



聪明宝宝的 科学喂养

主编 苏宜香

广东科技出版社



科学
权威
实用
通俗

聪明宝宝的 科学喂养

主编 苏宜香

广东科技出版社

· 广州 ·



图书在版编目 (CIP) 数据

聪明宝宝的科学喂养/苏宜香主编. —广州: 广东科技出版社, 2004. 3

ISBN 7-5359-3495-1

I. 聪… II. 苏… III. ①婴幼儿-哺育②婴幼儿-营养卫生 IV. ①TS976.31②R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 106279 号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn. com

http: //www. gdstp. com. cn

经 销: 广东新华发行集团

排 版: 广东科电有限公司

印 刷: 广州市番禺区石楼官桥彩印厂

(广州市番禺区石楼官桥村 邮码: 511447)

规 格: 850mm×1168mm 1/32 印张 7.25 字数 145 千

版 次: 2004 年 3 月第 1 版

2004 年 3 月第 1 次印刷

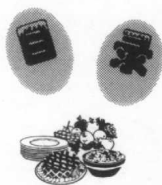
印 数: 1~5 000 册

定 价: 14.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



苏宜香 中山大学营养系教授，从事妇幼营养研究工作多年。现任中国妇幼营养学会副主任委员，中国学生营养促进会理事，广东省营养学会理事长。主编《绿色食品与健康》、《婴幼儿吃什么才健康》等多部科普读物。



01	1	第一章 0~6岁儿童生长发育特点	1
VI		1. 儿童期包括哪几个年龄阶段?	1
8I		2. 婴儿期宝宝的体格、大脑发育有什么特点?	1
0I		3. 如何判断婴儿期宝宝的体格和大脑发育是否正常?	2
0S		4. 幼儿期小儿的身体、大脑发育有什么规律?	4
IS		5. 如何判断幼儿期小儿的体格和大脑发育是否正常?	4
SS		6. 学龄前儿童的身体、大脑发育有什么特点?	5
6S		7. 如何判断学龄前儿童的体格和大脑发育是否正常?	5
AS		第二章 营养基础知识	11
8S		8. 什么是营养素?	11
6S		9. 什么是蛋白质?	12
8S		10. 小儿需要多少蛋白质才能满足生长发育?	13
0S		11. 蛋白质主要来源于哪些食物?	13
0S		12. 什么是脂类?	14



13. 小儿要严格限制脂肪吗?	16
14. 脂类主要来源于哪些食物?	17
15. 什么是碳水化合物?	18
16. 小儿需要多少碳水化合物?	19
17. 碳水化合物主要来源于哪些食物?	19
18. 什么是能量?	20
19. 小儿一天需要多少能量才合适?	21
20. 什么是维生素?	21
21. 小儿对维生素有哪些需求?	22
22. 维生素的主要食物来源有哪些?	23
23. 小儿对各类矿物质有哪些需求?	24
24. 矿物质的主要食物来源有哪些?	25
25. 小儿最容易缺乏哪些营养素, 如何预防?	26
第三章 0~1 岁婴儿喂养	28
一、母乳喂养优点	28
26. 母乳喂养有哪些好处?	28
27. 母乳喂养的孩子不易发胖吗?	29
28. 人工喂养不及母乳喂养吗?	29
29. 相比于母乳, 牛乳和羊乳有哪些	



缺点?	30
二、母乳喂养方法	30
30.母乳喂养应从什么时候开始, 到 什么时候结束?	30
31.为什么要珍惜宝贵的初乳?	31
32.如何保证成功的母乳喂养?	32
33.喂奶的次数、时间、地点和体位 有什么要求?	33
34.怎样帮助宝宝正确吸吮母乳?	34
35.妈妈喂奶前后要注意些什么?	34
36.为何不主张宝宝睡觉时喂奶?	35
37.乳母有哪些疾病时不可以给宝宝 喂奶?	36
38.哪些宝宝不宜吃母乳?	36
39.如何判断母乳分泌是否足够?	36
40.常见母乳不足的原因有哪些?	37
41.如何提高母乳的分泌量和质量?	38
42.母婴暂时分开时如何喂奶?	38
43.早产儿的喂养有什么特别注意的 事项?	40
44.吃母乳还需喂水吗?	40



