



Minzcuz Sawcih Okbanj Cienhangh Swhginh Bangfuz Hanghmoeg

民族文字出版专项资金资助项目

BOUJ NDANG LWG GANQ NDANG LWG 儿童营养和保育

壮汉双语

Sawcuengh Caeuq Sawgun

《Gij Saw Gohbuj Duzvuz Lajmbanj》
Benhvejveij Biensij

《农村科普读物丛书》编委会 编写

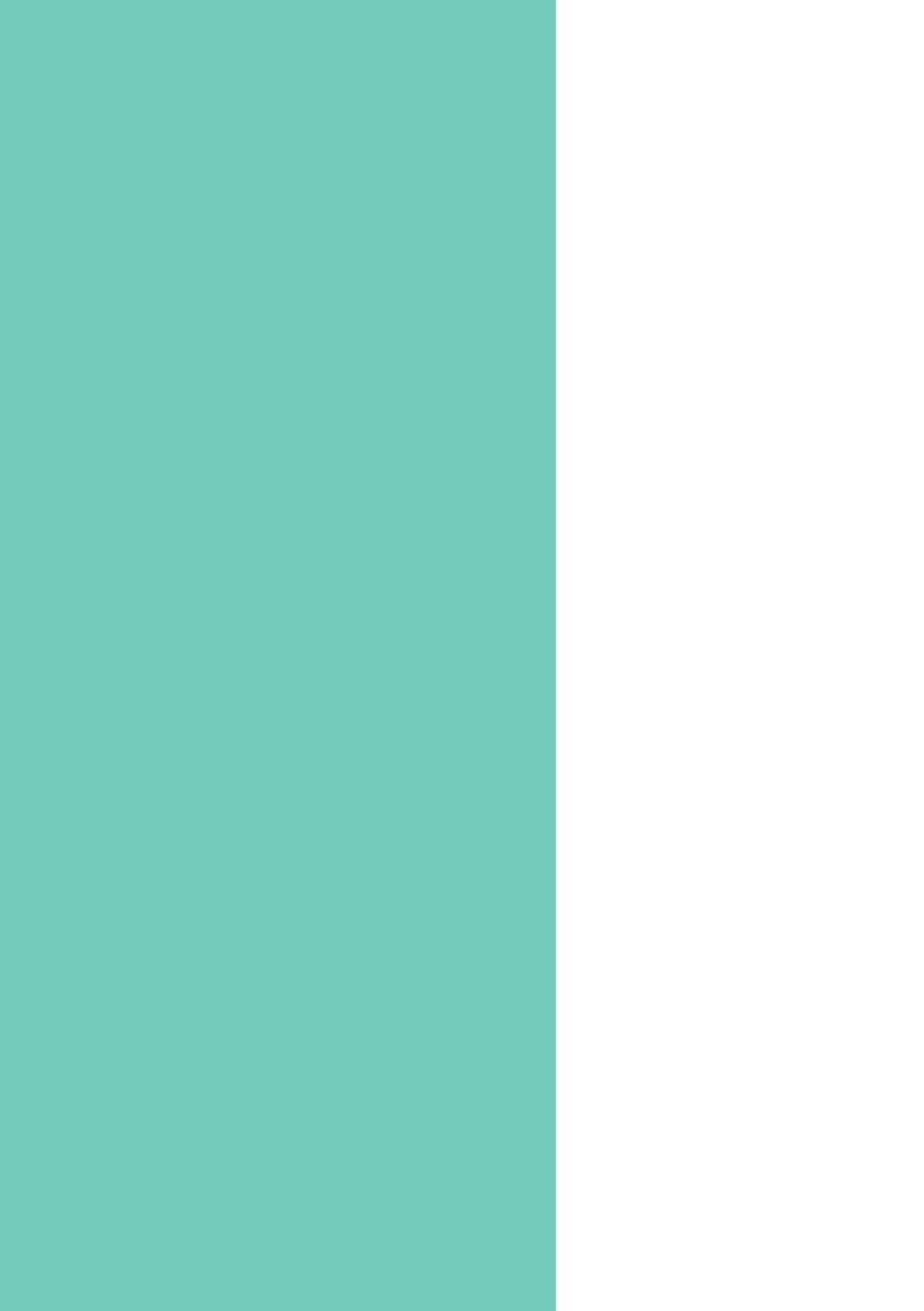
Cinz Sinhyen Hoiz

覃新苑 译



Gvangisih Gohyoz Gisuz Cuzbanjse

广西科学技术出版社



Bouj Ndag Lwg Ganq Ndag Lwg

(Sawcuengh Caeuq Sawgun)

