

现代生活指南
Xiandai shenghuo zhinan

儿童饮食保健

◎ 林青平 编

一本让你了解

从新生儿到学龄儿童
各个时期科学喂养孩
子的方法

孩子喂养
该注意哪些问题

如何让您的孩子
天天都活泼可爱

珠海出版社
新疆青少年出版

图书在版编目(CIP)/数据

现代生活指南/林青平编
ISBN 7-5371-3185-6/Z·48 ¥85.00 元

I 现…
II 林…
III 生活-中国-当代
IV C913

现代生活指南

作 者 ■ 林青平
责任编辑 ■ 雷良波 韩全学
封面设计 ■ 杨超

出版发行 ● 珠海出版社
新疆青少年出版社
联系电话 ● 0756-3331403

印 刷 ▲ 番禺市印刷厂
开 本 ▲ 850 × 1168mm 1/32
印 张 ▲ 50 字数 ▲ 1000 千字
版 次 ▲ 1999 年 1 月第 1 版
1999 年 1 月第 1 次印刷
印 数 ▲ 1-5000 册
ISBN 7-5371-3185-6/Z·48
定 价 ▲ 85.00 元

版权所有·翻印必究

目 录

第一章 概 述

第一节 儿童的饮食营养

第二节 人体所需的主要营养素

1. 人体所需的主要营养素····· (6)
2. 人体所需主要营养素的生理功能····· (6)
3. 人体所需主要营养素的主要食物来源····· (7)

第三节 与儿童营养有关的疾病

1. 营养缺乏····· (9)
2. 营养过剩····· (10)
3. 营养缺乏和营养过剩的预防····· (11)

第二章 不同年龄阶段的儿童喂养

第一节 新生儿的喂养

1. 关于初乳····· (15)

◇ 儿童饮食保健 ◇

初乳	(15)
初乳的好处	(15)
2. 关于母乳喂养	(16)
母乳喂养的好处	(16)
判断母乳是否充足	(18)
影响母乳分泌的原因	(18)
怎样使母乳充足	(19)
挤母乳的方法	(19)
3. 人口喂养和混合喂养	(20)
需要人工喂养和混合喂养的情况	(20)
常用代乳品的特点	(20)
部分常用代乳品的调配	(22)
人工喂养应注意的问题	(24)
4. 喂养新生儿	(26)
开始喂奶	(26)
喂奶次数	(26)
喂奶时间	(27)
喂奶姿势	(27)
正常新生儿日哺乳量	(28)
正确地给新生儿喂奶	(29)
5. 新生儿喂养几个问题	(30)
婴儿一哭就喂奶对吗	(30)
怎样知道孩子是否已经吃饱了	(31)
母亲或孩子病了还能喂奶吗	(31)
剖腹产、早产和多胎可以母乳喂奶吗	(32)

第二节 婴儿期的喂养

1. 1~4个月	(33)
1~4个月的婴儿喂母乳以外, 不需要添加其 他辅食	(33)
1~4个月婴儿不能用米糊喂养	(33)
过早添加半固体和固体食物有危害	(34)
婴儿喂养过程中是否要喂水	(34)
2. 4~6个月	(35)
添加辅食的重要性	(35)
4个月后的婴儿除了喂母乳外还需添加哪些辅食 ...	(36)
添加辅食应注意的问题	(37)
三种喂养方式是否都需要添加辅食	(38)
常用辅食的喂法	(38)
各种婴儿粥的制作	(42)
常吃动物血的好处	(43)
可供4~6个月婴儿在冬春季节选择的食谱	(44)
可供4~6个月婴儿在夏秋季节选择的食谱	(45)
3. 6~9个月	(46)
6~9个月婴儿能否喂全蛋	(46)
常用辅食的添加	(46)
可供6~9个月婴儿在冬春季节使用的食谱	(50)
可供6~9个月婴儿在夏秋季节使用的食谱	(51)
4. 9~12个月	(51)
常用辅食的添加	(51)

怎样搭配食物	(53)
合适的断奶时间	(54)
不宜断奶的情况	(54)
断奶期的膳食配方	(55)
不宜喂婴儿的食品	(56)
可供 9~12 个月婴儿使用的食谱	(57)

