

中国十大知名育儿专家倾情铸就之力作

亲亲我的小宝贝

中国儿童素质早教工程
专家科学育儿系列

0-3岁小宝贝喂养学问

培养**婴幼儿** 饮食好习惯

Bring up good
dietetic habit

欧阳鹏程 ◆

- 爱吃**零食**是坏习惯吗
- 小宝贝经常**挑食**应该怎样应对
- 小宝贝**喝什么**最好
- 为小宝贝精选**益智益眼**食物
- 透视**现代食品**VS小宝贝的健康
- 春·夏·秋·冬——**四季喂养**奏鸣曲



第二军医大学出版社

100

1500

A decorative graphic consisting of a grid of colored squares. The top row has 10 squares in shades of light blue, light green, and light orange. The middle row has 10 squares in shades of medium blue, medium green, and medium orange. The bottom row has 10 squares in shades of dark blue, dark green, and dark orange. The colors are arranged in a repeating pattern of three colors per row.

1. 2019年12月31日，甲公司“应付账款”科目贷方余额为100万元，其中明细科目贷方余额为120万元，借方余额为20万元；“预付账款”科目借方余额为30万元，其中明细科目借方余额为40万元，贷方余额为10万元。不考虑其他因素，甲公司12月31日资产负债表“应付账款”项目应填列的金额为（ ）万元。

2. 2019年12月31日，甲公司“应付账款”科目贷方余额为100万元，其中明细科目贷方余额为120万元，借方余额为20万元；“预付账款”科目借方余额为30万元，其中明细科目借方余额为40万元，贷方余额为10万元。不考虑其他因素，甲公司12月31日资产负债表“应付账款”项目应填列的金额为（ ）万元。

3. 2019年12月31日，甲公司“应付账款”科目贷方余额为100万元，其中明细科目贷方余额为120万元，借方余额为20万元；“预付账款”科目借方余额为30万元，其中明细科目借方余额为40万元，贷方余额为10万元。不考虑其他因素，甲公司12月31日资产负债表“应付账款”项目应填列的金额为（ ）万元。

4. 2019年12月31日，甲公司“应付账款”科目贷方余额为100万元，其中明细科目贷方余额为120万元，借方余额为20万元；“预付账款”科目借方余额为30万元，其中明细科目借方余额为40万元，贷方余额为10万元。不考虑其他因素，甲公司12月31日资产负债表“应付账款”项目应填列的金额为（ ）万元。

5. 2019年12月31日，甲公司“应付账款”科目贷方余额为100万元，其中明细科目贷方余额为120万元，借方余额为20万元；“预付账款”科目借方余额为30万元，其中明细科目借方余额为40万元，贷方余额为10万元。不考虑其他因素，甲公司12月31日资产负债表“应付账款”项目应填列的金额为（ ）万元。

