



中国优生科学协会推荐读物

中国妇女出版社



中国儿童 ZHONGGUO ERTONG * ZAOQI JIANKANG FANGAN 早期健康方案

3~6岁

北京儿童医院 桑艳梅 主编



中国优生科学协会推荐读物

中国儿童早期健康方案

ZHONGGUO ERTONG ZAOQI JIANKANG FANGAN

3~6岁

北京儿童医院 桑艳梅 主编

010001 出版编辑
(010) 62133191 (邮购)

ISBN 978-7-80203-488-4
定价：22.00元
2008年2月第1次
2008年2月第1版
310千字
1/16
本：150×230
中国妇女出版社
北京市东城区
朝阳门内大街
25号
100010
电话：(010) 62133191 (发行部)
地址：www.womenpress.com.cn

(京新出证字05号，京新登字05号) 突出发展 育婴早教

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国儿童早期健康方案 (3~6岁) / 桑艳梅主编. —北京:

中国妇女出版社, 2008

ISBN 978-7-80203-488-4

I. 中... II. 桑... III. 婴幼儿—妇幼保健 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 169327 号

中国儿童早期健康方案 (3~6岁)

作 者: 桑艳梅 主编

文字统筹: 她品工作室

策划编辑: 刘 宁

责任编辑: 刘 宁

责任印制: 王卫东

版式设计: 吴晓莉

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京才智印刷厂

开 本: 170×240 1/16

印 张: 12.5

字 数: 210 千字

版 次: 2008 年 5 月第 1 版

印 次: 2008 年 5 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-80203-488-4

定 价: 25.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

健康，孩子享用一生的财富

(代序)

儿童是人类的未来和希望，儿童的身心健康不仅关系到民族的兴衰和国家的前途，而且牵系着千千万万个家庭的幸福，每个家庭都希望有一个健康聪明的孩子。特别是我国实行计划生育政策以来，独生子女已成为三口之家，甚至是整个家族的关注的焦点，家庭在孩子的抚育方面，情感的投入和人力、财力的支出越来越多。因为工作的原因，我每天都接触大量患儿和他们焦急的家长，我发现，相当多的孩子生病都与家庭的养育方法不当有关，比如过度喂养、营养失衡、过度保护、不健康的生活方式等，都会造成孩子身体或心理的不适。也就是说，如果家长多掌握一些科学的育儿知识，很多病是完全可以避免的。健康重要的在于日常生活中的维护，应该防患于未然，而不是孩子生病后上最好的医院、吃最昂贵的药。家长必须树立起“健康维护”的观念。

我的这一观点得到了全国妇联中国妇女出版社的认同，他们准备出版一套有关儿童健康维护的书，邀请我担任主编。我和这套书的责任编辑反复商讨，确定了全书的结构，并请北京世纪坛医院急诊部的任民医生担任副主编，北京多家三级甲等医院的儿科医生参与了本书的编写。本套书分为0~3岁和3~6岁两册，以儿童的健康维护为主题，分别从营养、免疫、运动、安全、心理等方面介绍了儿童健康维护的基本常识和具体方法。

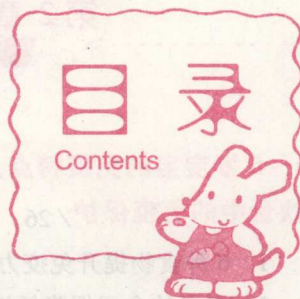
特别需要指出的是，健康不仅仅是指机体不生病，世界卫生组织对健康的定义是“生理、心理及社会适应三方面全部良好的一种状态”。随着经济的发展和生活节奏的加快，许多家长没有足够的时间和孩子在一起，物质生活的丰富和情感的缺失使孩子很容易出现心理问题；应试教育和就业的严峻形势，使孩子很小就开始承受越来越大的学习和竞争压力，临床上表现出来的心理行为问题越来越多，已成为影响儿童身心健康的重要因素。儿童早期是

