



井丽娟 徐 玮 主编

您无需左右为难

——小儿营养搭配

NIN WUXU ZUOYOU WEINAN

XIAOER YINGYANG DAPEI



河北科学技术出版社

主 编 井丽娟 徐 玮

副主编 程亚颖 娄 燕

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 鑫 井丽娟 冯曼玲 孙 萌 杨娜莉

陈丽霞 柳 玮 娄 燕 索素云 贾秀花

徐 玮 程亚颖



前言

营养与人的健康密切相关，在小儿时期营养尤为重要。良好的营养有利于孩子健康成长，但是膳食选配不当，引起营养不足或过剩都可对孩子产生不良的影响，它可严重地影响孩子的生长发育，并为成年后的健康埋下隐患。为了提高下一代人口素质，保证儿童体力和智力的正常发育，必须从小注意各种营养要素的科学供给。为小儿按需、均衡、合理地供给营养要素是小儿健康成长的基本保证。

初为父母的年轻家长，面对新的生命，往往不知该如何才能养育好自己的孩子。在孩子出生后的最初几年，家长最棘手的问题莫过于孩子的喂养，如选用什么样的喂养方式？怎样添加辅助食品？什么时候断奶？如何烹制符合幼童消化特点的营养食品等等。在养育中如果再遇到孩子挑食、厌食、愈养愈瘦等问题，妈妈更是左右为难。我们在儿童保健的工作中深切地感受到广大家长对合理营养的迫切需求，编写了这本有关营养搭配的科普读物，以便使广大家长更好地认识饮食、营养和健康的关系，了解婴幼儿对各种营养素的需求，掌握膳



食的搭配原则及制作方法，使婴幼儿的饮食和营养既科学又合理。

本书分8部分，分别介绍了营养素知识、食物与营养、食品的合理制备、膳食营养指导、膳食选配、营养评价、营养性疾病和疾病的饮食调理。本书按年龄段介绍了新生儿、婴儿、幼儿和学龄前儿童的膳食选配，收集整理了儿童饮食营养范畴中新的观念和经典做法，也融入了我们多年儿童保健实践的经验总结。所编内容从怎样哺育孩子出发，注重营养的合理搭配，内容详实，具有大众化的特色。

本册为《好妈妈跟我读》丛书之一，全套共4册，除本册外，还有《您不必惊慌失措——小儿疾病防治》、《您不会束手无策——小儿养育锦囊》、《您不可错失良机——小儿成长的关键期》3册。每册都可独立使用，但又构成一个统一的整体，各册内容相互补充，实用性强。

编 者

2005年8月



目 录

营 养 素 知 识

- 001 营养是健康的基本保证 /3
- 002 热量的概念和衡量单位 /4
- 003 小儿的热量需求 /6
- 004 蛋白质是生命的物质基础 /8
- 005 蛋白质的组成及食物来源 /10
- 006 脂类的生理功能及需要量 /12
- 007 碳水化合物的分类 /14
- 008 碳水化合物的功能与需要量 /15
- 009 膳食纤维的生理作用 /17
- 010 维生素的分类与特性 /19
- 011 脂溶性维生素 /20
- 012 维生素 B₁ 和维生素 B₂ /23
- 013 维生素 B₅ 和维生素 B₆ /24
- 014 维生素 B₁₂ 和叶酸 /26
- 015 维生素 C /27
- 016 矿物质 /29



- 017 钠和钾元素 /31
- 018 钙和磷元素 /32
- 019 镁、氯和硫元素 /35
- 020 铁、铜和铬元素 /36
- 021 锌、锰和硒元素 /38
- 022 碘、钼、钴、钒等元素 /40
- 023 水是最重要的营养素 /42

食物与营养

- 001 膳食支柱的五谷杂粮 /47
- 002 不同谷物营养素比较 /48
- 003 富含优质蛋白的豆类 /50
- 004 种类繁多的豆制品 /52
- 005 营养丰富的肉类食品 /54
- 006 肉类食品的合理选择 /55
- 007 水产品的营养特点 /57
- 008 动物内脏和血的功效 /59
- 009 鸡蛋的营养价值 /61
- 010 乳类食品的营养特点 /62
- 011 种类繁多的乳类制品 /64
- 012 丰富多彩的蔬菜天地 /66
- 013 蔬菜的营养与功效 /68
- 014 清新自然的野菜家族 /71



