

健康
一家人
丛书

让宝宝 爱吃饭



为宝宝量身打造营养饮食，让好妈妈
成为最好的营养师
百变花样做美食，轻松解决宝宝不爱
吃饭、挑食等喂养难题

总主编 戴霞
主 编 杨彬彬

中国医药科技出版社

健康一家人丛书

让宝宝爱吃饭

总主编 戴霞
主 编 杨彬彬

中国医药科技出版社

内容提要

本书从宝贝呱呱坠地开始手把手地教您如何合理搭配饮食、培养孩子正确的饮食习惯,详细地为您阐述孩子不同阶段的身心特点、营养需求以及什么才是最好的饮食行为,帮您解决孩子在饮食方面遇到的各种问题,多层次多角度帮您一步步打造最聪明健康的宝贝。

图书在版编目(CIP)数据

让宝宝爱吃饭 / 杨彬彬主编. — 北京: 中国医药科技出版社, 2015.3

(健康一家人丛书 / 戴霞总主编)

ISBN 978-7-5067-7257-0

I. ①让… II. ①杨… III. ①婴幼儿—营养卫生 IV. ①R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 007252 号

让宝宝爱吃饭

美术编辑 陈君杞

版式设计 大隐设计

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1020mm $1/16$

印张 $10\frac{3}{4}$

字数 136 千字

版次 2015 年 3 月第 1 版

印次 2015 年 3 月第 1 次印刷

印刷 北京市密东印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-7257-0

定价 25.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

总序

Zong Xu

人们常说，健康是人生第一财富。健康是1，爱情、事业、金钱等等都是1后面的零。有了健康，一切皆有可能；没了健康，“神马都是浮云”。正如世界卫生组织《维多利亚宣言》所云：健康是金，如果一个人失去了健康，那么，他原来所拥有的和正在创造即将拥有的一切统统为零！

当前，健康问题威胁着中国亿万普通家庭，高血压、糖尿病、高血脂、心脑血管病、癌症等各种慢性病的高发，破坏了很多家庭的幸福与安宁。特别是儿童肥胖症、高血压，患了成人病；年轻人高血脂、冠心病，患了老年病。亚健康成了普遍现象、流行病提前得病，出现提前衰老的趋势。我们不禁要问，是谁偷走了家人的健康？

你可能想象不到，健康问题很大程度上跟饮食有关系。世界卫生组织的调查显示，一个人的健康状况有60%取决于个人生活方式，也就是说饮食生活起居这些看似平淡无奇的习惯，尤其是饮食因素，塑造和改变了我们的身体素质和健康水平。如果按目前我国的人均寿命75岁来计算，人一生进食大约8万餐次，吃进去的食物累加起来大约有50吨。这么庞大的食物量对人体所起的作用绝对是超乎我们想象的。俗话说，人是铁，饭是钢。饮食是健康必需，但同时又是一把“双刃剑”。健康是吃出来的，而当前困扰亿万家庭的亚健康和慢性病，很多也是吃出来的。

世界卫生组织指出，合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡是健康四大基石。遵循这16个字，可以使高血压发病率减少55%，脑卒中、冠心病减少75%，糖尿病减少50%，肿瘤减少1/3，平均寿命延长10年以上。其中“合理膳食”

被排在第一位,可见重塑健康的饮食生活习惯是解决一家人健康问题的灵丹妙药。请记住,最好的药物是食物,最好的医生是自己,最好的治疗是预防,饮食是打开健康之门的金钥匙。那么,吃什么,怎么吃,才能吃出健康,吃走疾病呢?那就请你跟随我们的脚步,一起探究健康饮食的奥秘吧。

家永远是我们人生驿站中的温暖港湾,因为家里有我们亲爱的父母、孩子、兄弟姐妹。“一家老小都平平安安、健健康康的”相信是每个平凡人最大的愿望。做一家人的营养师,呵护一家老小的健康,正是我们编写这套《健康一家人丛书》的初衷。

