

《为了孩子》
精粹丛书

CHI FAN SHI GE DA WEN TI

吃饭是个大问题

0~3岁宝宝营养与饮食宝典



《为了孩子》编辑部 编
给孩子最好的礼物，
莫过于做一个
更好的自己。

上海科学技术出版社

《为了孩子》精粹丛书

吃饭是个大问题

——0 ~ 3 岁宝宝营养与饮食宝典

《为了孩子》编辑部 编

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃饭是个大问题: 0~3岁宝宝营养与饮食宝典 /
《为了孩子》编辑部编. —上海: 上海科学技术出版社,
2013.8

(《为了孩子》精粹丛书)

ISBN 978-7-5478-1860-2

I. ①吃… II. ①为… III. ①婴幼儿—营养卫生—
基本知识 IV. ①R153.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第153590号

封面宝宝: 金楷航

摄影: 乐格思儿童摄影

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社
(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

新华书店上海发行所经销

浙江新华印刷技术有限公司印刷

开本 700×1000 1/16 印张 8

字数 160千字

2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-1860-2/G·408

定价: 29.80元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向工厂联系调换

前言



最好的礼物

迎接孩子降临人世，你会为他准备什么？精美的儿童房、高档的婴幼儿用品，还是满屋子的玩具？别忘了为他准备一份心灵的礼物，那就是你的一颗接纳他、陪伴他成长的心。

别以为你爱他就会无条件地接纳他。他可爱的时候，他听话的时候，他取得好成绩的时候，你很容易把他当作你生命中的天使；当他把周围搞得一塌糊涂，当他意识到自我而反抗你的时候，当他对你希望他做的事情不屑一顾的时候，你是否能接纳他这个独立的个体？

陪伴孩子，和孩子一起成长。看起来简单，做起来却很难。当你在为了孩子的将来而忙碌打拼的时候，你未必有时间、有心情去体会孩子成长的细枝末节。其实孩子需要的物质世界并没有你想给的那么多，他们更在乎的是你在他们身边的时光。

给孩子最好的礼物，莫过于做一个更好的自己。当你初为人父母，手足无措，茫然面对铺天盖地的资讯时，你需要平心静气地审视自己。我们为你奉上的这一套和孩子相关的成长书籍，有《为了孩子》的专家作者们潜心研究的成果，有《为了

孩子》的编辑们精心筛选的育儿知识与生活资讯和各种实用的游戏素材。这套书贯彻着我们的编刊理念，孩子也好，父母也好，都需要人文关怀，需要在这个浮躁的社会中，留一抹清凉的淡定。

我们希望因为孩子，你的感受细腻起来，你的心柔软起来，你也会再一次成长，做豁达快乐的父母。

孩子是上天赐予我们的最珍贵的礼物，面对他们，我们心怀感恩，那是一张张白纸，将来，便是一幅幅各具特色的画卷。在他们生命最初的时候，都得借由我们的手，挥洒出一片片个性十足的色彩。

走路的脚步放缓一点，说话的声音放轻一些，陪伴孩子慢生活，这便是我们能给予孩子的最好的礼物。

祝天下的父母和孩子们成长快乐！

《为了孩子》主编 樊雪

2013年6月

目 录



营养的学问

营养师和你聊聊：辅食添加 5 误区·····	1
欣欣向荣，离不开锌·····	4
微量元素铁的二三事·····	6
造血助理——微量元素铜·····	8
奶奶的营养经·····	10
宝宝吃什么油好·····	12
让宝宝吃好深色蔬菜·····	14
宝宝如何吃杂粮·····	16
水果宝宝总动员·····	18
听维生素 A 讲故事·····	20
维生素 B 族家的孩子们·····	22
水手卫士维生素 C·····	23
阳光小子维生素 D·····	25
美好生活，缺 E 不可·····	27
维生素家族的“神秘人物”·····	28
辅食的能量密度与营养密度·····	29
0 ~ 3 岁宝宝补钙须知·····	31
宝宝的智力“吃”出来·····	33

