



●合理的饮食指导 ●均衡的营养搭配 ●科学的喂养理念



0~3岁宝宝喂养 百科全书

朱前勇 编著



中国华侨出版社

0~3岁



宝宝喂养



百科全书

朱前勇 编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

0~3岁宝宝喂养百科全书 / 朱前勇编著. —北京: 中国华侨出版社,
2013.12

ISBN 978-7-5113-4297-3

I. ①0… II. ①朱… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识
IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第284354号

0~3岁宝宝喂养百科全书

编 著: 朱前勇

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 宛 涛

封面设计: 凌 云

版式设计: 李 倩

文字编辑: 彭泽心

图文制作: 北京东方视点数据技术有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 720mm×1020mm 1/16 印张: 25 字数: 356千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2014年2月第1版 2014年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4297-3

定 价: 28.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815875 传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

PREFACE

前言



每一个小生命的到来，都会给年轻的父母带来无限的喜悦，宝宝就好像小天使一般，给家庭带来了无限希望和快乐。但是，当喜悦过后，一个非常严峻的问题就出现在了年轻的父母面前，那就是宝宝该如何来喂养。

年轻的夫妻第一次当父母，他们不是专业的儿科医生，也没有喂养宝宝的经验，面对哇哇大哭的宝宝，他们往往显得束手无策。不知道该如何喂养宝宝，不知道宝宝什么时候饿了，不知道是母乳喂养好还是给宝宝喝配方奶粉好。更让他们苦恼的是，妈妈在喂养过程中的艰辛、不易以及出现的种种问题。那么，宝宝该如何喂养呢？什么样的方法才是最科学的喂养方式呢？在本书中，我们将为年轻的父母全面介绍宝宝的喂养知识，为初为人父、初为人母的朋友们解决心中的疑惑。

从现代医学研究的成果看，宝宝在3岁以内的大脑发育最关键，将会直接影响到宝宝今后的智力水平。所以，0~3岁的喂养也成了至关重要的问题。因为只有合理、科学的喂养，才能够给予宝宝全面、均衡的营养，才能够为宝宝提供成长发育所需。本书从宝宝出生一直阐述到宝宝3岁以内的喂养知识，内容实用且简单，具有很强的指导性。

对于0~3岁宝宝的喂养，父母应当注意以下几个方面：

首先，父母应当了解宝宝生长所需的营养要求，而且要知道宝宝在每个生长阶段所需要的营养量。一般来说，宝宝在生长期所需的营养包括蛋白质、脂肪、糖类、矿物质、维生素等。对于四个月以前的宝宝，他们的营养完全可以从母乳中获取，不需要额外添加任何食物。但是，四个月之后，母乳已经不能够完全满足宝宝的需求了，这个时候，父母就需要给宝宝添加一些辅食，以免影响宝宝的成长发育。

其次，根据生长阶段来喂养宝宝。每一个生长阶段的宝宝所需的营养和食物都是不同的，父母要根据宝宝的生长阶段来喂养宝宝。如四个月的宝宝刚开始添加辅食，只能吃一些流质食物。而宝宝到了周岁，则可以吃大部分的软食了，同时，有些硬食也要及时添加。

再次，喂养要根据宝宝的个人需求。每一个宝宝都有自己的个性和特点，虽然说喂养原则是不变的，但是，父母要根据宝宝自身的特点来灵活喂养，不能照本宣科，否则也会对宝宝造成不利的影响。

最后，注意喂养中出现的问题。很多宝宝在喂养过程中都会出现各种各样的问



题，父母一定要注意观察，并及时调整不合理的喂养方法，给宝宝一个更合理的饮食。

喂养是育儿最基础的一个步骤，同时也是最关键的一部分，只有做到科学喂养，宝宝才能健康成长，才能有一个更加美好的未来。

本书以科学性和实用性为原则，主要介绍了宝宝婴幼儿时期所需的营养元素，涉及如何进行母乳喂养、人工喂养、混合喂养，何时添加辅食，辅食该如何添加，特殊宝宝对营养的需求，喂养不当会引起什么反应等。内容翔实且全面，可以作为父母的指导书籍，为年轻父母释疑解惑，以便更加有针对性地科学喂养宝宝。