1. **Introduction**
 2. **Background**
 3. **Methodology**
 4. **Results**
 5. **Discussion**
 6. **Conclusion**
 7. **References**
 8. **Appendix**
 9. **Index**
 10. **Table of Contents**
 11. **Figure 1**
 12. **Figure 2**
 13. **Figure 3**
 14. **Figure 4**
 15. **Figure 5**
 16. **Figure 6**
 17. **Figure 7**
 18. **Figure 8**
 19. **Figure 9**
 20. **Figure 10**
 21. **Figure 11**
 22. **Figure 12**
 23. **Figure 13**
 24. **Figure 14**
 25. **Figure 15**
 26. **Figure 16**
 27. **Figure 17**
 28. **Figure 18**
 29. **Figure 19**
 30. **Figure 20**
 31. **Figure 21**
 32. **Figure 22**
 33. **Figure 23**
 34. **Figure 24**
 35. **Figure 25**
 36. **Figure 26**
 37. **Figure 27**
 38. **Figure 28**
 39. **Figure 29**
 40. **Figure 30**
 41. **Figure 31**
 42. **Figure 32**
 43. **Figure 33**
 44. **Figure 34**
 45. **Figure 35**
 46. **Figure 36**
 47. **Figure 37**
 48. **Figure 38**
 49. **Figure 39**
 50. **Figure 40**
 51. **Figure 41**
 52. **Figure 42**
 53. **Figure 43**
 54. **Figure 44**
 55. **Figure 45**
 56. **Figure 46**
 57. **Figure 47**
 58. **Figure 48**
 59. **Figure 49**
 60. **Figure 50**
 61. **Figure 51**
 62. **Figure 52**
 63. **Figure 53**
 64. **Figure 54**
 65. **Figure 55**
 66. **Figure 56**
 67. **Figure 57**
 68. **Figure 58**
 69. **Figure 59**
 70. **Figure 60**
 71. **Figure 61**
 72. **Figure 62**
 73. **Figure 63**
 74. **Figure 64**
 75. **Figure 65**
 76. **Figure 66**
 77. **Figure 67**
 78. **Figure 68**
 79. **Figure 69**
 80. **Figure 70**
 81. **Figure 71**
 82. **Figure 72**
 83. **Figure 73**
 84. **Figure 74**
 85. **Figure 75**
 86. **Figure 76**
 87. **Figure 77**
 88. **Figure 78**
 89. **Figure 79**
 90. **Figure 80**
 91. **Figure 81**
 92. **Figure 82**
 93. **Figure 83**
 94. **Figure 84**
 95. **Figure 85**
 96. **Figure 86**
 97. **Figure 87**
 98. **Figure 88**
 99. **Figure 89**
 100. **Figure 90**
 101. **Figure 91**
 102. **Figure 92**
 103. **Figure 93**
 104. **Figure 94**
 105. **Figure 95**
 106. **Figure 96**
 107. **Figure 97**
 108. **Figure 98**
 109. **Figure 99**
 110. **Figure 100**
 111. **Figure 101**
 112. **Figure 102**
 113. **Figure 103**
 114. **Figure 104**
 115. **Figure 105**
 116. **Figure 106**
 117. **Figure 107**
 118. **Figure 108**
 119. **Figure 109**
 120. **Figure 110**
 121. **Figure 111**
 122. **Figure 112**
 123. **Figure 113**
 124. **Figure 114**
 125. **Figure 115**
 126. **Figure 116**
 127. **Figure 117**
 128. **Figure 118**
 129. **Figure 119**
 130. **Figure 120**
 131. **Figure 121**
 132. **Figure 122**
 133. **Figure 123**
 134. **Figure 124**
 135. **Figure 125**
 136. **Figure 126**
 137. **Figure 127**
 138. **Figure 128**
 139. **Figure 129**
 140. **Figure 130**
 141. **Figure 131**
 142. **Figure 132**
 143. **Figure 133**
 144. **Figure 134**
 145. **Figure 135**
 146. **Figure 136**
 147. **Figure 137**
 148. **Figure 138**
 149. **Figure 139**
 150. **Figure 140**
 151. **Figure 141**
 152. **Figure 142**
 153. **Figure 143**
 154. **Figure 144**
 155. **Figure 145**
 156. **Figure 146**
 157. **Figure 147**
 158. **Figure 148**
 159. **Figure 149**
 160. **Figure 150**
 161. **Figure 151**
 162. **Figure 152**
 163. **Figure 153**
 164. **Figure 154**
 165. **Figure 155**
 166. **Figure 156**
 167. **Figure 157**
 168. **Figure 158**
 169. **Figure 159**
 170. **Figure 160**
 171. **Figure 161**
 172. **Figure 162**
 173. **Figure 163**
 174. **Figure 164**
 175. **Figure 165**
 176. **Figure 166**
 177. **Figure 167**
 178. **Figure 168**
 179. **Figure 169**
 180. **Figure 170**
 181. **Figure 171**
 182. **Figure 172**
 183. **Figure 173**
 184. **Figure 174**
 185. **Figure 175**
 186. **Figure 176**
 187. **Figure 177**
 188. **Figure 178**
 189. **Figure 179**
 190. **Figure 180**
 191. **Figure 181**
 192. **Figure 182**
 193. **Figure 183**
 194. **Figure 184**
 195. **Figure 185**
 196. **Figure 186**
 197. **Figure 187**
 198. **Figure 188**
 199. **Figure 189**
 200. **Figure 190**
 201. **Figure 191**
 202. **Figure 192**
 203. **Figure 193**
 204. **Figure 194**
 205. **Figure 195**
 206. **Figure 196**
 207. **Figure 197**
 208. **Figure 198**
 209. **Figure 199**
 210. **Figure 200**
 211. **Figure 201**
 212. **Figure 202**
 213. **Figure 203**
 214. **Figure 204**
 215. **Figure 205**
 216. **Figure 206**
 217. **Figure 207**
 218

