

Feeding the Picky Eater

孩子挑食

威廉·西尔斯 / 玛莎·西尔斯【著】

William Sears / Martha Sears

戴金玉【译】

怎么办

William Sears
Martha Sears

西尔斯
育儿经典

世界公认的最权威育儿专家之一
美国育儿类超级畅销书

不一样的孕育 不一样的未来

汕头大学出版社

Feeding the Picky Eater

孩子挑食

威廉·西尔斯 / 玛莎·西尔斯【著】

William Sears / Martha Sears

戴金玉【译】

怎么办

William Sears
Martha Sears

西尔斯

育儿经典

汕头大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子挑食怎么办/(美)威廉·西尔斯(William Sears, M. D.), (美)玛莎·西尔斯 (Martha Sears, R. N.)著;戴金玉译. —汕头:汕头大学出版社, 2008. 5

书名原文: **FEEDIND THE PICKY EATER**

ISBN 978-7-81036-660-1

I. 孩… II. ①威…②玛…③戴… III. 婴幼儿—哺育 IV. R174

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第043883号

中文简体字版©2004由汕头大学出版社发行

FEEDIND THE PICKY EATER by Martha Sears, R.N. and William Sears, M.D.

Copyright©2001 by Martha Sears, R.N. and William Sears, M.D.

Published by arrangement with Denise Marcil Literary Agency, Inc.

through Bardon-Chinese Media Agency

Simplified Chinese translation copyright©2004 by Shantou University Press

ALL RIGHTS RESERVED



出品策划:

新华文轩
生活图书

网 址: <http://www.xinhua bookstore.com>

孩子挑食怎么办

作 者: 威廉·西尔斯 (William Sears, M. D.)
玛莎·西尔斯 (Martha Sears, R. N.)

译 者: 戴金玉

责任编辑: 胡开祥 王 庆

封面设计: 王 勇 蒋宏工作室

出版发行: 汕头大学出版社
广东省汕头市汕头大学内

经 销: 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 787mm×1092mm 1/16

版 次: 2008年7月第2版

印 次: 2008年7月第1次印刷

定 价: 20.00元

ISBN 978-7-81036-660-1

责任技编: 姚健燕

美术编辑: 魏晓舸

版面制作: 黄志安

邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126

印 张: 11.5

字 数: 152千字

发行/广州发行中心 通讯地址/广州市越秀区水荫路56号大院3栋9A 邮编: 510075

电话/020-37613848 传真/020-37637050

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



序言

Preface

多年的工作研究，我们了解到：孩子们之所以随心所欲地行事，是由他们的生理状况决定的。比如，刚学走路的小孩爱挑食是因为他们的胃太小，大约只有他们的拳头大。你把一盘食物放到刚学走路的小孩面前，把它与孩子的小拳头比较，你就会明白为什么大部分东西都没吃掉。

在1~3岁这一年龄段内，孩子挑食和爱拨弄食物是有其身体发育方面的原因的。在第一年的快速生长时期，他们的体重比出生时会增加3倍，但到学走路时小孩的体重增加就慢多了，自然，他们需要吃的食物就少了。因为胃比较小，对心爱的食物，学走路的孩子喜欢不定时地吃呀、啃呀。一天分多餐进食，这样“少吃多餐”对小孩来讲，在营养方面是没问题的。

在这本书里，我们将把自己家厨房里的最具营养的食物烹饪法毫无保留地教给你，让你为孩子的营养问题尽量少伤点脑筋。你将明白为什么你的孩子偏爱广告中推销的婴儿食品；为什么一些配方食品会导致胃肠毛病；以及如何有效地让你的宝宝不用奶瓶而用杯子喝水。此外，你还将学会怎样为学走路的孩子准备一盘食物，量不要多，让他能一点点地吃掉；并学会如何动脑筋把蔬菜做得色香味美，调起孩子的胃口；也可学会即使在那些匆忙烦扰的早晨，也能为他们提供一份丰盛的早餐，而在以前，这绝对

