

宝宝的未来源自安全优质的营养

婴幼儿

安全营养全书

*Ying Youer
anquan yingyang xijie*

300个有关宝宝的营养问题
帮助您全面了解宝宝需要的营养搭配
不要因为得不到正确的营养
影响宝宝的正常发育

根据宝宝自身的体质，选择适合自己的营养
母乳为宝宝提供安全优质的营养
宝宝平安健康，妈妈才会放心

健康生活图书编委会 编著

吉林科学技术出版社

婴幼儿 安全营养全书

健康生活图书编委会 编著



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿安全营养全书/健康生活图书编委会编著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 10
ISBN 978-7-5384-3678-5

I. 婴… II. 健… III. 婴幼儿-营养卫生-手册
IV. R153.2-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第157835号

婴幼儿安全营养全书

健康生活图书编委会 编著

选题策划: 李 梁

责任编辑: 李红梅 潘竞翔

吉林科学技术出版社出版、发行

社 址: 长春市人民大街 4646 号

发行部电话: 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

邮购部电话: 0431-84612872

编辑部电话: 0431-85610611 传真: 0431-85635185

邮 编 130021

网 址: www.jlstp.com

封面设计: 孙明晓

长春市创意广告图文制作有限责任公司制版

长春新华印刷有限公司印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

720mm×990mm 16 开 19 印张 310 千字

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5384-3678-5

定 价: 24.80 元

前言

每个妈妈都希望自己的孩子可以健康地成长，但是由于很多客观原因，在孩子成长的过程中多多少少会遇到些问题，而营养问题是重中之重。没有了营养，孩子便不会有健康的身体。近来，食品安全的重要性又突显出来，没有了安全的食品，便不会有安全的营养。本书出版的目的就是指导您该如何为您的孩子提供安全、可靠、优质的营养，让您的孩子可以在一个安全的营养环境中茁壮成长。本书共分为四章，第一章，营养均衡是身体的基石，其中详细介绍了如何才能营养均衡，并且建议每个母亲都回归自然，母乳喂养孩子。第二章，饮食习惯是发育的关键，为您详细讲解如何才能让您的孩子获得优质、安全的营养，不要让不良的饮食习惯阻碍身体发育。第三章，饮食营养左右健康，帮您分析在喂养中存在的问题。第四章，辩体质、择饮食，告诉您什么才是真正适合您孩子的营养，一定要根据孩子的体质来选择合适的营养。第五章，辨证施养，药食同用，要根据孩子的病症，对症下药，然后合理运用食物与药物结合加以治疗。希望可以从本书中得到您需要的安全营养方面的知识，使您的孩子健康成长，同时也希望您提出宝贵的意见和建议。

编者

2008年10月



Contents 目录

第一章 营养均衡是身体健康的基石 P35

食物中含有人体所需的各种营养成分，但不同食物的营养成分及数量又存在很大差别，而婴幼儿又是非常特殊的人群，对营养成分的需要也很严格，这就需要家长根据孩子不同时期的生长发育状况，科学搭配营养，做到营养均衡。

36 新生儿健康的标准是什么

每位母亲在生下宝宝，听到宝宝的啼哭声后，最想知道的事情就是自己所生的宝宝是否健康正常，这通常由医生告知。其实，如果懂得新生儿健康的标准，自己就可以判断出宝宝是否健康。

37 新生儿有哪些特殊的生理现象

生活中，经常有父母慌慌张张抱着新生儿到医院看病，但医生检查后却说宝宝很健康，并没有病。原来是因为新生儿生长发育中的“异常”引起了父母们的重视。

38 初生婴儿的消化系统有什么特点

从脐带结扎的一瞬间起，胎儿进入新生儿阶段，也就是说，来源于母体的一切营养都停止了，新生儿必须自己摄入食物来补充营养，维持自己的生命。因此，初为人母的妈妈们在掌握了新生儿消化系统的特点后，才能进行合理地喂养。

39 如何判断新生儿的营养状况

父母都希望自己的孩子能快快成长，听到别人说自己的孩子“白白胖胖的”是最大的满足。但是营养不良和长得太快太胖都不是健康的表现。婴儿健康是有标准的，只有符合了标准才会获得健康。

39 何时给新生儿开奶

多数产科执行母亲分娩后的6~12小时内开始母乳喂养，在喂奶之前只喂一些糖水。而部分产科直待母亲分娩后4~5天才将婴儿交给母亲喂养。因此，“什么时候开始给新生儿喂奶”就成为存在争议的问题。

40 新生儿的营养需求有什么特点

新生儿的营养需求成为新妈妈永恒不变的话题，事实上，只有关注新生儿的营养需求，才能让宝宝健康成长。

41 新生儿出生头两天应吃什么

我们都知道母乳是婴儿最理想的天然食品，具有方便卫生、增强抵抗力、促进大脑发育等功能，每位做妈妈的人也都会希望自己能亲自哺喂宝宝，当粉嘟嘟的宝宝依偎在妈妈怀中，小嘴吮吸着妈妈的乳汁，那种幸福感便会油然而生。可是在奶水还没有下来之前，给宝宝吃什么就成为新妈妈面临的第一道难题。

