

30位专家联合打造 宝宝饮食安全第一书

中国早教网专家组 主编

0~3岁宝宝 饮食安全宝典

赠送

宝宝安全食谱

100例

“奶粉事件”你害怕了吗？

怎样为宝宝选择安全饮食？

30位权威专家带您正面直击婴幼儿饮食安全

权威=专业=安全+安心=宝宝健康成长



化学工业出版社

0~3岁宝宝 饮食安全宝典



中国早教网专家组 主编



化学工业出版社

· 北 京 ·

2008年的问题奶粉事件让众多家长们对孩子的饮食安全问题忧心忡忡，无所适从。

究竟该给孩子选择什么样的奶粉？什么品牌的辅食？在宝宝的成长过程中，家长究竟应该注意哪些食品安全细节？宝宝安全成长到底需要哪些营养素？家庭中的安全隐患家长都注意到了吗？宝宝常见的易发病有哪些？本书约请中国早教网专家组的三十位国内顶级专家、教授，对上述问题进行了详尽的解答。书后特别编排安全营养的婴幼儿食谱百余种，适合0~3岁的宝宝家长参考。

图书在版编目（CIP）数据

0~3岁宝宝饮食安全宝典 / 中国早教网专家组主编.
北京：化学工业出版社，2009.1

ISBN 978-7-122-04498-3

I. 0… II. 中… III. 婴幼儿-饮食卫生 IV. R153.2

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第211957号

责任编辑：李娜 贾维娜

装帧设计：北京水长流文化发展有限公司

责任校对：郑捷

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印装：北京画中画印刷有限公司

880mm×1230mm 1/24 印张8 1/4 字数221千字 2009年3月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：39.80元

版权所有 违者必究

没有什么工作比
新生儿出生头三年的
育儿更重要

北京大学妇产科教授
中国关心下一代工作委员会专家委员会主任
世界卫生组织母婴保健合作中心主任

顾仁英

专家顾问

(按姓氏汉语拼音排名)

