

儿童保健专家
教您

科学喂养方法
解答

令家长头疼的喂养问题

婴幼儿 科学喂养

沈小英 祝 维 编著

陈士垣 邓静云 主审

江苏科学技术出版社



R174
11

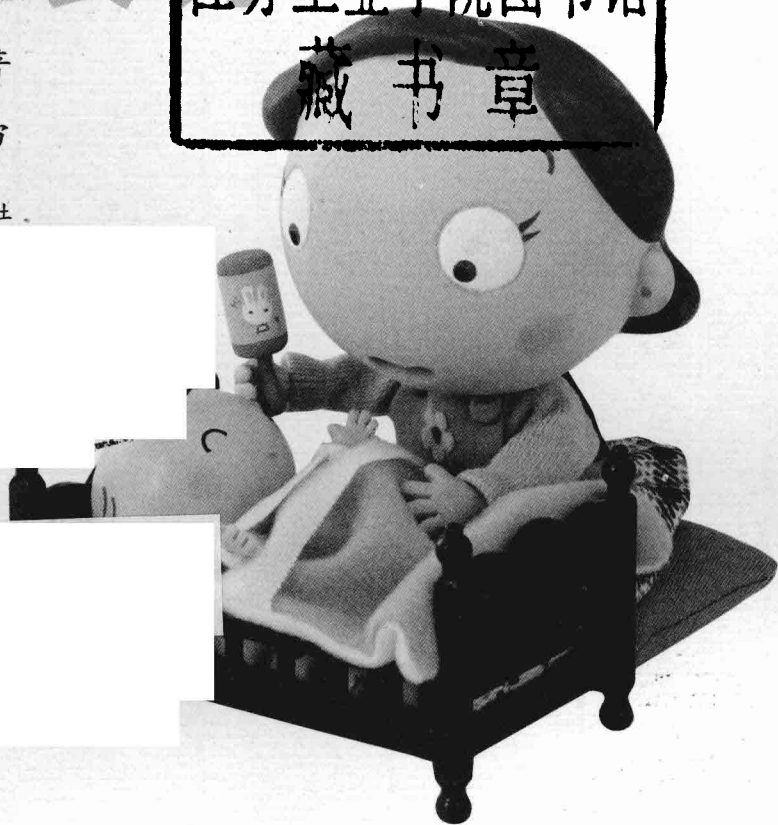
婴幼儿 科学喂养

沈小英 祝 维 编著

陈士垣 邓静云 主审

江苏科学技术出版社

江苏工业学院图书馆
藏书章



图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿科学喂养/沈小英等编著. —南京:江苏科学技术出版社,2004.2

ISBN 7-5345-4048-8

I. 婴… II. 沈… III. 婴幼儿—哺育 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 100057 号

婴幼儿科学喂养

编 著 沈小英 祝 维

责任编辑 傅永红

编辑助理 郝慧华

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号, 邮编:210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 南京展望文化发展有限公司
印 刷 常熟市华通印刷有限公司

开 本 880mm×1230mm 1/24

印 张 11

插 页 2

字 数 250 000

版 次 2004 年 2 月第 1 版

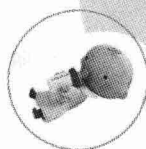
印 次 2005 年 4 月第 3 次印刷

印 数 9 001—12 000 册

标准书号 ISBN 7-5345-4048-8/R·748

定 价 20.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。



婴幼儿的健康问题是人们普遍关心的热点。父母都希望自己的孩子体格强健、聪明可爱,因而特别注意孩子的营养问题。但有些父母缺乏科学喂养的知识和方法,结果事与愿违,导致一系列的不良后果。有的误认为凡是有营养的食品就应尽量用来喂给孩子,似乎营养越多越好,无止境地过量补充;有的过分溺爱、迁就孩子,使之从小养成偏食、挑食等不良的饮食习惯,结果前者造成营养过剩性疾病,后者出现种种营养缺乏性疾病。这些疾病将直接影响孩子的体质和智力。