一个人心理行为发展和人格初步形成的重要时期，这一时期的心理发育状况对孩子长大后的事业发展和个人幸福影响巨大。关注儿童心理健康的维护是本套书的一大特点，家长应该了解孩子的心理发展规律，营造良好的家庭教育环境，让孩子不仅成长为一个身体健康的人，更成长为一个心理健康的人。健康是孩子享用一生的财富。

(乳升)

北京儿童医院 桑艳梅

2007年12月



常 识 篇

第 1 章

营养，健康的物质基础

营养到位，健康才到位 / 3

3~6岁宝宝的营养需求 / 4

1. 能量 / 4
2. 蛋白质 / 5
3. 脂肪 / 6
4. 碳水化合物 / 7
5. 矿物质 / 9
6. 维生素 / 12
7. 水 / 14

营养关键在平衡 / 16

1. 热能平衡 / 17
2. 蛋白质平衡 / 18
3. 钙平衡 / 18
4. 维生素平衡 / 18
5. 矿物质平衡 / 19

科学喂养的关键环节 / 19

1. 食物品种多样 / 19
2. 季节不同，饮食不同 / 20
3. 烹调方式要适合 / 20
4. 膳食制度要合理 / 20

培养良好的饮食习惯 / 21

1. 饮食定时定量 / 21
2. 吃饭细嚼慢咽 / 22
3. 不偏食、不挑食 / 22
4. 心情愉快、安静进餐 / 22
5. 让宝宝自己吃 / 23

及时发现宝宝的营养问题 / 23

1. 怎样判断宝宝的营养状况 / 23
2. 宝宝营养不良的信号 / 24

第2章 免疫，健康的守护神

3~6岁宝宝的免疫特点 / 26

饮食中的免疫保护 / 26

1. 6种食物提升免疫力 / 26
2. 不良饮食习惯降低抵抗力 / 27

预防接种的常见问题 / 28

1. 名目繁多的预防针都要打吗 / 28
2. 谁为接种疫苗答疑解惑 / 28
3. 哪些情况下应暂缓接种 / 28
4. 如何了解预防接种的效果 / 29
5. 预防接种的反应及处理 / 30

对免疫力的五大误解 / 30

1. 多洗澡不容易得病 / 30
2. 丙种球蛋白是防病的万能药 / 31
3. 家里要像医院那样消毒才安全 / 31
4. 抗生素用得越多治疗越彻底 / 31
5. 常生病就是免疫力差 / 32

合理使用抗生素 / 32

1. 常见抗生素说明 / 32
2. 服用抗生素的注意事项 / 33
3. 使用抗生素的误区 / 34

第3章 运动，健康的助推器

3~6岁宝宝的体质特点 / 36

1. 力量素质特点 / 36
2. 耐力素质特点 / 37
3. 速度素质特点 / 37
4. 灵敏素质特点 / 37

体质培养的基本方法 / 38

1. “走”的锻炼 / 38
2. “跑”的锻炼 / 38
3. “跳”的锻炼 / 38
4. 手臂的锻炼 / 39
5. 腿部的锻炼 / 39
6. 腰部的锻炼 / 40

