

早教专家为您提供最正确的喂养方法

love



婴幼儿的科学 喂养



RFANGAN



宝宝生下来后渴求用母乳喂养，及早让婴儿吸食母乳是非常重要的。如果是人工喂养，卫生和喂养程序则很重要，否则就会导致孩子的健康出现问题。为了保证孩子健康成长不得病，本书设计了一整套科学的喂养方法。

love



100分妈妈
必读④

婴幼儿的科学喂养

杨群宇 杨丹宇/编著

宝宝生下来后渴求用母乳喂养，及早让婴儿吸食母乳是非常重要的。如果是人工喂养，卫生和喂养程序则很重要，否则就会导致孩子的健康出现问题。为了保证孩子健康成长不得病，本书设计了一整套科学的喂养方法。

内蒙古科学技术出版社

100 分妈妈必读

婴幼儿的科学喂养

杨群宇 杨丹宇 编著

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段4号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

组织策划/额敦桑布

责任编辑/香 梅

印 刷/赤峰地质宏达印刷有限责任公司

字 数/180千

开 本/880×1230

印 张/11.125

版 次/2003年8月第1版

印 次/2003年8月第1次印刷

定 价/22.00元

ISBN 7-5380-1134-X/R·299

100

分

妈妈

必读

作者简介

杨群宇，毕业于南京医科大学，曾任多家医学杂志编辑。现供职于纽约健康在线。

杨丹宇，毕业于南京医科大学，后在日本东京大学攻读医学博士。现从事营养咨询顾问，并兼任日本数家妇幼保健杂志专栏作家。



目 录



婴幼儿营养知识

婴儿需要什么营养?	2
为什么要添加婴儿辅食?	7
怎样添加婴儿辅食?	8
婴幼儿时期热能和各种营养素 需多少?	9
为什么产后要早开奶?	9
新生儿哺喂糖水浓度多高 为宜?	10



母乳有益

为什么母乳是婴儿最理想 的天然营养品?	12
母乳喂哺在产前应做什么 准备?	13

新生儿需要哪些营养?	13
为什么母乳有益儿童 智商?	14
母乳营养成分知多少?	14
为什么母乳胜过奶粉或鲜 牛奶?	16
吃母乳能防止什么 疾病?	16
不同时期的母乳营养成分有何 变化?	17
新生儿开奶过晚有什么 危害?	18
怎样给婴儿定时喂奶?	19
喂奶太多时婴儿易患疝 痛吗?	20
月子里的婴儿要定时喂 奶吗?	20
哪几种母亲不宜亲自	

哺乳?	20
怎样保护母亲的乳头?	21
为什么母乳喂养很重要?	22
为什么食物成分会影响婴儿 行为?	24
哺乳有什么讲究?	24
用母乳喂养孩子时间多长 为宜?	25
怎样喂母乳?	25
为什么小儿哺乳时间不宜 过长?	27
健康母亲乳汁分泌量有 多少?	28
怎样保证母乳的充足 营养?	29
奶汁的味道对婴儿有何 影响?	30
为什么不宜穿工作服 喂奶?	30
如何安排夜间授乳?	31
职业妇女怎样解决喂奶难的 问题?	32
婴儿不喜欢喝奶怎 么办?	33
怎样减少乳母用药对婴儿的 影响?	33
什么情况下不宜给婴儿 哺乳?	34
产后缺乳怎么办?	35
什么情况下要进行混合	

喂养?	37
-----------	----



非母乳喂养

怎样合理地混合喂养?	40
人奶与牛奶营养成分有什么 异同?	40
怎样掌握人工喂哺 技巧?	41
牛奶和羊奶有什么特点?	42
豆浆有些什么特点?	43
为什么不能给新生儿喂 酸奶?	43
新生儿辅助食物如何 添加?	44
新生儿哺乳要准备哪些 用具?	44
怎样喂牛乳?	45
怎样调配牛奶?	47
给婴儿喂牛奶放什么 糖好?	48
给婴儿喂鲜牛奶加什 么好?	48
为什么煮沸的牛奶不宜存 在保温瓶中?	49
新生儿牛奶如何调配?	50
煮牛奶时应先放糖还是后 放糖?	51
怎样掌握喂养婴儿奶液和 水的温度?	51

