

苏祖斐主编

独生子女营养指导

(附：正常儿童生长发育记录)

上海科学技术出版社



上海乳品二厂 母乳化婴儿奶粉

独生子女营养指导

(附:正常儿童生长发育记录)

苏祖斐 主编

上海科学技术出版社

独生子女营养指导

(附: 正常儿童生长发育记录)

苏祖斐 主编

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路450号)

新华书店上海发行所发行 上海中华印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4.5 字数 90,000

1989年9月第1版 1989年9月第1次印刷

印数 1—20,000

ISBN 7-5323-1318-2/R·363

定价: 1.65元

前 言

一对夫妇只生一个子女,是我国的基本国策。优生优育,生一个、壮一个,是全社会的愿望,也是我们医务人员的职责。上海科学技术出版社最近出版几本指导养育独生子女的小册子,我营养研究室承担了编写《独生子女营养指导》。

说实在的话,独生子女并不特殊。他(她)的体格和生理完全是正常的,所以应当用正常、合理的方法教育和喂养。什么是合理喂养?首先要安排平衡膳食,那就是不偏食、不挑食,荤的、素的都要吃。根据营养原则,首先要满足热能需要,而且要有适量的优良蛋白质。其它如矿物质、微量元素、维生素都要有适量的供应。还有粗纤维,在一岁以上幼儿也应逐渐配入膳食,以利于肠道的运动。~~本书所安排的食谱举例,都是根据这个原则设计的。~~ex. ~~巧克力、冰淇淋~~,以及花色糖果所含的成分中糖和脂肪太多,“它们所含的营养素是不平衡的。多吃有碍胃口,尤其是饭前吃了巧克力,就不想吃饭,对生长发育没有好处。

独生子女很容易有自卑感或孤独感。家长们要引导他(她)想到家中其他成员,如父母、祖父母、外祖父母、姑舅伯叔等;也要使他(她)经常关心邻居的小朋友,或从堂兄弟姊妹、表兄弟姊妹中,共享童年的欢乐生活。因之,在节日菜谱和各种点心的制备,不是设计一份而是2~5份。

这本《独生子女营养指导》包括:(1)基础知识,(2)喂养知识,食品选择和切烧的原则,(3)各年龄阶段特点和饮食安排,

(4)常见病的预防和饮食调整,(5)家庭制备食物方法,附有节日菜谱和点心几色。最后有附录以备参考。

希望人手一册时,能正确掌握喂养儿童的方法,不溺爱、不姑息,使儿童健康地成长。

最后,我要强调一点,营养合理、生长发育正常,虽可避免儿童时期许多常见病,但各种烈性传染病,如:白喉、百日咳、破伤风、麻疹、小儿麻痹症,以及危害人民健康的结核病等,仍须按照卫生部门规定,按时预防接种,方为安全。

苏祖斐

1988.6.24

于上海市儿童医院

儿童营养研究室

目 录

第一章 基础知识

1. 什么是食物和营养素? 1
2. 什么是热能? 哪几种营养素供给人体热能? 1
3. 食物的热能应如何分配? 1
4. 为什么儿童要特别注意补充营养素? 2
5. 为什么儿童对营养素的需要量比成人多? 2
6. 什么是蛋白质? 它的功用有哪些? 2
7. 蛋白质与婴幼儿生长发育有什么关系? 3
8. 什么是氨基酸? 3
9. 如何选择蛋白质食品? 哪些是富含蛋白质的食品? 3
10. 儿童常用食品中, 蛋白质含量有多少? 4
11. 蛋白质供应不足对儿童生长发育有什么影响? 5
12. 蛋白质供给量过多要产生什么不良影响? 5
13. 什么是脂肪? 它的功用有哪些? 5
14. 什么是必需脂肪酸? 5
15. 必需脂肪酸有哪些功用? 6
16. 哪些是儿童常用的富含脂肪的食品? 6
17. 多吃脂肪有什么害处? 6
18. 什么是碳水化合物? 它有什么功用? 6
19. 碳水化合物可分为哪几类? 7
20. 碳水化合物包含在哪些食物中? 7
21. 糊精和淀粉质在婴儿喂养上有什么优点? 7
22. 多吃碳水化合物有什么害处? 7
23. 什么是维生素? 它的功用有哪些? 与小儿健康有什

