



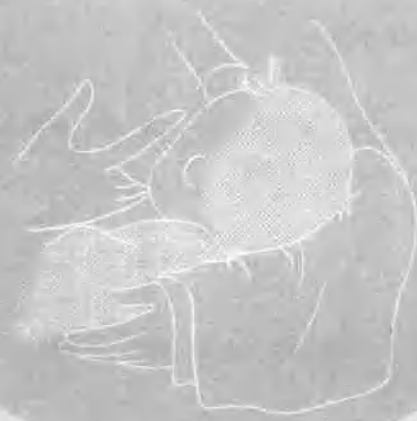
小宝宝经常挑食应该怎样应对
为小宝宝精选益智益眼食物
给小宝贝喝牛奶、喝汤的学问
给小宝宝吃水果、吃蔬菜的学问
透视现代食品VS小宝宝的健康
春·夏·秋·冬——四季喂养奏鸣曲

好喂 爱吃 健康 易养

喂出健壮小宝宝

中国十大知名妇儿专家倾情铸就之力作

中国早教网专家科学育儿系列



好喂爱吃 健康易养

喂出健壮小宝宝

欧阳鹏程 主编

第二军医大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

喂出健壮小宝宝 / 欧阳鹏程主编 — 上海: 第二军医大学出版社, 2006.1
(中国早教网专家科学育儿系列)

ISBN 7-81060-568-2

I. 喂... II. 欧... III. 婴幼儿 — 营养卫生

IV. R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 147870 号

中国早教网专家科学育儿系列

喂出健壮小宝宝

主 编: 欧阳鹏程

责任编辑: 单晓巍

第二军医大学出版社出版发行

(上海翔殷路 818 号 邮政编码: 200433)

全国各地新华书店经销

后勤指挥学院印刷厂印刷

开本: 880 × 1230 1/32 印张: 8 字数: 160 千字

2006 年 2 月第 1 版 2006 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 7-81060-568-2/R · 438

定价: 16.80 元

版权所有 侵权必究

中国早教网十大育儿编写指导专家



刘湘云

中山大学附属第一医院
教授、主任医师



黎 钢

北京大学第一附属医院
主任、教授、主任医师



金 哲

北京中医药大学东方医
院内科主任、教授、主任
医师



石效平

中日友好医院儿科主
任医师、教授



仇凤琴

广州市妇婴医院儿科
主任医师



王素梅

北京中医药大学东方医
院儿科主任、教授、主任
医师



吴光驰

首都儿科研究所营养研
究室研究员



邓静云

首都儿科所、首都及儿
童保健研究所教授、主任
医师



范 玲

北京妇产医院产科副
主任、主任医师



赵惠君

上海儿童医学中心副
院长、主任医师

专家教您轻松科学育儿
早教网在线跟踪监测指导

封面模特

早教宝宝：童童

宝宝姓名：高卓妍

欢迎您到童童的宝宝主页参观交流

主页网址：<http://gaozhuoyan.vip.zaojiao.com.cn>

欢迎您携宝宝参选封面模特 咨询电话：010-82398838

参选网址：<http://model.zaojiao.com.cn>



中国儿童素质早教工程·中国早教网
专家科学育儿系列



★ 中国早教网
★ 中国早教网

★ 中国早教网
★ 中国早教网

中国早教网
<http://www.ertongbook.com>
中国早教网 中国早教网

儿童永远是

人类发展的明天和希望

愿全社会都来

关注伟大的育儿工程！

刘湘云

二〇〇四年

原上海医科大学附属儿科医院院长
中华医学会儿科学会副主任委员

刘湘云

妇儿专家编写委员会



刘湘云

历任上海医科大学儿科主任医师兼教授、博士生导师。上海医科大学儿科医院院长。中华医学会儿科学会副主任委员、中华儿科杂志副总编辑等。专长儿童生长发育、营养、早期教育、社区医保等。在国内外发表过论文七十余篇，主编《儿童保健学》等专著9部，曾获全国优生优育杰出贡献奖、中国内藤育儿国际奖等奖项。



吴光驰

首都儿科研究所营养研究室研究员、国优生科学协会儿童营养专业委员会委员、中华儿科杂志编辑委员会委员。长期从事儿科临床保健及儿童营养研究，发表科研论文五十余篇。参与撰写科技著作1部，科普著作7部。