通过此书，希望年轻的父母们不仅了解到更多的科学喂养方法，也可以树立起科学的喂养观念，为宝宝提供一个更加合理且完善的膳食搭配。

最后，希望每一个宝宝在父母的精心呵护下，能够健康快乐地成长！



目录 CONTENTS



第一章 婴幼儿营养需求

婴幼儿所需具体营养成分

婴幼儿营养均衡原则·····	002	维生素D需求·····	015
蛋白质需求·····	003	维生素E需求·····	016
脂肪需求·····	004	维生素K需求·····	016
糖类需求·····	005	水的需求·····	017
矿物质需求·····	006	科学喂养宝宝·····	018
钙的需求·····	007	喂养方式的选择·····	019
磷的需求·····	007		
铁的需求·····	008		
碘的需求·····	009		
锌的需求·····	010		
人体的维生素·····	011		
维生素A需求·····	012		
维生素B ₁ 需求·····	013		
维生素B ₂ 需求·····	013		
维生素B ₆ 需求·····	014		
叶酸需求·····	014		
维生素C需求·····	015		

各种营养的物质来源

蛋白质的来源·····	020
脂肪的来源·····	020
糖类的来源·····	021
矿物质的来源·····	021
维生素B族的来源·····	022
维生素A的来源·····	023
维生素C的来源·····	023
维生素D的来源·····	024
维生素E的来源·····	024
维生素K的来源·····	024

第二章 新生儿喂养

母乳喂养

开奶前禁喂宝宝糖水或牛奶·····	026	教宝宝正确吃奶·····	032
“马牙”影响吃奶吗·····	026	夜间如何哺乳新生儿·····	032
开奶越早越好·····	027	母婴同室与按需哺乳·····	033
宝贵的初乳·····	028	哺乳应注意的问题·····	034
母乳喂养对宝宝的好处·····	029	母乳喂养是否会喂食过量·····	034
母乳喂养对妈妈的好处·····	030	宝宝为什么哭·····	035
正确的喂奶方法·····	031	新生儿吃奶时为什么会啼哭·····	035
		宝宝的“吃文化”·····	036



吃母乳的宝宝不用常喂水·····	037
要正确判断新生儿是否饿了·····	037
母乳是否充沛的判断方法·····	038
使乳汁充沛的方法·····	039
正确的挤奶方法·····	040
怎样存放食用母乳·····	041
乳房过小与哺乳有关系吗·····	042
扁平凹陷乳头的矫正方法·····	042
一只乳房奶胀、另一只乳房奶	
少的原因·····	043
哺乳期感冒能否喂奶·····	044
肝炎产妇可不可以给婴儿喂奶·····	045
可以穿着工作服喂奶吗·····	046
母亲偏食会影响乳汁的营养·····	046

人工喂养

不宜母乳喂养的情况·····	047
为什么有的宝宝不能喝奶·····	048
能用豆浆代替牛奶吗·····	048
哺乳期妇女应注意补铁·····	049

哺乳期妇女应注意补钙·····	049
哺乳期妇女应注意补碘·····	050
哺乳期奶胀的处理·····	051
产后漏奶怎么办·····	052
不要用奶瓶喂奶喂水·····	053
奶瓶选购要点·····	054
奶瓶的清洗与消毒·····	054
奶瓶的辅助用品·····	055
给新生儿调配奶粉不宜太浓·····	056
怎样人工喂养宝宝·····	057
新生儿吐奶怎么办·····	058
人工喂养注意事项·····	058
新生儿喂鲜奶的量·····	059
牛奶里适合加哪种糖·····	060
不宜用暖瓶保存鲜奶·····	060
怎样喂养双胞胎·····	061
如何进行混合喂养·····	062
喝完牛奶后不宜给婴儿喂橘子汁·····	063
给新生儿喂糖水的注意事项·····	063
为什么要给小宝宝补充维生素D·····	064

