

給孩子一個最好的開端

· 一本美国专家写给中国父母的营养书 ·

乔治娅·戈登 著
蒋涛 陈海 译

53.2

提高国民素质丛书

成都科技大学出版社



(川)新登字 015 号

给孩子一个最好的开端
——一本美国专家写给中国父母的营养书
(美)乔治娅·戈登著

总体设计	赵 斌	成都科技大学出版社
责任编辑	蔡源众	成都人文科学研究所组稿
总 校 阅	张 晔	郫县唐昌印制厂印制
封面设计	刘 宇	1993 年 6 月第 1 版 第 1 次印刷

787×1092mm1/32 4.0 印张 100 千字 印数 1——5000

ISBN7-5616-2153-1/G·405 定价:3.00 元

顾问：何界生 张彩珍

编委会主任：康振黄

编委会副主任：刘家忠 徐宗钰

主编：康振黄

副主编：黄孝纷 章本洁 王松 方亭会

编委：于恢毅 王松明 王毅 朱开贵

江平 乔治娅·戈登（美国）

吴之敏 刘天福 杨平章 张远清

祝永耀 袁俊德 程绍柏 蒋端轮

（按姓氏笔划排列）

谨以此书献给：

所有的中国儿童和他们的父母

Georgia S. Guldan

目 录

第一章 导言	1
一 为了儿童的健康	1
* 中国的觉醒：“为了健康，注意营养！”	
* 良好的营养，给孩子一个最好的开端	
二 营养危机	2
* 在中国，缺乏的不是营养食品，而是营养知识	
* 高级、精美的食品不等于营养食品	
* 肥胖孩子，营养不良的受害者	
三 营养是什么	4
* 快乐的进餐	
* 营养，不仅意味着吃什么，同时意味着怎么吃	
* 爱，营养中不可缺少的成份	
四 好习惯一生受益	6
* 生活习惯决定健康	
五 本书将告诉你什么	7
第二章 吃这些食物宝宝最健康	10
一 四类食物应首选	11
* 你只要记住——食物方框图	

二 这些食物重要吗?	13
* 母乳, 婴儿最理想食品	
* 温开水, 宝宝的好饮料	
* 把糖果和甜食悄悄藏起来	
* 调味品, 有营养吗?	
三 最佳营养食谱: 平衡膳食	16
四 魔力食品不存在	19
* 送你一首小诗	
第三章 注意, 它们影响孩子的饮食习惯	
.....	20
一 生理与心理因素	21
1 生理的影响因素	
* 饥也要择食	
2 心理因素	
* 精神状态和情绪影响进食行为	
* 庆功宴会和节日餐	
二 其它因素	23
1 传统与文化因素	
* 饮食习惯代代相传	
2 社会环境因素	
* 上学、工作、结婚, 饮食习惯悄然变化	
3 种族和宗教因素	
4 市场因素	
* 小心广告的花言巧语	
* 最营养的食品并不是最贵的食品	
5 时间因素	

* 吃,也请多花一些时间	
6 气候和季节因素	
* 根据季节,选择经济、营养的食品	
7 地理因素	
* 就地取材	
8 食物的特性因素	
* 对食品的爱好,来自我们的感觉	
三 培养好习惯	28
第四章 孕期母亲的营养和疾病防治	30
一 看不见的生命——胎儿的发育	30
* 母亲的表现决定胎儿安危	
二 要做妈妈了,吃什么	32
* 你的食谱不妨这样来安排	
三 孕期出现不适,怎么办	33
1 恶心或呕吐	
2 便秘	
3 胃灼热	
4 浮肿	
5 特别欲望	
6 公害	
四 母乳喂养的准备	36
第五章 出生至4~6月宝宝的喂养	38
一 妈妈的奶,宝宝的生命之源	39
* 初乳(俗称“黄水水”),宝宝最宝贵的食品	
* 牛奶是为小牛而产生,而不是为了降生的人类的	

婴儿	
* 妈妈的奶,宝宝的最佳食品和饮料	
* 母乳喂养,母子感情的纽带	
二 母乳的形成	40
三 最好的母乳喂养姿势	41
* 什么时候开始母乳喂养最好	
* 最好的喂养姿势	
四 家人的支持	44
* “坐月子”	
* 恢复性关系	
五 宝宝几岁才停止喂奶	46
六 哺乳期,母亲尤其要吃什么	47
* 有规律地食用平衡膳食	
* 添加额外的流质食物	
七 哺乳期可能遇到的问题及解决办法	48
1 子宫痉挛	
2 母乳渗漏	
3 乳汁供给不足	
4 乳头疼痛	
5 乳头皲裂	
6 乳汁太多引起乳房肿胀	
7 乳腺炎	
8 乳房脓肿	
9 再次怀孕	
八 特殊情况下的母乳喂养	53
1 剖腹产	

- 2 早产儿
- 3 双胞胎
- 4 疾病

第六章 4~6 月龄以后宝宝的喂养 56

一 为断奶作准备 57

二 添加辅食阶段宝宝的食谱 59

1 蛋黄:

- * 蛋黄,高浓缩的营养食品
- * 使用小匙对宝宝的发育很重要

2 米粥、蔬菜及水果

- * 不要使用奶瓶喂孩子果汁或菜汁

3 食用油

- * 米粥中为何要加小匙油?

