

儿童

HEALTHY
DIETARY
FOR
CHILDREN

梁淑芳 何巧婵 著

健康饮食手册

妙手仁医系列丛书 2

good doctor & efficacious medicine series



HEALTHY
DIETARY
FOR
CHILDREN

儿童

梁淑芳 何巧婵 著

健康饮食手册

广东旅游出版社

妙手仁医系列丛书
儿童健康饮食手册



作者：梁淑芳 何巧婵

责任编辑：谨 谨

美术编辑：何 阳

广东旅游出版社出版发行

（广州市中山一路30号之一 邮编：510600）

东莞新丰印刷有限公司印刷

（东莞市凤岗镇天堂围区）

850X1168毫米 大32开 5.25印张 55.767千字

2001年9月第1版2001年9月第1次印刷

印数：1-3000册

书号：ISBN 7-80653-238-2/R.20

定价：10.80元

版权所有，翻印必究

序 言

“民以食为天”，从婴儿呱呱落地时决定喂以母乳或奶粉，直至长大后在学校的午餐盒饭要带些什么，儿童的饮食与营养是父母和老师每天操心的大问题。吃得多、吃得精贵，并不一定就有营养、就健康，这一点已经被越来越多的现代家长所认识，但究竟什么样的饮食才是孩子成长真正需要的，孩子进食中的良好习惯又该如何养成，这些问题都是家长们亟待深入了解的。

《儿童健康饮食手册》正是针对儿童成长过程中一系列的饮食健康问题编撰而成的。书作者一位是资深的儿科医生，一位是优秀的教育工作者，她们根据香港各界，尤其是一些权威研究机构和医院近年来对儿童生长与膳食营养的调查和研究资料为基础，结合众多父母、师长在处理儿童日常的饮食与营养问题时碰到的实际情况作了探讨、分析。全书分为基本健康饮食概念、儿童健康与食物选择、成长各阶段饮食须知、以及儿童饮食问答四部分，提供详尽的儿童健康饮食方案。并附有成长各阶段身高体重百分位图，方便读者对照。

希望家长们能从书中了解更多的儿童健康饮食知识，希望每一个孩子都能健康成长！

编 者

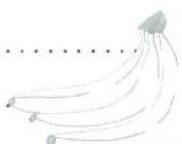


目 录

一、基本健康饮食概念	(5)
(一) 均衡饮食——世界健康潮流	(5)
(二) 营养素，知多少	(8)
(三) 健康饮食——跨越单纯营养素的概念	(12)
(四) 以中国食物为主的均衡饮食金字塔	(16)
(五) 决定孩子高矮的因素	(20)
(六) 掌握正确数据，明了孩子成长	(23)
二、儿童健康与食物选择	(28)
(一) 过胖——城市儿童的潜伏危机	(28)
(二) 儿童敏感症与食物	(31)
(三) 传统饮食习惯的改变——肉食过多	(36)
(四) 膳食纤维好处多	(39)
(五) 纤维素的主要来源	(41)
(六) “无饭”主妇误了孩子 ...	(44)
(七) 稻米作主粮——明智选择	(47)
(八) 粒粒皆珍宝，糙米更可贵	(50)
(九) 吃饭可减肥，健康有保障	(55)
(十) 如何培养孩子多吃饭	(58)



- (十一) 鲜鱼好处多 (62)
- (十二) 如何令孩子爱吃鱼 (65)
- (十三) 细看牛奶和奶类制品 (67)
- (十四) 不饮牛奶，一样可以保持骨骼健康 (70)



三、成长各阶段饮食须知 (75)

- (一) 母乳——婴儿的健康珍宝 (75)
- (二) 母乳育婴——先进潮流 (79)
- (三) 母乳育儿，妈妈受益 (83)
- (四) 母乳哺儿的成功要诀 (86)
- (五) 母乳喂哺知多少 (89)
- (六) 乳母应该吃什么 (93)
- (七) 婴儿成长里程碑——从奶类过渡至固体食物 .. (95)
- (八) 返璞归真，还看陕北农村儿童的饮食 (99)
- (九) 不吃早餐问题多 (101)
- (十) 营养早餐吃什么 (105)
- (十一) 学童的午膳危机 (108)
- (十二) 解决学童午膳的烦恼 (110)
- (十三) 零食的背后 (114)
- (十四) 孩子的健康小食 (118)
- (十五) 吃在郊游欢愉的日子 (122)



