

● 新手父母 16

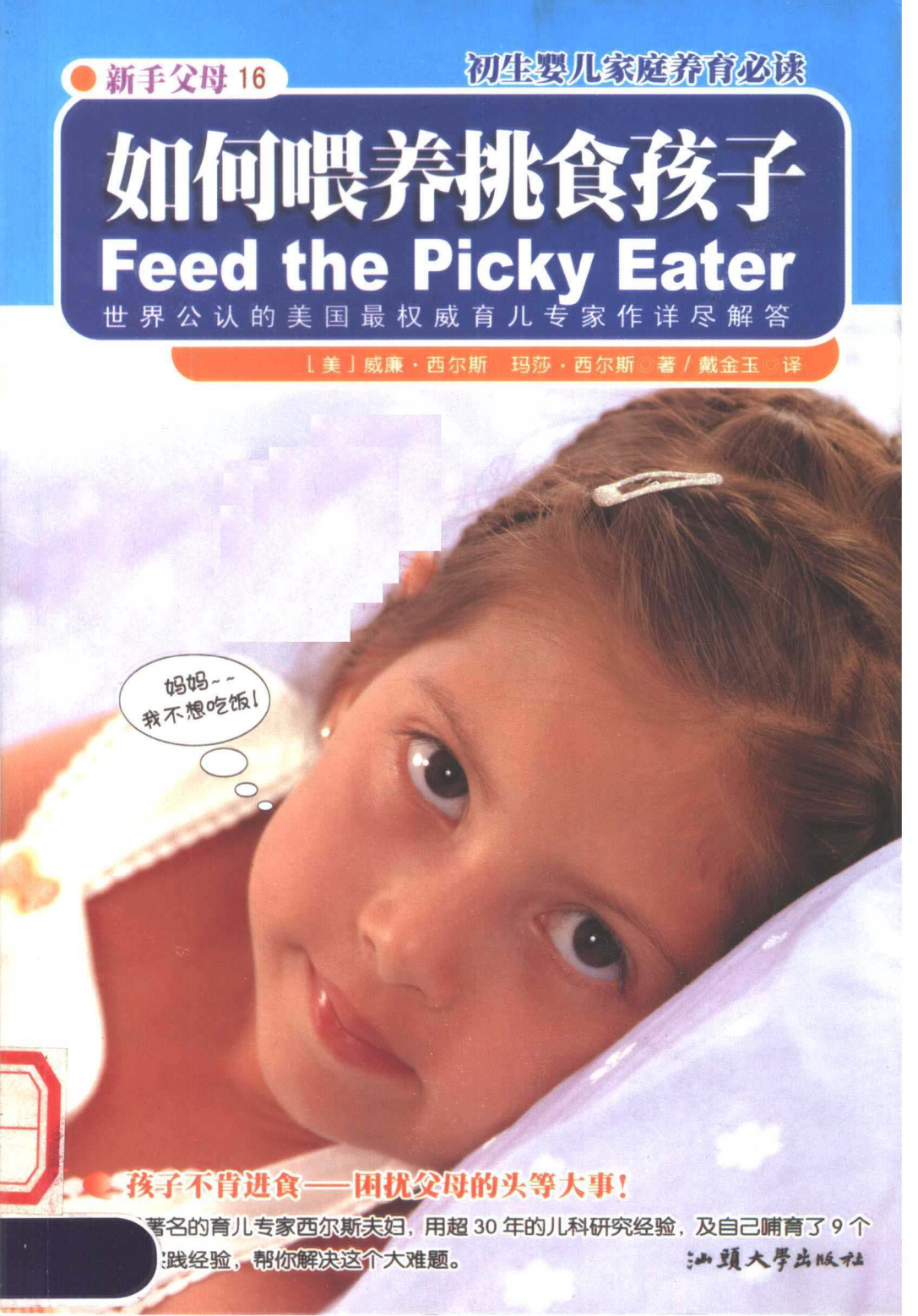
初生婴儿家庭养育必读

如何喂养挑食孩子

Feed the Picky Eater

世界公认的美国最权威育儿专家作详尽解答

〔美〕威廉·西尔斯 玛莎·西尔斯 著 / 戴金玉 译



妈妈~~
我不想吃饭!