我们在长期从事的儿童保健和医学科普工作的实践中,深深地体会到婴幼儿喂养问题,涉及范围广,不仅与儿童保健学密切相关,而且与心理学、社会学等紧密联系。为了帮助年轻的父母掌握婴幼儿喂养方面更多、更新的知识,我们编写了《婴幼儿科学喂养》这本书。

本书以问答的形式,用通俗易懂的语言,解答了父母十分关心的、日常生活中经常遇到的喂养问题。书中重点介绍了0~3岁的小儿的喂养知识,包括母孕期的营养,母乳喂养的全新知识,幼儿的平衡膳食配制,婴幼儿进食习惯的指导,患病婴幼儿的喂养以及小儿助长、益智的营养问题等。全书力求融知识性、科学性和实用性于一体,以期人们用科学和爱心对待婴幼儿的喂养问题。但愿本书能为增强小儿体质、提高智力、预防疾病有



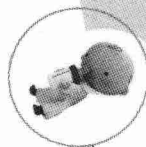


所裨益。

本书在编写过程中承蒙江苏省卫生厅科技处处长卜绍唐和妇幼处副处长何书香、马瑞均予以关心和指教，并特请南京医科大学儿科专家、教授陈士垣及江苏省儿童保健研究中心主任邓静云审阅和修改全稿，江苏省健康教育所许乐生绘制插图，在此一并表示衷心的感谢。

编 者





基本知识

要点

1. 婴幼儿合理喂养有什么重要性? /3
2. 人体从自然界摄取哪几种主要营养素? /4
3. 主要营养素有哪些生理功能? /4
4. 各种营养素来源于哪些食物? /5
5. 婴幼儿每天需要多少热能和水分? /5
6. 婴幼儿消化系统有哪些特点? /6
7. 婴幼儿的膳食与喂养有哪些特殊性? /7
8. 婴儿常用哪几种喂养方法? 母乳喂养有哪些优点? 人工喂养有何缺点? /8
9. 哪些情况下才采用混合喂养? /9
10. 拟订婴幼儿食谱有哪些意义? 要注意些什么? /9
11. 哪些疾病属于营养缺乏性疾病? /10
12. 什么是营养过剩? 有哪些危害性? /11
13. 怎样预防营养缺乏和营养过剩性疾病? /11
14. 微量元素铁和铜对人体有什么重要性? 哪些食物含有较多的铁和铜元素? /12





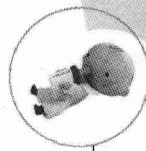
15. 微量元素锌对人体有哪些重要性? /13
16. 哪些食物含有较多的锌元素? /13
17. 微量元素锌缺乏有哪些表现? 怎样预防? /14
18. 碘元素对人体有哪些重要性? /14
19. 微量元素氟和硒的生理功能有哪些? /14
20. 牛磺酸对人体有何重要性? 哪些食物含有较多的牛磺酸? /15
21. 微量元素锰对人体有哪些重要性? /15
22. 膳食纤维素对人体的营养价值如何? /15
23. 如何预防儿童铅中毒? /16
24. 反映小儿营养状况的指标有哪些? /16
25. 什么叫小儿生长监测? 做小儿生长监测有何意义? /17
26. 如何进行小儿生长监测? /18
27. 如何观察小儿生长发育图? /20

婴儿喂养

→ 胎 儿 期

孕母营养注意要点

1. 孕期需要增加营养供给吗? /23
2. 孕期每日需要多少热能及营养素? /23
3. 妊娠早期反应重、食量少,影响胎儿发育吗? /24
4. 孕期营养不良对胎儿健康有哪些影响? /24
5. 孕母应该多食哪些含蛋白质丰富的食物? /24
6. 孕母进食哪些食物对胎儿骨骼发育有益? /25
7. 孕母体内缺碘影响胎儿发育吗? /25
8. 孕母应食哪些含碘的食物? /26
9. 孕后期多食含脂肪的食物会影响分娩吗? /26
10. 孕后期口服维生素 D 制剂能预防婴儿患先天性佝偻病吗? /26
11. 孕母多食水果有益于胎儿健康吗? /27
12. 孕早期服叶酸可以预防胎儿神经管畸形吗? /27
13. 孕母要补充钙剂吗? 怎样补充? /28