这套丛书精选了15个与家人健康息息相关的专题,分列为15个分册,有《养肾的黄金饮食》《养脾胃的黄金饮食》《养肝吃喝有学问》《不上火就这么吃》《越吃越瘦的秘密——瘦身宝典大揭秘》《怀孕了怎么吃——备孕怀孕坐月子营养全攻略》《新妈妈的健康月子餐》《让宝宝爱吃饭》《战胜糖尿病 从吃开始》《战胜高血压 从吃开始》《战胜高血脂 从吃开始》《拒癌千里 从吃开始》《战胜痛风 从吃开始》《吃出百岁老人》《美丽有方 驻颜有术》。

丛书编写委员会由山东中医药大学及其附属医院从事营养学理论及临床教学与研究的一线专家教授组成。他们既深谙现代营养学,又有深厚的中医学理论功底,在书中游刃有余地将现代营养学最新研究成果与祖国传统饮食营养学精髓有机融合在一起,充分体现了中西医结合的优势与特色。

鉴于水平所限,书中不当之处敬请批评指正。

戴霞

2015年1月

Qian Yan

{
前
言
}

给（准）妈妈们

——做宝贝的营养师你做好准备了吗？

作为（准）妈妈我们最怕的事就是孩子输在人生的起跑线上，于是我们拼命挣钱为了孩子出生就接受最好的教育，然而如前所述，宝贝早期营养会影响孩子一生的健康和智力发展，也就是说真正会让孩子输在起跑线上的其实是我们给孩子提供的饮食。那么各位（准）妈妈们，为了孩子一生的健康和幸福，您准备好做孩子的营养师了吗？您是否愿意跟随我们一起来学习如何为孩子提供最科学合理的饮食呢？

作为过来人，笔者也是一个四岁半孩子的妈妈，我深知现代生活节奏快，工作压力大，妈妈们也许在工作之余真的没有那么多精力再去给孩子精心配餐；又或者许多妈妈们从来没有学习过营养学知识，真的不懂得什么样的饮食是好的，什么样的饮食是对孩子不利的；再或者往往一个宝贝有爸爸、妈妈、爷爷、奶奶、外公、外婆六个家长精心照顾，很多时候，妈妈一个人说了不算，要想给孩子一个科学合理的营养饮食，还要爷爷、奶奶或者外公、外婆一起

努力才行，但通常长辈们根本不认现代营养理论，就认老辈传下来的养孩子的方式，这让很多妈妈无所适从，家庭矛盾也由此而生。很幸运，我遇到了很开明的公婆，他们非常注重饮食调养，我的建议也都能接纳。但身边很多姐妹们的遭遇我也很理解，一方面是懂得不能拿孩子一生的健康开玩笑，另一方面又想自己确实不懂营养，家里长辈又我行我素。这个时候我们应该怎么办？

我的建议是：首先，坚定信念，相信科学。只有你认同了营养科学，才能有动力排除困难。其次，用营养学知识武装自己，有时间时多学习一些现代营养和中医养生知识。然后，在对待长辈方面，老人往往比较执拗地认为自己那一套是对的，认为年轻人什么都不懂，这时要明白长辈们也是为了孩子好，只是方式方法不对。在这个基础上注意循循善诱，有效的沟通非常重要，不能急功近利。

本书为各位（准）妈妈精心准备了宝贝从出生到3岁饮食营养搭配、饮食行为习惯培养等方面的各种知识。

做宝贝的营养师，和我们一起吧！

编者

2015年1月

儿童早期营养影响一生健康 / 1

1 第一章 宝宝出生

- 一、初生宝宝的身心特点 / 3
- 二、初生宝宝的营养需求 / 4
- 三、呱呱坠地，宝贝的第一口奶 / 6
- 四、母乳喂养那些事儿 / 10
- 五、要给最亲爱的宝贝质量最高、最充足的母乳 / 13
- 六、母乳喂养应坚持到什么时候 / 16
- 七、那些年，关于母乳喂养的误区 / 17
- 八、关于母乳喂养的特别提醒 / 20
- 九、1 ~ 2 个月的宝宝喂养 / 29
- 十、2 ~ 4 个月宝宝喂养 / 30