第三节 幼儿期的喂养

1. 幼儿膳食	(59)
幼儿消化道的生理功能	(59)
幼儿每天必须从外界摄取充足的营养素、水分 和热能	(59)
幼儿食品与婴儿食品的不同	(61)
幼儿食品与成人食品的不同	(61)
为幼儿制订正确的膳食计划	(62)
调配幼儿膳食时要注意的问题	(63)
幼儿一日餐数、餐量的安排	(64)
烹调幼儿食品时应该注意的问题	(64)
怎样增进幼儿的食欲	(65)
适宜幼儿膳食的常用烹调方法	(65)
1~3 岁幼儿每日食品供给量的参考数及营养素 的计算	(66)
正确选择幼儿的副食	(67)
制作幼儿点心	(68)

◇ 目 录 ◇

适宜于 $1 \sim 1\frac{1}{2}$ 岁幼儿冬春季的食谱	(70)
可供 1~3 岁幼儿四季选择的菜谱	(74)
食品加工过程中怎样避免营养成分的丢失	(84)
2. 饮食习惯	(85)
使幼儿定时、定量、专心进食	(85)
纠正幼儿偏食	(86)
纠正幼儿的挑食	(86)
饮食习惯对儿童性情的影响	(87)
小儿厌食怎么办	(88)
婴幼儿吃零食过多的危害	(88)
小儿进食时应注意的问题	(89)
培养小儿礼貌进食	(90)
进食过量的害处	(91)
睡前吃点心的害处	(92)
不重视早餐质量的害处	(93)
小儿进食时“含饭”怎么办	(93)
幼儿暴饮暴食的危害	(94)

第四节 学龄期儿童的喂养

1. 学龄期儿童的膳食	(95)
多给孩子吃鱼	(95)
孩子不爱吃肉怎么办	(96)
儿童能否吃人参	(97)
有助于儿童智力发展的营养素及其来源	(99)

◇ 儿童饮食保健 ◇

2. 学龄期儿童的饮食习惯	(101)
合理安排孩子的零食与加餐	(101)
培养孩子自食的习惯	(102)
边吃饭边看书不好	(103)
重视孩子的喝水问题	(103)
预防“冷饮综合症”	(104)
预防“泡泡糖综合症”	(106)
避免“味精综合症”	(108)
喝矿泉水有无副作用	(109)
儿童不宜经常吃方便面	(110)
纠正孩子“独食症”	(111)
3. 肥胖儿的问题	(112)
怎样判断孩子得了肥胖症	(112)
肥胖儿的饮食减肥	(113)

第三章 儿童疾病的饮食疗法

第一节 儿童食品与疾病

爆米花	(119)
松花蛋	(120)
杏	(120)
冰西瓜	(121)
大枣	(121)
山楂	(121)

◇ 目 录 ◇

奶糖	(122)
葡萄糖	(122)
油条	(123)
乳制品	(123)
食盐	(124)
“果冻”	(125)
鸡蛋白	(125)
午餐肉	(126)
罐头食品	(127)
咸鱼	(127)
可乐型饮料	(128)
咖啡	(129)
汽水	(129)
茶	(130)
啤酒	(131)
小香槟	(131)
果子露	(132)
酸味饮料	(132)
蜂蜜	(133)
多味瓜子	(133)
巧克力	(134)
白糖	(135)
腌制食品	(139)
醋	(139)
荔枝	(140)

◇ 儿童饮食保健 ◇

杏仁·····	(140)
白果·····	(141)
甘蔗·····	(142)
生蛋·····	(143)
“膨听罐头”·····	(144)
煎炸食品·····	(145)
木薯·····	(145)
酱油·····	(146)
荸荠·····	(147)
笋·····	(148)
桔子·····	(148)
桑椹·····	(149)
酸奶·····	(149)
羊肉串·····	(149)
含人工色素的食物·····	(150)
菠菜·····	(151)
马铃薯·····	(151)
夹竹桃·····	(151)
剩饭·····	(152)
生鱼·····	(153)
干鱼片·····	(155)
赖氨酸·····	(156)
街头小摊自制的食品·····	(157)

第二节 儿童常见疾病的食疗验方

低热不退·····	(158)
角膜软化·····	(160)
麻痹后遗症·····	(161)
水痘·····	(162)
厌食·····	(163)
便秘·····	(164)
消化不良·····	(165)
疳积·····	(165)
百日咳·····	(167)
哮喘·····	(168)
感冒·····	(169)
呕吐·····	(169)
吐奶·····	(169)
盗汗·····	(170)
夜哭·····	(170)
惊风·····	(170)
高烧不退·····	(171)
风热不思饮食·····	(171)
遗尿·····	(171)
麻疹·····	(172)
头部黄水疮·····	(173)
脂溢性皮炎·····	(174)
皮肤病·····	(174)