是一种挑战。当你学习了这些简易的绝招，学会了把食物做得既好看又有营养，你们进餐时的冲突会逐渐减少。

两千多年前，医学之父希波克拉底就说：“食疗是最好的医疗。”这一真理在我们作为小儿科医生的30多年中，反复得到验证：最健康的小孩就是那些吃最有营养食物的小孩。了解小孩怎么吃，有助于为人父母者明白：我们的任务就是购买合适的食物，烹饪时讲究营养，上菜时要有创意。剩下的就全靠孩子们自己了！

但愿这本书能帮你把孩子的食欲调动起来，并养成良好的饮食习惯。只有这样，他们才可能学会吃更富营养的食物，且养成终生受益的健康饮食习惯。

威廉·西尔斯、玛莎·西尔斯

*William Sears
Martha Sears*



目录

Contents

如何添加固体食物 / 2

宝宝便秘怎么办 / 6

如何为宝宝做创意煮食 / 10

孩子食物中毒怎么办 / 14

草莓过敏怎么办 / 18

如何缓解肠胃不适 / 20

固体食物何时添 / 22



宝宝拒绝喝水怎么办 / 24

添加辅食需注意什么 / 26

用杯子还是用瓶子 / 30

换奶瓶时需注意什么 / 32

如何改变孩子挑食的毛病 / 34

补充维生素要把握怎样的度 / 36

如何教孩子养成健康的饮食习惯 / 38

如何向孩子“推销”食物 / 40

如何才能让宝宝乐意吃 / 44

牛奶摄取多少最合适 / 46

如何使辅食添加更巧妙 / 48

食物过敏有哪些症状 / 50

哪些食物会让宝宝不睡眠 / 52

怎样做孩子才会多吃青菜 / 54



怎样增强免疫力 / 58

宝宝患了胃食管回流怎么办 / 62

专家的观点该不该听 / 64

孩子不吃饭，家长怎么办 / 68

孩子肠道不适怎么办 / 70

孩子腹痛原因有哪些 / 72

如何帮孩子减重，而不伤他的自尊 / 76



婴儿人工喂养，怎样才能健康 / 80

孩子不吃奶，补钙怎么办 / 82

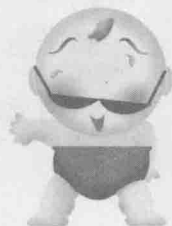
孩子缺铁怎么办 / 84

精神分散不吃饭，该拿孩子怎么办 / 86

如何保证孩子的营养均衡 / 88

可以给孩子多吃绿色食品吗 / 90

孩子的营养早餐该如何搭配 / 92



给孩子吃含甜化剂的食品行吗 / 96

为何孩子回到家胃口就不好了 / 100

如何戒除孩子的“糖瘾” / 102

一喝牛奶就过敏，如何补钙父母愁 / 104

谈“脂”色变，必要吗 / 106

如何预防家族糖尿病 / 110

挑食孩子该补充什么样的维生素 / 112



如何才能使孩子吃得更好 / 114

孩子不耐乳糖，如何弥补 / 116

如何戒除宝宝的“果汁瘾” / 118

如何培养孩子健康的饮食习惯 / 120

如何使孩子摄取足够的蛋白质 / 124

孩子患了糖尿病，该注意什么 / 126

蛋白质吃多少最合适 / 130



宝宝有点胖，用担心吗 / 132

喂奶时不想被咬怎么办 / 134

花生酱过敏怎么办 / 138

孩子吃饭胡闹怎么办 / 142

如何预防花生过敏 / 144

孩子贪玩不吃饭怎么办 / 148

怎样把食物摆放漂亮 / 150



孩子易过敏，该怎样预防 / 152

蛋白质粉过敏怎么办 / 156

在奶瓶中加谷类食物喂孩子好吗 / 158


孩子能吃是好事吗 / 160

完全不消化食物是怎么回事 / 162

如何使吃饭方式多样化 / 166


如何让爸爸引导孩子吃蔬菜 / 168





你及孩子是否处于下面的状态？

孩子不吃这，不吃那，老是挑食；你很是担心，
又苦于找不到良策，头痛万分。



棘手问题：

如何添加固体食物

处在不同阶段的婴儿吃什么，有一定的规则吗？
我不敢给 14 个月大的宝宝任何固体食物，怕他噎住。
但是我又想让他学会吃不同味道的东西。怎样才能
知道什么东西适合他这个年龄段吃呢？