14. 孕母怎样补充膳食纤维素? /28
15. 孕母食用补品有哪些害处? /29
16. 孕母怎样预防贫血? /29
17. 孕母饮水有哪些要点? /29
18. 铅对孕母和胎儿的健康有哪些危害? /30
19. 孕母多食海产品有哪些好处? /30
20. 孕母缺乏维生素 B₁ 有害于胎儿的健康吗? /30
21. 孕母偏食怎么办? /31
22. 妊娠呕吐如何处理? /31
23. 农药对孕母和胎儿的健康有哪些危害? 如何预防? /31
24. 孕母不宜食用哪些食物? /32
25. 孕母饮食应该注意哪些方面? /32
26. 妊娠期如何为母乳喂养做准备? /33
27. 孕乳头凹陷怎么办? /33
28. 患哪些疾病的乳母不应该哺乳? /34
29. 乳房的大小能影响乳汁分泌量吗? /34
30. 孕期应禁用、慎用哪些药物? /35
31. 孕期体重增加量能反映胎儿发育情况吗? /36
32. 孕期妇女要戴胸罩吗? /36

孕母食谱介绍

- (1) 银桃汤/37 (2) 开洋炆生菜/37 (3) 果仁饼/37 (4) 糯米烧卖/37
- (5) 牛奶蒸蛋糕/38 (6) 虾仁烧豌豆/38 (7) 乳酪蛋糕/38 (8) 苹果蛋挞/38
- (9) 茄炒肉丁/38 (10) 什锦豆腐汤/39 (11) 炸饭团/39 (12) 牛肉片料理/39
- (13) 青椒牛肉炒粉丝/39 (14) 牛肉饼/40 (15) 虾仁鹌鹑蛋/40 (16) 海鲜沙拉/40

→ 新生儿期

从初生至第七天喂养要点

1. 新生儿的消化系统有哪些特点? /41
2. 新生儿早期每天需要多少热能和水分? /42
3. 新生儿每日需要摄入多少蛋白质? /42
4. 乳房是怎样分泌乳汁的? 母乳含有什么成分? /42



5. 母乳的成分受哪些因素的影响? /44
6. 新生儿及早吸吮母亲乳头有什么好处? /45
7. 足月新生儿何时开奶? /45
8. 开奶前需要试喂糖水吗? /45
9. 开奶前需要预先喂些牛奶吗? /46
10. 什么叫初乳? 新生儿哺喂初乳有哪些好处? /46
11. 分娩后头几天乳汁少或无乳,怎么办? /46
12. 哺乳前要做哪些准备? /47
13. 采取什么样姿势哺乳好? /47
14. 哺乳姿势不正确,婴儿易患中耳炎吗? /48
15. 每次哺乳前要清洁乳头吗? /49
16. 哺乳前要挤掉几滴乳汁吗? /49
17. 怎样帮助婴儿吸到母亲的乳头? /49
18. 哺乳时婴儿吸吮乳头的部位怎样才是正确的? /50
19. 乳流过快,婴儿来不及吞咽怎么办? /51
20. 早期新生儿应按需喂哺吗? /51
21. 每次哺乳以多长时间为最适宜? /52
22. 夜间需要喂哺吗? 夜间应该怎样哺乳? /52
23. 怎样知道新生儿吃饱了? /52
24. 新生儿喂哺后吐奶怎么办? /53
25. 新生儿喂哺后采用怎样的姿势睡眠为好? /54
26. 母亲乳头凹陷,新生儿吸不到乳汁怎么办? /54
27. 新生儿能用奶瓶喂养吗? 用奶瓶喂养有什么危害性? /55
28. 新生儿哭闹时是否需要喂哺? /55
29. 新生儿睡眠时间多,不常要求哺乳怎么办? /56
30. 早产儿、低出生体重儿如何喂养? /56
31. 剖宫产的母亲能哺乳吗? 是否应实行母婴同室? /57
32. 剖宫产的乳母可采用何种姿势哺乳? /57
33. 剖宫产是否影响乳母的乳汁分泌量? /58
34. 剖宫产的乳母术后用药是否影响新生儿? /58
35. 剖宫产后的乳母切口感染会影响哺乳吗? /58
36. 双胎儿如何喂养? /58
37. 什么叫生理性体重下降? 体重下降后不恢复怎么办? /59