儿童营养和保育

(壮汉双语)

《Gij Saw Gohbuj Duzvuz Lajmbanj》Benhvejvei Cujciz Biensij

《农村科普读物丛书》编委会组织编写

Cinz Sinhyen Fanhoiz

覃新苑 翻译

Gvangjsih Gohyoz Gisuz Cuzbanjse

广西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童营养和保育：壮汉双语 / 《农村科普读物丛书》编委会编写；覃新苑译. — 南宁：广西科学技术出版社，2015.11

ISBN 978-7-5551-0476-6

Ⅰ. 儿... Ⅱ. 农... 覃... Ⅲ. 儿童—营养卫生—汉语、壮语
Ⅳ. R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 210094 号

ERTONG YINGYANG HE BAOYU (ZHUANG HAN SHUANGYU)

儿童营养和保育 (壮汉双语)

原著作者：《农村科普读物丛书》编委会 编写

壮文翻译：覃新苑

策 划：骆万春

责任编辑：赖铭洪

责任印制：韦文印

封面设计：韦娇林 苏 畅

责任校对：刘 冬 陆奕晓

出 版 人：韦鸿学

社 址：广西南宁市东葛路66号

网 址：<http://www.gxkjs.com>

出版发行：广西科学技术出版社

邮政编码：530022

在线阅读：<http://www.gxkjs.com>

经 销：全国各地新华书店

印 刷：广西大华印刷有限公司

地 址：广西南宁市高新区科园大道62号 邮政编码：530007

开 本：890 mm × 1240 mm 1/32

字 数：105千字

印 张：4

版 次：2015年11月第1版

印 次：2015年11月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5551-0476-6

定 价：25.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺：如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。

服务电话：0771-5871804

《Lajmbanj Gohbuj Duzvuz Cungzsuh》 Benhvejivei

Benhvejivei Cujyin: Lanz Denhliz

Benhvejivei Fucujyin: Liz Mingzci Cangj Hozswngh

Du Veij Ya Yungjsiengz

Benhvej: Liz veihungz Lij Haijhungz

Gi Suhvaz Vangz Bingz

Cizhingz Cujbenh: Liz veihungz

Cizhingz Fucujbenh: Gi Suhvaz

Guvwn: Du Swnh Cinz Yizgungh

Bouxbien Cekneix: Lij Veijvej Cinz Yaucinh Vangz Lizningz

Vangz Danhyiz Vangz Gvangjcingh

Hij Vwnzyingj Cangh Yaujcunh Liuz Hanz

Liuz Gingcih Ya Cinhlenc Cwngh Cunhyangz

Hij Cing Gauh Yibingz Liz Haijbingz

Nungz Siumingz Nungz Cifeih Nanz Cingoz

《农村科普读物丛书》编委会

编委会主任：蓝天立

编委会副主任：黎明智 蒋和生

杜伟 夏永翔

编委：黎卫红 李海洪

季苏华 黄萍

执行主编：黎卫红

执行副主编：季苏华

顾问：杜森 覃益功

本册编著者：李伟伟 覃耀真 王力宁

王丹谊 王广青 许文颖

张晓春 刘含 刘庆芝

夏贞莲 曾春阳 许靖

高翼萍 黎海平 农秀明

农志飞 南俊国

Vah Baihnaj

Gwnzbiengz Cungguek, seveicujyi mbanj moq gensez hoenghwdhwd.

Dangj dih cibroek gai haj cungh cenzei doenggvaq 《Cunghgung Cunghyangh Gij Genyi Gvendaengz Dingh ok Gozminz Ginghci Caeuq Sevei Fazcanj Daih 11 Aen Haj Bi Gveihva》, dingh cingcuj baihlaeng 5 bi guek raeuz gingci sevei fazcanj muzbyauh caeuq hengzdoengh ganghlingj, daezok liux gensez seveicujyi lajmbanj moq gij lisij yinvu naekna, vih guh ndei baihnaj caeuq baihlaeng duenh seizgeiz ndeu gij hong“ sam nungz ”cejok fuengyiengq.

