

A Good Nutrition Plan

影响 for Children
孩子
一生的

营养方案

为年轻妈妈支招

孟令娜 / 编著



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

A Good Nutrition Plan

for Children
影响 孩子
一生的

营养方案

为年轻妈妈支招

孟令娜 / 编著



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

影响孩子一生的营养方案：为年轻妈妈支招 / 孟令娜
编著. —天津：天津教育出版社，2009.4

ISBN 978-7-5309-5617-5

I. 影… II. 孟… III. ①儿童—营养卫生②儿童—保健—
食谱 IV. R153.2 TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 035329 号

影响孩子一生的营养方案——为年轻妈妈支招

出 版 人 肖占鹏

编 著 孟令娜

选题策划 王艳超

责任编辑 田 昕

装帧设计 张丽丽

出版发行 天津教育出版社

天津市和平区西康路 35 号

邮政编码 300051

经 销 新华书店

印 刷 天津金彩美术印刷有限公司

版 次 2009 年 4 月第 1 版

印 次 2009 年 4 月第 1 次印刷

规 格 32 开 (890 × 1240 毫米)

字 数 220 千字

印 张 11.75

插 页 2

书 号 ISBN 978 - 7 - 5309 - 5617 - 5

定 价 21.80 元

谨将此书献给普天下所有可爱的宝宝，
愿你们永远健康！

序 一

谈到儿童的健康,其影响因素很多,如遗传、环境、疾病、锻炼等,而营养则是最基础、最重要的影响因素。从胎儿乃至整个儿童期的发展,营养与喂养决定了孩子一生的生存质量。

随着社会的进步、家庭结构模式的转变以及人们对儿童健康更高标准的要求,真正意义上的营养健康已被赋予更科学的内涵。更重要的是,家庭和机构(集体托幼)责无旁贷地承担起落实并实践这一内涵的重担。孟令娜医生长期从事儿童保健工作,一直致力于孩子在发展中的营养健康维护的探索,并实践在实际的养育过程中,积累了从理论到实践大量丰富的经验,获得了很好的效果,受到社会与家庭养育者的广泛关注与信赖。在当今信息爆炸的年代,家庭养育者可以很容易地通过网络或其他途径获得大量的儿童营养与喂养信息,但遗憾的是,这些信息内容非常繁杂,有些信息的观点甚至相互矛盾,令年轻妈妈无所适从,甚者可致人误入歧途。难能可贵的是,孟令娜医生将她科学的营养育儿理念融入不同类型的孩子的膳食管理、营养调配及直接的制作上,积累了丰富的实践经验。今天,她把精华部分以文字形式与大家分享,势必会产生更大的社会效果,造福于我们大家,造福可爱的孩子们。

中华医学会儿保分会委员

天津市儿保学会主任委员

天津市妇女儿童保健中心副主任、主任医师

李义民

2009年1月

序 二

如果说儿童时期是整个人生的初始阶段,那么婴幼儿时期则是儿童时期的初始。小儿的身心健康不但直接影响一个人一生的健康发展,而且关系到整个民族的身体素质和国家的前途。祖国的未来需要身心健康、智慧聪颖、思维敏捷的人才,而这一切的形成均与小儿营养摄入有关。享誉全球的英国营养学家帕特里克·霍克福德说过:“经过多种科学实验得出这样的论断:人的智力、注意力(也就是注意力耐久集中的时间长度)、专心程度、解决问题的能力、情绪反应、精神状态以及身体的协调性等诸多因素都与饮食息息相关。也就是说,孩子们碗里、盘中,还有午餐盒内的食品都会大大影响他们的智力情况。”可见,在小儿这个特殊时期,宝宝每餐营养摄入的全面性、膳食搭配的科学性、食物加工的合理性以及食用顺序的先后均是保证宝宝健康的关键。

前辈们完善了系统的营养科学,创造了灿烂的美食文化,依托蛋白质、热量、碳水化合物、维生素、矿物质、纤维素、水等多种营养素,根据宝宝们生理需要平衡每日餐点及零食中的营养,同时配以色、香、味、形俱全的科学烹调加工,使宝宝们摄入营养均衡的食物,以供其生长发育的需要,这就是我们通常所说的营养配膳。

可喜的是,随着时代的发展、社会的需求,优生优育的观念逐步深入每个家庭,年轻的父母们都深刻地认识到:宝宝的营养是健康生存的物质基础,只有充分合理的营养才能保证宝宝的健康成长。同时,营养还直接影响宝宝的智力发展。于是他们迫切地想知道:如何为自

