

中国儿童素质早教工程



丛书主编/李春德

婴幼儿营养方案

。 荫士安 /主 编



第二军医大学出版社

中国儿童素质早教工程

婴幼儿营养方案

荫士安 主编

第二军医大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿营养方案/荫士安 主编. - 上海:第二军医大学出版社, 2001.11

(中国儿童素质早教工程)

ISBN 7-81060-143-1

I. 婴… II. 荫… III. 婴幼儿-营养卫生 IV. R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 060953 号

中国儿童素质早教工程

婴幼儿营养方案

主 编:荫士安

责任编辑:谢 冰

第二军医大学出版社出版发行

(上海翔殷路 818 号 邮政编码:200433)

全国各地新华书店经销

北京忠信诚胶印厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:11 字数:226 千

2001 年 11 月第 1 版 2001 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 7-81060-143-1/R·133

定价:22.00 元

普子就生就育知能

金而提為兒童素淡

呂清浩

二〇〇七年七月

中国优生优育协会副秘书长 吕清浩
北京大学医学部教授

作者简介

蒯士安 医学博士, 博士研究生导师, 中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所研究员, 妇幼营养研究室主任, 现为中国营养学会理事、中国营养学会妇幼营养分会副主任委员、中国学生营养促进会理事。1998 年获国家政府特殊津贴。



承担国家级、部级或国际合作项目 10 多项, 在国内外刊物上发表科研论文 60 余篇。主要从事的研究有国家“八五”攻关课题——孕妇营养与新生儿、婴幼儿生长发育关系的研究, “九五”攻关课题——营养因素对胎儿及儿童生长发育影响的研究。所负责并完成的项目曾获国家科技进步二等奖、卫生部科技进步一等奖、北京市卫生局科技成果一等奖两次。

出版说明

开展早期教育，采用科学的手段和方法教育、培养孩子，对奠定儿童智能的基础，促进儿童智力、健康的全面发展，具有重大意义。开始教育的时间越早，儿童智慧潜能开发也就越充分。科学实验与科学研究已经证明，胎儿就可以接受教育，胎儿大脑会因适当的营养和刺激而得到促进。新生儿具有令人惊奇的能力，他以独有的方式适应世界，体验人间的生活，利用他们可以接受的方式对其开展教育，能极大地促进他们智力的发展。许多名人的成长经历，也从事实上证明了科学的早期教育可以节省 $1/3$ 的时间和力气，提前 $1/3$ 的时间成才。如果在早期忽视了对孩子的教育，错过这个时期，孩子们永远达不到他们可以也应该能够达到的智力发展水平。

我们认为把科学的早期教育方法和教育理念普及到广大家庭中去，不仅对孩子的未来、家庭的幸福非常重要，对民族的昌盛、国家的繁荣也同样重要；我们认为在教育孩子的过程中，不能只重视智力的培育与促进，同样也要重视促进孩子身体、心理健康的良好发展；我们认为全面普及科学的早期教育、养育知

识，并不是某些人或某些组织所能单独做到的，它需要全社会的关心和支持；我们认为应该有全方位的服务体系来支持科学育儿知识的普及和应用，帮助处理应用过程中遇到的各种问题。

作为中国儿童素质早教工程的规划组织者，我们有义务与能力贡献出爱心以推动科学育儿普及工作的深入发展。在总结国内育儿图书得失的基础上，我们规划了《中国儿童素质早教工程》这套丛书，定位于为育儿提供全面、通俗的科学知识。我们认为早期教育应从孕前开始，因此我们这套书在时间跨度方面是从孕前一直到儿童满6周岁。在内容上包括：智能发育的促进、心理行为健康的培养、营养饮食的合理安排、疾病的预防与康复计划等。

在编写形式与作者遴选方面，我们的目标是请最好的专家写最好的作品。在书名方面，我们统一冠以“方案”之称，并无特殊之含义，请读者明鉴。

在本套图书的规划及组织编写过程中，得到了中国优生优育协会吕清浩副秘书长、北京师范大学林崇德教授、协和医院籍孝诚大夫、北京医科大学严仁英教授等专家的关心和支持，在此深表感谢，还要特别感谢“中国早教网”的支持与资助，使得本套图书得以陆续出版，对此，我们感到由衷的欣慰。

