

父母须知

甘肃科学技术出版社

南秋鸾 张美铨 主编

喂养指南

3.2



(甘)新登字第 05 号

父母须知——喂养指南

由秋鸾 张英乾 主编

王珑德 俞大块 审阅

甘肃科学技术出版社出版发行

(兰州第一新村 81 号)

甘肃省地矿局遥感印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 5 插页 4 字数 100,000

1994 年 7 月第 1 版 1994 年 7 月第 1 次印刷

印数:1—10,000

ISBN 7-5424-0521-7/R·139 定价:4.00 元

儿童优先

母亲安全

王世雄

九四年七月

学习育儿知识
科学养育婴儿

刘克玲

一九九四年五月廿日

前言

喂养在儿童生活中的重要性父母早已知晓，只是深入了解这一门浩如烟海的知识却需要精力和时间，形势的发展和人们的督促，使我不自量力而下决心写这本书，目的是为在今后十年内，儿童营养不良、可预防性疾病和普遍的文盲等由来已久的灾难可望被消灭。

儿童是祖国的花朵、民族的希望，也是建设社会主义现代化国家的后备军。要保证儿童具有健壮的体魄和高水平的智力，必须重视营养，而全面合理的营养又必须从婴儿乃至胎儿时期就给予重视。

在计划生育提倡“生得少、养得好”的号召下，父母都非常关心孩子的成长，但是往往又缺乏营养和饮食方面的知识以及育儿的具体方法。我们利用近年来的研究成果和国内外最新资料，通过对学龄前儿童的生理特点、营养需求等概念的叙述、三种喂养方式的分析评价、婴幼儿的不同月龄辅食添加、断奶期食品的制作以及学龄前儿童的合理膳食制订，使儿童得到合理喂养。同时通过生长发育指标的监测对儿

童的健康状况进行评价并对儿童常见的几种营养缺乏病提出了诊断标准、治疗和预防办法。

本书还特意附上儿童生长发育监测卡和儿童每日营养素供给量标准等资料。它不仅是一本科普读物，也是营养、食品、托幼、医务保健人员的工作参考书，某些部分也可作为卫生、轻工、妇联等部门制订政策法规的借鉴。对促进营养食品的发展、推进计划生育工作也会起到积极作用。

感谢许多同志和前辈对本书编导工作的支持和鼓励。

不妥与错误，切望批评指正。

编 者

1994 年 4 月

目 录

第一章 平衡膳食的指导原则 …	
……………	(1)
一、什么叫平衡膳食 …	(1)
二、平衡膳食的指导原则 ……	
……………	(1)
第二章 孕妇、乳母的营养状况对 胎儿、婴儿、幼儿健康的影响 …	
……………	(5)
一、围产期 ……………	(5)
二、新生儿期 ……………	(7)
三、婴幼儿期 ……………	(8)
四、幼儿期 ……………	(10)
第三章 母乳是婴儿最理想的营养 品 ……………	(12)
一、母乳喂养好处多 …	(13)
(一) 母乳是婴儿最好的食物和饮料 ……………	(13)
(二) 母乳有免疫功能 …	(14)
(三) 母乳喂养可密切母亲和子女的 感情 ……………	(14)
(四) 母乳喂养对母亲健康有益 … ……………	(15)
(五) 母乳喂养方便、经济、无菌、温	

度适宜 (15)

二、母乳喂养常遇到的问题 ...
..... (15)

(一) 不要担心奶水不足
..... (15)

(二) 喂奶 (17)

(三) 喂奶时间 (17)

(四) 怎样判断母乳不足
..... (19)

(五) 哺乳中的问题 (20)

(六) 怎样保持乳汁充足
..... (22)

(七) 母乳喂养不会改变母亲的体型
..... (23)

(八) 按时断奶有利于儿童健康 ...
..... (24)

第四章 婴幼儿喂养及膳食营养
..... (26)

一、喂养方式 (26)

(一) 混合喂养 (26)

(二) 人工喂养 (26)

二、怎样用鲜牛奶、羊奶喂养婴
儿? (29)

(一) 开始喂牛奶应当稀释
..... (29)