45. 什么情况下需要挤母乳, 如何挤?	41
46. 乳头扁平、内陷和破损 怎么办?	42
47. 如何预防乳房胀痛?	43
48. 怎样预防宝宝吐奶和溢奶?	44
49. 怎样给宝宝顺利断奶?	45
三、人工喂养和混合喂养	45
50. 如何进行人工喂养或混合喂养?	45
51. 如何调制宝宝鲜牛奶?	46
52. 为什么说人工喂养或混合喂养应 首选配方奶粉?	47
53. 市售的配方奶粉有哪些种类和 特点?	48
54. 如何为宝宝选购配方奶粉?	49
55. 如何调制配方奶粉?	50
56. 宝宝一天喝多少奶为好?	50
57. 如何安排宝宝哺乳的次数?	51
58. 用奶瓶喂养宝宝的方法和注意事项 有哪些?	52
59. 如何给宝宝选用合适的奶瓶?	53
60. 宝宝喂养过程中常碰到哪些	



问题?	54
四、辅食添加	56
61. 什么是辅食?	56
62. 宝宝为什么要添加辅食? 何时开始 添加?	57
63. 添加辅食的原则有哪些?	57
64. 添加辅食的注意事项有哪些?	58
65. 辅食添加的顺序是什么?	59
66. 怎样制作宝宝谷类辅食?	60
67. 怎样制作宝宝肉类辅食?	61
68. 怎样制作宝宝蔬菜和水果类 辅食?	62
69. 制作辅食该注意哪些问题?	63
70. 工业化生产的婴儿食品有哪些 优点?	63
71. 如何选择工业化生产的婴儿 食品?	64
72. 怎样才能做到喂养卫生?	64
73. 宝宝不宜多吃哪些食物?	65
74. 宝宝不吃辅食怎么办?	66
75. 宝宝吃辅食不喝奶怎么办?	67



76. 宝宝喂养常存在哪些误区?	68
77. 宝宝喂养应注意哪些营养素的 补充?	69
78. 宝宝必需氨基酸最低需要量 是多少?	69
79. 宝宝脂肪的主要来源有哪些?	70
80. 宝宝对碳水化合物的要求有 哪些?	71
81. 宝宝最易缺乏哪些矿物质?	71
82. 宝宝最易缺乏哪些维生素?	71
83. 宝宝为什么要补充维生素 A 和 D?	72
第四章 1~3 岁幼儿喂养	74
一、幼儿营养需要	74
84. 幼儿营养和饮食有哪些特点?	74
85. 怎样才能满足幼儿蛋白质的 需要呢?	74
86. 如何判别和预防幼儿营养素 缺乏?	75
二、幼儿平衡饮食	77
87. 幼儿平衡膳食原则是什么?	77
88. 为什么早餐对幼儿非常重要?	78



89. “牛奶+鸡蛋”的早餐科学吗？	79
90. 什么样的早餐最科学？	80
91. 如何安排幼儿午餐和下午点？	80
92. 如何安排幼儿晚餐？	81
93. 幼儿为什么要加餐，如何 安排？	82
94. 吃零食有害健康吗？	82
95. 选择什么样的零食比较好呢？	83
96. 幼儿应避免哪些零食？	84
97. 为什么幼儿餐前不宜喝汤？	85
98. 怎样安排幼儿每天食物？	86
99. 制订幼儿食谱的原则是什么？	87

第五章 3~6岁学龄前儿童营养与

膳食	89
一、营养需要	89
100. 学龄前儿童营养要注意哪些 问题？	89
101. 如何初步判别儿童缺乏 营养素？	90
102. 怎样才能预防学龄前儿童营养素 缺乏？	90



103. 影响儿童营养的危险因素有
哪些? 91
104. 学龄前儿童需要多少能量? 92
105. 学龄前儿童需要多少蛋白质? 92
106. 如何才能满足学龄前儿童对蛋白质的
需要量? 93
107. 学龄前儿童需要多少脂肪? 93
108. 碳水化合物对儿童有哪些重要的
作用? 94
109. 学龄前儿童为什么需要较
多的水? 95
110. 为什么学龄前儿童特别需要
维生素A? 95
111. 维生素B₁、B₂、B₆、B₁₂对学龄前
儿童的重要性? 97
112. 学龄前儿童需要多少
维生素C? 97
113. 学龄前儿童需要特别补充
维生素D吗? 98
114. 学龄前儿童需要多少叶酸? 99
115. 为什么说补钙还是食补好? 100