己的宝宝科学配膳、营养核查、量身选择食物和适时调整饮食？为了满足父母们的需求，更重要的是为了更多孩子能够健康茁壮地成长，我将多年来儿童营养配膳经验与现实需要紧密结合，并融入部分营养科学理论，编写了《影响孩子一生的营养方案——为年轻妈妈支招》一书。书中将琳琅满目的食物、高深的营养理论、丰富多彩的营养锦囊，均转化成有实际指导意义的内容，展示给家长们。倘若此书能给年轻的父母们在哺育宝宝的过程中提供一点点帮助和启迪，让宝宝伴随着营养的乐章快乐成长，最终成为社会需要的人才，便达成了我编写此书的目的！

在编写此书的过程中，天津市妇女儿童保健中心著名小儿健康专家李义民、华兰国际幼稚园董事长王凤兰、天津市妇女儿童保健中心著名小儿营养专家王立明以及天津商校高级教师（享受国务院政府特殊津贴的国家级烹调大师）郭恩亮、今晚传媒集团《家庭育儿》副总编伯庸、天津老年科学技术工作者协会会长张国村和天津市医药专家学会会长纪慈给予我大力支持，在此向他们表示诚挚的谢意。

限于编者水平有限，时间仓促，若有不妥之处恳请读者给予指正，本人将不胜感激。

孟令娜

2008年10月

引言

随着社会的发展、科技的进步和生活水平的提高,人们的保健意识越来越强。而合理的膳食是生命的物质基础,也是健康的基本保障,所以也被越来越多的人所关注。

营养学是一门新兴的与多学科有关联的边缘性学科,要吃深搞透以至全面掌握是极为不易的。儿童营养又有极大的特殊性。此阶段人体各个系统如神经系统、消化系统等尚未发育成熟,生长发育快,营养的需求比成人要多。此时营养的好与坏、健康与否,又关系到今后的一生,因此选择适宜的食物及方法是极为重要的。

对于年轻妈妈,面对新生儿可能会紧张,会束手无策。此时,《影响孩子一生的营养方案——为年轻妈妈支招》一书会解除我们的顾虑,为我们轻松喂养好宝宝打开了天窗。该书分门别类、深入浅出地介绍了不同时期儿童的生理特点、营养需求、喂养方法及技巧,既有原则又有实例,同时列举了不同年龄儿童的食谱,还为学龄前儿童节假日、寒暑假及旅游外出制定了特别食谱,为我们的妈妈带来了许多方便。

作者在此书中从中医唯物辩证法角度,谈到食物的相宜与相克,还谈到四季气候轮回及食品选择的科学性。此书中还引入一些先进的理念——平衡膳食,即合理、科学的膳食。平衡膳食要求既要注意营养量,还要注意营养的强度与密度;既要注意食物的多样化,还要注意食物的搭配。此外,还要注意儿童的营养行为,注意营养气氛,这是儿童膳食营养不可缺少的营养三要素(即营养投入、营养行为、营养气

氛),也是我们家长最容易忽视的。此书就此有关于音乐与营养、心理与营养、睡眠与营养等的论述,请家长细心阅读。

儿童在成长过程中,出现身体不适或某些疾病是正常的。作者在这里介绍了一些常见病的膳食及饮食要点“药食同源”。作者还写了一些“药膳及制作”的内容,建议用食疗进行调理,有助于儿童成长与健康。

此书每一章节都相互关联,但也可以独立来阅读。入门靠自己,希望每位妈妈结合实践,都能从中得到启发、帮助。同时,愿每位妈妈都能成为宝宝的贴心营养师,愿每个宝宝都能快乐茁壮地成长!

天津市劳动和社会保障局营养师考评员

天津市关心下一代工作委员会委员

天津市妇女儿童保健中心主任营养师

王立明

2009年1月

· 目 录 ·

第一章 解读婴幼儿的生理及消化特点	001
第一节 婴幼儿的生理及消化	003
一、生机蓬勃,发育迅速	003
二、脏腑娇嫩,消化力弱	005
第二节 食物的科学烹调方法是婴幼儿的生理需要	006
一、婴幼儿的膳食加工要符合其消化特点	006
二、婴幼儿的食物烹调方法应注意保留其营养成分	007
第二章 婴幼儿生长发育特点及所需营养	009
第一节 婴幼儿的生长发育特点	011
一、体格生长规律性强	011
二、各器官生长速度不平衡	011
三、科学的营养是成长的保障	011
第二节 婴幼儿生长发育所需营养	012
一、蛋白质——生命的基础	012
二、脂肪——热量的丰富来源	014
三、碳水化合物——热量的储备军	015
四、维生素——调节生理机能的要素	017
五、矿物质——组成机体的必需物质	019
六、水——掌控体内生理程序的卫士	021