邓静云

现任南京医科大学第二临床医学院及儿童保健研究所主任医师兼教授，兼任中华预防医学会儿童保健专业学会常委、江苏省优生优育协会副秘书长、江苏省营养学会理事会理事。主编和参加编写数十部专业及科普著作。



仇凤琴

曾任广州市妇婴医院儿科主任、主任医师及中山大学妇幼系兼职副教授、广东省优生优育协会专家组成员，现在广州市妇婴医院担任儿科主任医师工作。撰写多篇专业论文。参加多部儿童科普著作的编写。



王素梅

北京中医药大学东方医院儿科主任、儿科主任医师兼教授、硕士生导师。在中西医结合治疗儿科疾病方面积累了丰富的经验。曾在国家级专业刊物发表论文二十余篇。担任两部儿科专著副主编。



赵惠君

上海第二医科大学儿科副教授，主任医师，现任上海附属新华医院，上海儿童医学中心副院长。曾赴法国研修小儿血液专业，擅长于小儿血液病，肿瘤的诊断和治疗。在国内外专业期刊上发表多篇论文，主编及参加编写多部专业及科普著作。



石效平

中日友好医院儿科主任医师，儿科教授，医学硕士。擅长中西医结合诊治小儿哮喘、厌食、腹泻、遗尿等各种常见病。曾发表多篇学术论文。主编多部专著及科普读物。应中央电视台《健康之路》之邀做过小儿过敏性紫癜、血小板减少性紫癜、小儿脑瘫等疾病专题讲座。



金哲

妇产科主任医师，硕士生导师。现任北京中医药大学东方医院妇科主任，教研室主任及北京市中西医结合学会妇产科专业委员会副主任委员，北京市中医药学会妇产科专业委员会委员。已发表专业文章10余篇。



范玲

现任妇产科主任医师，副教授，北京妇产医院产科副主任，并担任中华医学会妇产科专业委员会中青年委员。曾发表论文10余篇。近年来，在产时服务新模式及孕产妇心理状态的评估与干预中成绩显著。



秦炯

儿科博士，现任北京大学第一医院儿科主任，儿科教授，儿科主任医师。对小儿发育异常、癫痫、脑性瘫痪、智力低下等疾病的早期诊断与干预问题颇有建树。曾赴日本国立神经科学研究所任客座研究员。在国家级专业刊物上发表论文50余篇。

出版说明

“中国儿童素质早教工程·早教网专家科学育儿系列”，作为“中国早教网”专业内容建设的基础部分，自2001年推出以来，赢得了广大读者的信任与好评。许多家长将它们作为教育和养育孩子的首选读物。也有很多读者来电、来信甚至来人咨询，希望我们尽快完善该工程，并提出了许多有益的建议。现在，“早教网专家科学育儿系列”在众多的年轻父母的参与和专家组的支持下已形成一定规模，累计出版、再版近70余种图书。

我们重视本系列图书之间、与“中国早教网”之间、与读者和网站会员之间的多方良性互动，力争在内容衔接与综合延伸服务方面形成一个有机的整体，为缺乏经验的年轻父母们提供一套可以信赖的、专业的、互动的、完善的育儿服务体系，帮助他们树立教子成材的信心，享受育儿的乐趣，并培育出健康、聪慧、可爱的宝宝。

该系列图书主要吸收并融合最流行的蒙氏教育理念、感觉统合理论、多元智能理论、关键期教育和奥尔夫音乐教育等先进的早期教育思想，并尽可能以翔实、通俗的文字解答年轻父母在育儿过程中遇到的各种问题，同时也提供系统、全面、科学的育儿知识。

该系列图书在内容方面秉持专业品味，在时间跨度上从孕前一直到儿童满6周岁，具体内容包括：先进早期教育理念的推介、孕产期保健与胎儿大脑发育的促进、儿童智能发育的促进、心理健康的培养与良好的行为的塑造、营养饮食的合理安排、常见疾病的预防及康复计划、问题儿童的调适和问题行为的矫治等。

