

# 少儿饮食保健

SHAOER YINSHI BAOJIAN

适时适量添加辅助食品

小学生饮食与营养的需求量



坚持母乳喂养

- 少儿饮食与营养保健指南
- 婴儿饮食与营养保健要求
- 断奶婴儿的饮食与营养保健原则
- 少儿的饮食热能和营养素
- 钙的需要与含钙丰富的食物
- 碘是人体必需的微量元素
- 婴幼儿的营养与疾病

儿童肥胖症的发病率及原因

# 少儿

# 饮食保健

刘国生 / 主编

中医古籍出版社



责任编辑:刘越梅

封面设计:杨 群

**图书在版编目(CIP)数据**

少儿、孕产妇与中老年饮食保健/刘国生编. - 北京:中医古籍出版社,2001. 10

(新家庭必备丛书; 1)

ISBN 7-80174-010-6

I. 少... II. 刘... III. ①食品营养:合理营养②食物疗法  
IV. R153

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 066050 号

新家庭必备丛书之二

## **少儿饮食保健**

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内北新仓 18 号 100700)

全国各地新华书店经销

北京中租胶印厂印刷

850×1168 毫米 32 开 印张 12 字 数 250 千字

2001 年 10 月第 1 版 2001 年 10 月第 1 次印刷

印数 0001—3000 册

ISBN 7-80174-010-6/R·010

定 价:19.80 元





櫻桃











薄脆







# 前 言

儿童是祖国的未来,是父母的寄托,是社会良好的接班人,他们的健康成长是关系到“适应二十一世纪来自各方面挑战”和“中华民族伟大复兴”的需要。目前,有不少年轻的父母往往想到的是如何让孩子吃得好、吃得饱、吃得饱,但是缺乏关于怎样能让孩子吃得合理符合孩子生长发育需要方面的知识,婴幼儿期是小儿生长发育的关键时期,一个人如果在婴幼儿时期营养不良,成人后无论怎样也难以挽回儿时的损失,这是因为婴儿出生后生长发育迅猛体重增长很快,这个时期要求供给足够的营养素,如果摄入的营养素没有满足生长发育的需要就会发生营养不良,即使轻度营养不良就足以使婴幼儿的生长得到阻碍。

饮食质量的好坏不仅影响婴幼儿的生长发育,也与健康有密切的关系。

营养不良的结果不仅仅是患营养缺乏病并也可患传染病和其他感染病生成,营养不良时,体内脂肪首先减少严重时体内蛋白质亦被消耗,因此,如果饮食较好,儿童的生长发育也较好,饮食较差,儿童的生长发育也较差,但是生长发育较差的儿童并没有明显的营养缺乏体征。

从健康的角度来说,合理的喂养指的是在饮食中保持各种营养素的合理比例,能适应婴幼儿生长发育的需要,

让孩子保持充沛的活力和处于良好的健康状态，既不会发生营养缺乏，又不能使营养过剩，因此，身为父母学习和掌握一些营养知识和烹调技术，将会有助于合理地喂养孩子和安排其每日的饮食。

本书根据婴幼儿生长发育的特点，向您介绍饮食营养与婴幼儿生长发育的关系，各类食物的营养价值，食物中营养素的功能和来源，介绍了适应婴幼儿特点的食品及其制作方法和营养特点、保健功效。我相信本书的出版，对于普及国民营养科学知识提高人们的营养水平，促进儿童的健康成长。将会有很大的帮助。

编 者

2001 年 10 月

# 目 录

## 第一章 少儿饮食保健指南

|                              |   |
|------------------------------|---|
| 一、新生儿饮食保健概述 .....            | 1 |
| 1. 尽量采用母乳喂养 .....            | 1 |
| 2. 应早喂奶,勤喂奶 .....            | 1 |
| 二、婴儿饮食保健要求 .....             | 3 |
| 1. 坚持母乳喂养 .....              | 3 |
| 2. 适时进行混合喂养 .....            | 3 |
| 3. 人工喂养婴儿应注意每日需乳量及喂养方法 ..... | 4 |
| 4. 适时适量添加辅助食品 .....          | 4 |
| 三、断奶婴儿的饮食与营养保健原则 .....       | 7 |
| 1. 事先应做好充分的准备 .....          | 7 |
| 2. 训练孩子自己动手进餐 .....          | 8 |
| 3. 母亲应下定给婴儿断奶的决心 .....       | 8 |
| 4. 避免使用骤然断奶的方法 .....         | 8 |
| 5. 避免盛夏时断奶 .....             | 8 |
| 6. 断母乳后不应完全断食奶类食物 .....      | 8 |
| 四、幼儿饮食保健原则 .....             | 9 |



## 少儿饮食保健

|                                 |           |
|---------------------------------|-----------|
| 1. 营养素比例应适合幼儿需要 .....           | 9         |
| 2. 选择适当食物 .....                 | 10        |
| 3. 合理的烹调方法 .....                | 10        |
| 4. 合理的膳食安排 .....                | 11        |
| 5. 重视饮食卫生 .....                 | 12        |
| <b>五、学龄前幼童饮食与营养保健基本知识 .....</b> | <b>12</b> |
| 1. 保证营养素比例平衡 .....              | 12        |
| 2. 食物花色品种多样化 .....              | 12        |
| 3. 培养良好的饮食习惯 .....              | 12        |
| 4. 除主餐外,可于下午加点心一次,以补充能量不足 ..... | 13        |
| <b>六、小学生饮食与营养的需求量 .....</b>     | <b>13</b> |
| 1. 调整蛋白质的供应量 .....              | 13        |
| 2. 摄取含钙食物 .....                 | 13        |
| 3. 膳食应多样化与合理平衡,并保证足够的量 .....    | 13        |
| 4. 早餐必须丰富质优,不仅吃饱还应吃好 .....      | 13        |