怎样评定奶粉的质量?52

怎样选购奶粉?53

冲奶粉什么温度为好?54

如何调配奶粉?55

小儿喂牛奶就腹泻是怎么回事?56

怎样预防婴幼儿饮食

过敏?57

人工喂养使用奶瓶、奶头

要注意些什么?58

奶瓶喂养的姿势如何?59

能用口含空乳头的办法哄小儿
安静或睡觉吗?60

为什么不宜给婴儿喂过浓的
奶粉?60

婴儿睡眠时宜喂奶吗?61

为什么小儿容易漾奶?61

大人嘴里嚼过的东西再给
新生儿吃好吗?62

能用葡萄糖代替奶粉吗?62

奶糕、乳儿糕等能作婴儿
的主食吗?62

麦乳精能代替奶粉吗?63

为什么不宜用甜炼乳喂
婴儿?64

怎样彻底清洗婴儿的
奶瓶?64

为什么不要让婴儿自己抱
奶瓶躺着喝奶?65

为什么小儿发烧后不爱

吃奶?65

怎样安全使用奶嘴?65

牛奶喂养的婴儿为什么容易
便秘?66



早产儿的喂养

早产儿需要多少热能?70

早产儿易发生哪些营养缺
乏症?70

为什么早产儿更宜喂
母乳?71

早产儿没有母乳喂养怎
么办?72

早产儿不能吮乳怎么办?72

怎样掌握早产儿喂哺量和
喂哺次数?72

怎样知道早产儿喂哺是否
合适?73

哪些疾病易引起婴儿
吐奶?73



断奶时的喂养

为什么夏天不宜给婴儿
断奶?76

怎样断奶好?76

如何帮助婴儿断奶瓶?76

什么时间给婴儿断奶较
合适?77

应该怎样断奶?	78
半断奶时要进行一些什么 准备工作?	79
半断奶的方法如何?	80
仍然断不了母乳时怎 么办?	82
婴儿断奶后应选择哪些 食物?	83
母乳充足还要增加辅助食 品吗?	84



婴幼儿饮食营养补充

怎样安排婴幼儿(1~24个 月)的食物?	88	钙粉(片)为什么不宜与 牛奶同服?	99
婴幼儿时期易发生哪些营 养缺乏症?	88	婴儿用舌头把食物推到口 外怎么办?	99
怎样注意婴儿期所需 营养?	89	按时喂断乳食品后何时可以中 断哺乳?	99
婴儿营养不足会有什么 影响?	90	为什么说蛋黄是婴儿的良好 食物?	100
怎样增添乳儿辅助 食品?	91	为什么半岁前的婴儿不宜食 蛋清?	100
添加辅食应遵循什么 原则?	94	准备小儿食品要注意些 什么?	101
如何制作常用的辅助 食品?	95	怎样改变婴儿半夜索食 习惯?	101
为什么要注意给婴幼儿补 充钙?	97	小儿何时开始吃咸 食好?	102
哪些辅食含钙量较多?	97	婴儿断乳食中增加谷类食 物有什么好处?	103
		用鸡蛋煮断乳食品好 不好?	103
		生病时的婴儿可以继续喂 断乳食品吗?	104
		婴儿怎样选用水果汁?	104
		怎样为婴儿备水和 喂水?	106
		哪种菜水营养更好?	107
		怎样制作菜汁?	108
		怎样制作菜泥?	108
		婴幼儿时期为什么应 补铁?	109

婴幼儿时期为什么要补充

维生素 D?	109
怎样制作果泥?	110
怎样给婴儿喂粥?	110
给婴儿哪些零食好?	111
怎样为婴儿制作马 铃薯?	111
婴儿不肯喝新鲜果汁怎 么办?	112
为什么牛奶是不可缺的 食物?	113
牛奶如何放糖?	113
喝牛奶有什么禁忌?	114
婴幼儿一天内吃多少个鸡蛋 为宜?	114
发烧儿童不宜多吃鸡蛋?	115
婴儿会“偏食”吗?	116
婴儿不宜吃的食品有 哪些?	117
什么是强化食品?	117
饮食营养与婴儿出牙迟早有 关吗?	118
怎样使孩子长得高些?	119
婴儿饮食与智力发展有着 巨大的联系吗?	120
婴幼儿饮食与身高有关 系吗?	122
幼儿的营养有什么要求?	125
富含营养素的食物有 哪些?	128



