

居民指南系列  
膳食

不生病的饮食营养智慧

300个营养方案，为  
0—12岁宝宝提供最优的  
饮食指导

300个食疗方，让妈妈  
们轻松解决宝宝常见症状

100个健脑益智饮食，  
轻松吃出聪明宝宝

# 儿童 饮食营养 全书

✧ 刘雅娟 编著 ✧



吉林出版集团  
吉林科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

儿童饮食营养全书 / 刘雅娟编著. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2011. 7

ISBN 978-7-5384-5335-5

I. ①儿… II. ①刘… III. ①儿童少年卫生: 营养卫生 IV. ①R153.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第103260号

## 儿童饮食营养全书

---

编 著 刘雅娟  
出 版 人 张瑛琳  
责任编辑 孟 波 孙 默 马艺轩  
封面设计 长春市墨工文化传媒有限公司  
制 版 长春市墨工文化传媒有限公司  
开 本 720mm×990mm 1/16  
字 数 210千字  
印 张 14.5  
印 数 1-8000册  
版 次 2012年1月第1版  
印 次 2012年1月第1次印刷

---

出 版 吉林出版集团  
吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021  
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759  
85651628 85600611 85670016  
储运部电话 0431-84612872  
编辑部电话 0431-86037698  
网 址 www.jlstp.net  
印 刷 延边新华印刷有限公司

---

书 号 ISBN 978-7-5384-5335-5  
定 价 26.80

---

如有印装质量问题 可寄出版社调换  
版权所有 翻印必究

# 前言

儿童时代是人生生长发育最旺盛的阶段，也是最为脆弱和变化多端的时期，需要家长无微不至的照料。每一个养育过孩子的人都知道，健康、活泼、聪明的孩子会给家庭带来无穷无尽的欢乐；而体弱、多病的孩子却给家庭带来数不胜数的烦恼和忧伤。父母及其他家庭成员只有懂得更多的保健方法和科学知识，在提高自我保健意识的基础上，才能得心应手地把孩子养育好。

一日三餐中，我们常听别人谈到孩子吃得营养才健康。有人说鸡、鸭、鱼、肉、奶、蛋有营养，孩子应该多吃；有人说五谷杂粮、瓜果蔬菜最有营养，也最适合孩子；还有人说微量元素、维生素才是孩子健康成长的关键。

孩子的饮食是妈妈关心的头等大事，然而仅凭人们知道的那点所谓的“营养常识”，不仅不适用于所有孩子，有时还会带来不良的后果。

过去的“营养不良”多由营养缺乏引起的，所以那时满足人体必需的营养量就显得至关重要了。而现在的孩子们身体发育都很正常，但由于营养的供给方式不当而造成的“营养不良”却往往为人们所忽视。以前“不吃这、不吃那、嚼不动……”的孩子，严重偏食等在饮食结构上存在问题的孩子，缺乏进取心、好奇心、自主性等心理上存在问题的孩子……并不常见，可现在这种情况却越来越多。这些饮食习惯上的问题以及心理发育上的障碍，产生的原因都与孩子在婴幼儿期形成的饮食方式有密切的关系。

儿童身体正处在一个持续生长发育的过程中，身体不断地增长，细胞、组织、器官不断地成熟，因此，儿童就需要大量的、各种各样的营养满足需要，孩子们吃东西这一行为不仅是其身体发育所必需的，同时也是各种生理机能（包括心理机能）发育的原动力。一切生物都是通过摄取食物才得以发展进化的。通过摄取食物来促进上进心、好奇心的发展，培养起坚韧、健全的心理，要达到此目的，大前提就是摄取食物的过程必须愉快、精力充沛、积极地进行。而且，良好的摄取食物，如咀嚼能力强、食欲旺盛、不挑食……这些也是通过对饮食的不断尝试才逐渐发展起来的。如果这种尝试的方法不当，也会导致孩子在饮食方式上出现各种各样的问题。如果营养素供给

不当，儿童就会发生各类问题，如生长迟缓、体重不增，甚至发生营养障碍和缺乏，严重者可造成死亡。

这其中，饮食的调摄就显得尤为重要。通过阅读本书，家长朋友就会了解，孩子什么样的异常表现提示着他需要什么样的营养素，而这种营养素是在什么样的饮食搭配中最丰富、最易被孩子吸收。

