

崔玉涛

图解家庭育儿5

小儿营养与辅食添加

崔玉涛 / 著



媒体争相邀约的儿科专家 / 拥有134万妈妈微博粉丝
深入浅出的非处方语言 / 25年儿科临床经验总结



人民东方出版传媒
东方出版社

崔玉涛

图解家庭育儿

5

小·儿·营·养·与·辅·食·添·加

崔玉涛 / 著



人民东方出版传媒
東方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

崔玉涛图解家庭育儿. 5, 小儿营养与辅食添加 / 崔玉涛 著. —北京: 东方出版社, 2013

ISBN 978-7-5060-6036-3

I. ①崔… II. ①崔… III. ①婴幼儿-哺育-图解 IV. ①TS976.31-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 025100 号

崔玉涛图解家庭育儿 5: 小儿营养与辅食添加

(CUI YUTAO TUJIE JIATING YUER 5: XIAOER YINGYANG YU FUSHI TIANJIA)

作 者: 崔玉涛

责任编辑: 郝 苗

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印 刷: 小森印刷 (北京) 有限公司

版 次: 2013 年 5 月第 1 版

印 次: 2013 年 5 月第 1 次印刷

印 数: 1—30 000 册

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/24

印 张: 6

字 数: 118 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-6036-3

定 价: 32.00 元

发行电话: (010) 65210056 65210060 65210062 65210063

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65210012

目录

contents

1

小儿辅食添加基本原则

婴儿的主食与辅食	3
孩子多大开始添加辅食比较好?	5
首次添加辅食的最佳选择: 婴儿营养米粉	7
小儿辅食添加的原则: 少量、简单	9
喂养顺序: 先喂辅食后喂奶, 一次吃饱	11
吃多了不限制, 吃少了不强制	13
家长对孩子口味的引导	15
家长要开始训练孩子的咀嚼动作	17
辅食要粗细搭配, 循序添加	21
给孩子食用时要注意的食物种类	23
构筑孩子合理的饮食结构	27
如何判断辅食添加的效果	29
从小培养良好的饮食习惯	31
合理烹调, 留住营养	35
从婴儿期开始预防肥胖	39





2

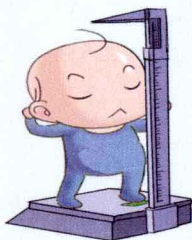
家长容易进入的辅食添加误区

把鸡蛋黄作为孩子的第一种辅食	43
辅食仅给孩子吃鸡蛋	45
让孩子过早接触成人食物	47
给孩子吃很多零食以弥补吃饭不好	49
让孩子多吃蔬菜少吃米粉	51
把别人家孩子的进食量当做自己孩子的 进食标准	53
过分迷信微量元素检测	55
添加营养品代替正常食物	57
给 1 岁以内小婴儿的食物加盐	59
给孩子喝煮水果水或煮菜水	61
用奶、米汤、稀米粥等冲调米粉	63
用奶瓶给孩子喂养辅食	65

3

小儿辅食添加过程中经常出现的问题

添加辅食后孩子出现“厌奶”的迹象.....	69
孩子大便中有较多原始食物.....	71
添加辅食后孩子出现腹泻.....	73
添加辅食后孩子出现便秘.....	75
添加辅食后孩子出现过敏.....	77
辅食添加不合适导致皮肤发黄.....	81
孩子添加辅食后体重增长缓慢.....	83
孩子出现偏食应该如何纠正?	85
如何预防孩子偏食、挑食?	87

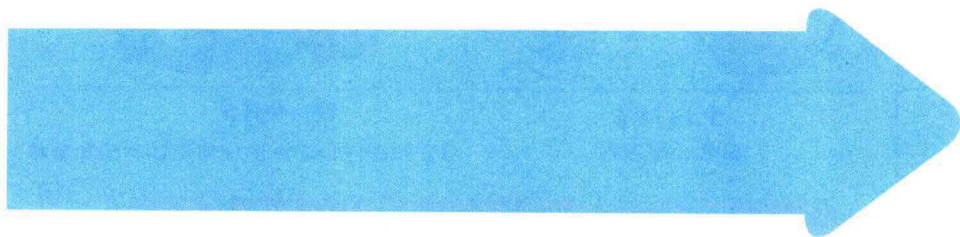


4

崔大夫门诊问答



孩子生病后不爱吃饭怎么办?	91
孩子每天、每餐应该吃多少辅食?	93
宝宝这么小, 怎么会有口臭呢?	95
开始添加辅食后要不要给孩子补钙?	97
孩子每天晒太阳, 还要补充维生素 D 吗?	101
婴儿是否需要补水?	105
怎样给孩子添加水果、蔬菜比较好?	107
多少摄氏度的食物适合孩子吃?	111
如何喂养生长发育较快的婴儿?	113
什么时候断母乳比较好?	115
孩子见饭就躲怎么办?	117
孩子出牙期应该如何处理食物?	119
孩子不懂“饿”怎么办?	121
给孩子补充葡萄糖酸锌制剂好吗?	123
DHA 摄入越多, 孩子越聪明吗?	127
孩子吞食了异物怎么办?	131
多大的婴儿才可以吃酸奶?	133