白文佩 医学博士，北京大学第一医院副主任医师、副教授，硕士研究生导师。

戴淑凤 北京东方圣童儿童发展研究中心创始人和总策划，北京大学第一医院妇产科教授，中国优生优育协会理事。

丁宗一 中国医师协会儿童健康专业委员会主任，亚洲儿科营养联盟主席。

丁 辉 北京市妇幼保健院副院长，世界卫生组织妇女健康研究和培训合作中心副主任。

丁 洁 北京大学第一医院副院长、儿科研究员、博士生导师。现为国际小儿肾脏病学会理事、临床儿科杂志常务编委等。

黄建萍 北京大学第一医院儿科主任医师、教授、医学博士，硕士研究生导师。目前担任中华医学会儿科学会北京分会委员等职。

范 玲 北京妇产医院产科副主任、中华医学会妇产科专业委员会中青年委员。

冯国强 中国优生优育协会脑潜能和玩教具开发专业委员会副秘书长，北京大学医学部福康之家科学育儿专家委员会副主任。

高振敏 首都儿科研究所生长发育研究室主任医师。

金 哲 北京中医药大学东方医院妇科主任、北京市中西医结合学会妇产科专业委员副主任委员。

李 辉 首都儿科研究所主任，硕士生导师，中国优生科学学会理事，中国优生优育协会发育专业委员会委员。

梁志荣 中国老教授协会学前教育研究所所长，北京师范大学教授。目前致力于蒙特梭利教育的研究。

邓静云 南京大学第二临床医学院及儿童保健研究所主任医师兼教授、中华预防医学会儿童保健专业学会常委。

刘兰香 原中国疾病预防控制中心妇幼保健中心儿保部主任，教授。

刘湘云 历任上海医科大学儿科教授、博士生导师、附属儿科医院院长、儿科研究所所长。

刘 文 北京师范大学心理科学学院博士后、中国社会心理学会理事、辽宁师范大学教育科学学院教授。

刘泽伦 中国优生优育协会胎教专业委员会主任，“八五”攻关“胎教”课题主持人。

牛建昭 中国中西医结合实验医学专业委员会主任委员，国家级中西医结合学科带头人。

仇凤琴 广州市妇婴医院儿科主任医师、广东省优生优育协会专家组成员。

区慕洁 中国优生优育协会理事，主讲中央教育台“万婴跟踪”节目中的“成长日记”。

秦 炯 北京大学第一医院儿科主任、儿科教授、儿科主任医师。

单中惠 华东师范大学基础教育改革与发展研究所、教育学系教授，博士生导师。中国教育学会教育史专业委员会副理事长。

石效平 中日友好医院儿科主任医师、儿科教授。

王惠珊 中国疾病预防控制中心妇幼保健中心儿保部主任医师、教授、国家妇幼中心儿保中心主任。

王素梅 北京中医药大学东方医院儿科主任，儿科主任医师兼教授、硕士生导师。

吴光驰 首都儿科研究所营养研究室研究员、中国优生科学协会儿童营养专业委员会委员。

徐朝霞 北京智泉万花筒儿童教育研究院院长、著名蒙氏教育和早期教育专家。

蒯士安 中国营养学会妇幼营养分会主任，博士研究生导师，享受国家特殊津贴。曾任中华医学会儿科学会副主任委员等职。

张海澄 医学博士，北京大学人民医院心内科副主任医师、副教授，硕士研究生导师。

赵惠君 上海附属新华医院、上海儿童医学中心副院长。

前言

令人忧心的中国婴幼儿安全状况

宝宝是人类的希望之光，祖国的未来，家庭的欢乐之源。直至现在，计划生育仍然是我国的基本国策，所以绝大多数家庭仍然都是只有一个宝宝。因而，每个家庭都更加希望自己的宝宝活泼、健康地成长。

毒奶粉事件沸沸扬扬折腾这么长时间了，每当我们从报纸、电视上看到儿童患病数量的增加、死亡数的上升都特别心痛，那种感觉应该不亚于地震带给我们的苦痛。可是面对这种灾难我们更多的是无奈、怜悯，甚至祈祷、支援。这种人为的错误是我们痛恨的，我们该说什么呢……很多很多，多到我们唯一能弥补的是保证我们的宝宝从现在开始一定要健康，要健康……中国早教网赶在第一时间进行了安全、健康行动，让我们家可爱的宝宝一定要健康、快乐地成长……在人生的道路上，家长的全心呵护能伴宝宝健健康康走着……

在这次事件中，我们学会了更加关注宝宝的安全、健康。也知道宝宝的安全、健康并不是自己一己之力可以做到的。宝宝的安全、健康不但需要家人的关注，而且也需要全社会的关心和支持。

