



有滋有味营养餐丛书

祖国栋 主编 沈阳出版社



婴幼儿

营养餐

FOODS



吴作舟 程连弟 编著

写在前面

自从1992年罗马国际营养大会召开以来,膳食与健康的关系越来越受到人们的关注。目前,许多国家都把“推行合理营养和健康生活方式”作为预防疾病、提高国民整体健康水平的重要战略之一。近年来,我国相继出台了“中国居民膳食指南”和它的形象表达形式——“中国居民平衡膳食宝塔”。“中国居民膳食指南”根据营养学原理,针对群众中存在的主要营养缺乏的现状,提出了合理营养的指导性建议。因此,广泛深入地宣传“指南”,对于正确引导饮食消费,优化膳食结构,全面改善居民的营养状况,预防因营养缺乏而造成的疾病,起到不可估量的作用。

《有滋有味营养餐》丛书的编写宗旨在于力图把营养科学理论变成营养实践,把“指南”提出的合理营养原则直接融入人们的生活,希望大家能“吃得好活得更好”!

丛书共分四册,即《婴幼儿营养餐》、《中小学生营养餐》、《孕产妇、乳母营养餐》、《中老年人营养餐》。每册大体分为两个部分——营养学常识和早、中、晚

餐全天食谱。前者简明扼要地介绍了生命不同阶段的生理特点、营养的特殊需求以及食物选择和科学搭配的原则要求,后者根据年龄、生理阶段的不同需要,精选了符合膳食营养平衡原则的早餐、午餐、晚餐食谱各30例。《婴幼儿营养餐》一书在食谱的编写体例上略有不同。依照婴幼儿对营养的特殊需求,以月份为单位,细分了婴幼儿的生长阶段;在配制食谱时,以周为单位,逐日逐顿进行配制,尽量实现细致周到的编写意图。

丛书贯穿了实用性与可操作性的基本原则。读者可根据自己的口味嗜好、饮食习惯以及食物的季节性特点和个人的经济状况,从三餐食谱中任意选择进行组合,那么,我们给出的实例就可组合出两万余套餐谱,而且任何一套都符合平衡膳食的要求。这更是本套丛书不同于一般食谱类书籍的显著特点之一。

我们在每一本书里都插有饶有趣味的漫画,不仅作为本书内容的补充和扩展,还会在读者轻松阅读的同时,将一些容易被忽略的生活常识以别样的形式提示给大家。丛书的语言通俗易懂,但又不失科学的严谨。

衷心希望这套丛书能给读者带来健康。然而,由于编写时间仓促,不足之处在所难免,恳请读者及同道批评指正。

编 者

2001年4月



前 言

随着国民经济的迅速发展和社会的进步,我国人民的生活水平已从温饱进入小康,膳食要求已从能否吃饱向吃得合理、吃得科学、吃得有营养转变,人们的营养和健康状况得到改善。但是营养与食品卫生科学知识、合理科学的膳食结构与健康的因果关系尚不为多数人所重视,尤其是对婴幼儿的合理、科学喂养尚存有许多误区。许多母亲不知道孩子在其不同生长发育期间该吃什么、吃多少、怎样吃,对食物中富含什么营养素不了解,虽然煞费苦心地花费了许多精力、财力和时间,但孩子仍然发育得不好;有的家长认为孩子吃得多、吃高级营养品就是吃得好;有的人娇惯孩子,孩子哭闹要买小食品,家长就给买,其结果使孩子养成厌食、挑食、偏食的不良饮食习惯。现在的许多小食品中含超过标准规定的防腐剂、香精、色素、铅、汞等有害物质,长期食用则导致能量、脂肪过剩,导致儿童肥胖率增高。另一方面如果钙、铁、锌等常量与微量元素,维生素A、维生素D、维生素B、维生素C、牛磺酸等营养素摄入不足,又可使婴幼儿患营养性贫血、佝偻病、亚临床维生素A