7. 手部的锻炼 / 42

8. 坚持“三浴” / 42

忽视运动 = 忽视健康 / 44

1. 运动能增强宝宝的体质 / 44
2. 运动使宝宝更聪明 / 44
3. 运动有助于宝宝的情商培养 / 45

让宝宝爱上体育运动 / 46

1. 宝宝天生爱运动 / 46
2. 老游戏新玩法 / 47
3. 点燃宝宝的运动激情 / 49
4. 宝宝游泳宜与忌 / 50

体育锻炼的注意事项 / 53

1. 要防止骨骼变形 / 53

2. 运动量不宜过大 / 54

3. 动作不宜太复杂 / 55

宝宝不宜的健体运动 / 55

1. 不宜过早练肌肉 / 55

2. 不宜进行拔河比赛 / 55

3. 不宜扳手腕 / 55

第4章 意外伤害，健康的大敌

教育宝宝自我保护 / 57

1. 不要轻信陌生人 / 57

2. 不要把东西放进嘴里 / 57

3. 学会保护自己的眼睛 / 57

4. 学会保护耳朵 / 58

5. 保护自己的生殖器 / 58

6. 室外活动要注意安全 / 58

7. 教宝宝一些安全用电常识 / 59

8. 独自在家的注意要点 / 59

9. 遇到灾害时的应变 / 60

让宝宝远离铅污染 / 60

1. 铅通过什么途径毒害宝宝 / 60

2. 铅中毒的危害 / 61

3. 家庭干预的有效举措 / 62

雨天外出的安全对策 / 63

1. 出门方式：步行 / 63

2. 出门方式：骑摩托车 / 64

3. 出门方式：乘坐私家车 / 66

常见意外伤害的应对方法 / 67

1. 溺水的紧急处理 / 67

2. 跌落伤的紧急处理 / 67

3. 急性中毒的紧急处理 / 67

4. 电击伤的紧急处理 / 68

5. 异物损伤的紧急处理 / 68

6. 犬咬伤的紧急处理 / 68

第5章 心理发展，健康不可忽视的重要方面

3~6岁宝宝心理发展阶梯 / 70

1. 神经系统的发育 / 70

2. 感知觉的发展 / 71

3. 语言的发育 / 71

4. 注意的发展 / 72

5. 思维与想象的发展 / 72

6. 情绪与社会性的发展 / 73

7. 个性的发展 / 73

8. 意志的发展 / 75

为宝宝创设良好的家庭心理环境 / 76

1. 良好的家庭心理环境对宝宝成长的重要意义 / 76

2. 创设良好家庭心理环境应持有的正确观念 / 77

好妈妈养育好孩子 / 79

1. 母亲教育中存在的主要问题 / 79

2. 让母亲成为教育家 / 81

5 句话更新你的教养观念 / 81

1. 最有效的 5 句话 / 81

2. 最不好的 5 句话 / 83

正确管教的原则和技巧 / 84

1. 直接而果断的沟通 / 84

2. 违者受罚 / 85

3. 自行负责 / 86

4. 奖励 / 87

5. 言出必行 / 88

6. 帮助宝宝发展自制力 / 89

保护孩子的自信心 / 90

1. 无过错原则 / 90

2. 无批评原则 / 91

3. 无压力原则 / 91

用爱激发宝宝的乐观本质 / 91

1. 先天 + 后天, 养成乐观品质 / 91

2. 快乐人生 4 元素 / 92

3. 适合宝宝玩的快乐游戏 / 92

不可忽视的多动症 / 93

1. 有关多动症的认识误区 / 93

2. 爱动的宝宝就是多动症吗 / 95

3. 多动症的饮食疗法 / 95

谨防宝宝的“孤独”情绪 / 96

1. 孤独症的表现 / 96

2. 孤独症的病因 / 97

3. 孤独症的治疗 / 98

4. 保姆选不好, 孩子变孤僻 / 98

宝宝说谎的原因及对策 / 99

1. 宝宝说谎缘由多 / 99

2. 发现苗头及时纠正 / 100

善待宝宝的逆反心理 / 102

1. 什么是“逆反心理” / 102

2. 出现逆反行为的原因 / 103

3. 逆反并非一无是处 / 105

宝宝交往能力的培养 / 105

1. 多给宝宝创造与人交往的机会 / 106

2. 让宝宝自己解决人际交往的矛盾 / 106

3. 教给宝宝人际交往的原则 / 107

4. 交际中宝宝遭遇挫折怎么办 / 107

单亲家庭养育须知 / 108

1. 让单亲宝宝健康成长 / 108

2. 单亲爸爸特别须知 / 110

实务篇

第1章 3~4岁宝宝的健康维护

健康风向标 / 115

1. 体格发育 / 115
2. 动作发育 / 116
3. 感知觉发育 / 118
4. 语言发育 / 118
5. 认知能力 / 119
6. 心理发育 / 120