2 第二章 宝宝辅食的添加

- 一、什么是辅食 / 40
- 二、为什么要添加辅食 / 40
- 三、添加辅食的最好时机 / 43
- 四、辅食添加过早或过晚有什么危害吗 / 44
- 五、添加辅食需要做哪些准备 / 45
- 六、添加辅食的原则 / 46
- 七、辅食的种类 / 48
- 八、添加辅食的顺序 / 49
- 九、辅食添加指南 / 51
- 十、专家为您解答疑惑 / 51

3 第三章 让 1 ~ 3 岁宝宝爱上吃饭

- 一、1 ~ 3 岁宝宝身心发育特点 / 62
- 二、1 ~ 3 岁宝宝喂养指南 / 65
- 三、1 ~ 3 岁宝宝营养素需要量 / 67
- 四、如何安排 1 ~ 2 岁宝宝乳类以外的膳食 / 68
- 五、如何安排 2 ~ 3 岁宝宝乳类以外的膳食 / 69
- 六、幼儿营养不良的危害 / 69
- 七、幼儿营养过剩的危害 / 70

八、答疑解惑 / 70

九、宝宝必需的几大营养素 / 84

4 第四章 宝宝饮食行为习惯的养成

一、什么是饮食习惯和饮食行为 / 118

二、培养孩子的饮食习惯为什么至关重要 / 119

三、饮食习惯的那些“可以”和“不可以” / 120

四、家长是第一责任人 / 121

五、如何控制孩子吃零食 / 122

六、哪些零食可以吃 / 123

七、哪些零食尽量不吃或少吃 / 125

八、如何帮宝宝戒掉零食 / 128

九、如何培养孩子细嚼慢咽的习惯 / 130

十、别让西式快餐占领宝宝的心 / 132

十一、让宝宝爱上健康零食——美味水果 / 135

儿童早期营养影响一生健康

——想让宝贝一生健康无忧，请千万将合理营养放在第一位

亲爱的家长们，自从家里的小天使呱呱坠地，您是否感觉幸福愉悦的同时也感到了前所未有的责任，自己仿佛一夜间长大，恨不得将自己所有的一切都贡献给宝贝，只求他/她能健康快乐地成长。许多家长朋友此时竭尽自己的财力物力从小给孩子报最昂贵的早教课，买最贵最好的玩具，不惜重金让孩子穿名牌，只要是为了孩子似乎家长们都是不遗余力，哪怕自己省吃俭用。爷爷奶奶更是对小宝贝宠爱的不得了。其实家长们的心愿只有一个就是希望孩子好，身体好、学习好、工作好、一辈子无忧无虑。

然而亲爱的家长们您知道吗？我们希望的孩子的各种好都是建立在一个健康的宝贝的基础上的，没有健康的身体一切都是空谈，不是吗？可是往往就是这个最根本的问题都被我们忽略了，孩子有了健康的身体才有体力和精力学习和进步，孩子有了健康的身体才能长高个儿，孩子有了健康的身体将来在社会上才能应对强大的工作压力和生活节奏。

也许您会问，健康的身体从哪里来？让我来告诉您，来自于您每天亲手给孩子吃进去的食物，这些食物的营养搭配是否合理决定了孩子将来一生的健康，您给孩子吃食物的方式决定了孩子一生的饮食习惯，这也终将影响孩子的健康。所以，健康从哪里来，来自于您亲爱的家长们，来自于您对于孩子营养的重要性的认识上，来自于您所掌握的营养学知识中，是的，是您亲手打造了您的宝贝的体格，宝贝一生的健康就掌握在您的手里。