第三章 2~3个月婴儿喂养

母乳喂养

继续母乳喂养·····	066
怎样保证母乳的质与量·····	067
母亲的嗜好对孩子的影响·····	068
2~3个月的宝宝一天该喂几次奶·····	069
让宝宝养成夜间不吃奶的习惯·····	070
深夜授乳注意事项·····	071
可以用微波炉热奶吗·····	071
防止婴儿过胖·····	072
宝宝厌奶怎么办·····	073
怎样判断孩子吃饱了·····	074

人工喂养

人工喂养的宝宝喂多少牛奶合适·····	075
选奶粉看标签和厂家·····	076

从产品本身看奶粉质量·····	077
选择配方奶粉的个别性原则·····	078
怎样给孩子换奶粉·····	078
配方奶粉“第一、第二阶段”的区别·····	079
DHA和AA是什么·····	079
1岁以内的婴儿忌食蜂蜜·····	080
婴儿夏天不好好吃奶怎么办·····	080
重视婴儿食物过敏·····	081
婴儿的排泄·····	082
早产儿需要早补铁·····	083
添加鱼肝油不可过量·····	084
不可给少食婴儿硬性加大奶量·····	085
喂牛奶的禁忌·····	086
怎样对待婴儿厌食牛奶·····	087
不能用豆奶代替奶粉·····	088

乳酸饮料不能代替牛奶·····	088	3个月内的婴儿不宜喂米粉·····	091
人工喂养的宝宝要喂点水·····	089	不要给3个月以内的宝宝吃盐·····	091
不可用炼乳作为婴儿的主食·····	089	宝宝便秘怎么办·····	092
怎样给宝宝增加营养·····	090	给宝宝喂药的妙方·····	092

第四章 4~6个月婴儿喂养

4~6个月婴儿的喂养原则

4~6个月的宝宝该喂多少奶·····	094
宝宝只喝牛奶会贫血·····	095
添加辅食的最佳时机·····	096
什么是辅食·····	097
添加辅食的重要性·····	098
添加辅食需要一个过程·····	099
适合做辅食的蔬果·····	099
添加辅食的原则·····	100
喂宝宝辅食的注意事项·····	101
怎样让宝宝适应新的食物·····	102
该给宝宝添加哪些辅食·····	103
怎样让宝宝愿意吃辅食·····	104
不应过多喂谷类食物·····	104
可以喂宝宝点心吗·····	105
不宜给宝宝吃的食品·····	105
要让宝宝习惯用勺子吃东西·····	106
选择做辅食的用具·····	106
婴儿食物的烹调·····	107
应该给婴儿吃些素食·····	108
要经常让宝宝晒太阳·····	108

辅食添加的注意事项

不要嚼食喂宝宝·····	109
如何给宝宝选择勺子·····	109

为什么宝宝吃完就想拉·····	110
注意宝宝的粪便·····	110
怎样喂宝宝果汁·····	111
给宝宝喂蛋黄的方法·····	112
蛋黄是补血佳品吗·····	112
怎样选择米粉·····	113
宝宝为什么会把辅食吐出来·····	114
注意给添加辅食的宝宝喂水·····	115
让宝宝学习用杯子喝水·····	115
怎样减少营养素在烹调中的损失·····	116
喂养孩子的错误观点·····	117
注意宝宝被动高盐·····	118
给宝宝合理安排饮食·····	118
宝宝的牙齿与营养·····	119
如何保持宝宝的牙齿健康·····	120
注意每年五月份的营养供给·····	121
适合宝宝的蔬果汁·····	122
适合宝宝的营养汤·····	123
适合宝宝的蔬果粥·····	124
适合宝宝的混合粥·····	125
适合宝宝的营养糊·····	126
适合宝宝的营养粉·····	127
适合宝宝的营养羹·····	128
适合宝宝的营养泥·····	129
适合宝宝的营养小食·····	130

第五章 7~9个月婴儿喂养

7~9个月婴儿的喂养原则

7~9个月婴儿辅食的添加·····	132
母乳喂养不能代替免疫接种·····	133

给孩子添加辅食应注意什么·····	134
7~9个月的婴儿断奶准备·····	135
断奶期婴儿饮食保健的原则·····	136



不要让婴儿偏食·····	137
不要阻止宝宝用手抓东西吃·····	138
让宝宝练习用杯、碗·····	139
为婴儿选择较柔软的固体食物·····	140
让婴儿围坐吃饭·····	140
婴儿需重点补充健脑益智营养素·····	141
碱性食品有益于宝宝健脑·····	142
乙酰胆碱可以改善智力·····	143
白糖不可过量食用·····	143
重视婴儿期促进身体增高的营养·····	144
适量吃赖氨酸食品·····	145
营养素不能补过量·····	145
适宜宝宝的益智食品·····	146
给宝宝喂牛奶的重要性·····	146
培养宝宝正确的饮食习惯·····	147

