刺激酶的分泌，帮助消化，喂食米汤是很有意义的。	
为什么不要大人嚼食喂宝宝.....	4	如何喂食鸡蛋.....	6
有一些传染病，比如肺结核、传染性肝炎等等，都可能通过口腔分泌物，把病菌、病毒传给婴儿。		宝宝若对鸡蛋不过敏，从 5 个月时就可以开始喂食，首先要从蛋黄喂起。	
为什么说宝宝是“直肠子”.....	4	过敏性体质怎样喂食鸡蛋.....	7
婴儿有一种生理反射，那就是“胃-结肠反射”。食物入胃，会反射性地引起肠蠕动加快，食物残渣被推入直肠，就会产生便秘。		父母其中有一位可能对鸡蛋过敏，为慎重起见应向医生咨询请教，并暂时不要喂食鸡蛋。	
断奶与停乳的区别是什么.....	4		
所谓停乳——在母乳喂养过程中停止给婴儿授母乳，改喂牛奶或奶粉。			



可以给孩子吃点心吗..... 7

喂食点心食品时,要将其弄碎,用牛奶溶解,作为一种断奶食品来喂食,食量约是2~3匙。

断奶食品的烹饪用具与食器怎样选择..... 7

加工蔬菜、水果的砧菜板和过滤器种类较多,只要能够进行消毒不论什么材质都可以;使用玻璃材质时应注意选择耐高温玻璃为好。

如何保存粥..... 8

5个月时,做好的食物要及时喂食,并且剩余的部分不要隔日再喂。

婴儿食品怎样保存..... 8

食品打开包装后放入冰箱保存,水果类是3天以内,其他的2天以内,同时要定时查验冰箱的温度状态如何,温度要求在10℃以下。

怎样鉴别婴儿食品的生产日期..... 8

婴儿食品的生产日期与食用期限在瓶盖或侧面有标识,时间是以年、月、日来表示,可以此作为大致的时间指标。

宝宝进食时间太长好吗..... 8

食欲好的婴儿在肚子饿时,一般喂食时间只需20~30分。

宝宝不喜欢咸味怎么办..... 9

虽然婴儿的口味各有不同,但大多还是习惯于母亲惯用的口味。

怎样做动物肝脏..... 9

先将肝脏放入水中浸泡,待水浑浊后换水,同时用手搓洗,之后再放入较淡盐水或牛奶中浸泡30分钟,这样可以去除腥臭味.....