- 015 具有药用价值的野菜 /73
- 016 五光十色的水果世界 /75
- 017 植物油与荤油的比较 /77
- 018 认识强化食品 /79
- 019 保健、绿色、有机食品 /81
- 020 几种饮用水的比较 /82

食品的合理制备

- 001 避免主食营养素流失 /87
- 002 保存蔬菜的营养成分 /88
- 003 保存肉类食品的营养 /90
- 004 怎样烹调猪肝最适宜 /92
- 005 食用熟肉食品应注意什么 /93
- 006 豆制品烹调需注意的问题 /94
- 007 如何选择和食用水果 /96
- 008 如何清洗水果和蔬菜 /98
- 009 鸡蛋的烹制方法 /99
- 010 吃鸡蛋需注意的问题 /101
- 011 怎样科学饮用牛奶 /102
- 012 调味品的合理使用 /104
- 013 哪些水孩子不宜饮用 /107

膳食营养指导

- 001 小儿消化系统特点 /113



- 002 小儿营养素需求的特点 /114
- 003 儿童食物品种的分类 /116
- 004 膳食配比原则 /119
- 005 营养配餐的一些小常识 /121
- 006 食物酸碱性对智力的影响 /123
- 007 适时添加鱼肝油和钙剂 /124
- 008 注意饮食中微量元素的添加 /127
- 009 如何掌握食物中的食盐量 /129
- 010 了解一些益智的营养素 /130
- 011 多吃健脑食品 /132
- 012 对眼睛有益的食品 /134
- 013 宝宝零食如何安排 /136
- 014 吃肉蛋类食物要适量 /138
- 015 适当控制含糖量高的食物 /140
- 016 限制油炸食品 /141
- 017 不可随意滥补营养 /142
- 018 哪些食物孩子不宜多吃 /144
- 019 哪些食物不宜空腹食用 /146
- 020 认识食品中的有害元素 /148
- 021 培养良好饮食习惯 /149
- 022 怎样对待孩子的偏食 /151
- 023 纠正不良的饮食习惯 /153



膳食选配

新生儿期

- 001 营养素需要量与喂养原则 /159
- 002 尽早吃上初乳 /161
- 003 喂奶的正确方法 /162
- 004 喂奶的时间和次数 /163
- 005 判定母乳是否充足的方法 /165
- 006 乳母患病时能否继续哺乳 /166
- 007 人工与混合喂养注意事项 /167
- 008 如何选用代乳品 /169
- 009 正确冲调奶粉 /171
- 010 奶具的准备与消毒 /172
- 011 早产儿喂养 /174