四、儿童饮食问答..... (127)

(一) 孩子胃口小怎么办..... (127)

(二) 怎样增进孩子的食欲(1)..... (132)

(三) 怎样增进孩子的食欲(2)..... (136)

(四) 怎样增进孩子的食欲(3)..... (139)

(五) 怎样处理病童的饮食(1)..... (142)

(六) 怎样处理病童的饮食(2)..... (144)

(七) 怎样处理病童的饮食(3)..... (147)

(八) 儿童适合素食吗..... (150)

(九) 儿童素食要注意什么..... (153)

(十) 孩子减肥应吃什么..... (156)

附 录..... (160)

(一) 婴幼儿体重、身高百分位图..... (160)

(二) 二至十八岁男女体重、身高百分位图..... (161)

(三) 男女身高及体重..... (162)





序 言

“民以食为天”，从婴儿呱呱落地时决定喂以母乳或奶粉，直至长大后在学校的午餐盒饭要带些什么，儿童的饮食与营养是父母和老师每天操心的大问题。吃得多、吃得精贵，并不一定就有营养、就健康，这一点已经被越来越多的现代家长所认识，但究竟什么样的饮食才是孩子成长真正需要的，孩子进食中的良好习惯又该如何养成，这些问题都是家长们亟待深入了解的。

《儿童健康饮食手册》正是针对儿童成长过程中一系列的饮食健康问题编撰而成的。书作者一位是资深的儿科医生，一位是优秀的教育工作者，她们根据香港各界，尤其是一些权威研究机构和医院近年来对儿童生长与膳食营养的调查和研究资料为基础，结合众多父母、师长在处理儿童日常的饮食与营养问题时碰到的实际情况作了探讨、分析。全书分为基本健康饮食概念、儿童健康与食物选择、成长各阶段饮食须知、以及儿童饮食问答四部分，提供详尽的儿童健康饮食方案。并附有成长各阶段身高体重百分位图，方便读者对照。

希望家长们能从书中了解更多的儿童健康饮食知识，希望每一个孩子都能健康成长！

编 者

饮食

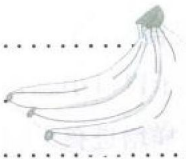


目 录

一、基本健康饮食概念	(5)
(一) 均衡饮食——世界健康潮流	(5)
(二) 营养素，知多少	(8)
(三) 健康饮食——跨越单纯营养素的概念	(12)
(四) 以中国食物为主的均衡饮食金字塔	(16)
(五) 决定孩子高矮的因素	(20)
(六) 掌握正确数据，明了孩子成长	(23)
 二、儿童健康与食物选择	 (28)
(一) 过胖——城市儿童的潜伏危机	(28)
(二) 儿童敏感症与食物	(31)
(三) 传统饮食习惯的改变——肉食过多	(36)
(四) 膳食纤维好处多	(39)
(五) 纤维素的主要来源	(41)
(六) “无饭”主妇误了孩子 ...	(44)
(七) 稻米作主粮——明智选择	(47)
(八) 粒粒皆珍宝，糙米更可贵	(50)
(九) 吃饭可减肥，健康有保障	(55)
(十) 如何培养孩子多吃饭	(58)

12/10



- (十一) 鲜鱼好处多 (62)
- (十二) 如何令孩子爱吃鱼 ...  (65)
- (十三) 细看牛奶和奶类制品 (67)
- (十四) 不饮牛奶，一样可以保持骨骼健康 (70)

三、成长各阶段饮食须知 (75)