缺乏症、锌缺乏症，牛磺酸营养缺乏状况也需改善。我国有六亿二千万妇女和儿童，约占全国总人口的1/2，每年有近一千二百万婴儿出生。儿童是祖国的未来，民族的希望。诺贝尔奖金获得者、智利诗人加伯利说：我们需要的很多东西都可以等待，可是孩子却不能等待，就在此时此刻，他的骨骼在形成，他的血液在生长，他的感官在发育，对孩子来说，我们的回答不能是“明天”，而只能是“今天”。

《婴幼儿营养餐》一书，根据婴幼儿不同生长发育阶段的特点，阐述婴幼儿在不同生长发育阶段所需要的营养素种类、数量、主要食物的来源；根据营养餐的配餐原则，科学、合理地调配婴幼儿的每日膳食食谱。为此，书中提供了婴幼儿平衡膳食食谱和婴幼儿常见病参考食物举例。除此之外，还附有26种特殊食品烹制方法，配有29幅反映婴幼儿生长发育生活常识的插图。

本书内容通俗易懂，既注重科学性，也注重实用性，家长可以从书中学会婴幼儿喂养的科学方法，了解平衡膳食营养的知识。

本书也可供托儿所、幼儿园的教师及保健医生、营养工作者、妇幼工作者及相关人员阅读参考。

目 录

ML

前 言

一、婴幼儿生长发育的特点

1. 婴儿生长发育的特点
2. 幼儿生长发育的特点

二、婴幼儿营养需要及营养餐原则

1. 婴幼儿必需营养素种类
 - (1) 蛋白质
 - (2) 脂肪
 - (3) 碳水化合物
 - (4) 矿物质
 - (5) 维生素类
 - (6) 水
 - (7) 纤维素
 - (8) 能量

2. 婴幼儿营养餐的原则

三、婴儿营养餐

1. 0~3个月新生儿喂养
2. 4~6个月婴儿营养餐
 - 4个月婴儿营养餐谱(一)
 - 4个月婴儿营养餐谱(二)

1
1
2
7
7
7
8
8
9
10
10
11
11
16
16
17
18
18

4 个月婴儿营养餐谱用量举例	19
5 个月婴儿营养餐谱(一)	24
5 个月婴儿营养餐谱(二)	25
5 个月婴儿营养餐谱用量举例	26
6 个月婴儿营养餐谱(一)	31
6 个月婴儿营养餐谱(二)	32
6 个月婴儿营养餐谱用量举例	33
3. 7~9个月婴儿营养餐	37
7~9 个月婴儿营养餐谱(一)	39
7~9 个月婴儿营养餐谱(二)	40
7~9 个月婴儿营养餐谱用量举例	41
4. 10~12个月婴儿营养餐	46
10~12 个月婴儿营养餐谱(一)	47
10~12 个月婴儿营养餐谱(二)	48
10~12 个月婴儿营养餐谱用量举例	49
四、幼儿营养餐	54
1. 1~2岁幼儿营养餐	55
1~2 岁幼儿营养餐谱(一)	57
1~2 岁幼儿营养餐谱(二)	60
1~2 岁幼儿营养餐谱(三)	65

2. 2~4岁幼儿营养餐	70
2~4岁幼儿营养餐谱(一)	71
2~4岁幼儿营养餐谱(二)	75
2~4岁幼儿营养餐谱(三)	79
3. 4~6岁幼儿营养餐	84
4~6岁幼儿营养餐谱(一)	85
4~6岁幼儿营养餐谱(二)	89
4~6岁幼儿营养餐谱(三)	93
4. 幼儿四季营养餐	98
春季幼儿营养餐谱(一)	98
春季幼儿营养餐谱(二)	103
春季幼儿营养餐谱(三)	108
夏季幼儿营养餐谱(一)	113
夏季幼儿营养餐谱(二)	117
夏季幼儿营养餐谱(三)	122
秋季幼儿营养餐谱(一)	127
秋季幼儿营养餐谱(二)	131
秋季幼儿营养餐谱(三)	136
冬季幼儿营养餐谱(一)	141
冬季幼儿营养餐谱(二)	146

