

自我保健丛书

家庭育儿父母必读

张如一 编

吴训贤 审



陕西科学技术出版社

自我保健丛书
家庭育儿父母必读

张如一 编

吴训贤 审

陕西科学技术出版社出版发行
《西安北大街131号》

新华书店经销 商洛地区印刷厂印刷
787×1092毫米 32开本 6.25印张 1插页 14万字
1993年2月第1版 1993年2月第1次印刷

印数：1—8,000

ISBN 7-5369-1214-5/R·350
定 价：3.70元

《自我保健丛书》编委会

主 编：卢希谦 任惠民 石大璞

副主编：张 文 贺惠芳 段凤仙 杨俊武 李恩昌

编 委：（姓氏笔画为序）

卢希谦 石大璞 任惠民 朱自贤 李兴民

李恩昌 张 文 张思真 杨俊武 金志甲

赵石麟 郭照江 贺惠芳 段凤仙 梁兴邦

健康是人类生命活力的基础，是个人参与社会活动的必要前提，是人类发挥创造力的根基，是人类创造出璀璨光辉文化的基本条件，是人类基本的权利。

失去健康，人们的生命活力就会枯竭，没有健康的身体，追逐幸福美好生活的愿望就会落空。如果说劳动是财富之母，那么健康就可以说是劳动之舟。智慧，才能，美妙的诗篇，神奇的机械，上天遨游的宇宙飞船，入海探索的潜艇，它们都来自具有健康的脑和健康的手的人。

人人都希望获得健康，亦希望幸福而健康地生活，为社会和他人造福。但怎样才能获得健康，有的人却茫无可知。这套丛书将告诉你，健康的金钥匙就掌握在你自己手里，自我保健是维护健康和促进健康发展的最重要的手段。

现代医学科学技术的发展，日益揭开人类身体奥秘的谜底，揭开人和环境相互作用的多重关系，告诉我们应当怎样利用我们的自体条件和环境因素，促进健康发展，消除不利于健康因素的有害作用。

自我保健包含两个层次的意思：一是利用现代医学科学提供的知识，进行自我评价、自我诊断和自我调控，做到无病早防，有病早治，取得医生的最佳帮助，保持身心最完美的状态；二是对维护人类健康尽责任，使自己的活动行为成为促进人类健康发展的力量，防止由于自己活动方式给人类健康发展带来有害因素。这也就是我们常说的，人人健康，健康为人人。

这套丛书的编写，就是为这一目的服务的。我们希望这套丛书成为大家的健康之友，使它能和大家促膝谈心，解答疑难，提供自我保健的方法，推动自我保健意识的发展，增强每个人的健康道德责任心。

希望这套丛书能使你生活得更美好、更幸福、更充实、更有活力！

陕西科学技术出版社医学编辑室

1991年10月

序

儿童时期,是每个人的必经阶段,是人一生中生长发育的旺盛时期,营养则是促进儿童生长发育的物质基础。研究儿童营养、科学喂养和合理膳食管理,不仅保证和促进了儿童体格发育和智力增长,而且提高了机体对疾病的抵抗力,促进了病后的康复。目前,随着城乡经济的繁荣,独生子女政策的落实,谁都希望自己的下一代能健康聪明地成长。因而小儿营养知识读物已成为每个家庭案头必备之物。

合理的喂养,不但要求热能及蛋白质、维生素、矿物质等营养成分合理,同时要注意到当地食品来源,蔬菜等副食品供应及生活习惯的不同,应适当地实际情况科学地安排儿童食谱。

张如一同志长期从事儿童保健工作,对儿童营养管理有一定的造诣,在实践完成了《家庭育儿父母必读》一书

的撰写,读后感到内容简明扼要,易读易懂易做,是一本科学性、知识性和实用性相兼的好书,很适合广大城乡读者。家长可按儿童喂养中存在的问题以索答案,亦可通读全书掌握小儿喂养全部知识,咸宜家藏一册,作为益师良友。