孩子不肯进食——困扰父母的头等大事!

著名的育儿专家西尔斯夫妇，用超 30 年的儿科研究经验，及自己哺育了 9 个孩子的实践经验，帮你解决这个大难题。

汕头大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

如何喂养挑食孩子 / (美) 威廉·西尔斯 (William Sears, M.D.), (美) 玛莎·西尔斯 (Martha Sears, R.N.) 著; 戴金玉译. — 汕头: 汕头大学出版社, 2004.6 (新手父母系列)

书名原文: FEEDING THE PICKY EATER

ISBN 7-81036-660-2

I. 如… II. ①威…②玛…③戴… III. 婴幼儿 - 哺育 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 043883 号

中文简体字版 © 2005 由汕头大学出版社发行

FEEDING THE PICKY EATER by Martha Sears, R.N. and William Sears, M.D.

Copyright © 2001 by Martha Sears, R.N. and William Sears, M.D.

Published by arrangement with Denise Marcil Literary Agency, Inc.

through Bardon-Chinese Media Agency

Simplified Chinese translation copyright © 2005

by Shantou University Press

ALL RIGHTS RESERVED

汕头大学出版社常年法律顾问: 广东金领律师事务所

如何喂养挑食孩子

作 者: 威廉·西尔斯 (William Sears, M.D.) 玛莎·西尔斯 (Martha Sears, R.N.)

译 者: 戴金玉

责任编辑: 廖醒梦 梁志英

封面设计: 王 勇

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内

邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 广州市番禺新华印刷有限公司

开 本: 880×1230 1/32

印 张: 5.25

字 数: 53 千字

版 次: 2005 年 4 月第 1 版

印 次: 2005 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 6000 册

定 价: 12.80 元

ISBN 7-81036-660-2/R·77

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河北路 177 号祥龙阁 3004 室

邮编 / 510620

电话 / 020-22232999

传真 / 020-22232999-6001

马新发行所 / 城邦 (马新) 出版集团

电话 / 603-9056 3833 传真 / 603-9056 2833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

● 新手父母 16

初生婴儿家庭养育必读

如何喂养挑食孩子

Feed the Picky Eater

世界公认的美国最权威育儿专家作详尽解答

〔美〕威廉·西尔斯 玛莎·西尔斯 著 / 戴金玉 译

汕头大学出版社

前言

多年的工作研究，我们了解到：孩子们之所以随心所欲地行事，是由他们的生理状况决定的。比如，刚学走路的小孩爱挑食是因为他们的胃太小，大约只有他们的拳头大。你把一盘食物放到刚学走路的小孩面前，把它与孩子的小拳头比较，你就会明白为什么大部分东西都没吃掉。

在一岁到三岁之间，孩子挑食和爱拨弄食物是有其身体发育方面的原因的。在第一年的快速生长期间，他们的体重比出生时增加三倍，但到学走路时小孩的体重增加就慢多了，自然，他们需要吃的食物就少了。因为胃比较小，对心爱的食物，学走路的孩子喜欢不定时地吃呀，啃呀。一天分多餐进食，这样“少吃多餐”，对小孩来讲，在营养方面是没问题的。

在这本书里，我们将把自己家厨房里的最具营养的食物烹饪法毫无保留地教给你，让你为孩子的营养尽量少伤点脑筋。你将明白为什么你的孩子偏爱广告中推销的婴儿食品；为什么一些配方食品会导致胃肠毛病；以及怎样有效地让你的宝宝不用奶瓶而用杯子

