

# 营养护理启智

## 方 · 营养与喂养案 · 案



正确的喂养方法与合理的营养搭配是宝宝生长发育的迫切需要。良好的营养促进体格生长、智力发育；营养不足导致生长迟缓，发生各种营养不良疾病。为了不让宝宝长成“小胖墩”或“瘦麻杆”，合理安排宝宝的喂养和膳食成为爸爸妈妈每天必做的功课。



中国华侨出版社  
郭银兰 张燕等 著

0~3岁营养护理启智方案④

# 营养与喂养方案

郭银兰 张燕 杨稳财 孙丽 著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

0~3岁营养护理启智方案/郭银兰、张燕等著. —北京:  
中国华侨出版社, 2001.4

ISBN 7-80120-497-2

I. 0… II. ①郭…②张… III. ①婴幼儿-哺育②婴幼儿-护理③婴幼儿-早期教育 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 16782 号

## ● 0~3岁营养护理启智方案

---

编 著/郭银兰 张燕等

责任编辑/凌伟清 杨 郁 吴 伟

装帧设计/北京维斯图文设计公司

经 销/新华书店

开 本/850×1168毫米 1/32 印张/25 字数/480千字

印 刷/华北石油廊坊华星印刷厂

版 次/2001年4月第1版 2001年4月第1次印刷

印 数/5000套

书 号/ISBN 7-80120-497-2/R·17

定 价/48.00元 (全三册)

---

中国华侨出版社 北京安定路20号院 邮编 100029

E-mail: overseashq@sina.com

发行部: (010) 64443051 传真: 64443051

# 前 言

每个爸爸妈妈都希望自己能够有一个健康、美丽、聪明、智慧过人的孩子，将来能有所成就、有所作为。社会的进步也需要各式各样的人才，科技的发展更需要人才辈出。“提高人口素质，改善人民生活”已经成为我国的一项基本国策，人类期待着下一代更比一代强。

小儿摄取的营养除维持生命活动、修补组织外，也是生长发育的迫切需要。良好的营养促进体格生长、智力发育；营养不足导致生长迟缓，发生各种营养不良性疾病。小儿的营养好坏取决于膳食摄入、消化吸收、身体利用等环节。合理安排小儿喂养和膳食是儿童健康成长的重要内容。

儿童健康护理的工作目标是根据儿童生长发育特点，提供医疗、预防和保健服务，维护儿童身心健康，降低疾病发生率和死亡率，提高养育质量，促进儿童身体全面发展。儿童保健工作的重点在7岁以前，尤其在3岁以前。根据儿童生长发育的特点，分成胎儿期、新生儿期、婴儿期、幼儿期和儿童期，分别实施不同内容的保健措施。

智力是由一些最基本的因素和一些相关的因素

共同建构起来的综合体。这些最基本的因素主要有注意力、观察力、记忆力、思维力、想象力五种，相关因素则包括人的情感、兴趣、意志、理想、性格等。真正的智力开发，要针对孩子的年龄特点，按照规律，通过环境和教育的作用，使孩子在智能、性格诸方面协调发展，成为有较高的认识能力和健康人格的社会成员。