42 喂初乳有什么意义

妇女自分娩到产后的3~7天内，乳房分泌的乳汁皆为初乳。有人嫌初乳“脏”而不给孩子吃；有人将新生儿生理性体重下降归罪于初乳的稀薄和量少，急

不可耐地给新生儿加糖水、牛奶或其他代乳品。事实上，这些观点都是错误的。

43 怎样判断婴儿吃饱了

做妈妈的人都有过这样的经历：新生儿每半个多小时就要吃1次奶，吃一会儿就又睡着。很多母亲对此很担心，不知道宝宝为什么总是吃不饱。

44 新生儿多少时间哺喂一次

每天应当给新生儿喂几次奶？这也有不同的看法。在很多人的意识里，给婴幼儿喂奶应定时，并且每隔3小时喂奶1次。因此，有些母亲便定上闹钟，不到时间决不喂奶，结果，婴儿经常处于烦躁状态，母亲为此而烦心。现代医学主张是“按需哺乳”。

45 怎样正确哺乳婴儿

说起哺乳，已为人母的妈妈们都有自己的心得，但是对于将为人母的准妈妈来说，这却是个不小的问题，毕竟无法判断别人的哺乳经验是否科学。

46 哪些婴儿不宜吃母乳

对宝宝来说，母乳无疑是最好的不可替代的营养品，医学研究发现，某些患有先天性疾病的婴儿不能食用母乳。

46 新生儿应保证多长时间的全母乳喂养

现在一些奶粉厂家为了推出自己的产品，到处宣扬母乳喂养会造成母亲身材变形，乳房下垂等现象，爱美的妈妈往往因此决定放弃对新生儿的母乳喂养。但喂养专家认为，母乳是婴儿最好的食品，妈妈不可盲目给新生婴儿断奶。

47 乳母患病能不能继续喂奶

母乳是婴儿天然的营养品，但有些

母亲即使在患病期间，也让宝宝吃自己的奶水，她们认为宝宝吃奶有利于发育，而自己的疾病则不会影响婴儿健康。事实上，这种做法是错误的。

48 母乳喂养的方法有哪些

刚刚成为母亲的年轻女性，由于初为人母，在喂宝宝吃奶的时候往往将宝宝的小脑袋紧紧的搂住，防止宝宝吐出奶头。而科学研究表明，这种喂奶方法不正确，并且存在很大的安全隐患。

49 哪些食物能够促进母乳分泌

有些产妇在生完宝宝后，会出现奶水分泌不多，宝宝吃不饱或没奶吃的情况。事实上，母乳可以通过食疗的方法得到补充。

50 新生儿可添加补充食品吗

新生儿通常有两种喂养方式：母乳喂养和人工喂养，但有些家长往往在给宝宝吃母乳的同时，添加一些补充食品。其实，新生婴儿是不应该添加补充食品的。

51 为什么要给婴儿添加辅食

母乳是婴儿最理想的天然营养品，在母乳不足或实在没有的情况下，可以用牛奶、羊奶、儿童奶粉等喂养婴儿。不过，当宝宝的身体发育到一定的程度时，即使宝宝依靠喝奶能够吃饱，也应适量添加辅食。

51 母乳不足时应如何喂养

生活中，有些产妇往往在给宝宝喂奶的时候才发现，自己的奶水无法满足宝宝的需求，常常喂不饱孩子。这使得产妇们格外焦虑。

53 母乳喂养的婴儿如何补碘

能量是婴儿迅速生长发育的动力和

源泉,但生活中常能看到有的婴儿出现皮肤粗糙干燥、面容呆笨、鼻梁塌陷等现象,家长们为此烦心不已。而医学上则将上述症状称为碘缺乏病,此时的婴儿应立即补碘。

53 喂养新生儿要准备哪些用具

在很多有新生儿的家庭中,经常会见大小不一的4~5个奶瓶,有些人家还会有许多的奶嘴,专家指出,这些都是哺喂宝宝必不可少的。

54 能用麦乳精喂新生儿吗

麦乳精是以炼乳、蛋粉、乳粉、麦精等为主要原料,加入定量的砂糖、奶油、柠檬酸、可可粉、维生素等成分,经一系列复杂的工艺精制而成的营养品。但营养专家认为,麦乳精虽然营养丰富,但不可作为母乳的代用品,否则将影响新生儿的生长发育。

54 人工喂养婴儿的注意事项有哪些

工作繁忙、体质不好、奶水不足……众多的原因使得很多妈妈无法母乳喂养宝宝。于是,人工喂养就成为了较好的选择,而且还认为人工喂养是非常简单的事情。事实上,人工喂养婴儿并没有想象的那么简单。

56 给婴儿吸人工奶嘴好不好

经常能够看到有些宝宝吸吮着人工奶嘴睡觉,但专家认为,这种习惯对宝宝非常不利。

56 怎样给新生儿喂水

水在维持人的生命,促进人体的新陈代谢方面起着主要作用。新生儿出生后就要与水打交道,而且,由于新生儿体表面积较大,每分钟呼吸次数多,使得水分蒸发量大,再加上他们的肾脏为排泄代谢