如何保存豆腐..... 9

由于豆腐属于易腐食品,食用当日豆腐时必须经过加热才可以。

豆腐的吃法有哪些..... 10

勾芡豆腐——豆腐切碎煮软后,与蔬菜泥(胡萝卜、萝卜等)一起用油烹炒,加入砂糖、酱油等作料,最后淀粉勾芡。



鹌鹑蛋有什么营养..... 10

在100克中,维生素A含量鸡蛋是234微克,鹌鹑蛋是337微克,维生素B₂也多于鸡蛋,其他两者基本差不多。

香蕉会坏肚子吗..... 10

香蕉有时会导致大便稀软,但只要婴儿精神良好,无其他异常反应就大可不必担心。

白身鱼与红身鱼有什么区别..... 10

就一般情况而言,肉色较浓的鱼,其脂肪、蛋白质及精华物质含量较多,但也有例外。

海藻对便秘有益处吗..... 11

研究人员曾经做过实验,给哺育室的婴儿喂食海藻后,大便变软且次数增加了,从结果看确实有缓解便秘的作用。

家庭的饭菜可以作为断奶食品吗..... 11

成人用的饭菜不能直接喂食婴儿,需要再次加工一下。

宝宝爱吃冰淇淋怎么办..... 11

喂食冰淇淋应在宝宝已完全断奶为前提。

断奶与疾病有什么关系..... 12

遵照医嘱吃药治疗的同时可以慎重的喂食断奶食品。

宝宝病愈怎样重新恢复喂食..... 12

病情逐渐好转,宝宝开始有了食欲时可以考虑恢复断奶食品的喂食,但程度要比停喂时低一层。

宝宝不爱吃菜怎么办..... 12

可将大人们食用的蔬菜煮软后取出来,稍加淡化调理,用匙子捣碎来喂食。

宝宝为什么不喜欢粒状食物..... 12

喉咙敏感度高的婴儿要适应颗粒状食物往往需要较长时间,奶粉是以反射运动进入食道的,而断奶食品则需要不断练习方可习惯。

怎样让宝宝喜欢吃饭..... 13

以为米5~6倍的水熬成的米粥,或是把成人的米饭加入水再煮得软一些。

乳酪的喂养方式是什么..... 13

乳酪切碎后可与蔬菜泥、面包粥和汤汁掺和起来喂食,也可将乳酪切成片喂食。

怎样喂食蛋黄酱和番茄酱..... 13

蛋黄酱可与黄瓜泥、土豆泥、西红柿和水果泥拌在一起喂食,若少量加些酸奶味道会更好。

菜花的吃法有哪些..... 13

菜花充分煮熟后将其切碎,拌入白色酱汁和蛋黄酱便可食用。

怎样食用成人食品罐头..... 14

打开罐头将鱼类或肉类切碎,与煮软的蔬菜和土豆泥相拌,放入面条和杂烩粥里来喂食,注意盐分的控制。

如何选择多钙食品..... 14

牛奶中的钙易于体内吸收,可以说牛奶是最理想的含钙食品。

熟鱼食品是断奶食品吗..... 14

鱼肉饼口味清淡,口感松软,适于婴儿食用。

宝宝光爱吃鸡蛋怎么办..... 14

若光吃鸡蛋,时间一长,有可能会造成婴儿偏食或导致婴儿厌食鸡蛋。

如何选购带包装的肉食品..... 15

通过宝宝的不断练习和适应,母亲也要不断变换断奶食品的喂食方式。

宝宝不爱吃肉怎么办..... 15

开始时应选择脂肪和纤维少的肉食品,尽量切得细碎些,可与蔬菜、面条、蛋羹相拌一起食用,也可用白色酱汁和淀粉进行勾芡食用。

怎样划分3次喂食时间..... 15

宝宝的喂食时间是11点和下午3点,作为第三次喂食时间可安排在晚7点,最为理想的是能与大人們的早中晚三顿饭的时间相吻合。

宝宝不好好进食怎么办..... 15

作为母亲不能因宝宝进食不好而消极,应该主动的减少牛奶授乳量,严格遵守喂食时间。

腹泻刚好应如何喂食呢..... 16

除了白米粥外像面包粥、软面条、土豆泥都是易于消化的食物,适于腹泻刚愈后的喂食。

发烧时怎样喂食..... 16

感冒时常常会伴随发烧出现拉肚子,首先要注意补充水分。

为什么此时不能停乳..... 16

如果母乳分泌状况良好的话没有必要马上停乳,母乳是可以喂养到1岁3个月左右。

怎样做软饭..... 17

使用厚底锅,将100克的米和300毫升的水一起放入锅内,浸泡1~2小时.....