1~3个月婴儿

- 012 营养素需要量与喂养原则 /176
- 013 过早添加辅食不利健康 /177
- 014 一日膳食安排 /179
- 015 精选食谱 /180

4~6个月婴儿

- 016 营养素需要量与喂养原则 /183
- 017 及时添加辅助食品 /184
- 018 添加辅食注意事项 /186



019 婴儿辅食添加技巧 /187

020 一日参考食物 /189

021 一日膳食安排 /190

022 周食谱举例 /191

023 精选食谱 /192

7~9 个月婴儿

024 营养素需要量与喂养原则 /200

025 一日参考食物 /201

026 一日膳食安排 /202

027 周食谱举例 /203

028 精选食谱 /204

10~12 个月婴儿

029 营养需要量与喂养原则 /216

030 为断奶做准备 /217

031 一日参考食物 /219

032 一日膳食安排 /219

033 食谱营养素计算 /221

034 周食谱举例 /222

035 精选食谱 /223

1~3 岁幼儿

036 营养素需要量与膳食原则 /236

037 为幼儿制作“小灶饭” /238



038 幼儿期膳食应注意的问题 /239

039 一日参考食物 /241

040 餐谱营养素计算 /242

041 周餐谱举例 /243

042 精选食谱 /245

学龄前儿童

043 营养素需要量与膳食原则 /287

044 学龄前儿童膳食应注意的问题 /289

045 饮食的烹调要点 /291

046 一日参考食物 /293

047 餐谱营养素计算 /294

048 周餐谱举例 /295

049 精选食谱 /297

营养评价

001 营养状况的粗略判断 /345

002 直接称量体重评价 /346

003 称量体重的具体方法 /348

004 与同龄儿童的平均体重对比 /349

005 根据身高（长）增长情况评价 /351

006 测量身高（长）的具体方法 /353

007 用生长监测图来判断营养状况 /354

008 根据胸围的增长判断营养状况 /356



- 009 根据牙齿生长状况衡量营养 /357
- 010 评价营养状况的生化指标 /358
- 011 化验检查的注意事项 /360
- 012 电脑营养咨询 /362

营养性疾病

- 001 小儿营养不良 /367
- 002 营养不良患儿的营养素添加 /369
- 003 营养不良患儿的膳食选择 /371
- 004 维生素 D 缺乏性佝偻病 /373
- 005 佝偻病的治疗 /375
- 006 佝偻病的预防 /376
- 007 警惕维生素 A、维生素 D 中毒 /378
- 008 铁缺乏症与缺铁性贫血 /380
- 009 缺铁性贫血的预防 /382
- 010 营养性巨幼细胞性贫血 /384
- 011 维生素 A 缺乏症 /385
- 012 维生素 K 缺乏症 /387
- 013 维生素 B₁ 缺乏症 /389
- 014 维生素 B₂ 缺乏症 /390
- 015 维生素 C 缺乏症 /392
- 016 锌缺乏症 /394
- 017 碘缺乏病 /396



- 018 单纯性肥胖症 /398
- 019 肥胖症的并发症 /400
- 020 肥胖症的防治 /402

疾病的饮食调理

- 001 上呼吸道感染 /407
- 002 支气管炎、肺炎 /409
- 003 支气管哮喘 /410
- 004 口腔炎 /412
- 005 小儿厌食 /414
- 006 婴幼儿腹泻 /416
- 007 儿童便秘 /418
- 008 急性肝炎 /419
- 009 急性肾炎 /421
- 010 儿童多动症 /423
- 011 苯丙酮尿症 /425
- 012 半乳糖血症 /427
- 013 肝豆状核变性 /428
- 014 糖原累积病 /429
- 015 儿童糖尿病 /430

附 录

- 附表1 常用食物成分表 /433
- 附表2 推荐每日膳食中能量、蛋白质及脂肪供给量 /444



附表3 每日膳食中主要矿物质供给量 /445

附表4 每日膳食中主要维生素供给量 /446

附表5 6岁以下儿童体重、身高参考值 /447

参考文献 /451



营养素知识





001 营养是健康的基本保证

营养是生命、生存的物质基础，人类为维持生命、繁衍生息，必须从外界摄取营养。机体的这一摄取、消化、吸收、代谢和利用食物中的养分以满足自身生理需要的整个过程称之为营养。食物所提供的营养物质叫营养素。营养素与基因的相互作用对人类的生长、发育、健康、长寿都有潜在的影响，可能对某些疾病的发生、发展和转归起着决定性的作用。

一个孩子从胎儿期开始，一刻不停地生长发育，为维持小儿正常的生理功能，保证健康的生长发育，提高对疾病的抵御能力，必须合理地摄入适当的营养素，以供给机体修补旧组织、增生新组织、产生能量和维持生理活动与正常生长发育。只有合理的营养才能维持机体的基本代谢，保证儿童的体力和智力的发育。

什么又是营养物质呢？营养物质就是各种营养素。人体必需营养素包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质和水六大类。蛋白质、脂肪及碳水化合物供给人体热量。各种矿物质（包括宏量元素和微量元素）、维生素及水并不供给热量，但调节人体生理作用，也为营养的必需品。人体每日必须要摄取这些营养素才能获得均衡的营养。均衡营养的定义成人与小孩子均相同，成人需要六大营养素，婴幼儿亦然，虽然成人吃红烧肉、花生、核桃，而孩子吃菜泥、肉末、果酱，