亲亲我的小宝贝

0-3岁小宝贝喂养学问

培养婴幼儿饮食好习惯

★ 欧阳鹏程 主编



开篇语

0-3岁的小宝贝，不仅体格长得最快，大脑发育得也最迅速，而营养是保证小宝贝生长发育的最坚实的基石。哪个妈咪不想把小宝贝喂得结实又聪明？可并不是那么容易。时常是不该给小宝贝多吃的，却给喂了很多，身体必要的营养，妈咪却不太知道。类似的小错误，总是不断地发生，受害的是妈咪万般疼爱的小宝贝。这也不能全怪妈咪，因为这里面包含了很多很多的学问。

育儿好似练功夫，苦心练就喂养小宝贝的妈咪功夫吧。这样，心爱的小宝贝就会健壮又聪明！

图书在版编目 (CIP) 数据

0-3 岁小宝贝喂养学问 / 欧阳鹏程主编. —上海:
第二军医大学出版社, 2005.1

(亲亲我的小宝贝)

ISBN 7-81060-488-0

I. 0... II. 欧... III. 婴幼儿 — 哺育

IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 101007 号

中国儿童素质早教工程·亲亲我的小宝贝

0-3 岁小宝贝喂养学问

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

山东省莱芜市圣龙印务书刊有限责任公司印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 9 字数: 170 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-81060-488-0/R·340

定价: 20.00 元

版权所有 侵权必究

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

妇儿专家编写指导委员会



刘湘云

1945年毕业于国立上海医学院, 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、儿科研究所所长、中华医学会儿科学会副主任委员、中华儿科杂志副总编辑、上海营养学会副理事长, 曾兼任联合国世界卫生组织总部妇幼保健专家委员会专家及上海市妇女联合会副主任。从事儿科工作半个多世纪, 成绩非常卓越, 专长儿童生长发育、营养、早期教育、社区医保等。曾3次获卫生部及上海市科技进步奖, 在国内外发表论文七十余篇, 主编《儿童保健学》等专著9部, 曾获全国“三八”红旗手、中国福利会妇幼工作“樟树奖”、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、中国优生科学协会理事、中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, 特别在母乳喂养, 佝偻病防治, 维生素A、D及钙营养, 儿童高血压, 儿童肥胖病防治等领域进行了深入的研究。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。曾获北京市科技进步奖。北京市卫生局科技成果奖及中国预防医学科学院科技进步奖。



邓静云

1962年毕业于山东医科大学医疗系, 近四十年一直从事儿科临床及保健工作。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。承担多项国家级及省级重要儿童保健项目的研究, 主编和参加编写数十部专业及科普著作。



仇凤琴

1968年毕业于北京第二医科大学(现首都医科大学)医疗系, 多年来一直从事儿内科临床工作及儿童心理保健工作。曾任广州市妇婴医院儿科主任、主任医师及中山医科大学妇幼系兼职副教授, 现于广州市妇婴医院担任儿科主任医师职务。担任广州市卫生局科技评审专家库成员、广东省心理卫生协会第三届理事、《广东医学》杂志特约审稿专家、《妈咪宝贝》杂志特约专家顾问、全国佝偻病防治科研协作组专家委员会成员及广东省优生优育协会专家组成员。撰写多篇专业论文, 参加多部儿童科普著作的编写。



