

0-5 0-5 sui baobao
yanghu 100%
岁宝宝养护

100%

养个百分百

YANGGE BAIFENBAI HUICHIDEBAOBABO

会吃的宝宝

婴幼儿
饮食与喂养

主 编：李海淑

本册编著：郭 斐

孙桂菊

徐 南

江苏科学技术出版社



0-5岁宝宝养护

养个百分百

YANGGE BAIFENBAI HUICHIDEBAOBAO

会吃的宝宝

婴幼儿
饮食与喂养

主 编：李海浪

本册编著：郭 斐 孙桂菊 徐 南

江 苏 科 学 技 术 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

养个百分百会吃的宝宝:婴幼儿饮食与喂养 / 李海浪
主编;郭斐等编著. —南京:江苏科学技术出版社,
2003.3

(0~5岁宝宝养护百分百)

ISBN 7-5345-3805-X

I. 养... II. ①李... ②郭... III. ①婴幼儿 营养
卫生 ②婴幼儿—哺育 IV. R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 012162 号

养个百分百会吃的宝宝

主 编 李海浪

责任编辑 孙荣洁

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店

照 排 南京印刷制版厂

印 刷 南京印刷制版厂

开 本 880mm×1240mm 1/32

印 张 8.875

插 页 2

字 数 220000

版 次 2003 年 2 月第 1 版

印 次 2003 年 2 月第 1 次印刷

印 数 1-7000 册

标准书号 ISBN 7 5345 3805 X·R·700

定 价 17.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

目 录

新手爸妈必备的营养知识

一、营养与营养素

1. 什么是营养,什么是营养素 3
2. 营养素对人体有哪些作用 4

二、各种营养素对人体的重要作用

1. 蛋白质对人体的重要作用 6
2. 脂类对人体的重要作用 7
3. 碳水化合物对人体的重要作用 9
4. 维生素类营养素的共同特点 10
5. 几种主要维生素的作用及主要来源 11
 - (1) 维生素 A 的作用及主要来源 11
 - (2) 维生素 D 的作用及主要来源 12
 - (3) 维生素 B₁ 的作用及主要来源 12
 - (4) 维生素 B₂ 的作用及主要来源 13
 - (5) 维生素 C 的作用及主要来源 13
 - (6) 叶酸对人体的作用及主要来源 14
 - (7) 尼克酸对人体的作用及主要来源 14

(8) 维生素 B ₆ 的作用及主要来源	15
(9) 维生素 B ₁₂ 的作用与主要来源	15
6. 矿物质对人体的作用	16
(1) 钙在人体中的作用	16
(2) 铁对人体的作用	18
(3) 锌对人体的作用	18
(4) 碘对人体的作用	19
(5) 硒对人体的作用	22
(6) 铜对人体的作用	22
(7) 铬对人体的作用	23
7. 水对人体的重要作用	24
8. 膳食纤维对人体的重要作用	25
9. 中国居民膳食营养素参考摄入量(DRIs)的内容及应用	26
三、各种食物的主要营养成分	
1. 粮谷类	28
2. 豆类	29
3. 蔬菜、水果类	30
4. 蛋类	30
5. 肉、鱼、禽类	31
6. 奶与奶制品	32
四、小儿营养的特点	
1. 小儿营养尤为重要	33
2. 营养与小儿生长发育	34
3. 营养与小儿智能发育	35

4. 儿童的膳食与喂养有哪些特殊要求	36
5. 儿童营养的基本原则有哪些	38
6. 目前我国儿童饮食方面存在哪些问题	40

0~5 岁宝宝营养与喂养

一、胎儿期营养

1. 准妈妈的营养与胎儿发育密切相关	45
2. 蛋白质对胎儿的生长发育来说是最基本的	46
3. 钙对胎儿很重要	46
4. 准妈妈需要补充铁	47
5. 准妈妈每日食物推荐表(孕早、中、晚期)	48

二、出生至 1 岁宝宝(婴儿期) 营养与喂养

(一) 0~4 个月母乳喂养	49
1. 母乳喂养好处多	49
2. 为顺利哺乳,妈妈从孕期做好乳房保健	50
3. 生后何时开始第一次喂奶为好	51
4. 何谓初乳,初乳对宝宝有什么好处	51
5. 妈妈喂奶前的清洁准备	52
6. 妈妈采用什么姿势哺乳好	52
7. 怎样帮宝宝含住乳头和乳晕	53
8. 喂奶时要吃空一侧乳房再吃另一侧	54
9. 乳汁流出过快,宝宝来不及吞咽怎么办	54
10. 宝宝吃奶后发生溢奶与吐奶怎么办	55
11. 每次喂奶多长时间最合适	56