中国儿童素质早教工程规划组
2001年

前 言

婴幼儿每日膳食的安排是每个家庭都十分关心的问题。然而，在丰富的物质供应和琳琅满目的食品面前，不少年轻的父母首先想到的是如何让孩子吃得好、吃得多、吃得饱，但是往往缺乏关于怎样才能让孩子吃得合理，符合孩子生长发育需要等方面的营养知识。

婴幼儿期是小儿生长发育的关键时期。一个人如果在婴幼儿时期营养不良，成人后无论怎样调养也难以挽回儿时的损失。婴儿出生后，生长发育迅速，体重增长很快，同时由于婴幼儿的消化系统发育还不够完善，对食物有一定的特殊要求。因此，这个时期要求选择合适的食物供给足够的营养素。如果摄入的营养素不能满足生长发育的需要就会导致营养不良，即使轻度营养不良也足以使婴幼儿的正常生长发育受到阻碍。

婴幼儿不同于成年人，婴幼儿不能也不会自己挑选食物，全部由成年人来安排。只有根据婴幼儿的生理特点，按其需要进行合理喂养，才能为儿童的生长发育打下良好的基础。从健康的角度来说，合理喂养

指的是在膳食中保持各种营养素的合理比例，能适应婴幼儿生长发育的需要，让孩子保持有充沛的活力和处于良好的健康状态，既不会发生营养缺乏，又不能出现营养过剩。因此，做父母的应该学习和掌握一些营养知识和烹调技术，以利于合理地喂养孩子和安排其每日的膳食。

本书根据婴幼儿的生理特点，向您介绍了合理营养与婴幼儿生长发育的关系；各类食物的营养价值，食物中营养素的生理功能和来源；根据婴幼儿不同生长发育时期的营养需要和咀嚼与消化能力特点，介绍了适宜的食品，包括它们的制作方法和营养特点，以及制作婴幼儿食品的过程中应注意的问题。

最后我衷心地希望本书的出版能够帮助年轻的父母们科学合理地喂养孩子，同时祝愿您的孩子健康快乐地成长。

荫士安

2001年10月于北京

目 录

第一章 婴幼儿期的生理特点

婴幼儿期各年龄阶段的划分	(3)
婴幼儿期的生理特点	(5)
胚胎发育期的生理特点	(5)
新生儿期的生理特点	(6)
婴儿期的生理特点	(6)
幼儿期的生理特点	(7)
学龄前期的生理特点	(8)
婴幼儿生长发育的特点	(9)
体格发育的特点	(9)
脑发育的特点	(10)
消化系统发育的特点	(11)
正常小儿的体格发育标准	(15)
足月新生儿的计量标准	(15)
健康小儿体格发育的计量标准	(16)

生活条件对婴幼儿体格发育的影响	(21)
不同地区体格发育的差异	(21)
不同时期体格发育的差异	(21)

第二章 婴幼儿期的营养 需要与合理喂养

婴幼儿期的营养需要	(25)
热能的需要	(26)
蛋白质的需要	(28)
脂肪的需要	(30)
碳水化合物(糖)的需要	(32)
水的需要	(34)
无机盐的需要	(35)
维生素的需要	(38)
婴幼儿期的合理喂养	(42)
母乳喂养	(42)
人工喂养	(51)
混合喂养	(57)
家庭自制简易婴儿代乳食品	(58)
婴幼儿营养状态优劣的评价	(63)
体格发育测量	(63)

实验室检查	(64)
膳食调查	(65)

第三章 合理添加辅助食品

合理添加辅助食品	(69)
断乳和断乳期	(69)
辅助食品或断乳食品	(70)
添加辅助食品的原则	(70)
添加辅助食品的作用	(71)
添加辅助食品的方法	(72)
添加辅助食品需要注意的事项	(74)
家庭制作辅助食品的方法	(75)
谷类食物	(75)
水果类食物	(77)
蔬菜类食物	(79)
蛋类食物	(81)
鱼、肉类食物	(83)
豆类食物	(84)
奶类食物	(85)