产物所需要的液量也比较多,所以及时给新生儿补水就显得极为重要。

57 牛奶喂养的原则是什么

牛奶及其制品堪称母乳外最适合婴幼儿的营养食品,因此,很多妈妈会选择用其喂养宝宝。但专家指出,不可随意给婴儿喝牛奶。

58 喂养应注意哪些问题

如今,人工喂养在婴儿喂养中占有很大比例,而牛奶哺喂则成为能替代母乳的喂养方式,深受年轻妈妈的喜爱。

59 怎样给新生儿喂牛奶

有些家长喜欢让宝宝躺在床上,然后将奶瓶斜垫,奶嘴放在新生儿口中,让宝宝自由吮牛奶。育儿专家声称,这种喂奶方法非常不好,而且极为危险。

60 婴儿喂养的误区有哪些

许多父母由于处在新手上路的初级水平,难免选择不正确的喂养方式,进入喂养误区,而婴儿喂养不当,势必影响宝宝的生长发育情况。

61 母乳是新生儿最理想的营养品吗

许多刚刚做了父母的年轻人,都希望宝宝健康成长,于是往往给宝宝吃不同的营养品。可是,宝宝吃完之后往往出现不舒服的反应,去医院检查之后才知道,宝宝是不能随意吃营养品的。

61 新生儿期要加喂鱼肝油吗

生活中,很多母亲认为新生儿只要吃母乳,就能满足生长需要,即使添加辅食,也仅仅以日常食物为主,很少有人能想到给宝宝添加鱼肝油。事实上,给宝宝吃适量的鱼肝油对其身体非常有益。

62 怎样给宝宝添加蛋黄

很多年轻的家长都知道需要及时给满4个月的宝宝添加辅食，并认为蛋黄营养丰富，是宝宝的最佳辅食，却往往不知应该如何给宝宝添加蛋黄。

62 添加辅食需要看婴儿的需要吗

在很多育婴书籍里，都写着“婴儿4个月的时候应该添加辅食”。但专业人士却认为，是否给婴儿添加辅食应看婴儿的要求。

63 添加辅食需要循序渐进吗

现在，电视上的许多育婴节目都有关于给宝宝添加辅食的介绍。但专家提醒父母们，给宝宝添加辅食前，应对宝宝所需辅食有一定的了解，更重要的是，添加辅食需要一个循序渐进的过程。

64 怎样给婴儿制作辅食

随着宝宝的成长，当宝宝4个月的时候，母乳已经很难满足他们身体发育的需要了，其中，蛋白质和铁元素等营养物质将严重供给不足，因此，辅食的添加就显得极为重要。

65 新生儿能喂米汤吗

许多白领妈妈在生完宝宝之后，由于各种原因而采用人工喂养。于是，其中的很多人便看中了米汤的高营养，将其作为宝宝的主要食物。其实，用米汤来喂养新生儿是不科学的。

66 为什么要给婴儿添加辅食

随着月龄的增长，家长都知道应该给宝宝添加辅食，以促进宝宝的生长发育，其实，给宝宝添加辅食还有其他的原因。

67 怎样给宝宝添加辅食

宝宝出生后，主要吃乳类食物，但

随着宝宝的长大，只靠母乳或牛乳已无法满足宝宝生长发育的需要，于是，添加辅食就成为必需。可是，很多家长却不知如何给宝宝添加辅食，以至于宝宝时常出现消化不良反映。

68 可以只用米粉喂养婴儿吗

宝宝长到3~5个月时，应及时添加辅食，婴儿米粉是辅食的重要成员，对于添加辅食的宝宝来说，婴儿米粉相当于成人的主食，是1天能量消耗的主要来源。但是，在给婴儿添加米粉的同时，还应坚持母乳或配方奶喂养，否则将会影响孩子的发育。

69 如何冲调婴儿米粉

对于4个月以上的宝宝来说，添加米粉是非常重要的，很多家长在给宝宝冲调米粉时往往很随意，认为只要用开水冲开就行。米粉的冲调还是有很多讲究的。

69 如何选购婴幼儿米粉

作为父母，都非常关心宝宝的生长发育，于是对宝宝的成长影响很大的婴幼儿食品自然成为关注的对象。日前，国家质检总局调查发现，婴幼儿米粉产品的质量合格率仅为58.3%，市场销售的婴幼儿米粉主要存在微生物指标超标、不按照规定添加营养强化剂，甚至干脆不添加营养强化剂等问题。这预示着家长在为宝宝选购米粉时应特别小心。

70 宝宝应多吃“泥糊”吗

儿童健康专家指出，我国儿童生长发育曲线从出生后4~6个月即开始下滑，直至青春期也未能上升。究其原因是在快速生长期未能得到足量的喂养。

71 给婴儿吃太多鱼肝油好吗

有些家长，虽然已经给宝宝添加了各

种维生素，但宝宝的胃口依然不好，体重增加缓慢。细问宝宝的喂养情况，原来他们均以配方奶粉喂养，并加服鱼肝油，或者还加服多种维生素糖浆。而育婴专家指出，过量食用鱼肝油对宝宝有害而无益。

72 婴儿宜吃过多的鸡蛋吗

鸡蛋营养丰富，是人们经常食用的“营养品”，很多家长在给婴儿添加辅食的时候，第一选择就是鸡蛋。不过，妇幼保健专家称，婴幼儿不宜吃过多的鸡蛋。

73 婴幼儿不宜吃蜂蜜

蜂蜜富含葡萄糖、果糖、矿物质、各种维生素、氨基酸等，易于人体消化吸收，有强身健体、提高脑力、增加血红蛋白、改善人体生理功能等重要作用。小儿经常食用蜂蜜有益于生长发育，促进牙齿、骨骼的增长，增强抗病能力。