辅食添加的注意事项

此阶段的宝宝吃鸡蛋应只吃蛋黄·····	148
动物肝脏烹饪时的注意事项·····	149
宝宝能吃成人的罐头食品吗·····	149
保护婴儿乳牙·····	150

长牙期间的饮食·····	151
怎样让宝宝吃肉·····	152
香蕉会让宝宝坏肚子吗·····	152
给婴儿添加辅食的不良反应·····	153
如何喂养缺铁性贫血婴儿·····	154
怎样给8个月的婴儿喂鲜牛奶·····	155
宝宝不能光喝鱼汤、肉汤·····	156
母乳不足时的喂养·····	156
宝宝不愿喝牛奶怎么办·····	157
为什么宝宝会便秘·····	157
代乳食品喂多长时间好·····	158
怎样喂宝宝粒状食物·····	158
注意控制宝宝体重·····	159
适合宝宝的营养糊·····	160
适合宝宝的营养粥·····	161
适合宝宝的营养羹·····	162
适合宝宝的营养冻·····	163
适合宝宝的豆腐菜谱·····	164
适合宝宝的主食·····	165
适合宝宝的开胃小食·····	166

第六章 10~12个月婴儿喂养

10~12个月婴儿的喂养原则

什么时候断奶·····	168
怎样顺利断奶·····	169
不要强迫宝宝吃东西·····	170
给宝宝适当吃点儿硬食·····	171
这个时期宝宝的饮食特点·····	171
断奶期宝宝的喂养·····	172
宝宝断奶后的饮食安排·····	173
断奶期宝宝的喂养·····	174
宝宝不喜欢吃主食怎么办·····	174
宝宝的食物也要色香味俱全·····	175
让宝宝练习自己吃饭·····	176
婴儿断奶后的营养调配·····	177
婴儿餐具的选择·····	178

宝宝要多吃蔬菜、水果和薯类·····	178
宝宝要每天喝牛奶、吃豆类或其制品、 水果和薯类·····	179
宝宝要适量吃动物性食品·····	179
不同宝宝的健脑食品·····	180
全面补充营养, 宝宝更聪明·····	181
婴儿营养不良的判断·····	182

辅食添加的注意事项

婴儿何时吃固体食物·····	183
宝宝夏天没食欲怎么办·····	184
为什么要限制宝宝吃冷饮·····	184
哪些食品不适合喂宝宝·····	185
怎样增进宝宝的食欲·····	186

如何喂养过敏体质的宝宝·····	187	怎样喂食发烧的宝宝·····	200
此阶段的宝宝不宜多吃蛋清·····	188	怎样喂食咳嗽的宝宝·····	200
怎样让宝宝爱吃胡萝卜·····	189	适合宝宝的营养粥·····	201
适合宝宝的胡萝卜菜谱·····	190	适合宝宝的包子、饺子·····	202
白开水是最好的饮料·····	191	适合宝宝的营养豆腐·····	203
夏天要多吃“富水蔬菜”·····	191	适合宝宝的营养饭·····	204
偏食宝宝的喂养·····	192	适合宝宝的营养糕点·····	205
从家长入手改正宝宝偏食·····	193	适合宝宝的营养薯类·····	206
厌食的原因·····	194	适合宝宝的营养汤·····	207
缺锌容易厌食·····	195	适合宝宝的营养丸子·····	208
不良喂养导致厌食·····	196	适合宝宝的营养面点·····	209
厌食宝宝的喂养·····	196	适合宝宝的营养肉食·····	210
中药调理宝宝厌食·····	197	适合宝宝的营养海鲜·····	211
宝宝应吃什么样的点心·····	198	适合宝宝的营养鸡蛋·····	212
坚果有哪些营养价值·····	198	适合宝宝的营养蔬菜·····	213
不要让宝宝喂空奶瓶·····	199	适合宝宝的营养小甜点·····	214
宝宝腹泻痊愈时应该怎么喂·····	199		

