



婴幼儿 营养食谱

编著/张湖德

Baby
育儿生活
一点通

Nutrient
Recipes



中国人口出版社

婴幼儿

育儿生活一点通

营养食谱

编著 张淑德

婴幼儿营养食谱

张淑德 编著



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿营养食谱/张湖德编著. - 北京: 中国人口出版社, 2006. 1
ISBN 7-80202-266-5

I. 婴… II. 张… III. 婴幼儿-食谱 IV. TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 154103 号

婴幼儿营养食谱

张湖德 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京市金马印刷厂
开 本 880 × 1300 1/32
印 张 13
字 数 274 千字
版 次 2006 年 2 月第 1 版
印 次 2006 年 2 月第 1 次印刷
印 数 1-10 000 册
书 号 ISBN 7-80202-266-5/R·508
定 价 19.80 元

社 长 陶庆军
电子信箱 chinapphouse@163.net
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

C 目 录

CONTENTS



第 1 章 饮食营养是儿童成长的物质基础

小儿营养的需要量	3
热量的需要	3
蛋白质	4
碳水化合物	5
脂肪	5
维生素	6
无机盐	7
水	7



小儿各种营养素的需要量 8

第2章 新生儿的营养食谱

加强产后及哺乳期的母婴营养 21

产妇及乳母的饮食调养 21

产妇宜用的药膳 24

哺乳期注意事项 25

营养食谱 29

初乳一定要喂给小儿 29

授乳的开始、次数、授乳时间 29

混合喂养 31

未成熟儿的喂养 31

糖水5%的制法和喂法 32

怎样用牛、羊奶哺喂小儿 32

唇裂、腭裂孩子的喂养 33

家庭制备食物方法 34

第3章 婴儿的营养食谱

乳贵有时,食贵有节	45
提倡母乳哺婴	46
给婴儿喂蛋黄的方法	47
要消除对婴幼儿喂养中的误解	47
婴儿为何在吃奶时哭闹	48
掌握为小儿补水的方法	49
夏天不宜给小儿断奶	50
怎样给孩子断奶	51
含药的母乳婴儿不宜	51
小儿为何拒吮奶	53
牛奶不宜过浓	54
母乳喂养不能代替打预防针	55
要注意小儿被动高盐	56
不要总担心孩子不好好吃	57
婴儿何时吃“硬”食	57
小儿山楂食疗方	58
当前在婴幼儿营养方面亟待解决的几个问题	59
还是妈妈的奶比妈妈的吻好	61
母乳喂养可减少女性患乳腺癌危险	62



婴幼儿营养食谱

不要惯出小儿的糖瘾	63
哺乳有利于母亲健美	64
维生素E可治生长痛	65
儿童多吃奶糖的坏处	66
饮食不当使小儿遗尿	66
母乳能存放多久	67
婴儿的营养缺乏病	68
幼儿不宜常喝酸奶	69
吃母乳比吃奶粉婴儿要聪明	70
促进母乳分泌的基本方法	70
母乳哺婴并非完美无缺	72
小儿过量饮牛奶影响睡眠	72
日本营养学家推出新型婴幼儿营养剂配方	73
卫生是婴儿喂养的第一件大事	75
宝宝吐奶时的对策	77
喂养不当导致心理行为异常	78
儿童偏食的新说	79
喂养不当易致溃疡病	79
小儿饮水的学问	80
 营养食谱	 81
出汤肉松	81

羹	82
稀饭	87
糕	91
饼	93
包子	94
饺子	96
馄饨	97
面条	97
饭	98
卷	99
汤圆	101
汤	101
菜谱	105
要重视小儿的脑营养	124
保证足够的能量供应	124
科学的饮食养脑方法	167
婴儿出牙期的营养保健	169
牙齿发育与营养的密切关系	170
“六龄牙”与营养保健	172
糖健齿、固齿药膳	173
食后茶漱好	174
要养成良好的饮食习惯	175



婴幼儿营养食谱

纠正不良习惯	175
重视营养以促使婴儿的体重达标	177
标准体重	177
消瘦	178
 注意饮食对视力的影响	 188
糖忌偏食, 否则易致视力障碍	188
可常食一些能够使眼睛明亮的药膳	189
要注意多吃有利于保护孩子眼睛的食物	195
重视在婴儿期的营养以促增高	197
多吃些有助于身材长高的食品	198
服用赖氨酸可促使长高	199
少吃糖	200
尤其要注意每年五月份的营养供给	201



第4章 幼儿的营养食谱

食谱安排	205
------------	-----

菜谱	207
饼	249
包子	250
面条	252
饺子	253
粥	255
汤	257

注意营养调理	263
--------------	-----

不要盲目限制幼儿的脂肪摄入量	265
儿童宜多吃些含组氨酸的食物	266
要重视白开水	267
要培养幼儿良好的饮食习惯	267
常吃些粗糙耐嚼的食物	269
幼儿怎样吃糖好	269
幼儿不要偏食	270
幼儿宜常食的几种蛋肴	272