孩子是家庭的希望，也是家长关注的焦点，孩子得了病，除了去医院治疗外，你也可以运用饮食调理的方法，帮助孩子早日恢复健康。本书正是从这个角度出发，介绍了儿童成长发育过程中的一些常见儿科病的食疗调养方法，包括各种儿科病的饮食调养原则和各种饮料、主食、菜肴的制做方法。

如果你希望孩子远离疾病的困扰，健康成长，那么，你不妨照着书中的简单方法开几个“食疗药方”，亲自当孩子的药膳师。给孩子最优的饮食，是妈妈们不可推卸的责任。



## 第一章

## 以食为天，健康才是硬道理

——让孩子们享受最优饮食

## 一、警钟敲响——饮食不当，害了孩子

1. 孩子遭殃，都是饮食惹的祸
2. 这是谁的错，让孩子轻易爱上“我”
3. 别给孩子这样吃

## 二、饮食特点——儿童健康成长需要最优饮食

1. 保证儿童健康的七个饮食原则
2. 何为儿童健康的最优饮食
3. 为了孩子，父母要做好三件事
4. 关心宝贝饮食，父母必知饮食4诫

## 第二章

## 生命诞生，科学喂养最关键

——0~3个月的最优饮食方案

## 一、母乳——宝宝最美的食品

1. 母乳喂养，好处多多
2. 喂好宝宝第一餐
3. 给辛苦的妈妈最佳营养餐
4. 健康忠告

## 二、母乳不足——调配与母乳最相宜的饮食

1. 母乳不足，混合喂养
2. 混合喂养常用的代乳品
3. 使用代乳品，不要陷入误区
4. 让妈妈奶水充足的最佳营养方案
5. 健康忠告

## 三、无乳——妈妈不能哺乳，鲜奶、奶粉来帮忙

1. 科学喂养，宝宝同样健康
2. 自然催乳法，让母乳源源不绝
3. 健康忠告

## 四、吐奶——调整喂养方式，减少吐奶次数

1. 又吐奶了，是宝宝不舒服吗
2. 护理得当，宝宝不吐奶
3. 健康忠告

### 第三章

## 营养全面，主辅相宜助成长 ——4~7个月的最优饮食方案

## 一、尿布疹——不能让宝宝的小屁屁受伤害

1. 宝宝的小屁屁为什么这样红
2. 清清爽爽小屁屁
3. 最佳营养方案

#### 4. 健康忠告

### 二、腹泻——营养根除宝宝小顽疾

#### 1. 宝宝腹泻原因多

#### 2. 宝宝腹泻的饮食疗法

#### 3. 最佳营养方案

#### 4. 健康忠告

### 三、奶癣——食物帮宝宝清毒

#### 1. 宝宝得了奶癣，是因为奶水的原因吗

#### 2. 新妈妈如何预防宝宝奶癣

#### 3. 最佳营养方案

#### 4. 健康忠告

## 第四章

# 吃得精致，营养帮忙促独立 ——8~12个月的最优饮食方案

### 一、断奶准备——乳汁为主，添加辅食

#### 1. 添加辅食，宝宝新的经历开始了

#### 2. 给宝宝添加辅食的原则

#### 3. 该给宝宝添加这些食物

#### 4. 添加辅食的顺序

#### 5. 宝宝辅食的喂法

#### 6. 最佳营养方案

#### 7. 健康忠告

## 二、独立进食——食物软、烂、细、淡最重要

1. 8~12个月的宝宝该怎么吃
2. 让宝宝学着自己吃饭吧
3. 最适宜宝宝的食物
4. 最佳营养方案
5. 健康忠告

## 三、消化不良——吃什么

1. 是什么让宝宝消化不良
2. 消化不良，预防很重要
3. 宝宝消化不良的饮食调理
4. 最佳营养方案
5. 健康忠告

## 四、便秘——饮食不当，害了孩子

1. 小小婴儿也便秘