奶粉喂量是多少..... 17

到了10个月,奶粉1天的喂量大约是400毫升为宜,这相当于婴儿1天营养需求量的30%。

宝宝下手抓饭玩怎么办..... 17

可在宝宝屁股底下垫一块塑料布,即使饭碗翻倒了也没有关系,喂食前宝宝双手洗干净,任他玩耍。

夏天不想吃饭怎么办..... 17

可以喂食凉豆腐(加热后放凉)、凉面条、凉蒸鱼、肉丸凉汤、凉挂面等,凉牛奶泡玉米片也不错。

担心宝宝过胖怎么办..... 18

防止过胖的喂食要点是控制淀粉类食物(米粥、米饭、面包、面条、薯类、饼干、香蕉等)不要超过喂食的目标量。

一天吃几个鸡蛋为宜..... 18

按宝宝的月龄一天吃1个比较合适,若再多吃的话易让婴儿对鸡蛋产生厌食。



为什么吃饭不能无规律..... 18

如果宝宝实在不想吃,可将喂食次数改为一天喂2次,或1次喂一半的量。

怎样喂食年糕..... 18

应切成小块,放入豆豉汤、面条、菜粥里,煮得软软的比较好些。

怎样做炸大虾与油煎饼..... 19

由于油炸外皮比较硬,若直接喂食宝宝难以吞咽,最好是放入羹汤或番茄汁煮软喂食,或是与萝卜泥及其他蔬菜一起煮软后喂食。

生鱼片可以喂食吗..... 19

生鱼片必须用汤汁等煮一下,经杀菌后方可喂食,不宜直接喂食。

为什么宝宝爱啃咸菜..... 19

咸菜不容易消化,卫生方面也欠完善,并且盐分较重,以不喂食为好。

宝宝吃饭时总抢勺怎么办..... 19

让宝宝拿着一把勺,另一把勺大人拿着。

断了奶,宝宝是不是就可以随大人上桌吃饭了..... 19

刚断奶还是让宝宝单吃更好。

为刚断奶的宝宝做饭,要注意什么..... 20

为宝宝做的饭菜,要细、软、碎、烂,便于咀嚼,利于消化。

为什么要多吃蔬菜、水果和薯类..... 20

果肉细腻,好消化,是维生素C的良好来源。蔬菜是人体获取钙、铁等无机盐的主要食物来源。

为什么要每天吃奶类、豆类或其制品..... 20

牛奶是优质蛋白质和钙的良好来源。对幼儿来说,断母乳不要断乳类。

为什么要经常吃鱼、禽、蛋、瘦肉,少吃肥肉和荤油..... 20

动物性食品是优质蛋白质、脂溶性维生素(A、D、E、K)和锌、铁、碘等的良好来源。

为什么要“食量与体力活动要平衡,保持适宜体重”..... 21

多食、少动是造成肥胖症的主要原因。儿时是小胖墩儿,长大很可能成为胖人,随之而来的是种种疾病缠身。

为什么要吃清淡少盐的膳食..... 21

国内外的一系列研究表明,盐摄入过多,与心血管病的发生有关。

为什么不要让孩子沾酒..... 21

酒伤肝;酒刺激大脑。

为什么要提出“吃清洁卫生、不变质的食物”..... 21

为了把住“病从口入”这一关,一定要讲究饮食卫生。

家庭最常见的食物中毒有哪些种类..... 22

我们常见的食物中毒有:发芽马铃薯、四季豆、霉变甘蔗、葡萄球菌食物中毒等。

“膳食宝塔”所提出的营养理念是什么..... 22

营养学家提出“膳食宝塔”,是提供合理的有益于健康的膳食结构。

可不可以冲葡萄糖水给孩子喝,以补充热量..... 22

健康的孩子完全可以把碳水化合物中的淀粉通过消化得到葡萄糖。

婴幼儿每日需水量是多少..... 22

婴幼儿的需水量:1~6个月 150~135毫升;7~12个月 135~125毫升;1~3岁 125~110毫升;3~7岁 110~90毫升。

为什么说“体渴”在前,“口渴”在后..... 23

夏秋季,出汗多,若不能及时补充水分,会造成体渴——细胞脱水。细胞脱水到一定程度才引起口渴。

为什么说白开水是最好的饮料..... 23

生水烧开后,水的密度和表面张力增大,活性增加,温开水很容易透过细胞膜,使细胞得以滋润。

为什么夏天要多吃“富水蔬菜”..... 23

富水蔬菜所含的水,是“天然”、“纯净”、富含丰富的维生素C、胡萝卜素等营养素。

在哪些情况下,要特别注意宝宝的饮水量····· 23

吃配方奶粉或牛奶的宝宝,比喂母乳的宝宝,需要注意喂水。

为什么不宜多吃冷饮····· 23

孩子喜欢吃冷饮,但是又常因为吃多了,腹痛、腹泻。

如何选择食用油脂····· 24

在幼儿膳食中,宜多用植物油(椰子油除外),少用动物脂肪(鱼油例外)。

脂肪的主要生理功能是什么····· 24

储存能量;保持体温;构成细胞;促进生长;提供脂溶性维生素;增加食物的美味,增加饱腹感。

富含脂肪的坚果有哪些营养价值····· 24

富含脂肪的坚果,所含的脂肪以不饱和脂肪居多(好脂肪多),头三位是:杏仁、花生、松子。

为什么多吃蔗糖易患龋齿····· 24

甜食很容易黏附在牙面上,为细菌提供养料,进而产生酸,腐蚀牙齿,成为龋齿。

为什么说蔗糖是纯热能食品····· 25

所谓纯热能食物,是指这类食物只能供给热能,不含其他营养素。

为什么多吃蔗糖可抑制食欲····· 25