“ Gohyoz gisuz dwg daih it swnghcanjliz ”. Baengh gohgi daezsang nungzyez gij lauzdung swnghcanjliz caeuq gij swhyenz liyungliz, gaenq dwg gensez seveicujyi lajmbanj moq gij itdingh aeu genjdaengz he.

Gensez seveicujyi lajmbanj moq yaek aeu gij saenhingz nungzminz miz vwnzva、rox gisuz、rox ginghyingz, yaek aeu gij saenhingz nungzminz daiqmiz gohyoz vwnz vaz suciz caeuq baenzfouq naengzlig haemq sang, yaek aeu miz gij saenhingz nungzminz rox itdingh swnghcanj gisuz caeuq

conhyez ginwngz. Saenhingz nungzminz dangbaenz gij senhcin swngchcanjliz yinhsu lajmbanj moq gensez, dwg doicaenh seveicujyi lajmbanj moq gensez gij cujyau ligliengh cei q miz rengzlig、ceiq ndaej fazveih cozyung he. Saen nungzminz cij ndaej gensez lajmbanj moq. Ndigah, beizyangj son ok gij saenhingz nungzminz miz gohyoz vwnzva caeuq daudwz suciz haemq sang、miz conhyez ginwngz youh vwnzmingz soujfaz, gaenq baenz gij saehgaenj dangqnaj gensez lajmbanj moq.

Beizyangj son ok saenhingz nungzminz, bujgiz gohyoz gisuz vwnzva cihsiz, aeu yendai gohyoz gisuz vujcangh gij lauzdungliz lajmbanj, daezsang vunzguhnaz gohyoz suciz, daegbied dwg cungdenj beizyangj buek saenhingz nungzminz miz gohgi vwnzva suciz caeuq cauxfouq naengzlig haemq sang, gohgi bumwnz miz gij cwzyin mbouj doi ndaej. Vih guh ndei gij hong“ sam nungz ”, bang gyoengq vunzguhnaz hag gisuz saedyungh, hag gohyoz cihsiz, daezsang gohgi suciz, Gvangjsih Bouxcuengh Swcigih Gohyoz Gisuzdingh gaengawq gij saedsaeh lajmbanj Gvangjsih caeuq gij iugouz vunzguhnaz, cujciz bienyaenq le dauq saw lajmbanj gohgi bujgiz duzvuz——《Lajmbanj Gohbuj Duzvuz Cungzsu》.

《Lajmbanj Gohbuj Duzvuz Cungzsu》youz Gvangjsih Nungzyez Gisuz Duihgvangj Cungjcan、Gvangjsih Dayoz、Gvangjsih Hungzsizswvei、Gvangjsih Nungzyez Gohyozyen、Gvangjsih Nungzyez Gihgai Yenzgiuyen、Gvangjsih Canzyez Gisuz Duihgvangj Cungjcan、Gvangjsih Suijcanj Yenzgiuso、Gvangjsih Cuzmuz Yenzgiuso daengj nungzyez gohyenz、nungzyez gihgai、gisuz doigvangq、yihyoz veiswngh、sevei baujjang gihgou dih lai yozgoh、lai conhyez dih conhgiah、yozcej、gyausou biensij, gyoengqde lai bi daeuj rom miz gingniemh caeuq yenzgiu cwngzgoj, gvangqlangh soucomz ndaej ndawguek rogguek gij gisuz moq、cwngzgoj

moq, ginggvaq yiemzgek genjaeu、cingsim sezgi, cij ndaej bienbaenz. Dauq cungzsuh neix baugvat baenzlawz ndaem haeuxgwn gomiuz、ginghci cozvuz、faexmak、raetgwnyungh, baenzlawz ancienz sawjyungh nungzyez gihgai、raemxhaij dajciengx、ywgajnon, ndawsingz lajmbanj gij anhcenz cihsiz、son lwgnyaeq cihsiz daengj saedyungh gisuz caeuq gohyoz cihsiz lai fuengmienh, gisuz hamzliengh sang, cih caeuq doz boiqhab, doengsug heihrox. Cungzsuh youz Gvangsih Gohyoz Gisuz Cuzbanjse oksaw.