38. 新生儿吸吮无力怎么办? /59
39. 怎样促使新生儿胎便早日排出? /60
40. 新生儿每天 10 多次大便是否正常? /60
41. 如何判断新生儿的大便是否正常? /60
42. 新生儿生后头几天尿液红色怎么办? /61
43. 新生儿 48 小时内无大便怎么办? /61

★ 7~15 天时喂养要点

1. 初乳与以后的母乳成分相同吗? 乳汁是否越浓越好? /61
2. 新生儿白天睡觉多、夜间经常哭闹怎么办? /62
3. 足月新生儿生理性黄疸 15 天后还不消退,怎么办? /62
4. 新生儿喂哺后打嗝怎么办? /63
5. 新生儿出生时有牙齿是怎么回事? /63

★ 15~28 天时喂养要点

1. 怎样使乳汁分泌增多? 母乳不够怎么办? /64
2. 乳汁自流是怎么回事? /64
3. 乳汁吃不了怎么办? 如何挤空乳房中剩余的乳汁? /65
4. 怎样判断新生儿吸吮是否有力? /66
5. 什么叫满月增磅? 满月增磅不增怎么办? /66
6. 什么时候要添加鱼肝油? 如何添加? /66
7. 新生儿有味觉吗? 给新生儿喂药要注意哪些问题? /67
8. 酸牛奶能喂新生儿吗? /68
9. 用母乳给新生儿洗脸能使他(她)皮肤白嫩吗? /68



→ 婴 儿 期

★ 1~4 个月时喂养要点

1. 1~4 个月的婴儿除喂母乳以外,还需要添加其他辅食吗? /69
2. 1~4 个月婴儿为什么不能用米糊喂养? /69
3. 过早添加半固体和固体食物有什么危害性? /70
4. 婴儿喂养过程中是否要喂水? /70
5. 按需喂哺、勤喂哺有哪些好处? 为什么要两侧乳房轮流喂哺? /70
6. 出现“生理性腹泻”的婴儿如何喂养? /71



7. 出现“母乳性黄疸”如何喂养? /71
8. 1~4 个月的婴儿在合理喂养的情况下,平均每月体重应该增重多少? /72
9. 母亲暂时需与小儿分开一段时间,如何保持乳汁分泌? /72
10. 为什么母乳喂养儿不易患维生素 D 缺乏性佝偻病? /72
11. 为什么母乳喂养儿不易患营养性缺铁性贫血? /73
12. 为什么母乳喂养儿不易患感冒、腹泻? /73
13. 母乳喂养能促进婴儿智能发育吗? /74
14. 为什么母乳喂养儿可以预防糖尿病? /74
15. 喂哺牛奶增加婴儿肾脏负担吗? /74
16. 确实没有母乳时,喂养问题怎样解决? /75
17. 牛奶如何进行消毒? /75
18. 奶粉如何调配? 调配好的牛奶吃不完如何保存? /76
19. 如何选择和保存奶粉? /76
20. 怎样估计人工喂养儿一天的牛奶需要量? /77
21. 喂哺牛奶火气大吗? 哺牛奶便秘怎么办? /78
22. 婴儿厌食牛奶怎么办? /78
23. 怎样预防和处理婴儿吐奶? /79
24. 母乳喂养儿为什么会发生便秘? /79
25. 如何观察 3 个月内婴儿的体重及神经、心理发育的指标? /80

