



TM

科学孕育更轻松

快乐育儿系列

盗汗宝宝的饮食
长牙期间的饮食
宝宝厌食的饮食调理
肥胖儿童的饮食调理

婴幼儿特殊营养食谱

Yingyouer Teshu Yingyang Shipu

• 总顾问/吴阶平 指导专家/胡亚美 区慕洁 •

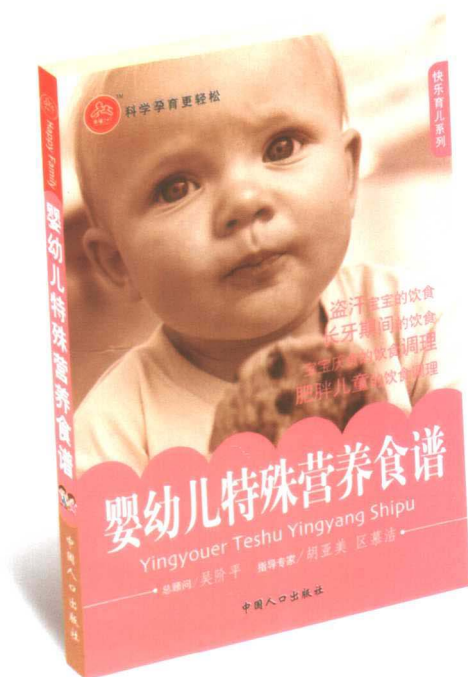
中国人口出版社



婴幼儿特殊营养食谱

Yingyouer Teshu Yingyang Shipu

本册编著/张 凡



中国人口出版社



图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿特殊营养食谱/张凡编著. -北京:中国人口出版社,2004.11

(幸福2+1)

ISBN 7-80202-042-5

I. 婴… II. 张… III. 婴幼儿-保健-食谱 IV. TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第107527号

婴幼儿特殊营养食谱

张 凡 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京市通州次渠印刷厂
开 本 710×1010 1/16
印 张 10.25
字 数 96千字
版 次 2004年11月第1版
印 次 2005年1月第2次印刷
书 号 ISBN 7-80202-042-5/R·380
定 价 16.80元

社 长 陶庆军
电子信箱 chinapphouse@163.net
电 话 (010)83519390
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

让孩子拥有

最佳的人生开端

彭珮云

二〇〇四年九月

建立一个适合儿童成长的世界

——2002年联合国大会儿童特别会议宣言摘要

我们在此呼吁社会全体成员与我们一起开展一项全球运动，通过捍卫我们对以下原则和目标的承诺来建立一个适合儿童生长的世界：

- 1、儿童第一。
- 2、消灭贫穷：投资于儿童。
- 3、对所有儿童一视同仁。
- 4、照顾每一个儿童。
- 5、让所有儿童受教育。
- 6、保护儿童不受伤害和剥削。
- 7、保护儿童免受战争影响。
- 8、防治艾滋病毒、艾滋病。
- 9、倾听儿童的意见并确保他们参与。
- 10、为了儿童保护地球。