本书详细地介绍了0~3岁婴幼儿的喂养与营养，疾病预防和家庭护理，智力开发和早期家庭教育等各方面的知识，内容翔实，语言流畅，图文并茂，适合各种层次的爸爸妈妈阅读。

作 者

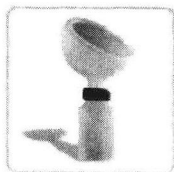
2000年10月

# 目 录

## 第 1 章

### 0 ~ 3 岁营养与喂养计划

|                        |        |
|------------------------|--------|
| ▣ 幼儿营养的重要性 .....       | ( 2 )  |
| ▣ 幼儿营养的一般原则 .....      | ( 3 )  |
| ▣ 幼儿营养的需要量 .....       | ( 4 )  |
| ▣ 小儿营养需求与成人有什么不同 ..... | ( 6 )  |
| ▣ 宝宝的营养状况与体格发育 .....   | ( 7 )  |
| ▣ 宝宝的营养状况与智力发育 .....   | ( 8 )  |
| ▣ 婴幼儿的营养适应 .....       | ( 9 )  |
| ▣ 为儿童选配膳食的原则 .....     | ( 9 )  |
| ▣ 热能 .....             | ( 10 ) |
| ▣ 蛋白质 .....            | ( 11 ) |
| ▣ 碳水化合物 .....          | ( 13 ) |
| ▣ 脂肪 .....             | ( 13 ) |
| ▣ 无机盐 .....            | ( 14 ) |
| ▣ 微量元素 .....           | ( 15 ) |
| ▣ 维生素 .....            | ( 17 ) |

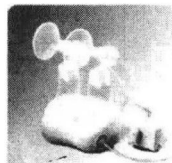


|              |      |
|--------------|------|
| ☞ 水 .....    | (19) |
| ☞ 膳食纤维 ..... | (20) |

## 第2章

# 新生儿喂养

|                         |      |
|-------------------------|------|
| ☞ 什么是新生儿最理想的食品 .....    | (24) |
| ☞ 母乳含有什么营养成分 .....      | (25) |
| ☞ 初乳对新生儿有何好处 .....      | (26) |
| ☞ 母乳喂养对宝宝的好处 .....      | (27) |
| ☞ 如何使产妇早“下奶” .....      | (28) |
| ☞ 怎样实行产后母婴皮肤早接触 .....   | (29) |
| ☞ 怎样掌握正确的哺乳方法 .....     | (30) |
| ☞ 按时哺乳好还是按需哺乳好 .....    | (32) |
| ☞ 怎样知道新生儿想吃奶了 .....     | (32) |
| ☞ 怎样才能知道新生儿是否吃饱了 .....  | (33) |
| ☞ 吃母乳的婴儿还需要喂水或果汁吗 ..... | (34) |
| ☞ 母乳能满足双胞胎的需要吗 .....    | (35) |
| ☞ 婴儿不吸乳怎么办 .....        | (36) |
| ☞ 怎样防止宝宝吐奶 .....        | (38) |



|                        |      |
|------------------------|------|
| ☞ 前奶和后奶有什么区别 .....     | (39) |
| ☞ 吃母乳的婴儿要补充维生素 K 吗 ... | (39) |
| ☞ 吃母乳的婴儿如何补充维生素 D ...  | (40) |
| ☞ 婴儿总睡觉不吃奶怎么办 .....    | (41) |

|                       |      |
|-----------------------|------|
| ☞ 人工喂养对婴儿健康有何影响 ..... | (42) |
| ☞ 如何对待“母乳不足” .....    | (44) |

## 第3章

### 2~3个月喂养

|                      |      |
|----------------------|------|
| ☞ 人工喂养须知 .....       | (48) |
| ☞ 哪些情况不宜母乳喂养 .....   | (49) |
| ☞ 人工喂养的宝宝为何易患病 ..... | (50) |
| ☞ 人工喂养谨防污染 .....     | (50) |
| ☞ 人工喂养宝宝进奶量 .....    | (51) |
| ☞ 如何给婴儿选择母乳代用品 ..... | (52) |
| ☞ 什么样的奶粉适合宝宝 .....   | (53) |
| ☞ 婴儿配方奶粉 .....       | (54) |
| ☞ 婴儿米粉 .....         | (55) |
| ☞ 鲜牛奶与配方奶粉 .....     | (56) |
| ☞ 如何调配鲜牛奶 .....      | (57) |
| ☞ 怎样调制奶粉 .....       | (57) |
| ☞ 煮牛奶时怎样加糖 .....     | (58) |
| ☞ 特殊情况应喂婴儿豆奶粉 .....  | (59) |
| ☞ 什么叫混合喂养 .....      | (60) |
| ☞ 怎样进行混合喂养 .....     | (61) |
| ☞ 母乳的储存和化冻 .....     | (61) |
| ☞ 吃牛奶的宝宝便秘怎样避免 ..... | (62) |

