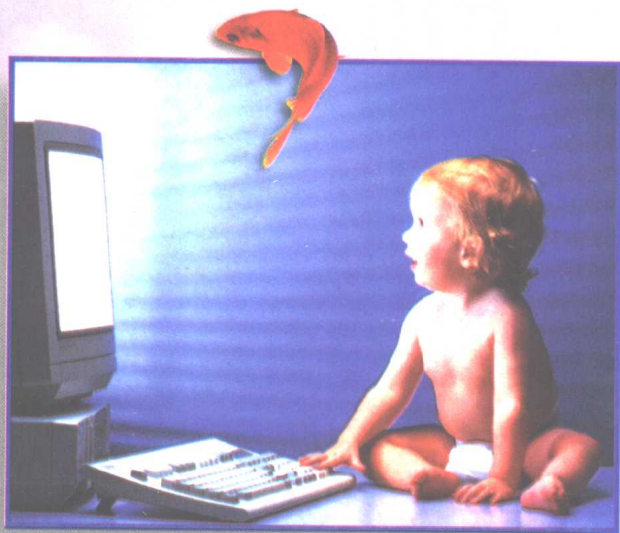


21 世纪营养保健丛书

婴幼儿营养保健

主 编：顾奎琴



中国医药科技出版社

31 世纪中国出版业

婴幼儿营养保健

王 健 著



中国医药出版社

21 世纪营养保健丛书

婴幼儿营养保健

主编 顾奎琴

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书是一部关于婴幼儿营养保健的科普书。此书较为系统地介绍了从新生儿到学龄前儿童的生理特点、喂养及营养等知识。如新生儿生长发育与营养保健、婴幼儿发育及营养保健、幼儿的生长发育与营养保健、学龄前儿童的生长发育与营养保健、小儿常见病的饮食治病等知识。内容丰富,科学实用,是每个家庭必备的生活用书。

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿营养保健/顾奎琴主编. - 北京:中国医药科技出版社,2000.5

(21 世纪营养保健丛书)

ISBN 7-5067-2231-3

I. 婴… II. 顾… III. 婴幼儿-营养卫生 IV. R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 09147 号

*

中国医药科技出版社

(北京海淀区文慧园北路甲 22 号)

(邮政编码 100088)

(电行部电话 62271724 62215131)

保定市时代印刷厂 印刷

全国各地新华书店 经销

*

开本 787×1092mm^{1/32} 印张 5.5

字数 140 千字 印数 1-5000

2000 年 8 月第 1 版 2000 年 8 月第 1 次印刷

定价:12.00 元

主 编 顾奎琴

副主编 高 英 王明霞 沈 卫

编 委	顾奎琴	高 英	高小明	张桂云
	王立众	鲁松月	刘广智	庞 欣
	赵俊玲	徐 红	宋凤玲	王 钊
	咸力明	咸杨红	莫 琴	

前 言

随着社会经济的发展和人们物质生活水平的提高,人们更重视饮食营养在生命过程中所起的重要作用。认识到合理的营养不但是维持身体健康所必需,而且也是关系到人类智力的开发、民族健康水平的提高以及造福于子孙后代的大事。

21 世纪,中国乃至世界,人们的饮食观念将发生巨大的变化,回归自然,返朴归真,利用天然食物来保健防病和延缓衰老,正被越来越多的人所重视;改变不良的饮食习惯,注重合理的生活方式与提高生活质量息息相关。中国有句古话“药补不如食补”,因此说,吃是一门很深奥的学问,是一个民族的文化,也影响着一个民族的兴旺发达。

为满足广大读者的迫切需要,我们编写了这套“21 世纪营养保健”丛书,此套丛书的主要内容有:孕产妇营养保健、婴幼儿营养保健、青少年营养保健、中老年营养保健、女性营养保健、男性营养保健等。此书为读者科学系统地介绍了不同人群、不同时期的营养保健知识,并将现代营养学与中医食疗学有机地结合,对普及大众营养保健知识,提高人们科学的饮食观念,将起到很好的指导和促进作用。

此套丛书的编者,在结合多年来的工作实践和经验总结

基础上,收集、整理了大量的古代和现代营养与食疗学方面的资料,并参考了有关专家学者的相关著述,在此表示衷心感谢。

此书在编写的过程中,不断更新、完善,力争将最新观点和知识奉献给广大读者,历经3年时间编写而成。但由于编著者水平有限,不足之处在所难免,敬请广大读者及同行批评指正。

作 者

2000年4月20日

目 录

一、概述	(1)
(一) 小儿各年龄阶段的划分	(1)
(二) 小儿的生长发育特点	(2)
1. 体重	(2)
2. 身高	(3)
3. 头围	(3)
4. 胸围	(3)
5. 乳牙	(4)
6. 脑及体内各器官系统的发育	(5)
(三) 小儿的心理生理发育	(5)
1. 感知觉的发育	(6)
2. 动作的发育	(7)
3. 语言的发音	(10)
4. 情感的发育	(11)
二、新生儿的生长发育与营养保健	(12)
(一) 新生儿的生长发育特点	(12)
1. 新生儿的体重	(12)
2. 新生儿的身长	(13)
3. 新生儿的头围及胸围	(13)