健康加油站 / 122

1. 一日饮食安排 / 122
2. 了解宝宝的饮食心理 / 122
3. 日常生活习惯的培养 / 122
4. 选择适合的玩具 / 123
5. 促进宝宝社会性的发展 / 124
6. 亲子共读益处多 / 125

7. 一定要给宝宝立规矩 / 126
8. 纠正宝宝的不良习惯 / 128
9. 正确对待宝宝的性探索 / 129

健康 110 / 130

1. 发育异常的信号 / 130
2. 预防宝宝走失 / 131
3. 常见疾病的治疗 / 131
4. 宝宝反复感冒怎么办 / 133
5. 警惕虫牙侵扰 / 133
6. 宝宝也会得脂肪肝 / 134
7. 宝宝的视力保护 / 135
8. 语言发展迟缓怎么办 / 136
9. 帮助宝宝远离自卑 / 136
10. 宝宝过于胆小怎么办 / 138

第2章 4~5岁宝宝的健康维护

健康风向标 / 139

1. 体格发育 / 139
2. 动作发育 / 140
3. 语言发育 / 140
4. 认知能力 / 142

健康 143 / 143

健康加油站 / 146

1. 一日饮食安排 / 146
2. 宝宝饮食宜与忌 / 147
3. 如何科学喝酸奶 / 148

4. 培养良好的生活习惯 / 150
5. 积极锻炼身体好 / 151
6. 亲子游戏提高记忆力 / 152
7. 关注宝宝的心理健康 / 153

健康 110 / 155

1. 发育异常的信号 / 155
2. 常见疾病的防治 / 156
3. 扁桃体不要轻易切除 / 159
4. 注意预防近视 / 160

第3章 5~6岁宝宝的健康维护

健康风向标 / 162

1. 体格发育 / 162
2. 动作发育 / 163
3. 认知能力 / 163
4. 语言发育 / 164
5. 心理发育 / 165

健康加油站 / 166

1. 5~6岁宝宝的养护要点 / 166
2. 宝宝的饮食喂养 / 166
2. 体育锻炼要适度 / 167
3. 牙齿好坏影响宝宝一生 / 168
4. 影响宝宝智力的五大营养素 / 170

5. 如何预防和治疗宝宝厌食 / 171
6. 与子同乐改善注意力 / 171

健康 110 / 178

1. 常见疾病的防治 / 178
2. 小心宝宝得水痘 / 183
3. 小心宝宝煤气中毒 / 184
4. 急性鼻出血的应对 / 184
5. 用药安全须知 / 184
6. 宝宝的新潮病——高血压 / 186
7. 6岁以下的宝宝不适合脱敏 / 187
8. 让宝宝远离“假日病” / 189

C 常识篇
HANGSHIPIAN



兒童詩歌

HANG SHIPIAN





第1章 营养，健康的物质基础

营养到位，健康才到位

营养是健康的物质基础，处于生长发育期的儿童，不仅需要营养来维持一切生命活动，修补组织损耗，更重要的是，他们需要大量的营养素来保证其生长发育。生长发育越迅速，所需要的营养素也就越多。某种营养物质的短缺将导致儿童体格发育的迟滞和心理——智能发育的落后，后者甚至是终生不可逆转的损失。

相对于0~3岁而言，3~6岁的宝宝体格生长速度有所减慢，但从人的一生来看，这一阶段仍是生长发育的高峰时期，每年体重增长2千克左右，身高增长5~7厘米，仍然需要大量相关营养素的支持。儿童期良好的营养是人一生体格发育的基础，也是预防成年慢性疾病，如动脉粥样硬化、冠心病等的保证。

