

享受健康人生

孩子怎么吃

ENJOY YOUR HEALTHY LIFE

主 编——蒋家骥



上海科学技术文献出版社

享受健康人生 ——孩子怎么吃

主编 蒋家骧

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

享受健康人生. 孩子怎么吃 / 蒋家骥主编. —上海:
上海科学技术文献出版社, 2006. 9
(享受健康人生)
ISBN 7-5439-3006-4

I. 享... II. 蒋... III. 少年儿童—合理营养—基
本知识 IV. R153.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第099213号

策划编辑: 张科意

责任编辑: 张科意

封面设计: 王 俭

享受健康人生—孩子怎么吃

主编 蒋家骥

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

江苏常熟人民印刷厂印刷

*

开本890×1240 1/32 印张8 字数207 000

2006年9月第1版 2006年9月第1次印刷

印数: 1-6 000

ISBN 7-5439-3006-4 / R · 837

定价: 18.00元

<http://www.sstlp.com>

ENJOY YOUR HEALTHY LIFE



作者简介

蒋

家驩 上海市营养学会副理事长。

主任医师，教授，享受政府特殊津贴专家。

上海市预防医学会微生态专业委员会副主任委员。

《上海预防医学杂志》编委。

1962年毕业于上海第一医学院。

曾任上海市卫生防疫站常务副站长、

上海市卫生局卫生监督所副所长、

上海市食品卫生监督所所长。

在近40年的营养、食品卫生工作期间，

曾开展了大量有关调查研究，

完成论文七十余篇，

撰写科学普及文章三百余篇。

主编《上海地区食物成分表》、

《上海地区居民营养状况及其对策》、

《走出吃的误区》等专著、科普书，

是营养学界的资深专家。

享受健康人生
孩子怎么吃

“享受健康” 科普图书系列预告

享受健康人生
——糖尿病细说与图解

享受健康人生
——吃得不当危害知多少

享受健康人生
——孩子怎么吃

享受健康人生
——图说打呼噜与睡眠

享受健康人生
——心脑血管病细说与图解(上)(下)二册

享受健康人生
——帕金森病和老年痴呆细说与图解

享受健康人生
——营养问题细说与图解

上海图书馆
上海科学技术情报研究所
——上海科学技术文献出版社



上海图书馆

策划编辑 张科意
责任编辑 张科意
封面设计 王 俭

《享受健康人生——孩子怎么吃》一书着重强调了孩子的饮食问题。

好的建筑物必定是从打第一根基础桩开始就注重质量。同样,人体的健康也需从出生的第一天起开始注重科学膳食,摄入适当的营养素,避免吃进有毒有害和不符合卫生要求的食品。

内容提要

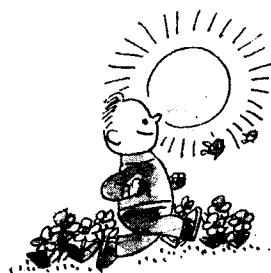


吃是一门科学:不同的食品含有不同种类和不同数量的营养素;不同的食品也可能存在不同的有害因素;不同的加工方法会使食品有不同的质量;不同的吃法会有不同的结果。在生活条件大大改善的今天,不少孩子还出现贫血、佝偻病、干眼病等营养缺乏性疾病;也有不少孩子得了肥胖、高血压、糖尿病和性早熟等与营养过剩有关的疾病;不少孩子因饮食不当得了各种急性或慢性“病从口入”疾病。这些情况已引起国家、社会各界和广大家长的广泛关注。要解决与吃有关的健康损害需做的第一件事就是要掌握相关的科学知识,并按照孩子的不同发育阶段给予不同的营养。

本书从《营养知识》、《怎样的吃法有好处》、《需要加以避免的一些吃法》、《解开你的疑惑》和《选购方法提醒》五大方面通过 169 个专题,讲解孩子经常会遇到的,甚至是突出的“吃法”问题。如果不能掌握科学的饮食方法,那么违背科学原则的饮食方法还将长期存在,并影响一代又一代孩子的健康成长。