也许您还会问，现在吃什么和一生的健康有什么关系，几十年之后的事

了呀。我来回答您，国内外许多研究发现并证实儿童时期的营养，其重要性还远不止于眼前几年的生长发育，它不仅具有更深刻、更久远的影响，甚至还会影响一辈子。因为从每日的饮食中，孩子不仅要获取其正常发育所必需的营养，而且还要积累对人一生的健康至关重要的各种营养素，以保证年老时体内的营养素仍保持在一定的生理水平，来维持较好的健康状态。这是近年来有关儿童生长发育的研究（特别是纵向研究）与成年人老化进程研究相结合而产生的新概念——“营养素银行”。从这个概念上我们就看到了儿童早期营养对今后生命质量的重要性，以及偏食、挑食、厌食的危害性了。

不仅如此，我们作为大人都希望孩子将来能学有所成，至少有一技之长能养活自己，也就是说我们都希望孩子聪明，学习好。然而并不是所有孩子都表现得那么聪明伶俐，有的孩子在学习能力、记忆能力、注意力、逻辑思维能力等方面会表现出一定的欠缺，家长们在反思问题的时候往往归咎于孩子不努力，或者遗传因素导致有的孩子不够聪明。其实不尽然，许多国外研究成果表明，认知智力、注意广度（注意力耐久集中的时间长度）、专心程度、解决问题的能力、情绪反应、精神状态以及身体的协调性等方面都与饮食息息相关。

换句话说，我们给孩子精心准备的饮食会大大影响孩子的智力！

鉴于以上种种原因，我们还有理由不重视孩子的饮食吗？我们还能随随便便让孩子填饱肚子不饿就行吗？当然不可以！

也许还有家长会问，我们每天给孩子都是精心准备饮食的哦，爷爷奶奶每天都炖排骨炖鸡，姥姥姥爷每天都包饺子包包子，孩子吃得可好了，那这就没什么问题了吧？不是的，我们传统意义上的吃得好和合理营养均衡饮食还是有很大差距的，千万不要以为每天给孩子大鱼大肉、各种昂贵的零食就是吃得好了哦！只有科学合理的膳食才能带给孩子健康的体魄、优异的学习能力和一生的幸福！



第一章 宝宝出生

一、初生宝宝的身心特点

身长 健康的足月宝宝，出生时平均身长 50 厘米，男女宝宝有 0.2 ~ 0.5 厘米的差别。

体重 新生宝宝的体重则会有较大差别，这要根据妈妈在孕期的营养状况、身体素质等情况决定。据统计，我国新生儿的平均出生体重已达到 3500 克。宝宝在出生一周内体重都会有正常的生理性下降，一般在出生后 2 ~ 4 天，宝宝体重可以下降 6% ~ 9%，最多不超过 10%，一般在 10 天左右恢复至出生体重，也有的晚至第三周才恢复到出生体重，但这并不影响以后的发育，父母不用过分紧张。一旦体重恢复，随着月龄及哺乳量的增加，体重会迅速增加，一般每天可增 30 克以上。

形态 新生儿颈、肩、胸、背部肌肉尚不发达，不能支撑脊柱和头部，所以新手爸爸妈妈不能竖着抱新生儿，必须用手把新生儿的头、背、臀部几点固定好，否则会造成脊柱损伤。

头围 新生儿的平均头围在 33 ~ 35 厘米之间。

食道 食道管壁柔弱易受压迫，括约肌不能紧闭，因此容易漾奶。

胃 新生儿的胃呈水平位，贲门括约肌松弛，幽门发育较好，故易出现溢奶现象。

大便 正常新生儿出生后 10 ~ 12 小时内开始排大便。有的新生儿在娩出

过程中即排便。起初两天大便呈墨绿色、黑棕色，称为胎便；吃母乳后大便呈棕黄混杂的颜色；3 ~ 4 天左右转为金黄色软便，呈糊状，不成形，每天 3 ~ 5 次。若生后 24 小时一直未排便，且伴有腹胀、呕吐，呕吐物为黏液或羊水，应当及早看医生，检查是不是有先天性畸形或胎便黏稠。