该系列图书作者多系国内一流专家。他们将自己多年的经验与科学孕产、育儿、早教知识进行了系统的总结，在百忙的工

作中笔耕不辍，为我们的读者奉献出了最好的作品。

该系列图书在设计方面，充分听取了读者和网站会员的建议，适当使用了部分热心妈妈和可爱宝宝的照片，并留下了宝宝网上家园的地址，其目的不仅在于活泼版面，让您的阅读更加轻松，更在于帮助您轻松地与这些热心的妈妈取得联系，共享育儿过程中的酸甜苦辣。

在工程的组建及本套图书的规划与编写过程中，我们得到了中国关心下一代工作委员会专家委员会严仁英主任、中国优生优育协会秦新华会长、中国老教授协会学前教育研究所所长梁志荣教授、中国营养学会妇幼营养分会主任荫士安教授等众多专家的关心和支持，在此深表感谢。还要感谢全体专家的辛勤工作，使本套图书得以陆续顺利出版。

由于我们规划组织能力有限，在本系列图书建设和诸多方面做得还不够，恳请广大读者及业内专家不吝赐教。

第二军医大学出版社第四编辑部

中国早教网

2006年2月

献给亲爱的读者——

每一位妈咪都会走过孕育生命的历程，分娩后还要居家休养生息。尽管内心对新生小宝贝充满新荷迎露般的激情，感到那么地喜悦，但时常摆脱不了很多的烦恼……

小宝贝固然可爱无比，给生活星空带来那么多灿烂阳光，可照料他们的事真是千头万绪，洗澡、换尿布、喂奶、哄睡觉、穿衣服……让妈咪一头雾水！

小宝贝的身心还很稚嫩，很容易被各种疾病侵扰，遭受病痛折磨，影响生长发育，甚至危及生命。

小宝贝长得那么快，想把他们喂得结实又聪明，可不该吃的却给喂了很多，真正需要的营养妈咪却不知道……

多少疑问，多少麻烦，多少忧虑，多少难题，经常围绕并伴随着您。看来，想做一个轻松快乐的妈咪不那么容易，想让小宝贝长得更健康也没那么简单……

当您遭遇困惑时，当您感到迷茫时，当您不知所措时，请您打开本套育儿系列丛书，国内10位知名妇儿专家将会倾情给您十分细致和非常具体的指导和帮助！

希望能使您成功孕育出一个健康小宝贝，能使您在分娩后身体尽快康复，能使您的小宝贝在成长的每一天得到体贴入微的关怀和照料，能使您成为小宝贝平安长大的保护神！

值此书出版之时，编者衷心地感谢武淑兰女士、赵晓滢女士、司琴女士、李全珍女士、席雪女士、郑皖华女士、赵小华女士、谢若兰女士、高一炫女士、刘卫先生、姜玉武先生等人，在本套丛书编写过程中所给予的资料方面的支持。

编 者

2006年2月

学问一 小宝贝爱吃零食，要改掉吗

吃零食不是坏习惯2大理由·····	2
给小宝贝吃零食4大科学方法·····	2
控制小宝贝过度吃零食妙点子·····	5
给小宝贝吃零食的Tips·····	7
吃零食的5大禁令·····	8

学问二 小宝贝整天挑食，妈咪怎么办

小宝贝挑食的7个缘由·····	14
攻克小宝贝挑食的6大妙计·····	16

学问三 给小宝贝喝什么最好

以饮料代替白开水的害处·····	22
给小宝贝喝什么最好·····	25

28 【国际营养新知】 透析现代食品与儿童健康

精米精食与视力·····	29
酸性食物与身心发育·····	29
洋快餐与体重超重·····	30
方便面与营养素缺乏·····	31
小零食鱼片与牙齿·····	32



学问四 点破喂养迷津，让小宝贝健康发育

让小宝贝错过了味觉最佳发育机会	36
对小宝贝最初的“偏食”采取强制态度	37
对于小宝贝的营养摄取过于关注和担心	37
认为含乳饮料和奶的营养作用差不多	38
认为蛋黄和菠菜是最佳补血品	40
常常空腹吃甜食	41
认为婴儿期的小宝贝不用吃脂肪	42
给小宝贝不恰当地吃补品	44
滥用强化食品	44
总给小宝贝吃精米、精面	45
认为多吃高蛋白才会身体壮	46
经常让小宝贝过多进食	48

