

WEISHENG
ZHISHI
CONGSHU

臧萃文 编著



《卫生知识》丛书
第一辑

喂娃娃 的学问

重 庆 出 版 社

《卫生知识》丛书第一辑

喂娃娃的学问

臧萃文 编著

重 庆 出 版 社 一九八六年·重庆

责任编辑：罗 敏

封面设计：高仲成 王 平

喂娃娃的学问

臧萃文 编著

重 庆 出 版 社 出 版 （重庆李子坝正街102号）
新 华 书 店 重 庆 发 行 所 发 行
达 县 新 华 印 刷 厂 印 刷

*

开本：787×960 1/32 印张：1.75 字数：20 千
1986年 6 月第一版 1986年 6 月第一次印刷
印数1—18,600

书号：14114·31

定价：0.28元

编 者 的 话

我们编写《卫生知识》这套小丛书，目的在于加快卫生科学知识的普及，贯彻预防为主方针，使逐渐富裕起来的广大人民，特别是农民得到更多的卫生知识。促进卫生面貌改变，提高群众的健康水平和卫生科学水平。

目前已出版的卫生科普丛书虽多，但往往有两种倾向：一是深，多半需要具备高中水平甚至医学专业知识才能读懂；二是长，字数多在5~10万，甚至更长，不能适应目前日益加快的生活节奏。

为此，我们这套《卫生知识》丛书尽量做到：

一是通俗，凡具备高小文化程度的广大群众都能阅读；

二是简练，每册两万字左右；

三是实用，从群众最急需了解的卫生知识写起，题材广泛，由衣、食、住、行，直到生、老、病、死的常识。希望能给广大读者，包括常见病、多发病的患者及其家属、初级卫生人员提供一些

防、治、护理的基本常识。

本丛书的编著者都是具有丰富实践经验的医师、药师、营养师和护师，他们在百忙中不辞辛苦，编写了第一辑共十三册奉献给读者。希望得到大家的指正，以不断提高本丛书质量，为卫生科学知识的普及尽一份力量。

《卫生知识》丛书编委会

1985年9月于重庆

前 言

合理喂养是促进娃娃健康成长的关键，也是父母们应该学习的一门学问。很多调查结果证明，只要喂养得当，娃娃就会长得健康活泼、聪明伶俐。目前提倡一对夫妇只生一个孩子，如何喂养好娃娃，更是每一个父母急需解决的问题。为此，编写这本小册子，奉献给读者。其中介绍了最基本的营养知识；从初生到三岁的娃娃，各个时期该吃些什么；娃娃食物的做法和要求；喂娃娃可能遇到的问题。希望这些内容对在家庭中做到科学喂养娃娃有所帮助。本书还附录了娃娃体格发育的有关数据，以供衡量娃娃是否长得正常。

编者 1985年6月

目 录

一、学点营养知识.....	(1)
(一)食物中的各种营养素.....	(3)
(二)喂娃娃要讲科学.....	(8)
二、三岁以内的娃娃喂些什么食物.....	(13)
(一)母乳是婴儿最好的食物.....	(13)
(二)初生至一个月的婴儿吃些什么.....	(15)
(三)两至三个月的婴儿吃些什么.....	(16)
(四)四至六个月的婴儿吃些什么.....	(16)
(五)半岁至一岁的婴儿吃些什么.....	(18)
(六)一至两岁的幼儿吃些什么.....	(18)
(七)两至三岁的幼儿吃些什么.....	(19)
三、娃娃食物的做法和要求.....	(22)
(一)婴儿主食的做法.....	(22)
(二)婴儿辅助食品的做法.....	(24)
(三)一至三岁幼儿的食物安排.....	(26)
(四)对娃娃饮食的卫生要求.....	(26)
四、喂娃娃可能遇到的问题.....	(29)

(一) 娃娃不喜欢吃东西怎么办.....	(29)
(二) 婴儿吐奶怎么办.....	(30)
(三) 娃娃消化不好怎么办.....	(32)
(四) 营养缺乏病的预防.....	(33)
(五) 饮食过多、营养素过量也不好.....	(37)
附 表.....	(42)
一、九省市城市正常儿童体格发育	
衡量数字.....	(42)
二、九省市郊区正常儿童体格发育	
衡量数字.....	(43)
三、正常儿童体重增长情况.....	(44)
四、正常儿童身高增长情况.....	(44)
五、家庭常用量器与法定计量单位	
折算.....	(45)
六、常用重量折算.....	(45)

一、学点营养知识

每个做父母的都希望自己的娃娃长得壮实、聪明，而娃娃的成长又离不开合理的营养。从母亲怀孕开始，胎儿就要从母体内得到合理的营养，因此，要想娃娃长得好必须从孕妇的营养抓起，特别是怀孕期的最后三个月尤其重要。足够的营养才能保证娃娃的大脑和身体的正常发育。