么关系?	7
24. 维生素A有哪些功用? 维生素A不足时发生什么疾病?	8
25. 维生素 A 摄入过多有什么害处?	8
26. 哪些食物中维生素 A 含量较多?	8
27. 维生素 B ₁ 有什么功用? 维生素 B ₁ 缺乏时会发生什么疾病?	8
28. 哪些食物内维生素 B ₁ 含量较多?	9
29. 维生素 B ₂ 有什么功用? 缺乏时会出现哪些症状?	9
30. 哪些食物内维生素 B ₂ 含量较多?	10
31. 什么是烟酸? 它有哪些功用? 缺乏时发生什么疾病?	11
32. 什么是维生素 C? 它有哪些功用?	11
33. 常用食物内维生素 C 含量有多少?	12
34. 什么是维生素 D? 它有哪些功用?	12
35. 为什么晒太阳可以预防佝偻病?	12
36. 药物维生素 D 与鱼肝油有什么不同?	13
37. 哪些食物内维生素D含量较多?	13
38. 摄入维生素D过多有什么害处?	13
39. 什么是维生素 K? 它有什么功用?	14
40. 哪些食物内维生素 K 含量较多?	14
41. 缺乏维生素K时要出现哪些疾病?	14
42. 什么是维生素 E? 它有什么功用?	14
43. 哪些食物内维生素 E 含量较多?	14
44. 维生素 E 过多时要出现哪些不良影响?	15
45. 什么是微量元素?	15
46. 铁是微量元素, 它有什么功用?	15
47. 哪些食物内铁含量较多?	15
48. 锌也是微量元素, 它有什么功用?	16
49. 饮食内缺乏锌时要出现什么情况?	16

50. 上海是缺锌地区吗?	16
51. 那末为什么上海尚有缺锌的儿童?	16
52. 哪些食物内锌含量较多?	16
53. 头发内锌及铁等微量元素含量能否表示人体的 水平?	17
54. 碘也是微量元素它有什么功用? 缺乏时发生什 么疾病?	17
55. 哪些食物内含碘较多?	17
56. 硒也是微量元素它有什么功用? 缺乏时发生什么 疾病?	17
57. 怎样可使儿童免于缺硒?	17
58. 钙、磷对儿童的生长发育有什么功用?	17
59. 为什么水是人体不可缺少的物质?	18
60. 怎样为小儿计算水的需要量?	18
61. 用什么最简便方法观察小儿胃肠道消化是否正常?	18
62. 新生儿有怎样的粪便?	19
63. 人乳喂养儿的粪便有什么特点?	19
64. 以牛、羊乳代替母乳喂养者有怎样的粪便?	19
65. 用人乳与牛乳或羊乳混合喂养者, 粪便有何改变?	19
66. 膳食成分与粪便有何关系?	20
67. 膳食中脂肪成分过高时, 有怎样的粪便?	20
68. 膳食成分糖量过高时, 有怎样的粪便?	20
69. 膳食成分蛋白质过高时, 有怎样的粪便?	20
70. 为什么婴儿和儿童容易便秘?	20
71. 怎样纠正便秘?	20
72. 小儿饥饿时有怎样的粪便?	22
73. 正常儿童每日营养素供给量有多少?	22

