

幸·福·生·活·百·分·百

儿童营养

大全

ERTONG YINGYANG DAXUAN

最实用的生活指导大全 • 最新的专业化健康指南



幸福生活
百分百
编委会



最新全彩色开装

内蒙古人民出版社

幸福生活百分百 ●●●●●●●●

儿童营养 大全



《幸福生活百分百》编委会 编

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童营养大全 / 《幸福生活百分百》编委会编. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2008.6

(幸福生活百分百)

ISBN 978-7-204-09619-0

I. 儿… II. 幸… III. 儿童-营养卫生-基本知识

IV. R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 093827 号

幸福生活百分百

作 者: 《幸福生活百分百》编委会 编

责任编辑: 王继雄

封面设计: 亚晖时代

出版发行: 内蒙古人民出版社

地 址: 呼和浩特市新城区新华东街祥泰大厦

印 刷: 北京鑫海达印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 700 × 1000 毫米 1/16

印 张: 144

字 数: 1680 千字

版 次: 2008 年 9 月第 1 版 第 1 次印刷

印 数: 1-8000(套)

书 号: ISBN 978-7-204-09619-0/Z · 549

定 价: 237.60 元(全 12 册)

如出现印装质量问题, 请与我社联系。

联系电话: (0471) 4971562 4971659

前言 FOREWORD...



儿童营养学专家认为，在诸多影响儿童身心发育的后天因素中，营养是至关重要的。儿童的生长发育离不开四大营养素：蛋白质、矿物质（尤其是钙及各种微量元素）、脂肪酸（尤其是必需脂肪酸）以及维生素（如维生素A、B、C、D、E等）。营养不足和营养过剩都会引起各种问题。什么样的饮食才是既科学又健康的呢？这是每个家长都很关心的话题。

儿童是祖国的未来和希望。儿童的保健日益成为社会普遍关心的重要议题。儿童的生长过程有着一定的发展规律，作为儿童保健的宣传、编辑工作者，有义务将儿童的生长发育规律、科学育儿以及儿童常见病防治等知识，用通俗易懂的文字向社会、社区群众和家长宣传，以使儿童健康成长，提高儿童生命质量，降低发病率。

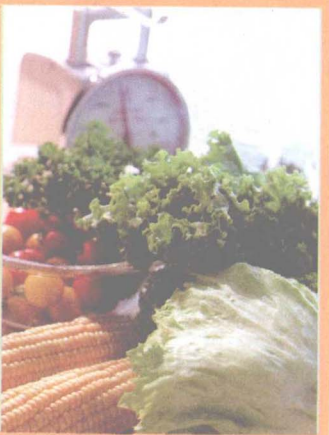
编者针对儿童各个时期的生理、心理发育规律、不同特点，从日常生

活细节中融汇 21 世纪最新的健康标准和育儿理念，对儿童所需的营养、保健及其常见疾病的病因、临床表现及预防措施等做了深入浅出的详尽阐述，运用亲切的语言，真诚地告诫父母正确地观察疾病的症状和体征，指导性地提出家庭护理措施及就医时机，并配有形象的漫画与插图。本书实用性、指导性强，可供幼教工作者、保育人员及年轻的父母阅读。

通过阅读本书，你将学会如何通过改变饮食，提高孩子注意力的集中程度，使孩子更加专心，促进孩子的智力发育，使孩子学会创造性思维，提高孩子的阅读能力和书写能力，改善孩子的记忆力，改善孩子的情绪反应和行为表现。

此外，你还能够学到如何通过改变孩子的饮食来治疗他们的诵读困难、运动障碍、注意力缺陷多动症等问题；如何帮助孩子走出孤独症的阴影；如何应对儿童的敌对行为；如何治疗饮食失调症以及如何改善睡眠状况。

目前，市场上孕育类的图书较多，大多使用一些醒目的书名来吸引读者，却未能达到全面、系统和专业的要求。正是基于这一原因，我们为新妈妈们准备了《怀孕分娩大全》、《孕产妇营养大全》、《婴幼儿护理大全》、《儿童营养大全》四本系列丛书。本丛书既考虑到了专业性，又兼顾到全面性和系统性，希望能够以此给新手妈妈们一些专业性的指导，使想要宝宝的家庭有计划、科学地受孕怀孕、安胎养胎，进而科学地胎教，顺利地分娩，专业地护理及完美地育儿。