联合国秘书长
科菲·A·安南





洋葱汤



排骨汤



萝卜炖牛腩



萝卜炖排骨



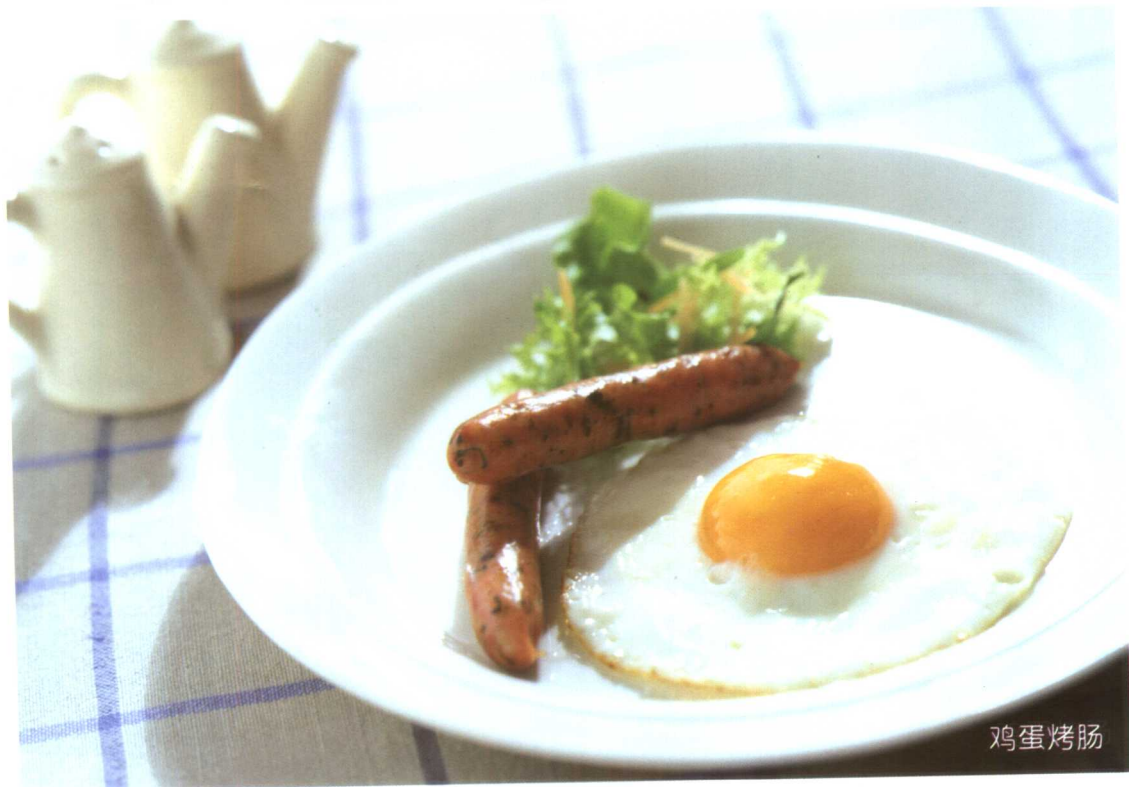
什锦洋果沙拉



火龙果汁



炸薯条



鸡蛋烤肠

YING YOU ER TE SHU YING YANG SHI PU **婴幼儿特殊营养食谱**

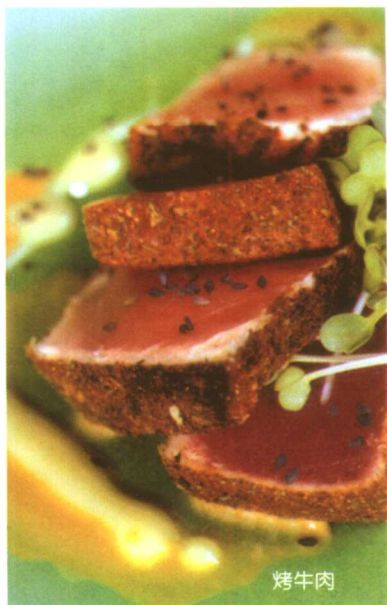
• 快乐育儿系列



卧蛋牛肉粥



柠檬茶



烤牛肉



五宝甜品



菊花茶



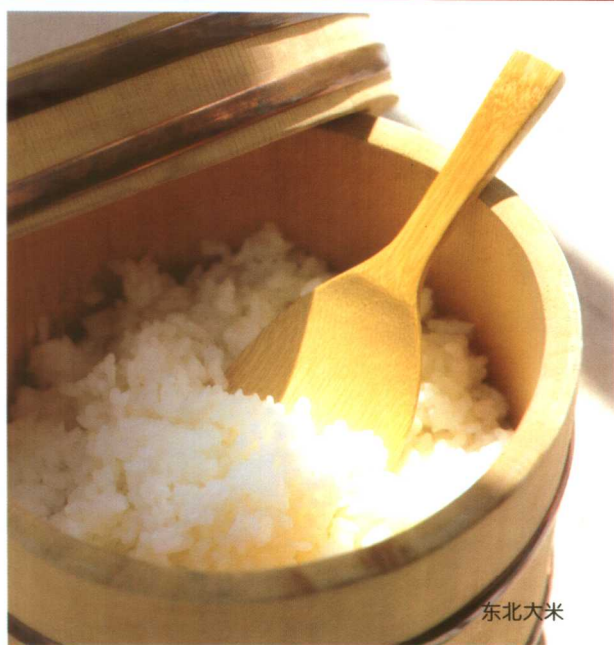
黄桃罐头



鳕鱼粥



黄瓜镶肉



东北大米

婴幼儿特殊营养食谱

YING YOU ER TE SHU YING YANG SHI PU

• 快乐育儿系列

写在前面……

Happy Family

远古时代的华夏先祖神农氏遍尝百草,开拓了人类的食物品种来源,同时发明了医药,因此就有“药食同源”的说法。其实爸爸、妈妈在日常生活中只需要对宝宝每天每顿吃的食物、喝的饮品做一定的调整和配伍,就能克服和治疗各种特殊情况造成的婴幼儿疾患,达到保健的目的。

本书以食物疗病,寓医于日常进餐中为宗旨,以方便、利于操作为原则,专门收集整理针对婴幼儿各种先天、后天出现特殊状态需要的食谱和食疗验方,包括了各种面点、粥饭、煎炒烹调、佐料配伍、汤羹等主食和辅食的食谱两百多种,同时还介绍一百多种对症的食疗验方。

按照有特殊状况婴幼儿的身体需求,合理调配食物营养比例和佐餐,配合治疗,增强体质,加速疾患的痊愈康复。让宝宝在家里就能吃饱吃好的同时还对症治疗,使宝宝不服药不打针就可以减少痛苦和麻烦,又能达到科学养身的目标,一举多得。

