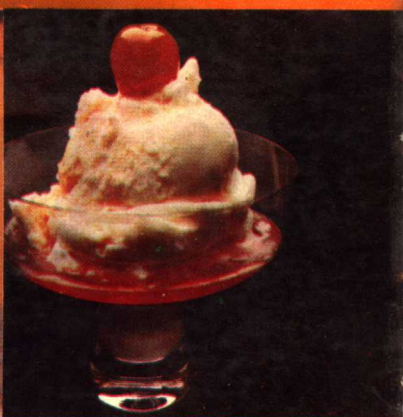
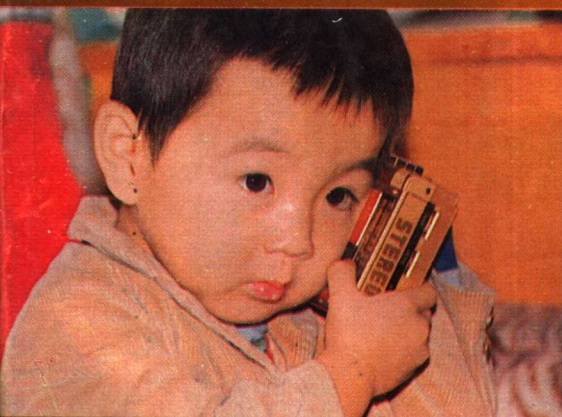


# 儿童合理营养问答

张保民 等编辑



山东科学技术出版社

# 儿童合理营养问答

张保民 卢 恬 许继平 编译  
颜会兰 王树德

山东科学技术出版社

1998年·济南

# 九重合理营养问答

张保民 卢 恬 许继平 编译  
顾会兰 王树德

\*

山东科学技术出版社出版

(济南市玉函路)

山东省新华书店发行

山东新华印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 6印张 116千字

1990年5月第1版 1990年5月第1次印刷

印数：1—5000

ISBN 7-5331-0407-2/G·57

定价 2.40元

## 编译者的话

十月怀胎，一朝分娩。随着胎儿呱呱坠地，一个幼小的生命便开始了人生的旅途。年轻的父母谁不爱自己的骨肉？谁不希望自己的小宝宝健康、聪明，将来有所作为？然而，仅有爱和希望是不够的。有的父母为养育孩子几乎付出了全部心血，但孩子的发育却不尽如人意，甚至事与愿违。儿童的喂养现已发展成为一门全新的学科，从出生到青春期这一段时期内，营养尤为重要，且会影响孩子的一生。所以说，当年轻的父母们为小生命来到人世间而欣喜的时候，不知意识到没有，一副重担也同时落在他们的肩上，要学一些新的知识，做一些以前从来没有做过的事情，以尽父母之责。

本书根据《儿童合理营养》(NO-NONSENSE NUTRITION FOR KIDS) 编译而成，系统介绍了儿童喂养与营养方面的知识，比较科学和实用。在编写过程中，根据我国国情，做了一些增删。如果这本小册子能对年轻父母在喂养孩子方面有所帮助，我们将感到欣慰。