2. 秘诀改变宝宝便秘习惯
3. 吃得合理，宝宝排便才顺畅
4. 最佳营养方案
5. 健康忠告

## 五、肺炎——饮食能让宝宝自由地呼吸

1. 宝宝为什么会得肺炎
2. 莫把宝宝肺炎当感冒
3. 宝宝肺炎护理要点
4. 宝宝肺炎别吃这几种食物



### 5. 最佳营养方案

### 6. 健康忠告

## 六、佝偻病——营养让宝宝由“软”变“硬”

### 1. 是什么原因让宝宝患上佝偻病

### 2. 走出宝宝佝偻病的认识误区

### 3. 预防宝宝佝偻病，妈妈很关键

### 4. 宝宝患上佝偻病，饮食来帮忙

### 5. 最佳营养方案

### 6. 健康忠告

## 七、上火——食物是最好的“消防队员”

### 1. 宝宝上火是怎么回事

### 2. 父母是孩子最好的“消防员”

### 3. 防止宝宝上火，不能吃这些食物

### 4. 最佳营养方案

### 5. 健康忠告

## 第五章

# 营养平衡，多餐定量保健康 ——1~3岁的最优饮食方案

## 一、断奶——让宝宝顺利脱离妈妈的怀抱

### 1. 给宝宝断奶是必然的事

### 2. 断奶的最佳时期

### 3. 让宝宝快快乐乐地告别吃奶

#### 4. 断奶宝宝的饮食提醒

#### 5. 最佳营养方案

#### 6. 健康忠告

### 二、挑食偏食

——嘴巴“挑肥拣瘦”，身体“缺东少西”

#### 1. 孩子挑食偏食不利成长

#### 2. 让孩子与挑食偏食说再见

#### 3. 最佳营养方案

#### 4. 健康忠告

### 三、厌食——饮食对口，餐餐变美味

#### 1. 孩子厌食，父母有责

#### 2. 疾病偏爱厌食的孩子

#### 3. 轻松攻克孩子厌食堡垒

#### 4. 最佳营养方案

#### 5. 健康忠告

### 四、感冒——饮食是孩子抗“感”最得力的助手

#### 1. 孩子感冒因何起

#### 2. 孩子抗“感”，父母别马虎

#### 3. 孩子感冒就会发烧，如何处理

#### 4. 调理饮食帮孩子赶走感冒

#### 5. 最佳营养方案

#### 6. 健康忠告

## 五、哮喘——饮食得当，平喘静气

1. 孩子哮喘，及早发现
2. 孩子喘不停，快找致病因
3. 清除致病源，哮喘不敢找上门
4. 哮喘的孩子饮食要谨慎
5. 最佳营养方案
6. 健康忠告

## 六、痢疾——肠道有病菌，饮食来消灭

1. 痢疾肆虐，辨明种类
2. 预防孩子得痢疾
3. 孩子得痢疾，护理很重要
4. 痢疾孩子的饮食调理
5. 最佳营养方案
6. 健康忠告

## 七、咳嗽——食物屏蔽难言之苦

1. 咳嗽的孩子病因多
2. 依症辨咳，依法施治
3. 咳嗽孩子的饮食宜忌
4. 最佳营养方案
5. 健康忠告

## 八、荨麻疹——注意饮食，轻松消疹

1. 揭开小儿荨麻疹的面纱
2. 荨麻疹的饮食须知
3. 最佳营养方案
4. 健康忠告

## 第六章

## 需求旺盛，营养充足身体壮 ——4~7岁的最优饮食方案

### 一、健脑益智——让宝宝的头脑像陀螺一样灵活

1. 你的孩子健康聪明吗
2. 孩子遭殃，都是饮食惹的祸
3. 神童的健脑益智计划
4. 各类营养物质对大脑的作用
5. 想让孩子聪明，就别吃这些食物
6. 让孩子聪明的食物
7. 最佳营养方案
8. 健康忠告

