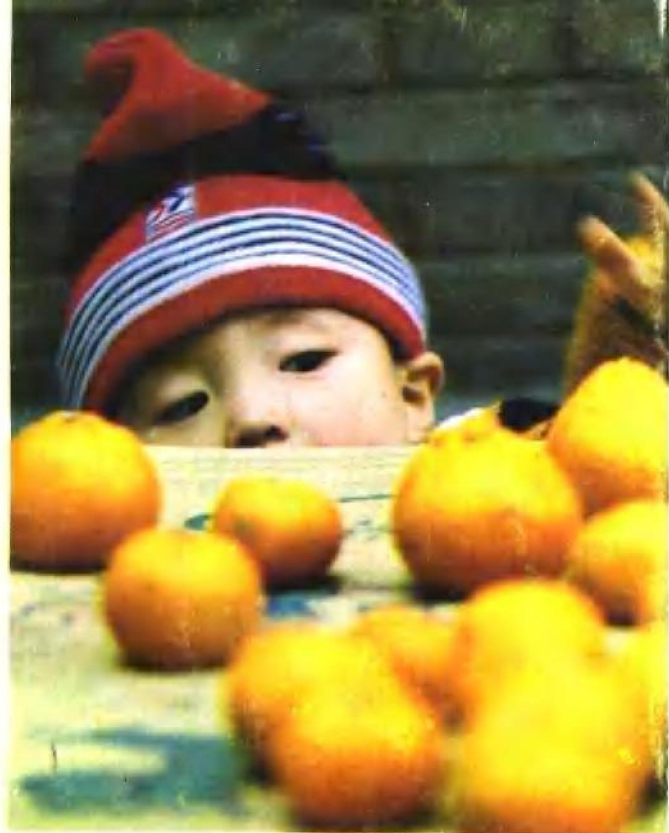




家 用
儿 童
营 养
手 册

浙江科学技术出版社

编 者

刘冬生 刘竹娟

沈治平 李宝林

郝秀真 孙恪明

责任编辑

陈云华

封面设计

詹良善

封面摄影

山 人

家 用 儿 童 营 养 手 册

沈治平 刘冬生 主编

*

浙江科学技术出版社出版

浙江新华印刷厂印刷

浙江省新华书店发行

开本：787×960 1/32 印张：5.5 字数：97,500

1991年11月 第 一 版

1991年11月 第一次印刷

ISBN 7-5341-0366-5/R·67

定 价：2.50 元

序

年轻的父母都希望自己心爱的孩子聪明、伶俐、茁壮成长。怎样才能使这个美好的愿望变成现实呢？重要的一条是做父母的应懂得婴幼儿及儿童不同生长时期的营养需要，进行科学喂养。在现实生活中，有些父母由于缺乏营养知识，不懂得如何选择食物调配出适合孩子营养需要的饮食，膳食结构不尽合理，以致发生各种营养性疾病，如一般性营养不良、缺铁性贫血、佝偻病、维生素 A 缺乏病等，这种情况并不少见。另外，我们还见到，有的父母在孩子的饮食上花了很多钱，各种高热量、高脂肪的食品成为孩子常吃的零食，使孩子看上去长得又白又胖，但由于缺乏蛋白质、维生素和矿物质，身体并不健壮，不仅对疾病的抵抗力不强，而且还可能给成年后播下病根，如心血管疾病、糖尿病等。

儿童是祖国的花朵，民族的希望，他们的身体状况和健康水平在很大程度上取决于他们父母的文化修养和营养知识。年轻的父母们掌握了一定的营养知识，就可以了解哪些疾病是由于缺乏哪种营养素而逐渐形成的；哪些营养素过多，会造成哪些危害。这样，他们就能够因地制宜地利用当地供应的食物原料或成品，调配成符合孩子营养需要的平衡膳食，使孩子能沿着正常轨道生长发育。