中华医学会陕西分会儿科委员会主任委员 张凤翔
西安市儿童医院内科主任医师

1992年3月8日

前 言

生命不重复，发育有时限。人的一生，婴幼儿时期是基础，而且是生长发育最快的阶段。在这个关键时期，如果饮食营养供给不足，就会给儿童生长发育和聪明才智带来不良后果，即使长大后加倍补养，也是无济于事。特别是在经济体制转变后，不断富裕起来的城乡群众“望子成龙”之心更切，舍得在孩子身上花钱，但由于缺乏饮食营养知识，不知道吃些什么食物，吃多少，怎么吃，才更有营养价值，符合科学要求，有益于儿童正常生长发育，增进智力，这将是本书重点介绍的内容。

为提高全民族的素质，普及家庭科学育儿和饮食营养实用知识，使城乡儿童都能吃饱吃好，吃得科学卫生，健康成长。我针对当前城乡饮食结构很不合理的现状，以及婴儿喂养中普遍存在而又亟待解决的问题，在深入调查的基础上，

参考有关最新资料，从城乡家庭实际出发，编写了《家庭育儿父母必读》这本家庭育儿必备读物，给广大年轻父母、爷爷、奶奶提供科学育儿的实用知识和做营养饭菜的技术。

本书内容分为上下两篇。上篇采取问答形式，侧重介绍儿童营养食品的选择，饮食调配，辅助食品家庭制作，以及良好饮食习惯培养等营养科学育儿知识；下篇从城乡家庭实际出发，对各种儿童食谱的配制及患儿饮食烹调技术等均做了详细介绍。

本书突出家庭营养育儿的特点，内容简明扼要，通俗易懂，学得会，用得上，具有一定科学性、知识性和实用性，是家庭育儿必备读物，是从事基层保健工作者的良师益友。

在本书编写中，承蒙西安医科大学老前辈隋式棠教授、营养专家吴训贤教授的关怀、西安市儿童医院张凤翔主任医师为本书写序；特别是吴训贤教授及陕西省卫生厅妇幼卫生处俞荣真、李鸿光等同志审阅书稿，并提出了宝贵修改意见，对作者鼓舞很大；陕西科学技术出版社宋壮涵、宋宇虎同志及马秀群等同志，为本书出版付出了辛勤劳动，在此一并致谢。

鉴于编者知识粗浅，水平有限，书中缺点错误在所难免，恳请有关专家和广大读者批评指正。

张如一

1992年元月

目 录

上 篇

科学育儿营养知识问答

1. 为什么学习婴幼儿喂养知识很重要?(1)
2. 营养和营养素是一回事吗?(2)
3. 为什么说食物是人体营养的源泉?(2)
4. 儿童健康聪明与食物成分营养有什么关系?(4)
5. 食物中所含营养素各有什麼功用?(5)
6. 为什么说蛋白质是促进儿童生长发育最宝贵的营养素?(6)
7. 脂肪在人体内为什么不可缺少?(7)
8. 什么是碳水化合物?
.....(8)

9. 为什么婴儿出生四个月后，一定要给补充物质？ (9)
10. 维生素对儿童生长发育有什么作用？ (10)
11. 水为什么也是营养素？ (11)
12. 为什么把食物纤维也当作营养素？ (11)
13. 蛋白质、脂肪和碳水化合物，为啥又叫生热营养素？ (12)
14. 儿童健康成长离不开营养素，是不是营养素供给越多越好？ (13)
15. 儿童生长发育每天需要多少营养素？ (14)
16. 有哪些原因影响儿童对营养素的吸收？ (15)
17. 孕妇营养好，对孩子健康聪明有益，是这样吗？ (16)
18. 孕妇在孕期每日需要的热量和营养素为什么比平时要多呢？ (17)
19. 从啥时候起给孕妇补充营养食物？ (18)
20. 每天吃哪些食物就能满足孕妇对营养素的需要？ (19)
21. 妇女产后把大量营养食物集中在“月子里”吃好不好？ (19)
22. 为什么孩子在“满月”后，必须十分重视妈妈的饮食营养呢？ (20)
23. 为什么说母乳是婴幼儿最理想的营养食品呢？ (21)
24. 生孩子后及早“抱奶”有什么好处？ (22)
25. 妈妈生哪些病不宜给孩子喂奶？ (23)