蔗糖在体内只需很短的时间就可分解成葡萄糖,葡萄糖被吸收入血液,血糖迅速上升,刺激食欲中枢,产生饱足感。

影响孩子长个的主要因素是什么····· 25

遗传、营养、睡眠、锻炼。

1~2岁幼儿应补充多少蛋白质····· 25

1~2岁的幼儿每天需要蛋白质35~40克。就蛋白质的需要而言,幼儿每天进食250毫升牛奶,1个鸡蛋,30克瘦肉就可以了。

幼儿补充蛋白质过量有什么危害····· 26

不加控制地、过多地摄入含蛋白质丰富的食物,会增加胃肠道的负担,造成消化功能紊乱,时间长了还会引发消化不良和厌食等。

1~1.5岁幼儿的饮食特点是什么····· 26

满1周岁时,宝宝已经有5~8颗牙齿了,与婴儿相比其咀嚼能力和消化能力都有了明显提高,但消化系统仍然比较弱。

1.5~2岁幼儿的饮食有什么特点····· 26

宝宝到1.5岁时,随着其消化功能的不断完善,饮食的种类和制作方法开始逐渐向成人过渡。

1~2岁幼儿应补充多少脂肪····· 27

在幼儿早期(1~2岁),每天需要脂肪约30~40克,可满足其生长发育的需要。

幼儿如何合理补充脂肪····· 27

幼儿补充脂肪时,应通过食用奶类食品,如鲜牛奶、全脂奶粉、奶酪等获得大部分脂肪,还可以通过食用少量的植物油获得植物性脂肪。

幼儿应如何选择食用油····· 27

常用的植物油有芝麻油、豆油、花生油等,它们的主要成分是不饱和脂肪酸。

幼儿补充脂肪过多有什么危害····· 28

如果幼儿期宝宝进食脂肪类食物过多,成年后体型肥胖者占74.8%,患冠心病的比例高达80%左右。

1~2岁的幼儿应补充多少碳水化合物····· 28

1~2岁的宝宝每天大约需要热量4186~5023千焦,相当于需要碳水化合物100~150克。

怎样安排1~2岁宝宝的饮食····· 28

这个阶段的宝宝的食品以米、面等谷类食物为主,因为谷类是热能的主要来源。

怎样为宝宝准备食物····· 29

父母要亲自检测一下食物的温度,因为宝宝会不顾冷热地进食,如果食物太热,容易烫伤宝宝的嘴。

1~2岁宝宝饮食制作原则是什么····· 29

宝宝1岁以后已经可以吃普通食品了,但食品的加工要做到碎、软、烂。



幼儿早期应选择喝什么奶..... 29

目前常见的奶类有鲜牛奶、普通奶粉、配方奶粉和酸牛奶。在为宝宝选择奶类时，要考虑幼儿的生理特点和宝宝的具体情况。

如何培养宝宝吃正餐..... 30

宝宝1岁以后成长所需的大部分营养要靠正餐获得，妈妈要培养宝宝的良好饮食习惯，就要从正餐入手。

为什么要让宝宝适当吃些硬食..... 30

它们既可以帮助孩子磨牙床，增加咀嚼力，促进咀嚼肌的发育，使牙周膜更结实，还会促使牙弓与颌骨的发育。

学步宝宝如何喂养..... 30

根据宝宝的成长特点，要把他们一天的食物分成3小餐和2次零食，这样就更加精细了。

为什么2岁以前不宜多吃巧克力..... 31

过量吃巧克力有许多对宝宝不利的因素，如糖分过高，通过体内的新陈代谢会转变成脂肪被贮藏。

怎样让宝宝学会自己吃饭..... 31

妈妈对于孩子的这种要求和尝试，应该抱支持的态度，耐心帮助孩子使用小勺、小碗。

如何正确对待孩子偏食..... 31

有时饭菜的品种及其色、香、味、形变化不大，或是使他感到吃饭单调乏味，同样会对吃饭的兴趣不高。

如何合理摄入脂肪食品..... 32

中国儿童营养学专家认为儿童脂肪供给量一般占每日热量供给量的25%~30%为宜。

如何让宝宝戒掉奶瓶..... 32

首先午餐不要用奶瓶，然后再发展到晚上和早上不用；最后是就寝时间也不用奶瓶。

喝果奶可代替喝牛奶吗..... 32

目前市面出售的果奶并不属于奶类，它们的主要成分只是水和糖，另外添加了一些营养素如钙、维生素A、D等。

怎样科学添加蛋白质..... 33

以1岁半的孩子为例，每天可以吃250~300毫升牛奶，1~2个鸡蛋，半两瘦肉，一些豆制品，有条件时再吃一些肝末、鱼泥。

为什么说均衡营养、孩子更聪明..... 33

均衡的营养，可以支持身体，使孩子精力充沛，活动力强，从而刺激大脑发育。

哪些是有益于宝宝眼睛的食物..... 34

瘦肉、禽肉、动物的内脏、鱼虾、奶类、蛋类、豆类等，能够提供丰富的蛋白质。

为什么要谷类与豆类一起吃..... 34

为提高谷类蛋白质的价值，必须与豆类一起吃才能达到互补作用。

怎样确定宝宝的食量..... 34

幼儿的食欲是起伏变化的，每个人的情况也是相互各异的，只要宝宝精神状态良好、发育正常，即使进食达不到基准食量也不必过于担心。

有损大脑发育的食物有哪些..... 35

一是过咸的食物；二是含味精多的食物；三是含过氧化脂质的食物；四是含铅的食物；五是含铝的食物。

水果和蔬菜对宝宝有什么好处..... 35

水果中虽然含有相当于蔬菜含量的维生素C，但像其他营养成分，比如维生素A、维生素K等，水果是无法与蔬菜相比拟的。

怎样选择乳酸菌饮料与果汁饮料..... 35