第二章 喂养知识、食品选择和切烧的原则

1. 为什么要合理喂养?	23
2. 小儿消化器官有哪些特点?	23

3. 早产儿的消化功能有哪些特点?	24
4. 为什么说母乳喂养好?	24
5. 影响母乳分泌的因素有哪些?	24
6. 喂母乳时应该注意哪些问题?	25
7. 母乳胀了怎么办?	25
8. 怎样知道孩子是否吃饱?	25
9. 怎样喂哺早产儿与足月低体重儿?	26
10. 哺乳婴儿要喂水吗?	26
11. 母乳不够怎么办?	26
12. 哪些母亲不能喂奶?	26
13. 什么是混合喂养? 怎样喂法?	27
14. 什么是人工喂养?	27
15. 人乳与牛乳有什么不同?	27
16. 什么是人乳化牛乳?	28
17. 什么是非乳类代乳品?	28
18. 哪些是以黄豆蛋白为基础的代乳品?	29
19. 为什么鱼肌蛋白质也可以代乳?	29
20. 鸡蛋稻米粉代乳品怎样制成?	30
21. 人工喂养应注意哪些问题?	30
22. 鲜牛乳要烧开吃吗?	31
23. 有哪些婴儿不能用牛乳喂哺? 用什么代乳品 为好?	31
24. 怎样掌握牛乳量?	31
25. 为什么牛乳内要加糖?	32
26. 新生儿用的牛乳要稀释吗?	32
27. 奶粉怎样冲法?	32
28. 乳儿糕是用什么原料制成的?	32
29. 单吃乳儿糕(奶糕)、米糊可以吗?	33
30. 为什么鲜鱼肉也可以代替母乳?	33
31. 麦乳精与甜炼乳为什么不能作婴儿主食?	33

32. 什么是辅助食品?	33
33. 添加辅助食品时应注意哪些问题?	34
34. 哪些是辅助食品?	34
35. 什么时候开始吃鱼肝油?	34
36. 为什么要吃果汁?	35
37. 乳儿糕什么时候吃最好?	35
38. 鱼、肉类和豆腐应怎样吃?	35
39. 儿童常用食品, 大致可分成几类?	36
40. 为什么说粗粮比细粮好?	36
41. 蛋黄与蛋清的营养一样吗?	37
42. 为什么不宜吃生鸡蛋?	37
43. 为什么要添加富含维生素 B ₁ 的食物?	37
44. 怎样减少烹调蔬菜时营养素的损失?	37
45. 怎样保留粮食中的营养价值?	38
46. 如何保留肉类营养素?	38
47. 小儿多吃鱼类会变得更聪明吗?	38
48. 多吃赖氨酸会使小儿生长更好、更聪明吗?	39
49. 有哪些食物不宜用于婴幼儿?	39
50. 为什么百页、豆腐、豆腐干等豆制品的营养比面筋好?	39
51. 怎样搭配才是儿童的合理膳食构成?	40
52. 不同年龄的儿童, 食物切法有何区别?	40
53. 不同年龄的儿童, 食物烧法有何区别?	40

第三章 各年龄阶段特点和饮食安排

一、新生儿期

1. 婴儿出生后多少天称为新生儿期?	41
2. 胎儿在母体里怎样生活?	41
3. 婴儿一出生, 生理上有何重大变化?	41
4. 新生儿需要哪些营养素?	41

5. 新生儿应选择什么营养品?	42
6. 要保证母乳喂养应做些什么准备?	42
7. 母乳喂养也有什么技术吗?	42
8. 新生儿最容易发生什么疾病?	43
9. 怎样避免这些常见病?	43
10. 新生儿发现黄疸是怎么一回事?	43

二、早产儿

1. 怎样的婴儿, 医学上称为早产儿?	44
2. 早产儿需要多少热能?	44
3. 早产儿应选择哪种乳类?	44
4. 喂哺量和喂哺次数以多少为适宜?	45
5. 不能吮乳的早产儿, 如何喂养?	45
6. 怎样能知道喂养合适呢?	45
7. 早产儿容易发生哪些营养性疾病? 怎样预防?	46
8. 早产儿还可发生其它什么疾病?	46

三、1~4个月龄儿(足月出生的)

1. 婴儿1个月龄后生理上有什么进展?	46
2. 他们在身体动作方面, 有哪些发育?	46
3. 这时他们可长得多大多高?	47
4. 他们需要哪些营养素?	47
5. 1~4个月龄婴儿需要哪些营养食物?	47
6. 1~4个月龄婴儿容易发生哪些疾病?	50