1

小儿辅食添加 基本原则



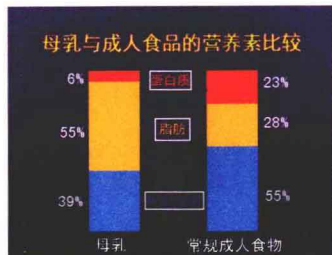


婴儿的主食
母乳、配方粉



婴儿的辅食
母乳和配方粉之外的任何液体和固体食物

1岁半之前保持一定奶量可奠定婴幼儿生长的食物基础



母乳与成人食品的区别在于，前者脂肪含量高，后者碳水化合物和蛋白质含量高。1克脂肪在体内氧化产生的能量，远远大于碳水化合物和蛋白质产生的能量。

研究发现，对于健康足月儿和营养状况好的母亲来说，6个月内纯母乳喂养可以满足婴儿对蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种维生素以及人体矿物质的需求。

当母乳喂养或配方粉喂养不能满足婴儿营养和生长发育的需求时，便需要给孩子添加辅食。其目的在于补充母乳喂养所造成的营养摄入不足。



婴儿的主食与辅食

婴儿的主食指的是奶，包括母乳和配方粉。辅食指的是除了母乳、婴儿配方粉和较大婴儿配方粉以外的食物，包括任何液体和固体食物。与辅食相比，婴幼儿的“主食”——奶，其脂肪含量高，蛋白质和碳水化合物含量相对于成人食物较低。比较而言，母乳属于高密度、高热量食物，因为 1 克脂肪在体内氧化能产生 9 千卡能量，而 1 克碳水化合物或蛋白质氧化只分别产生 4 千卡能量。

对于辅食的称呼有几种，比如固体食物、泥糊状食物等。我之所以仍然偏好于使用“辅食”这个称呼，是为了提醒家长，孩子 1 岁半之内奶制品应为“主食”。在 1 岁半之前只有以奶为主食，才能保证相对高密度能量的提供，如果米粥、烂面条等低密度食物所占比例增加，则会影响婴幼儿奶的摄入量，那么食物提供的能量将大大减少，不利于婴儿的正常生长。婴儿 6 个月至 1 岁期间，应保持每天喝奶量在 600ml 至 800ml，1 岁至 1 岁半不少于 400ml 至 600ml。即使孩子非常喜欢接受辅食，也不能让辅食喧宾夺主，保证主食的摄入量，才是保证营养的基础。然后根据孩子每日进食的奶量及生长情况来决定提供给孩子怎样的辅食搭配。为了达到更好的喂养效果，家长需要调整辅食的结构及喂养量，来更好地搭配主食“奶”，以使孩子更好地生长发育。

实际生活中，很多家长反其道而行之。面对一个每次吃完辅食后还想吃的孩子，家长很容易把喂养的重点放在“辅食喂养”上，在此提醒家长们一定要避免这一点。另外，“辅食”这个概念应该在婴儿 1 岁半之后废除。

辅食添加的最佳时间为母乳喂养满4~6个月间。



原因：

过敏风险低



肠道发育高峰期



这个阶段属于过敏低风险时期，添加辅食后孩子出现过敏的机会会相对较少；

这个阶段是孩子肠道发育的高峰期，孩子更易于接受简单的辅食；

这个阶段口腔细小肌肉开始发育，对今后的咀嚼能力发育和语言能力的发展有利。



早产儿辅食添加时间应该为矫正年龄满4~6个月。

矫正年龄（月）=实际出生年龄（月）-（40周-出生时孕周）/4。

例如：孕32周出生的早产儿出生后6个月

$$? = 6 - (40 - 32) / 4 = 4$$

矫正年龄=实际出生年龄（6个月）-（40周-出生时孕周32）/4=4个月

● 孩子多大开始添加辅食比较好？

研究发现，母乳喂养满 4 ~ 6 个月间为小儿辅食添加的最佳时间，早产儿辅食添加时间应该为矫正年龄满 4 ~ 6 个月。但对于什么时候开始添加辅食，家长不仅应该关心孩子的月龄，还要观察孩子是否已经开始对大人吃饭产生关注。比如，大人吃饭时，孩子是否开始出现眼神固定，并出现吞咽、流口水等动作，或者孩子近期体重增长偏缓也是一个应该添加辅食的标志。

也就是说家长应该关心孩子的身体状况以及接受能力，要先对孩子进行一番评估，再根据评估结果决定是否开始添加辅食。这些评估包括以下内容：

1. 孩子肠胃和肾脏状况，包括母乳或配方粉消化吸收情况、是否有便秘或腹泻，是否有过敏，是否有明显的胃食道反流，以及排尿情况等。
2. 孩子神经系统的成熟度，包括吞咽能力、对大人进食是否有明显反应等。
3. 孩子的营养状况，包括母乳和配方粉喂养能否保持良好营养，如果母乳和配方粉喂养能够保持良好营养，就可稍延迟辅食添加。