只有当你正确地掌握平衡膳食、科学饮食和食品卫生知识,才能主动为孩子提供适合其生长发育、健康成长所需的营养和食品,使孩子健康成长,成为具有良好体质的接班人。

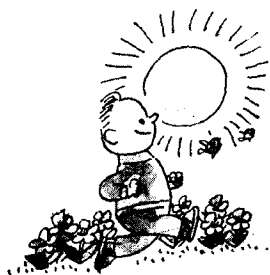
本书是广大家长、老师、儿童及青少年工作者、儿童食品生产经营者,以及所有关心孩子健康成长的各界人士的必备书籍。



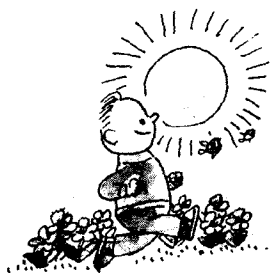
编写人员

主编 蒋家骝

编者 王慧安 蒋家骝



前言



祖国的未来靠孩子,社会主义事业的接班人是孩子,家庭的继承人也是孩子。培养素质高、体格健的孩子是家长和社会的共同期望,也是中华民族的希望所在。

孩子是长身体、强体魄、增资力的关键时期,要达到理想的境界会受到许多因素的影响,其中食品及其营养是重要一环,并且起着经常性的作用。但是,许多家长并不了解孩子健康成长的规律,不懂得吃是一门科学,不知道孩子每天应该摄入哪些营养素和多少营养素,也不知道孩子应该怎样吃才是正确的。虽然家长们舍得为孩子的吃花钱,买鸡、鸭、蛋、肉、鱼、虾,以及高价食品、滋补品、保健品,但是,不少孩子却还是面黄肌瘦、贫血、免疫力低下,甚至经常发热、腹泻,或者是超重,成了胖墩。其中的主要原因之一就是因为膳食结构不合理、营养不平衡或不符合食品卫生的要求。

现在商店里好看的、好吃的食品很多,但诱人的外表和色、香、味或许是有害健康的。虽然在大多数情况下吃了有害的食品不会引起急性中毒,但潜在的危害决不容忽视,许多慢性损害会严重地影响孩子的正常生长发育和健康成长,甚至累及终身。

为了孩子,为了全民族素质和祖国的未来,必须让孩子能享用安全卫生的食品,

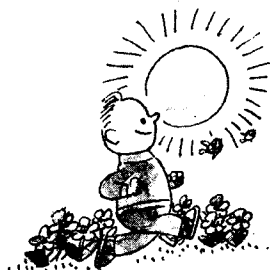
得到合理的营养。笔者撰写的这本《孩子怎么吃》，汇集了在孩子获得食品和各种营养素中最常见的问题，提出了吃的科学观点和方法。希望家长、老师和有兴趣的读者都能从中获得正确的相关知识和方法，以此为孩子提供平衡膳食，使孩子获得安全、合理的食品和营养，并培养孩子从小养成良好的饮食习惯，避免因饮食不当而损害健康。

本书从营养知识、怎样的吃法有好处、需要加以避免的一些吃法、解开你的疑惑，和食品选购方法标准五大方面，分成169个小题目向家长、老师和读者介绍有关“孩子怎么吃”的科学知识。由于每一小题目是以专题形式介绍的，考虑到多数读者不一定对每题文章都阅读，或把各题文章中的相关内容联系起来理解，所以本书中的部分小题目的内容会有所重复。这样的安排虽有些“累赘”，但主要是为了便于读者连贯理解，相信这样的写法和编排会得到您的理解和接受。