王素梅

1977年毕业于上海医科大学医学系, 现为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。二十余年来一直从事中西医结合儿科医疗、教学及科研等工作, 在中西医结合治疗儿科疾病方面积累了丰富的经验。参加国家“七五”攻关课题的临床研究, 荣获国家科技进步奖。担任全国高等中医教育学会常务理事、中华医学会中西医结合会会员等职务, 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。主要从事小儿内科医疗及教学工作，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《小儿家庭养育大全》等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。从事儿科临床及教学工作二十余年，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。多年从事小儿再生障碍性贫血、血小板减少性紫癜等血液系统疾病的研究，发表多篇学术论文。近年主编《中西医临床儿科学》、《儿科医师查房必备》等多部儿科学术专著，发表《小儿发热防治 220 问》等科普读物，并在多家报刊发表科普文章。应中国中央电视台《健康之路》节目组之邀，作过小儿过敏性紫癜、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副主任委员、北京市中医药学会妇产科专业委员。从事妇科工作 26 年，始终工作在临床、教学、科研第一线。承担国家中医药管理局科研基金课题、教育部高等学校骨干教师资助科研课题及北京中医药大学科研基金等课题。曾获北京中医药大学科技进步二等奖，已发表专业文章十余篇。



范玲

1983 年毕业于首都医科大学，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。主要研究妊娠期糖尿病、胎儿宫内发育不良、产前出血等并发症的诊断及治疗，擅长危重症急救及合并症的处理。曾发表论文十余篇，并承担北京市青年科干局资助项目“钙离子拮抗剂对早产的防治作用”的研究。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。毕业于北京医科大学，现任北京大学第一医院儿科主任、儿科教授、儿科主任医师，同时兼任中华儿科学会中青年委员、全国小儿神经学组秘书，以及中国实用儿科杂志、北京大学学报医学版等多家学术刊物编委等职务。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五十余篇。

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。尽管妈咪们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烦恼……

小宝贝固然可爱无比，给生活星空带来那么多灿烂星光，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，遭受病痛折磨甚至危及生命，影响生长发育……

小宝贝的生长发育正常不正常？总是让很多妈咪感到疑惑，可有时真的出了问题，妈咪却不一定能及早发现……

小宝贝长得那么快，想把他们喂得健康又聪明，可不该给的吃的喂了很多，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，经常围绕并伴随着你。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。

当你遭遇困惑时，当你感到迷茫时，当你不知所措时，当你和小宝贝被病痛袭扰时，请你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你十分细致和具体的指导和帮助！

想怀一个小宝贝时，专家们会指导你，怎样在孕前3~6个月就做好一切优生准备，怎样顺利走过怀胎十月的生命历程，怎样轻松渡过分娩关，怎样无忧居家休养生息。

养育小宝贝的生活中专家们会教你，如何及早发现孩子在发育上有异样，如何防治总来袭扰小宝贝的常见病痛，如何把小宝贝喂得结实又聪明，避免发生各种营养问题。

有了本套丛书的伴随，会使你成功孕育出一个健康小宝贝，会使你在分娩后身体尽快康复，会使你的小宝贝在成长的每一天得到体贴入微的关怀和照料，会使你成为小宝贝平安长大的保护神！

值此图书出版之时，编者衷心地感谢武淑兰女士、赵晓潺女士、司琴女士、李全珍女士、席雪女士、郑皖华女士、刘萍女士、赵小华女士、谢若兰女士、高一炫先生、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