在这些饮料中除了液状酸奶外，其他虽然外观呈白色看上去像似牛奶，但就营养价值来说远不及牛奶。

不吃早饭可以吗..... 35

为保持宝宝旺盛的食欲，合理的生活安排是非常重要的。

幼儿期可以食用零食吗..... 36

常用的零食每天应有规律的定时喂食，次数1~2次，食量不宜过多，可与牛奶、水果相搭配，热能约209焦左右为宜。

宝宝过食该怎样运动..... 36

宝宝目前还不会走路，可以先做做幼儿体操，或是让宝宝多爬一爬。

患有口腔炎时如何进食..... 36

食物首先要滑润可口，不宜过热过冷，味道要清淡，切忌酸味食物。

掺入料酒的菜肴可以吃吗..... 37

烹调时使用的料酒或葡萄酒经加热其酒精成分已大部分被蒸发，幼儿食用对身体没有什么损害。

怎样处理化学调料与汤佐料..... 37

作为调味品，最好使用天然性原料，比如小沙丁鱼干、木鱼、海带、鸡骨等。

可以吃即食面吗..... 37

像这类快餐面大多其中添加了多种添加剂，故不宜幼儿食用。

可以吃生鸡蛋吗..... 37

如果对生鸡蛋不过敏，过了1岁可以选择新鲜的让宝宝食用。

红豆糯米饭不易消化吗..... 38

甜味糕点一般是高热能食品，缺少维生素和矿物质，幼儿经常食用往往会造成食欲不振和滋生虫牙。

红茶、可可和咖啡可以饮用吗..... 38

偶尔少量喂饮点淡淡的红茶和可可，牛奶中稍微加放些咖啡也并非绝对不可以。

咖啡牛奶有什么成分..... 38

总体来看，蛋白质、脂肪和矿物质等大约为牛奶含量的一半或1/3左右。

宝宝吃饭时总喝水可以吗..... 38

如果宝宝吃饭时确实很想喝水，最好用小杯子限定2~3杯，以此控制宝宝的饮水量。

有增高食品吗..... 39

当营养极度不良时将会影响身高发育，然而营养十分充足时，身高并非会因此而明显增长。

为什么说0~2岁的营养状况对身高的影响特别大..... 39

在后天增长的117厘米中，0~2岁这两年，长39厘米，占后天增长值的1/3，算得上是“蹿个儿”了。

宝宝合理营养的重点是什么..... 39

1~2岁——安排好断奶后的饮食，不惯孩子挑食、偏食。病后加餐，补回生病造成的营养上的损失。

什么叫“超量恢复规律”..... 39

运动时能量消耗增加，可以促进新陈代谢，使机体对蛋白质、钙、磷等营养物质，吸收得更多，利用得更多。

厌食和畏食有什么区别..... 40

厌食和畏食都表现为进食量减少，但畏食是想吃但不敢吃；厌食是不想吃。

引起小儿厌食的常见原因是什么..... 40

疾病所致；饮食习惯不好。





为什么说“娃娃要壮,不要胖”…………… 40

肥胖是脂肪在体内堆积的结果,不是壮,是一种病态。

怎么判断孩子是胖是瘦…………… 40

“标准”包括:“年龄别身高”、“年龄别体重”、“身高别体重”,共三项标准。

哪些因素可以促成婴儿期肥胖…………… 41

计算出来的奶量,并非适合每个婴儿,如果每顿奶都多吃几口,多余的热能就会变成脂肪攒下来。

断母乳后,哪些因素可以促成肥胖…………… 41

有的家长不了解小儿生长发育的规律,把一二岁时生长发育的速度明显减慢,当成是孩子瘦了,是营养跟不上。

肥胖儿控制体重增长,应在饮食上注意什么…………… 41

蛋白质、维生素和无机盐要保质、保量,控制脂肪和碳水化合物的摄入量。

哪些食物肥胖儿可以多吃、少吃或不吃…………… 41

红灯食物(不吃);黄灯食物(少吃);绿灯食物(多吃)。

薯类主要的营养价值是什么…………… 42

薯类包括红薯、土豆、木薯等。这类食物不仅含有淀粉、纤维素、无机盐和多种维生素,还含有较多的“黏蛋白”。

小胖墩儿能否常吃薯类…………… 42

用红薯替换米、面,不会使摄入的热能增多,还可以增加饱腹感。

什么是“酸性食物”…………… 42

凡含氯、硫、磷这三种元素较多的食物,在体内代谢后产生酸,属于酸性食物。

什么是“碱性食物”…………… 42

凡含钠、钾、钙、镁等元素较多的食物,在体内代谢后产生碱,称为碱性食物。

是不是带酸味儿的食物,都可归入酸性食物…………… 42

吃起来带酸味的食物并不等于酸性食物。

为什么说“酸性体质”是一种亚健康状态…………… 43

人的体液呈弱碱性(pH值在7.3~7.4之间),是新陈代谢得以正常进行的基本条件之一。

什么样的饮食结构容易形成“酸性体质”…………… 43

高蛋白饮食、从小喝水必喝糖水,嗜食甜食。

钙在人体中的含量大致是多少…………… 43

钙在人体中的量,是“常量元素”中的排头兵,总量约1200~1300克,也就是1千克多重。

为什么把钙称为“人体之本”…………… 43

99%的钙沉积于骨骼和牙齿中,使齿坚、骨硬。

为什么说“要想留住钙,不可缺阳光”…………… 43

钙的存入(沉积到骨中)和支出(从骨中溶解)受多种因素的影响,其中最重要的因素是维生素D。

为什么说“豆类虽好,吃炒豆不宜”…………… 44