让我们为这次奶粉事件中受害的宝宝们而惋惜吧！期望我们的宝宝以后不会再经历这样的苦难。



——中国最权威专业育儿网站

中国早教网专家组

目录

奶粉事件后家长应该如何面对 ——丁宗一教授全面解答

Part1

婴幼儿安全不容忽视

保护宝宝，你的安全意识够高吗？ /10

食品安全和生活安全一样重要 / 10

为宝宝缔造安全的饮食和生活环境 / 11

Part2

宝宝安全成长以及营养素需求

营养素对宝宝的重要性 /14

各种必需的营养素常识 / 14

营养素过剩的危害 / 20

各类食品营养素含量 /21

幼儿和成人所需营养量对比 /25

宝宝营养状况自我评测 /26

宝宝心理不安表现传递的危险信号 /27



Part3

宝宝的食品安全

食品中难免含有三聚氰胺？ /29

什么是三聚氰胺？ / 29

为什么食品中会含有三聚氰胺？ / 30

大厂商、大超市的奶粉一定可靠吗？ /30

为什么信赖大厂商、大超市的奶粉 / 30

我们如何面对所谓的大品牌 / 31

值得信赖的厂商选择 / 32

母乳PK奶粉 /32

母乳 / 32

奶粉 / 33

家长选择奶粉的调查 /33

奶粉要喝得明白 /34

目录

什么是配方奶粉 / 34
奶粉中的DHA和ARA究竟是什么? / 35
奶粉中的益生菌和益生元的作用 / 35
婴幼儿配方奶粉的种类 / 36
奶粉中所含营养素解析 / 37
配方奶粉成分评价的标准和依据 / 43
配方奶粉成分全球标准 / 44
奶粉营养成分标签识别 / 48
好坏奶粉基本辨别 / 49
婴幼儿奶粉中抗生素残留问题 / 50
牛生病的话,奶粉质量能保证吗? / 50
奶粉喂养 / 51
奶粉喂养须知 / 51
不同月龄宝宝吃奶粉的量 / 52
奶粉的正确冲调和冲调后的保存 / 52
奶嘴/奶瓶的选择 / 54
奶嘴/奶瓶的消毒 / 54
开启奶粉罐 / 56
关于奶粉的各种疑问 / 58
其他制品是否可以替代奶粉 / 58
可以选择羊奶或者羊奶粉吗? / 58
宝宝对配方奶也会过敏吗? / 61
区分牛奶过敏和乳糖不耐症 / 62
对奶粉认识的误区 / 62

可以给宝宝喂养初乳奶粉吗? / 63
7种错误的人工喂养 / 64
必须了解! 市场上针对婴幼儿的食品 / 66
营养米粉 / 66
蛋白粉 / 67
罐装果泥/肉泥 / 69
罐装蔬果汁 / 70
肉松 / 71
蔬菜粉 / 73
婴幼儿营养面 / 74
磨牙产品 / 74
饼干/点心 / 75
糖果 / 76
宝宝十大食品安全问题 / 78
认识常见的食品安全标志 / 80
食品保存的问题 / 81
食品保存的最佳温度 / 81
保存速冻食品须注意两大忌 / 81
食品保质期限的问题 / 82