CONTENTS



第一章

2~3岁宝宝营养保健



喂养与营养方案

2~3岁宝宝每天应该补充多少营养素	3
2~3岁宝宝的营养有什么重要性	3
2岁~2岁半宝宝的发育状况是什么样子的	4
2岁~2岁半宝宝的营养需求	5
2岁~2岁半宝宝的喂养方法	5
2岁~2岁半宝宝饮食的应该注意的问题	5
护理2岁~2岁半的宝宝应该注意什么	6
2岁半~3岁宝宝的发育有什么特点	7
2岁半~3岁宝宝的喂养方法	8
2岁半~3岁宝宝饮食应该注意什么	8
护理2岁半~3岁宝宝应该注意什么	9
2岁儿童最需要哪些营养物质	10
孩子为什么不爱吃菜	10
巧吃素食营养不流失	11
开启宝宝食欲的两大诀窍	12
小儿缺镁会导致惊厥	13
家长要重视孩子的餐前情绪	13
正确对待孩子偏食的情况	14
多吃糖会给宝宝带来很多害处	15
帮助宝宝戒掉零食的方法	16
食物可以调整宝宝性格	18
损脑的食品孩子必须少吃	18
贪吃可能会影响儿童智力发育	19
宝宝吃味精要谨慎	20
幼儿吃海鲜应该注意哪些问题	20
注意儿童的不当饮食	21
给孩子的早餐增加些绿色	22
小儿饭量小应该看医生吗	22

CONTENTS



捏脊对营养不良不益处	23
酸性食品可能会让孩子不聪明	23
给孩子补充各种维生素要谨慎	24
儿童不宜多吃巧克力	24
多吃人参补品对孩子不好	25
吃粗粮可以提高儿童的智力	25
儿童体内的钙吸收及维生素 D	26
注意儿童的微营养素缺乏	27
小儿不宜多吃油炸食品	27
如何让孩子科学喝水	28
夏天应为孩子多补钙	29
怎样判断孩子营养不良	29
四种饮料儿童不宜饮用	30
给儿童饮用果汁要适度	30
儿童不宜多吃菠菜	31
儿童不宜常吃果冻	31
儿童不要盲目补锌	32
防止孩子感冒的食物	32
儿童补铁要适量	33
儿童别拒绝脂肪	34
儿童应吃哪些脂肪	35
儿童应常吃芝麻酱	35
儿童不宜多吃爆米花	35
儿童饮食应荤素搭配	36
怎样给自己的孩子选择合适的食品	36
胖孩子为何还会贫血	38
小儿不宜吃汤泡饭	38
儿童为何不宜多吃山楂	39
幼儿不宜多吃冷饮	39
宝宝吃鸡蛋越多越好吗	40
宝宝饭食越精细越好吗	40
让孩子聪明的食物	41
有益于宝宝眼睛的食物	42
宝宝营养不良该如何预防	43

CONTENTS



宝宝缺碘怎么办	43
您的宝宝缺维生素 A 怎么办	43
如何识别孩子缺维生素 C	44
宝宝补钙要合理	44
宝宝要慎服鱼肝油	45
孩子胃口好也应注意节食	45
饭后吃菠萝，有助于孩子的消化	46
儿童睡前喝一杯奶有助于身高的增加	46
巧吃菠菜	47
牛奶过量当防儿童贫血	47
儿童吃得过饱会伤害大脑	48
细软食物会致儿童牙颌畸形	48
喝牛奶的四个不好的习惯	48
牛奶怎样喝才增加营养	49
儿童过量饮酸奶会导致龋齿	49
别让日常饮食伤了孩子的大脑	50
儿童多吃水果防癌症	51
儿童要尽量少吃春笋	51
不要给孩子吃半熟的鸡蛋	52
儿童不吃早餐容易发胖	52
维生素 C 是促进铁吸收的催化剂	53