幼儿的消化能力较弱,吃整粒的豆,如炒豆,就不好消化了。

晒太阳能补钙吗…………… 44

晒太阳补充的不是钙,而是能促进钙吸收的维生素D。

在选择钙剂和服钙剂时应该注意什么…………… 44

应含钙量高,吸收好,服用安全,价格便宜。

为什么说牛奶是极好的钙源…………… 44

乳类不仅含钙丰富,而且钙的吸收利用率高。

牛奶怎么喝才有益健康…………… 45

煮牛奶不要去奶皮,牛奶中不要再加钙粉,不宜贪饮牛奶,不宜用保温杯储存牛奶。

什么是“乳糖不耐受症”…………… 45

牛奶虽是很好的食品,但有些孩子喝了以后,会出现腹胀、腹痛、腹泻等不适应的症状,被称为“乳糖不耐受症”。

不宜喝牛奶,是否可以用豆浆代替牛奶..... 45

豆浆的含钙量不如牛奶,维生素D也极少。用豆浆代替牛奶,需要补充适量的维生素D和钙。

目前检测微量元素的方法准确吗..... 45

微量元素因在人体内含量很少,需要极为严格的取样和高精尖的仪器设备。

儿童多动症与哪些食品有关..... 46

常吃人工色素含量多的食品,或常吃含铅较多的食物,可能会出现多动和注意力不集中等现象。

为什么发现孩子贫血不要盲目补铁..... 46

发现贫血,应查找引起贫血的原因,以免病因不明,耽误治疗。

患缺铁性贫血有哪些症状..... 46

早期可表现为一些神经精神症状,比如烦躁不安、易怒、记忆力差、注意力不集中等现象。

在铁的吸收利用上,动物性食品和植物性食品有何区别..... 46

血红素铁主要来自肉、禽和动物血。非血红素铁主要来自植物和乳类。

什么原因可引起营养性巨幼细胞性贫血..... 47

营养性巨幼细胞性贫血,简称巨幼贫,是因缺乏维生素B₁₂或叶酸所致的贫血。

为什么孩子营养这么好,却查出患有“缺铁性贫血”..... 47

自乳类摄入的铁远远不够每日的需要量。另外,糖随乳类入肚,甜食会影响食欲,如果不正正经经地吃好三餐,就补不上铁。

哪些食物含铁丰富..... 47

丰富来源:动物血、肝脏、鸡蛋、牛肾、大豆、黑木耳、芝麻酱。良好来源:瘦肉、红糖、蛋黄、猪肾、羊肾、干果。

为什么患缺铁性贫血对身心健康会造成损害..... 47

贫血使人体缺氧,大脑受害首当其冲,并使消化道黏膜萎缩,消化功能减退,体重、身高增长迟缓。

引起缺铁性贫血的主要原因是什么..... 48

婴儿出生4个月,体内储存铁已用尽,却未加辅食.....

如何使用“强化铁”的食物..... 48

人工喂养儿应首选配方奶粉。满4个月,无论母乳喂养还是人工喂养,都应该添加含铁丰富的辅食。

什么是“强化食品”..... 48

根据人体的需要,在食品中加入日常饮食中不足的或者有特殊需要的营养成分,制成的食品称为“强化食品”。

如何选购“强化食品”..... 48

缺什么,补什么;补充普通膳食中易缺乏的营养素;幼儿容易缺乏的营养素。

蛋黄是不是补血的佳品..... 49

蛋黄中含铁量较高,但铁的吸收率较差。

哪些食物含维生素B₁₂丰富..... 49

肉类、动物内脏、鱼、禽、贝壳类及蛋类。

什么叫“蚕豆黄”..... 49

有一种遗传病,叫“红细胞葡萄糖-6-磷酸酶缺陷症”,简称(G-6-PD)。

哪些食物含叶酸丰富..... 49

肝、肾、芹菜、芦笋、甘蓝、圆白菜、花椰菜、西芹、菠菜、坚果、柑橘、鲜蚕豆、胡萝卜、甘薯、米、香蕉、鱼。

人们常说“以血补血”有道理吗..... 50

动物血富含血红素铁,是补铁的极好来源。

为什么把碘称为“智力元素”..... 50

如果缺少碘,脑细胞的分裂、增殖会受到严重影响,且难补救。

为什么服碘药剂之前要化验尿碘..... 50

碘药并非“聪明药”,适量有益,滥用有害。



在常用食物中,碘含量是多少..... 50

粮食蔬菜和豆类,在非甲状腺肿地区与甲状腺肿流行地区,含碘量不同。

哪些食物含碘丰富..... 51

海带、紫菜、海参.....

怎么使用碘化食盐才合理..... 51

炒菜时,不要用碘盐先爆锅,防止因过热使碘破坏,炒菜、热汤,最后放盐。

什么是“地方性克汀病”..... 51

居住在碘缺乏地区的孕妇,自身摄取的碘不足,使胎儿因缺乏甲状腺激素,生长发育受到严重影响。

尿碘化验的正常值是多少..... 51

尿碘正常值:100 微克/升。

补碘过量对身体有什么危害..... 52

日久可引起高碘甲状腺功能亢进症,表现为心率加速、气喘、食欲亢进,怕热多汗、烦躁,手、舌和眼球震颤等症状。

锌有哪些生理功能..... 52

锌参与细胞内核酸和蛋白质的合成,与婴幼儿的生长发育密切相关。

锌缺乏症有哪些表现..... 52

锌缺乏症的主要表现是使小儿的味觉异常。

为什么缺锌会引起食欲异常..... 52

缺锌,味蕾会发生萎缩,味孔封闭,也就“食之无味了”。

哪些食物含锌丰富..... 53

海蛎肉、鲜扇贝、牡蛎.....