目录

如何为宝宝选择优良的食物 /82

肉类 / 82

水果类 / 84

蔬菜类 / 84

主食 / 84

科学烹制婴儿食品 /85

宝宝不宜多食的食品 /86

宝宝不宜添加的食品 /87

不良进餐习惯会影响宝宝IQ的发展 /88

常见饮食安全Q&A /90

妈妈用药时的母乳喂养 / 90

能用微波炉给宝宝加热配方食品吗? / 91

给宝宝服用维生素 / 91

炼乳能代替牛奶吗? / 92

宝宝可以吃燕窝吗? / 92

豆制品很有营养, 多多益善 / 94

Part4

宝宝安全辅食指导

Part5

家庭中的安全隐患

装修导致的室内污染 /117

主要的室内污染 / 117

装修时要注意 / 117

室内污染来源 / 118

国家规定环保数值 / 118

自测装修污染 / 119

购买家具时要注意 / 119

洗涤用品的潜威胁 /119

宝宝需要接触细菌? / 120

高档洗涤用品VS普通肥皂 / 120

使用洗涤剂洗蔬果安全吗? / 120

坚决避免的洗涤误区 / 121

干燥剂、防虫剂的危害 /121

防止煤气中毒 /122



目录

什么是煤气中毒 / 122

封闭汽车开空调也会导致一氧化碳中毒 / 122

煤气中毒家庭急救措施 / 123

给宝宝选择衣服 / 123

给宝宝选择玩具 / 124

选择安全的玩具 / 124

根据宝宝年龄选择玩具参考 / 125

宝宝使用的洗护品 / 130

根据宝宝的状况选婴幼儿洗护品 / 130

洗护品选择标准 / 130

宝宝肌肤Q&A / 132

布尿布VS纸尿布 / 133

两者的优劣对比 / 133

尿布的选择 / 133



换尿布和擦屁股不当也会影响宝宝的肌肤 / 135

不良品会对宝宝造成的影响 / 136

究竟电器辐射对宝宝有没有危害? / 137

电器辐射强度 / 137

防止电器辐射注意 / 138

居室保护措施 / 139

桌椅 / 139

床 / 139

被褥 / 139

地板 / 140

温度 / 140

餐具 / 140

打扫宝宝房间的要点 / 140

厨房保护措施 / 141

带宝宝外出的注意事项 / 142

外出的准备 / 142

外出时需携带的宝宝必需品 / 142

外出的重要事项 / 143



Part6

意外伤害与急救

家庭需要常备的急救装备 / 145

人工呼吸 / 146

目录

心脏按压或心脏复苏的办法 /147

0~1岁宝宝 / 147

2岁以上宝宝 / 147

触电 /148

什么是触电 / 148

触电急救 / 148

溺水 /149

溺水的危险 / 149

溺水急救 / 149

烫伤 /150

烫伤的级别 / 150

烫伤急救 / 150

头部受撞击 /150

骨折 /151

手指外伤 /151

皮肤擦伤 / 151

指关节扭伤 / 151

其他开放性损伤和较重的闭合性损伤 / 151

手术外伤 / 152

耳眼鼻中进异物 /152

耳中进入异物急救方法 / 152

眼睛进入异物急救方法 / 153

鼻中进入异物急救方法 / 153

虫咬 /154

对付虫咬首先要整理家居环境 / 154

宝宝防蚊最好用蚊帐 / 154

蚊虫叮咬后 / 154

擦伤 /155

受伤后创面的处理方法 / 155

食物中毒 /155

食物中毒的表现 / 155

化学性食物中毒 / 156

细菌性食物中毒 / 156

冰箱内食物也能引起中毒 / 156

食物中毒急救 / 156

中暑 /157

什么是中暑 / 157

先兆中暑症状 / 158

轻症中暑症状 / 158

中暑急救 / 158

气道异物阻塞 /159

吞吃毒物 /159

意外窒息 /160

冻伤 /161

轻度冻伤 / 161

普通冻伤 / 162



目录

轻度体温过低 / 162

体温过低 / 162

过敏 / 163

为什么会过敏 / 163

注意蛋白质 / 163

食物过敏 / 164

呼吸道过敏 / 164

过于干净也会引发过
敏 / 165

交叉过敏不能忽视 / 165

可引起交叉过敏的食物 / 165

宠物咬伤、抓伤 / 166

抓伤 / 166

咬伤 / 166

啮齿类宠物 / 166

Part7

宝宝常见易发病

湿疹 / 169

尿布皮炎 / 169

间擦疹 / 170

特异反应性皮炎 / 170

便秘与腹泻 / 171



发热 / 172

生理性发热 / 172

病理性发热 / 173

幼儿急疹（玫瑰疹）的症状与护理 / 174

附录1

宝宝营养食谱 / 175

附录2

《母乳代用品销售管理办法》 / 193

感谢词 / 196



奶粉事件后家长应该如何面对 ——丁宗一教授全面解答

丁宗一教授，著名儿科专家，中国医师协会儿童健康专业委员会主任委员、亚洲儿科营养联盟主席、全国儿童营养喂养协作组组长，教授、博士生导师，享受国务院政府特殊津贴。国际儿童食品法典委员会核心组唯一中国专家(CAC Codex)。

随着婴幼儿配方奶粉三聚氰胺问题的发现，市场规模为180亿美元的中国奶制品行业摇摇欲坠，消费者中出现一些恐慌，很多家长都担心自己的宝宝曾经喝过奶粉，会不会在今后检查出问题；结石宝宝今后的生活会不会有影响、有后遗症等。在这里，丁教授指出，家长不要过于担心，但也不要过于疏忽，只要日常生活中多注意密切观察，定期或不定期到医院检查一下，同时养成多饮水的良好习惯即可。