第四章 0~1岁婴儿营养方案

一日营养方案	(92)
4个月婴儿的一日营养方案	(92)
5个月婴儿的一日营养方案	(94)
6个月婴儿的一日营养方案	(96)
7个月婴儿的一日营养方案	(98)
8个月婴儿的一日营养方案	(100)
9~10个月婴儿的一日营养方案	(102)
11~12个月婴儿的一日营养方案	(104)
食谱及制作方法	(106)
5个月以内婴儿的食谱及制作方法	(106)
6个月以内婴儿的食谱及制作方法	(110)
7个月以内婴儿的食谱及制作方法	(115)
8个月以内婴儿的食谱及制作方法	(119)
9个月以内婴儿的食谱及制作方法	(124)
10个月以内婴儿的食谱及制作方法	(128)
11个月以内婴儿的食谱及制作方法	(133)
12个月以内婴儿的食谱及制作方法	(138)

第五章 1~6岁小儿营养方案

1~3岁小儿的营养方案	(147)
1~3岁小儿的营养需要特点	(150)
1~3岁小儿的膳食要点	(150)
1~3岁小儿的营养方案	(151)
1~3岁小儿膳食安排的注意事项	(153)
3~6岁小儿的营养方案	(154)
3~6岁小儿的营养需要及饮食特点	(154)
3~6岁小儿的营养方案	(156)
3~6岁小儿膳食安排的注意事项	(156)
1~6岁小儿膳食的基本要求	(158)
平衡膳食	(158)
合理烹调	(158)
合理进餐	(159)
培养良好的饮食习惯	(160)

第六章 1~6岁小儿营养食谱

一般营养食谱举例	(167)
不同季节每日营养食谱举例	(167)
常用主食制作方法举例	(167)
简易婴幼儿食品的制作方法	(179)
特殊营养食谱举例	(181)
富含蛋白质的食谱举例	(181)
富含钙的食谱举例	(183)
预防和治疗贫血的食谱举例	(186)
富含碘的食谱举例	(191)
补充维生素 A 的食谱举例	(195)
补充维生素 D 的食谱举例	(200)
补充维生素 B ₁ 的食谱举例	(201)
补充维生素 B ₂ 的食谱举例	(203)
补充维生素 C 的食谱举例	(207)

第七章 食物的营养价值 与合理加工方法

食物分类	(215)
谷类和薯类食物	(215)
动物性食物	(216)
豆类及其制品	(217)
蔬菜和水果	(218)
纯热能食物	(219)
选择婴幼儿食物的基本原则	(220)
食物要多样化	(220)
少吃糖和盐	(222)
保证早餐质量	(223)
积极预防营养素缺乏病	(223)
合理加工和烹调食物	(224)
动物性食物的合理加工方法	(224)
谷类的合理加工方法	(225)
蔬菜和水果的合理加工方法	(226)
其他食物的合理加工方法	(227)
常用食物中营养素的含量	(228)
蛋白质的食物来源	(228)

脂肪的食物来源	(231)
碳水化合物的食物来源	(234)
无机盐和维生素的食物来源	(235)
婴幼儿的膳食营养素参考摄入量	(246)
热能的参考摄入量	(252)
蛋白质的参考摄入量	(253)
脂肪的参考摄入量	(255)
碳水化合物(糖)的参考摄入量	(256)
水的参考摄入量	(257)
无机盐的参考摄入量	(257)
维生素的参考摄入量	(258)

第八章 **营养强化食品和营 养补充剂的使用**

何谓营养强化食品和营养补充剂	(263)
营养强化食品	(263)
营养补充剂	(264)
对营养强化食品和营养补充剂的基本要求	(265)
几类主要营养强化剂的应用	(266)
氨基酸及含氮化合物	(266)
无机盐	(267)