喝水。此外，你还将学会怎样为学走路的孩子准备一盘食物，量不要多，让他能一点点地吃掉；并学会如何动脑筋把蔬菜做得色香味美，吸引孩子的胃口；也学会即使在那些匆忙烦扰的早晨，也能为他们提供一份丰富的早餐，而在以前，这绝对是一种挑战。当你学习了这些简易的绝招，学会了把食物做得既好看又有营养，你们进餐时的冲突会逐渐减至最少。

两千多年前，医学之父希波克拉底就说：“食疗是最好的医疗。”这一真理在我们作为小儿科医生三十多年中，反复得到验证：最健康的小孩就是那些吃最有营养食物的小孩。了解小孩怎么吃，有助于为人父母者明白：我们的任务就是购买合适的食物，烹饪时讲究营养，上菜时要有创意。剩下的就全靠孩子们自己了！

但愿这本书能帮你把孩子的食欲调动起来，并养成良好的饮食习惯。只有这样，他们才可能学会吃更富营养的食物，且养成终生受益的健康饮食习惯。

威廉·西尔斯、玛莎·西尔斯

目录

Contents



前言 3

Q1 固体食物增添法
因人而异差别大 10

Q2 宝宝便秘怎么办
适当饮食见疗效 14

Q3 创意煮食宝宝爱
不愁不吃营养菜 16

Q4 谨防孩子食物中毒
必须严守卫生标准 21

Q5 草莓过敏虽可怕
不吃就可避免它 25



Q6 缓解肠胃不适
专家有好招式 27

Q7 固体食物何时添
顺利过渡有窍门 29

Q8 宝宝拒绝喝水
需用各种方法 31

Q9 添加辅食慢慢来
循序渐进巧安排 33

Q10 用杯子还是用瓶子
家长不必太急性子 36



Q11 吃母乳的美食家
转奶瓶要讲方法 38

Q12 改变孩子挑食要耐心
添加辅食只能慢慢来 40



Q13 母乳喂养营养丰富
维生素补充要适度 42

Q14 健康饮食保健康
教育孩子有妙方 44

Q15 向孩子“推销”食物
要善用八大策略 46

Q16 挑食宝宝吃得好
全靠家长多动脑 49

Q17 牛奶营养均衡
摄取应该适量 51

Q18 添加辅食巧安排
宝宝吃了乐开怀 53

Q19 食物过敏症状多
求医治疗别错过 55

Q20 食物含有咖啡因
影响宝宝不睡眠 56

Q21 孩子多吃青菜营养好
家长巧妙做菜多动脑 58

Q22 怎样增强免疫力
补锌锻炼好省力 61

Q23 宝宝患了胃回流
少吃多餐还应稍 64

Q24 专家观点不一样
采纳前要细思量 66

Q25 孩子不吃饭
家长怎么办 69



Q26

肠道不适办法多
洗澡按摩与俯卧

31

Q27

孩子腹痛且大哭
留意饮食与情绪

33

Q28

如何帮孩子减重
而不伤他的自尊

36

Q29

婴儿人工喂养
怎样才能健康

80



Q30

孩子不吃奶
补钙怎么办

82

Q31

孩子缺铁问题大
家长妙法想出来

84

Q32

精神分散不吃饭
该拿孩子怎么办

86

Q33

孩子吃饭不能逼
营养均衡是目的

88

Q34

绿色食品保健康
花钱多点也无妨

90

Q35

孩子吃了营养早饭
行为与学习不一概

92

Q36

果糖代替甜化剂
孩子健康高智力

95

Q37

不怕孩子吃得少
只怕营养不够好

98

Q38

吃糖多不利健康
家长约束要有方

100



Q39

一喝牛奶就过敏
如何补钙父母愁

102

Q40

健康脂肪需知晓
正常发育不可少

104

目录

Contents