第七章 1~2岁幼儿喂养

1~2岁幼儿的喂养原则

幼儿饮食指导·····	216
1~2岁幼儿所需的营养·····	217
培养幼儿良好的饮食习惯·····	218
怎样为幼儿安排饮食·····	219
平衡膳食的方法·····	220
平衡膳食应遵循的饮食原则·····	221
给宝宝多吃些硬食·····	222
继续教宝宝自己吃饭·····	223
父母应注意幼儿饮食卫生·····	224
锌元素最好从食物中摄取·····	225
怎样给宝宝补钙·····	226
如何减少食物的钙耗损·····	227
幼儿应如何补充铁质·····	228
幼儿怎样补充维生素C·····	229
有助于幼儿牙齿健康的食物·····	229
防止宝宝营养不良和营养过剩·····	230
不要让宝宝“积食”·····	231

幼儿食品的合理烹调·····	232
常采用的烹调方法·····	233
幼儿进食时的“含饭”现象·····	234
给幼儿做的食物不可太咸·····	234
让宝宝愉快进食·····	235
断奶并不是不再喝奶·····	236
多吃强壮骨骼类食物·····	237
多吃提高注意力的食物·····	237
幼儿营养五大原则·····	238

辅食添加的注意事项

幼儿要多吃些绿、橙色蔬菜·····	239
宝宝吃饭时可以喝水吗·····	239
宝宝过食该怎样多活动·····	240
宝宝爱吃零食怎么办·····	241
宝宝的早餐应该怎样吃·····	242
宝宝可以不吃早餐吗·····	243
宝宝不宜喝茶·····	243



幼儿春季饮食特点	244	巨幼细胞性贫血是怎么回事	255
幼儿夏季饮食注意事项	245	宝宝患缺铁性贫血会怎样	256
不适于婴幼儿食用的食物	246	宝宝打鼾的饮食调理	256
幼儿不可多吃油炸食品	246	关于孩子的饭量	257
幼儿不宜多吃鸡蛋	247	适合宝宝吃的营养面条	258
宝宝要少吃甜食	248	适合宝宝吃的营养面点	259
宝宝可以吃有料酒的菜肴吗	249	适合宝宝吃的营养汤	260
宝宝可以吃方便面吗	249	适合宝宝吃的营养羹糊	261
幼儿适量吃豆制品有好处	250	适合宝宝吃的营养粥	262
适合此阶段幼儿的小食谱	250	适合宝宝吃的营养鱼	263
幼儿常吃汤泡饭对生长不利	251	适合宝宝吃的营养蔬菜	264
酸味食物不等于酸性食物	251	适合宝宝吃的营养蛋类	265
哪些饮料适合幼儿饮用	252	适合宝宝吃的营养饺子	266
怎样预防幼儿患龋齿	253	适合宝宝吃的营养豆腐	267
孩子不爱吃蔬菜怎么办	254	适合宝宝吃的营养肉食	268
晒太阳能补钙吗	255		

第八章 2~3岁幼儿喂养

2~3岁幼儿的喂养原则

必需的营养与饮食	270
保证营养的均衡	271
适宜幼儿的健脑食品	272
大脑的营养要求	273
宝宝患异食癖怎么办	274
幼儿服用维生素不宜过多	275
让孩子养成细嚼慢咽的习惯	276
幼儿忌暴饮暴食	277
偏食与挑食的纠正	278
养成良好的饮食习惯	279
常吃些粗糙耐嚼的食物	280
多吃些含组氨酸的食物	280
让孩子学会独立进餐	281
多病的孩子宜多吃素	282
要让宝宝常吃点醋	282
要让宝宝吃点儿“苦”	283
安排好幼儿的一日三餐	283
给孩子选择饮食的自由	284

影响宝宝身高的主要因素	285
不要盲目限制幼儿的脂肪摄入量	286
零食应该怎么吃	287
宝宝的吃饭时间	288
吃水果最好去皮	289
如何缓解宝宝食欲不振	290