74 宝宝适宜何时喂米饭

宝宝出生4~6个月后，乳汁已经逐渐不能满足宝宝的需要，此时应增加辅食。大多数家长都知道宝宝最初的辅食应该是软的，随着宝宝的成长，应及时给宝宝吃一些质地较硬的食物，比如米饭，可大多数家长却不知应在什么时候给宝宝吃米饭。

74 婴儿何时能喂水果汁

长期以来，很多的家长认为新鲜水果汁含有丰富的矿物质和维生素，能够补充婴儿体内矿物质和维生素的需要，于是便习惯给出生后2~3个月的婴儿加喂水果汁。其实，这样做并不科学。

75 果汁能代替水果吗

许多人认为果汁有营养，好喝，可以代替水果，喝果汁可以补充水果中的营养成分，特别应该给还不能嚼食水果的孩子

多喝一些。事实上，这种想法并不正确。

76 婴儿可以吃土豆泥吗

有些家长不知道婴儿的消化系统是否发育完善，因此不敢给宝宝吃淀粉含量较高的土豆泥，害怕引起便秘。其实，婴儿是可以吃少量土豆泥的。

76 辅食添加应遵循什么原则

家长们都很重视婴儿辅食的添加，因为及时添加辅食不仅与婴儿的健康成长有关，还是他们终生饮食习惯的开端，但很多家长由于缺乏辅食添加方面的知识，而且每个宝宝的健康和喂养情况都不相同，所以父母在给小孩添加辅食的过程中都会遇到很多烦恼。

78 10个月婴儿应吃哪些食物

生活中，许多母亲在宝宝9个月的时候，依然进行全母乳喂养，或者只是增加蛋黄等少量的辅食，这样喂养的宝宝，身体发育较之同龄宝宝缓慢的多。

78 1岁以上宝宝该如何吃水果

部分家长会有这样的疑问：1岁的孩子用不用再把水果制成果泥来喂哺。专家指出，宝宝完全可以不再吃水果泥。

79 幼儿膳食的“4少1多”指什么

当下，有些父母由于担心孩子发育缓慢，便让其进食大量高热能、高脂肪食物。而有的父母则担心孩子过于肥胖，盲目地给婴幼儿吃脱脂奶或脱脂奶粉，或者减少幼儿膳食中的植物油。事实上，这两种方式都是错误的。

80 1岁的孩子能多吃荤菜吗

在很多家长的心目中，1岁左右的孩子，其消化器官还没有发育成熟，此时只

适合食用易消化水果、蔬菜、谷类的食物，不可食用含有大量脂肪的荤菜。事实上，这种认识是错误的。

80 营养对幼儿智力发育有什么影响

近年来，国内外就营养对儿童智力发育的影响作了大量研究，从中发现1岁内营养不良儿的大脑发育相对迟缓，脑细胞体积相对较小。

82 幼儿膳食脂肪应足量吗

如今，受肥胖儿童逐渐增多的影响，部分父母由于担心孩子日后肥胖，便有意减少其脂肪的摄入量，殊不知，这种做法实际上会严重影响幼儿的正常生长发育，这些对孩子一生都可能造成不利的影响。

83 幼儿对营养有什么要求

随着宝宝的日渐长大，生怕给孩子提供的营养不全面或不充足而影响孩子正常的生长发育。

84 幼儿膳食有什么特点

研究表明，幼儿的膳食中必须有足够的热能和各种营养素，而且各种营养素间应保持平衡关系，否则将影响幼儿正常的生长发育。

85 幼儿膳食应注意什么

幼儿正处于快速生长发育阶段，对营养物质的需要很强烈，而很多家长往往忽略孩子的生理特点，想当然的让其进食一些适合成人的高营养食品，结果往往造成幼儿消化不良。

86 幼儿食哪些食物要注意

生活中，很多家长在给孩子断奶后，往往不知如何喂养，以至于经常给孩子吃一些它们并不能消化吸收或对它们生长发育有害的食物。

87 幼儿吃菠菜要适量

菠菜含有大量的铁、维生素等成分，是家庭中的常用菜。有些父母知道菠菜的含铁量较高，为了预防宝宝患上缺铁性贫血，便让宝宝多吃菠菜。其实，幼儿吃菠菜应谨慎。

87 儿童每天吃多少糖为宜

糖味道香甜，容易被胃接受，是儿童非常喜欢的食品，尤其巧克力、奶糖、果馅糖等强化糖果，更受到孩子们的“钟爱”。从营养的角度讲，吃糖是有益的，但小儿吃糖过多，却会给身体带来一定的损害。

88 幼儿早餐应有什么特色

一日之计在于晨，早餐是幼儿1日膳食中重要的一环，早餐的质量关系到幼儿上午活动的能量，也直接影响幼儿的生长发育。

89 幼儿适宜多吃豆腐吗

很多家长认为，豆腐含有极为丰富的蛋白质，而宝宝的消化功能并不完善，食用豆腐会造成宝宝消化不良。其实，只要控制好食用量，宝宝吃豆腐还是很有好处的。

90 幼儿适宜吃粗纤维食物吗

在许多父母的认识中，自己的孩子还非常小，消化系统并没有发育成熟，此时不宜给宝宝吃富含粗纤维的食物，以免影响孩子的消化系统功能。其实，粗纤维与其他人体所必需的营养素一样，是幼儿生长发育所必需的。

