

| 从根本上解决中国孩子后天身体问题的唯一方法 |

3岁

决定孩子一生健康

赵宇宁◎著

大医育儿馆系列一

- 成年人的慢性病与孩童时代的不良饮食行为有关，甚至癌症都与之有莫大关系
- 3岁前让孩子养成良好的饮食习惯，就能送给孩子健康、幸福的一生
- 为所有父母奉上让孩子强健一生的解决方案
- 愿天下父母都能得偿所愿，并将书中的方法传授给你认识的人，让我们的爱心、善心惠泽众生

吉林科学技术出版社



○从根本上解决中国孩子后天身体问题的唯一方法○

3岁

决定孩子一生健康

赵宇宁◎著

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

3岁决定孩子一生健康/赵宇宁著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 9

ISBN 978-7-5384-3965-6

I. 3… II. 赵… III. 儿童-保健-基本知识 IV. R179

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第136900号

3岁决定孩子一生健康

- | | |
|-----------|---|
| ◎著 | 赵宇宁 |
| ◎责任编辑 | 李 梁 马艺轩 |
| ◎封面设计 | 名晓设计 孙明晓 |
| ◎插图设计 | 王阿娜 王 骁 王 鑫 刘丽曼
李书春 赵丽丽 林 宁 张 鑫 |
| ◎出版发行 | 吉林科学技术出版社 |
| ◎社址 | 长春市人民大街4646号 |
| ◎邮编 | 130021 |
| ◎发行部电话/传真 | 0431-85677817 85635177 85651759 85651628
85600611 85670016 |
| ◎编辑部电话 | 0431-85619083 |
| ◎团购优惠热线 | 0431-85619083 |
| ◎网址 | www.jlstp.com |
| ◎实名 | 吉林科学技术出版社 |
| ◎印刷 | 长春新华印刷有限公司 |

规格: 720mm×990mm 16开 18印张

字数: 200千字

版次: 2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-3965-6

定价: 25.00 元

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

序 | 3岁前，食育比智育更重要

常言道：“3岁看老。”按照儿童的发育规律，3岁确实是一个重要的分界点。在这之前，是孩子形成人生基本能力的重要时期。他们需要在这个阶段获得机会，并主动去探索环境，而这一机会的主要表现就是饮食。

大多数父母一直对“吃饭”存在着理解上的误区，认为是不学自通的本事。可事实证明，“吃饭”远没有填饱肚子那么简单。

近年来研究发现，成年人的一些慢性疾病往往与儿童和青少年时期的不良饮食行为有关，如肥胖、糖尿病、高血压、动脉硬化、痛风等等，不仅如此，甚至癌症也与饮食有很大关系。

孩子最挑食的年龄是1~3岁。当他养成挑食的坏习惯时，不仅会影响孩子的学习、生活、性格、行为，而且还会影响孩子的智力发育，甚至会耽误孩子一生的前程。

专家还发现，食物过敏患者的数量不断上升，仅中国就有6%的15岁以下的儿童患有食物过敏症，尤其以3岁以下孩子的发病率居高。

据调查显示：每3~4个孩子中就有1个存在“会嚼但不会下咽”或“咬不动硬一些的东西”或“不加咀嚼囫圇吞咽”等方面的问题，这些问题最终都将导致孩子咀嚼能力的衰竭，变成“咬不动”的孩子。

而预防这一切的发生，关键是要从小对孩子进行“食育”。

所谓“食育”，就是良好饮食习惯的培养教育。每个人在成长过程中都会形成自己的膳食嗜好，这些嗜好大多都与环境的影响，尤其是家庭、父母的影响有关。倘若父母能够把握好孩子3岁前这个关键期，及时添加营养、给予味觉的刺激、让孩子进行足够的咀嚼训练……便能让孩子长大后在无数的选择和诱惑面前，把对味觉的美好记忆与所吃的食物统一起来，科学合理地选择自己的生命基础——日常膳食。