12. 何为母婴同室、按需喂哺 56
13. 怎样知道宝宝饿了 56
14. 怎样知道宝宝吃饱了没有 57
15. 奶水不足怎么办 58
16. 宝宝总睡觉不吃奶怎么办 59
17. 乳头皲裂能否继续喂奶 60
18. 妈妈患乳腺炎能否继续喂奶 61
19. 妈妈感冒发烧能否继续喂奶 62
20. 哪些情况下不宜母乳喂养 62
21. 哺乳期妈妈用药要注意什么 63
22. 什么情况下需要挤奶 63
23. 正确的挤奶方法 64
24. 吃母乳的小婴儿要不要喂水 65
25. 母乳喂养的小儿何时需补鱼肝油 65
- (二) 0~4个月混合喂养与人工喂养 66**
 1. 母乳不足时如何喂养婴儿 66
 2. 哪些食物可以代替母乳？各有什么特点 67
 3. 奶瓶应如何消毒 68
 4. 奶瓶喂哺的方法 69
 5. 如何冲调牛奶 69
 6. 冲调奶粉的方法 71
 7. 怎样知道宝宝喝的牛奶温度不热不冷 71
 8. 奶粉最好现配现吃 71
 9. 不能用奶糕代替乳制品喂养小婴儿 72

(三) 出生异常宝宝的喂养	72
1. 早产儿的喂养	72
(1) 早产儿的消化功能有什么特点	72
(2) 早产儿生后何时开始喂养	73
(3) 早产儿的喂养方案	74
2. 足月小样儿的喂养	75
(四) 5 个月至 1 岁婴儿断奶及辅食添加	77
1. 母乳喂养至何时为宜	77
2. 什么叫断乳	78
3. 断奶时要注意的问题	78
4. 4 个月以后的宝宝为什么要添加辅食	78
5. 什么时候添加辅食合适	80
6. 添加辅食要遵照什么原则	80
7. 添加辅食的顺序	82
8. 添加辅食的具体方法需注意什么	82
9. 为什么要给宝宝吃蛋黄? 怎样喂蛋黄	83
10. 不要把咀嚼过的食物喂婴儿	83
11. 婴儿食物过敏怎么办	84
12. 介绍几种家庭自制辅食	84
三、1~3 岁幼儿的喂养	
1. 与小婴儿相比,1~3 岁幼儿的消化功能有什么特点	89
2. 1~3 岁幼儿每天要供给多少营养素及食物量	90
3. 幼儿每天需要的食物量	91
4. 1~3 岁幼儿的食谱制定	91

5. 幼儿一日吃几顿合适	93
6. 1~3 岁幼儿食谱举例	94
7. 幼儿不宜吃哪些食物	97
8. 适宜幼儿膳食的常用烹调方法	98

四、3~5 岁小儿的喂养

1. 3~5 岁小儿的生理及营养特点	99
2. 3~5 岁小儿一日所需营养素及食物量	99
3. 3~5 岁小儿的膳食安排	101
4. 3~5 岁小儿食谱举例	101

新手爸妈的喂养经

一、合理饮食,培养良好习惯

1. 营养素并非多多益善	107
2. 孩子一定要吃谷类食物	108
3. 长期吃精白米、面危害健康	109
4. 谷类食物应如何食用	110
5. 蔬菜、水果不能少	111
6. 吃水果能代替吃蔬菜吗	112
7. 吃肉可预防缺铁性贫血	113
8. 吃肉可使孩子健壮	114
9. 吃鱼可健脑	115
10. 宝宝要多吃豆制品	116
11. 蛋类食品营养好	116
12. 牛奶是必需食品,一定要喝	117

13. 喝奶是最好的补钙方法吗	118
14. 牛奶喝得越多越好吗	118
15. 有的孩子为什么喝牛奶会腹泻	119
16. 白开水是儿童的最佳饮料	120
17. 儿童不宜吃的食品有哪些	121
(1) 不宜喝茶	121
(2) 咖啡和含咖啡因的饮料	121
(3) 色彩鲜艳的果冻	122
(4) 香喷喷的膨化食品	122
(5) 不宜吃泡泡糖	123
(6) 爆米花、松花蛋	123
(7) 胚蛋及人参、蜂王浆	124
(8) 少吃方便面	124
18. 从小培养良好的饮食习惯的重要性	125
19. 良好的饮食习惯应从胎儿期开始培养	126
20. 宝宝食欲要从乳儿期开始培养	126
21. 让孩子按时定位进餐	128
22. 良好的进餐环境促进食欲	129
23. 培养进食多种食物的习惯	130
24. 注意就餐礼貌	131
25. 父母要起表率作用	132
26. 孩子喝水要科学	133
27. “细嚼慢咽”有利孩子健康	134
28. 不要吃得太饱	135

29. 防止暴饮暴食	136
30. 多吃零食有碍健康	137
31. 小儿多吃甜食对健康不利	137
32. 进餐后不宜剧烈运动	139
33. 防止强迫进食	140
34. 幼儿多吃汤泡饭不好	141
35. 小儿不要随便吃补品补药	141
36. 合理配比三餐	142
37. 怎样才能提高孩子的食欲	144
38. 影响孩子食欲的三大因素	145
39. 用餐时仪表也很重要	147
40. 如何纠正宝宝偏食和挑食	148
41. 婴儿只吃奶不吃饭怎么办	150
42. 孩子不爱吃饭怎么办	151
43. 影响孩子智力发育的食品	152
44. 如何为小儿选择营养强化食品	153

