

国家“十三五”重点规划图书
“识标准 知生活”全民标准知识普及丛书



宝贝儿 最好这样吃

李佳洁 主编



中国质检出版社
中国标准出版社

国家“十三五”重点规划图书

“识标准 知生活”全民标准知识普及丛书



宝贝儿 最好这样吃

李佳洁 主编

中国质检出版社
中国标准出版社

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

宝贝儿最好这样吃 / 李佳洁主编. —北京: 中国标准出版社, 2018.3

(“识标准 知生活”全民标准知识普及丛书 / 中国标准出版社组织编写)

ISBN 978-7-5066-8568-9

I. ①宝… II. ①李… III. ①儿童—饮食营养学

IV. ①R153.2 中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017)

第 308851 号

中国质检出版社 出版发行
中国标准出版社

北京市朝阳区和平里西街甲 2 号 (100029)

北京市西城区三里河北街 16 号 (100045)

网址: www.spc.net.cn

总编室: (010)68533533 发行中心: (010)51780238

读者服务部: (010)68523946

中国标准出版社秦皇岛印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 880×1230 1/32 印张 4.75 字数 112 千字

2018 年 3 月第一版 2018 年 3 月第一次印刷

*

定价 23.00 元

如有印装差错 由本社发行中心调换

版权专有 侵权必究

举报电话: (010)68510107

编委会

主 编

李佳洁

副 主 编

李江华 吕 杰 徐 然

编写人员（以姓氏笔画为序）

王雪琪 司丁华

孙晓宇 张 鹏

李 丹 阿 然

郭林宇

前言

儿童时期是人体生长发育的关键时期,儿童的健康成长需要优质、安全的食品来保障。儿童食品安全不仅决定着每个儿童的生命安全和每个家庭的安宁,还决定着全社会的稳定和整个民族的未来,是国家的“头等大事”。家长在保障儿童食品的安全中扮演着重要角色,家长了解儿童食品,为儿童选购、制作并教会儿童自己购买、制作营养和安全的食品,对儿童健康成长有着积极的意义。

本书立足于帮助家长群体以及所有关注儿童食品的人士,有针对性地解答了当前家长普遍关注和容易困惑的问题。全书首先介绍了儿童食品的基本知识,然后按照儿童成长的规律划分年龄阶段,依次对0~2岁、2~5岁、6~17岁的儿童膳食的质量、安全、选购和食用等方面的热门和重要问题进行了解答。本书采用了丰富的图画和实例,语言生动活泼,有助于读者快速理解和掌握。

囿于编者的水平有限,书中如有不当之处,敬请读者批评指正。

编者

2018年2月

目录



儿童食品知多少



了解儿童营养需求

儿童成长有哪几个重要阶段?	2
儿童的营养需求与大人有何不同?	3
0~1岁婴儿的营养需求是什么?	4
1~2岁幼儿的营养需求是什么?	6
2~5岁学龄前儿童的营养需求是什么?	8
6~17岁学龄期儿童的营养需求是什么?	9



了解儿童食品

什么是儿童食品?	10
我国目前颁布了哪些有关儿童食品的法规和标准?	11



咿呀学语掌上宝



认识婴幼儿主食

什么是婴幼儿最理想的食物?	14
什么是婴儿配方食品?	16
什么样的婴儿需要配方食品?	17
配方奶粉与普通奶粉相比有哪些优势?	18
为什么婴儿配方食品不能与母乳媲美?	19
什么是较大婴儿和幼儿配方食品?	20
幼儿配方食品在必需成分上和婴儿配方食品有哪些 不同?	21
婴幼儿配方食品还可以选择加入哪些成分?	23



质量与安全

妈妈需不需要进行母乳成分检测？	25
间接哺乳时，对吸出母乳的保存和使用有哪些注意事项？	26
我国对婴幼儿配方食品安全是如何监管的？	28
婴幼儿配方食品的原材料应符合什么要求？	30
婴幼儿配方食品中允许加入哪些食品添加剂？	31
婴幼儿配方食品中可以加入哪些营养强化剂？	32
婴幼儿配方食品中可能出现的最危险的致病菌是什么？	33
婴幼儿配方食品被肉毒杆菌感染的风险有多大？	34
婴儿配方食品中可以加入牛初乳吗？	35
患有疾病的婴幼儿对配方食品有什么特殊需求？	36



选购与食用

如何正确选购婴幼儿配方食品？	38
进口婴幼儿配方食品一定比国产的好吗？	39
如何读懂婴幼儿配方食品标签？	40
如何正确冲调婴幼儿配方食品？	42
如何正确储存婴幼儿配方食品？	43
如何为宝宝挑选安全的奶嘴？	44
如何挑选婴幼儿食品盛放容器？	45



蹒跚学步小精灵



认识婴幼儿辅食

什么是婴幼儿辅食？	48
婴幼儿辅食有哪些分类？	49
婴幼儿谷类辅助食品有哪些？	50
婴幼儿罐装辅助食品有哪些？	51
为何要为宝宝添加辅食？	52
7~9月龄婴儿如何添加辅食？	53
10~12月龄婴儿如何添加辅食？	54
13~24月龄幼儿如何添加辅食？	55



质量与安全

我国对婴幼儿辅食安全是如何监管的？·····	56
婴幼儿罐装辅食的原材料使用有哪些要求？·····	57
家庭自制婴幼儿辅食时，应注意哪些卫生安全问题？···	58