由于经验不足，缺点、错误在所难免，敬请广大读者批评指正。

译者

1988年6月于济南

# 目 录

|                                     |        |
|-------------------------------------|--------|
| <b>第一章 1岁内婴儿的营养与发育</b> .....        | ( 1 )  |
| 1. 小儿的年龄应怎样分期? .....                | ( 1 )  |
| 2. 小儿各年龄期有哪些特点? .....               | ( 2 )  |
| 3. 孩子出生后, 什么时候开始喂奶好? .....          | ( 3 )  |
| 4. 如何准备喂奶? .....                    | ( 4 )  |
| 5. 初乳能否给孩子吃? .....                  | ( 4 )  |
| 6. 如何科学地安排喂奶时间? .....               | ( 4 )  |
| 7. 每次喂奶需多长时间? .....                 | ( 5 )  |
| 8. 半个月的婴儿喂奶后往往要吐几口奶, 这是否<br>异常..... | ( 5 )  |
| 9. 如何判定婴儿是否吃饱? .....                | ( 5 )  |
| 10. 什么情况下不宜采用母乳喂养? .....            | ( 6 )  |
| 11. 如果母乳不足, 母乳和瓶奶能否合用? .....        | ( 6 )  |
| 12. 哪些食品适宜于人工喂养, 各有何优缺点?<br>.....   | ( 6 )  |
| 13. 人工喂养应注意什么? .....                | ( 7 )  |
| 14. 何时给乳外食物添加剂? .....               | ( 8 )  |
| 15. 婴儿在喂奶后需要饮水吗? .....              | ( 8 )  |
| 16. 婴儿的衣着有什么特殊要求吗? .....            | ( 9 )  |
| 17. 怎样给婴儿洗澡? .....                  | ( 10 ) |
| 18. 新生儿喜欢什么, 讨厌什么? .....            | ( 11 ) |

19. 3~4个月的婴儿喜欢什么, 讨厌什么? ..... (11)
20. 如何判断婴儿的大便是否正常? ..... (12)
21. 能通过婴儿的哭声判断哭的原因吗? ..... (12)
22. 1岁以内的婴儿每天睡多长时间合适? ..... (13)
23. 婴儿惊吓是怎么回事? ..... (13)
24. 婴儿吸吮手指, 能否强行阻止? ..... (13)
25. 婴儿吸吮手指怎么办? ..... (14)
26. 怎样带婴儿到户外活动? ..... (15)
27. 怎样给婴儿进行日光浴? ..... (16)
28. 1岁以内的婴儿需接受哪些预防接种? ..... (17)
- 第二章 1~3周岁儿童的营养与发育** ..... (18)
29. 怎样才能知道孩子每天应吃什么食物? ..... (19)
30. 学步儿童每天需要多少蛋白质? 实际喂养时应如何掌握? ..... (20)
31. 怎样才能知道食物所含的营养成分? ..... (21)
32. 据说纤维性食物对成人很重要, 对学步儿童也重要吗? ..... (21)
33. 16个月龄的幼儿不宜再继续母乳喂养了, 这种说法对吗? ..... (21)
34. 在什么时候给孩子断奶最合适? ..... (41)
35. 怎样给孩子断奶好呢? ..... (41)
36. 妊娠期能否继续母乳喂养? ..... (42)
37. 1岁半的孩子还离不开奶瓶怎么办? ..... (42)
38. 如何科学地安排儿童的用餐时间? ..... (43)
39. 孩子乐意自己吃, 可大人又担心他把衣服弄脏, 该怎么办? ..... (44)

40. 孩子时常拿着食物玩而不肯吃怎么办? ..... (44)
41. 和客人一起吃饭时怎样带孩子? ..... (45)
42. 对孩子能否用不许吃饭作为一种惩罚手段?  
..... (45)
43. 麦片粥是一种什么食物, 能否用来继续喂养 2  
~ 3 岁的幼儿? ..... (46)
44. 1 周岁的孩子不乐意在家吃晚饭怎么办? ..... (46)
45. 市场上出售的方便面是由什么制作的, 适合  
儿童吃吗? ..... (46)
46. 孩子不喜欢吃肉, 如何保证他能得到足够的  
蛋白质? ..... (47)
47. 孩子不喜欢吃蔬菜怎么办? ..... (47)
48. 1 岁半的孩子不乐意喝牛奶怎么办? ..... (48)
49. 巧克力奶对奶中钙的吸收有无影响? ..... (48)
50. 2 岁孩子喜欢吃零食, 这是否属不良习惯?  
..... (49)
51. 哪些食品宜作为较理想的零食? ..... (49)
52. 2 岁孩子偏食, 仅愿吃花生酱和糕点而不吃别  
的食物怎么办? ..... (49)
53. 孩子乐意吃牛肉干, 这对身体是否有好处?  
..... (50)
54. 儿童食品与普遍成人食品有无区别? ..... (50)
55. 是专门为孩子做饭吃好, 还是和成人一同吃  
好? ..... (50)
56. 2 岁的孩子吃得很少、甚至不吃, 应怎么办?  
..... (51)