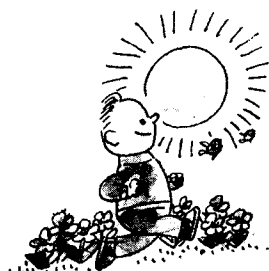
孩子是祖国的花朵，祝愿孩子们都能健康成长、聪明伶俐，早日成为国家有用之才、祖国未来的栋梁。

蒋家骝

2006年1月



目录



前言

第一部分 健康需要科学的营养知识

什么是营养	2
什么是平衡膳食	2
孩子正常生长需要碳水化合物	4
孩子正常生长需要蛋白质	6
哪些是含蛋白质多、营养价值高的食品	7
蛋白质吃得太多有害健康	8
正确看待孩子吃脂肪	9
动物脂肪与植物脂肪哪个好	11
孩子吃什么植物油好	13
摄入三大营养素的合适比例	15
孩子正常生长需要维生素 A	16
孩子正常生长需要维生素 D	18
孩子正常生长需要维生素 E	19
孩子正常生长需要维生素 K	21
孩子正常生长需要维生素 B ₁	22
孩子正常生长需要维生素 B ₂	23
孩子正常生长需要维生素 B ₆	25
孩子正常生长需要维生素 B ₁₂	26

孩子正常生长需要烟酸	27
孩子正常生长需要生物素	28
孩子正常生长需要维生素 C	28
孩子正常生长需要矿物质钙	30
孩子正常生长需要矿物质磷	32
孩子正常生长需要矿物质铁	33
孩子正常生长需要矿物质硒	34
孩子正常生长需要矿物质镁	35
孩子正常生长需要矿物质锌	36
生长正常的孩子还需要专门补锌吗	37
吃碘盐的孩子还需要补碘吗	38
婴儿出牙晚,是否要加大补钙量	40
矿物质摄入过量会给孩子健康造成不良影响	41
怎样才能从主食中摄取更多的营养素	42
儿童营养的三大误区	43
几种食物中的营养素如何换算	44
孩子的这些症状可能与营养不良有关	45
怎样做有利于减少蔬菜中营养素的损失	46
营养强化饼干“强”在哪里	47
孩子吃保健食品的注意事项	49
预防骨质疏松要从娃娃抓起	51

第二部分 怎样的吃法有好处

婴儿期的生理特点和所需营养	54
母乳是婴儿最好的营养来源	58
婴儿人工喂养要点	61
婴儿的断乳食品	63

幼儿营养与膳食	65
学龄前幼儿的营养与膳食	66
学龄儿童的营养与膳食	66
正确引导小儿学着吃	67
怎样做蔬菜泥和水果泥	69
高血压预防要从孩提时抓起	70
吃多种食品有利于孩子体内的酸碱平衡	72
要让孩子长得高,选用方法很重要	73
春天是孩子长高的好时光,应特别注意科学饮食	77
考试期间怎样安排孩子的饮食	79
有利于提高孩子智力的食品	79
吃得太咸或太淡都不好	83
孩子不能只吃荤菜,也不能只吃蔬菜	85
孩子需吃蔬菜的理由	86
怎样让孩子爱吃蔬菜	88
怎样改变孩子不喜欢吃肉类等荤菜的不良习惯	90
腹泻时不要禁食,更不能禁水	91
最好喝刚烧开并冷却的水	93
常吃食用菌有益	94
1岁以下的婴儿不要吃蜂蜜	95
孩子喝牛乳的正确方法	96
餐前要洗手	98
婴幼儿吃蛋须知	99
有孩子的家庭,应注意哪些饮食卫生	100
用餐时要细嚼慢咽	102
避免孩子摄入铅	104
少给孩子吃经过冷藏的米饭	105

少吃含铝多的食品	106
不要给孩子吃“汤淘饭”	109
吃经过烧煮的食物好处多	110
好的进食环境对孩子有好处	111
孩子多吃鱼、贝类食品好处多	112
不要绝对不吃猪肝	113
少吃反季节上市的水果和蔬菜	114
合理膳食可减轻“儿童孤独症”症状	116
儿童多吃番茄有利于提高免疫力	117
用筷子夹菜吃饭有利于孩子大脑发育	117
让孩子从小就吃点“硬食”	118
患病孩子应该怎样吃	119