“食育”不仅仅意味着营养，更决定了孩子今后的人生态度。英国专门从事儿童行为研究的一名心理医生斯科特认为，在孩子离开餐桌之前，就可以预测出以后哪些孩子青少年时期更容易欺负人、逃学、中途辍学，甚至那些孩子成人后更容易失业、有暴力、犯罪的倾向……

就拿挑食、喂饭这些餐桌的小事来说，不仅很大程度上影响孩子的均衡营养，有碍他们的生长发育，更有可能在孩子心中埋下懒惰、自私的种子，使孩子将来吃不了苦、任性叛逆，这都与从小娇生惯养，没有养成好习惯是分不开的。

在此，我将自己多年从事小儿营养研究和指导工作的一些体会和感悟提供给大家，并与大家一起分享。本书共分为10章，详细介绍了孩子3岁前在饮食上可能出现的各种情况，包括培养良好的饮食习惯、挑食孩子的喂养、如何预防肥胖、开发味觉、坚固牙齿、怎样促进胃的消化、预防食物过敏症、补充微量元素等。不仅强调了心理学上严格的关键期概念，更强调在儿童早期发展的各个重要阶段，需要家长特别重视的一些紧要问题。

最后，特别感谢相关儿科医师对本书的指导和协助，以及中国出版在线 (<http://www.bookicp.com>) 对本书的宣传和推广。由于学识有限，不足和疏漏之处在所难免，还望读者、专家批评指正。

赵宇宇



目录

contents

第一章 3岁前的饮食习惯决定20年后的健康状况

吃得正确可以预防疾病，不良的饮食习惯可能导致疾病，3岁是孩子成长的关键期，在此期间养成良好的饮食习惯将决定孩子20年后的健康状况。当孩子在3岁前养成一个良好的饮食习惯，那么，到他40岁的时候各种指标还都正常，60岁的时候还没有生病，80岁的时候还能够健健康康，步入百岁将变得非常轻松。

1. 一个生命最初几年的营养对他意味着什么 12
2. 健康的饮食观在出生后的第一年养成 15
3. 培养好习惯：关键在头3天，决定在1个月 17
4. 饮食习惯决定孩子的健康水平 20

第二章 从3岁的饮食习惯看100岁的好习惯

根据伦敦精神病学研究所卡斯比教授发表的报告指出：一个人在3岁前形成的自我个性，会影响到他未来的学习、事业、婚姻、家庭等方方面面。本章将告诉你如何针对孩子在餐桌上的习惯进行有效教育，帮助你的孩子成为一个独立、自信、孝顺、聪明的人。

1. 按时进餐是养成生活规律的关键 24
2. 说是挑食，不如说是挑人 27

3. 别让食物奖品损害孩子的自制力	31
4. 培养孝心从分享食物开始	33
5. 餐桌交流是人际关系学的第一课	35
6. 解读孩子独立的密码	38
7. 冷处理：捉住任性这只“小狐狸”	42
8. 自信的孩子可以“宠”出来	45
9. 让厨房“解放”孩子能干的双手	47

第三章 我“型”我吃，为孩子做好营养储备

孩子体质由先天禀赋和后天调养决定，与生活环境、季节气候、食物、药物、锻炼等因素有关，其中饮食营养是最重要的因素。孩子的体质可分为健康、寒、热、虚、湿五型，应根据体质进行饮食调养。出生时体质较好的孩子可因喂养不当而使体质变弱，而体质先天不足的孩子，只要后天喂养得当，也能使其体质增强。

1. 改善孩子体质从3岁前开始	52
2. 添加点五谷杂粮——给健康孩子的饮食处方	55
3. 温性食物带来温馨关怀——给气虚型孩子的饮食处方	58
4. 以“凉”灭火——给燥热型孩子的饮食处方	61
5. 来点辣味更健康——给虚胖型孩子的饮食处方	65
6. 健胃餐让肠胃一生轻松——给湿热型孩子的饮食处方	67