90 幼儿吃瓜果应注意什么

苹果、梨、李子、桃、杏、香瓜、葡萄、甘蔗等，均香甜可口，营养丰富，不但大人喜欢吃，孩子也很喜欢吃，并且

有利于幼儿的生长发育。但是，食用瓜果须谨慎，否则容易诱发疾病。

91 幼儿吃点燕麦好吗

很多家长都知道燕麦很好，但认为它难以消化，所以往往不给宝宝食用，其实，幼儿时可以吃适量燕麦的。

92 益智该吃什么食物

所有的家长都希望自己的宝宝身体健康，聪明伶俐，但是，很多孩子却不愿吃饭，于是，“大人拿着饭碗追在孩子的后面，好说歹说才喂进一口饭”的情景几乎在所有的家庭中出现过，家长们为此头疼不已。其实，除了改变孩子错误的饮食习惯，保证孩子的营养合理外，多给孩子食用有益智健脑作用的食物，可使宝宝更加聪明健康。

93 钙对幼儿有什么作用

家长们都知道孩子离不开钙质，也都会想方设法的给孩子补钙，但对钙在小儿生长发育过程中所起到的作用却并不清楚。

94 孩子补钙就能长高吗

许多家长都知道，孩子缺钙将影响身体发育，体格变得矮小，于是，有些父母便将钙剂看作孩子的“增高药”，给孩子大补特补。专家指出，盲目给孩子补充大量钙剂非但不能让孩子长高，还有可能导致高钙血症。

94 婴儿如何科学补钙

孩子缺钙容易患上佝偻病，这已被越来越多的家长所接受，于是，为了孩子健康，许多家长会想尽办法的给孩子补钙，有些父母甚至一天给小儿吃3~4克钙，但孩子仍然有缺钙的表现。

96 幼儿每天需要多少钙

人从小到老都不可缺钙，但幼儿时期缺钙所带来的负面影响却最大，而且是长远的。

96 维生素D和钙能同补吗

传统的观点认为，钙不容易被人体直接吸收，而维生素D能够促进人体对钙的吸收，所以，人们往往在给小儿补钙的同时补充维生素D。但最新研究结果表明，如果不是患者本身缺少维生素D的话，钙不宜与维生素D合用。

97 儿童补钙吃什么最好

为了让孩子茁壮成长，家长们都很关心孩子的补钙问题，平日里，除了让孩子多吃高钙食品外，很多家长还特意给孩子服用补钙产品。

98 锌的主要食物来源有哪些

目前，随着对缺锌危害的大力宣传，大多数家长都认识到了锌对孩子的重要性，于是，家长们纷纷寻找能够给孩子补锌的途径。专家称，日常生活中最好的补锌办法是通过食物补锌。

98 儿童补铁该注意什么

当今社会，绝大多数孩子都是独生子女，年轻的父母都很注重儿童的身心保健，为防患缺铁性贫血，往往让孩子食用大量铁强化食品或铁剂药品。但印度尼西亚的学者研究发现，如果儿童食物中已含有足量的铁，如果再给孩子补铁，就会阻碍儿童生长。

99 儿童需要补铁吗

大多数家长都知道给孩子补钙，往往忽视孩子也会缺铁，事实上，我国儿童缺铁性贫血发病率约为40%，这说明小儿是急需补铁的。

100 哪些食物含铁量丰富

为了预防小儿患缺铁性贫血，家长应让孩子多吃含铁量丰富的食物，以提高血色素，避免出现体力下降、记忆力下降、细胞免疫水平下降等症状。

101 锌对小儿有什么作用

锌是人体不可缺少的微量元素，是几十种金属酶的组成部分，对蛋白质的合成起着重要作用。所以，小儿成长离不开锌。

102 磷对小儿有什么作用

每个家长都希望自己的孩子长得健壮，因此，部分家长在听到有些广告宣称孩子是缺磷的“大户”时，便急忙给孩子选购补磷食品。

103 哪些食物含有丰富的磷

有些家长担心孩子身体缺磷，但又不愿让孩子食用含磷营养品。对此，营养专家指出，只要合理安排孩子的饮食，就能为孩子提供身体所需要的磷。

104 补充维生素多多益善吗

在人体中维生素既不构成组织也不提供能量，主要起调节新陈代谢的作用。因此每天的需要量并不多，但绝对不能缺乏。

105 维生素A对小儿有什么作用

生活中，有些家长会在无意间发现孩子的皮肤有些干燥、鳞屑增多，头发缺少光泽并比较干燥……医学专家指出，这是维生素A缺乏引起的。

105 维生素B₁对儿童生长发育有什么作用

大多数父母都对维生素D敏感，知道缺了它孩子容易患佝偻病，而对维生素B₁

却往往不太重视。其实，宝宝对这种维生素的需求量很大，一旦摄入不足，将严重影响儿童的生长发育。

106 儿童每天应该摄入多少维生素A

维生素A又称视黄醇，是具有酯环的不饱和一元醇，在儿童的生长发育过程中占有很重要的地位。

107 维生素B₁能增进胃口吗

生活中，有些孩子原本活泼好动，胃口很好，但逐渐变为没食欲，父母往往以为食物不适合孩子的口味或食物营养过少，并因此为孩子准备大量高营养食物，但最终孩子还是不愿进食。专家指出，应考虑孩子缺乏维生素B₁。