冬季幼儿营养餐谱(三)

五、婴幼儿常见病参考食物

(1) 感冒

(2) 呕吐

(3) 腹泻

(4) 流行性腮腺炎

(5) 便秘

(6) 缺铁性贫血

(7) 小儿肥胖症

(8) 缺钙

(9) 小儿多动综合症

151

156

156

156

156

157

157

157

157

158

158



一、婴幼儿生长发育的特点

1. 婴儿生长发育的特点

从胎儿娩出至三个月的小儿称为新生儿，4~12个月为婴儿。这个时期小儿从躺着，到会翻身，会爬，会坐，会站，直至会走；从小手紧握到自由灵活地拿起奶瓶子、小杯、小匙及玩具等物品；从不会说话到能发出“爸”、“妈”等话语以表达感情；从吃奶到可以吃米糊、菜泥、烂饭、碎菜、软饭等普通食物，这个时期是人的一生中脑发育、身体生长发育最快的时期。

这一年内，婴儿的体重由生下来3公斤左右增长到10公斤左右，约为出生时的三倍；身长增长是出生时的一倍半；脑重在出生后的六个月内为出生时的两倍，几乎每天增长1000毫克。这一时期小儿的骨骼、牙齿也都是一生中发育最快的。在骨骼的发育中，脊柱的增长特别快。小儿在出生后的一年里，从躺着、抬头到能坐能走，其脊柱发育出现了三个弯曲以至形成了成人脊柱的自然弯曲；小儿到1岁时已长出6~8颗乳牙，牙齿的钙化已基本完成……可见，周岁内的婴儿机体每个月都会发生日新月异的变化。然而，婴儿脏腑娇嫩，机体也异常嫩弱，消化和吸收功能尚不完善，若喂养不当或不合理、不科学，易发生营养缺乏症或营养过剩症，引起各



种疾病。

2. 幼儿生长发育的特点

1~6岁儿童为幼儿。此阶段的儿童虽不如婴儿期生长发育快，但在人一生的成长阶段中仍属生长发育较快阶段，且呈现稳步增长。1~3岁幼儿期是人一生中脑发育的重要时期，5~6岁是人生心理发展与学习能力形成的关键时期。总之，此阶段幼儿脑发育迅速，骨骼系统增长快，各器官功能仍很嫩弱，饮食已经从断奶向普通膳食阶段过渡，其咀嚼、胃肠消化、吸收能力较弱。在此期间若营养摄入不足或喂养不当，会直接影响幼儿的脑发育及身体生长发育，直接影响到其成年后身体的健康。

所以，在婴幼儿这个重要的生长发育阶段，家长及托、幼儿园所的工作者一定要精心科学地喂养、哺育，适时供给婴幼儿得以迅速生长发育，尤其是脑发育的各种营养素。我们在下面标示出婴幼儿生长发育曲线（见图1~图4），读者可参考图示，适时监测婴幼儿生长发育状况，若发现问题（即不在生长曲线范围内），可及时找出原因，采取措施，以保证婴幼儿健康茁壮地成长。

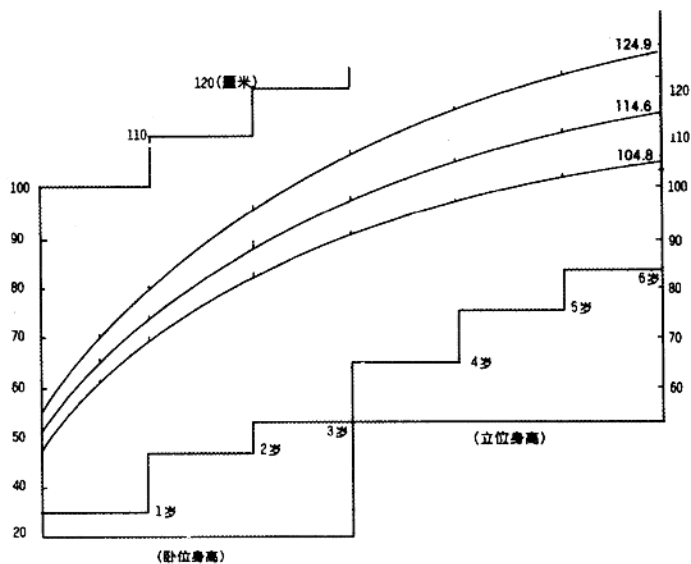


图1 0~6岁女孩年龄身高生长发育曲线

(联合国儿童基金会提供)