4 花样齐全的其它食品

5 饮料

- * 白开水、水果、蔬菜汁,好饮料!
- * 精制速溶饮料有营养吗
- * 你知道吗? 蜂蜜有毒

6 每日三餐表

三 现成食品好,还是自制食品好? 64

四 制作辅助食品时的卫生措施 65

- * 肥皂,很好的消毒剂
- * 婴儿的食物要单做

第七章 怎样才知道宝宝生长发育的好坏 67

一	最简单可靠的方法:测量体重	67
二	世界通用的生长表	69
三	体重不正常,问题出在哪儿	71
四	胖娃娃好不好	72
第八章 营养与婴幼儿常见病的联系		75
一	为什么会生病	76
	* 无处不在的细菌、病毒	
二	咳嗽、感冒、发烧和肺炎	76
	1 感冒、咳嗽	
	2 肺炎	
三	腹泻	80
四	缺铁性贫血	83
五	佝偻病	84
六	龋齿	86
	* 孩子喝东西时,应使用杯子而不是奶瓶!	
	* 孩子在两岁时就应刷牙了!	
	* 三岁后的孩子用含氟牙膏好	
七	再对父母说	89
第九章 1~3岁孩子的喂养		91
一	1~3岁孩子的生理、心理及行为发展特征	92
	* 世界真奇妙	
	* 爱和关心,决定孩子以后的个性和对世界的看法	
二	1~3岁孩子的食谱	94
三	进餐方式的选择	96
	1 孩子边吃边玩怎么办	

2	进餐时间	
	* 要有规律地进餐	
3	零食	
	* 甜食有害	
四	怎样才能形成有益健康的生活方式	99
1	共同进餐	
2	让孩子加入到准备食物的过程中	
3	进餐环境	
	* 生气会影响食欲,轻松用餐好	
4	勿让孩子挑食	
5	户外活动及玩具	
	* 关上电视,走出家门吧	
第十章	3岁以后的营养	105
一	一日三餐及营养性零食	106
二	进餐准备及共同进餐	109
	* 进餐时间,与孩子讨论的最好时间	
	* 好的烹饪技艺,孩子引以为荣的资本	
三	青少年期营养	110
1	坚持平衡膳食、建立温馨进餐气氛	
2	铁与钙的需求	
3	继续用早餐	
4	锻炼身体	
5	关于饮酒	
6	13~17岁青少年每日用餐表	

第一章 导 言

一、为了儿童的健康

我们必须意识到好的健康意味着好的营养——“为了健康，注重营养！”中国领导人已认识到营养对健康的重要性，为大众提供了越来越多的健康教育，并在全中国尤其在贫困地区加强保健人员的训练。中国健康教育的一些措施、已公布的膳食指南，以及《九十年代中国儿童发展规划纲要》中都包含了大量的营养内容。

中国政府还特别制定了一项措施：指定每年五月二十日为中国学生营养日，在学生中广泛提倡合理营养。本书的写作也意在加强营养观念，促使今天的中国儿童在生命中有个最好的开端。

总之，中国与世界的未来依赖于今天孩子的成长，我

们的所作所为应尽可能地与《九十年代中国儿童发展规划纲要》一致。“提高民族素质，从儿童抓起”。每个人应“爱护儿童，教育儿童，为儿童作表率，为儿童办实事”。儿童营养是该纲要的一个重要部分，因为科学地喂养孩子即“为儿童办实事”。良好的营养不仅给孩子带来健康的身体，减少疾病，也意味着给予孩子智力、社交、心理上的良好发展，从而为孩子的一生确定一个最好的开端，引导孩子步入健康的成年。所以，必须认识到：了解并实践正确的营养知识是每个父母的责任，是我们对孩子的爱的承诺的极为重要的一部分。

二、营养危机

营养与儿童的生长发育密切相关。与得到良好营养的儿童相比，营养不良的儿童在身体发育和生长状况方面都相差许多。在发展中国家，营养不良乃是婴儿疾病和过早死亡的主要原因。