呼吸 新生儿以腹式呼吸为主，每分钟 40 ~ 45 次。

心理 研究发现，即使是初生宝宝也有丰富的心理活动。新生儿出生后，除一般神经学或反射性行为（如觅食反射、拥抱反射、吸吮反射等）外，还有适应周围环境的能力。自出生后，即有对客观发生视觉固定的能力，特别对人脸感兴趣。新生宝宝会通过喜悦或者哭闹来表达自己的情绪，对于新生宝宝来说，心理活动发育发展非常迅速。出生一个月时，宝宝有获得的满足感和舒适状态下的喜悦感，也有饥饿和不舒适时的不愉快情绪。新妈妈新爸爸们不应忽略新生宝宝的心理感受，要像与小孩子相处的方式与他 / 她沟通，多和他 / 她交流，为他 / 她换尿布、吃奶、做抚触、洗澡等时都要告诉他 / 她你要 / 在做什么，让宝宝了解你的用意。这样一方面促进宝宝的智力发育，另一方面也能加深与宝宝之间的感情。

二、初生宝宝的营养需求

新生儿期的营养需求相对其他各期要高，为保证新生儿营养素的供给，减轻或避免新生儿生理性体重减轻，应注意新生儿的营养供给量。

热能 新生宝宝对于能量的需求要满足其基础代谢、活动、食物热效应、生长发育的需求，其中，新生儿基础代谢较其他时期都要高，所消耗的能量也相对较高；新生儿生长发育迅速也需要相对较高的能量。足月儿生后第 1 周，每日每千克体重约需 250 ~ 335 千焦的能量；生后第 2 周，每日每千克

体重约需 335 ~ 420 千焦的能量；生后第 3 周及以上，每日每千克体重约需要 420 ~ 500 千焦。

蛋白质 足月新生儿每日每千克体重约需 2 ~ 3 克蛋白质。

脂肪 新生儿每天脂肪提供能量应占总热能的 45% ~ 50%，每天总需要量为 9 ~ 17 克 /100 卡。母乳中不饱和脂肪酸占 51%，其中的 75% 可被吸收，而牛乳中不饱和脂肪酸仅占 34%。

氨基酸 对婴儿来说共有 9 种必需的氨基酸，分别是：赖氨酸、精氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、缬氨酸、甲硫氨酸、苯丙氨酸、苏氨酸、色氨酸。新生儿每天必须足够的摄入这 9 种氨基酸。

糖 新生儿每天每千克体重需要糖 12 克。母乳中的糖全为乳糖，牛乳中的糖，乳糖约占一半。

矿物质 矿物质包括宏量元素及微量元素。

矿物质元素 包括：钙、镁、铁、锌、钾、钠、硒、碘等。母乳中的钙相较于牛乳吸收率高。除铁外，母乳中的矿物质元素能够满足新生儿的需要。母乳和牛乳中的铁都不能满足婴儿的需要，但由于新生儿在胎儿期会储存一定铁在体内，这部分储存的铁能够满足婴儿出生后到 4 个月的用量，所以 4 个月内不需要额外补充铁。

维生素 健康孕妇分娩的新生儿，很少缺乏维生素，因此不需要额外补充。但如果准妈妈妊娠期维生素摄入严重不足，胎盘功能低下或早产，新生儿就有发生缺乏维生素 D、维生素 C、维生素 E 和叶酸、维生素 K 的可能性。维生素 K 缺乏，可引起新生儿自发出血症或晚发维生素 K 缺乏出血症。尤其是纯母乳喂养儿，发生的概率比较大。因此，常规上给出生后的新生儿肌注维生素 K₁ 1.0 毫克是起预防作用的。出生以后的宝宝无论选用何种喂养方式，都要注意维生素 D 的补充。因为无论是人乳还是牛乳中维生素 D 的含量都不