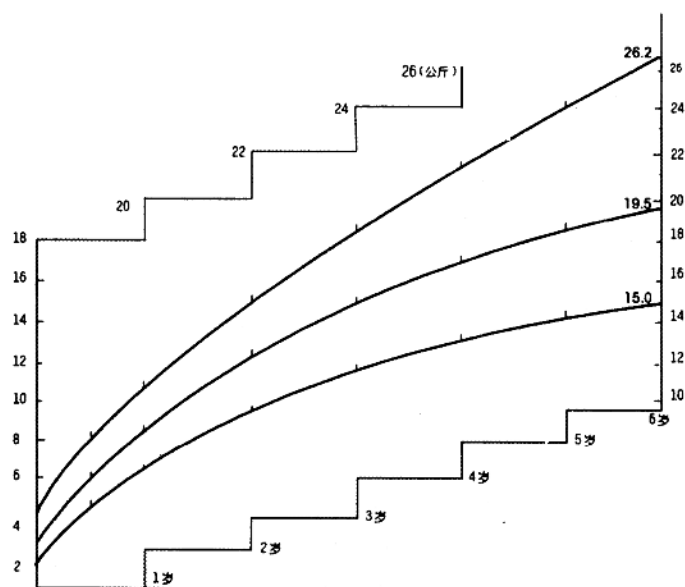


图2 0~6岁女孩年龄体重生长发育曲线
(联合国儿童基金会提供)

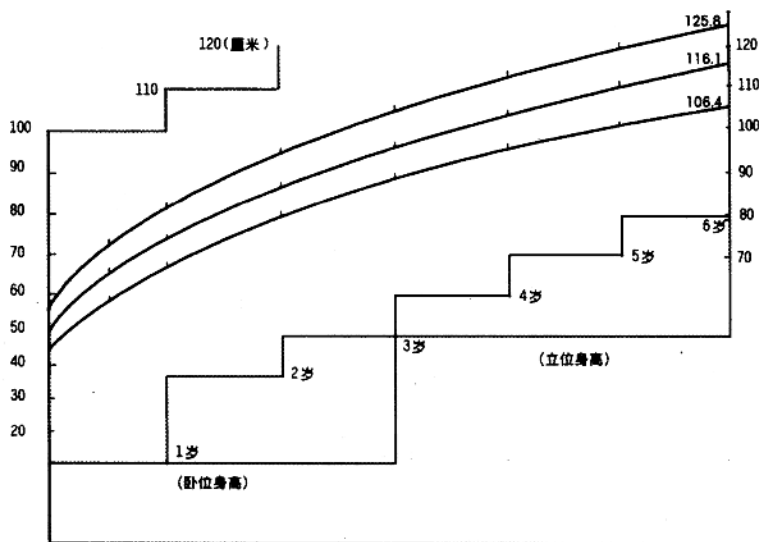


图3 0~6岁男孩年龄身高生长发育曲线
(联合国儿童基金会提供)