四、4个月龄至2岁幼儿

1. 这时的婴幼儿长得多高、多大?	51
2. 他们在动作、行为和语言方面有哪些发育?	51
3. 他们长了多少牙齿?	52
4. 这时期的幼儿, 热能和供热能的营养素需要多少?	52
5. 这时期婴幼儿的营养需要有什么特点?	53
6. 到哪个月龄可以断奶?	54

7. 在什么季节断奶最好?54
8. 什么原因引起小儿挑食?54
9. 4~24 月龄儿童容易发生哪些与营养有关的疾病?54
10. 4 月龄至2岁幼儿需要哪些营养食物?55

五、2~4岁

1. 2~4 岁的幼儿长得多大、多高?62
2. 他们会做些什么?62
3. 托儿阶段幼儿, 需要多少营养素?62
4. 膳食搭配品种有什么改变?63
5. 幼儿喂养有什么困难?64
6. 这阶段幼儿容易发生哪些疾病?65

六、4~6岁儿童

1. 这年龄的儿童长得多高、多大?65
2. 动作和行为的发育如何?65
3. 4~6 岁幼儿要增加多少营养素?65
4. 怎样选择食物的品种?66
5. 食物切烧方法有什么改变?66
6. 这时期儿童喂养有何困难?67
7. 4~6 岁幼儿容易发生哪些疾病?67

七、7~13岁少年儿童

1. 这时他们长得多大、多高?68
2. 智力、体力发育情况如何?68
3. 10 岁以上儿童有哪些青春发育现象?69
4. 他们需要多少营养素?69
5. 食物品种如何选择?69
6. 一天餐数及热能如何分配?69

第四章 常见病的预防和饮食调整

一、腹泻

1. 为什么婴幼儿容易腹泻?73

2. 为什么吃得太多要腹泻?73
3. 那末长期营养不足或不平衡, 为什么也要腹泻呢?73
4. 天气太热或天冷没有保暖, 为什么也要腹泻?74
5. 哪些细菌感染, 可以引起腹泻?74
6. 哪些病毒可引起腹泻?74
7. 怎样预防腹泻?74
8. 怎样调整饮食?74

二、贫血

1. 为什么儿童会患贫血?76
2. 贫血的小儿有什么表现?76
3. 怎样预防贫血和调整饮食?76

三、佝偻病

1. 什么是佝偻病?78
2. 什么年龄最易发生佝偻病? 什么季节发病最多?78
3. 佝偻病有哪些症状?79
4. 怎样预防佝偻病?79
5. 怎样治疗佝偻病?79

四、胃呆与挑食

1. 为什么幼儿不肯好好按时进食?79
2. 怎样防治?80

五、脚气病

1. 为什么发生脚气病?80
2. 儿童脚气病有哪些症状?80
3. 怎样预防和治疗?81

六、龋齿

1. 为什么儿童容易发生龋齿?81
2. 怎样预防龋齿?81
3. 龋齿对儿童健康有何影响?81

七、伤风、感冒、肺炎、哮喘(总称呼吸道感染)

1. 为什么婴幼儿容易伤风感冒?81
2. 肺炎与感冒有什么联系?82
3. 儿童为什么会发生哮喘?82
4. 怎样护理容易患呼吸道感染的儿童?82
5. 患呼吸道感染的患儿, 应如何安排膳食?82

八、湿疹

1. 为什么有些婴儿易发湿疹?83
2. 湿疹有哪些症状?83
3. 怎样护理患湿疹的孩子?83

九、扁桃体炎

1. 什么原因引起扁桃体炎?83
2. 发生扁桃体炎时有何症状?83
3. 经常发作扁桃体炎的患儿, 应注意哪些方面?84
4. 有红色皮疹时应注意些什么?84
5. 扁桃体炎与猩红热患者的膳食如何安排?84
6. 万一患了肾炎怎么办?84