3~6岁同样是大脑——中枢神经系统发育的关键期。3岁时脑的重量为出生时的3倍，约为1~1.08千克，6岁时脑的重量约为1.25~1.30千克，相当于成人脑重的86%~90%。大脑功能的成熟有赖于脑细胞整体结构的增大和神经纤维的髓鞘化，合理的营养是脑功能——智力发育的重要保证。神经系统的发育需要大量的蛋白质，脑组织中功能越高的部位所含蛋白质的量越多。此外，大脑还需要充足的必需脂肪酸、葡萄糖（大脑运行的主要能源）和血红蛋白（携带氧到每个细胞）等营养素。如果这时出现营养不良，比如蛋白质、热量以及某些微量元素供应不足，将导致脑发育不良，直接影响到孩子日后的智力活动和行为发展。

3~6岁的宝宝免疫系统发育很快，自身免疫功能逐步完善，而维护人体正常免疫功能的物质基础就是每天摄入的各种营养素，例如，蛋白质是构成免疫

细胞、免疫球蛋白的基础，蛋白质摄入不足或严重缺乏将无法生成足够的白细胞和抗体，导致免疫功能下降；又如，维生素 C 可刺激机体产生干扰素，降低病毒活性，摄入足够的维生素 C 可增强免疫力；维生素 E 在一定剂量范围内可促进免疫器官的活跃和免疫细胞的分化，有利于增强免疫力；此外，维生素 B₆、β-胡萝卜素、叶酸、维生素 B₁₂、烟酸、泛酸、铁、锌和硒等，都有促进或增强免疫功能的作用。

3~6 岁宝宝的营养需求

1. 能量

能量是生命中一切生化过程和生理功能的基础，由三大生能营养素碳水化合物、蛋白质和脂类供给。3~6 岁的宝宝较婴幼儿期生长速度相对减缓，因此，能量需要有所减少，每日每千克体重约需能量 21~63 千焦（5~15 千卡）。但孩子的个体差异很大，好动的孩子每日对能量的需要可能比安静的孩子要高 3~4 倍，一般而言，每日每千克体重约需能量 84~126 千焦（20~30 千卡）。2000 年《中国居民膳食营养素参考摄入量》推荐 3~6 岁的儿童每日总能量供应范围是 5439~7113 千焦（1300~1700 千卡），其中男孩略高于女孩。

3~6 岁儿童能量、蛋白质推荐摄入量及推荐脂肪供能比

年龄（岁）	能量				蛋白质		脂肪占能量的 百分比%
	千焦耳/日		千卡/日		克/日		
	男	女	男	女	男	女	
3 ~ 4	5.64	5.43	1350	1300	45	45	30 ~ 35
4 ~ 5	6.06	5.83	1450	1400	50	50	30 ~ 35
5 ~ 6	6.70	6.27	1600	1500	55	55	30 ~ 35

这一阶段能量的营养来源与 1 岁以内略有不同，即脂肪提供的能量相对减少，由 1 岁以内时占总能量的 35%~40%，逐步减少至 30%~35%；蛋白质提供的能量为 14%~15%，碳水化合物的供能比为 50%~60%。也就是说每日的能量需求一半多来自于碳水化合物，1/3 来自于脂肪，其余的来自于蛋白质。

2. 蛋白质

蛋白质在人体内不仅参与构成各种组织、器官, 组成体液, 而且是保证生命运行的各类重要生命活性物质的核心成分, 如各式各样的酶、激素、免疫物质、运载微量营养素的载体等。人体所含蛋白质总量约占体重的16%, 接近人体干物质重量的一半。3~6岁的宝宝摄入蛋白质的主要目的是满足细胞和组织的生长, 因此对蛋白质的质量, 尤其是必需氨基酸的种类和数量有一定的要求。

氨基酸是组成蛋白质的基本单位。人体通过食物获得蛋白质, 在消化道中蛋白质被胃蛋白酶分解为肽, 再经过胰蛋白酶、肠肽酶等作用, 分解为游离的氨基酸。组成蛋白质的氨基酸有20多种, 其中只有一部分可以在体内合成, 其余的则不能合成或合成速度不够快。必须由食物供给的称为必需氨基酸, 迄今已知人体必需氨基酸有8种: 异亮氨酸, 亮氨酸, 赖氨酸, 蛋氨酸, 苯丙氨酸, 苏氨酸, 色氨酸, 缬氨酸。对儿童来说, 由于合成氨基酸的功能尚处于发育和完善过程中, 必需氨基酸则有9种, 即除上述8种外还有组氨酸。