26. 怎样用母乳喂养孩子？	(24)
27. 妇女在产后或哺乳期间乳汁缺少是啥原因？	(25)
28. 母乳不足怎么办？	(26)
29. 怎样估计乳汁分泌的多少？	(27)
30. 哪些催奶方法适于城乡使用？	(28)
31. 乳汁不够，怎样喂孩子？	(30)
32. 孩子常哭闹是不是没有吃饱？	(31)
33. 母亲服药期间哺乳，对孩子健康有无影响？	(32)
34. 在家庭如何配制代乳粉？	(33)
35. 怎样用代乳粉喂养孩子？	(33)
36. 在婴儿喂养中应注意些什么？	(34)
37. 怎样调配鲜奶？	(34)
38. 人工喂养婴儿的用奶量、加水量和加糖量如 何计算？	(35)
39. 用人工和混合方法喂养孩子时应注意些什么？	(35)
40. 哪些食物不宜作婴儿的代乳食品？	(36)
41. 为什么要给婴儿及时添加辅助食品？	(37)
42. 应当给孩子添加哪些辅助食品？	(38)
43. 在家庭怎样掌握给婴儿添加辅助食品的顺序 和用量？	(39)
44. 怎样给婴儿添加辅助食品？	(39)
45. 在家庭怎样给婴儿制作辅助食品？	(41)
46. 给婴儿添加辅助食品中应注意些什么？	(42)

47. 用西茶可以喂养孩子吗? (43)
48. 有些地方孩子缺奶时, 常用米糊、面糊喂养
好不好? (44)
49. 什么时候给婴儿断奶较合适? (45)
50. 孩子断奶过迟有什么不好? (45)
51. 怎样给孩子断奶? (46)
52. 人工喂养的孩子是否也需要断奶? (47)
53. 有人说,“奶瓶”是危害婴儿健康的“杀手”,
这话有道理吗? (48)
54. 孩子断奶后在饮食上应注意些什么 (48)
55. 幼儿饮食有什么特点? (49)
56. 幼儿的饮食如何具体安排? (50)
57. 怎样给婴幼儿挑选食品? (51)
58. 哪些食物不宜婴幼儿吃? (51)
59. 孩子一日三餐饮食如何分配? (52)
60. 为什么上学的孩子一定要吃好早饭? (52)
61. 上学孩子吃些什么食物可满足一天对营养素
的需要? (53)
62. 目前城乡在小学生饮食营养上存在的主要问
题是什么? (54)
63. 家庭怎样给孩子安排食谱? (55)
64. 家庭怎样给幼儿做营养饭菜? (55)
65. 每日吃进哪些食物才能成为平衡饮食? (56)
66. 在哪些常用食物中含三种生热营养素较丰富?
..... (57)
67. 如何提高食物中植物蛋白质的营养价值? (59)

68. 怎样挑选蛋白质含量丰富的食物? (60)
69. 洋芋在儿童饮食中有何营养价值? (61)
70. 有人说“要想使孩子肌肉发达, 体型健美, 要多吃肉食”, 这话有道理吗? (62)
71. 为什么说吃杂粮比吃精米细面营养价值高? (62)
72. 孩子吃素食好, 还是吃荤食好? (63)
73. 有人说: “吃清油孩子长得苗条, 吃荤油长得胖实”, 这种说法对吗? (64)
74. 植物油和动物油在儿童生长发育中作用一样吗? (64)
75. 孩子缺乏某种营养素, 影响生长发育咋办? (65)
76. 有的季节, 孩子容易“掉膘”, 影响正常生长发育怎么办呢? (67)
77. 如何改变城乡食物单调和营养素不全面的饮食习惯? (68)
78. 从家庭实际出发, 怎样给孩子补充营养素的不足? (69)
79. 家庭煮稀饭常加碱, 这样好吗? (70)
80. 怎样培养幼儿良好的饮食习惯? (70)
81. 孩子口臭是怎么回事? (72)
82. 孩子多吃爆米花有什么不好? (73)
83. 蹲着吃饭是陕西十大怪之一, 这对孩子健康有何影响? (73)
84. 孩子不喜欢吃青菜咋办? (74)
85. 嚼食对嘴哺喂婴幼儿, 为什么不好? (75)