“抗氧化物”在增强肌体抵抗力方面起什么作用..... 53

既可增强免疫力,又可抑制病毒、细菌的毒性。

食物中的哪些营养成分具有“抗氧化物”的作用..... 53

维生素 C、β-胡萝卜素和番茄红素。

维生素 A 有哪些重要的生理功能..... 53

明目、润肤、壮骨、白净。

幼儿膳食中,维生素 A 的主要食物来源是什么..... 54

从动物性食品获取维生素 A;从植物性食品中获取胡萝卜素,在人体内胡萝卜素可转变成维生素 A。

如何减少烹饪中水溶性维生素的损失..... 54

尽量选购新鲜蔬菜,先洗后切,现切现炒。

为什么孩子不宜常吃油炸的食物..... 54

炸食不好消化;高温下,面粉中的维生素 B₁ 全被破坏了;油大,脂肪摄入的多,所提供的热能也多。

哪些食物富含胡萝卜素..... 54

南瓜、红薯、西兰花(绿菜花)、茴香、芹菜叶、芒果、橘子、杏等。

怎样烹调胡萝卜更有营养..... 54

用胡萝卜做菜,宜采用“掺”、“碎”和“油”的烹调方法,使孩子既喜欢吃,又消化得好。

为什么说果冻不能算水果..... 55

果冻类食品,虽然冠以“果”,但它并不具备水果的营养价值。

为什么吃水果不能代替吃蔬菜..... 55

水果所含的无机盐不如蔬菜多,蔬菜是人体获取钙、铁等无机盐的重要来源。

是不是要补充维生素 C 多吃水果就行..... 55

有些水果含维生素 C 丰富,有些水果则含有维生素 C 并不多。



哪些蔬菜含维生素C丰富..... 55

有柿子椒、苦瓜、圆白菜等。

让孩子多吃些山楂糕、果丹皮,是不是就不会缺乏维生素C了..... 56

多吃山楂糕、果丹皮等山楂制品,并不能获取多少维生素C。

山楂吃多了,有什么害处..... 56

山楂含大量鞣酸,与蛋白质结合,易形成结石,堵塞肠管。

为什么患缺铁性贫血,在补铁的同时应补充维生素C..... 56

维生素C可以提高机体对非血红素铁的吸收、利用。

“毛细血管脆性增加”常有什么表现..... 56

有时在剧烈咳嗽之后,或呕吐之后,脸上出现针尖大小的出血点。

为什么人们把维生素B₁喻为“健脑维生素”..... 57

碳水化合物在人体内代谢,必需有维生素B₁参与,否则代谢就不能正常进行,脑缺乏能源,也就无法正常工作了。

如何让幼儿的膳食中不缺少维生素B₁..... 57

常吃些粗粮;常吃些豆类及豆制品;改捞饭为蒸饭、焖饭。

什么是“燕口疮”..... 57

在幼儿的口角处,最初显得湿润、苍白,接着出现裂缝。张口时易出血,然后结成黄黑色的痂。

“燕口疮”的其他症状是什么..... 57

除了可以引起口角炎,还可以引起舌炎等症状。

如何调配宝宝的膳食,可保证摄入适量的膳食纤维..... 58

粮食,粗、细粮搭配着吃;蔬菜,多选绿叶菜,不必去掉“老筋”,叶、菜都吃。

孩子便秘,是不是可以常吃些韭菜..... 58

韭菜不仅含有丰富的胡萝卜素和维生素C,而且含有较多的膳食纤维。

有哪些疾病可能出现便秘症状..... 58

先天性巨结肠、克汀病、佝偻病、肛裂。

为什么家长除了“问吃”,还应“问便”..... 58

食物好比是预算,大便则是决算。不了解决算情况,怎么能制订预算方案呢?

宝宝一天摄入多少膳食纤维才算适量..... 59

参考“美国健康基金会”推荐的膳食纤维摄入量,该标准为:2岁及2岁以上,每日膳食纤维摄入量可按“年龄+5(克)”来推算。

为什么要“正正经经”吃好早餐..... 59

长期不吃或马马虎虎吃早餐会引起营养失调。

早餐应包含哪些种类的食物..... 59

主食、富含蛋白质的食物、小菜。

为什么说“高蛋白≠营养好”..... 59

动物性食品是优质蛋白质的主要来源,但“光吃肉,不吃青菜”,难免发生便秘。

幼儿一天吃几个鸡蛋合适..... 60

小儿每日食蛋1~2枚即可。

该不该给孩子零食吃..... 60

1~2岁,三餐二点;2~6岁,三餐一点。所谓“点”,即零食。吃零食的目的是补充正餐的不足。

为什么零食不宜零零碎碎地吃..... 60

保证零食与正餐之间有足够的“时间差”,吃正餐之前才能有饥饿感。



为什么一家人吃饭,也应实行分餐制..... 60

有一些传染病,比如肺结核、乙型肝炎等可以通过唾液传播病菌、病毒。

为什么说餐桌氛围对食欲有很大的影响..... 61

在餐桌上不停地“唠叨”甚至“威胁”,如此不和谐的餐桌氛围怎么能使宝宝有好的食欲呢?

为什么不宜给孩子吃汤泡饭、水泡饭..... 61

经常吃汤泡饭、水泡饭,吃着爽快,但是使食物的消化缺少了一道重要的工序——咀嚼。

让孩子经常喝汤是否就不会缺营养..... 61

无论鸡汤、鸭汤、甲鱼汤、鲍鱼汤,汤中的营养都不比肉多。

为什么提倡多吃一些“黑色食品”..... 61

黑色食品包括黑米、黑豆、黑木耳、黑芝麻等等,已经成为21世纪“宠儿”的食品。

为什么让宝宝常吃醋对身体有好处..... 62

食醋中含有0.4%左右的醋酸,可以抑制多种细菌的生长繁殖。

为什么应该从小养成“口轻”的饮食习惯..... 62

小儿的肾脏还未发育健全,菜中盐多了,就会增加肾脏的负担。

为什么“少钠、少钾”有益健康..... 62

现代营养学的研究表明,“少钠、多钾”有益健康。

为什么吃饺子有助于纠正孩子偏食..... 62

饺子最为包容,几乎没什么不能当馅的,所以有助于防治宝宝偏食。

包饺子还有什么小窍门吗..... 63

包白菜馅饺子,用挤出的白菜汁,绞在肉馅里,不浪费汁中的营养.....