幼儿膳食安排

幼儿膳食的特点是什么?	132
怎样合理安排幼儿的 饮食?	134
幼儿期饮食需要注意哪些 方面?	135
小儿总爱吃奶不吃饭怎 么办?	138
怎样使婴幼儿长得壮实?	139
怎样调整婴幼儿的健脑食物 结构?	140
要为幼儿选择哪些益智健 脑的食品?	141
多喝牛奶为何对幼儿 不利?	144
幼儿为什么要控制 吃糖?	145
幼儿为什么要多吃 蔬菜?	147
哪些蔬菜类食品能健脑 益智?	148
婴幼儿多吃土豆有什么 好处?	148
婴幼儿吃鸡蛋有什么 好处?	149
为什么婴幼儿吃水果不可 过多?	150
幼儿为何不宜吃生	

鸡蛋?	151
缺铁与饮食有什么 关系?	152
为什么要少用铜炊具给婴 幼儿煮食物?	153
为什么婴幼儿饮食宜荤、 素油搭配?	154
为什么婴幼儿饮食忌生硬粗糙、 过于油腻的食物?	154
为什么婴幼儿忌喝 咖啡?	154
婴儿忌滥吃蜂蜜	155
多吃豆制品对幼儿有什么 好处?	155



婴幼儿食品制作

怎样制作婴幼儿 食品?	158
----------------------	-----



幼儿四季饮食特点

婴幼儿饮食四季构成	174
-----------------	-----



婴幼儿营养饮食禁忌

吃糖过多有什么 害处?	180
皮肤感染的患儿不宜多 吃糖	181

父母有糖尿病的小儿不宜多 吃糖	182
怎样使宝宝“见饭 香”?	182
小儿对营养的需求有什么 特点?	184
2~4岁儿童需要多少 营养?	185
正常儿童的热量需要 多少?	186
正常儿童每日的蛋白质需要 多少?	187
正常儿童需要多少脂肪?	188
正常儿童需要多少碳水化 合物?	188
正常儿童需要哪些维 生素?	189
正常儿童需要哪些无 机盐?	190
正常儿童每天需要多少 水分?	191
什么是维生素?	192
怎样培养幼儿良好的饮食 习惯?	194
幼儿吃饭为何要细嚼 慢咽?	195
为什么吃低脂肪食物的儿 童营养不良?	196
为什么盲目实行低脂饮食 对儿童有害?	196

儿童膳食如何搭配?	197	哪些食品可使小儿皮肤 更白皙?	211
婴幼儿缺碘有什么危害? ..	197	如何注意饮食卫生?	212
为什么婴幼儿贫血会影响 智能发育?	198	为何忌多吃橘子?	213
为什么小孩应适当增加 甜食?	198	为何忌吃生西红柿?	214
幼儿光吃精细食物有何 不好?	199	为什么婴幼儿忌喝 浓茶?	214
为什么不能忽视幼儿的 早餐?	200	1~3岁幼儿食物参 考量.....	215
幼儿的饮食为何不能 太咸?	201	4~6岁幼儿食物参 考量.....	216
幼儿多吃汤饭为何 不好?	201	婴幼儿忌吃西瓜过量.....	217
哪几种开水儿童不 宜喝?	202	为什么婴幼儿忌常吃 零食?	217
儿童怎样补充钙?	203	小儿偏食、挑食有什么 坏处?	218
骨汤含钙量多少?	203	怎样纠正小儿偏食的不良 习惯?	219
小儿少食多餐好吗?	204	小儿多吃巧克力好 不好?	220
如何培养幼童良好的饮食 习惯?	204	引起小儿厌食的一般原因有 哪些?	221
为什么婴幼儿不宜多吃 味精?	205	5~6岁儿童需要哪些 营养?	222
多吃粗纤维食物对幼儿有何 益处?	206	怎样通过饮食调整促进儿 童脑组织发育?	223
幼儿为何不宜多吃肥肉? ..	207	哪些营养素有助于儿童智力 发育?	224
幼儿吃冷饮和瓜果为何要有 节制?	208	怎样改善营养提高儿童 智力?	227
为什么幼儿吃瓜果要洗净和 削皮?	209		