2~3 岁宝宝营养食谱

适合 2~3 岁宝宝吃的水果羹	53
2~3 岁宝宝的主食食谱	55
补碘、补血小食谱	60



日常护理及保健

宝宝不爱吃饭怎么办	60
怎样让宝宝独立进餐	61
怎样教宝宝刷牙漱口	62

CONTENTS



怎样教宝宝穿衣服	62
宝宝不愿呆在家里怎么办	63
宝宝为何会磨牙	64
宝宝老摔跤怎么回事	64
宝宝吃饭要学用筷子	65
孩子饭前不宜看动画片	65
2岁多前囟怎么还没闭合	66
孩子身高不增加的心理因素	66
孩子为何会烂嘴角	66
隐睾要不要治疗	67
怎样去除耳垢	67
陪孩子玩的技巧	68
幼儿不宜过早骑童车	69
蛲虫病该如何防治	69
孩子得了水痘该怎样处理	70
防治宝宝患消化道疾病	71
怎样对待宝宝的异食癖	71
宝宝弱视早留心	72
当心宝宝肠痉挛症	72
小儿脱肛的防治	72
切勿给孩子滥用“消炎药”	73
为什么孩子感冒时会腹痛	74
补钙何时了	75
斜颈要早治	75
夏天不宜给孩子剃光头	76
幼儿误食异物该怎么处理?	76
谨防儿童晒伤	77
宝宝常在家里也会生病吗	78
孩子如果长了虎牙可以拔吗	78
小儿手足口病是怎么回事	79
夏季易染手足口病 婴幼儿防护多留心	80
赤脚的孩子更健壮	80
别让宝宝边睡边吃	81
宝宝为何咬指甲	81

CONTENTS



呵护宝宝的娇唇	82
打针后起硬块怎么办	82
小孩应少吃烧烤食物	84
孩子的耐寒锻炼	84

第二章

3~6岁宝宝营养保健



喂养与营养方案

大人要精心安排孩子的零食	87
食物不是惩罚或奖励的手段	87
应让孩子参与采购和烹制饭菜	87
应教育孩子细嚼慢咽	88
边吃边看电视不足取	88
确保孩子不在家时均衡进食	88
常吃甜食会致孩子性格怪癖	89
小孩子为什么不能吃鸡臀尖	
有效防病的四种营养素	89
宝宝吃哪种油会更健康	90
从小应让宝宝吃胡萝卜	91
孩子多吃苦味身体少受苦	92
儿童偏食会引发皮肤病	92
3~6岁幼儿所需营养素特点	93
5岁以内不应吃补品	94
米饭要做得烂软	94
春季要吃鸡蛋	95
为什么甜食过多会影响食欲	96
儿童忌过多食用冷食	96
为什么幼儿饮食宜清淡	96
学龄前儿童最好别喝茶	97

CONTENTS



日常护理及保健

孩子不肯上幼儿园怎么办	101
预防孩子走失	102
孩子怕黑怎么办	102
孩子反复感冒怎么办	103
让尖叫“偃旗息鼓”	103
三岁的孩子说谎怎么办	104
怎样对待不听话的孩子	104
家长外出孩子哭闹不止怎么办	105
在新环境中应如何正确引导孩子	105
怎样对待孩子的哭泣	105
理解孩子爱管闲事的行为	106
孩子太乖了好吗	106
三岁宝宝也会自卑吗	107
宝宝的自卑从何而来?	107
如何帮宝宝摆脱自卑	108
引导孩子,本领比“小汽车”更重要	109
理解孩子打架的行为	109
抱娃娃睡觉对孩子有害吗	109
宝宝和别人发生矛盾后家长该怎么办	110
宝宝遭到别人的欺负了该怎么办	110
宝宝欺负别的孩子家长该怎么办	111
如何培养孩子的生活自理能力	111
孩子为什么会梦游或说梦话	112
孩子梦游了该怎么办	112
正确对待孩子的入睡动作	113
正确对待孩子做恶梦	113
孩子为什么会夜惊	114
怎样处理孩子的夜惊	114
自己的孩子没有爱心怎么办	115
怎样纠正孩子的偷摸行为	116



第三章

2~6岁孩子智力开发



2-3岁孩子智力开发

什么是真正的智力开发	119
2~3岁孩子的能力	119
宝宝该从何时教	120
培养孩子的优良个性	120
多对孩子进行鼓励	121
怎样念书给孩子听	121
怎样让孩子充满自信	121
2岁半~3岁宝宝	122
饮食应该注意什么	122
日常的生活中培养孩子的幽默感	122
幼儿智力不宜过度开发	122
教孩子简单的动作	123
教宝宝涂涂划划	123
教宝宝学数数	123
教宝宝学习	124
口念手指数数	124
教宝宝分清长短与多少	124
教宝宝记住家人的称呼	124
让宝宝猜声音	125
教宝宝学分衣服	125
教孩子辨别左右	125
教孩子辨图形	126
认颜色跟孩子玩命名游戏	126
双语教育有好处吗	126
认字背诗就是智力开发吗	126
3~6岁孩子智力开发	128
关键期儿童教育	128