有些儿童缺乏旺盛的食欲，或厌食、偏食，常使年轻的父母束手无策。做父母的懂得一些营养知识，

培养孩子从小养成食物多样化的摄食习惯,待孩子稍稍懂事时,深入浅出地进行营养教育,让他们知道各类食物的营养功效,不吃蔬菜有什么害处,偏食、挑食的问题就可以迎刃而解了。

本书是一本儿童营养普及读物,它包括营养原理、营养实践、营养咨询三大部分,书后附有对儿童营养有重要参考价值的一些资料。它对于营养学基本理论,不同年龄儿童、青少年、病儿的饮食调配,以及日常生活中大家关心的一些营养问题,都作了简明扼要的说明和解答。我们希望年轻的父母们能从本书中获得养育好自己孩子的各种营养知识和方法,这样,出版本书的目的就达到了。

沈治平

1990年4月

目 录

营

养

原

理

儿童营养概述	(3)
(一)儿童营养的意义	(3)
(二)目前我国儿童的营养状况	(4)
(三)儿童年龄阶段的划分	(6)
1. 胎儿期	(6)
2. 新生儿期	(6)
3. 婴儿期	(6)
4. 幼儿期	(6)
5. 学龄前期	(7)
6. 学龄期	(7)
热能和营养素	(7)
(一)热能	(8)
1. 热能的来源	(8)
2. 儿童的热能需要	(9)
(二)蛋白质	(9)
1. 蛋白质的生理功能	(9)
2. 蛋白质的组成	(11)
3. 食物蛋白质的分类	(12)
4. 儿童对蛋白质的需要	(13)
(三)脂肪	(13)
1. 脂肪的生理功能	(13)
2. 脂肪的化学组成	(14)

营

养

原

理

3. 膳食脂肪供给量	(14)
(四) 碳水化合物	(15)
1. 碳水化合物的生理功能 ...	(15)
2. 碳水化合物的食物来源 ...	(16)
(五) 矿物质	(17)
1. 无机盐的生理功能	(17)
2. 无机盐在食物中的分布 ...	(18)
3. 机体的重要无机盐及其功能	(18)
(六) 维生素	(21)
1. 维生素的特点	(22)
2. 维生素的分类	(22)
3. 较易缺乏的维生素	(22)
(七) 膳食纤维	(25)
(八) 水	(25)
1. 水的生理功能	(26)
2. 人体对水的需要	(26)
营养素之间的配合和制约	(27)
(一) 产热营养素之间的相互关系	(27)
(二) 维生素与产热营养素之间的 关系	(27)
(三) 氨基酸之间的相互关系 ...	(28)
(四) 维生素之间的关系	(28)
(五) 矿物质之间及与其他营养素 之间的关系	(28)
食物的分类及其营养价值	(29)
(一) 动物性食物及其营养价值	(29)
1. 肉类	(29)

2. 鱼虾类	(30)
3. 蛋类	(31)
4. 奶类	(31)
(二)植物性食物及其营养价值	(33)
1. 谷类	(33)
2. 大豆及其制品	(33)
3. 蔬菜类	(34)
4. 水果类	(35)
合理营养与平衡膳食	(36)
(一)合理营养	(36)
(二)平衡膳食	(36)
1. 平衡膳食的作用	(36)
2. 制定平衡膳食的原则	(36)
3. 平衡食谱的编制	(39)

营

养

实

践

正常儿童的营养	(45)
(一)胎儿的发育与孕妇营养 ...	(45)
1. 胎儿的生长发育	(45)
2. 孕妇的营养要求	(46)
3. 妊娠期的膳食	(49)
(二)新生儿喂养及产褥期膳食	(51)
1. 新生儿喂养	(51)
2. 产褥期膳食	(55)
(三)婴儿喂养	(58)
1. 婴儿的生长发育特点	(58)
2. 母乳喂养	(59)