- (一) 母乳——婴儿的健康珍宝 (75)
- (二) 母乳育婴——先进潮流 (79)
- (三) 母乳育儿，妈妈受益  (83)
- (四) 母乳哺儿的成功要诀 (86)
- (五) 母乳喂哺知多少 (89)
- (六) 乳母应该吃什么 (93)
- (七) 婴儿成长里程碑——从奶类过渡至固体食物 .. (95)
- (八) 返璞归真，还看陕北农村儿童的饮食 (99)
- (九) 不吃早餐问题多 (101)
- (十) 营养早餐吃什么 (105)
- (十一) 学童的午膳危机 (108)
- (十二) 解决学童午膳的烦恼  (110)
- (十三) 零食的背后 (114)
- (十四) 孩子的健康小食 (118)
- (十五) 吃在郊游欢愉的日子 (122)



四、儿童饮食问答..... (127)

(一) 孩子胃口小怎么办..... (127)

(二) 怎样增进孩子的食欲(1)..... (132)

(三) 怎样增进孩子的食欲(2)..... (136)

(四) 怎样增进孩子的食欲(3)..... (139)

(五) 怎样处理病童的饮食(1)..... (142)

(六) 怎样处理病童的饮食(2)..... (144)

(七) 怎样处理病童的饮食(3)..... (147)

(八) 儿童适合素食吗..... (150)

(九) 儿童素食要注意什么..... (153)

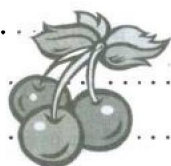
(十) 孩子减肥应吃什么..... (156)

附 录..... (160)

(一) 婴幼儿体重、身高百分位图..... (160)

(二) 二至十八岁男女体重、身高百分位图.... (161)

(三) 男女身高及体重..... (162)





一、基本健康饮食概念

(一) 均衡饮食——世界健康潮流

中华民族是一个重视饮食文化的民族,搁下各处地道美食不谈,人们在日常交际中,也总爱莫以饮食作社交话题。“吃过饭没有?”几乎成为朋友见面的必然问候话。要分手了,一句“改天一起饮茶或吃饭”又成为后会有期的伏笔。

在昔日经济条件不足的情况下,“搵食”艰难,食物与生生活命划上等号。在经济长足发展的今天,虽然不少非洲落后地区仍因天灾人祸的关系,不少人食不裹腹、衣不蔽体,但对于欧美各国及中国的不少大城市的居民而言,饮食的目的,再不单纯是为饱肚的了。各式美食,已经成为消费象征,甚至是填补城市人空虚心灵的安慰剂。与营养过剩息息相关的心脏病、血压高、糖尿病等已严重威胁欧美不少发达国家。不良的饮食习惯,使儿童健康也受到威胁。近年香港、新加坡、北京、上海等地体重过胖的儿童(按身高体重计算,超出中位数值20%者)在六至十八岁的儿童中约占





12%。近年成人患上冠心病、糖尿病等的数字不断上升，患者的年龄却有不断年轻化的趋势。下表是过去二十年来与饮食有关的致命疾病明显上升的情况。

表一

死亡率	男		女	
(每十万人)	1971	1994	1971	1994
急性心肌梗塞	13.7	35.0	9.0	25.6
肺癌	26.0	61.6	18.9	29.7
大肠癌	4.6	11.8	5.1	10.6

为了确保健康，使人们在丰足的环境下懂得正确地选择食物，健康饮食概念成为近年世界各地不断研究及推广的潮流。为了使健康均衡饮食的概念深入人心，不少国家以图像来显示食物间的数量配搭。美国、澳洲的均衡饮食金字塔，把食物分为四个组成层面，从基层的五谷类，向上延伸至蔬果类、奶类、肉类及最小最顶的盐油、调味品类，把日常食物的组合简洁明白地显示出来。在澳洲，近年几乎每个家庭的电冰箱柜门上，都可以看见这些食物金字塔标志。官方或民间的健康机构把食物金字塔制成精美的贴纸或小磁铁，免费送给家庭主妇，推广健康均衡饮食的意义。加拿大人比较浪漫，弃金字塔的图形不用，以与美澳等地的食物分类相似