从变味的西红柿说起·····	36
吃葡萄不吐葡萄皮——“全食物”概念与营养·····	37
重新认识蛋白质·····	38
认识膳食纤维的两面性·····	39
平衡膳食知识父母知多少·····	40
慧眼识“材”——怎样为宝宝选择健康食品·····	41
为什么我们要吃蔬菜·····	42
宝贝的辅食“营养充足”吗·····	44
宝宝餐盘里的鱼·····	45
爱上食物天然的味道·····	47

吃饭不是大问题

你和宝宝到底谁挑食·····	48
喂奶意味着什么? ·····	52
来自日本的辅食添加攻略·····	54
体验“自食其力”的成就感之快乐吃饭·····	57
宝宝咀嚼能力的分龄化训练·····	60
宝宝喂养的“传言”VS“事实” ·····	63
妈妈喂得好 宝宝胃就好 ·····	66
1 岁宝宝吃多少才菜算够 ·····	69

让女儿爱上蔬菜·····	71
父母心态好，宝宝吃饭好·····	72
餐桌上的“人性化”·····	74
一日三餐巧安排·····	75
让宝宝快乐进食的 15 条建议·····	77
刚断奶的宝宝不愿吃饭怎么办·····	78
喝水的学问·····	79
教你榨汁碾泥 做好婴儿辅食·····	80
添加辅食，从尊重孩子开始·····	82

宝宝饮食与健康

夏季饮食卫生，你注意了吗·····	87
宝宝喝水的 3 个烦恼·····	89
新鲜果蔬汁，宝宝多喝也不好·····	91
宝宝吃水果的 5 大原则·····	92
你会喝水吗·····	94
饮食调理，不怕便秘·····	96
宝宝常见病食疗宝典——过敏篇·····	97
宝宝常见病食疗宝典 ——反复上呼吸道感染、腹泻和呕吐篇·····	100

给发热宝宝的 5 个饮食建议·····	102
严冬初春，饮食调理助宝宝生长·····	104
宝贝饮食的 10 个非常提醒 ·····	106
宝宝健康吃出来·····	107
合理营养，给宝宝口腔一生健康·····	108
宝宝夏季须防缺锌·····	110
宝宝腹泻及饮食调整·····	112
宝宝营养不良的早期信号·····	113
巧吃冰淇淋，解暑又健康·····	114
宝宝发热时的饮食宜忌·····	116
断奶特别关注，宝宝免疫加固全计划·····	118

营养的学问

营养师和你聊聊： 辅食添加 5 误区

文 / 江苏省南京市儿童医院营养师 刘长伟

每次和妈妈们交流，我都会被问到有关辅食添加的问题，比如宝宝吃辅食时总把勺子顶出来，宝宝不肯多吃辅食。确实，和母乳喂养比起来，给宝宝添加辅食更具挑战性，遇到的问题更复杂。根据我的经验，多数妈妈遇到的问题都和对辅食添加的认知误区有关，你不妨对照看看。

误区 1：过早或过晚添加辅食

我国《婴幼儿喂养建议》（这个建议是中华医学会儿科学分会儿童保健组于 2009 年发布的，经我国 20 多位儿科专家审定）提示：4 ~ 6 月龄是辅食引入的关键期，不能早于 4 月龄，也不宜迟于 8 月龄。过早添加，会因宝宝消化功能不完善而出现呕吐和腹泻等症状；而过晚添加会因营养摄入不足而导致宝宝营养不良，生长发育受阻，甚至宝宝会出现拒绝吃除了母乳或配方奶以外的食物的情况。

至于是 4 个月还是 6 个月添加要看宝宝的具体发育情况，目前世界卫生组织（WHO）推荐正常足月儿添加辅食的最佳年龄为 6 个月。当然，婴儿引入辅食的年龄应有个体差异，即与婴儿发育成熟水平有关。应综合评价婴儿的表现，提示婴儿已经逐渐接受引入其他食物，而不是仅仅根据月龄。而可能对某些食物如对鸡蛋等过敏的足月儿最好 6 个月以后再添加该食物。