4~6 个月时喂养要点

1. 4 个月后的婴儿除了喂母乳外,还需添加哪些辅食? /81
2. 添加辅食的重要性有哪些? /81
3. 母乳喂养、人工喂养、混合喂养都需要添加辅食吗? /82
4. 4 个月后的婴儿可以添加淀粉类食物吗? /82
5. 添加辅食时需要注意哪些问题? /83
6. 怎样喂蛋黄? /83
7. 怎样喂鱼泥? /84
8. 怎样喂菜汤、菜泥、水果泥? /85
9. 怎样添加鱼肝油和钙片? /86
10. 常吃动物血有什么好处? /86
11. 为什么 6 个月以前的婴儿不宜喂蛋清? /87

12 如何观察 4~6 个月婴儿的体重及神经心理发育的主要指标? /87

4~6 个月时食谱介绍

- (1) 西瓜汁/88 (2) 李子汁/89 (3) 苹果汁/89 (4) 橘子汁/89 (5) 橙子汁/89
(6) 苹果泥/89 (7) 香蕉泥/89 (8) 李子泥/89 (9) 猕猴桃泥/89
(10) 胡萝卜汁/90 (11) 番茄汁/90 (12) 胡萝卜泥/90 (13) 茄泥/90
(14) 土豆泥/90 (15) 牛奶米糊/90 (16) 豆浆米糊/90 (17) 蛋黄米糊/91
(18) 菜泥米糊/91 (19) 水果米糊/91 (20) 肝泥米糊/91 (21) 鱼泥米糊/91
(22) 三色米糊/91 (23) 茄泥蛋黄米糊/91 (24) 牛奶玉米糊/92 (25) 蛋黄粥/92
(26) 鱼泥粥/92 (27) 菜泥粥/92 (28) 猪血豆腐粥/92 (29) 芝麻糊粥/92
(30) 苹果粥/92 (31) 牛奶粥/93 (32) 冬春季节的一日食谱/93
(33) 夏秋季节的一日食谱/93

6~9 个月时喂养要点

1. 6~9 个月婴儿可以喂全蛋吗? /94
2. 怎样添加肝泥? /94
3. 鸡蛋的吃法有多少种? /95
4. 怎样做鱼肉末? /96
5. 怎样添加肉末? /96
6. 怎样喂菜末? /97
7. 怎样促进小儿牙齿的萌出? /97
8. 婴儿乳牙萌出的年龄和顺序怎样? /98
9. 婴儿出牙时有哪些症状? 如何处理? /98
10. 婴儿萌乳牙时要注意些什么? /99
11. 婴儿喂食后剧烈蹲跳有哪些危害? /99
12. 如何观察 7~9 个月婴儿的体重及神经心理发育的指标? /99

6~9 个月时食谱介绍

- (1) 清蒸肉末/101 (2) 鱼汤蒸蛋/101 (3) 鸡肉粥/101 (4) 菠菜蛋羹/101
(5) 番茄面/101 (6) 牛奶土豆泥/102 (7) 鱼肉羹/102 (8) 苋菜汤/102
(9) 奶汁生菜/102 (10) 肉末蒸蛋/102 (11) 鱼肉面/102 (12) 生菜肉末羹/102
(13) 肝泥蛋黄粥/103 (14) 橘子汁番茄/103 (15) 鱼肉粥/103
(16) 肉末炒青菜/103 (17) 牛奶香蕉蜂蜜糊/103 (18) 番茄猪肝羹/103
(19) 山药玉米粥/103 (20) 茄泥面/104 (21) 肉末茄泥/104 (22) 橘子牛奶/104
(23) 番茄苹果沙司/104 (24) 鸭血面/104 (25) 胡萝卜肉末汤/104

- (26) 冬春季节一日食谱/104 (27) 夏秋季节一日食谱/105

9~12个月时喂养要点

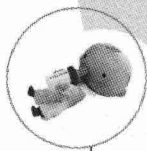
1. 怎样喂碎菜? /105
2. 怎样喂碎肉? /106
3. 怎样喂稠粥? /106
4. 怎样喂豆制品? /106
5. 怎样搭配食物? /107
6. 什么时候断奶较为适宜? /107
7. 哪些情况下不宜断奶? /108
8. 断奶期如何进行膳食配方? /108
9. 哪些食品不宜喂婴儿? /108
10. 婴儿体重曲线上升太快怎么办? /109
11. 婴儿体重曲线上升太慢怎么办? /109
12. 如何观察9~12个月婴儿的体重及神经心理发育的主要指标? /110