49 【国际营养新知】糖与儿童健康新见解

糖对儿童牙齿以外的损害	50
小宝贝不过多吃糖的科学方略	52
糖对儿童真的一无是处吗	53

学问五 别让小宝贝长成小胖墩

小宝贝体重判断及测量方法	56
小宝贝怎样被“吹”成了小胖墩	61
单纯性肥胖4个缘由	61
继发性肥胖3个缘由	64



识别单纯性肥胖与继发性肥胖·····	65
胖胖的小宝贝是福音吗·····	67
肥胖对小宝贝身体的危害·····	67
对小宝贝心理的危害·····	68
小宝贝太胖，怎样瘦下来·····	70
小宝贝减肥4大禁地·····	75

学问六 “称称”小宝贝营养够不够的妈咪学问

从小宝贝的精神状态“称”营养·····	80
从小宝贝的体格发育“称”营养·····	80
从小宝贝的外貌“称”营养·····	81
从小宝贝皮下脂肪厚度“称”营养·····	81

学问七 给小宝贝喝牛奶的妈咪学问

别给小宝贝喝刚刚挤出的牛奶·····	83
别高温煮沸牛奶时间过久·····	83
不要在煮牛奶时加糖·····	84
别在牛奶中加果汁·····	85
别让牛奶与巧克力同食·····	86
别以乳酸奶替代鲜牛奶·····	87



学问八 给小宝贝吃水果的妈咪学问

注意食用时间·····	90
要与体质相宜·····	91
巧吃苹果·····	91
有些水果小宝贝食用要适度·····	92
西瓜解暑但不可随意贪吃·····	93



学问九 给小宝贝提供膳食纤维的妈咪学问

小宝贝的生活离不开膳食纤维·····	97
不同膳食纤维的功用·····	98
摄取膳食纤维的妈咪学问·····	100

学问十 给小宝贝烹调食物的妈咪学问

为什么要对食物进行科学烹调·····	104
妈咪科学烹调法·····	104
尽量减少米中维生素的损失·····	104
蒸或烙是做面食的最佳方法·····	105
蛋、肉、鱼尽量不要用油炸·····	106
不要把蔬菜切得块太小·····	107



学问十一 给小宝贝喝汤的妈咪学问

汤虽味道美但营养并不多·····	110
只喝汤不吃肉会引起缺铁缺锌·····	110
就汤吃米饭会影响胃肠消化功能·····	111

学问十二 给小宝贝精选益智食物的妈咪学问

- 黑芝麻糊.....113
- 龙眼莲子粥.....114
- 鱼头汤.....115
- 红烧野兔肉.....117
- 核桃仁粥.....113
- 荔枝饮.....115
- 鹌鹑肉片.....116

学问十三 给小宝贝精选益眼食物的妈咪学问

- 含钙食物.....120
- 含维生素C食物.....121
- 碱性食物.....122
- 含维生素A食物.....120
- 含铬食物.....121
- 含核黄素食物.....122

学问十四 喂养体弱多病小宝贝的妈咪学问



- 找到体弱多病的原因.....124
- 在喂养上不能急于求成.....124
- 不要强迫小宝贝进食.....124
- 从小注意培养规律进食习惯.....125
- 积极配合医生治疗.....125

学问十五 为小宝贝选购食品的妈咪学问

- 应该了解的喂养小知识.....128
- 为半岁以内小宝贝选购食物的要点.....128
- 为半岁以上小宝贝选购食物的要点.....129
- 选购 Tips.....130

133 【国际营养新知】米醋对小宝贝健康的6大妙用

米醋中含有哪些营养素.....	134
米醋对小宝贝健康的6大妙用.....	134

学问十六 让小宝贝爱吃蔬菜全攻略

攻略1 让小宝贝科学地吃蔬菜.....	141
攻略2 让小宝贝巧吃蔬菜的妈咪妙招.....	151
攻略3 解读宝宝吃蔬菜的常见疑问.....	160

春 · 夏 · 秋 · 冬——四季饮食奏鸣曲

春天饮食奏鸣曲

第一乐章 科学春补5大方略.....	171
第二乐章 春季防病抗病菜单.....	174
第三乐章 避开春季饮食三大陷阱.....	176



夏天饮食奏鸣曲

第一乐章 夏季饮之读本 ——应该给小宝贝喝什么...181	
第二乐章 夏季食之读本 ——怎样为小宝贝安排吃...185	