108 维生素B₂对儿童生长发育有什么作用

中国营养学会曾对北京、上海、广州等的地3万多名4~9岁的儿童进行了调查，研究结果表明，儿童普遍存在维生素缺乏的现象，特别是维生素A、维生素B₁和维生素B₂。其中维生素B₂缺乏者达到45%。

108 儿童对维生素B₂的需要量是多少

维生素B₂在生长代谢中具有非常重要的作用，人体如果缺乏维生素B₂，就会影响体内生物氧化的进程，导致代谢障碍，从而出现口角炎、眼睑炎、结膜炎、唇炎、舌炎、耳鼻粘膜干燥、皮肤干燥脱屑等，如果不及时治疗，还有可能发生喉咙疼、干涩难受、体温升高等症状。

109 维生素C对儿童生长有什么作用

随着生活水平的提高，很多家长都开始积极为小儿补充维生素，但很多家长往往不知维生素对小儿的作用，只是在盲

目的补充。

110 儿童每日对维生素C的需要量是多少

医学研究表明,人体长期缺乏维生素C时,会出现出血倾向和骨骼病变的疾病,而且此症多见于婴幼儿。

111 过补维生素D对孩子有什么危害

家长都极为重视孩子的生长发育状况,纷纷给孩子补充维生素D,于是,含维生素D的奶粉、钙奶、麦乳精、鱼肝油及众多保健品受到了家长们的追捧。其实,给孩子过量补充维生素D存在很多的弊端。

112 维生素E对小儿生长有什么作用

在补钙、补锌的“浪潮”中,很多家长也开始给孩子补充维生素,其中就包括补充维生素E。

112 小儿需要补充维生素K吗

据我国的调查统计资料表明,全国各地均有维生素K缺乏的病例发生,最高为14.28%,最低3.15%。小儿维生素K缺乏通常表现于出生后的3个月内,4个月后可由辅食的添加和小儿肠道功能的完善而补充身体所需维生素K。

113 儿童需要补充维生素E吗

根据全国第三次营养调查,儿童、青少年饮食中摄入的维生素E,已达到膳食营养素供给量的300%,不能再补充维生素E了。

114 小儿对碘的每日需要量是多少

碘是一种微量元素,和人体所需的其他营养素相比,人体所需碘量很少。但碘与人体所需的其他营养素一样,不可没有,也

不能一次大量食用,而需每天补充。

115 母乳喂养的婴儿需要补碘吗

很多家长担心母乳喂养的宝宝缺乏碘,于是想方设法的为宝宝补碘。专家认为,母乳喂养的宝宝是不需要特别补碘的。

116 儿童加餐原则是什么

不少家长担心孩子缺乏营养,通常给其加餐,但孩子在加餐之后往往出现食欲减退、体重下降、偏食等现象。医学专家认为,这是由于加餐不合理造成的。

117 豆浆能代替牛奶喂养婴幼儿吗

豆浆是很好的营养品,喝牛奶的益处已为大众所认识,但有些山区的家长由于不易选购到鲜奶等原因,常常用豆浆来代替牛奶,喂养幼儿。但营养专家认为,不可用豆浆完全代替牛奶哺喂婴幼儿。

117 学龄前儿童各种营养素的每日供给量是多少

学龄前儿童继续处于较旺盛的生长发育时期,体重增加虽然较慢,但身高增长较快,乳牙和恒齿的更替由蕴育到开始进行,神经系统在迅速成熟,因此,对营养物质的要求非常高。

118 儿童适宜吃菌藻类蔬菜吗

有人在对7岁儿童进食蔬菜的情况进行调查后发现,多数孩子摄入叶菜类的蔬菜比较多,而菌藻类的摄入量却较少。不利于身体全面发展。

118 儿童吃得多会影响智力发育吗

日本营养学家指出,吃得过多,不仅容易造成孩子消化功能紊乱,加重胃、肠、肝、脾、胰等消化器官的负担,还会影响智力的发育。

119 如何安排学龄前儿童饮食

研究表明,鱼、肉、蛋类、乳品及肝脏等各种动物性食品中有小儿生长发育所必需的优质蛋白和营养素,是小儿膳食的重要内容。此外,蔬菜、水果等含有多种维生素和矿物质,小儿应适当增加食用量,以增强身体的抗病力和生理机能。乳类或豆制代乳粉中含有优质蛋白、卵磷脂、钙、核黄素等,对大脑、神经系统、骨骼等极为有益,小儿应每日都适量食用。

120 金针菇能增强儿童智力吗

有报道称:金针菇在日本、东南亚被称为“增智菇”,对儿童智力增长大有益处。

120 常吃核桃的孩子更聪明吗

在我国民间,早有“药食同源”、“以形补形”的谚语,于是,在人们认识中,人参似人形,便宜于补身;核桃如人脑,便宜于补脑。

121 吃毛豆能改善儿童的大脑水平吗

最近,营养学家建议,秋季,应该在孩子的膳食中加入毛豆,以弥补因肉类摄入过少而导致的蛋白质摄入不足,保证身体平衡。

122 哪些食物中含有卵磷脂

卵磷脂与蛋白质、维生素并列的“第三营养素”,是生命的基础物质,虽然存在于每个细胞之中,但更多的是集中在脑及神经系统、血液循环系统、免疫系统及心、肝、肾等重要器官,对儿童的生长发育有很好的促进作用。