57. 孩子吃得过少是否会影响他正常生长发育? ..... (51)
58. 面色发白的孩子是否就是贫血? ..... (52)
59. 2岁的幼儿偏胖, 让他吃些什么好呢? ..... (52)
60. 孩子吃香烟头是怎么回事? 这是否有害? ..... (53)
61. 2~3岁的幼儿也可患铅中毒吗? ..... (53)
- 第三章 学龄前儿童的营养与发育** ..... (55)
62. 怎样合理安排学龄前儿童用餐? ..... (55)
63. 有的孩子每逢吃饭时, 坚持让父母为他心目中的“小朋友”准备个位置, 这有必要吗? ..... (57)
64. 为什么4周岁的儿童经常在吃饭时去厕所? ..... (57)
65. 4~5岁的儿童吃饭时举止不太好怎么办? ..... (58)
66. 孩子未吃饱饭是否再给他吃点心? ..... (58)
67. 怎样对待挑食儿童? ..... (59)
68. 怎样诱导儿童吃他没吃过的食物? ..... (60)
69. 4岁左右的孩子食欲仍很差, 是否有病? ..... (60)
70. 5岁左右儿童每逢夏季情绪不稳, 食欲不振, 这是否正常? ..... (61)
71. 孩子入托儿所后, 食欲大减, 是怎么回事? ..... (61)
72. 5岁左右的儿童不愿意吃饭怎么办? ..... (62)
73. 5岁左右的儿童整日吃零食, 不吃饭, 这是否  
正常? ..... (63)
74. 哪些食物更适宜学龄前儿童? ..... (64)

|                                        |             |
|----------------------------------------|-------------|
| 75.香肠是学龄前儿童的理想食品吗? .....               | (64)        |
| 76.儿童天性爱吃甜食吗? .....                    | (65)        |
| 77.能否为儿童买维生素C糖? .....                  | (65)        |
| 78.什么样的糖果更适宜儿童吃? .....                 | (66)        |
| 79.怎样为孩子过生日? .....                     | (66)        |
| 80.每天早饭中放糖对吗? .....                    | (66)        |
| 81.能为儿童买较甜的食物吗? .....                  | (67)        |
| 82.含有维生素、矿物质等成分的强化食品,对儿<br>童有益吗? ..... | (67)        |
| 83.学龄前儿童不愿喝奶怎么办? .....                 | (67)        |
| 84.儿童非常愿意吃加工后的麦片粉,可以吗?<br>.....        | (68)        |
| 85.用塑料制品盛装牛奶会破坏维生素吗? .....             | (68)        |
| 86.4岁左右的儿童需要增补维生素吗? .....              | (69)        |
| 87.怎样使用维生素才算合理? .....                  | (70)        |
| 88.有无增加食欲的维生素或滋补药? .....               | (70)        |
| 89.怎样选择适宜孩子吃的维生素? .....                | (71)        |
| 90.怎样知道5岁左右的儿童是否患有贫血? .....            | (71)        |
| 91.年轻的妈妈怎样教育儿童? .....                  | (72)        |
| 92.4岁左右的儿童习惯咬家中养的花叶,是否有<br>危险? .....   | (73)        |
| 93.儿童缺锌的原因是什么?应怎么预防? .....             | (73)        |
| <b>第四章 学龄儿童的营养与发育</b> .....            | <b>(75)</b> |
| 94.学龄儿童每日需要多少营养? .....                 | (75)        |
| 95.60克蛋白食物大约相当于多少蛋白质? .....            | (76)        |
| 96.蔬菜是保证儿童健康的必需品吗? .....               | (76)        |