2004年12月

学问一 小宝贝爱吃零食，要改掉吗

- 2 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
- 4 控制小宝贝过度吃零食妙点子

学问二 小宝贝整天挑食，妈咪怎么办

- 8 让小宝贝养成挑食的 7 个缘由
- 9 攻克小宝贝挑食的 6 大妙计

学问三 给小宝贝喝什么最好

- 13 以饮料代替白开水的害处
- 15 给小宝贝喝什么最好

17 【国际营养新知】 透析现代食品与儿童健康

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

学问四 点破喂养迷津，让小宝贝健康发育

- 22 让小宝贝错过了味觉最佳发育机会
- 22 对小宝贝最初的“偏食”采取强制态度
- 22 对于小宝贝的营养摄取过于关注和担心
- 23 认为含乳饮料和奶的营养作用差不多
- 24 认为蛋黄和菠菜是最佳补血品
- 24 常常空腹吃甜食
- 25 认为婴儿期的小宝贝不用吃脂肪



2 目 录

- 26 给小宝贝不恰当地吃补品
- 26 滥用强化食品
- 27 总给小宝贝吃精米、精面
- 27 认为多吃高蛋白才会身体壮
- 28 经常让小宝贝过多进食

29

【国际营养新知】糖与儿童健康新见解

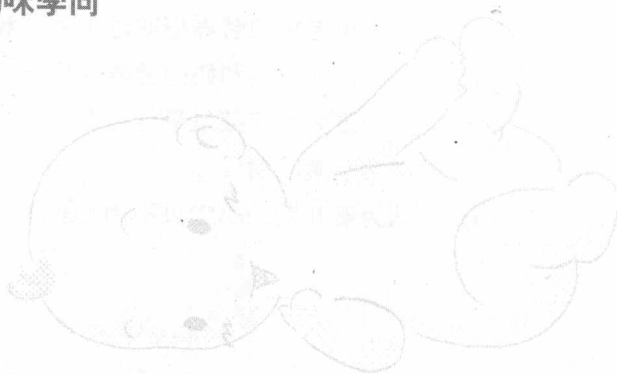
- 30 糖对儿童牙齿以外的损害
- 31 小宝贝不过多吃糖的科学方略
- 31 糖对儿童真的一无是处吗

学问五 别让小宝贝长成小胖墩

- 33 小宝贝体重判断及测量方法
- 36 小宝贝怎样被“吹”成了小胖墩
- 36 单纯性肥胖 4 个缘由
- 37 继发性肥胖 3 个缘由
- 38 识别单纯性肥胖与继发性肥胖
- 39 胖胖的小宝贝是福音吗
- 39 肥胖对小宝贝身体的危害
- 40 对小宝贝心理的危害
- 40 小宝贝太胖，怎样瘦下来
- 43 小宝贝减肥 4 大禁地