Caensim maqmuengh dauq cungzsuh neix ndaej cigciep haeuj daengz lajmbanj cien gya fanh hoh, ndaej baenz gij lauxsae baengzyoux henzndang gyoengq vunzguhnaz; caensim maqmuengh dauq cungzsuh neix ndaej bangcoh gyoengq vunzguhnaz hag yungh gohyoz gisuz cihsiz, gaijgez gij saedsaeh vwndiz ndaw swnghcanj caeuq gwndaenj; caensim maqmuengh dauq cungzsuh neix ndaej bangcoh gyoengq vunzguhnaz ndaej rox yungh gohyoz gisuz cihsiz, daezsang gij suiijingz dajndaem dajciengx, laebhwnj vwnzmingz gvanhnen, saedyienh gij maqmuengh vaiqdi baenzfouq. Doengzseiz, engqgya simmuengh doenggvaq dauq cungzsuh neix, ndaej son gyauq ok gyoengq saenhingz nungzminz rox gisuz、rox gingyingz、gvanhnen moq、suciz sang he; ndaej gungganq son ok baenz buek baenz buek vunzcaiz nungzyez rox gohgi rox cauxmoq, caeuq vunzcaiz rox gij gisuz lajmbanj habyungh; ndaej youq ndaw biengz lajmbanj, gyonjbaenz gyoengq gohgi daginh lajmbanj, ndaej ndaw hong gensez seveicujyi lajmbanj moq cauhnieb laebgoeng.

《Lajmbanj Gohbuj Duzvuz Cungzsuh》ndaej swnhlaeh yaenqhengz, bauhamz Gvangsih gohyoz gisuz gvanlij bumwnz、Gvangsih Cuzbanj Cungjse caeuq gyoengq bouxbien cungzsuh haujai caencingz caeuq raemxanh, youq neix itheij byaujsi gingqei naekna.

Gvangjsih Bouxcuengh Swcigih Gohyoz Gisuzdingh ndaej laebdaeb guh ndei gij hong bujgiz gohyoz gisuz yiengqnaj “ sam nungz ” , vih fazcanj lajmbanj ginghci, daezsang nungzminz gohyoz suciz, gensez seveicujyi lajmbanj moq guh ndei fuzvu.

Lanz Denhliz

2007 nienz 3 nyied 29 hauh

序 言

神州大地，社会主义新农村建设如火如荼。

党的十六届五中全会通过的《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十一个五年规划的建议》，明确了今后5年我国经济社会发展奋斗目标和行动纲领，提出了建设社会主义新农村的重要历史任务，为做好当前和今后一个时期的“三农”工作指明了方向。

“科学技术是第一生产力”。依靠科技提高农业的劳动生产率和资源利用率已成为建设社会主义新农村的必然选择。

建设社会主义新农村需要有文化、懂技术、会经营的新型农民，需要具有较高科学文化素质和致富能力的新型农民，需要有懂得一定生产技术和专业技能的新型农民。新型农民作为新农村建设的先进生产力因素，是推进社会主义新农村建设最具活力、最能发挥作用的主要力量。新农民才能建设新农村。因此，培养造就既有较高科学文化和道德素质，又有专业技能、文明守法的新型农民已成为新农村建设的当务之急。

培养造就新型农民，普及科学技术文化知识，用现代

科学技术武装农村的劳动力，提高农民的科学素质，尤其是重点培养一批具有较高科技文化素质和致富能力的新型农民，科技部门责无旁贷。为了做好“三农”工作，帮助广大农民群众学习实用技术，学习科学知识，提高科技素质，广西壮族自治区科学技术厅根据广西农村的实际和农民群众的需求，组织编印了一套农村科技普及读物——《农村科普读物丛书》。

《农村科普读物丛书》由广西农业技术推广总站、广西大学、广西红十字会、广西农业科学院、广西农业机械研究院、广西蚕业技术推广总站、广西水产研究所、广西畜牧研究所等农业科研、农业机械、技术推广、医药卫生、社会保障机构的多学科、多专业的专家、学者、教授编写，他们把多年积累的经验、研究成果以及广泛收集到的国内外新技术、新成果，经严格筛选、精心设计，编写而成。这套丛书包括粮食作物、经济作物、果树、食用菌的栽培、农业机械、海水养殖、农药安全使用、城乡居民安全知识、育儿常识等多方面的实用技术和科学知识，技术含量高，图文并茂，通俗易懂。丛书由广西科学技术出版社出版。