哪些动物肉类能健脑

益智?228

哪些果类能健脑益智?228

为什么细嚼慢咽可促进大脑

发育?229

哪类食物对小孩大脑发育

有害?230

应怎样看待“人造食

品”?230

富含维生素的食物有

哪些?231

怎样通过食物补充微量

元素?232

富含儿童需要的矿物质食

物有哪些?234

益智健康食品有

哪些?235

孩子挑食该怎么办?236

为什么儿童不应忽视

早餐?237

怎样安排小孩的早餐?237



儿童饮食营养安排

如何安排小学生的一日

三餐?240

怎样预防儿童甜食综

合征?241

为什么不吃早餐儿童的胆

固醇偏高?241

为什么饮食不当可导致儿

童孤独症?242

如何做好饮食卫生预防儿

童孤独症?243

怎样合理安排幼童的零食与

加餐?243

怎样培养孩子自食的

习惯?244

小儿食欲不振可能是什么

原因?245

小儿挑食有什么害处?247

小儿暴饮暴食有什么

害处?248

孩子随便吃零食为何

不好?249

挑食可以克服吗?250

孩子不爱吃饭怎么办?251

孩子不爱吃肉怎么办?252

为什么多食含铬食品有利

于防近视?253

为什么儿童超重有害?254

多吃鱼会变得聪明吗?255

儿童喝牛奶应注意

什么?256

儿童吃山楂有什么

好处?257

为什么儿童贫血忌吃

菠菜?258



婴幼儿饮食注意事项

儿童选择零食应注意

什么?260

有哪些食品儿童不宜

食用?260

儿童喝豆浆要注意

什么?262

儿童喝茶有好处吗?262

为什么不宜用开水冲服

蜂蜜?263

为什么儿童摄入氨基酸过多

有害?264

为什么儿童常吃油炸食品

有害?264

为什么儿童不宜服用人参蜂

皇浆?266

为什么儿童不宜食参

补品?266

为什么儿童忌乱用补药

滋脑?267

为什么儿童不宜多吃赖

氨酸?267

儿童吃柿子应注意

什么?268

儿童多吃香菇有何

好处?269

为什么幼儿吃饭前不宜喝

汽水?269

为什么小孩夏天冰棍吃多了

不好?270

为什么儿童不宜吃豆浆冲

鸡蛋?271

为什么儿童不宜多吃

鱼松?272

儿童常吃芝麻有何

好处?272

如何为儿童选购乳酸

饮料?273

为什么儿童多吃虾皮好

处多?274

儿童怎样食用巧克力?274

儿童吃大豆有什么

好处?275

为什么说红枣是“天然维

生素丸”?276

儿童吃黑木耳有什么

好处?277

儿童常吃银耳有什么

好处?277

多吃番茄有什么好处?278

儿童为什么不宜多吃泡

泡糖?279

为什么儿童不宜滥用“丙

种球蛋白”?279

超剂量服用维生素 B₁ 有

何危害?280

为什么不宜超量服用维生

素 D?281



婴幼儿疾病与饮食

肥胖儿减肥饮食治疗有哪些

要求?284

为什么肾病患者不宜吃多盐

食物?285

肥胖儿的饮食应怎样

安排?286

为什么儿童夏季易患缺

锌症?287

为什么给儿童补锌不当反

有害?288

营养不良小儿的饮食应怎样

安排?289

怎样预防婴儿维生素 A 缺

乏症?290

儿童为什么不宜过量服维

生素 A?291

超剂量长期服用维生素 C

有何危害?291

哪些症状是维生素 A 缺

乏症?292

怎样预防婴儿维生素 B₁ 缺

乏症?293

为什么儿童不宜滥用鱼

肝油?294

儿童得了“蛋白缺乏综合征”