七、膳食纤维——体内不可缺少的营养素	023
八、婴幼儿体内各种营养素的协同作用	024
第三节 食物的分类营养及合理利用	026
一、谷类食物——B 族维生素的主要来源	026
二、豆类食物——富含蛋白质的植物肉	028
三、蔬菜类食物——维生素、矿物质兼在其中	029
四、水果类食物——补充营养、清热、解毒多功用	032
五、菌藻类食物——免疫系统的卫兵	035
六、畜禽肉类食物——膳食中的蛋白载体	037
七、水产类食物——高生理价值的营养品	040
八、蛋类食物——补益大脑的营养库	042
九、乳类食物——小儿理想的营养选择	043
十、坚果类食物——富含植物营养素的珍果	046
十一、调味品——小儿营养的“保驾品”	047
第三章 婴幼儿营养摄入的理论依据及食谱举例	051
第一节 婴儿辅食添加的科学	053
一、辅食添加的原则及注意事项	053
二、辅食的种类及添加次序	054
三、辅助食品的黄金搭档	055
第二节 辅食的食谱及制作方法	056
一、0~3 个月补充汁类辅食	056
二、4~6 个月酌情添加种类,由少到多	062
三、7~9 个月种类增多,科学喂养	067
四、10~12 个月品种丰富,色、香、味全	071
第三节 幼儿日常营养食谱的制定	078

一、幼儿期营养餐谱的制定原则	078
二、幼儿期系列餐谱的配膳营养依据	079
第四章 宝宝分类餐谱的制作	097
第一节 特色营养餐谱的制作	099
一、美味鱼肴	099
二、黄豆营养餐谱	102
三、黑色食品佳肴	104
四、补充维生素 A 餐谱	106
五、补碘餐谱	108
第二节 健脑餐谱的制作	110
一、婴幼儿时期营养对大脑发育的重要性	110
二、健脑餐谱的制作及营养评价	111
第三节 系列餐谱的制作	114
一、蛋奶类餐谱的制作及营养评价	114
二、豆类餐谱的制作及营养评价	119
三、海藻类餐谱的制作	122
四、西方国家的饮食文化及餐谱制作	125
第四节 四季宝宝营养锦囊	130
一、春季给宝宝巧加水	130
二、夏季给宝宝多吃爽口菜	132
三、秋季给宝宝多吃生津润燥食物	135
四、冬季给宝宝科学配膳抗“流感”	138
第五章 婴幼儿专题营养	141
第一节 婴幼儿零食的营养性和科学性讨论	143
一、婴幼儿为什么可适量加点零食	143

二、食用零食的营养性和科学性	143
第二节 婴幼儿假日里的膳食安排	146
一、婴幼儿大礼拜的膳食安排	146
二、婴幼儿各大节日的膳食安排	148
三、婴幼儿寒暑假中的营养	152
四、婴幼儿外出旅行时的营养	156
第三节 婴幼儿患病时的营养	159
一、婴幼儿患腹泻时的营养	159
二、婴幼儿贫血时的营养	161
三、婴幼儿高热时的营养	162
四、婴幼儿患感冒时的营养	164
五、婴幼儿患皮疹时的营养	165
第六章 婴幼儿的特殊营养	169
第一节 特殊营养的概念	171
第二节 婴幼儿特殊营养分述	172
一、音乐营养	172
二、时间与营养	175
三、自然与婴幼儿营养	177
四、心理与营养	182
五、行为与营养	188
六、睡眠与营养	191
第七章 婴幼儿的食疗	195
第一节 婴幼儿食疗的理论依据	197
一、食物确有疗效	197
二、婴幼儿食疗的治疗原理	198

三、婴幼儿食疗食物的分类	199
第二节 婴幼儿食疗食谱的分类及制作	210
一、婴幼儿患感冒时的食疗	210
二、婴幼儿患咳嗽时的食疗	212
三、婴幼儿患咽喉肿痛时的食疗	215
四、婴幼儿患厌食症时的食疗	216
五、婴幼儿患便秘时的食疗	218
六、婴幼儿患泄泻时的食疗	220
七、婴幼儿患佝偻病时的食疗	222
八、婴幼儿患贫血时的食疗	224
九、婴幼儿患湿疹时的食疗	225
十、婴幼儿患夏季热时的食疗	227
第八章 常见问题及解答	231
一、如何让宝宝尽早开饭?	233
二、乳汁质量不高怎么办?	234
三、分娩后母亲应该补什么?	235
四、哺乳期,妈妈有哪些禁忌?	237
五、怎么判断小宝宝是否吃饱?	238
六、宝宝乳汁不够吃时妈妈怎么办?	238
七、母乳可以储存吗?	239
八、如何科学选择小宝宝断奶时间?	240
九、宝宝断奶后应注意些什么?	240
十、怎样给宝宝添加辅食?	242
十一、妈妈是否知道小宝宝所需的营养量?	242
十二、酸牛奶有哪些特殊功能?	243