9~12个月时食谱介绍

- (1) 小肉丸/111 (2) 清蒸肉茸/111 (3) 猪肉豆腐羹/111 (4) 多彩豆腐糊/111 (5) 青菜香菇鸡肉粥/111 (6) 三色蛋/112 (7) 茄泥豆腐/112 (8) 葱花豆腐/112 (9) 多彩蛋/112 (10) 鸡蛋碎菜豆腐汤/113 (11) 松子肉羹/113 (12) 虾仁蘑菇汤/113 (13) 虾皮紫菜肉末汤/113 (14) 萝卜泥煮豆腐/113 (15) 番茄豆腐沙拉/113 (16) 番茄丝瓜/114 (17) 奶汁黄瓜/114 (18) 核桃仁粥/114 (19) 番茄蛋酪/114 (20) 青豆泥/114 (21) 炒丝瓜/114 (22) 猪血豆腐汤/115 (23) 猪肝泥豆腐羹/115 (24) 鱼肉豆腐羹/115 (25) 鸡茸萝卜末/115 (26) 蛋酪豆腐/115 (27) 花生芝麻粥/115 (28) 番茄土豆沙司/115 (29) 番茄酱豆腐/116 (30) 双色泥/116 (31) 蛋饺/116 (32) 什锦粥/116 (33) 冬春季节一日食谱/116 (34) 夏秋季节一日食谱/117

乳母相关问题

1. 乳母的饮食应该注意哪些方面? /117
2. 乳母保持愉快的情绪有哪些好处? /118
3. 乳母服药会影响婴儿吗? /118
4. 乳母能吸烟、饮酒吗? /119



5. 乳母月经来潮能继续哺乳吗? /119
6. 乳汁清淡能继续哺乳吗? /119
7. 乳房有硬结块怎么办? /120
8. 乳母患乳腺炎时如何喂养? /120
9. 乳母乳头皲裂时如何喂养? /121
10. 乳母患感冒能继续哺乳吗? /121
11. 乳母患过敏性疾病能哺乳吗? /121
12. 患性病的乳母哺乳怎么办? /122
13. 患甲型肝炎的乳母哺乳怎么办? /122
14. 乙肝表面抗原阳性的乳母哺乳怎么办? /123
15. 乙肝表面抗原阳性的保姆能给小孩喂食吗? /123
16. 患心脏病的乳母哺乳怎么办? /123
17. 患肾脏病的乳母哺乳怎么办? /124
18. 患高血压病的乳母哺乳怎么办? /124
19. 患糖尿病的乳母哺乳怎么办? /124
20. 患营养不良的乳母哺乳怎么办? /125
21. 乳母因上班不能哺乳怎么办? /125
22. 乳母能否戴胸罩? /126
23. 乳母可以操作电脑吗? /126
24. 乳母的衣着应注意哪些? /126
25. 乳母会改变体形吗? /127



幼 儿 喂 养

★ 幼儿膳食要点

1. 幼儿消化道的生理功能有哪些特点? /131
2. 为满足营养需要, 幼儿每天必须从外界摄取多少营养素、水分和热能? /131
3. 幼儿食品与婴儿食品有哪些不同? /132
4. 幼儿食品与成人食品有哪些不同? /132
5. 断奶期配制合理、科学的膳食有哪些重要性? /133
6. 配制断奶期的膳食应该注意哪些问题? /133