衷心希望这套丛书能够直接进入到农村中的千家万户，成为农民群众身边的良师益友；衷心希望这套丛书能够帮助广大农民群众学习应用科学技术知识，解决生产、生活中的实际问题；衷心希望这套丛书能够帮助广大农民群众掌握科技知识，提高种养水平，树立文明观念，实现早日致富的愿望。同时更加热切期盼通过本套丛书，能够培养出一批懂技术、会经营、观念新、素质高的新型农民；能够培养和造就一批批农业科技创新人才和农村适用技术人才；能够在广大农村中，形成浩浩荡荡的农村科技大军，在建设社会主义新农村的伟大实践中建功立业。

《农村科普读物丛书》的顺利出版，倾注了广西科学技术管理部门和广西出版总社以及丛书作者支农惠农的热情和心血，在此谨致崇高的

敬意。

广西壮族自治区科学技术厅将继续做好面向“三农”的科学技术普及工作，为发展农村经济，提高农民科学素质，建设社会主义新农村做好服务。

A handwritten signature in black ink, appearing to read '卢天主' (Lu Tianzhu).

2007年3月29日

Moegloeg 目 录

1. Doiq lwgnding ngamq seng wnggai yungh doengh gij baujyuz cosih lawz ? / 1
2. Geiz lwgnding wnggai yungh doengh gij baujyuz cosih lawz ? / 1
3. Geiz lwgnyez wnggai yungh doengh gij baujyuz cosih lawz ? / 2
4. Doiq gij lwgnyez gaxgonq haglingz haenx wnggai yungh doengh gij baujyuz cosih lawz ? / 3
5. Doiq gij lwgnyez youq geiz doegsaw haenx wnggai yungh doengh gij baujyuz cosih lawz ? / 3
6. Lwg iq maj fat miz gijmaz gvild ? / 4
7. Doengh gij yinhsu lawz ndaej yingjyangj lwg iq maj fat ? / 5
8. Lwgnyez mwngz ndangnaek dazbyauh lwi ? / 6
9. Lwgnyez mwngz maj sang luma ? / 7
10. Lwgnyez mwngz gvaengxgyaeuj raez cingqciengz lwi ? / 7
11. Nawz lwgnyez mbouj cingqciengz aiq miz maz bingh ? / 8
12. Heuj lwgnyez dwg baenzlawz maj ? / 9
13. Gij dungcoz lwg iq dwg baenzlawz fazcanj ? / 10
14. Gij rwzdingq lwg iq dwg baenzlawz fazcanj ? / 10
15. Gij sigyoz lwg iq dwg baenzlawz fazcanj ? / 11

16. Gij vah lwg iq dwg baenzlawz fazcanj ? / 11
17. Vihmaz lwg iq hungmaj gocwngz miz song geiz “ geizfanjgang ” ? / 12
18. Lwgnyez ngamq seng miz hingzveiz naengzlig lwi ? / 13
19. Vihmaz aeu doiq lwgnyez ngamq okseng guh geizcaeux songuenj ? / 14
20. Lwgnyez ngamq okseng miz doengh gij cingqciengz swngglij
biujyienh lawz ? / 16
21. Cij daxmeh ciengx lwg miz gijmaz ndeicawq ? / 17
22. Cijmeh bwnqciengx gij swhci yienghlawz cij deng ? / 17
23. Aeu cij daxmeh bwnqciengx wnggai haeujsim gijmaz ? / 18
24. Baenzlawz baujcwngq ndaej miz raemxcij cukgaeuq ? / 18
25. Cijmeh mbouj gaeuq baenzlawz guh ? / 19
26. Lwgnyez hungmaj aeu miz doengh gij yingzyangjsu lawz ? / 19
27. Danbwzciz miz doengh gij goengnaengz lawz ? / 20
28. Danbwzciz cujyau daj doengh gij vuzciz lawz daeuj ? / 21
29. Danbwzciz giepniox miz gijmaz hougoj mbouj ndei ? / 21
30. Lauz miz gijmaz goengnaengz ? / 22
31. Dansuij vahozvuz miz gijmaz goengnaengz ? / 23
32. Vihmaz gvangvuzciz caeuq veihlieng yenzsu dwg gij yingzyangjsu
mbouj ndaej noix ? / 24
33. Vihmaz raemx hix dwg lwg iq gij cujyau yingzyangjsu ndeu ? / 25
34. Gij cenhveiz haeuxdonq miz gijmaz yungh ? / 26
35. Yungh cijmeh ciengx mbangj wnggai rox gij fuengfap lawz ? / 27
36. Vunzgoeng bwnqciengx dwg baenzlawz guh ? / 27
37. Vihmaz aeu demgya gijgwn bangbouj hawj lwgnding ? / 28
38. Baenzlawz demgya gijgwn bangbouj hawj lwgnding ? / 29
39. Baenzlawz cauhguh gijgwn bangbouj lwgnding ? / 30