◇ 儿童饮食保健 ◇

口腔炎·····	(174)
口疮·····	(174)
流口·····	(175)
流鼻血·····	(175)
贫血·····	(175)

第三节 儿童部份疾病的饮食调养与禁忌

麻疹·····	(176)
水痘·····	(179)
流行性腮腺炎·····	(182)
猩红热（附：扁桃体炎）·····	(185)
百日咳·····	(189)
小儿寄生虫病·····	(193)
小儿腹泻·····	(196)
小儿营养不良·····	(200)
小儿肺炎·····	(204)
小儿夏季热·····	(209)
小儿湿疹·····	(212)
小儿遗尿·····	(214)
小儿多动症·····	(218)

第四章 儿童保健调理汤谱

第一节 消积化滞

谷芽麦芽鸭肫汤·····	(226)
红萝卜鸡肫汤·····	(227)
大豆芽菜鸡丝汤·····	(228)
鸡肝泥蚶汤·····	(229)
麦芽淮山陈皮牛肚汤·····	(230)
芥菜牛肉汤·····	(231)
冬笋瘦肉汤·····	(232)
冬瓜冬茹肉片汤·····	(233)
三稔红枣瘦肉汤·····	(234)
砂仁豆腐猪肝汤·····	(235)
猪红汤·····	(236)
大白菜珧柱汤·····	(237)
番茄蛋汤·····	(238)
鸡内金红枣鸡蛋汤·····	(239)
山楂桑椹汤·····	(240)
萝卜蒜苗汤·····	(241)
马蹄竹心薤菜汤·····	(241)
梨汁牛奶·····	(242)

第二节 健脾益胃

北芪党参鸡肉汤·····	(245)
淮山杞子炖田鸡·····	(246)
独脚金炖猴肉·····	(247)
党参淮山兔肉汤·····	(248)
北芪红枣鹌鹑汤·····	(249)
姜枣圆肉炖黄鳝·····	(250)
莲子芡实沙虫汤·····	(251)
番茄鱼丸汤·····	(252)
花生大蒜排骨汤·····	(253)
红萝卜马铃薯猪骨汤·····	(254)
黄豆蚝豉猪骨汤·····	(255)
莲子珧柱瘦肉汤·····	(256)
淮山扁豆猪展汤·····	(256)
核桃炖牛肉·····	(257)
莲藕红枣牛骨汤·····	(258)
萝卜煲牛百叶·····	(259)
腊鸭肾煲粥·····	(260)
苡米扁豆粥·····	(261)
蛋黄姜汁牛奶·····	(262)

第三节 助长益智

石菖蒲炖猪心·····	(265)
圆肉柏子仁炖猪心·····	(266)

◇ 目 录 ◇

核桃莲子煲猪心	(267)
杞子益智炖羊脑	(268)
圆肉杞子炖猪脑	(269)
黄精猪腰汤	(270)
黄豆花生猪尾汤	(271)
红枣蚝豉羊骨汤	(272)
田七炖生鸡	(273)
板栗煲鸡汤	(274)
莲子红枣炖鸡子	(275)
菠菜鱼丸汤	(276)
豆腐鱼头汤	(277)
淮杞狗棍鱼汤	(278)
葱花肉片墨鱼汤	(279)
姜葱海带牡蛎汤	(280)
党参淮山炖龟肉	(281)
龙骨鸡肉乌龟汤 (龙凤龟汤)	(282)
芡实百合糖水	(283)
鸡蛋牛奶	(284)

第四节 防治调养

夏枯草瘦肉汤	(287)
芫荽马蹄瘦肉汤	(288)
北芪浮小麦瘦肉汤	(289)
合欢蒜苗瘦肉汤	(290)
西洋菜蜜枣猪骨汤	(291)

◇ 儿童饮食保健 ◇

苍耳子红枣猪鼻汤	(292)
白果芡实猪脬汤	(293)
敛花猪肺汤	(294)
红萝卜马蹄竹蔗水	(294)
枸杞叶猪肝汤	(295)
北芪灵芝兔肉汤	(296)
赤小豆苡米泥鳅鱼汤	(297)
竹叶红苳红枣汤	(298)
萝卜青榄汤	(299)
茅根竹蔗水	(300)
海带绿豆糖水	(301)
梨 藕 汁	(302)
牛奶小米粥	(303)
莲子米糊	(304)

第一章

概 述

第一节 儿童的饮食营养

第二节 人体所需的主要营养素

第三节 与儿童营养有关的疾病