(二) 牛奶加糖是增加热量	(30)
(三) 吃多少牛奶才算合适	(30)
(四) 要讲究卫生	(31)
(五) 羊奶也是婴儿较好的营养品	(31)
三、如何调配奶粉? ...	(32)
四、甜炼乳不宜作为婴儿的主食	(32)
五、豆制代乳品可以代替牛奶	(33)
六、糕干粉及其他米粉为主的食品不能代替牛奶	(33)
七、家庭可以自制代乳粉及代乳食品	(34)
八、人工喂养可能导致严重的疾病甚至死亡	(36)
九、防止腹泻的运动是口服补液	(38)

第五章 辅食的添加与合理营养

一、为什么要添加辅食	(40)
二、添加辅食的原则 ...	(41)
三、怎样添加辅食	(43)

(一) 出生半个月开始加鱼肝油, 补充维生素 A 和维生素 D 的不足

..... (43)

(二) 满月后加菜水和果汁以补充维生素 C

(44)

(三) 4 个月开始渐加蛋黄以补充铁质, 防治贫血

(45)

(四) 加粥、面片及菜泥、肉泥补三大营养素

(45)

四、关于学龄前儿童的合理营养

..... (49)

(一) 饮食要有规律, 早饭要吃饱、午晚饭要吃好

(49)

(二) 要养成不挑食、不偏食的好习惯

(49)

(三) 要按时吃饭; 不吃或少吃零食

(50)

(四) 不要吃糖太多

(50)

五、学龄前儿童及青少年的营养

..... (51)

第六章 正常的生长发育变化规律

..... (52)

一、体重的变化

(52)

二、身高的变化

(53)

三、上部量与下部量 ...

(54)

四、体围的变化

(55)

五、骨骼的生长	(56)
六、牙齿的生长	(58)
第七章 营养监测	(61)
一、生长监测的概念、目的及作用	(63)
(一) 生长监测的概念、目的	(63)
(二) 个体儿童生长监测的作用	(64)
二、小儿生长发育图的组成及使用说明	(65)
三、个体儿童生长监测的内容和方法	(67)
(一) 个体儿童生长监测的主要内容	(67)
(二) 生长监测的方法 ...	(67)
四、体格检查及评价 ...	(69)
(一) 体格检查的要求 ...	(69)
(二) 体格检查的内容 ...	(70)
(三) 体格检查的方法 ...	(70)
五、儿童生长发育评价	(73)
六、体弱儿管理	(76)
七、营养教育	(77)

第八章 常见营养缺乏病及其防治	
.....	(78)
一、营养不良	(78)
二、营养性贫血	(83)
三、佝偻病防治	(90)
四、碘缺乏病防治	(94)
五、其他营养缺乏病 ...	(97)
第九章 营养与健康	(100)
一、营养与健康的关系	
.....	(100)
二、腹泻与健康	(101)
结束语	(106)
附录 生长发育百分位数法评价	
标准	(112)

第一章 平衡膳食的指导原则

一、什么叫平衡膳食？

平衡膳食又叫合理膳食（或称之为健康膳食）。它是指全面达到各种营养素的供给量标准，也就是说使摄食者的热能和营养素达到生理上的需要，同时各种营养素之间达到生理上的平衡。

二、平衡膳食的指导原则

（一）通过膳食可以摄取到机体所需要的六大类营养素。即蛋白质、脂肪、糖、纤维素、无机盐和维生素。

（二）各种营养素之间应有适当的比例。

各种营养素在机体内代谢、生理功能及需要量是相互联系、相互影响的，它们之间有一种平衡关系，如果这种平衡失调，同样会对机体带来不良影响。例如：

1. 三种生热营养素作为热能来源比例的平衡；一般来讲，蛋白质占 10~15%，脂肪占 20~25%，糖占

60~70%。

2. 与能量有密切关系的维生素应当平衡;每1000kcal 热量,硫胺素、核黄素、尼克酸等维生素应达到0.5 毫克。

3. 蛋白质中的各种必需氨基酸之间应当平衡。对于蛋白质有一个限量,蛋白质必需提供满足人体蛋白质合成的足够数量的氨基酸,只有当膳食中非必须氨基酸合成提供足够氮时,必须氨基酸将不为非必需氨基酸转移提供氨基。因为婴儿和儿童对其蛋白质合成率较高,所以按体重计算需要大量的必需氨基酸。