辅食添加的注意事项

宝宝仍离不开奶瓶怎么办	291
吃血就能补血吗	292
让宝宝多吃点香蕉	292
让宝宝多吃点苹果	293
春季维生素不可少	293
婴幼儿补水的学问	294
婴幼儿饮水的注意事项	295
水果能代替蔬菜吗	296
宝宝宜常吃紫菜	296
给宝宝多吃南瓜	297
宝宝多吃芝麻酱有好处	297

怎样控制宝宝吃零食·····	298	宝宝吃饭时恶心呕吐怎么办·····	309
宝宝不宜多吃的零食·····	299	宝宝秋季饮食·····	309
造成孩子偏食的原因·····	300	给宝宝适量补充维生素·····	311
幼儿偏食可致视力障碍·····	301	宝宝不宜多吃快餐·····	312
番茄是孩子的良药·····	302	幼儿宜用筷子吃饭·····	313
山楂的妙用·····	302	适合宝宝吃的营养粥·····	314
婴幼儿吃白糖不如吃红糖好·····	303	适合宝宝吃的营养汤·····	315
吃果冻不如吃水果·····	303	适合宝宝吃的营养蔬菜·····	316
下午的点心该如何吃·····	304	适合宝宝吃的营养饭食·····	317
给孩子准备丰盛的早餐·····	305	适合宝宝吃的营养鱼·····	318
不要让宝宝用油漆筷子·····	306	适合宝宝吃的营养小点·····	319
不宜再给宝宝用塑料餐具·····	306	适合宝宝吃的营养肉食·····	320
少给孩子吃甜食和油炸食品·····	307	适合宝宝吃的营养羹·····	321
多让孩子吃强壮骨骼各类食物·····	307	适合宝宝吃的营养蛋·····	322
怎样避免摄入致敏物质·····	308		

第九章 特殊婴幼儿喂养

特殊宝宝的喂养

早产儿的喂养·····	324
唇裂儿和腭裂儿的喂养·····	325
巨大儿的喂养·····	326
足月小样儿的喂养·····	327
双胞胎的喂养·····	328

婴幼儿的多发疾病食疗方法

湿疹食疗方·····	329
风寒感冒的食疗方·····	330
风热感冒的食疗方·····	331
风寒咳嗽的食疗方·····	332
风热咳嗽的食疗方·····	333
痰温咳嗽的食疗方·····	334
痰热咳嗽的食疗方·····	335
气虚咳嗽的食疗方·····	336
咽喉肿痛的食疗方·····	337
心脾积热型口疮食疗方·····	338
虚火上炎型口疮食疗方·····	339
暑热症食疗方·····	340

厌食食疗方之一·····	341
厌食食疗方之二·····	342
伤食性呕吐食疗方·····	343
胃热性呕吐食疗方·····	344
胃寒性呕吐食疗方·····	345
急性胃炎食疗方·····	346
慢性胃炎食疗方·····	347
急性肠炎食疗方·····	348
伤食型腹泻食疗方·····	349
风寒型腹泻食疗方·····	350
湿热型腹泻食疗方·····	350
脾虚型腹泻食疗方·····	352
积热性便秘食疗方·····	353
虚证便秘食疗方·····	354
脾胃虚寒型夜啼食疗方·····	355
心热受惊型夜啼食疗方·····	356
疳积食疗方·····	357
佝偻病食疗方之一·····	358
佝偻病食疗方之二·····	359
缺铁性贫血食疗方之一·····	360



缺铁性贫血食疗方之二·····	361
寒性哮喘发作期的食疗方·····	362
热性哮喘发作期的食疗方·····	363
哮喘缓解期的食疗方·····	364
水痘食疗方·····	365

婴幼儿常见疾病饮食禁忌

黄疸忌食食物·····	366
咳嗽忌食食物·····	367
汗证忌食食物·····	368
湿疹忌食食物之一·····	369
湿疹忌食食物之二·····	370
流行性腮腺炎忌食食物·····	371
猩红热忌食食物·····	372
水痘忌食食物·····	373