十、肝炎

1. 肝炎是怎样传染的?85
2. 肝炎有什么症状?85
3. 肝炎患者的膳食怎样调整?85

第五章 家庭制备食物方法

一、婴幼儿部分

1. 制备食物应备哪些器具?88
2. 制备牛乳的卫生要求是什么?88
3. 食物制备法有哪几种?88

二、点心与果羹

1. 怎样做叉烧包?92
2. 怎样做杏仁豆腐?92
3. 怎样做鲜奶核桃露?93

4. 怎样做香滑芝麻糊?	94
5. 怎样做红豆甜羹?	94
6. 怎样做菠萝甜羹?	94

三、节日营养菜谱

1. 怎样做什景色拉?	95
2. 怎样做水果色拉?	95
3. 怎样做太子虾仁?	96
4. 怎样做杞子鸡米?	96
5. 怎样做翡翠鱼片?	97
6. 怎样做党参汽锅鸽?	97
7. 怎样做夹沙山药球?	98
8. 怎样做金鱼菜包?	98
9. 怎样做馄饨鸭块?	98
10. 怎样做凤翼双球?	99

附录一 儿童发育标准	100
------------------	-----

附录二 常用食物营养成分表(食物 100 克的含量)	103
----------------------------------	-----

附录三 正常儿童生长发育记录	119
----------------------	-----

第一章 基础知识

1. 什么是食物和营养素?

食物是指可以用来被人体消化、吸收和利用的可食物质。它能供给人体热能;调节人体生理功能以及生长发育的需要。

营养素是指食物内所含有的营养物质,包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、微量元素和水。食物中的营养素经过人体消化、吸收等一系列复杂的新陈代谢过程后,被身体中各组织器官所利用,以维持生命、促进生长发育、调节生理功能,保证人体健康。

2. 什么是热能? 哪几种营养素供给人体热能?

机器需要燃料产生热能后才能运转。人体需要供给营养物质,使人产生活活动能力。

蛋白质、脂肪、碳水化合物,都是供给人体热能的营养素。热能单位用千焦耳(旧称千卡)。我们这里用千焦耳(千卡)就是1 000 克水升高1℃所需的热能为4.18 千焦耳(1千卡)。每克蛋白质供给16.7 千焦耳(4 千卡),每克脂肪供给37.6 千焦耳(9 千卡);每克碳水化合物供给16.7 千焦耳(4 千卡)。

3. 食物的热能应如何分配?

三大营养素供给的热能要有一定比例分配。儿童膳食内蛋白质供热能应占总供热能的10~15%,脂肪供热能应占总热能的30~35%,碳水化合物(糖类和淀粉类)应占总热能的50~60%。

4. 为什么儿童要特别注意补充营养素?

我们的人体是由许多很小的细胞构成的。儿童在生长发育阶段,身体要不断长高长大,就需要增长许多新的细胞,构成这些新细胞的材料就是食物中的营养素,因此营养对儿童来说是促进生长发育不可缺少的物质基础。注意合理的营养调配,对于健康儿童,能保证儿童智力、体力正常发育,预防疾病;对于体弱儿童,能纠正营养不良、消化不良等疾病,恢复健康。

5. 为什么儿童对营养素的需要量比成人多?

由于儿童处在生长发育时期,新陈代谢旺盛,因此所需各种营养素及热量按其单位体重论,相对较成人多。儿童生长发育速度越快,则需要量越多。一岁以内的婴儿生长发育迅速,对营养素的需要量相对地比年长儿童为多。例如一个初生婴儿的体重为3 000克,生长到六个月时,体重可达6 000克,增长了一倍;一岁时体重9 000克,为出生体重的三倍。另外对早产儿及双胎儿,更要保证他们的营养素摄入。

简言之,儿童比成人多生长发育的营养需要,因之需要量以体重计算比成人多,例如,婴幼儿热能需要按体重每公斤、每天为418~500千焦耳(100~120千卡),成人只需要167~210千焦耳(40~50千卡)。

6. 什么是蛋白质? 它的功用有哪些?

蛋白质是一种很复杂的化合物,蛋白质是由碳、氢、氧、氮四种元素组成,有的还含有硫、磷、铁等元素。这些元素先构成氨基酸,再联合成蛋白质。

蛋白质是构成身体细胞原浆和体液的主要成分,人体中的肌肉、血液、酶、激素、免疫体、毛发等,没有一样不是由蛋白质组成。