### 二、身材矮小——让孩子高人一等有绝招

1. 莫让“矮小”误了孩子
2. 影响孩子长高的几大因素
3. 孩子长高必须遵守的饮食原则
4. 影响孩子长高的食品
5. 有助孩子长高的营养食物

## 6. 最佳营养方案

## 7. 健康忠告

# 三、肥胖——食物“吃”掉多余的脂肪

## 1. 孩子为什么会变成小胖墩

## 2. 孩子肥胖，隐患多多

## 3. 让小胖墩赶快瘦下来

## 4. 小胖墩变瘦的饮食原则

## 5. 哪些食物能减肥

## 6. 最佳营养方案

## 7. 健康忠告

# 四、尿床——巧饮妙食，让宝宝不再“画地图”

## 1. 孩子尿床的常见原因

## 2. 孩子尿床不可轻视

## 3. 七大策略，让孩子从此告别尿床

## 4. 孩子尿床的饮食宜忌

## 5. 最佳营养方案

## 6. 健康忠告

# 五、腮腺炎——流行的危险

## 1. 孩子的脸为什么“长胖”了

## 2. 恐怖的并发症

## 3. 腮腺炎孩子的饮食调理

## 4. 最佳营养方案

## 5. 健康忠告



## 六、肝炎——食物为孩子穿上“保护衣”

1. 孩子小小年纪，为何会得肝炎病
2. 孩子得肝炎，提前有征兆
3. 杜绝孩子得肝炎，预防才是上上策
4. 家有肝炎儿，护理很重要
5. 饮食合理，肝病好得快
6. 最佳营养方案
7. 健康忠告

## 七、水痘——只要吃得好，“水泡”不见了

1. 孩子的小水痘是怎么发生的
2. 不要忽视水痘的并发症
3. 孩子长水痘，家长看过来
4. 长水痘的孩子要忌食
5. 最佳营养方案
6. 健康忠告

## 八、冻疮——严冬季节，吃好穿暖最关键

1. 冬天孩子为什么会生冻疮
2. 孩子冻疮的防治
3. 饮食调理可预防孩子冻疮
4. 最佳营养方案
5. 健康忠告

## 九、烧烫伤——饮食助力，皮肤自然修复

1. 如何预防孩子意外烧烫伤
2. 孩子烧烫伤，父母要及时处理
3. 烧烫伤孩子的饮食原则
4. 最佳营养方案
5. 健康忠告

## 第七章

# 赢在童年，健康美味两不误 ——8~12岁的最优饮食方案

## 一、近视——调整饮食，和近视说拜拜

1. 孩子怎么会近视了
2. 儿童近视有哪些危险信号
3. 孩子近视了，怎么办
4. 孩子近视早预防
5. 防治近视，饮食来帮助
6. 最佳营养方案
7. 健康忠告

## 二、夜盲症——吃什么能治孩子“眼前漆黑”

1. 孩子到晚上看不清东西是怎么回事
2. 孩子得了夜盲症的防治
3. 夜盲症孩子宜多吃的食物
4. 最佳营养方案
5. 健康忠告

### 三、结膜炎——不让病菌侵犯孩子的明眸

1. 警惕孩子传染结膜炎
2. 儿童结膜炎的预防措施
3. 结膜炎饮食调理
4. 最佳营养方案
5. 健康忠告

### 四、多动症——怎样让孩子安静一会儿

1. 儿童多动症，危害真不少
2. 你的孩子有多动症吗
3. 孩子多动症，家长找根源
4. 家有多动儿，父母怎么办
5. 用健康的饮食调治儿童多动症
6. 最佳营养方案
7. 健康忠告

### 五、龋齿——没有蛀牙，牙好胃口才好

1. 孩子龋齿是怎样“炼”成的
2. 小小龋齿，危害多多
3. 让你的孩子拥有一口好牙
4. 易让孩子患龋齿的零食
5. 最佳营养方案
6. 健康忠告

### 六、寄生虫——把“偷吃贼”赶出体内

1. 孩子肚子里的虫子是怎么来的
2. 儿童寄生虫病全面剖析

3. 阻止寄生虫病，预防为主
4. 患病孩子的饮食禁忌
5. 最佳营养方案
6. 健康忠告

## 七、性早熟——营养合理，性发育不会提前

1. 孩子性早熟，家长多烦忧
2. 孩子早熟，影响成长
3. 预防手段阻止孩子早熟
4. 孩子这样吃，最易性早熟
5. 最佳营养方案
6. 健康忠告

## 附录

1. 看一看，你的宝宝营养状况如何
2. 先测体质，后调补