第四章 3岁前的挑食嗜好将耽误孩子一生

调查表明：在孩子3岁前多让他们接触各种各样的食物，孩子长大后，就很少会有挑食的毛病。本章从孩子挑食的现象、原因入手，告诉你9种应对孩子挑食的方法，让孩子从营养均衡的正餐中摄取成长所需营养，健康快乐地过好每一天。

1. 孩子的食育 3 岁有道“槛”	70
2. 孩子挑食的习惯在子宫里养成	73
3. 孩子偏食难长高, 防偏食应从断奶时开始	76
4. 孩子偏食, 责任在父母	79
5. 食物太单调, 孩子想不偏食都难	82
6. 解决厌食: 饥饿是最好的厨师	85
7. 高明地选择食物, 创造性地推销食物	89
8. 为“3 分钟孩子”制造一点食物危机感	92
9. 如何扫除孩子的“偏食之心”	95

第五章 预防孩子肥胖, 6 个月内喂养是关键

专家研究发现: 一旦孩子出生的前 6 个月内发生肥胖, 那么孩子今后肥胖的概率将会增大 50%, 也可能就此为其一生的健康种下恶果, 要么是心脏病, 要么是糖尿病, 甚至是其他各种慢性病。本章紧抓孩子最容易发胖的关键期, 教你如何使孩子的饭菜既可口又不增重, 如何均衡孩子营养与运动的关系, 让你的孩子从此远离流行性肥胖症。

1. 婴儿的动脉血管中潜伏着什么危险	98
2. 60% ~ 80% 的肥胖儿童成年后将依然肥胖	102
3. 当心奶香引出孩子的“馋虫”	105
4. 别让孩子患上“吃光盘中食物综合征”	109
5. 过早添加辅食, 易导致孩子肥胖	112
6. 暴饮暴食的习惯是在摇篮里养成的	115
7. 零食怎样吃才健康	118
8. 婴儿也需被动运动	121

第六章 从小好味觉，长大好口福

据研究表明：人的味觉关键期在3岁前，3岁前习惯了什么口味，3岁后就很难有大的变化。消除挑食坏习惯，对孩子进行味觉训练有着十分重要的意义。本章从酸、甜、苦、辣等几种基础味觉开始，帮助你全面启动并促进孩子的味觉，让孩子在健康的快车道上加速行驶。

1. 培养孩子味觉，3岁前是关键..... 136
2. 半岁决定孩子终生食欲..... 138
3. 80%口重的孩子受父母影响..... 142
4. 甜食过量不利于孩子健康..... 145
5. 白开水：给孩子留下“舌尖的记忆”..... 148
6. 拒食很可能是因为食物不适合孩子..... 151
7. 保护舌头，掌控孩子的味觉接收器..... 154
8. 拓宽孩子的味觉范围..... 157
9. 怎样应对令孩子厌恶的味道和食物..... 160

第七章 用健康的牙齿“咀嚼”一生的幸福

从出生到10岁，是孩子长牙的时期，而0~3岁是牙齿最重要的发育期。此时，尤其要注意“咀嚼”方面的训练，充分地咀嚼可以让唾液与食物充分混合，从而分解出食物中的味觉物质，使孩子品尝到食物的丰富滋味，增进食欲。

1. 每个孩子都需补“咀嚼课”..... 164
2. 孕期，上一堂呵护孩子牙齿的启蒙课..... 168
3. 哺乳期为孩子健康牙齿打下良好基础..... 171
4. 断奶，究竟怎样“断”..... 174
5. 7~8个月，让孩子学会用舌头弄碎食物..... 178

- 6. 断乳完成时应进一步培养孩子的咀嚼能力 181
- 7. 饭菜同食——1~3岁孩子的咀嚼处方 183
- 8. 孩子出牙晚不一定是缺钙 186
- 9. 当心奶瓶引发孩子蛀牙危机 191
- 10. 弹性体操：让孩子的牙齿更整齐 194
- 11. 小儿拔牙记：教你选择好牙医的智慧 197

第八章 怎么吃，孩子的胃才不会“发脾气”