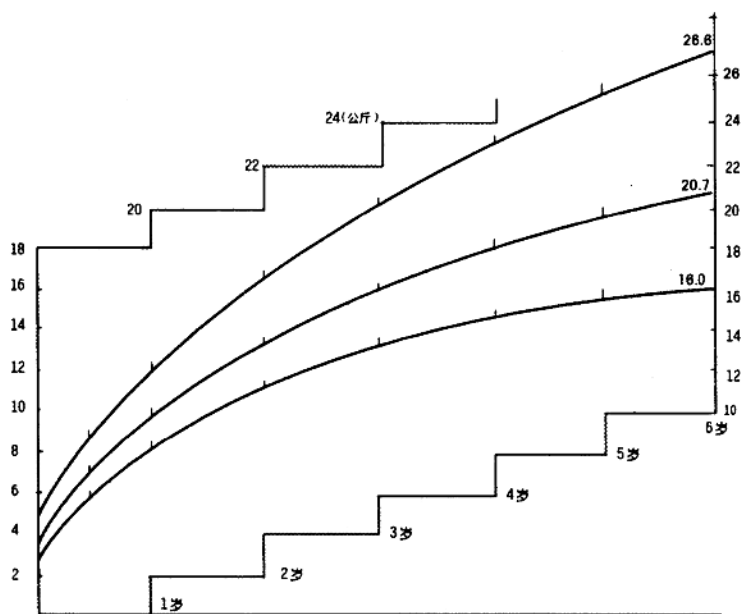


图4 0~6岁男孩年龄体重生长发育曲线
(联合国儿童基金会提供)



二、婴幼儿营养需要及营养餐原则

婴幼儿处于人体生长发育的最旺盛时期。为满足婴幼儿机体迅速生长发育的需要，就要合理科学地供给充足的营养素，即蛋白质、脂肪、碳水化合物、各种维生素、矿物质、水、纤维素及能量。

1. 婴幼儿必需营养素种类

(1) 蛋白质

热能的主要来源，是促进大脑发育、身体生长发育的最重要营养素。婴幼儿所需的蛋白质，尤其是优质蛋白质比成人多（保证正常代谢并构成新组织）。

主要食物来源：动物蛋白（鱼、肉、禽、蛋、乳类），植物蛋白（豆类及其豆制品）。各种食物要合理搭配，使蛋白质互补。

(2) 脂肪

供给人体能量。具有储存能量，保暖，保护大脑、心脏、肝、肾及脊髓的作用；具有溶解脂溶性维生素（A、D、E、K）及胡萝卜素的作用，有助于婴幼儿对这些营养素的吸收利用。婴幼儿所需脂肪比成人多。

主要食物来源：各种植物油（豆油、花生油、芝麻油、麦胚油、玉米胚油等），



动物油（猪油、牛油、羊油、鸡油、鸭油），肉类（鸡肉、鸭肉、猪肉、牛肉、羊肉），蛋类。

（3）碳水化合物

碳水化合物是婴幼儿从膳食中取得热能最经济、最主要的来源，是参与细胞代谢，构成人体组织的重要物质。

主要食物来源：谷类、薯类、豆类、蔬菜水果类。

（4）矿物质

钙和磷：是人体，特别是骨骼中的最主要成分。婴幼儿生长发育需要充足的钙和磷，若缺乏或比例不当，则影响婴幼儿生长发育。母乳中钙和磷的比例较为适当。

主要食物来源：乳类、豆类、虾皮、海带、牡蛎及深绿色蔬菜。为满足婴幼儿每日对钙的需要量，除了食物供给外，同时应补充适量钙剂（参照表1）。为促进钙在体内吸收，应在医生指导下每日补给小儿鱼肝油。

铁：主要存在于血红蛋白中，主要作用是在体内输送氧，参与氧化还原反应。婴幼儿造血功能活跃，铁需要量比成人高。婴儿6个月后，原在母体中贮存的铁已耗尽，所以必须注意及时补充含铁丰富的食物，否则最易发生缺铁性贫血。这是婴幼儿较为普遍存在的一种营养缺乏疾病。

主要食物来源：动物肝脏、动物血、瘦肉、蛋黄、牛奶等；植物性食品有大豆及其豆制品，谷类、蔬菜、水果类。

动物性食品多以有机铁形式存在，为血红素铁，其吸收率高于植物性食品中的铁。可根据婴幼儿生长发育不同时期的特点供给含铁丰富的食物（如肝泥、肉松、蛋