看一看：我的宝宝准备好添加辅食了吗？

- 宝宝至少 4 个月以上了，体重已超过 6.5 千克，每天奶量 800 毫升以上，吃饱后把头转开，提示他的消化系统已开始成熟。
- 你抱着宝宝时他能稳固地竖起头和脖子。
- 当你吃东西时，宝宝盯着你或食物看，证明他对你吃的感兴趣。
- 吃奶的次数比以前增加了，而且持续两三天以上，说明宝宝不满足于只吃母乳或配方奶。

误区 2

添加辅食后忽视了奶的摄入量

有妈妈告诉我，因为宝宝不吃辅食，所以就人为减少喂奶量，想用这个方法让宝宝被迫接受辅食（宝宝饿了自然会吃）；还有的妈妈说，既然已经添加了辅食，奶少喝点也没关系。其实，在 6 ~ 12 月龄，母乳（或配方奶）仍是宝宝生长的重要营养来源，仍是他的首选食品。按照我国《婴幼儿喂养建议》

提示，6 ~ 12 月龄的宝宝应保证每天摄入的总奶量在 800 毫升左右，这一点一定不能忽视。另外，在尝试吃辅食阶段，主要是让宝宝体验、接触母乳（配方奶）以外的食物，训练咀嚼、吞咽的技能，刺激味觉发育，尝几口的意义比获取营养（主要是补充少量维生素和矿物质）的意义更大。

4 ~ 12 月龄宝宝辅食添加指南

月龄	4 ~ 6 月龄	7 ~ 9 月龄	10 ~ 12 月龄
食物的种类	强化铁的谷类食物、根茎类和瓜豆类蔬菜泥、果泥、蛋黄泥、鱼泥等	烂面、碎菜、碎水果、全蛋、肉末、鱼末、豆制品等	碎馒头、软饭、碎肉、馄饨、水果块（条）
食物的形状	泥糊状食物	末状食物	碎状食物
量	由 1 ~ 2 勺增至 1 餐	1 ~ 2 餐	2 餐

误区3 忽视辅食添加的基本顺序

从国内外营养学研究结果来看,引入食物是有一定的顺序,但妈妈在实际操作中容易犯这个错误,而这又是导致辅食添加困难的重要原因。

基本的食物引入顺序是谷类食物(如婴儿营养米粉)→蔬菜汁(蔬菜泥)和水果汁(水果泥)→动物性食物(如蛋羹、鱼、禽、畜肉泥/松等)。建议动物性食物添加的顺序为:蛋黄泥→鱼泥(剔净骨和刺)→全蛋(如蒸蛋羹)→肉末。而对鸡蛋(主要是蛋清)、鱼、肉等过敏的宝宝应暂不添加该辅食。总之由少到多、由稀到稠、由细到粗循序渐进;逐渐增加辅食种类,由泥糊状食物逐渐过渡到固体食物。

误区4 给宝宝喂了过量的汤水

妈妈发现宝宝不爱咀嚼、吞咽辅食,但爱喝汤,于是喂饭时经常给宝宝喝稀粥、菜汤、肉汤等,以为这样也是在吸取营养。殊不知,稀粥、菜汤、肉汤含水量大,能量密度低,而且还会增加肠胃负担,不宜经常大量地食用。喝了过量的汤水还会影响母乳(配方奶)的摄入,这正是影响宝宝奶量摄入不足的主要原因。

营养学小词典:能量密度

能量密度指每克食物所产生的能量,国际上建议合理的婴儿食物的能量密度:6~8月龄为2.51千焦耳/克;12~23月龄为4.184千焦耳/克。母乳为3.35~5.02千焦耳/克,而稀粥、羹汤、肉汤的能量密度低于0.84千焦耳/克。

误区5 在辅食中添加食盐等调味品

有些妈妈认为宝宝不爱吃辅食是因为辅食没味道,不好吃,还有的认为加了盐,宝宝才有力气。事实上,第一,宝宝的味觉比大人宽广,不要把大人的味觉习惯强加给宝宝。第二,食物中的钠已满足宝宝的需要。第三,宝宝的味觉习惯正处于发育中,对调味品的刺激比较敏感,加调味品还容易造成宝宝挑食或厌食。1岁以内的宝宝的食物中不用添加食盐,还应少糖、少油。