为什么吃海带可以起到一食多补的作用..... 63

海带不仅含碘丰富,还是补钙、补铁的佳品。

紫菜除了含碘丰富,还含有哪些营养素..... 63

紫菜富含赖氨酸和维生素B₁₂。

山楂有哪些食疗作用..... 63

在李时珍的《本草纲目》中载有:“山楂健胃、化痰、消食积”。

豆芽菜有哪些特殊的营养价值..... 64

保留了黄豆“高蛋白”、“高磷脂”的优点;增加了维生素C.....

为什么吃芹菜时最好连茎带叶都吃..... 64

芹菜叶富含芦丁,吃芹菜时留茎弃叶,实在可惜。

西瓜有哪些食疗作用..... 64

西瓜被誉为天然“白虎汤”(中医清热名方),是因为西瓜具有清热解暑、止渴利尿的作用。

为什么要让宝宝吃点“苦”..... 64

苦味之王是苦瓜。苦瓜的苦味可以刺激味蕾,增进食欲。苦味刺激唾液腺的分泌,有助于消化。

为什么说“小虾皮是储存钙的仓库”..... 65

虾皮貌不惊人,可是含钙量惊人。

如何挑选优质的虾皮..... 65

优质的虾皮,外皮清洁,有光泽。颈部和躯体相连,有虾眼,体形完整。

为什么要常让“南瓜上餐桌”..... 65

南瓜具有“低热量、低脂肪、高维生素”的特色,常让南瓜在餐桌上露面,有益健康。

为什么把番茄比做“良药”..... 65

番茄含有三种“抗氧化物”:番茄红素、维生素C和胡萝卜素,所以称番茄为“良药”实不为过。

芝麻酱有什么营养价值..... 66

含钙丰富,比豆腐、牛奶的含钙量高出10倍。

为什么吃肝可以补血养肝..... 66

肝是储存铁的仓库,动物摄入铁,1/3的铁储存在肝脏内。

孩子年年在盛夏时发生暑热症,吃什么

可以有食疗的功效..... 66

防治“暑热症”,可试饮“荷叶冬瓜汤”。

如何烹制清热解暑汤..... 66

鲜荷叶汤:取鲜荷叶 100 克,加水 1 000 毫升煮半小时,取汁,可随时饮.....

为什么称香蕉为“快乐食品”..... 67

香蕉可使大脑中的 5-羟色胺增多,进而使情绪愉悦,故香蕉被称为“快乐食品”。

为什么称苹果为“平安果”..... 67

苹果,是调理消化功能的大师。小儿“滑肠”(单纯性消化不良)可食苹果止泻;小儿“便秘”,可食苹果通便。

怎样吃鲜玉米更好消化..... 67

做主食:玉米鸡蛋饼;做菜:玉米丸子。

为什么秋梨可以调理“秋燥”..... 68

梨的食疗作用是:生津止渴、润肠通便,立除肺中之燥,化胸中之痰。

为什么说腊八粥是“美味健脑粥”..... 68

腊八粥里的五谷杂粮,为大脑提供了能源,和利用能源所必不可少的维生素 B₁。

鱼的营养好,如何烹制更适合宝宝吃..... 68

多用余法、多用蒸法、多用溜法;少刺(。鲫鱼刺多,宜做酥鱼,为补钙佳品。

带宝宝去踏青,如何准备野餐..... 68

外出,“吃”要尽量简单,但需要清洁卫生、优化组合的套餐。

什么是植物日光性皮炎..... 69

有过过敏性体质的宝宝,吃了野菜,又经日光暴晒,就可能发生植物日光性皮炎。

什么是流质饮食..... 69

流质饮食是指一种液体或在口中溶化成液体的饮食。

什么是半流质饮食..... 69

半流质饮食的特点是软、烂,易于咀嚼、吞咽和消化。

什么是低盐饮食..... 69

低盐饮食又称少盐饮食,是指一日饮食中盐的总用量不超过 3 克。

什么是无盐饮食..... 69

无盐饮食是指烹调食物时不加盐及酱油,用醋、糖、番茄汁等来调味。适用于心、肾疾患,有浮肿的病儿。

为什么主张“病后加餐”..... 70

病后给小儿加餐,有助于预防营养不良和各种营养素缺乏病。

给患腮腺炎的孩子做病号饭,需要注意什么..... 70

忌酸味的食物和饮料。

给感冒的孩子做病号饭需要注意什么..... 70

吃流质、半流质的食物;汤汤水水可以使代谢产生的废物从汗、尿排出,退热也快。

给长口疮的孩子做病号饭应注意什么..... 70

饮食勿烫,偏凉一些;饮食勿咸,偏甜一些。当然还要避免吃硬食。

为什么儿童不宜空腹吃糖..... 71

给小孩们多吃糖类食品对身体害多益少,尤其在空腹时更会影响他们机体正常的新陈代谢功能。

为什么不主张 2 岁以内吃软糖..... 71

虽然软糖不像果冻那样软滑、有弹性,但它导致婴幼儿被噎发生窒息死亡的可能并未因此而降低。

为什么新概念牛奶要慎喝..... 72

根据不同的体质不同的地区去饮用不同的牛奶,并且要尽量通过医生,医生诊断确实缺少微量元素和营养,我们再有的放矢的去饮用。

为什么刚出炉的面包吃不得..... 72

由于刚出炉的面包还在发酵,马上吃对身体有害无益,很容易因此而患胃病。