婴儿出生后，脱离母体开始了新的生活，每天必须从外界获得食物。由于婴儿成长迅速，食物的种类要不断变化，量也要逐渐增加，各种食物还要搭配得合理。经过消化吸收以后，食物转变成为构成身体的物质和生命活动的能源。科学喂养，娃娃就能长得壮实，抵抗疾病的能力强，不容易生病，即使生了病，也容易恢复健康。

为什么娃娃吃得好就长得好呢？因为食

物中含有各种营养素，包括蛋白质、脂肪、碳水化合物（糖和淀粉）、矿物质（无机盐）、维生素和水，这些营养素对人体各有各的功用，都是不可缺乏的。

蛋白质、脂肪和碳水化合物，是供给身体热量的营养素。身体需要热量就好比汽车需要汽油做能源才能开动一样。有了这三种营养素，才能产生热能维持人体的各种活动，包括维持生命特征的体温、呼吸、心跳、胃肠的蠕动等；各种动作如吃奶、啼哭、玩耍等也需要热量；娃娃的生长更需要足够的热量。一岁以内是人一生中生长最快的时期，每公斤体重所需的热量最多，大约是40~50卡（热量的单位叫卡。根据我国法定计量规定，1卡应折合成4.1868焦耳）。在体内1克蛋白质可供4卡热量；1克脂肪可供9卡；1克碳水化合物可供4卡，这三种营养素供给的热量还要有一定比例。一个人每天需要的总热量是根据体重、性别、年龄、活动量大小来定。婴幼儿时期是身体增长发育很迅速的阶段，所以按体重每公斤所需的热量比成人还多，也就是说娃娃所需要的蛋白

质、脂肪和碳水化合物按每公斤体重计算比成人要多些。

(一) 食物中的各种营养素

1. 蛋白质

蛋白质的功用 蛋白质是生命的基本物质，没有蛋白质就没有生命存在。它是构成身体一切组织和器官的原材料；体内一切损伤的修复也靠蛋白质；娃娃的生长发育更离不开蛋白质。此外，蛋白质还可以供给热量及调节人体的生理功能，如体内帮助消化的酶，促进乳汁分泌的激素和抵抗疾病的抗体都是由蛋白质形成的。

蛋白质的来源和需要量 各种食物都含有蛋白质，但所含的量和质不相同。蛋类、奶类、肉类和黄豆等所含蛋白质既丰富，质量也高；而蔬菜类、水果类所含蛋白质就很少。米和面也含有蛋白质，但质量不高，所以娃娃完全喂米羹是长不壮实的。

蛋白质的需要量是根据年龄、劳动情况和体重等来计算。娃娃食物中的蛋白质如果

供给不够，就会出现生长发育缓慢，成人就会出现体重减轻。蛋白质不够，还可发生贫血和营养不良等疾病。所以蛋白质是极为重要的营养素，对正在生长的娃娃更不能缺少。一岁以内的婴儿，每公斤体重需要2~4克（50克为一市两）。例如一个10公斤体重的娃娃，每天需要从食物中供给20~40克蛋白质（500毫升牛奶约含有16克蛋白质；一个鸡蛋约含有6克蛋白质；一两米约含有3.3克蛋白质）。母乳喂养的婴儿，每天只需要20克左右就够了，因为母乳中的蛋白质对婴儿最适合，质量也最高。牛奶喂养的婴儿，每天需要蛋白质30克左右；米羹喂养或吃少量奶的娃娃，每天应在40克左右。一至两岁的幼儿，每天能从食物中供给40克蛋白质就够了。

2. 脂肪

脂肪的功用 脂肪最主要的功用是供给人体的热量；还可维持体温和保护人体组织、内脏、血管及神经；也能促进油溶性维生素在体内的吸收；做菜时可以增加香味。

脂肪的来源和需要量 猪油、牛油、奶

类和猪、牛、鸡等动物的脂肪都属于动物性脂肪。菜油、豆油、花生油和麻油都属于植物性脂肪。其他食物也都含有不同量的脂肪。

两岁以内的娃娃，每天每公斤体重需要脂肪 4 克。脂肪不宜吃得过多，否则会引起消化不良、胃口不好和肥胖。每月定量的 250 克（半斤）菜油，每天可供给 8 克，再加上其他食物如奶类和肉类的脂肪就够了。

3. 碳水化合物(糖和淀粉)