能满足宝宝的需求，而缺乏维生素 D 的婴儿会出现维生素 D 缺乏性手足搐搦症和佝偻病。为了防止此病的发生，应该从婴儿出生后两周开始给婴儿补充维生素 D，关于维生素 D 补充的知识后面还会详细介绍。

三、呱呱坠地，宝贝的第一口奶

1. 第一口奶的选择：母乳或者奶粉

“宝宝最终会断奶，有一天他会彻夜睡觉，这种高需求的育儿阶段很快就会过。宝宝在你床上的时间，在你怀里的时间，吃奶的时间在人的一生都是非常短暂的，但是那些爱与信任的记忆会持续一生”——西尔斯

还在问选择母乳喂养好还是母乳喂养好的问题吗？那我的回答是你已经彻底落伍了，你亟须学习营养知识来确保宝宝的健康了。

当然是母乳喂养好！这是毋庸置疑的，任何一个营养学家、育儿专家都会这么告诉你，只要你的身体条件允许请选择母乳喂养！

2. 母乳喂养的优点

母乳含有 0 ~ 4 个月婴儿所需的几乎全部营养，并且非常容易消化吸收，能够被婴儿机体有效利用。对于我们的宝贝来说，他们的胃肠消化及肾脏排泄功能还没发育完全，负荷不了过量蛋白质与矿物质，而母乳则是专门为他 / 她量身设计的，营养最全，营养素比例最适当的食物。价格再昂贵的配方奶粉也只能努力地以母乳为榜样，但无论配方奶粉怎么努力也是比不上母乳的哦！

具体来说：

(1) 母乳蛋白质中，乳蛋白和酪蛋白的比例，最适合新生儿和早产儿的

需要，保证氨基酸完全代谢，不至于积累过多的苯丙氨酸和酪氨酸。

(2) 母乳中，半光氨酸和氨基牛磺酸的成分都较高，有利于新生儿脑生长，促进智力发育。

(3) 母乳中不饱和脂肪酸含量较高，且易吸收，钙磷比例适宜，糖类以乳糖为主，有利于钙质吸收，总渗透压不高，不易引起坏死性小肠结肠炎。

(4) 母乳能增强新生儿抗病能力，尤其是初乳和过渡乳中含有丰富的分泌型 IgA，能增强新生儿呼吸道抵抗力。母乳中溶菌素高，巨噬细胞多，可以直接灭菌。乳糖有助于乳酸杆菌、双歧杆菌生长，乳铁蛋白含量也多，能够有效地抑制大肠杆菌的生长和活性，保护肠黏膜，使黏膜免受细菌侵犯，增强胃肠道的抵抗力。

(5) 增强母婴感情，使新生儿得到更多的母爱，增加安全感，有利于成年后建立良好的人际关系。在母亲哺喂宝宝时，母婴间的皮肤直接密切接触，宝宝对母亲语音的反应、应答，眼神交换，一边吸吮乳房一边抚摩母亲胸部或乳房所产生的感情、依恋，对哺乳环境的定位、认识及对环境物品功用的感受等，都是促进认知发展和加深母婴亲情、增进母子依恋的重要环节。在哺乳过程中，宝宝中枢神经系统受到不同来源、不同层次信息的刺激，其内在能动性被调动起来，这不仅为大脑—中枢神经系统提供形体发展的条件以及促使其在协调、统合等功能方面的发展，而且也使高级神经活动和心理发展有巩固的网络基础并趋于健康、完善。

(6) 许多研究表明，吃母乳的新生儿，成年以后患心血管疾病、糖尿病的概率，要比未吃母乳者低。母乳喂养还是母乳喂养在生命的早期就为孩子奠定了健康的基础，显然，母乳喂养的孩子更加健康的几率要大得多。可怜天下父母心，各位（准）妈妈们，这时候的选择一定要慎重啊！

(7) 母乳喂养可加快妈妈产后康复，减少子宫出血、子宫及卵巢恶性肿