Q41 适当饮食和运动
预防家族糖尿病 107

Q42 孩子爱挑食
应补维生素 110

Q43 为了宝宝吃得好
妈妈动手又动脑 112

Q44 孩子不耐乳糖
弥补办法多样 114

Q45 少喝果汁饮料
多吃新鲜水果 116

Q46 全家锻炼防肥胖
饮食习惯应健康 118



Q47 高蛋白让大脑活跃
有助提高学习毅力 122

Q48 孩子患了糖尿病
食物清单要记清 124

Q49 蛋白质促生长
吃少了有影响 127

Q50 宝宝胖点不必愁
一学走路就会瘦 129

Q51 喂乳要想不被咬
对付宝宝有绝招 131



Q52

花生酱营养高
但过敏则很糟

134

Q53

孩子吃饭不胡闹
全靠纪律与指教

137

Q54

花生过敏特别剧烈
家长提防处处小心

139

Q55

玩得多，吃得少
身体很难长得好

142



Q56

食物摆放漂亮
大受孩子欢迎

145

Q57

孩子易过敏
预防有良策

147

Q58

蛋白质粉虽营养
过敏体质要慎选

150

Q59

宝宝胃小吃得稀
奶粉变稠不可取

152

Q60

均衡饮食健康
贪吃肥胖遗憾

154

Q61

多咀嚼且慢咽下
食物才易被消化

156

Q62

吃饭方式多样
孩子吃得更香

159

Q63

爸爸爱吃蔬菜时
有其父就有其子

161



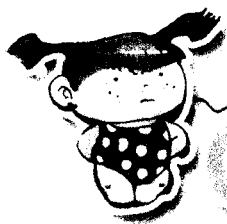
目录

Contents





如何
喂养孩子



固体食物增添法， 因人而异差别大

处在不同阶段的婴儿吃什么，有一定的规则吗？我不敢给 14 个月大的宝宝任何固体食物，怕他噎住。但是我又想让他学会吃不同味道的东西。怎样才能知道什么东西适合他这个年龄段吃呢？



何时给宝宝喂固体食物、喂哪些固体食物以及喂多少，这因人而异，且差别较大。下面提供几个总的指导原则：

☺6~9 月。6 个月之前，婴儿几乎不需要固体食物，但有些婴儿早在 4 个月大时就乐于试吃不同结构的食物。在 4~6 月之间，你会看到宝宝一些敏捷的示意动作：看着你的盘子，要吃或抓盘中的食物，或看着你吃东西，他的口也张开；小手伸向你的汤匙，

甚至可能把它抓住，——但这只是一个模糊的信息：可能宝宝只想拿食物盘中的餐具玩一下，而不是想吃盘中的食物。一旦你觉得宝宝已经能够且愿意吃固体食物了，那就用指尖挑一点弄碎了的香蕉给他吃（其结构和味道与母乳或配方食品最相似）。如果宝宝做怪相不接受，把这点香蕉马上吐出来，那就等几个星期后再试试。假如他微笑地接受了香蕉，那你就可逐渐地增加香蕉分量，且慢慢过渡到吃谷类食物。

在他接受香蕉后的一周左右，你可增加食物的份量和品种。比如试试红薯、胡萝卜、南瓜、梨、苹果酱、土豆泥、鳄梨、桃、梅脯、麦片以及磨牙饼干。

☺9~12月。在这个年龄段，多喂婴儿一些入口即融的食物，如米糕、面食、豆腐、酸牛奶等。还可以喂蔬菜水果，如木瓜、豌豆、菜豆泥、杏仁，也可以喂蛋黄。还可以选用羔羊肉、小牛肉和家禽肉，做点肉汤或肉泥给婴儿吃。

☺1~2岁。现在你可以给宝宝吃全脂牛奶、全蛋、全麦小甜饼、鱼（金枪鱼或大马哈鱼）、面包圈、瓜类（西瓜、甜瓜等）、芒果、猕猴桃、菠菜、芥蓝，以及所有的全谷类食物和脆点心等。鳄梨汁和酸牛奶是18个月到2岁的幼儿最喜欢吃的东西。