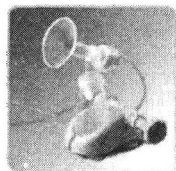


|                    |      |
|--------------------|------|
| 怎样防治牛奶过敏 .....     | (63) |
| 宝宝只认母乳怎么办 .....    | (64) |
| 为人工喂养的宝宝准备奶具 ..... | (65) |
| 怎样用奶瓶给宝宝喂奶 .....   | (66) |
| 巨大儿的喂养 .....       | (67) |
| 早产儿的喂养 .....       | (68) |
| 几种必备的哺乳器具 .....    | (70) |

## 第4章

### 4~6个月的营养

|                     |      |
|---------------------|------|
| 宝宝转奶期的营养需要 .....    | (76) |
| 上班妈妈如何坚持母乳喂养 .....  | (77) |
| 怎样添加辅食 .....        | (77) |
| 辅食的添加次序如何 .....     | (79) |
| 适时给宝宝添加辅食非常重要 ..... | (80) |
| 辅食添加的时间及程序 .....    | (80) |
| 婴幼儿辅食类型 .....       | (81) |
| 婴儿辅食的制作技巧 .....     | (84) |
| 怎样给宝宝添加鸡蛋黄 .....    | (86) |
| 幼儿也要吃粗粮 .....       | (86) |
| 宝宝多吃胡萝卜有益健康 .....   | (87) |
| 如何选择强化食品 .....      | (88) |
| 快出牙的宝宝怎么吃 .....     | (89) |

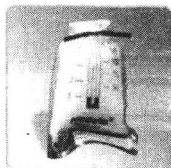


|                  |      |
|------------------|------|
| ☞ 宝宝夏季喂养须知 ..... | (90) |
| ☞ 4~6 个月食谱 ..... | (91) |
| ☞ 鲜橘汁 .....      | (91) |
| ☞ 菜泥 .....       | (92) |
| ☞ 果汁 .....       | (92) |
| ☞ 牛奶香蕉糊 .....    | (93) |

## 第 5 章

### 7~12 月营养安排

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| ☞ 断奶宝宝饮食要点 .....        | (96)  |
| ☞ 断奶后的合理膳食 .....        | (96)  |
| ☞ 断奶应当选择适当时机 .....      | (97)  |
| ☞ 断奶前如何做好婴儿的心理准备 .....  | (98)  |
| ☞ 断奶期应注意些什么 .....       | (98)  |
| ☞ 怎样给宝宝顺利断奶 .....       | (99)  |
| ☞ 半岁至 1 岁宝宝饮食参考 .....   | (100) |
| ☞ 如何保证平衡膳食 .....        | (101) |
| ☞ 在婴儿期建立良好的饮食习惯 .....   | (102) |
| ☞ 防偏食应从乳婴期 .....        | (102) |
| ☞ 怎样给宝宝正确地摄入脂肪 .....    | (104) |
| ☞ 未满 1 岁婴儿饮食中易缺什么 ..... | (104) |
| ☞ 如何掌握婴儿食盐的用量 .....     | (105) |
| ☞ 幼儿的消化器官有什么特点 .....    | (106) |

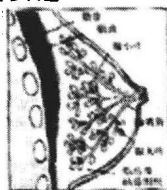


|                    |       |
|--------------------|-------|
| 根据乳牙萌出给婴儿添辅食 ..... | (107) |
| 7~12月食谱 .....      | (108) |