营

养

实

践

3. 混合喂养	(62)
4. 人工喂养	(62)
5. 婴儿喝水的重要性	(64)
6. 断奶	(65)
(四) 幼儿膳食与营养(2~6 岁)	
.....	(70)
1. 幼儿的消化机能和特点 ...	(70)
2. 幼儿的膳食特点	(71)
3. 幼儿的进食心理	(72)
4. 幼儿每天食物参考量	(73)
(五) 学龄儿童膳食与营养(7~15 岁)	
.....	(74)
1. 学龄儿童的生长发育特点	
.....	(75)
2. 学龄儿童的膳食特点	(79)
3. 学龄儿童的膳食安排	(80)
病儿膳食	(83)
(一) 营养性疾病病儿的膳食 ...	(83)
1. 营养缺乏症病儿的膳食 ...	(83)
2. 肥胖症病儿的膳食	(88)
(二) 非营养性疾病病儿的膳食	
.....	(89)
1. 消化不良病儿的膳食	(89)
2. 慢性腹泻病儿的膳食	(91)
3. 痢疾病儿的膳食	(92)
4. 肝炎病儿的膳食	(92)
5. 急性肾炎病儿的膳食	(94)
6. 麻疹病儿的膳食	(95)
7. 感冒发热病儿的膳食	(96)
8. 糖尿病病儿的膳食	(97)

9. 心脏病病儿的膳食 (98)

10. 伤寒病儿的膳食 (99)

11. 湿疹病儿的膳食 (100)

营

养

咨

询

(一)什么是缺铁性贫血? (105)

(二)如何从饮食上预防缺铁性贫血? (106)

(三)缺锌有些什么症状? (107)

(四)哪些食物含锌多? (108)

(五)为什么不能过量服用维生素 A、D? (109)

(六)赖氨酸可以多吃吗? (110)

(七)儿童每天需要喝多少水?
..... (111)

(八)水果能够代替蔬菜吗?
..... (111)

(九)多吃菠菜能补血吗? (113)

(十)莴笋叶、芹菜叶和萝卜叶能吃吗? (113)

(十一)红番茄和黄番茄哪种含维生素 C 多? (114)

(十二)红胡萝卜和黄胡萝卜哪种含胡萝卜素多? (114)

(十三)发芽和绿皮的土豆能吃吗?
..... (114)

(十四)常吃豆芽菜有什么好处?
..... (115)

(十五)吃水果削皮好还是不削皮

营

养

咨

询

- 好? (115)
- (十六)鸡蛋能生吃吗? (115)
- (十七)鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋哪种
最有营养? (116)
- (十八)麦乳精能代替牛奶、豆浆吗?
..... (116)
- (十九)糕干粉是代乳粉吗?
..... (117)
- (二十)孩子厌食怎么办? (118)
- (二十一)孩子不爱吃胡萝卜和绿叶
蔬菜怎么办? (118)
- (二十二)为什么要多吃绿叶菜等有
色蔬菜? (119)
- (二十三)孩子经常便秘应该吃什
么? (119)
- (二十四)孩子每天吃多少盐合适?
..... (120)
- (二十五)水果消毒有哪些方法?
..... (120)
- (二十六)为什么早餐不宜光吃牛奶、
鸡蛋? (121)
- (二十七)夏季孩子饮食应注意些什
么? (121)
- (二十八)孩子能吃爆米花吗?
..... (121)
- (二十九)婴儿大便干燥能吃蜂蜜
吗? (122)
- (三十)婴儿经常打呃是怎么回事?
..... (122)
- (三十一)婴幼儿能吃花粉营养滋

营

养

咨

询

- 补品吗? (122)
- (三十二)婴儿经常吐奶是怎么回事?
事? (123)
- (三十三)喝过热、过凉的饮料对
婴儿有何影响? (123)
- (三十四)鱼肝油吃到几岁为宜?
..... (124)
- (三十五)孩子临睡前喝牛奶好吗?
..... (124)
- (三十六)孩子“烂口角”应吃点什么?
么? (124)
- (三十七)孩子满口牙斑是怎么回事?
事? (125)
- (三十八)猪肝能常吃吗? 每次吃
多少合适? (125)
- (三十九)孩子能吃猪大油吗?
..... (126)
- (四十)胖孩子容易得哪些病?
..... (126)
- (四十一)生活水平提高了,为何还有
营养不良的孩子? (126)
- (四十二)初乳与过渡乳、成熟乳的
营养含量有何不同? (127)
- (四十三)儿童早餐一定要吃饱,
为什么? (128)
- (四十四)为什么吃饭一定要细嚼
慢咽? (128)
- (四十五)孩子吃饭时能听音乐吗?
..... (128)
- (四十六)为什么不能多吃油炸食