第三部分 需要加以避免的一些吃法

不当饮食是儿童性早熟的祸首	124
给孩子吃青蛙	125
随意给孩子吃人参	126
给婴幼儿喝汽水	127
让孩子喝“三精水”	127
常喝可乐型饮料	129
多吃膨化食品	130
孩子吃鱼片干	131
吃生食水产品	132
孩子吃果冻	134
婴幼儿多喝豆乳	135
3个月以下婴儿吃酸乳	137
常吃方便面	138

偏食和挑食	140
暴饮暴食	141
吃马路边的肉串	142
只喝汤不吃内容物	144
多吃蜜饯	145
孩子喝啤酒	146
饭前和饭后做运动	147
多吃人造奶油	148
吃这些食物不利于健脑	149
维生素 A 吃得太多	150
边吃边玩的习惯很不好	151

第四部分 解开你的疑惑

吃乳的婴儿要不要喂水	154
不同的饮用水哪种最适合孩子喝	155
孩子最好在什么时候喝水	157
孩子每次可喝多少水	157
乳酸饮料不是乳酸菌饮料	158
别把含乳饮料当牛乳	159
多喝果汁饮料的孩子易得“果汁饮料综合征”	160
为什么不要快吃、多吃冷饮料	161
当心孩子得“冰箱性腹泻”	163
不给婴幼儿喝茶的理由	166
霉变甘蔗吃不得	167
学生不吃早餐危害有多大	168
口味不好的学生盒饭可吃吗	170
如何安排孩子的晚餐	172

怎样看待孩子吃巧克力	173
怎样看待孩子吃零食	175
孩子吃口香糖好吗	177
孩子吃酱油须知	178
孩子怎样吃醋	179
哪些孩子不宜吃辣椒和胡椒	180
孩子可吃味精吗	181
吃炒货的注意事项	182
吃杏仁须知	184
不要多吃白果	184
什么是“甜食综合征”	186
什么时候吃糖比较好	187
为什么劣质乳粉对婴儿的危害特别严重	189
婴幼儿怎样吃水产品	191
孩子少吃咸鱼的理由	192
给幼儿吃有核水果前要去除果核	193
让孩子避免的水果病	194
怎样吃菠菜才科学	195
儿童为什么不宜多喝咖啡	196
可以用水果代替蔬菜吗	197
孩子是否要远离胆固醇	198
生活条件好了也不要忘记预防佝偻病	199
肥胖儿童的饮食治疗	201
在长假中不要把孩子养成胖子	202
为什么胖墩特别爱吃	203
胖墩减肥要讲究科学	204
孩子不要吃减肥食品	206

肥胖儿童吃什么肉好·····	207
吃得太多也会引起腹泻·····	208
旅游地的山泉水不要随便喝·····	209
酸乳是个好食品·····	211
季节与孩子饮食·····	212
孩子不要常吃洋快餐·····	213
为什么天天吃牛乳、鸡蛋,孩子还会贫血·····	214
怎样纠正孩子的偏食和挑食·····	215
当你的孩子不想吃饭的时候·····	216

第五部分 食品选购方法提醒

怎样选购婴儿泥糊状辅助食品·····	220
不要陷入选购儿童食品的误区·····	221
为宝宝选择合适的乳粉·····	223
怎样区别不同的果汁饮料·····	225
选购糖果不“好色”·····	227
莫把鱼油当鱼肝油·····	229
果乳不是水果加纯牛乳的乳制品·····	231
不要买“卖相”特别好的食品·····	232
怎样选购强化食品·····	233
孩子使用的餐具应注意什么·····	236
孩子为什么要慎用塑料餐具·····	238