营养师的小嘱咐

您可以再耐心点

常常被问到为什么宝宝不喜欢吃这种或那种东西,如果反问妈妈喂了几次呢,妈妈就答不上来了。添加辅食的初期,妈妈的耐心至关重要。有的宝宝对陌生的食物产生恐惧心理而拒绝接受,需多次尝试才会成功,每种食物宜尝试10~15次(以5~7天为一个周期),直至宝宝逐渐接受后再尝试另一种食物。

这个时候就可以让宝宝动手了

宝宝有动手的意愿要比大人想象的早得多,对于7~8月龄的宝宝,应允许他尝试用手握或抓食物,到10~12月龄时鼓励宝宝自己用勺。有的妈妈说这样宝宝会把家里弄得一团糟,那你可以在一个托盘里给宝宝提供“清洁系数”比较高的食物,比如手指饼干、小的苹果块、香蕉片等。

欣欣向荣，离不开锌

文 / 江苏省南京市溧水区人民医院儿科 季汝凤

2011年11月在北京举办的“全国儿童营养干预行动启动仪式暨预防钙铁锌缺乏与儿童健康成长专家研讨会”上，专家指出，中国青少年膳食中热量供给已基本达标，但蛋白质供给量低，优质蛋白质比例少，微量营养素供给明显不足，其中钙、铁、锌缺乏尤为明显。

有用的锌

功效——锌在人体内的主要作用是参与核酸代谢及蛋白质合成，也参与糖类、脂类及维生素A等的代谢，以及人体内生长激素的合成与分泌，是身体发育的动力所在。另外，锌还有“生命之花”“智力之源”的美誉，对促进孩子大脑及智力发育、增强免疫力、改善味觉和食欲至关重要。

需要量——根据年龄不同而有所不同。中国营养学会推荐：0 ~ 6个月的宝宝，日需锌量约为3毫克；7 ~ 12个月的宝宝，日需锌量约为5毫克；1 ~ 3岁的宝宝，日需锌量约为10毫克。

缺不缺锌，怎么看

幼儿锌缺乏的主要临床表现有以下几点：

- 厌食、偏食等，严重时常有精神不振、萎靡、抑郁、行为异常（异食癖）等症状。
- 抵抗力下降，易患病，特别是呼吸道疾病，如感冒；皮肤黏膜易改变，如口腔溃疡、口腔炎反复发作。
- 生长发育滞后，严重缺锌者影响智力发育。

提醒：

锌缺乏的诊断除结合临床症状外，还需实验室协助诊断。一般化验血清即可，但有些妈妈舍不得给宝宝扎针，就采取发锌测定。家长要注意，由于受环境污染、洗涤方法、头发生长速度、采集部位诸多因素影响，发锌不是诊断锌缺乏症的可靠指标。

春夏季节易缺锌

由于出汗会带走体内的锌，大量出汗容易引起锌缺乏。另外，宝宝和树木一样，春夏季节生长发育较快，尤其是婴幼儿，他们本身生长发育迅速，需要锌的量较大，春夏应注意给宝宝食补一些含锌丰富的食物。而夏季气温高，容易出汗，宝宝一天随汗液丢失的锌可高达4毫克，尤其要注意提防宝宝缺锌。

最佳食物来源

6个月内吃母乳的宝宝不易缺锌，6个月以后宝宝活动量加大，出汗量增多，锌容易随汗液流失，就需要补充容易吸收的含锌辅食，如瘦肉末、蛋黄、鱼泥、动物肝、花生米粉、

核桃仁粉等。据测定，动物性食物的含锌量高于植物性食物，且动物蛋白质分解后所产生的氨基酸能促进锌的吸收，吸收率一般在 50% 左右；而植物性食物所含锌，可与植物酸和纤维素结合成不溶于水的化合物，从而妨碍人体吸收，故吸收率仅 20% 左右。