的形式，砌成四层扇形的健康彩虹，希望国人建立健康饮食概念，活出色彩缤纷的灿烂人生。

食物的基本营养成分，例如碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等，世界各地并无太大的差异，唯食物的类别却每因地区、民族而有所不同。

中国是文明古国，我们还是用代表古文明的金字塔图形来介绍健康均衡饮食的概念吧。

你平日的饮食选择与这个金字塔有什么同异之处呢？这个金字塔的奥秘，将另文与你详谈。



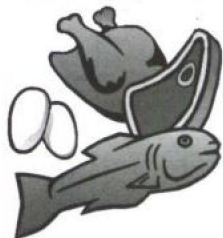
(二) 营养素, 知多少

饮食的最基本目的, 是摄取足以维持生命及生存活动的营养和能量。“营养丰富”成为不少食品推销的口号。可是人体所真正需要的营养素其实是一些什么东西? 又是从何而来呢?

科学家发现, 人体所需要的营养素主要有七大类:

蛋白质:

是构成人体最基本的材料, 我们的血肉、皮肤、五脏六腑, 无一不是由蛋白质所组成。蛋白质如此重要。因此大部分的食物都含有蛋白质。肉类、奶



◇肉类

类的蛋白质最为人们所认识, 其实米饭、豆、花生、芝麻、果仁等也是极佳的蛋白质来源, 你知道吗?

碳水化合物:

从它的名称, 我们就可以知道碳水化合物是由二氧化碳和水结合而来。植物通过光合作用把水和二氧化碳转化成碳水化合物, 维持生命和生长。我们日常吸收碳水化合物多从糖



◇果仁





(蔗糖、果糖、葡萄糖)、淀粉类(五谷、薯类)及蔬果纤维类食物而来。人体由无数的细胞组成,碳水化合物是细胞膜



◇糖果

及不少人体组织的组成部分。它可以维持正常的神经功能活动,更能促进人体对蛋白质等其他营养素的吸收。

脂肪:

肥胖的人谈脂肪而色变,但脂肪也是人体必需的营养素之一。它对我们有保暖、保护内脏器官的作用,还可以帮助我们吸收其他必需的维生素(又名维他命)。脂肪的来源可分为动物性脂肪和植物性脂肪两种。动物性脂肪来源于奶类、肉类、鱼类等;植物性脂肪则存于花生、各式果仁,甚至粟米、蔬菜、豆类之中。植物性脂肪比动物性脂肪更为有益健康。

维生素(维他命):

是另一主要营养素,对于各种维生素,人体的需求原则是“必需但不可过多”。维生素的主要功能是协助糖类、脂肪及蛋白质释放能量。在人体的各种化学反应里,扮演着重要角色。部分维生素(例如:维他命A、D、E)进食过多会积存体内,产生中毒现象,宜加注意。

矿物质:

占人体2%~4%左右,种类有钙、磷、铁、锌等。切勿以



它的含量少而轻视之，矿物质除了是人体细胞的组成部分外，对调节人体的酸碱平衡、神经及肌肉反应等都起着重要的作用。

维生素和矿物质，除了从肉食而来之外，各式水果、蔬菜更是上佳的来源，尤其是绿叶蔬菜，含矿物质的数量和质素，均在各类食物之冠。

纤维素：

大部分的营养素都可以从动、植两类食物中摄取，唯有纤维素却非从植物而来不可。纤维素大量存在于蔬菜、水果、五谷类之中，它的功用，并不在于被人体所吸收而转化成任何有用物质。纤维素不能被人体消化，却



◇蔬菜

能清除人体内的废物和毒素，维持健康。近年的研究更显示纤维素对降低胆固醇、防治癌病有积极功用。可惜的是，我们的孩子，在日常饮食中对纤维素的摄取却未加重视。

水：

既是生命的源头，也是我们最重要、最基础的营养素。新生婴儿的身体70%由水分组成。水除了是组成身体的主要成分外，更是提供消化液，促进食物在人体内消化吸收的必需物质。虽然水分的吸收可以从蔬、果、奶、汤，甚至各式