怎么办?295

龋齿怎样进行饮食

预防?296

湿疹病儿的饮食应怎样

安排?297

急性胃肠炎病儿的饮食应

怎样安排?299

肺炎病儿的饮食应怎样

安排?299

麻疹病儿的饮食应怎样

安排?300

先天性心脏病患儿的饮食

应怎样安排?301

肝炎病儿的饮食应怎样

安排?302

糖尿病患儿的饮食应怎样

安排?303

儿童适宜吃人参吗?304

怎样结合季节的变换为小

儿安排饮食?306

小儿缺碘怎么办?307

小儿缺锌的食疗?307

小儿近视怎么办?308

婴幼儿贫血怎么办?309

患有蛋白缺乏综合征儿童的

食疗?310

维生素 A 缺乏症儿童的饮食

安排?311

多动症儿童的食疗有

哪些?311

小儿呼吸道感染的春季

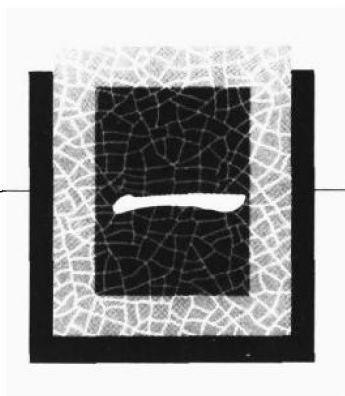
食疗?	312
小儿呼吸道感染的夏季	
食疗?	314
小儿呼吸道感染的秋季	
食疗?	315
小儿呼吸道感染的冬季	
食疗?	316
小儿感冒饮食有哪些	
宜忌?	316
慢性咽炎有哪些食疗	
方法?	317
支气管炎的食疗	318

干咳的食疗有哪些?	319
肺热痰多如何食疗?	320
哮喘的食疗有哪些?	322
肺结核的食疗有哪些?	323
百日咳有哪些食疗方法? ...	324

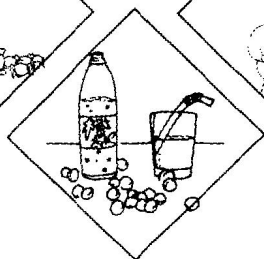
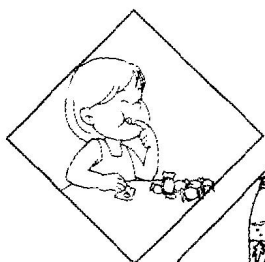


婴幼儿主食制作

如何制作婴幼儿主食?	328
------------------	-----



婴幼儿营养知识





婴幼儿营养知识

婴儿需要什么营养？

婴儿是指1周岁以内的孩子。婴儿在这个阶段生长发育特别迅速，体重可从平均3 000克增至9 000克，身高可从50厘米增至75厘米。这样的增长速度即使在青春发育期也无法相比，所以婴儿期营养的补充比任何年龄阶段都更为重要。如果长期营养供应不足，生长发育就会受到阻碍，甚至停止。不仅影响婴儿当时的健康状况，还可由于失去发育的最佳期影响今后的健康。因此婴儿期营养对人体一生的体质是非常重要的。

(1)热能：一般来说，年龄

愈小，代谢愈旺盛。为了适应这种高代谢，就必须摄入大量热能，以满足生长发育需要。6个月以下，每天每公斤体重需500千焦，7~12个月为420千焦。

(2)蛋白质：婴儿的需要量较成人为多。蛋白质不仅用于补充日常代谢的丢失，而且用以供给生长中不断增加新组织的需要。一般来说，1岁以内的小儿，人乳喂养每日每公斤体重需供给蛋白质2.0~2.5克，牛奶喂养需供给3~4克，母乳、牛奶混合喂养需供给3克。用混合膳食的婴儿，动物蛋白质最好不少于蛋白质总量的一半。婴儿蛋白质的需要量可按每人每日需要量计算，每人每日需要从蛋白质