116. 小儿的补钙量如何掌握?	101
117. 学龄前儿童需要多少铁、锌、 碘?	102
二、平衡膳食	102
118. 学龄前儿童的平衡膳食原则和要求 有哪些?	102
119. 怎样预防小儿发胖?	103
120. 孩子“偏食”怎么办?	104
121. 孩子“贪吃”有什么危害?	106
122. 学龄前儿童不能吃零食吗?	106
123. 如何培养学龄前儿童的良好饮食 习惯?	107
124. 制订学龄前儿童的食谱原则 是什么?	108
125. 怎样制订学龄前儿童食谱?	109
126. 如何给小儿安排春季食谱?	111
127. 如何给小儿安排夏季食谱?	112
128. 如何给小儿安排秋季食谱?	113
129. 如何给小儿安排冬季食谱?	114
第六章 营养与生长和智力发育	115
130. 吃能让孩子长得更高吗?	115



131. 怎样才能更好地发挥幼儿生长发育的潜能?	115
132. 钙对生长发育有什么作用?	116
133. 多给孩子吃钙片好吗?	117
134. 多喝骨头汤能补钙吗?	118
135. 维生素D如何补充?	118
136. 孩子应如何正确晒太阳?	118
137. 饮食与脑发育有何关系?	119
138. 吃能让孩子变得更聪明吗?	120
139. 哪些食物有益于幼儿智力发育?	120
140. 什么是“脑黄金”?	121
141. 如何通过食物补充“脑黄金”?	122
142. 如何通过饮食促进宝宝智能发育?	123
143. 饮食与视力发育有何关系?	124
144. 如何通过饮食加强宝宝视能力?	125
第七章 各类食物营养价值	126
145. 何谓食物的营养价值?	126
146. 什么是成酸性食物和成碱性食物?	126
147. 谷类食物有什么样的营养	



价值?	127
148.奶类和奶制品有什么样的营养	
价值?	128
149.水产品有什么样的营养价值?	130
150.蛋类有什么样的营养价值?	132
151.肉类有什么样的营养价值?	134
152.蔬菜有什么样的营养价值?	136
153.水果有什么样的营养价值?	138
154.豆类及其制品有什么样的营养	
价值?	139
155.油脂类有什么样的营养价值?	141
第八章 食物选择	144
一、正确选择食物	144
156.婴幼儿的食物选择应该遵循	
什么原则?	144
157.为什么给孩子吃什么由父母	
决定?	144
158.为什么吃多少由孩子决定?	145
159.怎样为幼儿选购食品?	146
160.儿童不宜多吃哪些食物?	146
161.如何让孩子挑选自己喜爱的	



食物?	147
162. 新鲜牛奶、羊奶与全脂奶粉有 什么不同?	148
163. 婴儿应以哪一种牛奶或奶制品 为好?	148
164. 煮牛奶有哪些注意事项?	149
165. 鸡蛋是比较理想的营养 食品吗?	149
166. 婴幼儿吃鸡蛋有哪些不宜?	150
167. 哪些食物易使幼儿过敏?	150
168. 怎样防止儿童食物过敏?	151
169. 小儿为何不宜多吃油炸食物?	151
170. 为何要让孩子多吃点粗粮?	152
171. 为什么小儿不宜常吃汤泡饭?	153
172. 节假日小儿在家吃饭时应注意 什么?	153
173. 白糖吃多了对小儿会产生什么 影响?	153
174. 吃花生米等坚果类食物有益于小儿 健康吗?	154
175. 给小儿吃绿色、橙色蔬菜有什么	



好处?	155
176. 幼儿吃水果有学问吗?	155
177. 小儿喝茶好不好?	156
178. 小儿应该喝什么样的饮料?	157
179. 喝酒对孩子有何不好?	157
180. 孩子大量喝冷饮好吗?	158
181. 小儿饮用豆浆要注意些什么?	159
182. 适宜于孩子吃的点心有哪些?	159
183. 为什么幼儿少喝饮料多喝开 水好呢?	159
184. 为什么吃鱼好处多?	160
185. 儿童不宜多吃巧克力吗?	161
186. 多食色彩鲜艳的加工食品对健康 有害吗?	161
二、常见食物选择误区	162
187. 为什么不能以鸡蛋代替主食?	162
188. 为什么不能以水果代替蔬菜?	162
189. 为什么不能以软食代替固体 食物?	163
190. 为什么不能用果汁代替水果?	164
191. 菠菜、豆腐一起吃好吗?	164