

BABY



婴幼儿

营养与保健

主编/宋路线

- 营养与智力开发
- 婴幼儿保健常见误区
- 科学饮食新观念



中国人口出版社



Yingyouer *

婴幼儿 Yingyang Yu Baojian

* 营养与保健

• 主编/宋路线



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿营养与保健/宋路线主编. -北京:中国人口出版社,2005. 10
ISBN 7-80202-212-6

I. 婴… II. 宋… III. ①婴幼儿-营养卫生②婴幼儿-妇幼保健
IV. ①R153.2②R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 124918 号

婴幼儿营养与保健

宋路线 主编

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京市金马印刷厂
开 本 787×1092 1/24
印 张 15.5 插页 4 面
字 数 155 千字
版 次 2006 年 1 月第 1 版
印 次 2006 年 1 月第 1 次印刷
印 数 1~1 0000 册
书 号 ISBN 7-80202-212-6/R·484
定 价 22.80 元 (赠 VCD)

社 长 陶庆军
电子信箱 chinapphouse@163.net
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

BABY



肉片粥

■ 材料：

米……………1/4 杯
绞肉……………100 克
胡萝卜末……………50 克
菠菜泥……………50 克
水……………4 杯
盐……………少许

■ 做法：

- 1、米洗净加水煮成稀粥状，加入绞肉煮至肉软，拌入胡萝卜末及菠菜泥。
- 2、把蒸锅里的水煮滚，改小火放上蛋液，蒸 20 分钟，至蛋凝固即可。

1



芋头咸粥 (五人份量)

■ 材料:

米……1 杯
水……8 杯
芋头……500 克
瘦肉……200 克
虾米……50 克
胡萝卜……100 克
青豆仁……100 克
玉米粒……100 克
油条……2 条
香菜……50 克
色拉油……2 大匙
香菇……5 朵

■ 调味料:

盐 1 小匙

■ 做法:

- 1、米洗净，加水熬煮成粥。
- 2、芋头削皮切成 2 厘米正方丁；瘦肉切成小丁；胡萝卜、香菇切小丁。
- 3、起油锅炒肉丁至熟，加入芋头丁、虾米炒香，将材料放入肉粥内熬煮，加入青豆仁及玉米粒并调味。
- 4、油条切 1.5 厘米段，稍过油。香菜洗净切碎。
- 5、粥放碗中，加香菜及油条段。

■ 营养素分析 (一人份量)

蛋白质 15 克
脂肪 20 克
糖 60 克
热量 2008 千卡

手眼协调能力



1 换手



2 敲打玩具

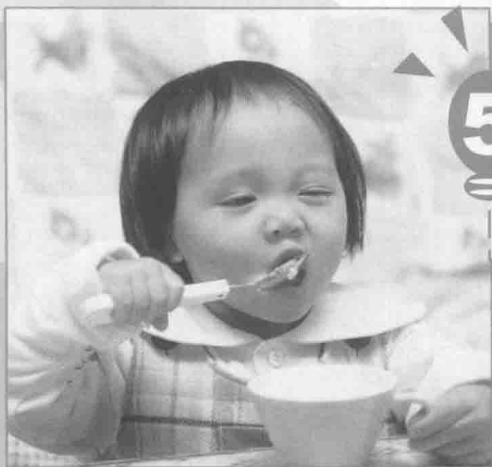


3 伸手取物



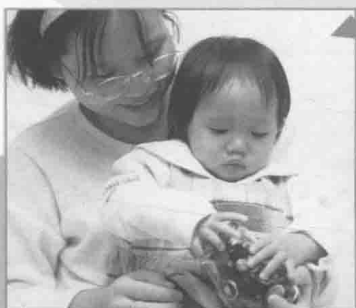
4 耐心倾听

3



5

拿汤匙
吃东西



6

旋扭动作

7

玩拼图



4

智能训练

1

涂鸦



2

体能训练

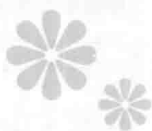


5



3

折纸游戏



4

益智游戏

5

阅读故事书



6

耐心倾听



6



婴幼儿感觉统合训练



1 溜滑梯

- 1、斜坡的加速度，可以刺激宝宝的前庭发展。训练时，宜循序渐进，由坡度低者开始，而且，家长最好陪同他一起慢慢滑行。
- 2、两脚一前一后，交叉走平衡木，可训练宝宝发展平衡感。
- 3、掷球游戏的主要功能，在于训练宝宝手眼的协调。



2 掷准



3 平衡木



4

转盘



5

荡秋千



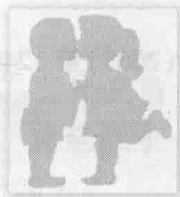
6

溜溜车

- 4、荡秋千游戏可以协助孩子的前庭发展，一旦孩子的脑部神经传递系统发育得好，可避免日后成为多动儿。
- 5、旋转，是种（角加速度）可刺激前庭发育的游戏。
- 6、让宝宝乘坐低矮的溜溜车，先让其脚踏实地，训练他双脚着地的力量，再训练他用两脚交替踩地带动溜溜车的前进。

