



马同江
张志明
陈曾三

迷你书系

儿童营养与食谱

minishuxi minishuxi minishuxi minishuxi



花最少的钱 买最实惠的书

封面设计：王义钢
责任校对：张谷年

儿童营养与食谱

马同江 张志明 陈曾三

*

浙江人民出版社出版
(杭州武林路125号)

浙江新华印刷厂印刷
(杭州环城北路天水桥堍)

浙江省新华书店发行

*

开本787×960 1/32 印张7.75 插页1 字数12.23

1991年7月第1版

1991年7月第1次印刷

印数：1—5300

ISBN 7-213-00646-0/G·138

定 价：2.80 元

前 言

儿童是国家未来的主人。我国党和政府历来就十分重视和关怀儿童少年的健康成长，现在，实行计划生育的国策，规定一对夫妻只生一个孩子，要求优生优育，这样，每个做父母的也更为关心自己的子女的正常发育、健康成长。

儿童是人的一生中生长发育最迅速的时期，营养是儿童生长发育的物质基础。但是，不是愈吃最贵的食品或滋补品对儿童的生长发育就愈好，而是要讲究合理的营养。本书就是介绍婴幼儿的不同发育阶段对各类营养素的不同需要和喂养的具体方法，说明如何合理地平衡膳食，如何“多、快、好、省”地保证儿童的正常发育、健康成长、提高智商、增强抵抗力、预防疾病，并指导年轻的父母对那些营养失调、体弱多病的孩子，如何去合理调节营养，合理喂养，使他们早日恢复健康。

目 录

第一章 儿童营养基本知识 1

第一节 婴幼儿的生长发育 1

1. 儿童的生长发育是怎么回事? 1
2. 怎样划分儿童年龄阶段? 2
3. 胎儿期和围产期有啥特点? 2
4. 新生儿期要注意啥问题? 3
5. 婴儿期有啥特点和应注意些啥问题? 4
6. 幼儿期的儿童有哪些特点? 5
7. 学龄儿童期有哪些特点? 6
8. 儿童体格发育是否正常应如何观察? 6
9. 通常男女儿童发育正常时的体重、身高、头围和胸围的正常值是多少? 7
10. 身长与营养状况有什么关系? 8
11. 幼儿的体重能反映发育的情况吗? 9
12. 头围和囟门反映婴幼儿哪些情况? 10
13. 胸围反映婴幼儿发育的哪些情况? 10

14. 怎样测量婴幼儿的身长及身高? 11
15. 怎样测量婴幼儿体重? 11
16. 怎样测量婴幼儿头围? 12
17. 怎样测量婴幼儿胸围? 12
18. 胸围与身高之比与营养有什么关系?
12
19. 儿童营养的好坏怎样从外表观察? 13
20. 怎样简易判断幼儿营养不良的程度?
13
21. 幼儿大脑发育过程有哪些特征? 14
22. 婴幼儿视觉、听觉器官的发育过程有哪些
特征? 14
23. 婴儿有味觉和嗅觉吗? 15
24. 婴幼儿对温、触、痛觉的反应怎样判断?
16
25. 幼儿在长牙和换牙期应注意啥问题?
16
26. 乳牙晚落和恒牙晚出有哪些原因? 17
27. 儿童的消化器官有哪些特点? 18
28. 幼儿的心脏和血液有哪些特点? 19
29. 幼儿的泌尿系统有哪些特点? 20
30. 婴幼儿运动能力的发育有哪些规律?
20
31. 婴幼儿语言、思维能力的发育有哪些规

律? 21

第二节 儿童营养的基本知识 22

32. 什么是营养? 22

33. 婴幼儿对营养有什么特殊要求? 23

34. 儿童需要哪几方面的营养素? 24

35. 为什么儿童食物要多样化? 25

36. 孕妇营养对胎儿健康有什么重要影响?

26

37. 怀孕期妇女的营养需要有什么特点?

27

38. 什么是热能? 儿童每天需要多少热量?

31

39. 怎样计算儿童从膳食中获得的热量?

32

40. 为什么蛋白质对儿童的发育最重要?

33

41. 什么是蛋白质? 34

42. 儿童各发育时期应补充多少蛋白质?