表 1 人体对必需氨基酸需要量的估计值
(毫克/公斤体重/日)

必须氨基酸	婴 儿	儿 童	成 人
组氨酸	33		8—12
异亮氨酸	83	28	12
亮氨酸	135	42	16
赖氨酸	99	44	12
蛋氨酸	49	22	10
十胱氨酸			
苯丙氨酸	141	22	16
十酪氨酸			
苏氨酸	68	28	8
色氨酸	21	4	3
缬氨酸	92	5	14

4. 饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸之间的比例推荐的 P/S 范围是从 1 : 1 到 2 : 1;

当摄入的饱和脂肪酸增高时,增加了血液胆固醇水平,而不饱和脂肪酸增高时就会阻止血液胆固醇水平增高。但必须指出,当提高膳食中不饱和脂肪酸水平时,需要增加生育醇,以防止体内毒性过氧化物的形成,但饮食含有足量的微量元素硒时,也有助于解除这个危险。

5. 可消化的碳水化合物和膳食中纤维素之间的平衡。

6. 无机盐中钙、磷比例平衡,最好是 2 : 1。

7. 成酸性和成碱性食物间平衡,也就是说含硫、磷的食物如肉鱼蛋要吃,含钠、钾、钙、镁的食物如各种蔬菜、水果及豆制品也必须吃,以便使酸碱平衡,维持人体血液呈中性。

(三) 食物应多样化,以保证食物营养素能够充足供应。

第一类为粮谷类、薯类、豆类。主要提供碳水化合物、蛋白质和 B 族维生素。

第二类为动物性食物(肉、禽、鱼、蛋、奶),主要提供蛋白质、脂肪、矿物质,视黄醇和 B 族维生素。

第三类为蔬菜、水果,主要提供膳食纤维、矿物质、维生素 C 和胡萝卜素。

第四类为纯热能食物,包括动植物性油脂、各种食用糖、酒类、主要提供热量。

从以上各类食物能够提供的营养素来看,任何一种

单一的食物都不能满足机体的需要，因此保持食物多样化是很重要的。

（四）合理的膳食制度

根据人们的实际情况，制定出适应其生理需要的饮食制度。一般为每日三餐，儿童可在上午和下午各加一餐点心水果；因为考虑到胃排空后而又未发生低血糖时进食较好，每餐的热能分配为早餐占 30%，午餐 40%，晚餐 30% 较为合理。

（五）合理的科学烹调、加工，使食物易于消化，促进食欲。

我国是一个多民族的国家，各地区、各民族间的习俗不同，生活条件和经济状况不同，不可能制定出一个单一的膳食模式，因地制宜、因人而异，合理地安排膳食，以达到良好、充足的营养，提高整个人群的身体素质。

第二章 孕妇、乳母的营养状况对胎儿、婴儿、幼儿健康的影响

一、围产期(孕期28周~产后满7天)

(一) 生理特点

1. 胎儿生长迅速,各组织器官功能不断完善,尤以脑组织发育最快,体积增大,神经轴突分支及髓鞘逐渐形成。

2. 孕母健康状况影响胎儿的生长发育,孕期营养不良不但可以引起母亲贫血、骨质软化症、营养不良性水肿和维生素缺乏,而且可以对胎儿产生不良影响。

(1) 孕早期如患营养不良,可影响胎儿脑细胞数量的增加及细胞体积的增大,导致脑体积小,重量轻,从而影响小儿智力的发育。如果营养不良持续时间较长,可致胎儿生长发育迟缓,出生时体重降低。孕期的热能摄入量与婴儿出生体重呈正相关。

(2) 孕期营养不良,可导致胎儿早产,以及胎儿的大小与妊娠月份不符,小于其应有之大小,反映出胎儿生长停滞。每年所生的低体