97. 10岁左右的儿童非常好动，甚至有时整日不吃  
饭，这是否不利于健康？……………（77）
98. 饥饿与学习成绩好坏有关吗？……………（78）
99. 孩子不吃早饭有哪些害处？……………（79）
100. 9岁的儿童晚饭吃得很少，到睡觉时非吃不  
可怎么办？……………（79）
101. 哪些食物适宜学龄儿童放学后吃？……………（80）
102. 花生酱是一种好食物吗？……………（80）
103. 瓜子类食品是儿童的一种较好的食品吗？……（81）
104. 可以为孩子买硬纸板包装的果汁吗？……………（81）
105. 哪些糖适宜于儿童吃？……………（82）
106. 学校配备加餐对孩子有好处吗？……………（82）
107. 学校准备午饭的基本标准是什么？……………（83）
108. 自取餐厅对儿童有什么益处？……………（83）
109. 如何安排学龄儿童在校用膳？……………（84）
110. 每天为孩子制备午饭要花费大量时间，如何  
改变这种情况？……………（84）
111. 四年级女孩子不乐意带午饭上学怎么办？……（85）
112. 看电视会影响儿童的食欲吗？……………（85）
113. 儿童只喜欢吃电视或广告宣传的食品怎么  
办？……………（86）
114. 怎样帮助孩子看电视食品广告？……………（87）
115. 建立不事事都满足孩子要求的制度，对孩子  
有害处吗？……………（87）
116. 对孩子没吃过的食物有必要限量吗？……………（87）
117. 违心地购买不适宜儿童吃的食品对吗？……（88）

- 118.外出吃饭时,孩子要得多,吃得少,应该怎么办?  
怎么办呢?.....(88)
- 119.上班时间很早,不能和孩子在家一起吃早饭  
该怎么办?.....(89)
- 120.有工作的母亲如何为孩子提供一顿美好的晚饭?  
饭?.....(90)
- 121.因吃饭口味不一致,而与孩子发生争吵怎么办?  
办?.....(91)
- 122.有些儿童患有高血压,对此应注意什么?.....(92)
- 123.怎样纠正儿童的任性?.....(92)
- 第五章 青春前期的营养与发育**.....(94)
- 124.如何为青春前期的孩子提供较理想的食物?  
.....(95)
- 125.在青春前期是否特别需要补钙?.....(96)
- 126.女性青少年易患缺铁性贫血,铁对身体究竟  
有什么作用?.....(97)
- 127.什么情况下给女孩子补充铁?.....(98)
- 128.营养好坏会影响女孩子的来潮吗?.....(99)
- 129.在青春前期还易缺乏哪些营养素?.....(99)
- 130.青春前期的女孩子愿意去吃快餐,这样好吗?  
吗?.....(100)
- 131.孩子每天早晨来不及吃早饭就去上学应该怎么办?  
么办?.....(100)
- 132.孩子爱吃零食,饭吃得很少,这能否保证他  
获得足够的营养?.....(101)
- 133.儿童吃较多咸味食品是否对身体无益?.....(101)