根据资料，中国卫生部所确定的四种重点儿童疾病：腹泻、佝偻病、贫血和肺炎均与营养不良密切相关，并且，这四种疾病的流行和传播也“得力”于营养不良！

与营养不良有关的种种疾病是中国儿童中发生率很高的病症，这一情况不仅普遍存在于广大农村，城市中也明显发生着同样的问题。那么，是什么原因使得中国

儿童缺乏营养呢？是没有足够的、营养丰富的食物吗？答案是出乎意料的：在中国，缺乏的不是营养食品，而是营养知识！

今天，向着工业化阔步迈进的中国已有了巨大发展，成千上万种包装艳丽的婴儿和儿童食品布满货柜，中国母亲可以为她们的小宝宝选择丰富多彩的食品。经济收入的大幅度提高也使得父母有能力选择被认为是更“高级”、更“精美”的食品来喂养他们的孩子，因为他们深爱着自己的孩子，盼望孩子健康成长并不惜为之付出一切。然而，“高级”、“精美”并不等于“营养”和“健康”！有些极具诱惑力的广告所确立的“营养观”是不科学甚至有害的！那些生活在昂贵的食品堆中的孩子们可能离健康越来越远！

看到那些气喘吁吁的胖孩子，我们无法感到欣慰，因为这些通常被看作“营养好”的孩子，事实上可能正是营养不良的受害者！实际上，肥胖孩子在成年或年老时，更有可能患高血压、心脏病之类的疾病。

所以，当你已经或将要作母亲时，尚不知道有关如何喂养你的这个小宝宝的营养知识，甚至连自身的营养知识也不知道，那么你怎么能给孩子提供一个好的开端呢？因为，这一点无知可能会使你和你孩子付出一生的代价！你当然不会对此漠然视之，你必定迫切地想要了解关于儿童营养的知识，同样，你就会仔细阅读这本书。

三、营养是什么

营养知识是对我们所吃的食物进行的一项研究成果，它包括食物的种类、构成，我们为什么要选择它们，我们的机体怎样利用食物，以及食物对人体健康的影响。有些人认为研究这些事情并不重要，人在感到饥饿的时候，自然会想吃一些东西。但是，今天的人们已不再满足于填饱肚子，吃东西要考虑到健康，这一点对孩子来说尤为重要。所以，关心孩子成长的人们一定想知道关于营养方面的知识。

我们的身体需要食物基于三种主要原因：为了生长和再生；提供能量；抵御疾病。处于生长发育最快阶段的宝宝需要足够的营养物质来满足他们迅速生长、发育的需要。

在解决了婴儿应该吃些什么之后，我们还必须知道该让婴儿怎样吃。进食的婴儿应处于温馨、快乐的气氛里，因为进食的气氛对发展饮食习惯影响很大，除了身体的迅速发育外，婴儿的智力、社交及心理因素也在变化着，所有这些变化和发展都需要以体贴关怀的喂养方式来提供营养，婴儿早期的饮食体验成为他最早学到的一些经验。科学家们现在已发现并且证明：儿童早期的喂养方式会影响他以后的生活和卫生行为，由此而养成

的习惯会伴随一生！所以，我们强调在孩子生命的第一年，应尽可能给予他一个最好的开端。它包括最好的营养食品和最好的喂养方式。

现在我们知道了：营养不仅意味着吃什么，同时意味着怎么吃。事实上，无论营养多么丰富的食品，如果以漫不经心、马马虎虎的方式喂给你的婴儿，那么你所给予他的可能不是营养和健康，而是创伤！要牢牢记住：真正好的营养都有一种必不可少的成份，那就是：爱——亲切、和谐、关怀备至的爱！

“那么，我这个小宝贝需要什么——应该怎样爱他呢？”本书将耐心地告诉你想要知道的一切。



保持进餐时愉快、轻松的心情

四、好习惯一生受益

对于食物，我们的喜好或习惯决定了吃什么、怎么吃，某种程度上讲，生活习惯决定着我们的健康。

在中国，发病率和死亡率的发展趋势与生活习惯有关。解放前，引起疾病和死亡的主要原因是传染病。寿命不长以及婴、幼儿发病率高的极大原因也是由于传染性疾病。但解放以来，新成立的卫生行政部门采取了有效的措施控制了传染病的发生。今天，在中国导致死亡的主要原因是癌症和心血管疾病。这些疾病与生活习惯有关。这些生活习惯都包含在个人的日常行为活动中，如：饮食、吸烟和锻炼等等。

中国有句俗话：习惯成自然。你的婴儿是一张纯净的白纸，生命之初的影响将给他留下伴随一生的清晰的印迹。现在他正处于日后形成何种生活习惯的最关键的阶段，也是我们帮助他养成良好生活习惯的最佳时机。所以，所有父母、祖父母、教师、保姆和幼儿园老师都应该懂得在孩子的生命之初怎样帮助他建立形成好的卫生饮食习惯。如果孩子在鼓励他养成健康生活方式的环境中成长，将意味着给了他幸福的一生。

当你下决心要培养孩子健康的生活习惯时，你必须首先下决心使自己有个好习惯。你的宝宝天真无邪不辨