从出生起，孩子的胃就常“发脾气”，莫名的胃痛、肚子胀等，或者根本不想吃东西。孩子脾胃功能差主要还是要靠饮食调理。本章从脾胃虚弱的源头上为你解析孩子营养摄取与脾胃健康的关系，并从根本上改善孩子的不良脾胃状况，为孩子健康身体状况打下坚实基础。

- 1. 幼儿讲究“日平衡”，婴儿讲究“餐平衡” 202
- 2. 保护肠胃首先要吃好早餐 205
- 3. 膳食纤维可以帮孩子护胃 208
- 4. 调理孩子脾胃首选淮山 210
- 5. 胃口好坏与脚也有很大关系 215
- 6. 养胃还得少吃药 218
- 7. 别让过凉的食物伤害孩子的胃 222

第九章 别让慢性食物过敏危害孩子一生

专家指出，食物过敏患者的数量不断上升，仅中国就有6%的15岁以下的儿童患有食物过敏症，尤其以3岁以下的孩子发病率居高。食物过敏是一种危害孩子身体健康的慢性隐患，只要从饮食中避开过敏原，症状就能改善，让孩子重新拥有健康。

1. 孩子吃的是“补”，还是“毒”	226
2. 牛奶是引起食物过敏的头号杀手	230
3. 妊娠后期尤其要注意日常饮食	234
4. 孩子食物过敏，常是海鲜惹的祸	236
5. 1 岁的孩子至少应尝试吃 15 种食物	239
6. 鸡蛋过敏的孩子吃什么好	242
7. 饮食限制也并非是永久性的	246
8. 如何维护有过敏病史孩子的心理	249

第十章 改变孩子命运的营养益智计划

父母为孩子提供的饮食会对儿童的大脑运作、行为表现以及智力发育等产生极大的影响。本章介绍了如何通过改变孩子的饮食来改善他们的智力发育、记忆力等问题，帮助孩子获取最佳营养，从而最大限度地开发孩子的潜力。

1. 孩子需要多少钙：先补知识再补钙	254
2. 常吃芝麻酱——孩子最迅速、安全的补铁法	257
3. 快乐“锌”情：打造孩子的黄金免疫力	260
4. 3 岁前应为孩子补充亮眼维生素	263
5. 六大食物，火速提升孩子大脑潜能	266
6. 最优营养训练，把快乐还给孤独的孩子	272
7. 深色蔬菜让孩子记忆力更出众	276
8. 远离反营养物质，让多动的孩子安静下来	279
后 记 好口福是每个父母的最大心愿	283
附录 1 孕乳母及儿童营养素需求表	285
附录 2 微量元素食物摄取推荐表	287

3岁前的饮食习惯 决定20年后的健康状况

吃得正确可以预防疾病，不良的饮食习惯可能导致疾病，3岁是孩子成长的关键期，在此期间养成良好的饮食习惯将决定孩子20年后的健康状况。当孩子在3岁前养成一个良好的饮食习惯，那么，到他40岁的时候各种指标还都正常，60岁的时候还没有生病，80岁的时候还能够健健康康，步入百岁将变得非常轻松。



1. 一个生命最初几年的营养对他意味着什么

孩子出生前和前3年的营养不良，可能严重影响其脑部和身体各部分器官的发育，致使生长发育迟缓，这种生长迟缓将一直延续到成年，使其成年后患糖尿病、高血压和心血管病等常见疾病的发病率大大增加。

从孩子降生的那一天起，父母就特别关注他的营养状况。他吃得好吗？长得壮吗？他健康吗？如果孩子发育良好，父母会大大松一口气，安心不少；若是医生说孩子胖了瘦了，父母们便会愁眉不展，难过半天。但这一时期营养对孩子的意义，远不止眼前生长发育这么简单。