专家解答



何时给宝宝喂固体食物、喂哪些固体食物以及喂多少，这因人而异，且差别较大。下面提供几个总的指导原则：

☺ 6~9月。6个月之前，婴儿几乎不需要固体食物，但有些婴儿早在4个月大时就乐于试吃不同结构的食物。在4~6月之间，你会看到宝宝一些敏捷的示意动作：看着你的盘子，要吃或抓盘中的食物；或看着你吃东西，他的口也张开；小手伸向你的汤匙，甚至可能把它抓住，但这只是一个模糊的信息，可能宝宝只想拿食物盘中的餐具玩一下，而不是想吃盘中的食物。一旦你觉得宝宝已经能够且愿意吃固体食物了，那就用指尖挑一点弄碎了的香蕉给他吃（其结构和味道与母乳或配方奶粉最相似）。如果宝宝做怪相表示不接受，把这点香蕉马上吐出来，那就等几个星期后再试试。假如他微笑地接受了香蕉，那你就可逐渐地增加香蕉的分量，且慢慢过渡到吃谷类食物。

在他接受香蕉后的一周左右，你可增加食物的分量和品种。比如试试红薯、胡萝卜、南瓜、梨、苹果酱、土豆泥、鳄梨、桃、梅脯、麦片

何时给宝宝喂固体食物、喂哪些固体食物以及喂多少，这因人而异，且差别较大，父母心里要跟明镜似的。

以及磨牙饼干。

☺ 9 ~ 12 月。在这个年龄段，多喂婴儿一些入口即融的食物，如米糕、面食、豆腐、酸牛奶等。也可以喂蔬菜水果，如木瓜、豌豆、菜豆泥、杏仁蜜，或者喂蛋黄。还可以选用羔羊肉、小牛肉和家禽肉，做点肉汤或肉泥给婴儿吃。

☺ 1 ~ 2 岁。现在你可以给宝宝吃全脂牛奶、全蛋、全麦小甜饼、鱼（金枪鱼或大马哈鱼）、面包圈、瓜类（西瓜、甜瓜等）、芒果、猕猴桃、菠菜、芥蓝，以及所有的全谷类食物和脆点心等。鳄梨汁和酸牛奶是 18 个月到两岁的幼儿最喜欢吃的东西。

必须牢记：你的目的是给宝宝增添不同结构和不同口味的食物，而不是每餐把他喂饱了事。增添新食物时量最好少一点，幼小的宝宝只有小小的肚子，因此要特别留意不能喂给他太多的新食物，尤其在他接受这种食物的味道或他的肠胃能消化这种新食物之前，更应如此。