母子安康丛书

科学育儿指南



婴幼儿营养与保健

内容点点滴滴 关怀实实在在

YINGYOUER YINGYANG YU BAOJIAN

主 编：宋路线

编 委：韩 非 宋艾欣 刘一能

张志伟 汤 顾 王余机

刘玉铃 武 军 廉一峰

中国人口出版社

前言

中国婴儿六个月前的生长发育水平与发达国家相同，而六个月以后却日趋下降，甚至低于一些发展中国家，并且随着年龄的增长，差距不断增大。

——摘自联合国儿童基金会《中国妇女与儿童情况分析》

儿童是中国未来的希望，保持儿童的健康成长关系到中华民族的兴衰、荣辱，关系到“科教兴国”决策的成败。所谓“万物生长靠太阳，儿童成长靠营养”，就是说合理的营养供给是婴幼儿健康成长的基石。因为营养的好坏与均衡与否不仅直接决定着孩子的体格发育，而且直接影响小儿的智力发育。而婴幼儿期是小儿生长发育的关键时期，婴幼儿营养状况的优劣，也关系到在未来岁月中的身体素质。随着人民生活水平的提高和年轻一代生活观念的改变，特别是“计划生育”和“优生优育”政策的推行，目前独生子女的比例越来越高，所以孩子的爷爷奶奶、外公外婆和年轻的父母把自己的孩子视作掌上明珠，想方设法、不惜代价让孩子吃得好、吃得饱。但是，不少年轻父母往往忽略了怎样才能让孩子吃得合理、吃得均衡，保持孩子体格发育的正常进行；另外还有一部分家长由于对婴幼儿的营养知识了解甚少，仅凭一些道听途说或者从广告上得来的知识对自己的孩子进行喂养，结果造成婴幼儿饮食不当、营养素不足或不平衡，影响了婴幼儿的生长发育，甚至引起贫血或其他营养缺乏病、营养过

多症等。事实上,从小儿健康成长的角度来说,婴幼儿喂养的目的是保持膳食中各种营养素的合理比例,供应充足的必需营养成分,例如必需氨基酸、必需脂肪酸和维生素、矿物质等,使小儿获得均衡的营养素供给,保持充沛的活力和旺盛的精力,既不会导致营养缺乏,又不使营养过剩。因此,我们编写此书的目的是指导家长科学地安排婴幼儿饮食,使每个孩子都能得到合理的膳食与喂养。

本书共有四个组成部分。第一章主要讲述婴幼儿各阶段体格发育、智力发育的基本知识和营养素的基本构成及其生理功用;第二章分三个阶段详细论述了婴幼儿各阶段的营养需求、喂养的基本要求和注意事项,并推荐了大量的针对各阶段小儿的食谱;第三章探讨了饮食不当小儿经常发生的营养性疾病,并提出了相应的饮食疗法和预防方法;第四章的主要内容是和年轻的父母们共同探讨一些传统的、但是根据现代科学的营养观念被认定是错误的喂养观点。

在本书的编写过程中得到了成平、冯一州、凌光等多位医学博士的大力支持,在此仅表示衷心的感谢。由于本书的编写仓促,作者的水平有限,错误之处在所难免,请广大的读者指正。

编者

目 录

YINGYOUER YINGYANG YU CHENGZHANG

婴 幼 儿 营 养 与 成 长

○ 营养与体格发育	(3)
• 营养和生长发育	(3)
• 婴幼儿健康成长的标准	(6)
• 体重的增长趋势	(8)
• 身长(高)的变化规律	(9)
• 头部发育	(9)
• 神经系统发育与新生儿反射	(10)
• 婴幼儿营养不良的原因	(12)
• 如何判断婴幼儿营养不良	(14)

○ 营养与智力发育	(16)
● 婴幼儿的智力测定方法	(16)
● 智力、智龄与智商的关系	(19)
● 智力与遗传的关系	(20)
● 如何早期发现婴幼儿智力发育迟缓	(22)
○ 婴幼儿科学营养概述	(24)
● 食物和营养素及其分类	(24)
● 婴幼儿消化系统的代谢与功能特点	(26)
● 健康婴幼儿的热量需要	(31)
● 蛋白质与生长发育	(34)
● 衡量优质蛋白质的标准——氨基酸评分	(36)
● 脂肪与生长发育	(38)
● 糖类、淀粉类食品与生长发育	(40)
● 维生素与生长发育	(41)
● 矿物质、微量元素与生长发育	(45)
● 生命中最重要营养物质——水与生长发育	(46)
● 烹调方式对食物营养的影响	(47)

○ 婴幼儿科学饮食新观点 (50)

• 什么是均衡营养 (50)

• 喂养的基本原则 (52)

• 喂养食品的选择 (54)

第二章

YINGYOUER WEIYANG ZHIDAO

婴 幼 儿 喂 养 指 导

○ 0~1岁小儿喂养——母乳喂养 (59)

• 为什么要大力提倡母乳喂养 (59)

• 从婴儿的喂养角度讲哺乳母亲的营养 (64)

• 推荐乳母一日食谱 (67)

• 初乳有什么特点 (69)

• 初乳对于婴儿发育的重要性 (69)

• 怎样给婴儿喂奶 (70)

• 增加乳汁分泌的方法有哪些 (71)

• 提倡按需母乳喂养 (73)

• 母亲“乳汁不足”如何判断 (74)

• 母乳喂养时,如何判断婴儿摄入不足 (75)