34

43. 怎样从食物中补充蛋白质? 35

44. 怎样才能提高蛋白质的营养价值? 36

45. 脂肪在人体内有哪些生理功能? 37

46. 什么是脂肪? 怎样判断其营养价值?

38

47. 儿童每天要供给多少脂肪? 39
48. 儿童如何从食物中补充脂肪? 39
49. 什么是酯? 40
50. 酯在人体内有哪些生理功能? 41
51. 应如何供给婴幼儿含酯食物? 42
52. 维生素都有什么作用? 42
53. 维生素 A 对儿童生长发育有啥作用?
43
54. 维生素 D 对儿童生长发育有啥作用?
44
55. 维生素 B₁ 对儿童生长发育有啥影响?
45
56. 维生素 B₂ 对儿童生长发育有啥影响?
45
57. 维生素 PP 对儿童生长发育有啥作用?
46
58. 维生素 C 对儿童生长发育为什么很重要?
47
59. 什么是矿物质和微量元素? 47
60. 儿童补钙要注意哪些问题? 48
61. 铁对儿童生长发育为什么很重要? 48
62. 碘对儿童生长发育有啥重要作用? 49
63. 锌对儿童生长发育都有哪些作用? 50
64. 水对人体为什么很重要? 51

- 65. 水对儿童为什么更重要? 51
- 66. 什么是平衡膳食? 52
- 67. 平衡儿童的膳食应注意哪些问题? 53
- 68. 婴儿从何时起可以吃咸食? 55

第二章 儿童正常情况下的喂养

57

第一节 喂养婴幼儿的基本知识 57

- 69. 婴儿早期营养能影响终生吗? 57
- 70. 新生儿和婴儿的消化功能弱应怎样喂养? 58

- 71. 营养与优生有什么关系? 59
- 72. 婴儿喂奶时要注意些什么? 60
- 73. 母乳喂养有什么好处? 61
- 74. 怎样保持母乳的充足? 62
- 75. 母吃“精食”为啥儿受害? 63
- 76. 孕妇的膳食应该怎样合理安排? 63
- 77. 乳母的膳食应怎样合理安排? 64
- 78. 怎样知道母乳不足? 66
- 79. 婴儿人工喂养应选择哪些食品? 67
- 80. 婴儿不爱喝牛奶怎么办? 69
- 81. 人工喂养综合症是怎么回事? 69
- 82. 什么是混合喂养? 70

83. 人工与混合喂养时应注意些什么? 71
84. “母乳加食物”有什么麻烦? 72
85. 人工喂奶有什么要求? 73
86. 婴幼儿的辅助食品应怎样添加? 74
87. 新生儿怎样喂养? 75
88. 第2~3个月婴儿的喂养要注意些什么?
77
89. 第4~5个月婴儿的喂养要注意些什么?
78
90. 第6~12个月婴儿的喂食要注意些什么?
78
91. 乳儿断奶应注意哪些事项? 79
92. 1~3岁幼儿的营养和饮食应注意什么?
80
93. 4~6岁幼儿的膳食有何要求? 82
94. 怎样编制4~6岁幼儿一天的食谱?
83
95. 学龄期儿童的营养需要都有哪些要点?
84
96. 学龄期儿童的膳食应怎样搭配? 86
97. 儿童营养与智力有什么关系? 87
98. 促进儿童大脑发育都需要哪些营养素?
88
99. 促进儿童大脑发育的食物有哪些? 90

100. 哪些食物有利于保护儿童视力? 91
101. 一年四季幼儿的食谱应有哪些变化? 92
102. 初夏为啥是儿童调理的好时机? 93
- 第二节 培养儿童养成良好饮食习惯 95
103. 幼儿进餐时要注意哪些事项? 96
104. 怎样教育幼儿自己吃饭? 97
105. 让孩子多吃鱼肉荤腥, 有利孩子的发育吗? 98
106. 儿童的早餐可随便些吗? 98
107. 儿童晚餐要吃少, 对吗? 100
108. 为什么说“要想小儿安, 三分饥和寒”? 101
109. 吃饭时为啥不应训斥孩子? 101
110. 面糊喂婴儿为啥易患营养不良? 102
111. 小儿吃汤泡饭为啥不好? 103
112. 高精细食品对儿童为啥反而无益? 104
113. 怎样引发孩子的食欲? 105
114. 对小孩子爱吃零食应该怎么看? 106
115. 多吃爆米花对小孩有什么害处? 107
116. 为什么儿童不宜多吃甜食? 108
117. 为什么不要让孩子多吃巧克力? 109
118. 幼儿多吃奶糖有什么不好? 110
119. 儿童为什么不宜多吃泡泡糖? 110