选购与食用

如何挑选果蔬辅食？·····	59
如何挑选肉类辅食？·····	61
辅食制作时应遵循的原则是什么？·····	62
如何制作泥糊状的动物性辅食？·····	63
如何制作泥糊状的植物性辅食？·····	64
怎样避免高糖、高盐的加工食品？·····	65
添加豆制品辅食时需要注意哪些事项？·····	66
如何通过辅食为宝宝补钙和补铁？·····	67
如何预防辅食过敏？·····	68
如何正确储藏自制婴幼儿辅食？·····	69



家有儿女初长成

2~5岁学龄前儿童膳食



认识 2 ~ 5 岁学龄前儿童膳食

2~5岁学龄前儿童的生长发育特点是什么?	72
如何判断2~5岁儿童的营养状况? 正常的指数范围在什么区间?	73
安排2~5岁学龄前儿童膳食需要遵循什么原则?	74
2岁以上的儿童还需不需要继续喝配方奶?	75
这个阶段的儿童每天应该至少食用多少种食物?	76
儿童长期食用“精食”好吗?	77
儿童过食冷饮或瓜果好吗?	78
快餐食品对儿童健康有哪些影响?	79
早餐对2~5岁儿童到底有多重要?	80
市场上有专为2~5岁儿童提供的“专用食品”吗?	81
“儿童营养品”对2~5岁儿童的营养补充有用吗?	82
巴氏奶和常温奶有什么区别? 乳饮料可以代替牛奶吗?	83
零食可以代替正餐吗?	86
哪些零食推荐2~5岁儿童经常食用? 哪些是限制食用的?	87



质量与安全

食品添加剂会影响2~5岁儿童的身体健康吗?	88
三聚氰胺是不是食品添加剂?	89
食品中使用的食品添加剂种类越多越不安全吗?	90
植物激素真的会导致儿童性早熟吗?	91
宝宝吃儿童速冻水饺安全吗?	92
你关注过儿童食品中附带玩具的安全性吗?	93



选购与食用

家长应如何为孩子选购食品?	94
如何读懂食品标签?	95
如何挑选冰淇淋等冷冻食品?	97
网购生鲜食品时应注意哪些问题?	98
如何为2~5岁儿童正确烹调膳食?	99
烹饪厨房的卫生有多重要?	100
为什么要避免儿童食物“重口味”?	101
如何科学合理地储存食物?	102
食物存放在冰箱里就不会坏了吗?	104
超过保质期的食品,到底还能不能吃?	106
怎样避免2~5岁儿童挑食偏食?	107
在这个阶段,应培养儿童哪些好的饮食习惯?	108
在这个阶段,家长对孩子的食物教育有多重要?	109
如何教育孩子认识食物?	110



我是快乐读书郎

6~17岁学龄期儿童营养



认识6~17岁学龄儿童膳食

6~17岁学龄儿童生长发育特点是什么?	114
如何判断6~17岁儿童的营养状况?	115
安排6~17岁学龄儿童膳食需要遵循什么原则?	116
对这个阶段的儿童最好的食物有哪些?	117
有机食品真的有那么好吗?	118
对于超重肥胖的儿童应如何调配饮食? 能过度节食吗?	119
哪些零食允许6~17岁儿童经常食用, 哪些是限制食用的?	120



质量与安全

我国如何保障6~17岁儿童的食品安全?	122
什么是“辣条”? 它对儿童身体产生的危害主要是 什么?	123
儿童为什么不宜多吃膨化食品?	124
市场上的“速成鸡”都是激素催成的吗?	126
儿童经常吃火腿肠好吗?	127



选购与食用

孩子自己买零食, 家长应教会他什么?	128
应教会孩子读懂食品包装标签中的哪些内容?	129
如何教会孩子合理选择快餐?	130
经常吃餐饮外卖, 对孩子好吗?	131
如何为6~17岁儿童正确烹调膳食?	132
隔夜饭菜真的不能吃吗?	133
如何禁止儿童饮酒?	134
为什么应该鼓励儿童参与食物的准备与烹饪?	135
在这个阶段, 应培养儿童哪些好的饮食习惯?	136

儿童食品 知多少

了解儿童 营养需求



儿童成长 有哪几个重要阶段？



婴幼儿期（0～2岁）

这一阶段构成生命早期1000天关键窗口期三分之二的时长，该阶段的良好营养和科学喂养是儿童体格生长、智力发育、免疫功能等近期和远期健康最重要的保障。



学龄前期（2～5岁）

此阶段生长发育速率与婴幼儿相比略有下降，但仍处于较高水平，这个阶段的生长发育状况直接关系到青少年和成人期发生肥胖的风险。2～5岁儿童摄入食物种类和膳食结构已开始接近成人，是饮食行为和生活方式形成的关键时期。



学龄儿童少年期（6～17岁）

6岁起儿童进入学校教育阶段，生长发育迅速，两性特征逐步显现，对能量和营养素的需求量相对高于成年人。



儿童的营养需求 与大人有何不同？

儿童处于生长发育时期，营养需求比成人高。儿童时期生长发育迅速，代谢旺盛，除维持生命正常需要外，还需摄取机体生长发育需要的各种营养素与热能，所以需要的热能和营养素相对较成人多。营养素需求存在明显的个体差异。

Knowledge 儿童和成人营养需求量的差异

儿童对营养素与能量的需求比成人高，并非体现在每日摄入营养素总量上的不同，而是体现在单位体重对营养素的需求不同。比如，健康成人每日蛋白质需求为每千克体重1~1.5克，儿童则要达到每千克体重2~3克。