134. 哪些食物属劣等食物? ..... (102)
135. 儿童喝苏打水较多有必要担心吗? ..... (102)
136. 爆米花是一种好零食吗? ..... (103)
137. 有些儿童非常爱吃酸乳酪, 并常拿它当饭吃, 这该怎么办呢? ..... (103)
138. 冰冻酸乳酪可代替冰淇淋吗? ..... (104)
139. 咖啡因对儿童有害吗? ..... (104)
140. 苏打水中含有咖啡因吗? ..... (106)
141. 青少年长粉刺是否与吃过多的巧克力有关?  
..... (106)
142. 维生素A能减轻或预防粉刺吗? ..... (107)
143. 12岁的女孩较一般同龄儿童矮是怎么回事呢?  
..... (107)
144. 12岁女孩认为自己太胖而拒绝吃饱饭怎么办?  
..... (108)
145. 怎样才能知道孩子发育是否正常? ..... (108)
146. 12岁的女孩有可能患神经性厌食症吗? ..... (113)
147. 神经性厌食与贪食相似吗? ..... (113)
148. 青少年饮酒对身体有害吗? ..... (114)
149. 对有高血压阳性家族史的儿童, 有什么方法预防吗?  
..... (114)
150. 10几岁的儿童, 有必要象父母那样减少和注意少吃脂肪、高胆固醇食物吗? ..... (115)
151. 儿童有必要同成人一样, 注意降低胆固醇吗?  
..... (116)
- 第六章 儿童患病时的饮食与营养** ..... (118)

152. 孩子呕吐后怎么办？能否立即给他进食？…… (118)
153. 儿童呕吐要紧吗？…… (119)
154. 儿童感冒时吃什么好？…… (119)
155. 孩子发热时一点水也不喝怎么办？…… (120)
156. 孩子发烧时，能否给他服维生素？…… (121)
157. 儿童发热时，除了打针服药外，还有没有其它方便的治疗方法？…… (121)
158. 孩子经常腹泻是什么原因？…… (122)
159. 孩子腹泻时应给他吃什么食物？…… (122)
160. 药茶果真能引起腹泻吗？…… (123)
161. 有抗腹泻的食物吗？…… (123)
162. 4岁左右的儿童时常便秘，几天不解大便怎么办？…… (124)
163. 可以用家庭汤匙代替药用匙给孩子喂药吗？…… (125)
164. 孩子服用抗生素药物时，有哪些食物不宜同时吃？…… (125)
- 第七章 儿童牙齿保健**…… (128)
165. 哪些原因可致蛀牙？…… (128)
166. 如何减少口腔中和龋洞内的细菌？…… (129)
167. 何为牙周疾病？…… (129)
168. 婴儿出牙前，其饮食与牙齿发育有关吗？…… (130)
169. 何谓奶瓶综合征？…… (130)
170. 糖吃得太多，是否就会导致蛀牙？…… (131)
171. 儿童吃口香糖有害吗？…… (132)
172. 预先加工好的甜味麦片粉会引起龋齿吗？…… (132)
173. 氟能预防龋齿吗？…… (132)

|                                        |       |
|----------------------------------------|-------|
| 174. 饮用含氟的水对身体有危害吗? .....              | (133) |
| 175. 孩子愿意把含氟牙膏吞下去, 这有害吗?<br>.....      | (134) |
| 176. 吃苹果能代替刷牙吗? .....                  | (134) |
| 177. 什么样的食物有助于预防龋齿? .....              | (135) |
| <b>第八章 体重的控制</b> .....                 | (136) |
| 178. 孩子比较胖, 应如何为他选择食物? .....           | (137) |
| 179. 孩子很乐意吃油炸鸡蛋, 能否用其它食物代<br>替? .....  | (140) |
| 180. 超重儿童能否吃“三明治”? .....               | (140) |
| 181. 7岁左右的女孩偏胖, 能否整日喝果汁? .....         | (142) |
| 182. 儿童边吃边看电视好不好? .....                | (143) |
| 183. 儿童的1份饭大约多少, 怎样确定? .....           | (144) |
| 184. 时常唠叨让孩子少吃点东西, 这种做法好吗?<br>.....    | (144) |
| 185. 儿童超重有必要加强锻炼吗? .....               | (145) |
| 186. 有必要每天给孩子称体重吗? .....               | (146) |
| 187. 儿童肥胖有什么坏处呢? .....                 | (147) |
| 188. 10几岁的儿童喝苏打水对身体有害吗? .....          | (147) |
| 189. 儿童吃果糖不吃普通糖, 这有助于体重的控<br>制吗? ..... | (148) |
| <b>第九章 青少年运动员的营养</b> .....             | (149) |
| 190. 儿童运动员需要额外增加蛋白质吗? .....            | (150) |
| 191. 青少年运动员需要额外补充维生素吗? .....           | (150) |
| 192. 运动性贫血是怎么回事? .....                 | (151) |
| 193. 糖是否可提供较多的能量? .....                | (151) |