7. 如何制订幼儿的膳食计划? /133
8. 调配幼儿膳食时要注意哪些问题? /134
9. 幼儿一日宜安排几餐? 每餐宜给多少量? /134
10. 烹调幼儿食品时应该注意哪些问题? /135
11. 幼儿不宜吃哪些食物? /135
12. 怎样增进幼儿的食欲? /135
13. 如何实施幼儿合理的膳食制度? /136
14. 适宜幼儿膳食的常用烹调方法有哪些? /136
15. 1~3岁幼儿每日食品供给量的参考数及营养素如何计算? /137
16. 怎样选择幼儿的副食? /138
17. 食品加工过程中,怎样避免营养成分的丢失? /138
18. 父母如何观察1~2岁幼儿的体重及神经心理发育指标? /139
19. 父母如何观察2~3岁幼儿的体重及神经心理发育的指标? /140
20. 如何观察小儿体重曲线图的变化趋势? /141

幼儿食谱介绍

1. 幼儿点心类食谱有哪些? /141

- | | | | |
|--------------|--------------|--------------|--------------|
| (1) 胡萝卜汁/142 | (2) 赤豆羹/142 | (3) 藕粉羹/142 | (4) 水果羹/142 |
| (5) 酸奶/142 | (6) 绿豆汤/142 | (7) 莲子甜粥/142 | (8) 枣泥粥/142 |
| (9) 菜肉粥/143 | (10) 鸡蛋粥/143 | (11) 鱼片粥/143 | (12) 八宝粥/143 |

2. 1~2岁幼儿冬春季节食谱有哪些? /143

- | | | | |
|--------------------|----------------|-------------------|-------------------|
| (1) 胡萝卜炒鱼片/143 | (2) 虾仁蛋饺/143 | (3) 开洋炒鸡蛋/144 | (4) 粉丝肉末汤/144 |
| (5) 饼干布丁/144 | (6) 银鱼蛋羹/144 | (7) 肝末、花菜、豆腐羹/144 | (8) 胡萝卜炒鸡蛋、菠菜/145 |
| (9) 冬炒三丝/145 | (10) 菜泥三层糕/145 | (11) 素三丝/145 | (12) 土豆泥/145 |
| (13) 奶味软饼/145 | (14) 玉米蛋奶饼/146 | (15) 茄汁鸡脯片/146 | (16) 鱼茸土豆丸/146 |
| (17) 蛋酪菠菜/146 | (18) 炸薯条/146 | (19) 茄汁鱼条/146 | (20) 八宝蒸蛋/147 |
| (21) 冬春季节的一日食谱/147 | | | |

3. 1~2岁幼儿夏秋季节食谱有哪些? /148

- | | | |
|------------------|-----------------|-------------------------|
| (1) 笋烧茄泥/148 | (2) 炒三丝/148 | (3) 番茄、土豆、肉糜、丝瓜、紫菜糊/148 |
| (4) 豆腐丸子/148 | (5) 鱼泥豆腐羹/149 | (6) 蛋肉饺/149 |
| (7) 虾仁奶饼/149 | (8) 焖肉蛋/149 | (9) 番茄肉圆汤/149 |
| (10) 黄瓜炒虾仁/149 | (11) 番茄鸡蛋汤/150 | (12) 肉末冬瓜汤/150 |
| (13) 猪血豆腐青菜汤/150 | (14) 蚕豆鸡蛋布丁/150 | (15) 茭白丝炒鸡蛋/150 |
| (16) 丝瓜鱼片羹/150 | (17) 草莓蛋/151 | |

- (18) 果仁粥/151 (19) 冬瓜盅/151 (20) 茄子饼/151 (21) 蜂蜜番茄/151
(22) 夏秋季节的一日食谱/151

4. 2~3岁幼儿冬春季节食谱有哪些? /153

- (1) 冬炒三丝/153 (2) 炒三片/153 (3) 百叶卷肉/153 (4) 炒三丁/153
(5) 萝卜圆子/153 (6) 煎虾饼/153 (7) 油爆马兰/154 (8) 大白菜烧狮子头/154
(9) 肉末煮豆泥/154 (10) 木耳鸡脯炒青菜/154 (11) 肉泥烧茼蒿/154
(12) 银鱼鸡蛋羹/154 (13) 萝卜豆腐汤/154 (14) 翡翠肉丸子/155
(15) 青椒鱼丝/155 (16) 猪肝炒土豆丝/155 (17) 牛奶什锦饭/155 (18) 乳酪红萝卜丸/155
(19) 牛肉丝料理/156 (20) 酸黄瓜/156 (21) 菜心虾丸汤/156
(22) 三色沙拉/156 (23) 冬春季节一日食谱/156