营

养

咨

询

物?	(129)
(四十七)过量吃巧克力好吗?	(129)
(四十八)孩子可吃零食吗?	(130)
(四十九)怎样为孩子选择餐具?	(130)
(五十)健康儿童的标准是什么?	(131)
(五十一)婴儿的体重和身长如何 计算?	(131)
(五十二)婴儿出牙有何规律?	(132)
(五十三)儿童换牙期间应注意什 么问题?	(132)
(五十四)如何从饮食上预防龋齿 的发生?	(133)
附录一 营养素的功能和来源	(135)
附录二 常用食物成分表	(138)
附录三 九市城区正常男童体格发育 的衡量数字(1985年)	(151)
附录四 九市城区正常女童体格发育 的衡量数字(1985年)	(153)
附录五 九市郊区正常男童体格发育 的衡量数字(1985年)	(155)
附录六 九市郊区正常女童体格发育 的衡量数字(1985年)	(157)
附录七 九市城郊儿童身高标准体 重(1985年)	(159)

营养原理



儿童营养概述

(一) 儿童营养的意义

人类从胚胎期开始到生命终止都需要营养。人的生长发育、健康水平、劳动能力和寿命长短都与营养密切相关。合理营养不但能提高一代人的健康水平,而且关系到民族的繁衍昌盛。

儿童是人的一生中健康成长的重要时期。在这个时期能得到合理的饮食与充足的营养,必将为今后一生中体力和智力的发展打下良好的物质基础。膳食营养质量的好坏,影响儿童的生长与健康。营养不足会患营养缺乏病,还会降低对疾病的抵抗力。营养不良对于小年龄的儿童影响就更大,严重营养不良对婴幼儿大脑发育能产生灾难性影响,造成智力和体格发育不良,可能在成年后也无法弥补,同时还会把智力缺陷传给下一代。因此“儿童营养”必须受到重视。

儿童不同于成人,他们的食物,全凭大人安排。如果忽略了儿童的生理特点,未能按其需要给予食物,就会发生营养不良。为此,儿童营养必须受到医务工作者、保育工作者、教师、食品生产者及每位父母的关注和重视。

(二)目前我国儿童的营养状况

建国以来,人民生活的好转和儿童保健措施的加强,明显地促进了儿童体格发育的增长。人体测量尤其是身高、体重的测量,是评价儿童营养状况较好而常用的指标。我国于1975年和1985年进行过两次大数量儿童的体格发育调查,1985年的测量值均较1975年的有所提高(图1、2)。在生长发育指标上,仍然是城市高于郊区,郊区高于农村。与美国国家卫生统计中心(NCHS)的数字相比,我国儿童在初生及1~6个月时与NCHS的数字相近,部分还有超过的。但随