194. 运动员需要多少水? ..... (152)
195. 运动员需要吃盐块吗? ..... (152)
196. 孩子参加赛跑, 哪些食物能促进比赛成绩的  
提高? ..... (153)
197. 孩子在参加足球赛前的早上吃什么为最好?  
..... (153)
198. 某些儿童在体育比赛前和早饭后发生腹泻,  
这是怎么回事, 该怎么办? ..... (154)
199. 何谓碳水化合物超饱和? 这对一般儿童有益  
吗? ..... (154)
200. 什么是长跑运动员的最佳饮料? ..... (155)
201. 有些儿童为了当足球运动员, 想尽快增加体  
重, 应怎样办好呢? ..... (156)
202. 女少年体操运动员总是节制饮食, 这样做对  
身体有害吗? ..... (156)
203. 各种体育运动都要消耗大量的热量吗? ..... (157)
204. 何谓滋补强身食物? ..... (158)
205. 孩子的血压偏高, 能否参加举重运动? ..... (158)
- 第十章 食物过敏** ..... (160)
206. 牛奶过敏是怎么回事? ..... (163)
207. 乳糖过敏与牛奶过敏一样吗? ..... (163)
208. 哪些食物含有乳糖? ..... (164)
209. 食物中的添加色素可引起过敏吗? ..... (164)
210. 据说用于蔬菜保鲜剂的亚硫酸盐, 可引起某些人  
严重的过敏反应, 该物质对儿童有害吗? ... (165)
211. 儿童发生过敏反应时怎么办? ..... (165)

212. 何为多动症? ..... (167)
213. 食物可引起多动症吗? ..... (167)
214. 咖啡因可引起多动症吗? ..... (168)
215. 糖可引起多动症吗? ..... (168)
216. 低血糖是怎么回事, 它能引起多动症吗? ... (169)
217. 食物过敏可导致青少年违纪吗? ..... (169)
218. 学步儿童有可能对冰糕过敏吗? 为什么有的  
     孩子吃冰糕后常常发生唇疱疹呢? ..... (170)
219. 孩子患了乳糜泻怎么办? ..... (170)
220. 小儿患湿疹时应怎么办? ..... (171)

## 第一章 1岁内婴儿的营养与发育

人生第一年是一生中生长发育最快的时期，是一生身心健康的基础。然而，这个时期不论对婴儿，还是对父母都是比较艰难的。出生前，胎儿依靠母体供给营养；出生后，他要逐步适应新的环境。此时的婴儿生长发育较快，尤其需要足够的营养和适当的哺育。新生儿的胃肠消化功能非常脆弱，吃少了不够，吃多了闹病。因此，特别需要喂养适当，凉暖适宜和预防感染。对这些问题，凡做过母亲的人都会深有体会。新生儿期之后，即为婴儿期，这个时期的特点，是他已基本适应了新的环境，有了一定的抵抗力，对营养的需求也随之加大。此时应注意预防婴儿贫血、缺钙、消化不良等症。母亲要做到按时喂奶，及时给予预防接种并适当地进行早期婴儿教育和智力开发，逐步使孩子养成良好的饮食习惯，为今后终生身体健康打下良好的基础。

### 1. 小儿的年龄应怎样分期？

从医学角度讲，小儿出生后的生长发育过程，大致可划分为以下几个时期：

- (1) 新生儿期：从出生到生后28天。
- (2) 婴儿期：亦称哺乳期，出生后第29天至1周岁。
- (3) 幼儿期：1～3周岁。
- (4) 学龄前期：3～6周岁。