## 第二章 少儿的饮食热能和营养素

|                    |           |
|--------------------|-----------|
| <b>一、热能 .....</b>  | <b>15</b> |
| 1. 热能的来源 .....     | 15        |
| 2. 儿童的热能需要 .....   | 15        |
| <b>二、蛋白质 .....</b> | <b>16</b> |
| 1. 蛋白质的生理功能 .....  | 16        |
| 2. 蛋白质的组成 .....    | 18        |
| 3. 食物蛋白质的分类 .....  | 19        |
| 4. 儿童对蛋白质的需要 ..... | 19        |



## 目 录

|                        |    |
|------------------------|----|
| 5. 蛋白质是人体的重要成分 .....   | 20 |
| 6. 蛋白质与大脑发育 .....      | 21 |
| 7. 人体抗病能力与蛋白质有关 .....  | 21 |
| 8. 人不能缺乏蛋白质 .....      | 22 |
| 9. 食物蛋白质的营养价值 .....    | 23 |
| <b>三、脂肪</b> .....      | 24 |
| 1. 脂肪的生理功能 .....       | 24 |
| 2. 脂肪的化学组成 .....       | 25 |
| 3. 膳食脂肪供给量 .....       | 25 |
| 4. 脂肪(脂类)在人体中的作用 ..... | 26 |
| 5. 素油和荤油 .....         | 26 |
| <b>四、碳水化合物</b> .....   | 28 |
| 1. 碳水化合物的生理功能 .....    | 28 |
| 2. 碳水化合物的食物来源 .....    | 29 |
| 3. 碳水化合物及其种类 .....     | 30 |
| 4. 碳水化合物在人体内的作用 .....  | 32 |
| <b>五、矿物质</b> .....     | 33 |
| 1. 无机盐的生理功能 .....      | 33 |
| 2. 无机盐在食物中的分布 .....    | 34 |
| 3. 机体的重要无机盐及其功能 .....  | 34 |
| <b>六、钙</b> .....       | 37 |
| 1. 人体中的钙 .....         | 37 |
| 2. 钙的作用 .....          | 38 |
| 3. 钙的吸收率 .....         | 38 |
| 4. 钙的需要与含钙丰富的食物 .....  | 39 |

## 少儿饮食保健

|                      |           |
|----------------------|-----------|
| 5. 如何补钙 .....        | 41        |
| <b>七、铁 .....</b>     | <b>42</b> |
| 1. 铁是红细胞的重要成分 .....  | 42        |
| 2. 铁的吸收 .....        | 43        |
| 3. 影响铁吸收的因素 .....    | 44        |
| 4. 食物中的铁 .....       | 45        |
| 5. 贫血的原因 .....       | 45        |
| <b>八、锌 .....</b>     | <b>46</b> |
| 1. 锌对人体的作用 .....     | 46        |
| 2. 锌的吸收 .....        | 47        |
| 3. 锌的需要与锌的食物来源 ..... | 48        |
| 4. 锌过多有害 .....       | 49        |
| <b>九、碘 .....</b>     | <b>50</b> |
| 1. 碘是人体必需的微量元素 ..... | 50        |
| 2. 碘和碘缺乏病 .....      | 50        |
| 3. 瘰和甲状腺肿 .....      | 51        |
| 4. 碘与智力的关系 .....     | 52        |
| 5. 碘的需要量 .....       | 52        |
| 6. 碘的食物来源 .....      | 53        |
| 7. 碘在体内的作用有双向性 ..... | 54        |
| 8. 碘摄入足与不足的判断 .....  | 54        |
| <b>十、维生素 .....</b>   | <b>55</b> |
| 1. 维生素的特点 .....      | 55        |
| 2. 维生素的分类 .....      | 55        |
| 3. 较易缺乏的维生素 .....    | 56        |

## 目 录

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 4. 维生素——维持生命的重要营养素 ..... | 58 |
| 5. 维生素缺乏与不足的原因 .....     | 59 |
| 6. 维生素的名称 .....          | 59 |
| 7. 脂溶性维生素与水溶性维生素 .....   | 60 |
| 十一、膳食纤维 .....            | 61 |
| 十二、水 .....               | 61 |
| 1. 水的生理功能 .....          | 62 |
| 2. 人体对水的需要 .....         | 62 |

## 第三章 新生儿的营养与饮食

|                      |    |
|----------------------|----|
| 一、1~3月龄婴儿的喂养 .....   | 63 |
| 1. 孕期作好喂奶准备 .....    | 63 |
| 2. 消化道特点 .....       | 64 |
| 3. 易患与营养有关的疾病 .....  | 65 |
| 4. 营养素需要量 .....      | 66 |
| 5. 母乳喂养 .....        | 67 |
| 6. 混合喂养 .....        | 70 |
| 7. 辅助食品的添加 .....     | 73 |
| 二、4~6月龄婴儿的喂养 .....   | 73 |
| 1. 生理特点 .....        | 73 |
| 2. 生长发育特点 .....      | 74 |
| 3. 热能和营养素的需要 .....   | 74 |
| 4. 喂养方法 .....        | 75 |
| 5. 辅食的制作方法 .....     | 76 |
| 6. 4~6月龄婴儿推荐食谱 ..... | 77 |