40. Gijmaz dwg yingzyangj mboujndei ? / 32
41. Yingzyangj mboujndei ciengzraen miz doengh gij linzcangz biujyienh lawz ? / 32
42. Yingzyangj mboujndei ciuq gij bingh naek mbaeu baenzlawz faen gaep ? / 32
43. Baenzlawz re caeuq yw yingzyangj mboujndei ? / 34
44. Gijmaz dwg gouhlouzbng veizswngghsu D noix ? / 35
45. Gij bingh gouhlouzbng veizswngghsu D noix miz gijmaz biujyienh ? / 35
46. Gij bingh gouhlouzbng veizswngghsu D noix baenzlawz faen geiz ? / 36
47. Baenzlawz yawhfuengz gouhlouzbng veizswngghsu D noix ? / 37
48. Baenzlawz beizyangj lwgnyez gwnndoet veiswnggh sibgvenq ? / 38
49. Mizndang geizcaeux miz gijmaz yinhsu ndaej yinxfat lwgrangj gizhingz ? / 38
50. Mboengqmizndang gwnndoet wnggai haeujsim gijmaz ? / 39
51. Baenzlawz guh daihgyau mboengqmizndang ? / 40
52. Baenzlawz bang lwgnding swiqndang ? / 41
53. Baenzlawz bang lwgnding ngamq okseng baujraeuj ? / 43
54. Baenzlawz hawj lwgnding guh beidungcauh ? / 44
55. Baenzlawz rublumh lwgnding ? / 46
56. Baenzlawz umj lwgbaujboiq ngamq seng ? / 47
57. Baenzlawz hohleix saejndw lwgnding ? / 49
58. Baenzlawz fuengzceih lwgnding ngamq seng saejndw fazyenz ? / 49
59. Vihmaz aeu guh cezcongj yawhfuengz ? / 50
60. Gijmaz cingzgvangq laj mbouj ndaej dajcim yizmyauz ? / 52
61. Baenzlawz cij ndaej rox gij yaugoj daj cimyawhfuengz ? / 55
62. Lwg iq wnggai baenzlawz guh giva menjyiz ? / 57

63. Baenzlawz beizyangj lwgnyez simleix gengangh ? / 58
64. Vihmaz lwgnyez ciengzseiz cup lwgfwngz caeuq haeb ribfwngz ? / 60
65. Baenzlawz niujcingq gangjmbaj ? / 61
66. Gijmaz dwg binghluenhwgn caeuq binghdambak ? / 63
-
1. 对新生儿应采取哪些保育措施 ? / 66
2. 婴儿期应采取哪些保育措施 ? / 66
3. 幼儿期应采取哪些保育措施 ? / 67
4. 对学龄前儿童应采取哪些保育措施 ? / 67
5. 对学龄期儿童应采取哪些保育措施 ? / 68
6. 小儿生长发育有什么规律 ? / 68
7. 哪些因素会影响小儿的生长发育 ? / 69
8. 您的孩子体重达到标准吗 ? / 69
9. 您的孩子长高了吗 ? / 70
10. 您的孩子头围正常吗 ? / 71
11. 小儿囟门异常会有什么疾病 ? / 71
12. 儿童的牙齿是怎样发育的 ? / 72
13. 小儿的动作是怎样发展的 ? / 73
14. 小儿的听觉是怎样发展的 ? / 73
15. 小儿的视觉是怎样发展的 ? / 74
16. 小儿的语言是怎样发展的 ? / 74
17. 为什么儿童在成长过程中会出现两个“反抗期” ? / 74
18. 新生儿有行为能力吗 ? / 75
19. 为什么要对新生儿进行早期干预 ? / 76
20. 新生儿的正常生理表现有哪些 ? / 77
21. 母乳喂养有哪些好处 ? / 78