二、警惕宝宝营养素缺乏

(一) 蛋白质—热能营养不良	156
1. 宝宝蛋白质—热能营养不良的表现	156
2. 引起蛋白质—热能营养不良的原因	157
3. 怎样预防蛋白质—热能营养不良	157
4. 怎样纠正蛋白质—热能营养不良	158
(二) 维生素 A 缺乏	159
1. 宝宝维生素 A 缺乏有哪些表现	159

2. 维生素 A 缺乏的原因	160
3. 维生素 A 缺乏的预防及治疗	161
(三) 维生素 B ₁ 缺乏	162
1. 宝宝维生素 B ₁ 缺乏的表现	162
2. 维生素 B ₁ 缺乏的原因	163
3. 维生素 B ₁ 缺乏的预防及治疗	163
4. 补充维生素 B ₁ 食谱举例	164
(四) 维生素 B ₂ 缺乏	165
1. 宝宝维生素 B ₂ 缺乏有哪些表现	165
2. 维生素 B ₂ 缺乏的预防和治疗	166
(五) 维生素 B ₆ 缺乏	166
(六) 叶酸、维生素 B ₁₂ 缺乏	167
1. 宝宝叶酸、维生素 B ₁₂ 缺乏有哪些表现	167
2. 叶酸缺乏的原因	167
3. 维生素 B ₁₂ 缺乏的原因	168
4. 叶酸、维生素 B ₁₂ 缺乏的预防和治疗	169
(七) 尼克酸缺乏	170
(八) 维生素 C 缺乏	170
1. 维生素 C 缺乏症的表现有哪些	170
2. 维生素 C 缺乏症的原因	171
3. 维生素 C 缺乏症的预防和治疗	171
4. 补充维生素 C 食谱举例	172
(九) 维生素 D 缺乏	173
1. 宝宝患维生素 D 缺乏性佝偻病的表现	173

2. 维生素 D 缺乏性佝偻病的原因	174
3. 怎样预防及治疗维生素 D 缺乏性佝偻病	175
(十) 铁缺乏	175
1. 宝宝铁缺乏和缺铁性贫血的表现	175
2. 铁缺乏和缺铁性贫血的原因	176
3. 怎样预防及治疗铁缺乏和缺铁性贫血	177
4. 补充铁的食谱举例	178
(十一) 锌缺乏	178
1. 宝宝锌缺乏时有哪些表现	178
2. 锌缺乏的原因	179
3. 锌缺乏的预防及治疗	180
(十二) 碘缺乏	180
(十三) 硒缺乏	181
三、警惕宝宝营养过剩与营养中毒	
(一) 营养过剩——小儿肥胖症	182
1. 单纯性肥胖症的发生与哪些因素有关	183
2. 小儿单纯性肥胖的症状有哪些	184
3. 肥胖对宝宝健康有什么影响	185
4. 治疗小儿肥胖症需要家长的配合	186
(二) 营养素过量与中毒	188
1. 维生素 A 和维生素 D 中毒	188
2. 补碘过量与中毒	189
3. 补锌过量与中毒	190
4. 补铬过量与中毒	190

- 5. 补铜过量与中毒 191
- 6. 补硒过量与中毒 192

四、抗氧化营养素与宝宝健康

- 1. 什么是抗氧化营养素 193
- 2. 常见的抗氧化营养素与宝宝健康的关系 194
- 3. 抗氧化营养素与儿童肿瘤 197

宝宝生病时的营养与食疗

- 1. 感冒 201
- 2. 咳嗽 203
- 3. 支气管哮喘 204
- 4. 小儿支气管炎 205
- 5. 小儿肺炎 206
- 6. 小儿营养不良 208
- 7. 小儿佝偻病 210
- 8. 小儿厌食 211
- 9. 腹泻 212
- 10. 小儿便秘 213
- 11. 多汗 215
- 12. 新生儿黄疸 216
- 13. 小儿麻疹 217
- 14. 水痘 220
- 15. 流行性腮腺炎 221

附 录

附录一

中国居民膳食指南·····	225
小儿及其他特定人群膳食指南·····	231
中国居民平衡膳食宝塔·····	241
平衡膳食宝塔说明·····	242
平衡膳食宝塔的应用·····	244
膳食结构“4+1”金字塔方案·····	250

附录二

中国居民营养素参考摄入量(DRIs) ·····	253
能量和蛋白质的推荐摄入量(RNIs)及脂肪供给比 ·····	254
常见矿物质每日参考摄入量·····	256
脂溶性和水溶性维生素的推荐摄入量(RNIs)或 适宜摄入量(AIs) ·····	257

附录三

简易食物成分表·····	258
--------------	-----

0-5岁宝宝饮食指南
0-5 suì baobao yǎng yù 100%

养个百分百会吃的宝宝：婴幼儿饮食与喂养

〉新手爸妈必备的营养知识