十三、给宝宝食用蔬菜应注意什么？	244
十四、如何判断宝宝缺乏哪种营养素？	245
十五、如何从食物中寻找小宝宝缺乏的营养？	246
十六、矿物质中镁和硒的功效是什么？	247
十七、怎样根据宝宝的身体状况给宝宝食用水果？	248
十八、宝宝过胖的原因是什么？怎样来调理？	250
十九、如何“对付”偏食的小宝宝？	251
二十、宝宝究竟为什么会偏食？	252
二十一、给宝宝饮水应注意什么？	253
二十二、妈妈们知道什么是绿色食品吗？	253
二十三、宝宝为什么会经常发病？	254
二十四、宝宝贪吃会导致哪些不良后果？	257
二十五、宝宝“营养好”为何还缺钙？	258
二十六、小宝宝为什么会“忧愁”？	259
二十七、宝宝为什么会出现“地图舌”？	260
二十八、如何吃出一个聪明的宝宝？	261
二十九、小宝宝为什么会便秘？	263
三十、宝宝喝牛奶有哪些讲究？	265
三十一、如何搭配宝宝食物的酸碱平衡？	267
三十二、如何养护宝宝的眼睛？	268
三十三、宝宝喝水多了也能中毒吗？	270
三十四、如何调理患肺炎的宝宝？	271
三十五、宝宝不吃饭怎么办？	273
三十六、小宝宝能用补品吗？	275
三十七、怎样使宝宝远离氧化剂？	276
三十八、您知道小宝宝的早餐有多重要吗？	278

三十九、如何让宝宝的声音更甜美？	280
四十、什么样的食物不能一起给孩子吃？	281
四十一、什么是保健食品？怎样给宝宝合理食用？	284
四十二、芝麻的营养对宝宝有什么益处？	286
四十三、如何让宝宝摆脱“垃圾食品”？	288
四十四、妈妈如何用“百味”给宝宝调香？	289
四十五、宝宝怎样吃营养才合理？	291
四十六、如何用食疗治愈小儿腹泻？	294
四十七、什么食物能保护小宝宝的视力呢？	296
四十八、小宝宝的“素食健康疗法”是什么？	298
四十九、食用水产品对宝宝有什么好处？	300
五十、怎样保证家庭中的食品安全性？	302
五十一、如何用饮食来增强宝宝的免疫力？	303
五十二、鉴别与储存食物有没有小窍门呢？	305
1. 怎样选购玉米、豆类和花生？	305
2. 怎样选购核桃、板栗和杏仁？	306
3. 怎样识别病死猪肉？	306
4. 盖什么章的肉可食用？	307
5. 怎样根据烹饪需要选购羊肉？	307
6. 怎样选购肉松、火腿肠？	308
7. 怎样识别鸡的老嫩？	308
8. 购买鱼类有哪些讲究？	308
9. 怎样选择海味干品？	309
10. 如何选购蛋类？	309
11. 如何辨别豆腐优劣？	310
12. 如何辨别豆浆优劣？	310

13. 如何鉴别调味品?	311
14. 如何选购蔬菜?	311
15. 怎样选购水果?	312
16. 怎样选购活鱼?	313
17. 蔬菜如何保鲜?	313
18. 水果如何保鲜?	314
19. 牛奶如何储存?	315
20. 鸡蛋如何保鲜?	315
五十三、宝宝四季饮食的“宜”和“忌”各是什么?	315
1. 春季宝宝饮食的“宜”和“忌”	316
2. 夏季宝宝饮食的“宜”和“忌”	321
3. 秋季宝宝饮食的“宜”和“忌”	324
4. 冬季宝宝饮食的“宜”和“忌”	329
五十四、为了母乳的质量,月子饭怎样才是营养均衡?	332
1. 红枣小米益补血	332
2. 藕粉香蕉防便秘	333
3. 红豆鲫鱼通乳汁	333
4. 虾皮菜心益补钙	333
5. 山药羊汤益补气	334
6. 海带豆腐益补碘	334
7. 枸杞红枣益安神	334
8. 核桃烧肉益补脑	334
9. 红枣木耳益补铁	335
10. 乌鸡绿菜补蛋白	335
11. 三鲜冬瓜能瘦身	335
12. 保健美容吃番茄	336