碳水化合物的功用 碳水化合物是人体热量最便宜的来源，因碳水化合物的食物，价钱低廉，如米和面等。

碳水化合物的来源和需要量，米、面含有丰富的淀粉，吃入体内后变成糖，所以单咀嚼饭或馒头时感到有甜味。糕点和糖果也都含丰富的碳水化合物，奶类中的乳糖是最适合婴儿生理需要的。红苕、马铃薯也含有大量的淀粉，它们在体内都变成糖，被身体吸收。

一至两岁的幼儿，每天每公斤体重约需要碳水化合物 12 克。每天按自己的粮食定量，再加上牛奶和白糖等就够了。如果食物

中碳水化合物供给不足，会消耗体内的蛋白质和脂肪来产生热量，这样不仅不经济（因为蛋白质和脂肪丰富的食物，价钱都比较贵），而且会影响娃娃正常生长。但是否碳水化合物多多益善呢？吃多了，也不好，尤其多吃糖要影响食欲，而且表面上长得很胖，但实际上并不结实，对疾病的抵抗力也差，就是人们常说的“虚胖娃”。

4. 矿物质(无机盐)

矿物质是构成人体不可缺少的成分，也

表一 几种主要无机盐的功用及其来源

	功 用	来 源
钙	构成骨骼、牙齿的主要成分，帮助血液凝固，维持神经的传导性能	乳、蔬菜、豆、豆制品
磷	构成骨骼的主要成分，肌肉和神经组织的一部分	乳、肉、豆、五谷
铁	血红蛋白及细胞核的主要成分	肝、蛋黄、血、瘦肉、绿色蔬菜、桃、杏、黑李
碘	维持甲状腺的正常生理	海藻类(如海带)

是维持人体生理活动（如肌肉伸缩、心脏跳动、体内酸碱平衡）所必须的。矿物质有很多种，它们的功用和来源都不同，见表一。有的在人体中需要量很少，叫做微量元素，在科学喂养中，不容易缺乏。

5. 维生素

维生素按照它容易溶解在水中或是油脂中分为两类。水溶性维生素有 B_1 、 B_2 、 B_6 及

表二 几种主要维生素的功用及其来源

维生素	功 用	来 源
A	保护眼睛及全身上皮组织, 间接抵抗各种感染, 维持生长	肝、肾、鱼肝油、乳、有色蔬菜中的胡萝卜素
B_1	预防脚气病, 促进生长发育, 增进食欲	米糠、麦麸、豆类、花生
B_2	防止皮肤、口及眼部症状	肝、蛋、乳、蔬菜
C	抗坏血病、抵抗传染病	桔、柚、蕃茄、各种水果, 新鲜蔬菜
D	抗佝偻病, 促进钙、磷吸收	肝、蛋黄、奶、鱼肝油

C；油溶性维生素有**A**、**D**等。维生素的功用是调节人体生理机能和代谢，见表二。维生素对娃娃的营养吸收影响较大。

6. 水

水是人体维持生命必不可少的，是人体内血液及其它组织的组成成分；又可调节体温；还可帮助食物在体内吸收，运输和排泄。

正常情况下，一岁以内的婴儿，每天每公斤体重需要100~150毫升水。如6公斤体重的婴儿，每天就需要600~900毫升水（包括牛奶及其它食物中的水分）。

（二）喂娃娃要讲科学

营养学是一门科学，其中包括研究对生理情况不同的人，要供给不同的营养素。娃娃的生理特点是正在成长发育，他们的饮食更需要细心照顾和科学地安排。有些年轻父母对自己的独生子女非常溺爱，以为价钱越贵的食物就越有营养，花了很多钱，而吃的食物并不是娃娃身体所需要的，反引起营养

失调。为什么好心办了坏事呢？就是不懂营养学。所以要当好爸爸妈妈，必须学点科学喂养的知识，才能使娃娃健康成长。

1. 营养必须满足生长发育的需要

娃娃的体形和各器官不断长大叫做生长；娃娃体内各器官、系统的细胞分裂和各种机能的成熟过程叫做发育。生长发育的好坏受各种因素影响，例如遗传、营养、环境等因素。而营养好不好，取决于能否满足生长发育的需要。

身高和体重的增加是衡量营养好坏的两个指标。刚出生的新生儿体重约为三公斤。四到五个月时，体重增加一倍，约六公斤。一岁为出生时的三倍，约九公斤。一岁以后增长就慢一些，两岁时约为十二公斤。从两岁到十三岁，每年约增长两公斤。刚出生的新生儿身高约50厘米，一岁约为75厘米，四岁时约100~105厘米，十三岁约155厘米。营养不良必然导致身高、体重不够上述标准。

智力发育包括娃娃的脑、脊髓发育。娃娃活动能力（坐、爬、走等），语言能力（发