必须牢记：你的目的是给宝宝增添不同结构和不同味道的食物，而不是每餐把他喂饱了事。增添新食



如何
喂养孩子

物时量最好少一点，幼小的宝宝只有小小的肚子，因此要特别留意不能喂给他太多的新食物，尤其在他接受这种食物的味道或他的肠胃能消化这种新食物之前，更应如此。

为了减少噎住的可能性，不要给幼儿吃以下食物：

- 硬糖
- 热狗肠（应切成小条）
- 葡萄干
- 有核的樱桃
- 整粒的葡萄
- 整个的橄榄
- 坚果
- 爆玉米花
- 未加工的苹果、胡萝卜、梨和青豆

下面这些原则也同样能确保安全进食：

☺ 大团块的食物应倍加小心，如高尔夫球大小的带馅面包，或手指粗细的花生酱块。

☺ 当心与小孩气管粗细差不多的硬块食物，如热狗肠和厚肉块。

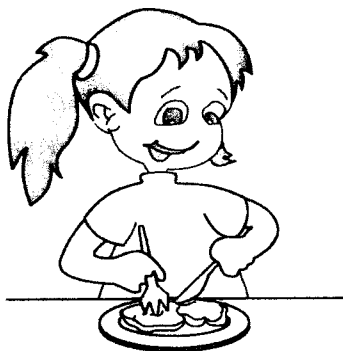
☺ 要求小孩坐着吃，不许拿着点心满屋跑。

☺ 把苹果、葡萄、梨切成条状。

☺ 3岁前，只喂给小孩煮过的蔬菜。一旦长出臼齿（在2~3岁间），孩子们通常就可以咬碎厚的食物

并吞下去而不出问题。但即使满了3岁，也最好不要让孩子把大块的食物塞进嘴里。

谈到儿童营养的均衡，主要的方法是：创造性地烹饪，以便孩子能吃到各种不同味道的、不同结构的食物，才能吸收到各种营养。





2

宝宝便秘怎么办， 适当饮食见疗效

我2岁大的儿子，总是不肯吃水果和蔬菜，这导致了他排便困难。我们每天按医生推荐的剂量给他吃森诺科（senokot）儿童糖浆，还鼓励他尽量多吃些含纤维的蔬菜。但每当他拉大便时，都又哭又叫，把腿缩向胸前，甚至乱蹬脚。这样的状况已有九个月了，这正常吗？我们还该做些什么？



便秘会造成周期性的痛苦。你孩子大便变得如此艰难，通常是因为饮食的改变。便秘会使食物留在人体内，且变得越来越硬，很难排出。久而久之，肠肌功能变弱，使得便秘加重。大约需要六周的时间肠肌才能恢复功能，使粪便变软。

适当的食物和大量流质有助于消除便秘。让孩子增加液体的摄入量，每天至少保证900毫升。除了牛奶、配方食品和水外，给孩子吃点梅脯、梨或杏仁蜜。

果浆中含有果肉，其纤维素含量比加工过的果汁更高。

刚学走路的孩子应增加富含纤维质的食物，如全麦面包、全麦饼干、糙米以及富含纤维质的蔬菜（如芥蓝、豌豆、菜豆）。把富含纤维质的水果（如梅脯、梨、洋李等）做成泥状后涂在全麦面包上。

如果他不喜欢吃新鲜水果，那就用时令水果做些果露给他平时吃。草莓、南方越桔和木瓜是最好的纤维素来源，木瓜对大肠特别有益。在这些饮料中再加入两匙亚麻油，这不仅有益于孩子的健康，还可以软化粪便。

当孩子要排便时，你应该留意他是否显得紧张不安。每天用一些甘油栓“开塞露”使他排便容易一点，持续用几天。一旦粪便变软了些，你将发现他不会拒绝排便了。

☺西尔斯家孩子们喜欢的食谱：

柔和饮料

- 一把冰冻的草莓
- 一把冰冻的南方越桔
- 一根冰冻的香蕉，切成丁状
- 半个西瓜
- 220 毫升冰冻酸牛奶
- 一大汤匙蜂蜜
- 一大汤匙亚麻油