123 儿童可以吃素食

最近,英国科学家通过对8170名参与者的研究发现,经常吃肉会导致智商下降,而吃素食则能使人聪明。

124 饮食质量影响儿童智力吗

日本学者研究发现,决定脑功能优劣的因素,虽然与遗传、环境、智力训练等条件有关,但80%以上取决于营养。即,摄取食物“质量”的高低决定脑子的聪慧程度。

125 儿童食用水果应适量吗

水果营养丰富,质地脆嫩,口味香甜,并具有一定的医疗保健作用,经常适量食用水果对身体大有益处,于是,很多家长便有意让孩子多吃水果。事实上,水果吃多了也会损害身体健康。

126 儿童食用西红柿应注意什么问题

西红柿含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、钙、铁、磷、菸酸等,非常适合生长发育中的儿童,大部分儿童也都喜欢吃。但营养专家指出,有些西红柿不适合儿童食用。

127 水果蔬菜能相互替代吗

蔬菜和水果是人们日常生活中的重要食品,两者的营养特点类似,都含有丰富的钙、磷、钾、钠、铁、铜、锌、钴、钼、氟、锰等物质,因此,有些家长在孩子不愿意吃蔬菜的情况下,便让孩子多吃水果,以为这样就能弥补不吃蔬菜带来的营养缺失。事实上,这种做法并不正确。

127 怎样为孩子选择蔬菜

好些家长不喜欢吃蔬菜,认为鸡、鱼、肉、蛋是最好的营养来源,蔬菜可吃可不吃,于是,家中蔬菜很少,品种单调,这使得孩子也“不喜欢”吃蔬菜了。

不良的饮食习惯会对婴幼儿的生长发育和营养摄取有着严重的不良影响，如果家长忽视儿童的饮食倾向，纵容小儿的偏食、挑食、吃零食等不良饮食习惯，就会打乱儿童的膳食结构，阻碍孩子正常的生长发育。

130 为什么提倡“早开奶”

开奶，是新生儿降临人间的第一次喂奶，很多家长以为新生儿刚刚出生，来自母体的营养足够宝宝出生后短时间的身体需要，因此，第一次喂奶通常被推迟到第二天。但育儿专家指出，这种喂养方式并不正确。

131 新生儿一定要严格按时喂奶吗

很多家长都相信科学，在哺乳方面更是完全按照“指导”从事，于是，她们每天都会定时给宝宝吃奶，有时即使宝宝不吃或已表现出饥饿，她们为了宝宝的“健康”，也要在规定时间内喂奶。事实上，这种做法是不科学的。

131 开奶前可以给新生儿喂糖水或牛奶吗

以往，当胎儿降临人间后，起码要等6小时才开始喂糖水，12小时后才开始喂奶。研究表明，这种做法是不正确的。

132 如何防止新生儿吃奶时睡着

新生宝宝都是喜欢睡觉的，很多宝宝在妈妈怀里吃奶的时候都能睡着，但是，当妈妈把乳头从宝宝嘴里拿出的时候，宝宝却马上就醒。

133 宝宝睡觉时可以吃奶吗

有些妈妈为了让宝宝睡得快一点，喜欢给宝宝在临睡时吃奶，宝宝吃着吃着奶就会渐渐睡去。其实这是个错误的做

法，对宝宝的发育影响很大。

134 为什么奶嘴孔大小要适中

有些妈妈可能因为奶水少、工作忙等原因，而采取混合喂养的方式，但又怕用奶嘴喂养宝宝时发生呛奶，因此便选择特小孔的奶嘴喂养宝宝。事实上，这样喂养是错误的。

134 母乳喂养期间要不要给婴儿喂水

有些母亲认为母乳本身就是水，宝宝吃奶期间身体不会出现缺水现象，所以，她们很少给孩子喂水，事实上，这样作法是不对的。

135 乳母喂奶时可以睡着吗

乳母在喂养宝宝时，特别是夜间哺乳，通常由于疲劳而在哺乳期间不知不觉的睡着，宝宝通常也会随之含着乳头睡着。专家指出，乳母喂奶时睡着对宝宝的健康极为不利。

136 夜间母乳哺乳需要注意什么

对于新妈妈来说，晚上哺乳是件很辛苦的事，特别是刚刚经历过生产艰辛的母亲，更会觉得精疲力竭。其实，妈妈们只要掌握夜间喂养的窍门，就不会感觉到特别疲惫了。

137 喂乳时的态度是否影响宝宝的大脑发育

最新调查显示，乳幼时期的喂养影

响幼儿的大脑发育，母乳喂养和人工喂养会使婴儿时代神经反应的类型走向两个方向——容易安心和集中精力与容易紧张不安。

138 乳母吃哪些药会影响婴儿

一般情况，母亲自我摄养得当，哺乳期间是不易得病的，即使有些小病，自身也会很快调理过来。但是，乳母在哺乳期间一旦患病，就存在如何用药的问题了。

139 宝宝睡前适宜加餐吗

有些家长看到自己的宝宝很瘦小或者食欲不振时，总是非常着急，并想方设法的让孩子多吃点东西，但很多时候会急不择法，比如，有些家长听别人说宝宝睡觉前多吃一顿饭，由于吃饱就睡，所以能够长得胖、长得高，于是便仿效此法。但结果表明，长期睡前进餐的幼儿夜间很难熟睡，非但没有长高、长胖，身体发育反而受到影响。