4. 新生儿的呼吸特点	(13)
5. 新生儿的正常生理现象	(13)
(二) 新生儿的营养保健	(15)
1. 新生儿的营养和需要量	(15)
2. 母乳喂养	(17)
3. 混合喂养	(25)
4. 人工喂养	(26)
5. 新生儿特殊情况下的营养及喂养	(29)
6. 新生儿喂养中常见的几个问题	(33)
(三) 母乳喂养常识	(36)
1. 什么时候开奶好	(36)
2. 正确的哺乳方法	(38)
3. 喂哺持续的时间和频率	(41)
4. 母乳不足怎么办	(41)
5. 如何观察母乳是否充足	(42)
6. 新生儿为什么要加服鱼肝油	(43)
7. 怎样才能保证母乳充足、优良	(43)
三、婴儿的生长发育与营养保健	(45)
(一) 婴儿的生理发育特点	(45)
1. 体重的变化	(45)
2. 身长的增加	(46)
3. 头围和胸围的变化	(46)
4. 囟门的的变化	(46)
5. 牙齿的生长	(47)
6. 体形的变化	(47)

7. 浅表淋巴结的肿大	(48)
8. 婴儿鼻咽部的发育与呼吸道感染	(48)
9. 心跳与脉搏	(49)
10. 女婴泌尿系统的生理特性	(50)
11. 婴儿流口水的原因	(50)
(二) 婴儿期的营养及喂养	(51)
1. 婴儿的营养素需要量	(51)
2. 断奶的时间及方法	(54)
3. 断奶食品有哪些特点	(55)
4. 断奶的具体步骤和要求	(55)
5. 婴儿辅助食品的添加	(56)
6. 小儿添加辅食应注意哪些问题	(61)
7. 婴儿辅助食品的制作方法	(62)
(三) 婴儿喂养中可能遇到的几个问题	(64)
1. 一昼夜最佳喂母乳的次数	(64)
2. 婴儿吃惯母乳不愿吃辅食怎么办	(65)
3. 孩子吃辅食后不喝牛奶怎么办	(66)
4. 婴儿腹泻时的喂养方法	(67)
5. 婴儿患奶癣时的喂养方法	(68)
6. 嚼食哺喂不应该	(69)
7. 帮助婴儿习惯吃猪肝	(70)
8. 不宜让婴儿过多的吃甜食	(70)
四、幼儿期的生长发育与营养保健	(72)
(一) 幼儿期的生理发育特点	(72)
1. 体格发育减慢	(72)

2. 乳牙全部出齐	(73)
3. 前囟闭合,头围增长减慢	(73)
(二) 幼儿期的营养及喂养	(73)
1. 幼儿期的营养需要	(73)
2. 幼儿的合理膳食	(74)
3. 注意合理的烹调	(75)
4. 注意饮食卫生,培养幼儿良好的饮食习惯	(76)
5. 幼儿膳食的安排	(77)
(三) 幼儿的饮食保健	(79)
1. 幼儿的饮食保健原则	(79)
2. 如何增进孩子的食欲	(80)
3. 孩子吃东西不香的原因	(81)
4. 孩子吃的多为啥不长胖	(82)
5. 改掉睡前吃零食的习惯	(83)
6. 幼儿不宜多吃冷饮	(84)
7. 幼儿不宜食用的食物	(85)
五、学龄前期儿童的生长发育与营养保健	(86)
(一) 学龄前期儿童的生长发育特点	(86)
1. 体重增加减慢,身高增加加快	(86)
2. 开始换牙	(87)
3. 视力发育的关键期:	(87)
(二) 学龄前期儿童心理行为的特点	(87)
1. 模仿能力的增强	(87)
2. 语言发展的关键	(88)

3. 独立意识的发展	(89)
4. 思维与想象力的萌发	(89)
(三) 学龄前期儿童的营养保健	(90)
1. 学龄前期儿童营养素的需要量	(90)
2. 学龄前期儿童膳食营养的合理搭配	(91)
3. 托幼儿的饮食与营养	(92)
4. 学龄前儿童的膳食指南	(93)
5. 四季食谱举例	(94)
(四) 学龄前期儿童饮食营养中应注意的几个问题	(96)
1. 孩子挑食、偏食的纠正办法	(96)
2. 孩子厌食的矫治	(98)
3. 孩子异食癖的纠正法	(99)
4. 吃零食的安排	(100)
5. 对儿童“地图舌”的认识	(102)
6. 龋齿与饮食营养	(102)
7. 怎样安排学龄前儿童的一日三餐	(104)
8. 为什么不宜让孩子自择饮食	(104)
9. 哪些饮食习惯不利于儿童脑发育	(105)