## 第6章

### 1~2岁营养安排

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 1岁幼儿每天应吃多少食物 .....   | (116) |
| 为什么要多给宝宝吃蔬菜 .....    | (117) |
| 给小儿吃绿橙色蔬菜有什么好处 ..... | (118) |
| 为什么要注意小儿钙的摄入 .....   | (119) |
| 小儿谨防“甜食综合症” .....    | (120) |
| 1岁宝宝多钙食谱 .....       | (121) |
| 1岁宝宝多铁食谱 .....       | (122) |
| 吃菠菜能治疗贫血吗 .....      | (122) |
| 菠菜、豆腐一起吃好吗 .....     | (123) |
| 牛奶和鸡蛋一起吃好吗 .....     | (124) |
| 为孩子选择适合的饮料 .....     | (125) |
| 小儿应喝什么样的饮料 .....     | (126) |
| 小儿健脑食品 .....         | (127) |
| 1~2岁小儿一日三餐食谱 .....   | (128) |



## 第 7 章

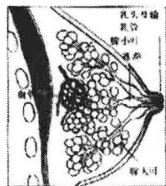
### 2 ~ 3 岁营养安排

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 2 至 3 岁宝宝的饮食安排 .....  | (140) |
| 2 岁幼儿每天应吃多少食物 .....   | (141) |
| 低脂饮食有益儿童健康 .....      | (141) |
| 2 岁宝宝应该多吃蔬菜 .....     | (143) |
| 饮食要有规律 .....          | (143) |
| 怎样培养小儿良好的饮食习惯 .....   | (144) |
| 影响孩子食欲的三大因素 .....     | (145) |
| 怎样增进小儿的食欲 .....       | (147) |
| 怎样纠正小儿挑食、偏食 .....     | (148) |
| 如何合理安排宝宝吃零食 .....     | (149) |
| 肥胖儿在饮食上应注意什么 .....    | (150) |
| 2 至 3 岁幼儿一日三餐食谱 ..... | (150) |

## 第 8 章

### 3 ~ 4 岁营养安排

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 3 ~ 4 岁小儿每天应吃多少饭 ..... | (160) |
| 在小儿菜谱中应增加一些海带 .....    | (160) |
| 如何从食物中增加锌的摄入 .....     | (161) |

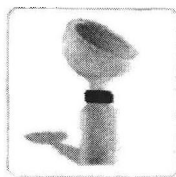


|                |       |
|----------------|-------|
| 在烹饪中如何减少营养素的损失 | (162) |
| 为什么要保证小儿充分饮水   | (163) |
| 婴儿每天需喝多少水      | (164) |
| 怎样预防儿童贫血       | (165) |
| 多吃萝卜有益宝宝健康     | (166) |
| 酸奶与乳酸菌饮料有什么不同  | (167) |
| 吃冷饮过量对小儿有什么危害  | (168) |
| 长高的误区          | (168) |
| 影响孩子智力发育的食品    | (169) |
| 治偏食,有偏方        | (170) |
| 小儿异食癖怎么办       | (171) |

## 第9章

### 乳房保健与催乳饮食

|              |       |
|--------------|-------|
| 哺乳期应如何做好乳房保健 | (182) |
| 现代产妇为何缺乳     | (183) |
| 母乳分泌的奥妙      | (184) |
| 如何防止喂奶时乳头疼痛  | (185) |
| 乳房胀痛         | (187) |
| 乳汁过少         | (187) |
| 乳头破裂         | (188) |
| 乳腺炎          | (189) |
| 产妇分娩后的饮食特点   | (190) |

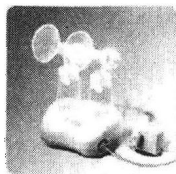


|                      |       |
|----------------------|-------|
| 母乳的营养要求 .....        | (190) |
| 乳母应多吃健脑食品 .....      | (191) |
| 乳母营养不良影响宝宝大脑发育 ..... | (192) |
| 特效催乳食疗方 .....        | (192) |
| 特效催乳膳食 .....         | (194) |