CONTENTS



儿童记忆的特点	129
如何培养孩子的记忆力	129
教育孩子的前提是了解孩子	130
猜谜可以开发孩子的智力	132
如何培养孩子的观察力	132
如何看待孩子思维的幼稚性	133
孩子为什么爱模仿	133
如何训练孩子的感官能力	133
锻炼孩子的逆向思维能力	133
提高孩子的语言能力	134
宝宝可以达到的语言能力	134
如何培养孩子的拼搏精神	134
如何帮宝宝摆脱自卑	135
3~4 岁幼儿的阅读发展	136
父母该如何为 3~4 岁的幼儿挑书	136
4~6 岁孩子的阅读发展	138
如何为 4~6 岁的孩子挑书	138
怎样让幼儿学好英语	139
孩子多劳动可增强大脑发展	140
通过音乐教育开发孩子的智力	141
怎样挖掘孩子的艺术潜能	142
心理健康促进孩子的茁壮成长	143
心理健康的孩子是怎样的	143
儿童心理健康的大忌	144
培养儿童心理健康的几个要点	146
打击音乐可刺激儿童智力发育	148
早期教育要适时	149
激发儿童的求知兴趣	149
发挥儿童学习的主动性	149
怎样开发学龄前儿童的智力	151
色彩鲜艳会令孩子聪明吗?	153



第四章

宝宝小诊所



2~3 岁宝宝小诊所

过敏性皮炎的防治	157
小儿腹痛慎用止痛药	157
孩子为什么容易鼻塞	158
耳朵流水怎么办	158
眼鼻耳进了异物怎么办	159
儿童鼻出血的原因	159
气胸有哪些症状	160
如何防治婴儿肺炎	160
宝宝为何头发稀少发黄	160
儿童腹痛用什么药	161
儿童经常出汗是病吗	161
婴幼儿腹痛有哪些原因	162
如何判别儿童药物过敏反应	162
儿童便秘的原因及防治	163
怎样合理使用退烧药	163
儿童夜间磨牙是怎么回事	164



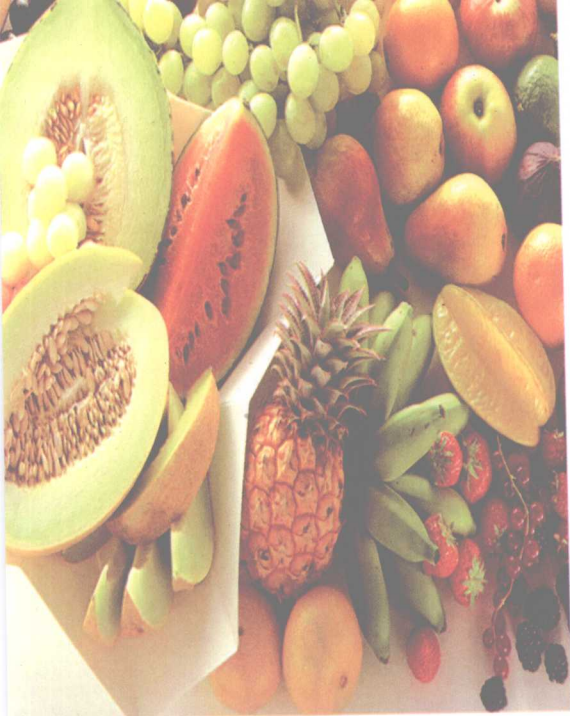
3~6 岁宝宝小诊所

3~6 岁儿童呕吐的原因	165
儿童的普通感冒	166
婴儿轻度腹泻怎么办	166
提防小孩得“老年病”	167
小孩排尿次数增加应做具体分析	167
小儿鼻出血应怎样急救?	167
孩子爱尿床该怎么办	168
孩子常鼻塞查查腺样体	169
秋冬季节要防角膜炎	169

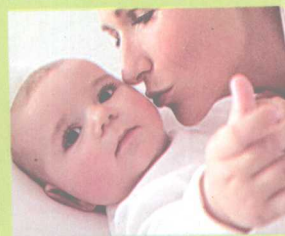
CONTENTS



怎样做好孩子的视力保健	170
宝宝高烧要保护好眼睛	171
小儿腹痛莫乱揉	171
当心孩子的肝脏“发胖”	172
夏日发烧宝宝不急降温	172
冬天预防小儿生冻疮	173
孩子为何会打鼾	173
儿童的牙龈炎	174
儿童的百日咳	174
预防孩子得哮喘	175
小儿中暑会出现发烧现象吗	175
孩子服药用什么水好	176
腹泻患儿不可滥用抗生素	176
孩子慢性胃炎的食疗方法	177
孩子常挤眉弄眼是病吗	177
形形色色的小儿口疮	178



01



2~3 岁宝宝 营养保健