综合国外科学家的研究，我绘制出一张表。在讲座上给大多数父母看时，他们对这一结果都大吃一惊。因为喂养孩子时，80%的父母都曾出现过以下一种或几种情况。

喂养行为及影响 孩子年龄	喂养的异常讯号	成年后的“意外”
0~3个月 (口欲期)	孩子得不到母乳喂养，也得不到趋近母乳的成分，如含有母乳重要营养物质的配方奶喂养。	1. 影响孩子终身的免疫力。 2. 长大后出现咬手指、吸烟、酗酒、爱吃零食等补偿行为。 3. 智商指数降低8分。

孩子年龄 喂养行为及影响	喂养的异常讯号	成年后的“意外”
4~6个月 (换乳期)	孩子过早开始喝鲜奶，而不是喝更适合于他们的配方奶；父母听信了一些虚假宣传，给孩子吃并不适合于他们的奶制品。	1. 导致孩子缺铁，引发贫血。 2. 过早添加鲜奶容易造成肥胖，使成年后血压升高。
6~12个月 (咀嚼期)	孩子得不到营养适当的泥糊状食物，没有经过咀嚼训练。	1. 影响了舌头的锻炼，甚至导致孩子发生口吃现象。 2. 牙齿不整齐。 3. 经常消化不良。
1~3岁 (习惯期)	你吃什么，孩子就吃什么，对孩子的饮食不加控制。	1. 使孩子形成任性、叛逆、自私等不良性格。 2. 饮食过量且活动过少，将造成孩子终身肥胖。

营养的意义就在于“经营、营造养生之道”。一个生命将来会长成什么样？一个身材匀称的孩子能否在长成后继续保持较好的体形？人到中年会不会发胖？会不会出现各种常见病？所有的一切都是从食物开始的，孩子正在通过“吃”一口一口地塑造着自己的健康。

在我从医二十余年的经历中，有数量多得惊人的孩子由于缺乏足够的锻炼、维生素D和钙，致使骨质疏松症的“种子”早在幼儿时期就已经种下。不仅如此，还有更多的孩子如今正深受高血压、糖尿病、冠心病等疾病的困扰，造成这一切的关键都在于3岁前你给孩子吃了什么！

有这样一个非常形象的比喻：如果父母在孩子3岁前为其营养投资1元，那么孩子长大后得到的回报将是6倍之多。这也是我写本书的目的之一。希望每一位父母都能深刻意识到这一点，在3岁前注重孩子的营养，让他不仅拥有强壮的身体，而且在智力、体能方面也能迅速成长，顺顺利利、平平安安地跨越这个成长的关键时期！

育儿录

Q 我的孩子2岁了，饭量小而且还挑食，最近去医院体检，被告知营养不良，该给孩子吃什么呢？家人都很担心。

A 补充高蛋白类食物。每日饮食中，营养的补充以蛋白质为主，如牛奶、羊奶、豆浆、鱼粉、肉末、肝末等。同时应补充适量的脂肪（熟的大豆油、花生油或麻油）和碳水化合物（米汤、粉糊、粥类和糕饼）、维生素（蔬菜、水果）等营养物质。

Q 我的孩子一直都偏瘦，现在都快2周岁了，一直断断续续给他补充钙和锌，水果和牛奶也都吃，但体重才10.5千克（最近三四个身体重都没有增加），身高0.83米，想请教应当怎么办？

A 少食多餐是关键。建议先带孩子做个微量元素的测量，就会知道孩子是否营养不良。营养不良的孩子食欲较差，胃容量有限，只要求多进食是不现实的，会导致孩子厌食。不妨让孩子少量多餐，每天大约进食6次，分为早餐、上午加餐、午餐、下午加餐、晚餐、睡前加餐6个时段。1岁内饮食以奶为主，约700毫升/日，1岁后减为300毫升/日。

Q 超市里经常看到添加很多营养素的食品，吃这样的食品真的能给孩子补充相应的营养素吗？会不会导致营养过剩呢？

A 不能完全依赖强化食品。强化食品是指在某一种普通的食品如面包、饼干、糖果中添加一定数量的个人所需的元素，如强化钙奶、强化锌类的食品等，为的是补充某种营养素的不足，可以适当给孩子购买。但家长不可无目的地给孩子吃强化食品，它们只是对某一两种营养素加强补充，并非包治百病。对于会不会导致营养过剩的问题，可遵循适度的原则，过多、过少都会影响孩子的健康状况，具体量可参看285页附录中“儿童营养素需求表”。