辅食添加过早可能会对健康产生不良影响，不满 4 个月添加菜水、果汁、水果泥等都属于过早添加。家长同时还要注意，在尝试添加辅食期间，还要保证孩子一贯的喂养规律，不要主动减少母乳或配方粉喂养的量和喂养次数。

婴儿第一口辅食的最佳选择：
婴儿营养米粉



你这半成品
也算是米？



营养米粉不是方便粉

也不是半成品



是专为婴幼儿设计
的均衡营养食品。



均衡营养

自家做的米粉中营养成分不丰富、不均衡，不利于婴幼儿的生长所需。



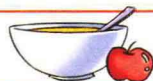
● 首次添加辅食的最佳选择：婴儿营养米粉

首次给孩子添加辅食，好多家长都不知道究竟应该选择什么，应给孩子吃鸡蛋，还是吃菜泥？其实都不是，首次添加辅食最好的选择是婴儿营养米粉。

婴儿营养米粉和婴幼儿配方粉一样，是专为婴幼儿设计的均衡营养食品。它所含的营养成分比较全面，其营养价值远远超过鸡蛋黄及蔬菜泥等营养相对单一的食物，更能满足婴幼儿的生长需求，而且过敏发生的概率也低。营养米粉以米为基础，但不是简单地将米磨成粉即可，而是在米粉的基础上添加了婴幼儿生长必需的多种营养素，包括足够的蛋白质、脂肪、维生素、DHA、纤维素和微量元素，其中还有人们高度关注的钙及维生素D，特别富含铁。这些营养素是这个年龄段发育所必需的。此外，有些品牌的婴儿营养米粉还添加了益生元或益生菌。

除了在营养方面所具备的优势，婴儿营养米粉还非常容易调制均匀糊状，调制量任意选择，随时选用，而且味道接近母乳或配方粉，这使得它更容易被婴儿接受。

小儿辅食添加的原则：少量、简单

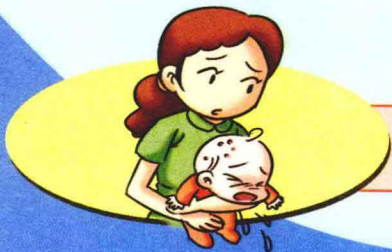


给孩子添加辅食要一种一种地添加，由简单到复杂，并要把握以下原则：



1. 要根据咀嚼状况选择食物性状，不与其他孩子比较。

2. 根据大便次数和性状，了解孩子对食物的消化和吸收程度。



3. 出现异常情况，如呕吐、腹泻、出疹子、拒食等，要及时停喂这种食物。

小儿辅食添加的原则：少量、简单

开始添加辅食的时间在 4~6 个月，启动辅食也需要两个月时间，按着少量、简单的原则，一种一种地给孩子添加辅食。仔细观察孩子的接受情况，以便随时调整添加方案。

开始添加第一种时，可以在一天之内喂食两次，连喂 3 天，在这 3 天之内要留心观察，如果孩子接受良好，那么这种食物进食一周后，就可以再添加另一种新食物了。一旦孩子出现异常反应，要暂时停喂，3~7 天后再添加这种食物，如果同样的问题再次出现，应考虑孩子对此食物不耐受，需停止至少 3 个月，以免对孩子造成损伤，如过敏。家长要注意观察孩子的不适症状是否可以缓解，同时向医生、有经验父母请教，寻找原因和解决的办法。在 2~3 个月的时间内用这种方法不断尝试，就可获得最合适孩子的食谱了。

家长或许会觉得这种方法有点麻烦，但是这么做很有必要。如果几种新食物同时添加，一旦孩子出现不耐受现象，家长很难一下子发现原因。添加辅食要由少到多、由简单到复杂，根据孩子的接受情况而随时调整。最初可添加营养米粉，等孩子能够接受米粉后，逐渐添加维生素和纤维素为主的菜泥、蛋白质为主的肉泥和蛋黄，要将这些食物混入米粉混合着喂食，营养也会相对丰富和均衡。初期的辅食比较清淡，混合起来喂食会使辅食味道良好。

孩子 1 岁前，都要把其他食物混在米粉中给孩子喂养，这样还可以避免因多种味道食物分别刺激孩子而出现的偏食或挑食的现象，减少未来出现不良饮食习惯的可能性。

米粉应该在母乳前
还是母乳后喂呢？



应该母乳喂养前喂米粉。



为什么？万一孩子米糊
吃饱了，不吃或少吃母
乳，不是适得其反吗？
不是提倡母乳喂养吗？



米粉等辅食添加的目的就
是随着孩子长大逐渐替代
一定的母乳或配方粉。