麻疹忌食食物·····	374
风热感冒忌食食物·····	375
风寒感冒忌食食物·····	375
目赤肿痛忌食食物·····	377
咽喉肿痛忌食食物·····	378
失音忌食食物·····	379
口疮忌食食物·····	379
腹泻忌食食物·····	380
腹胀忌食食物·····	381
便秘忌食食物·····	382
寄生虫病忌食食物·····	382
小儿肺炎忌食食物·····	383
扁桃体发炎忌食食物·····	384
小儿贫血忌食食物·····	385



第一章

婴幼儿营养需求



0~3岁的宝宝正处于生长发育的阶段，而且是幼儿时期生长最迅速的一段时间，生理机能每天都有很大的变化。因此，宝宝每天都需要大量的营养元素，如果补充不及时，则很可能造成宝宝发育迟缓。宝宝的营养元素主要是从食物中摄取，包括碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质等。此外，如果饮食摄取不足，也可以根据宝宝的自身状况，适当添加一些营养素制剂，以便满足宝宝的营养需求。

本章看点

婴幼儿所需具体营养成分

各种营养的物质来源





婴幼儿所需具体营养成分



父母应当了解宝宝生长所需的营养要求，而且要知道宝宝在每个生长阶段所需要的营养量。一般来说，宝宝在生长期所需的营养包括蛋白质、脂肪、糖类、矿物质、维生素等。针对这些问题，下面将进行详细的讲解。



婴幼儿营养均衡原则



婴幼儿期，孩子生长发育迅速。例如，足月出生的正常儿体重平均3.2千克，5个月之内就将增加1倍，1周岁时达到3倍。身高也是这样，足月出生儿平均为50厘米，长至1周岁，即为初生时的1.5倍。

此外，婴幼儿的新陈代谢也远比成人旺盛。例如，婴幼儿消化系统对食物的消化，血液循环系统对养料的运输，各脏腑组织对养料的吸收及废物排泄，呼吸系统对氧气的吸入和二氧化碳的排出等，都比成人紧张繁忙。孩子年龄越小，呼吸频率越快。

与此同时，孩子体内各组织机能的发育也一刻未曾停止。所以，婴幼儿所需要的营养，相对于成人要更多一些。

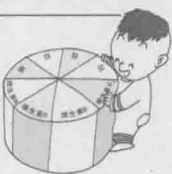
专家提倡对婴儿进行母乳喂养，但是如果母亲乳汁少或没有乳汁，则要进行混合喂养。不能单一地食用奶粉或乳制品，必须使营养摄入达到供需平衡、搭配合理，以满足婴儿期对热量和各种营养素的需求。

因此，合理营养是保证他们生长发育、增进健康、预防疾病的一项很重要的措施。



宝宝营养既要全面也要均衡

合理营养是保证宝宝生长发育、增进健康、预防疾病的一项重要措施。



营养素缺乏易引起的疾病

缺乏的营养素	引起的疾病
缺钙和维生素D	佝偻病
缺铁	贫血
缺维生素B ₂	口角炎、舌炎、结膜炎、角膜炎
缺锌	生长迟缓、味觉减退、创伤愈合不良



辅食也需要科学喂养

父母应掌握较丰富的营养知识和烹调技巧，在婴儿断奶后精心制作膳食，以适应婴幼儿的胃口，给孩子提供充分合理的营养。但是，并不是说要给孩子吃价格昂贵的山珍海味、鸡鸭鱼肉，而是根据现有的条件，用科学的方法合理搭配和烹调食品，花钱不多还能使婴幼儿吃得好，得到充足的营养，从而健康地成长。



蛋白质需求



蛋白质是构成人体一切细胞和组织结构的重要成分，是生命的物质基础，人体中的肌肉、血液、膜、腱、骨骼、头发和牙齿等，都含有一定比例的蛋白质。

蛋白质是一种含氮的物质，它的基本单位是氨基酸。蛋白质对婴幼儿生长发育的重要性，实际上就是氨基酸的重要性，食物蛋白质在消化道中，经胃和胰液中蛋白酶的作用，合成氨基酸后被机体吸收。