提醒：

牡蛎等海产品虽然含锌量高，但不适合婴幼儿食用。因为其蛋白质含量过高，有些婴幼儿的胃肠道发育还不完善，对一些高蛋白质的食物容易过敏。

药物补锌需谨慎

1 必须经过医院检查，确诊为明显缺锌的宝宝，方可在医生指导下给予补锌制剂。一般用药限定时间，不可超过 2 ~ 4 个月，复查正常后应及时停药。锌的有效剂量与中毒剂量相距甚小，使用不当，很容易导致过量，诱发缺铁、缺铜、贫血等一系列病症。

2 如果孩子补锌的同时还需要补钙，那么先给孩子补锌，这样能促进骨骼细胞的分裂、生长和再生，为钙的利用打下良好的基础。如果孩子缺锌，不仅无法长高，补充的钙也极易流失。

图片	食物 (100 克)	含锌量 (毫克)
	牡蛎 (鲜)	9.39
	口蘑	9.04
	鸡蛋黄粉	6.66
	海带	4.93
	牛肉	4.73
	猪肉松	4.43
	大麦	4.36
	腰果	4.3

(上表是一些食物含锌量的参考约数，根据食物不同，而有所差异)

3 大量锌的摄入可以抑制宝宝对铜和铁的吸收，而当钙的含量超过锌的 50 ~ 100 倍时又会影响锌的吸收。因此，不要盲目给宝宝补锌、补钙，妈妈应当让宝宝的饮食均衡，才会使各种营养素比例适中。

微量元素 **铁** 的二三事

文 / 江苏省南京市溧水区人民医院儿科 季汝凤

中华医学会儿科学分会儿童保健学组在《儿童缺铁和缺铁性贫血防治建议》中指出：目前已有大量研究证据表明，缺铁可影响儿童生长发育、运动和免疫等各种功能。婴幼儿严重缺铁影响认知、学习能力和行为发育，甚至不能被补铁所逆转。因此，铁缺乏症（iron deficiency, ID）的早期诊断、及时干预对预防缺铁导致的儿童健康损害具有十分重要的意义。

缺铁，谁说了算

如果家长通过观察发现宝宝出现以下症状，就应及时带孩子到医院检查，根据医学检测进一步确诊。

家长观察——

外形：皮肤黏膜苍白，以口唇、指甲床及口腔黏膜最明显，头发无光泽，指甲表面条纹隆起。

精神：精神不振，疲乏无力，不爱运动，注意力不集中，理解力降低，反应慢。

饮食：食欲减退，体重不增，严重者出现“异食癖”（爱吃一些奇怪的东西，如树皮、沙土、报纸、生大米和生面粉等）。

医学检测——

微量元素测定：由于各地使用的试剂可能有所区别，化验标准值也可能有所不同，因此，以医院出具的微量元素检测报告单中的参考值为准（例如，上海地区6个月婴儿铁元素的参考值为7.52 ~ 11.8 毫摩尔 / 升，

小于7.52 毫摩尔 / 升即为缺乏）。

血红蛋白(Hb)测定：由于铁是制造人体血红蛋白和肌红蛋白的重要元素，缺铁性贫血是小儿贫血的主要原因。根据中华儿科学会血液学组出具的小儿贫血诊断标准，出生后10天内的新生儿Hb<145克 / 升；10天~3个月婴儿因生理等因素影响，贫血的标准很难确定，建议暂以Hb<100克 / 升；3个月~6岁Hb<110克 / 升，为贫血标准。（以上均以海平面计，海拔每增高1000米，Hb升高约4%）

年 龄	Hb 含量 (克 / 升)
出生 ~ 10 天	Hb < 145
10 天 ~ 3 个月	Hb < 100
3 个月 ~ 6 岁	Hb < 110

补铁，预防为主

婴幼儿正处于生长发育的旺盛期，缺铁发生后不仅会出现食欲减退、爱哭爱闹等，还容易反复感冒，智力发育也会受损。因此，家长一定要从预防入手。

早产儿和低出生体重儿：早产儿极易缺铁，纯母乳喂养者应遵医嘱适量补充铁剂，剂量为1～2毫克/千克体重，约至1周岁。非母乳喂养儿应采用铁强化配方乳，4个月前可无需额外补充铁剂，之后注意添加含铁丰富的食物。