在以后的日子中,希望宝宝能吃出皓齿如贝,吃出睛明眼亮,吃出聪明伶俐,吃出身体健康,吃出活泼强壮。吃得各种疾患痊愈,吃得各类先、后天特殊状况恢复正常。

愿爸爸、妈妈在提高烹饪水平的同时,把美味和健康输送给孩子!

“幸福2+1”丛书编委会



目录

CONTENTS

[第 1 章] 食疗与食谱

在为宝宝治疗疾病和注重营养搭配的过程中,通过食物、食疗法知识的应用,既配合治疗,寓治疗于平素饮食之中,又能达到提高身体素质素质的效果。

1. 食疗法与营养食谱 3
2. 特殊婴幼儿与婴幼儿特殊状况 4
3. 婴幼儿营养食谱与食疗概说 5

[第 2 章] 特殊新生儿营养调理

特殊新生儿,指的是因为在妊娠中、出生后,出现了种种异常情况情况的宝宝,比如说早产儿、未成熟儿、唇裂及腭裂儿、超大儿等。对于这些先天不足的新生儿,需要父母在后天哺育时注入其全部心血。

1. 早产儿喂养 9
2. 未成熟儿喂养 12
3. 唇裂及腭裂儿喂养 13
4. 巨大儿喂养 15
5. 婴幼儿的不当喂养方式和概念 16
6. 容易引起宝宝致病的饮食 17
7. 宝宝不能缺乏维生素A 18
8. 怎样配制治疗奶 19



[第3章] 婴儿特殊营养食谱

5~6个月以后,婴儿迅速生长发育,母乳中的营养成分已经不能满足宝宝生长的需要,婴儿在8~12个月期间会面临断乳。断乳的概念是用代乳品及其他食品来取代母乳。

1. 营养不良的婴儿调理 25
2. 肥胖婴儿饮食调理 34
3. 贫血婴儿饮食调理 37
4. 夜啼婴儿饮食调理 41
5. 流涎婴儿食物调养 43
6. 断乳婴儿的饮食 46
7. 婴儿益智的饮食 50
8. 长牙期间的饮食 55
9. 患病的婴幼儿饮食 59
10. 补钙食谱 61
11. 补锌食谱 69
12. 婴儿湿疹的食疗 73