2. 健康的饮食观在出生后的第一年养成

若要孩子养成正确的饮食观，需要父母先形成正确的饮食观。吃得好等于有营养，吃得贵等于有营养……这些都是非常不科学的饮食观。孩子出生后的第一年，正是为他形成科学饮食习惯的大好时机。

去市场买苹果时，很多人会不自觉地挑个大、鲜嫩、色泽好的苹果。也许这是你的一种下意识反应，但你想过吗？为什么同一棵果树上长出的苹果会有如此大的差别？有人说取决于水土，有人说是果树妈妈“偏心眼”，有人说是施肥不均造成的。这些说法貌似都有道理，可经验丰富的农夫会告诉你，优质果实成长的关键不是营养的多少，而在于最初选择的营养。

生命的孕育也是如此。在国外留学期间，我听说了这样一个试验。1928年，克拉拉·戴维斯医生在她的医院里收容了3个7~9个月大的孤儿。接下来的半年时间，她每餐都给3个孩子端上盛有10种不同食物的盘子：肉、动物肝脏、鱼、主食、蛋、水果、蔬菜……让他们自由选择食物。用餐时虽然有一位护士待在那儿，但戴维斯医生只是观察，并称量剩下的食物。6个月后，所有孩子都处于健康的状态：生长良好，各项营养指标也都正常。自己挑选最需要的食物，并以正确的用量进



食——孩子们的这种特殊能力太神奇了，但很多父母并不了解。

孩子天生就喜欢甜味和鲜味的食物，爸爸妈妈们抓住了这一点，总是给孩子提供一些冰淇淋、巧克力、糕点之类的食物。这样一来，不知不觉地让孩子忘记了上天赐予他的本能，而是不加思索地吃大人们给他提供的食物。甚至有的父母不加控制的给孩子进食，孩子一哭就给他吃甜食，于是造成了幼儿肥胖，而这种不健康的饮食观将影响孩子终身，使孩子一直持续发胖到成年。

科学研究证明：健康主要取决于生活习惯，但健康的饮食习惯是在出生后第一年养成的。作为父母，我们必须想清楚究竟应该端哪些食物给孩子，只有给孩子提供品种繁多的食物，减少油腻食物和甜味食物，你的孩子才可以做出正确选择，形成健康的饮食观，并影响他的一生。

育儿录

Q 孩子的外婆看资料说小孩一天一片维生素C和一片B族维生素会一生健康，不生病。我家孩子已经吃了三四个月了，确实没怎么生病，可是我觉得这种维生素毕竟不是天然的食物，这样常吃下去好吗？

A 3岁前孩子可以适当补充维生素，但不宜过多。幼小的孩子容易暴饮暴食，他们可能这周喜欢吃蔬菜，下两周又不喜欢吃蔬菜，补充多种维生素和矿物质能填满他们随意的饮食习惯所形成的营养荒谷。一旦孩子过了这个挑食阶段，而且日常饮食习惯也稳定不变了，这个时候再补充维生素和矿物质就没有必要了。

Q 我儿子刚满1周岁，由于姥姥和爸爸都爱吃零食，他现在见了就想要，不给就哭叫，最后还是给了才高兴，这种习惯应该怎么纠正呢？

A 妈妈的态度，温和、坚定很重要。也就是说，不需要严厉地训孩子，更不要威胁、利诱，只要坚持原则，柔声劝阻即可。如果孩子晚上吵着要吃零食，妈妈这时就得拿出魄力，用坚定的态度告诉孩子，现在要睡觉，明天早上才可以吃。就算孩子哭闹，妈妈也不能妥协，久而久之孩子就会知道，哭是没有用的，而乖乖顺从。