Q 宝宝一般吃到什么时候就不吃奶粉了？

A: 人类从出生以后要经历三种食物形态，即营养来源，第一个是液态食物，接下来是泥糊状食物，再后来是固体食物。

第一阶段

宝宝4个月

内的液体食物阶段：由于宝宝没有长牙齿，无较强的消化能力，故只能食用液体

食物。在这一阶段，我们大多数执行了母乳喂养的方法，取得了很好的成绩。但是，我们对于妈妈营养的重视还不太够，对于母乳不足的儿童的喂养缺乏一些办法，对于不能进行母乳喂养的儿童，在认识上还存在错误，以为一拿配方粉喂养就是与母乳喂养相矛盾。还有一些妈妈因为患有各种疾病情况，也不能喂养；或者是妈妈工作条件所限，或将宝宝



放在爷爷奶奶家养，也不能进行母乳喂养。在这样一些情况下，母乳喂养坚持得不够。

解决办法：

- ① 要加强妈妈的营养供应和身体健康状况的保持；
- ② 对于那些无法进行母乳喂养的宝宝，应及早正确地选择合适的配方粉进行正规的配方粉喂养。

例如，对于低体重儿、早产儿或者微重儿，应当给予特殊配方粉，在医师的指导下喂养，而不能放在家庭里由家长按照自己的习惯甚至不正确的认识来喂养。我们要知道，至少在哺乳动物里有30%的个体是无法进行母乳喂养的，人类由于生活工作环境的影响，这个数字恐怕还要大一些。因此，我们应该特别加强母乳喂养。

第二阶段

宝宝4~6个月的泥糊状食物阶段：四个月以后，单纯的液体食物已经不够，所以要添加泥糊状食物，在这期间要继续母乳或者奶粉等液体食物的喂养。

在这一阶段我们在认识上普遍存在着对泥糊状食物的错误概念，一直把它看成是辅助的、不重要的食品。我们称之为“辅食”，本身就是错误的。无论从这个食物的科学定位，还是从这个食物的英



文译名，译成“辅食”都是错误的。

我们应该认识到泥糊状食物是人类独特的食物形态，是人类生长发育不可逾越的生物学的阶段，也是一不注意就会造成营养不良的一个最危险的事情。我们应该把泥糊状喂养放到跟母乳喂养同等重要的地位上来认识和处理。因为，在泥糊状食物喂养不良的情况下，很容易造成贫血、缺铁、动作发育迟缓、各种维生素和微量元素的缺乏。

第三阶段

宝宝8~10个月后的固体食物阶段：这个时候宝宝有较强的消化能力，已经可以食用固体食物了，但同时并不是说有了固体食物就不需要液体和泥糊状食物。

在8个月以后，不同发育阶段的宝宝就逐渐会跟着大人在桌上吃，有些家长就误以为宝宝能跟大人吃就省事了，没有专门制作适合宝宝吃的固体食物，或者盲目地增加所谓营养，没有做到均衡膳食。这个时候，宝宝或者会发生营养不良，或者会发生营养过剩，也就是肥胖症。我们强调的是均衡膳食，自然食物，不要给宝宝吃所谓的补品、营养品，应该让宝宝粗粮、细粮都吃，动物性食物、植物性食物也都吃，不要养成挑食、偏食、过食营养品的不良习惯。

Q关于“辅食”的误解。

A：我们是从物理形态学角度来命名的，传统就叫辅食。为什么辅食这个词不对，从我们中文角度来解释，辅食就是辅助的，不是重要的，不是主要食物，可实际上宝宝在出生后，他所接受的食物形态要经历液体食物，过渡到泥糊状食物，然后到固体食物这个过程。那么，能不能直接从液体食物过渡到固体食物呢？所有带过宝宝的人都知道的，这种做法是行不通的，也是错误的。那么，从研究上、从生物学角度和进化的角度来看，别的哺乳动物都是在吃妈妈的奶的同时也可以吃固体食物。比如说老虎，它们吃了母乳，很快就能过渡到吃肉，因为它们要生存，但又有很多的天敌，只能尽快适应来应对自然界。再比如说牛、羊等食草的哺乳动