学问六 “称称”小宝贝营养够不够的妈咪学问

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



学问七 给小宝贝喝牛奶的妈咪学问

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

学问八 给小宝贝吃水果的妈咪学问

- 51** 注意食用时间
- 51** 要与体质相宜
- 52** 巧吃苹果
- 52** 有些水果小宝贝食用要适度
- 53** 西瓜解暑但不可随意贪吃

学问九 给小宝贝提供膳食纤维的妈咪学问

- 55** 小宝贝的生活离不开膳食纤维
- 56** 不同膳食纤维的功用
- 57** 摄取膳食纤维的妈咪学问

学问十 给小宝贝烹调食物的妈咪学问

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

学问十一 给小宝贝喝汤的妈咪学问

- 63** 汤虽味道美但营养并不多



63 只喝汤不吃肉会引起缺铁缺锌

63 就汤吃米饭会影响胃肠消化功能

64 学问十二 给小宝贝精选益智食品的妈咪学问

- 黑芝麻糊
- 核桃仁粥
- 龙眼莲子粥
- 荔枝饮
- 鱼头汤
- 鹌鹑肉片
- 红烧野兔肉

68 学问十三 给小宝贝精选益眼食品的妈咪学问

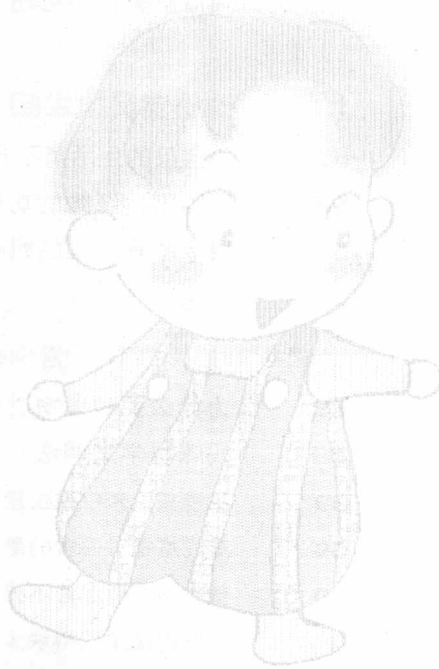
- 含钙食物
- 含维生素 A 食物
- 含维生素 C 食物
- 含铬食物
- 碱性食物
- 含核黄素食物

学问十四 喂养体弱多病的小宝贝的妈咪学问

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

学问十五 为小宝贝选购食品的妈咪学问

- 73 应该了解喂养的小知识
- 73 为半岁以内小宝贝选购食物的要点
- 73 为半岁以上小宝贝选购食物的要点
- 74 选购 Tips



76 【国际营养新知】米醋对小宝贝健康的 6 大妙用

- 77 米醋中含有哪些营养素
- 77 米醋对小宝贝健康的 6 大妙用

学问十六 让小宝贝爱吃蔬菜全攻略

- 81 攻略一 让小宝贝科学地吃蔬菜
- 86 攻略二 让小宝贝巧吃蔬菜的妈咪妙招
- 91 攻略三 解读宝宝吃蔬菜常见的疑问

春 · 夏 · 秋 · 冬——四季饮食奏鸣曲

春天饮食奏鸣曲

- 97 第一乐章 科学春补 5 大方略
- 99 第二乐章 春季防病抗病菜单
- 100 第三乐章 避开春季饮食三大陷阱

夏天饮食奏鸣曲

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

秋天饮食奏鸣曲

- 109 第一乐章 多给小宝贝喝水养肺
- 110 第二乐章 给小宝贝多吃养肺蔬菜和水果
- 112 第三乐章 多给小宝贝进食防秋燥粥
- 113 第四乐章 给小宝贝进补一些防燥养阴食物

冬季饮食奏鸣曲

- 121 第一乐章 多为小宝贝提供保温御寒的饮食
- 123 第二乐章 多为小宝贝提供富含维生素的饮食
- 125 第三乐章 为小宝贝调理脾胃并增补体质



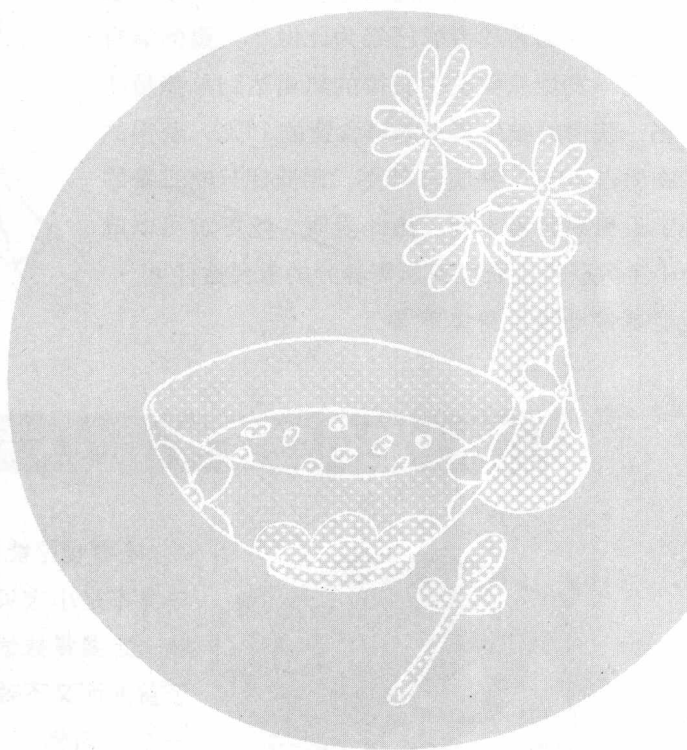
126

【国际营养新知】增加肠道益生菌，帮助小宝贝抗病

- 127 益生菌能够帮助人体抗病
- 127 益生菌对人体的 5 大益处
- 128 抓住补充益生菌最佳“时机”