足月儿：母乳喂养儿和配方奶喂养儿，都应注意添加含铁丰富的食物，如6个月的宝宝可以喂强化铁的奶粉、米粉、饼干等。8个月的宝宝应多选择富含血红素铁的食物。如动物肝脏、瘦肉、鱼、鸡鸭血、鲜蘑菇、

黑木耳、发菜、大枣、芝麻酱及豆制品等。1岁以后注意食物的均衡和营养，纠正厌食、偏食等不良习惯，鼓励进食富含维生素C的蔬菜和水果，以促进肠道铁吸收。

食物（100克）	含铁量（毫克）
木耳	185
海带	150
紫菜	33.2
猪肝	25
鸡蛋黄	7

（上表是一些食物含铁量的参考约数，根据产地不同，可能有所差异。）

关于铁的生活小误区

生活中，我们对微量元素铁的认识往往存在一定的误区，比如：

1 纯母乳喂养儿不会缺铁

有些家长认为母乳营养全面，量又足，孩子不会缺铁。殊不知，母乳含铁量很低，100克母乳含铁量一般不超过0.5毫克。因此，千万不要因为母乳量足就推迟添加辅食。

2 菠菜、蛋黄是补铁大户

菠菜含铁量虽高，但属于植物性铁来源，所含的亚铁血红素铁远没有动物性来源的亚铁血红素铁容易被人体吸收。另外，蛋黄中的铁常常和磷结合在一起，吸收率仅3%。因此，菠菜和蛋黄并不是预防或治疗贫血的最佳辅食。

3 就要食补，不要药补

轻度缺铁应注意饮食调理，但重度缺铁还是应按医嘱给宝宝服用铁剂。注意：铁剂对胃肠道反应较大，应在两餐之间服用；应避免与大量牛奶同时服用，牛奶含磷较高，可影响铁的吸收；铁剂服用后，宝宝大便变黑，这是正常现象，停药即可消失。

造血助理

——微量元素铜

文 / 江苏省南京市溧水区人民医院儿科 季汝凤

铜是人体中不可缺少的微量元素，存在于人体所有器官和组织中，通常与蛋白质或其他有机物结合。世界卫生组织(WHO)推荐成人每天应摄入2~3毫克的铜，婴幼儿期为0.4~1.0毫克。由于人体所需的铜不能从体内合成，必须通过日常膳食和饮用水保证摄入足够的铜。

铜和铁，一对好搭档

正常人体内含铜100~200毫克，50%~70%的铜存在于肌肉及骨骼内，20%存在于肝。铜并不直接参与造血，但铜是铁的助手，在铁参与形成血红蛋白的过程中，铜起着关键性作用。另外，铜还具有许多重要的生理功能，如铜是机体内蛋白质和酶的重要组成部分。研究表明，至少有20种酶中含有铜，其中至少有10种需要铜的参与和活化，来对机体的代谢过程产生作用。铜还可以促进骨骼生长，胆固醇和葡萄糖的代谢，心脏肌肉的正常运动，大脑的发育等。

铜缺乏，宝宝会怎样

在幼儿微量元素测定报告中，铜的缺乏和超标都有一定的比例。铜的过多和过少，对幼儿的生长发育都是不利的。铜的缺乏会引起下列症状：

引起能量代谢障碍，从而造成肌力低下和体温过低。

引起造血功能障碍，造成贫血（表现为铁剂治疗无效的贫血，皮下经常青一块紫一块的）和中性粒细胞减少。

引起胶原纤维受损，从而造成骨质异常。

另外，还常表现为厌食、腹泻、皮肤和毛发色素减退（体内黑色素不足，皮肤白化，头发变黄，不能耐受阳光，易出现皮肤晒伤或过敏）等症状。

补锌过量不利于铜的吸收

引起铜缺乏的常见原因有以下几种：

幼儿由于长期单纯母乳喂养，或单纯食用牛奶，而未及时添加辅食，导致营养供给不足。

幼儿患有长期或反复腹泻，导致吸收不良。

幼儿为早产儿，或患有慢性肝肾疾病。

幼儿补锌过量，也可影响铜的吸收。有报道称小儿或成人每天服用150~200毫克锌，可致铜的缺乏。