## 第 10 章

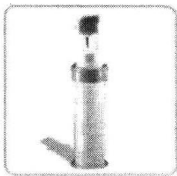
### 婴幼儿常见病的饮食疗法

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 治疗幼儿冬季腹泻简方 .....     | (198) |
| 小儿腹泻食疗法 .....        | (198) |
| 腹泻患儿的饮食安排 .....      | (199) |
| 贫血的小儿应如何调整饮食 .....   | (200) |
| 感冒发热小儿的饮食安排 .....    | (201) |
| 小儿夏季热食疗方 .....       | (202) |
| 食疗可排铅毒 .....         | (203) |
| 哮喘患儿的营养素要求 .....     | (204) |
| 如何为感冒发热的孩子安排饮食 ..... | (206) |
| 对眼睛有益的食物有哪些 .....    | (207) |
| 儿童弱视的饮食调理 .....      | (208) |



## 第11章

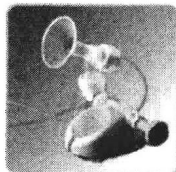
### 正确服用保健品

- ✎ 不要随便给小儿食用保健品 ..... (212)
- ✎ 不要随便给孩子吃补品、补药 ..... (212)
- ✎ 给宝宝补充营养的误区 ..... (213)
- ✎ 怎样选择强化食品? ..... (214)
- ✎ 鱼肝油忌过量 ..... (215)
- ✎ 适当给婴儿添加鱼肝油 ..... (216)
- ✎ 补钙忌过多 ..... (217)
- ✎ 不要任意服用赖氨酸 ..... (218)
- ✎ 忌多服维儿灵 ..... (219)
- ✎ 补锌忌过量 ..... (219)
- ✎ 忌滥用高渗葡萄糖 ..... (221)
- ✎ 忌久服当归 ..... (221)
- ✎ 忌滥用维生素制剂 ..... (222)
- ✎ 忌滥用维生素 C ..... (223)
- ✎ 维生素 C 忌与猪肝同吃 ..... (224)
-  ✎ 忌过量服用维生素 D ..... (224)
- ✎ 怎样合理应用维生素 D ..... (225)
- ✎ 忌过量服用维生素 B6 ..... (225)
- ✎ 忌过量服用维生素 E ..... (226)

## 第12章

### 儿童忌食食品

|                   |       |
|-------------------|-------|
| ☞小食品不等于儿童食品 ..... | (230) |
| ☞爆米花 .....        | (231) |
| ☞松花蛋 .....        | (232) |
| ☞杏 .....          | (232) |
| ☞山楂 .....         | (233) |
| ☞奶糖 .....         | (233) |
| ☞葡萄糖 .....        | (233) |
| ☞油条 .....         | (234) |
| ☞乳制品 .....        | (234) |
| ☞食盐 .....         | (235) |
| ☞“果冻” .....       | (235) |
| ☞鸡蛋白 .....        | (236) |
| ☞午餐肉 .....        | (236) |
| ☞罐头食品 .....       | (237) |
| ☞咸鱼 .....         | (238) |
| ☞可乐型饮料 .....      | (238) |
| ☞咖啡 .....         | (239) |
| ☞汽水 .....         | (239) |
| ☞茶 .....          | (240) |
| ☞香槟 .....         | (241) |



|                  |       |
|------------------|-------|
| ☞ 果子露 .....      | (241) |
| ☞ 蜂蜜 .....       | (242) |
| ☞ 多味瓜子 .....     | (242) |
| ☞ 巧克力 .....      | (243) |
| ☞ 白糖 .....       | (244) |
| ☞ 醋 .....        | (246) |
| ☞ 酱油 .....       | (247) |
| ☞ 荔枝 .....       | (247) |
| ☞ 白果 .....       | (248) |
| ☞ 甘蔗 .....       | (249) |
| ☞ 生蛋 .....       | (250) |
| ☞ 煎炸食品 .....     | (250) |
| ☞ 腌制食品 .....     | (251) |
| ☞ 荸荠 .....       | (251) |
| ☞ 笋 .....        | (252) |
| ☞ 桔子 .....       | (252) |
| ☞ 酸奶 .....       | (253) |
| ☞ 羊肉串 .....      | (253) |
| ☞ 含人工色素的食物 ..... | (254) |
| ☞ 生鱼 .....       | (254) |
| ☞ 干鱼片 .....      | (256) |