为了减少噎住的可能性，不要给幼儿吃以下食物：

- 硬糖
- 热狗肠
- 葡萄干
- 有核的樱桃
- 整粒的葡萄
- 整个的橄榄
- 坚果
- 爆玉米花
- 未加工的苹果、胡萝卜、梨和青豆

下面这些原则也同样能确保安全进食：

☺ 大团块的食物应倍加小心，如高尔夫球大小的带馅面包，或手指粗细的花生酱块。

☺ 当心与小孩气管粗细差不多的硬块食物，如厚肉块。

☺ 要求小孩坐着吃，不许拿着点心满屋跑。

☺ 把苹果、葡萄、梨切成条状。

☺ 3 岁前，只喂给小孩煮过的蔬菜。一旦长出白齿（在 2 ~ 3 岁之



间), 孩子们通常就可以咬碎厚的食物并吞下去而不出问题。但即使满了3岁, 也最好不要让孩子把大块的食物塞进嘴里。

谈到儿童营养的均衡, 主要的方法是: 创造性地烹饪, 以便孩子能吃到各种不同味道的、不同结构的食物, 这样才能吸收到各种营养。

爱 提示

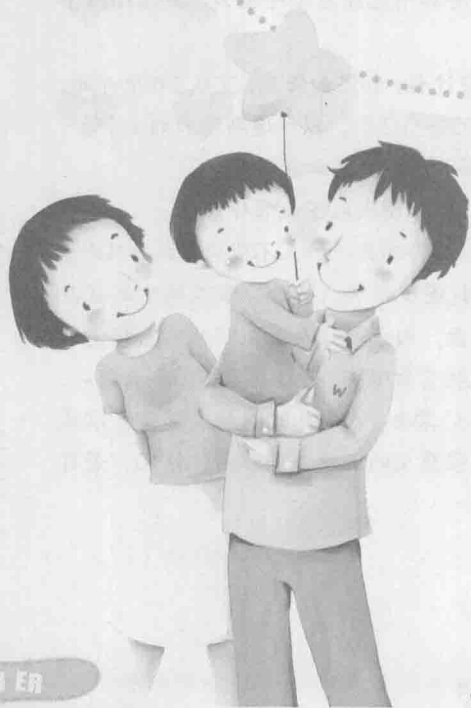
婴儿辅食应根据小儿的营养需要和消化能力合理添加, 要遵循以下原则:

- 从少到多。使婴儿有一个适应过程, 如添加蛋黄, 宜从1/4个开始, 5~7天后如无不良反应可增加至1/3~1/2个, 以后逐渐增加到1个。
- 由稀到稠。如从乳类开始到稀粥, 再到添加软饭。
- 由细到粗。如从菜汤到菜泥, 乳牙萌出后可试喂碎菜。
- 由一种到多种。习惯一种食物后再加另一种, 不能同时添加几种。
- 在婴儿健康、消化功能正常时逐步添加。另外, 喂养辅食不宜在两次哺乳之间, 否则会增加饮食次数。由于婴儿在饥饿时更容易接受新食物, 在刚开始加辅食时, 可以先喂辅食后喂奶, 待婴儿习惯了辅食之后, 再先喂奶后加辅食, 以保证其营养的需要。6个月时, 两次辅食可以代替两次哺乳。加喂辅食的同时要观察婴儿的大便, 了解消化情况, 若有腹泻等不良反应可酌情减少或暂停。

棘手问题：

宝宝便秘怎么办

我两岁大的儿子，总是不肯吃水果和蔬菜，这导致了他排便困难。我们每天按医生推荐的剂量给他喝森诺科 (Senokot) 儿童糖浆，还鼓励他尽量多吃些含纤维的蔬菜。但每当他大便时，都又哭又叫，把腿缩向胸前，甚至乱蹬脚。这样的状况已有九个月了，这正常吗？我们该做些什么？





专家解答



便秘会造成周期性的痛苦。你孩子大便变得如此艰难，通常是因为饮食的改变。便秘会使食物留在人体内，且变得越来越硬，很难排出。久而久之，肠肌功能变弱，使得便秘加重。大约

需要六周的时间肠肌才能恢复功能，使粪便变软。

适当的食物和大量流质有助于消除便秘。让孩子增加液体的摄入量，每天至少保证 900 毫升。除了牛奶、配方食品和水外，给孩子吃点梅脯、梨或杏仁蜜。果浆中含有果肉，其纤维素含量比加工过的果汁更高。

刚学走路的孩子应增加富含纤维质的食物，如全麦面包、全麦饼干、糙米以及富含纤维质的蔬菜（如芥蓝、豌豆、菜豆）。把富含纤维质的水果（如梅脯、梨、洋李等）做成泥状后涂在全麦面包上。

如果他不喜欢吃新鲜水果，那就用时令水果做些果露给他平时吃。草莓、南方越桔和木瓜是最好的纤维素来源，木瓜对大肠特别有益。在这些饮料中再加入两匙亚麻油，这不仅有益于孩子的健康，还可以软化粪便。

当孩子要排便时，你应该留意他是否显得紧张不安。每天用一些甘油栓“开塞露”使他排便容易一点，持续用几天。一旦粪便变软了些，你将发现他不会拒绝排便了。

西尔斯家孩子们喜欢的食谱：

柔和饮料

- 一把冰冻的草莓
- 一把冰冻的南方越桔
- 一根冰冻的香蕉，切成丁状
- 半个西瓜
- 220 毫升冰冻酸牛奶
- 一大汤匙蜂蜜
- 一大汤匙亚麻油