蛋白质摄入不足可影响孩子的体格和智力发育, 也使免疫力低下, 容易生病。中国营养学会建议3~6岁的宝宝每日蛋白质推荐摄入量为45~55克, 其中应该有一半来源于动物性食物:

1个鸡蛋(可提供6.5克蛋白质) + 300毫升牛奶(可提供约9克蛋白质) + 100克鱼或鸡或瘦肉(可提供17克蛋白质) = 32.5克蛋白质

其余的可由植物性食物, 如谷类、豆类等提供。豆类含有丰富的蛋白质, 特别是大豆, 每100克大豆含蛋白质35克, 氨基酸组成也比较合理, 人体利用率较高, 是植物性蛋白质中非常好的食物来源。谷类蛋白质含量不算高(含蛋白质10%左右), 但由于是我国居民的主食, 所以仍然是膳食蛋白质的主要来源。

妈咪妙招

蒸米饭、煮粥时将大米、玉米、小米、大豆混合起来, 蛋白质的吸收率可大大提高。将动物性蛋白质和植物性蛋白质混合食用, 又比仅仅是植物性蛋白质混合食用效果更好, 比如将面粉、小米、大豆、牛肉按39%、13%、22%、26%的比例混合食用, 蛋白质的生物价可提高到89。

烹饪方法对食物中营养素的消化吸收有重要影响，如黄豆的一般吃法是煮、炒等，其中蛋白质的消化吸收率仅为 50% ~ 60%，而加工成豆腐后吸收率可达 90% 以上。

蛋白质虽然重要，但如果长期摄入过量将可能加重孩子肝肾的负担，机体不能承受大量蛋白质分解后所产生的含氮物质自肾脏排出，造成肝肾功能障碍。除此之外，高蛋白质饮食可引起被动性钙丢失。蛋白质的超量摄入常常伴有高能量的摄入，并由此发展成营养性单纯性肥胖症，增加发生心血管疾病及糖尿病的潜在危险。

3. 脂肪

儿童生长发育所需的能量、免疫功能的维持、脑的发育和神经髓鞘的形成都需要脂肪，尤其是必需脂肪酸（人体不能自身合成而必须从外界获取的脂肪酸称必需脂肪酸，如亚油酸和 α -亚麻酸）。3 ~ 6 岁的宝宝每日每千克体重约需脂肪 4 ~ 6 克，其中，必需脂肪酸所提供的能量应不低于总能量的 1%，最好为总能量的 4% ~ 5%，即每日至少应摄入必需脂肪酸 1.15 ~ 1.34 克。亚油酸所提供的能量不能低于总供能的 3%， α -亚麻酸不能低于 0.5%。补充的量可按每日每千克体重计算，亚油酸为 300 ~ 600 毫克， α -亚麻酸为 50 ~ 100 毫克。由于这两者在体内互有竞争，因此有的国家提出膳食亚油酸应占膳食能量的 3% ~ 5%， α -亚麻酸占 0.5% ~ 1% 时，可使人体组织中 DHA 达到最高水平，可避免产生任何明显的缺乏症。必需脂肪酸中亚油酸富含于所有植物油中，故较少出现缺乏；而含 α -亚麻酸仅限于大豆油、低芥酸菜子油等少数油，应注意补充。



专家提示 *Zhuanjia tishi*

必需脂肪酸对人体健康虽然有很多益处，但摄入过多对细胞和组织也会有一定损伤，还有抑制免疫功能的作用。因此，必需脂肪酸的摄入要适量，并不是越多越好。

食用油是脂肪的最重要的食物来源，葵花子油含亚油酸比例最高，达 63%，其次是玉米油（56%）、芝麻油（52%）；菜子油含亚麻酸比例最高，达 9%，其次是豆油（7%）和葵花子油（5%）。综合来看，大豆油含丰富的亚麻酸和