5. 2~3岁幼儿夏秋季节食谱有哪些? /158

- (1) 夏炒三丝/158 (2) 鸡丁炒毛豆/158 (3) 蛋皮卷肉/158 (4) 小肉圆烧青菜/158
(5) 藕圆/158 (6) 肉丁烩黄瓜/158 (7) 黄瓜盅/158 (8) 西红柿炒鸡蛋/159
(9) 冬瓜肉丁开洋汤/159 (10) 猪肝炒黄瓜/159 (11) 葫芦塞肉/159
(12) 银鱼煮豆腐/159 (13) 珍珠羹/159 (14) 蛋奶饼/159
(15) 沙司鸡丸/160 (16) 虾仁豆腐羹/160 (17) 豆腐鱼丸汤/160 (18) 牛肉金丝粥/160
(19) 茄子饼/160 (20) 土豆沙拉/161 (21) 多彩虾仁/161
(22) 夏秋季节的一日食谱/162

幼儿饮食习惯要点

1. 怎样能使幼儿做到定时、定量、专心进食? /163
2. 幼儿每天吃牛奶有什么好处? /164
3. 什么叫偏食? 怎样纠正幼儿偏食? /164
4. 什么叫挑食? 怎样纠正幼儿的挑食? /164
5. 饮食习惯对儿童的性情有影响吗? /165
6. 小儿厌食怎么办? /165
7. 幼儿过多地吃零食有哪些危害性? 怎样纠正? /165
8. 幼儿喜吃甜食怎么办? /166
9. 小儿进食时应注意哪些问题? /166
10. 如何训练孩子自己进食? /167
11. 怎样培养小儿礼貌进食? /167
12. 幼儿能吃油条、爆米花和皮蛋吗? /168
13. 为什么小儿不宜常吃油炸及罐装食品? /168
14. 进食过量有哪些害处? /169





15. 睡前吃点心有哪些害处? /169
16. 在小儿出牙期间饮食要注意哪些问题? /170
17. 不重视早餐的质量有哪些害处? /170
18. 小儿进食时“含饭”怎么办? /171
19. 幼儿暴饮暴食有哪些危害性? /171
20. 营养过剩可引起糖尿病吗? /171
21. 吃水果能代替吃蔬菜吗? 怎样使小儿爱吃蔬菜? /172
22. 吃菜汤能代替吃蔬菜吗? 饭前先饮少量汤有好处吗? /172
23. 多吃糖果和巧克力有哪些害处? /173
24. 幼儿常喝纯净水好处多吗? /173
25. 幼儿能否常食市售彩色食品? /173
26. 平时哪些做法属不良的进餐习惯? 如何培养小儿良好的饮食习惯? /174
27. 如何讲究口腔卫生,预防龋病? /175
28. 牛奶加鸡蛋打饱,说明营养好吗? 豆浆冲鸡蛋是营养佳品吗? /175
29. 婴幼儿吃过多的生冷瓜果有哪些害处? /176
30. 婴幼儿的饮食过咸有什么害处? /176
31. 婴幼儿能饮茶吗? /176
32. 婴幼儿能否常食蜂蜜? /177
33. 喝肉汤可代替吃肉吗? /177

患病婴幼儿喂养

要点

1. 营养性缺铁性贫血有哪些表现? 怎样预防? /181
2. 维生素D缺乏性佝偻病有哪些表现? 怎样预防? /182
3. 营养不良症有哪些表现? 怎样预防? /183
4. 疳积的食疗方法有哪些? /184
5. 维生素缺乏症有哪些表现? 怎样预防? /184
6. 肥胖症有哪些表现? 怎样矫治? 为什么要从胎儿期开始预防肥胖症? /185