年龄增长,就愈来愈落后了。当然,这与种族遗传、地理环境、饮食习惯、卫生设施等有关系。但我们应该促使儿童在现有营养、卫生、保健条件下,得到充分的

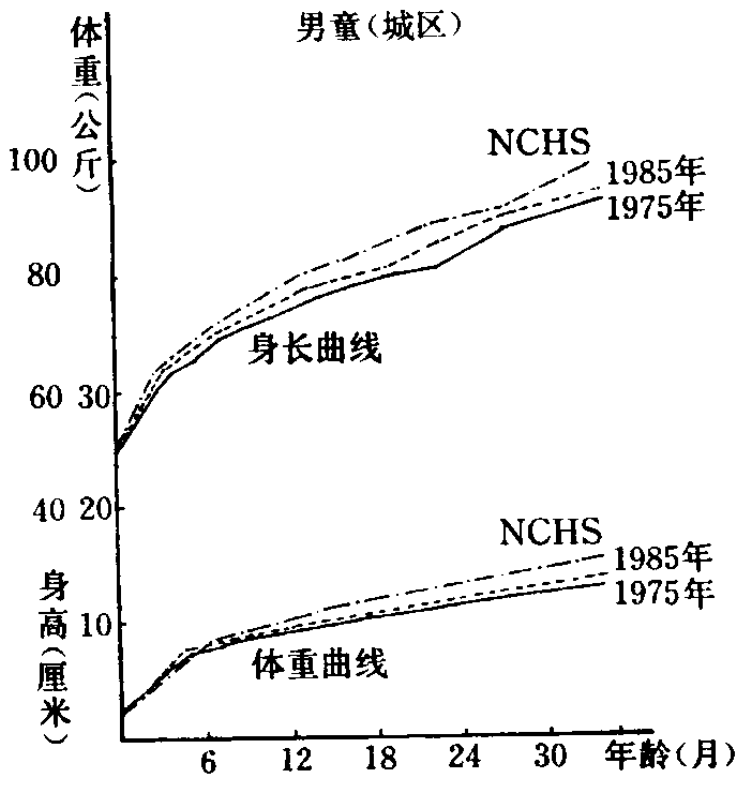


图1 1985年与1975年九市城区3岁以下
幼儿身长及体重发育曲线比较(男)

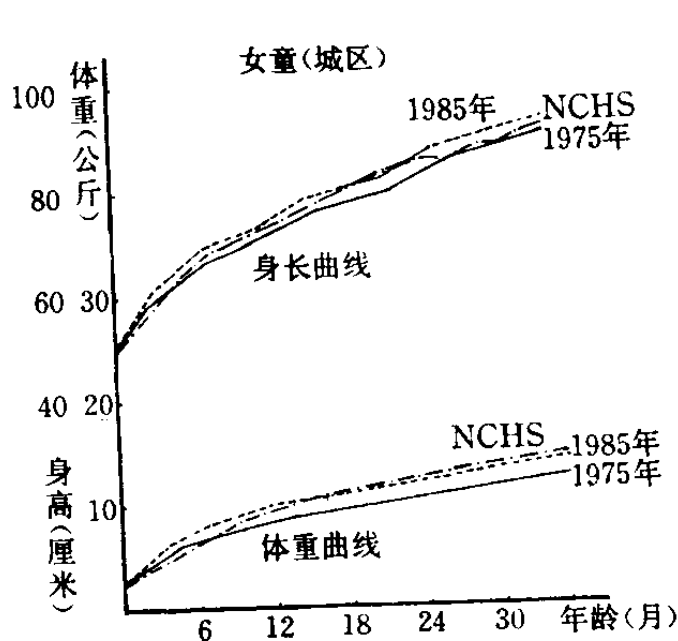


图2 1985年与1975年九市城区3岁
以下幼儿身长及体重发育曲线比
较(女)

完善的生长发育。

从儿童的营养摄入情况来看,根据1982年进行的全国营养调查结果,学龄前儿童和中、小学校学生的膳食尚有缺点,主要

是膳食蛋白质和钙的摄入明显不足,蛋白质的质量

也较差。由于膳食内豆类和动物来源的食品少,也使得维生素A和B₂摄入均低于供给标准。这方面宜从计划膳食、合理调配加以改进。

儿童由于营养摄入不足引起的营养缺乏病,最常见的是铁缺乏性贫血。根据中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所有关专家对6个省、区不同民族学龄前儿童的调查结果,铁缺乏症患病率平均为59.1%,缺铁性贫血患病率平均为16.4%。近期对北京地区小学一、二年级学生的调查表明,缺铁性贫血患病率高达50%以上。分析其原因主要是因为上学后体力不适应、膳食规律改变、早餐马虎、午餐凑合等因素造成。其次是由于维生素D及钙摄入不足而致的佝偻病。全国平均发病率为40.7%,1岁内小儿患病率最高,为防治重点对象。此外,由于锌摄