六、小儿常见病的饮食治疗

(一) 流行性感冒的饮食治疗	(108)
1. 流行性感冒的饮食原则	(108)
2. 感冒食疗方	(109)
(二) 小儿发热的饮食治疗	(110)
1. 小儿发热的饮食原则	(110)

2. 小儿发热食疗方	(110)
(三) 麻疹的饮食治疗	(111)
1. 麻疹的饮食原则	(111)
2. 麻疹食疗方	(112)
(四) 水痘的饮食治疗	(113)
1. 水痘的饮食原则	(113)
2. 水痘食疗方	(113)
(五) 猩红热的饮食治疗	(114)
1. 猩红热的饮食原则	(114)
2. 猩红热食疗方	(115)
(六) 白喉的饮食治疗	(115)
1. 白喉的饮食原则	(115)
2. 白喉食疗方	(116)
(七) 百日咳的饮食治疗	(116)
1. 百日咳的饮食原则	(116)
2. 百日咳食疗方	(117)
(八) 腮腺炎的饮食治疗	(118)
1. 腮腺炎的饮食原则	(118)
2. 腮腺炎食疗方	(118)
(九) 伤寒的饮食治疗	(118)
1. 伤寒的饮食原则	(119)
2. 伤寒食疗方	(120)
(十) 痢疾的饮食治疗	(121)
1. 痢疾的饮食原则	(121)
2. 痢疾食疗方	(121)
(十一) 肝炎的饮食治疗	(122)

1. 肝炎的饮食原则	(122)
2. 肝炎食疗方	(123)
(十二) 肺结核的饮食治疗	(124)
1. 肺结核的饮食原则	(124)
2. 肺结核食疗方	(125)
(十三) 小儿肠道寄生虫的饮食防治	(125)
1. 蛔虫病的饮食防治	(126)
2. 蛲虫病的饮食治疗	(127)
3. 钩虫病和饮食治疗	(127)
(十四) 咳嗽的饮食治疗	(128)
1. 咳嗽的饮食原则	(128)
2. 咳嗽食疗方	(128)
(十五) 肺炎的饮食治疗	(129)
1. 肺炎的饮食原则	(129)
2. 肺炎食疗方	(130)
(十六) 支气管炎的饮食治疗	(131)
1. 支气管炎的饮食原则	(131)
2. 支气管炎食疗方	(131)
(十七) 哮喘的饮食治疗	(132)
1. 哮喘的饮食原则	(132)
2. 哮喘食疗方	(132)
(十八) 心脏病的饮食治疗	(133)
1. 心脏病的饮食原则	(133)
2. 心脏病的食物选择	(133)
(十九) 肾脏病的饮食治疗	(134)
1. 小儿肾炎的饮食原则	(134)

2. 小儿肾炎的食物选择	(135)
(二十) 厌食的饮食治疗	(135)
(二十一) 自汗、盗汗的饮食治疗	(136)
(二十二) 夜惊的饮食治疗	(138)
(二十三) 遗尿的饮食治疗	(139)
(二十四) 暑热的饮食治疗	(141)
(二十五) 惊风的饮食治疗	(142)
(二十六) 疳疮的饮食治疗	(143)
(二十七) 痢的饮食治疗	(144)
(二十八) 水肿的饮食治疗	(144)
(二十九) 泄泻的饮食治疗	(145)
(三十) 骨折的饮食治疗	(147)

七、小儿代谢性疾病的营养治疗 (148)

(一) 小儿先天性氨基酸代谢异常与营养 (148)

1. 苯丙酮尿症的饮食治疗	(148)
2. 酪氨酸血症的饮食治疗	(150)
3. 同型胱氨酸尿症的饮食治疗	(150)
4. 组氨酸血症的饮食治疗	(151)
5. 尿素循环代谢异常症的饮食治疗	(151)
6. 甲基丙二酸血症的饮食治疗	(151)
7. 其他先天性氨基酸代谢异常症的饮食治疗	
.....	(152)

(二) 小儿先天性糖代谢异常的饮食治疗 (152)

1. 先天性果糖代谢障碍的饮食治疗	(152)
2. 先天性半乳糖代谢异常的饮食治疗	(153)

3. 糖原累积病的饮食治疗	(154)
(三) 其他小儿代谢异常病	(155)
1. 肝豆状核变性的饮食治疗	(155)
2. 小儿糖尿病的饮食治疗	(155)

一、概 述

(一) 小儿各年龄阶段的划分

为详述0~6岁小儿的生长发育,介绍0~6岁小儿营养保健知识,首先必须了解其各年龄阶段的划分。

(1) 新生儿期

从胎儿娩出结扎脐带始,至生后28天,称为新生儿期。

(2) 婴儿期(或称乳儿期)

指生后至1周岁的年龄阶段,即0~1岁。

(3) 幼儿期

一般指生后第2和第3年,即2~3岁。

(4) 学龄前期

多指4~6岁,相当于目前“幼儿园”的阶段。