86. 吃盐“口重”的孩子,长大了力气大,是真的吗?
..... (76)
87. 哪些营养素对儿童有健脑益智作用? (76)
88. 吃什么食物能使孩子头脑反应机敏,智力发达? (77)
89. 如何调配健脑益智食品? (78)
90. 有人说,儿童多动症与某些营养素有关,这种说法有根据吗? (78)
91. 孩子得佝偻病,就是缺钙吗? (79)
92. 孩子过多的吃糖有什么不好? (80)
93. 孩子体质较瘦,在平时饮食上应注意些什么? (81)
94. 咸菜、酸菜和干菜有没有营养成分? (82)
95. 孩子发烧时,吃什么饮食好? (82)
96. 怎样预防小儿营养不良性贫血? (83)
97. 孩子拉肚子该吃什么好? (84)
98. 热性体质和寒性体质的孩子,在平时吃哪些食物较好? (85)
99. 对儿童生长发育如何进行监测和评价? (86)
100. 怎样才能知道儿童的营养状况好不好? (87)
101. 纠正孩子偏食有什么好办法? (88)
102. 婴幼儿厌食,给饭菜中增加味精,可以增强食欲吗? (89)
103. 从何时开始对婴幼儿教育最合适? (90)
104. 为什么说对独生子女的教育是个独特的问题? (91)

105. 如何对独生子女进行品德教育?	(93)
106. 婴幼儿教育的重点应放在哪里?	(94)
107. 怎样发现弱智儿童?	(95)

下 篇

婴幼儿合理饮食配制

一、儿童常用的食物	(98)
(一) 动物性食品	(98)
1. 奶类	(98)
2. 蛋类	(98)
3. 鱼虾类	(99)
4. 肉类	(99)
(二) 植物性食品	(100)
1. 谷类	(100)
2. 豆类及制品	(101)
3. 蔬菜类	(101)
4. 水果类	(102)
二、影响儿童营养水平的因素	(105)
(一) 城乡群众的整体营养水平	(105)
(二) 当地群众生活习俗	(105)
(三) 当地粮食生产供应特点	(106)
(四) 文化水平和营养知识普及程度	(106)
三、科学烹调是保存食物营养成分的好方法	(107)
(一) 儿童饮食的配制原则	(107)
(二) 每天必须选用的食物	(108)
(三) 保存食物营养成分的烹调方法	(108)

四、给婴幼儿做营养饭菜应注意事项·····	(111)
(一) 要注意孩子的生理特点及营养素的需 要量·····	(111)
(二) 供给儿童充足的食物·····	(112)
(三) 怎样判断婴幼儿是否吃饱吃好·····	(112)
(四) 注意培养儿童良好的饮食习惯·····	(114)
(五) 合理分配三餐食量·····	(114)
五、城乡儿童的饮食及营养配餐·····	(116)
(一) 母乳喂养·····	(116)
(二) 牛、羊奶调配·····	(116)
(三) 家庭自制代乳粉·····	(118)
1. 关中面茶·····	(118)
2. 陕北米茶·····	(119)
3. 陕南菜豆腐·····	(120)
4. 陕南米茶·····	(120)
5. 育红代乳粉·····	(121)
6. 育红代乳粉 2 号·····	(121)
7. 农村小学生午间加餐食品配方·····	(122)
8. 米豆营养粉·····	(123)
9. 鸡蛋大米营养粉·····	(123)
10. 加味豆浆·····	(124)
11. 芝麻营养糊·····	(125)
12. 陕北布袋饭·····	(126)
(四) 婴幼儿辅助食品家庭配制方法·····	(126)
1. 婴幼儿辅助食品及断奶食品配制 (100 例) ·····	(126)