[第4章] 幼儿特殊营养食谱

研究表明,儿童在5月份生长发育得最快。专家们把5月份称之为“神秘的5月”,在5月份里要给孩子们增加足够的营养,以利他们的生长。



目录

CONTENTS

1. 矮小幼儿的饮食营养调理	77
2. 营养不良的调理食谱	79
3. 贫血调理食谱	88
4. 肥胖儿的饮食调理	93
5. 益智食谱	96
6. 明目饮食	103
7. 健齿饮食	107
8. “生长月”——5月份的营养	111
9. 怎样纠正儿童贪食	112

[第5章] 学龄前儿童特殊营养食谱

儿童肥胖症发病率不断提升,为今后发展为成人肥胖症、高血压病以及糖尿病埋下了隐患。幼童最常见的是缺铁性贫血,严重影响了儿童的健康成长。儿童时期多见的遗尿、厌食、便秘、腹泻、汗症、咳嗽、哮喘、口疮等症状,本章也给予了指导性的饮食解决方案。

1. 感冒的饮食	117
2. 发热的饮食	119
3. 咳嗽的饮食	120
4. 哮喘的饮食	122
5. 腮腺炎的饮食	126
6. 麻疹的饮食	127
7. 水痘的饮食	128
8. 口疮的饮食	129
9. 厌食的饮食调理	131
10. 肥胖儿童的饮食调理	137



11. 便秘的饮食	140
12. 腹泻的饮食	142
13. 呕吐的饮食	144
14. 遗尿的饮食调理	145
15. 水肿的饮食	148
16. 汗症的饮食	151
17. 盗汗的饮食	153
18. 防治疳子的饮食	153
19. 贫血的饮食调理	154



第1章

食疗与食谱

Baby

我国古代历来有“药食同源”的说法，古人云：它身之本必资于食，救疾之速必凭于药。年青的父母可以在中医理论的指导下，根据特殊婴幼儿和婴幼儿特殊状况的具体特点，在为宝宝治疗疾病和注重营养搭配的过程中，通过食物、食疗法知识的应用，既配合治疗，寓治疗于平素饮食之中，又能达到提高身体素质的效果。



1. 食疗法与营养食谱



食疗,起源很早。相传上古时期,华夏先祖神农氏遍尝百草,开拓了人类的食物品种来源,与此同时发明了医药,因而我国历来就有“药食同源”的说法。古人言:安身之本必资于食,救疾之速必凭于药。人们把饮食与药物并论,认为可供饮食的动、植物及加工制品,虽说种类繁多,但按照它们的五色、五味以及寒热、补泻的属性分类,无一例外地全都能归类到阴阳五行之中,从这个意义上讲,由动、植物来充当人类的食物,与药物应用的道理是一个样的。

那么,从每天必须摄入食物中,按照药理调整,让人们在平平常常的吃饭、饮水过程中治疗疾病,岂不是免除了长期服药的麻烦与痛苦?几千年来,传统中医学对饮食的宜、忌和调制方法颇具匠心,积累了许多宝贵的用饮食治病知识,在古医籍记载中多有论述并且有专门著述。

食疗,包括两种主要方法,一是把食物经过一定的调制烹饪,充分发挥它的医疗作用;另一种则是在食品中配入适当的药物,虽然用药,但通过技术处理而赋予其食物的形式。前者是本书提供的主要内容,但差异在于,本书主要介绍的是婴幼儿营养食谱。后者又名药膳,药膳是祖国医药学的一个组成部分。它在防病治病、滋补强身、抗老延年方面具有独到之处。数千年来,为中华民族的繁衍昌盛作出过功不可没的贡献。

一般说来,在以食物治疗疾病方面,这两种方法不可能截然分开,应该你中有我,我中有你。为了更好的普及科学育儿和食品营养卫生