学问一

小宝贝爱吃零食，要改掉吗



几乎所有的小宝贝都喜爱吃零食，这会使他们很愉快。然而，很多妈咪却觉得这是个不良饮食习惯，会影响小宝贝正餐进食。所以，妈咪经常是一点零食也不想给小宝贝吃。其实，小宝贝喜欢吃零食并不是个坏习惯，只要把握得当，反而对生长发育还很有益。

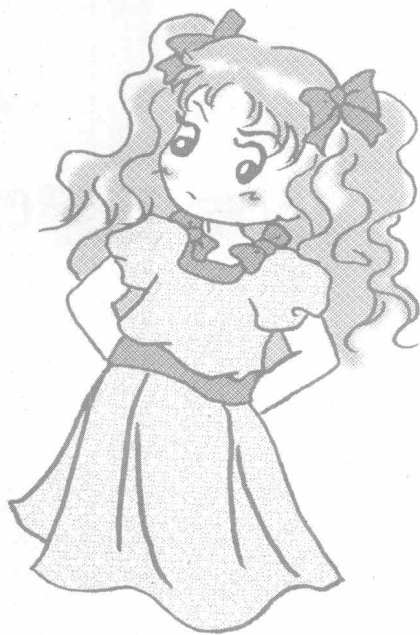
吃零食不是坏习惯 2大理由

1 小宝贝非常好动

每天早上起来后，便整天手脚不停的活动着，消耗着大量的身体能量，所以需要不时地补充一些食物以满足新陈代谢的需要。

2 更好地满足小宝贝身体需要

小宝贝在发育中需要多种维生素和矿物质的。国内外的营养专家已经为此做了大量的调查与研究，发现从零食中获得的热量达到总热量的20%，获得的维生素占总摄食量的15%，获得的矿物质占20%，铁质占15%，因此比只吃三餐的小宝贝更易营养平衡。由此表明，吃零食可以成为小宝贝获得生长发育所需养分的重要途径之一，也能更好地满足身体需要。



给小宝贝吃零食 4大科学方法



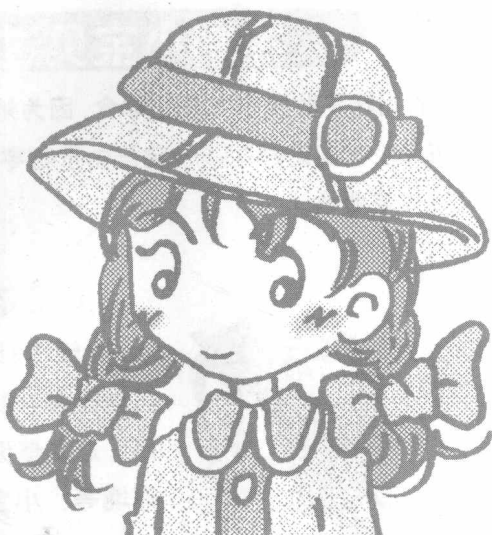
吃零食是能给小宝贝带来很多益处，但它毕竟不是小宝贝获得营养的主要渠道，因此妈咪一定要掌握适度及科学的原则，才能既获得了益处而又不致影响正餐进食，否则就真成了一个坏习惯。

方法 1 吃零食的时间要合适

因为小宝贝的胃容量相对较小，而消耗量却相对很大，所以每餐所进的食物，往往还没到下一次进餐的时间就已消耗殆尽，这时小宝贝很想吃东西。妈咪可在两餐之间给予一些易消化的零食给小宝贝吃，不要在餐前半小时至1小时之内吃，不然的话不仅影响进正餐的食欲，而且对牙齿也很不利。