物，它们开始也要吃段时间的母乳，很快就能吃草或者其他的植物，自然界不允许它们用太多的时间来吃泥糊状食物来进行这个过渡，它们很快就要和成年个体一样来适应恶劣的外部环境，如果它们不适应这个环境，就会被淘汰。

但是我们人类不一样，我们人类有大脑，我们发展了高级神经，我们有智力活动和心理活动，因此我们要弥补消化道的柔弱，要慢慢适应，所以不能直接从液体食物过渡到固体食物，必须有泥糊状食物的过渡，在人类发展早期，泥糊状食物是成年个体把固体食物嚼碎了，喂给幼小的个体，现在在一些比较贫困的地区我们还能看到这个喂养方式，这是人类进化过来的。

随着食品技术和烹调加工技术的进步，比如说同样是米，我们可以煮成粥，也可以做成米汤，这个米汤就是液体食物，粥就是泥糊状食物，等宝宝再成熟一点，就可以直接吃米饭了。所以，任何一种食物它的物理性状是作为泥糊状出现的，就是适合出生后四个月的婴





儿。这第四个月是怎么来的呢？我们是通过一个纵向的研究看到了生长的速率，生长的速率经过三个大的时期，第一个是适应液体食物的时期，这是个高速生长期，生长的速度非常快，然后生长的速率就稍微降低，进入快速生长期，这个时候就能

吃泥糊状食物了，以后，基本上就是一个匀速生长的时期，就能吃固体食物了。

这三个时期的表现是泾渭分明的，而对应这三个阶段，宝宝所吃的食物也是不一样的。如果说在快速生长期，家长还只是喂奶（即液体食物），宝宝就要营养不良了。因为这个时期宝宝需要更多的营养，单纯靠液体食物是不能保证营养供应的，所以宝宝要吃泥糊状食物。到了匀速发育的时期，宝宝就可以吃固体食物了。而且，因为固体食物所含的营养密度大，营养的强度也更大，它能够给宝宝这个时期发育所需的营养。我们对生长速率的研究也不能天天计算，家长也不可能天天精确计算，但是生长速率相对于自然年龄（日历上的年

龄）大概就在出生以后4个月。这是根据研究数据得出的结论，不是凭空捏造的。经过我们的研究，我们发现辅食这个词不是老百姓取的，而是一些学者使用的。这些学者也是从国外文章中翻译过来的，辅助食品简称辅食。

我们也对这个词与国际上的一些母语是英语的专家进行了交谈，他们说他们所使用的词的意思不是辅助食品，而是添加食物的意思。我们同时也和日本的一些学者们进行了探讨，因为在日本的专业术语中也用了汉字“辅食”，但是日本专家对这个词的解释是辅食不是主次的关系，而是添加的意思。所以日本学者和英语国家的学者的解释是一样的。因为我们汉语很复杂，不仅有“主食”“辅食”，还有“主食”“副食”，我们一般所说的主食是谷类食品，副食包括肉、菜、蛋、奶等。如果把这些东西都做成泥糊状，给4个月的宝宝，它都是主食。但是对成年人来说，一般要以谷类为主。食物的热量金字塔中显示55%~65%的热量都来自谷类，脂肪占10%~15%。所以辅食这个词给很多家长误导，他们就认为辅食可有可无，无关紧要，所以造成很多宝宝在4个月后出现营养不良。这个阶段正好是食物形态变换的关键时期，宝宝需要扩大他的营养谱，所谓的营养谱就是营养来源，要增加营养密度和营养强度，如果食物营养跟不上，就会造成贫血、佝偻病，身体素质很差。不了解实际情况的