120. 儿童多吃冷饮有益吗? 111
121. 幼儿为什么不宜饮酒? 112

第三章 婴幼儿膳食的选择和烹调

113

122. 应选择哪些儿童常用食物? 113
123. 怎样为儿童选择蛋白质食物? 115
124. 给儿童吃哪些肉食品好? 116
125. 冻肉的营养是否比新鲜肉差? 118
126. 怎样给儿童烹调肉食品? 119
127. 鱼怎样烹调才能保留营养素? 120
128. 鸡蛋怎样吃法好? 121
129. 牛奶怎样吃法好? 122
130. 为什么说酸奶的营养比鲜牛奶还好?

124

131. 婴儿吃酸奶有益吗? 125
132. 怎样给儿童制作酸奶? 125
133. 给婴幼儿喝牛奶好还是喝豆浆好? 126
134. 怎样烹调大豆才能除去其中有害物质?

127

135. 用麦乳精喂养婴儿好不好? 129
136. 鸡汤和鸡肉哪一种营养价值高? 130
137. 婴儿补血粥怎样制作? 131

- 138. 婴幼儿宜吃哪种油脂? 132
- 139. 儿童吃动物油好还是吃植物油好? 132
- 140. 怎样给儿童选择主食? 133
- 141. 怎样给儿童烹调米饭和面食? 135
- 142. 给儿童多吃水果有哪些好处? 136
- 143. 吃水果要注意些什么? 137
- 144. 给孩子吃豆芽菜有什么好处? 138
- 145. 水果能不能代替蔬菜? 139
- 146. 怎样给儿童烹制蔬菜? 140
- 147. 怎样用海带烹制儿童食物? 141
- 148. 多种食物怎样搭配? 141
- 149. 罐头是儿童理想的食品吗? 143
- 150. 婴幼儿吃糖应如何选择? 144
- 151. 婴儿辅助食品的制法 144

第四章 婴幼儿异常情况下的喂养

149

- 152. 过胖或过瘦的儿童怎样调养 149
- 153. 小孩越胖越好吗? 150
- 154. 早产儿怎样喂养? 152
- 155. 双胞胎儿怎样喂养? 153
- 156. 兔唇与腭裂患儿怎样喂养? 155
- 157. 小儿进食事故家庭怎样处理? 156
- 158. 小儿挑食怎么办? 158

159. 小儿厌食怎么办? 159
160. 小儿厌食可以食疗吗? 160
161. 儿童行为异常也与饮食有关吗? 162
162. 小儿晚上眼睛看不清怎么办? 163
163. 小儿啃指甲是什么原因? 164
164. 小儿牙龈经常出血是怎么回事 165
165. 儿童近视与饮食也有关吗? 166
166. 营养不良会使小孩头发枯黄吗? 166
167. 营养对预防龋齿有啥关系? 167
168. 小儿尿床也与饮食有关吗? 168
169. 小儿痴呆病可以饮食控制吗? 169
170. 保护胃为啥要从小开始? 170
171. 怎样在儿童期注意预防高血压? 171
172. 动脉粥样硬化为啥要从儿童期开始预防?
172
173. 哮喘儿童的饮食如何调治? 173
174. 蜂蜜可治小儿的咳喘吗? 174
175. 婴儿囟门关闭迟是聪明的标志吗? 174
176. 麻疹患儿怎样喂养? 175
177. 孩子水痘、百日咳、腮腺炎怎样食疗?
177
178. 婴幼儿湿疹怎样食疗? 178
179. 小儿长痱子能食疗吗? 180
180. 婴儿为啥会消化不良? 181