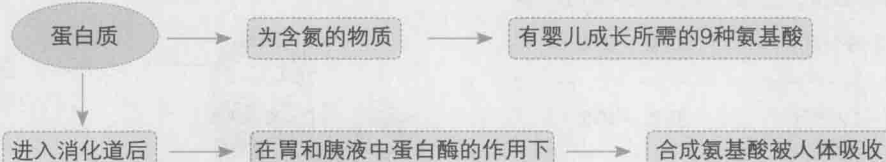
婴幼儿机体迅速生长发育的整个新陈代谢过程，都需要足够的蛋白质。蛋白质还有调节生理的功能，婴幼儿正处于身体的生长突增阶段，蛋白质的质和量都对其有重要影响，一旦食物蛋白质供给失常或体内蛋白质新陈代谢发生紊乱，就会给生长发育带来严重的障碍，使孩子生病，严重的甚至导致死亡。

婴幼儿在生长发育时期需要9种必需氨基酸，即赖氨酸、色氨酸、蛋氨酸、苯丙氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、苏氨酸、缬氨酸、组氨酸。这些氨基酸在体内不能合成，只能由食物供给，多种食物混合食用时，各种食物蛋白质的氨基酸就能在体内互相补足，所以婴幼儿的饮食应该多样化。

当蛋白质摄取不足时，婴幼儿生长发育迟缓、体重减轻、肌肉松弛、免疫力下降，出现贫血及水肿，甚至影响智力发育；如供给量过多，则大便秘结、食欲不振。



蛋白质的吸收



宝宝需要大量蛋白质



蛋白质

当蛋白质摄取不足时，会造成婴幼儿生长发育迟缓。



婴幼儿对蛋白质的需求

婴幼儿对蛋白质的需求量因喂养方式的不同而有所不同，一般来说，母乳喂养的婴儿每千克体重每日需要蛋白质2.0~2.5克，人工喂养者需3.5~4.0克（幼儿需2.5~3.0克）。混合喂养的婴幼儿，动物蛋白质最好不少于蛋白质总量的一半。



脂肪需求



脂肪是构成机体组织细胞的重要成分，在身体里的主要功能是供给热能、减少体热散失、维持体温；保护脏器不致震动受损和维持正常生理功能；供给人体必需的脂肪酸，维持人体正常生长发育；促进脂溶性维生素的吸收和利用。

不仅如此，脂肪还是构成大脑的重要成分。大脑中除水外，约一半干物质是结构脂肪，而结构脂肪就是由脂肪、胆固醇、磷脂、糖脂等组成的。

由于以上原因，婴幼儿食物中一定要有充足的脂肪。如果婴幼儿每天吸收的脂肪不够，日久就会造成体内脂溶性维生素缺乏，出现皮肤干燥、大脑发育不良、眼干等症状，严重的甚至可能引起夜盲症。

实际上，婴幼儿对于脂肪的需求相对于成人以及学龄儿童更多。周岁以内的婴儿每日每千克体重所需脂肪为4克左右，由脂肪供给的热能占膳食总热量的35%~50%，因此要保证供应充足。不过，婴幼儿也不应该过量摄取脂肪，否则容易引起消化不良。

有研究表明，脂肪中含有维生素B₁₂和DHA，都是大脑发育的重要组成元素，如果脂肪摄入不足，就会引发脑损伤，造成无法弥补的后果。在为婴儿制作菜肴时，可以适当食用豆油、菜油、花生油或色拉油，不仅可以使饭菜更加可口，也可以促进婴幼儿的食欲。

婴儿脂肪摄入量占总热量的比例

0~6个月	45%~50%
6~12个月	35%~40%
2~6岁	30%~35%
6岁后	25%~30%



婴儿所需脂肪比大人多



实际上，婴幼儿对于脂肪的需求相对于成人以及学龄儿童更多。



婴幼儿不要摄入氢化处理过的油

虽然婴幼儿所需的脂肪量比较大，但是，在喂养的时候，一定要注意不要摄入氢化处理过的油，如植物油加工的黄油、氢化花生酱、凝固的食用油以及用椰子油和棕榈油加工的食品等。这些虽然也含有脂肪，口味也很好，但是，对婴幼儿的身体却没有好处，还是尽量避免食用。