方法2 吃零食的量要适度

妈咪在上午不妨给小宝贝吃热量较高的零食，如2~3块巧克力、1块蛋糕或2~3块饼干，但数量一定要小，“点一点”让小宝贝不感到有饥饿即可，否则到了该吃正餐的时候没有胃口；午睡后喝一点饮料或温开水，下午喂一点水果；晚餐后不要再给零食，临睡前喝一杯牛奶就可以了。



方法3 选择合适的品种

所有的零食都应清淡、易消化，并要有营养，如新鲜的水果、果干、坚果、牛奶、纯果汁以及小包装的奶制品等。在此一提

的是，具有一定硬度的零食（当然不可过硬而致使小宝贝咬不动）有健脑、固齿、促进视力发育的作用。因为稍硬的零食需要加强咀嚼，这样可使面部肌肉活动增强，进而加快头部的血液循环，增加大脑的血流量，使脑细胞获得充分的氧气和养分，有资料表明，咀嚼能力强的孩子都较聪明；并且可惠及眼部肌肉的发育，因而视力好，近视和弱视的发病率低；咀嚼硬食还可锻炼牙齿，使牙齿变得更坚固，可减少牙周病、龋齿的发病率，但不可太甜、太油腻。



方法4 注意吃零食的卫生

小宝贝吃零食前一定要洗手，每次吃完后，最好喝一点温开水、漱漱口或刷刷牙。

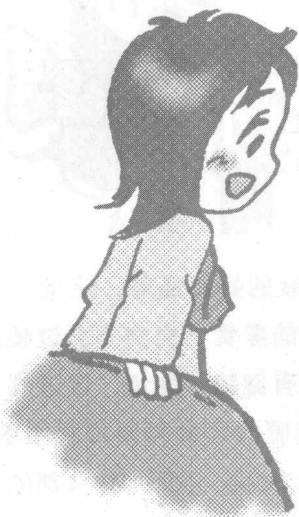


贴心小叮咛：

不要给小宝贝吃果冻、果仁等零食。因为，果冻在吸的时候稍不留神就会将喉管堵住；果仁又常常易滑入好动小宝贝的的气管中。一旦发生这种情况，马上就会发生缺氧窒息。

控制小宝贝过度吃零食妙点子

有的妈咪不敢给小宝贝吃零食, 因为她的小宝贝一吃起零食便没个够, 然后就不好好吃正餐了, 其实这样并不一定是由于吃零食所致, 以下几个妙点子可以帮助妈咪控制小宝贝过多吃零食。



妙点子 1

妈咪应在自己身上多找原因

一般特别爱吃零食的小宝贝往往都有进食问题, 妈咪应在自己身上多找原因, 如在正餐时逼迫小宝贝吃不喜欢的东西、总是催促小宝贝快吃、没有营造一个安静愉快的进食环境等, 小宝贝在正餐上没吃好, 只好依靠零食来弥补。

妙点子 2

饭菜的外观要吸引小宝贝

零食通常在色、香、味、形上迎合了小宝贝好奇的心理特点, 因此非常吸引小宝贝。如果妈咪做的饭菜从外观、口感上不吸引小宝贝, 小宝贝就总是寄托于零食。所以, 妈咪在为小宝贝做正餐时如果在色、香、味、形上多下些工夫, 就会吸引小宝贝的注意力, 自然降低了他们对零食的兴趣。

妙点子 3

不要在吃零食上宠小宝贝

有的妈咪对小宝贝的要求百依百顺, 要是小宝贝想得到零食好吃, 便允许他没完没了地吃, 一味地迁就。其实, 妈咪只要让小宝贝并不一定非闹个不停。如在给小宝贝拿零食时, 别让他看见, 一旦看见盒子里还有许多, 吃完了马上还会要, 因为这么大的孩子总希望。妈咪可事先把要给的零食放在一个器皿里, 小宝贝吃完了自然也就罢休了。

妙点子 4

不要采取吊胃口的做法

不能为了让小宝贝做某些事, 妈咪就用他们喜爱的零食来吊胃口。这样, 会使小宝贝养成消极、被动做事情的不良习惯。