- 181. 婴儿腹泻能用果蔬食疗吗? 182
- 182. 幼儿腹泻可用药粥防治吗? 183
- 183. 饥饿性腹泻是怎么回事? 184
- 184. 小儿“疳夏”也可食疗吗? 185
- 185. 小儿“暑热症”怎样饮食调理? 186
- 186. 小儿“暑热症”如何食疗? 187
- 187. 小儿“半乳糖血症”怎样食疗? 188
- 188. 儿童急性肾炎如何食疗? 188
- 189. 儿童水肿性营养不良如何食疗? 190
- 190. 婴儿牛奶过敏怎么办? 190

第五章 儿童营养食谱与常用食物营

养成分 192

1~3岁幼儿食谱举例 192

儿童菜谱十八例 194

儿童特色营养菜点选例 205

儿童常用食物营养成分 212

表一：儿童膳食每日所需营养素供给量

212

表二：学龄前儿童常用食物成分表 213

第一章 儿童营养基本知识

第一节 婴幼儿的生长发育

1. 儿童的生长发育是怎么回事？

生长是指细胞的增殖、增大和细胞间组织的增加，如全身各脏器、各组织、各部分的重量和体积的增加。发育是指身体各系统、各脏器、各组织功能的完善、健全。如婴儿神经细胞的不断增殖和发育，使婴儿对外界声、光、冷、暖等刺激逐渐产生反应，味觉和嗅觉逐渐敏感；开始翻身到坐、爬、走、跑；开始学说话、记忆、学习到思考逐渐敏锐，这一切都是各种神经细胞不断产生、发育、分化和扩大联系的过程，在此过程中应及时供应发育需要的各种营养素，在生长发育的时期如果缺少了某种营养素，或某些营养素配比不当，或进食方法不当致使不能很好吸收利用，就会直接影响这阶段的生长发育。就好象一个生产电视机的流水线，到了该安装喇叭的流程，但缺少喇叭，这一道工序就

错过了，那么生产出的电视机就不是合格的产品，必须花费更大力量重新组装。不合格的机器，可以加工、组装加以挽救，而人的生长发育往往错过了时机，难以补救。

2. 怎样划分儿童年龄阶段？

为了说明孩子从出生到成长各个阶段的特点，判断其生长发育是否正常、需要哪些营养素、如何加强营养、合理喂养，等等，我们把儿童划分为新生儿期、婴儿期、幼儿期和学龄儿童期四个阶段。另外，儿童的生长发育与其胎儿期和围产期也有密切关系，胎儿期和围产期也可作为一个阶段。怎样划分儿童年龄阶段，目前学界看法不一。我们这个划分，主要是根据上述四个阶段的生长发育特点、生活能力，以及营养素的要求、供给方式，进行划分的。同时也为了便于阐述、对比和判断。例如，多数婴儿一周岁就能独立行走，但也有不少幼儿一岁半甚至两岁才会走路。其他系统的发育也有类似情况，那么对这些特殊情况就应该做具体分析，判断是否属于正常范围，以及应该如何补救。

3. 胎儿期和围产期有啥特点？

从受精卵在母体子宫内着床生长发育直到胎儿降生，这一阶段都叫做胎儿期，长达 280 天（40

周)。不足280天出生的新生儿叫早产儿。在正常情况下，2个月的胎儿已初具人形，全长2~3厘米；3个月时已可确定男女，全长9厘米左右；4个月时，孕妇能感觉胎动；从第5个月开始胎儿生长迅速，由母体摄取的营养物质也急剧增加，此时，孕妇的食量大增，应增加营养素的供应，尤其是增加蛋白质、矿物质、蔬菜等的供给；7~8个月的胎儿，一般体重可达1.7~1.8千克，身长约35~40厘米；9个月的新生儿体重平均3~4千克，身长约50厘米。

从怀孕第196天（28周）到出生后第7天，叫围产期，这个时期应特别注意母子的营养卫生。因为围产期的胎儿及新生儿的死亡率最高，主要原因有三个方面：

（1）孕妇营养不良，会造成胎儿体质的瘦弱。生活不规律或患各种疾病，也会影响胎儿；

（2）分娩方面：产程异常，如胎位不正、难产、分娩无力、新生儿窒息等，或分娩过程感染、或产后感染；

（3）胎儿和新生儿方面：胎儿发育不全、畸形、营养不良、早产和新生儿各种疾病、护理不当等。

4. 新生儿期要注意啥问题？

从出生到满月为新生儿期。这期间是要特别加