婴幼儿营养食谱

幼儿宜用筷子吃饭	274
春季儿童维生素不可少	275
谈谈“不给吃”与“就不吃”	275
小儿误服腐蚀剂如何处理	276
儿童服用维生素不宜过多	277
小儿服白糖不如服红糖好	277
病多的孩子宜多吃素	278

第5章 学龄前小儿的营养食谱

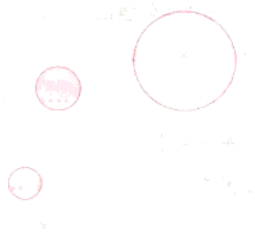
食谱安排	282
饺子	283
面条	284
包子	287
饼	288
菜谱	289
幼儿一周食谱	340
注意营养调理	342
小儿为何吃得好坏全营养不良	342

儿童异便与偏食	343
儿童厌食时采取的措施	345
影响儿童食欲的疾病	346
儿童行为变化与饮食调整	349
当心儿童的“异嗜症”	350
儿童上感,需补维生素A	351
预防心脏病需要从儿童饮食开始	352
当心儿童由于食物过敏所致尿床	353
儿童不宜常吃素	354
有些开水儿童不宜	355
儿童不宜多吃果冻	355
吃饭时家长与儿童少说话为好	356
儿童多喝冷饮有害	357
儿童吃零食要适可而止	358
要注意儿童的“巧克力醉”	359
儿童不宜过食鱼干片	359
小儿不宜多食冰激淋	360
不要把“强化食品”强加给儿童	361
家长不要让孩子饮酒	362
小儿不宜多吃酱油	362
儿童饮食误区的分析	363
要慎重选择儿童营养品	366
不要盲目给孩子使用强化食品	369



婴幼儿营养食谱

不要让“小皇帝”的饮食离“谱”	371
要关注独生子女的饮食习惯与健康	373
影响幼童健康的错误就餐方式	375
小儿喝点碱性饮料好	377
小儿饮食要注意的几点	378
儿童行为异常时要调整饮食	379
缺乏维生素C与小儿坏血病有关	380
儿童需要多少维生素D	382
注意饮食与肥胖的密切关系	383
肥胖的概念	384
肥胖的危害	385
肥胖的原因	386
减肥的方法(这里主要谈用饮食减肥法)	387
参考文献	404



第 1 章

饮食营养是儿童成长的物质基础



当婴儿一出生，求生的本能驱使他寻觅适于自己的食物——这完全合情合理。原因是充足与合理的营养一方面是保证婴儿体格和精神健康发育的物质基础，另一方面能增强其机体抵抗力、预防疾病。可见，襁褓时代——生命奠基阶段的饮食营养，实在是太重要了。

小儿营养的需要量

小儿生长发育迅速，代谢旺盛，所需热量和各种营养按每单位体重计算比成人多，而小儿的胃肠消化机能尚未成熟，其功能较成人差，故应根据小儿的生理特点给予合理的饮食。

热量的需要

婴幼儿的基础代谢约为成人的2倍，而且年龄越小，基础代谢越旺盛，按每日每千克体重计，婴儿期约为55卡，至7岁时则为44卡。其基础代谢的热量消耗约占总需热量的50%~60%。

此外，婴幼儿的新陈代谢也远比成人旺盛，如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的排泄，呼



婴幼儿营养食谱

吸系统对氧气的吸入和二氧化碳的排泄等等，都远比成人紧张繁忙。

小儿新陈代谢旺盛，完全是为着迅速生长发育的需要，如饮食所供热量不敷所需，小儿的生长发育则会停顿或延缓，其中1岁以内婴儿增长最快，所需约占总热量的25%~30%。总热量较长时间供给不足，会造成小儿发育和营养不良，供给过多则会发生肥胖症状。



蛋白质

在小儿肌体的迅速生长发育的整个新陈代谢过程，都需要足够的蛋白质。一方面用来构成和增长新组织，另一方面修复细胞补充丢失。

一般来说，人奶喂养的婴儿每千克体重每日需要蛋白质2.0~2.5克，人工喂养者约需3.5~4.0克，幼儿及学龄前儿童需2.5~3.0克。当蛋白质摄取不足时，小儿生长发育迟缓，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。但供给量过多，则大便秘结，食欲不振。

小儿在正常发育时期需要8种“必需氨基酸”，如亮氨酸、色氨酸、苏氨酸、赖氨酸等，蛋白质对婴幼儿生长发育的重要性，实际上就是满足氨基酸的需要。