140 用米汤冲调奶粉好吗

许多母亲认为米汤很有营养，用来冲调奶粉会更有营养。但实践证明，这种做法是错误的。

140 怎样培养幼儿良好的饮食习惯

对儿童来讲，维持生命和保证生长发育的基本物质是进食各种食物，所吃食物的质量直接影响儿童生长发育，但是，饮食习惯又影响着食物的摄取和摄取食物的质量，因此，让孩子养成良好的饮食习惯一直是家长们关注的话题。

141 婴儿能吃咸的食物吗

美国某医疗组织调查发现，学龄儿童在婴儿时期多吃罐装的咸食品，其中有11%的人在10~13岁就患了高血压病。因

此，专家称婴儿食物不宜太咸。

142 幼儿吃饭为何要细嚼慢咽

很多家长认为，孩子挑食、偏食、喜欢吃零食等是不良的饮食习惯，需要加以改正，而对孩子吃饭时狼吞虎咽、不加咀嚼就下咽等情况，却没有引起家长的重视，有些家长还认为孩子这样吃代表胃口好，值得表扬。但科学研究表明，孩子不加咀嚼就下咽是不良的饮食习惯，会影响身体发育。

143 早餐对幼儿发育重要吗

有些家庭，父母通常不重视早餐，他们不仅自己不怎么吃早餐，幼儿的早餐也往往不重视，常常是一碗稀饭，一个面包或馒头，便将孩子“打发”了，事实上，这种饮食习惯危害小儿的和发育。

144 如何预防小儿厌食

厌食会造成食欲减退，体重下降，毛发增多，表情淡漠，注意力涣散，体温下降等，对发育期小儿的危害极大，家长们应注意孩子的饮食，防止小儿厌食。

144 婴幼儿偏废奶制品行吗

很多家长在宝宝能够进餐后，往往不再给宝宝吃牛奶等奶制品，但营养学家研究发现，婴幼儿离不开奶制品，否则容易影响身体发育。

145 婴儿不吃辅食该怎么办

宝宝吃母乳而不吃辅食，主要原因是辅食添加不正确，为此，家长们应掌握辅食的添加方法，耐心地给宝宝添加辅食，以便使其逐渐适应并接受。

146 强迫喂食会引起厌食

身为父母者，都会担心孩子摄入营养过少而营养不良，于是，部分家长便强

迫孩子多吃，并一再告诫孩子“非吃不可”，但这样做的结果往往是孩子不积极，并逐渐开始厌食。

147 规律饮食可以矫治儿童厌食吗

研究发现，孩子厌食容易造成营养不良，影响身心发育，目前的厌食儿童虽然不是很多，但治疗的效果却并不好，这使得很多家长大伤脑筋。其实，儿童厌食与饮食的关系非常密切，之所以治疗的效果不明显，主要也是因为家长们忽略了饮食。

147 周岁宝宝的“三餐三点”指什么

周岁宝宝的生理状况发生很大变化，身体快速发育使得消化器官向成熟阶段过度，对营养的需求更多也更全面，此时的流质饮食已经不能满足孩子的需要，但类似成人的食物结构也不符合孩子的生理结构和发育，因此，育儿专家们研究后提出了“三餐三点”的饮食方案。

148 什么是半流质饮食

在孩子感冒发热、口腔不适、咀嚼困难的时候，医生检查后不但会进行相应的治疗，还会特别嘱咐家长要给孩子吃半流质食物，并少吃多餐。

149 怎样给宝宝喂米饭

宝宝出生4~6个月后，乳母的乳汁逐渐不能满足宝宝的需要，此时应该增加辅食。辅食应该是软的，比如粥、蛋黄等，当宝宝逐渐适应软质辅食，并能大口吞下时，可考虑给宝宝吃大米饭，以锻炼宝宝的消化器官功能，提高宝宝摄取营养的范围。

149 如何教宝宝自己吃饭

有的宝宝即使3岁多了，却还不会自己吃饭，担心宝宝在幼儿园没有人喂饭，

吃不饱。

150 如何防治孩子偏食

家长都知道偏食会造成儿童营养摄入失衡，影响正常的生长发育，但大多数家长却找不到纠偏效果显著的办法，有时即使求助医生，往往也很难达到预期的效果。

151 为什么儿童忌早晨空腹喝牛奶

牛奶是含有丰富蛋白质、脂肪等营养的食品，对儿童的生长发育很有帮助，于是，很多家长便让儿童早上起床后空腹喝牛奶，有的孩子喝牛奶后一直等到中午才吃其他食物。事实上，这种做法是不符合营养要求的。

152 怎样给孩子挑选巧克力

巧克力好吃，大人和孩子都爱吃，特别是孩子，由于年纪尚小，自我控制能力差，往往吃起来没够，即使家长有意控制，也无法让孩子一点也不吃，在此情况下，家长就应该为孩子选择质量可靠的巧克力。

153 牛奶可以与巧克力同食吗

有的家长为了给孩子增加营养，常常在牛奶中添加溶化的巧克力，或在孩子喝奶后再让其吃巧克力。专家指出，这种做法是不科学的。

154 孩子适量吃零食有益健康吗

很多家长认为，孩子吃饭不好是由零食造成的，其实并不尽其然，专家认为，适当给孩子吃零食有益身体健康。

154 儿童偏嚼有什么危害

在日常生活中，有的孩子喜欢用一侧牙齿咀嚼食物，医学上将这种情况叫做“偏嚼”。孩子之所以产生偏嚼，首先是