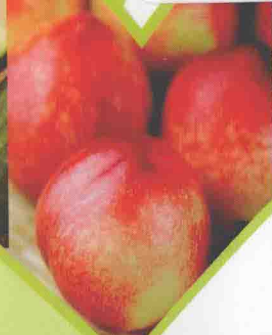
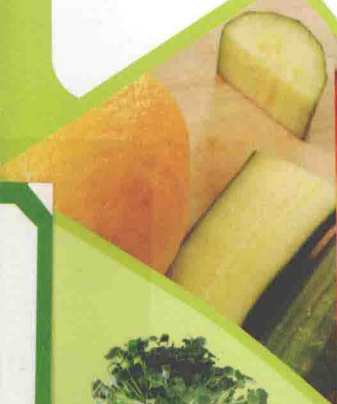




我的孩子吃什么

——宝宝安全饮食手册

李翠美 编著



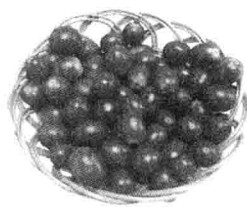
郑州大学出版社



我的孩子吃什么

——宝宝安全饮食手册

李翠美◎编著



郑州大学出版社

郑州

图书在版编目(CIP)数据

我的孩子吃什么:宝宝安全饮食手册/李翠美编著. —郑州:
郑州大学出版社,2014.3

ISBN 978-7-5645-1523-2

I. ①我… II. ①李… III. ①婴幼儿-营养卫生-基本
知识②婴幼儿-保健-食谱 IV. ①R153.2②TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 163432 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

出版人:王 锋

全国新华书店经销

郑州龙洋印务有限公司印制

开本:710 mm×1 010 mm 1/16

印张:14.5

字数:274 千字

版次:2014 年 3 月第 1 版

邮政编码:450052

发行部电话:0371-66658405

印次:2014 年 3 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5645-1523-2 定价:28.00 元

本书如有印装质量问题,请向本社调换

参编人员名单



李翠美 蔡 婷 郜 毅

董潇君 刘 铭 董温温

张越伟 韩铭华

内容简介

让宝宝健康成长是广大家长的共同心愿,那么在宝宝的成长过程中,家长究竟应该注意哪些食品安全细节?宝宝安全成长到底需要哪些营养元素?如何预防、解决宝宝食物过敏和食物不耐受性?日常饮食中的安全隐患家长都注意到了吗?宝宝怎么吃才能增加抵抗力、远离常见疾病?本书从以上家长最关心的问题入手,为广大家长提供科学、全面的宝宝饮食方案,指导父母合理搭配安全食谱,从而解决婴幼儿在日常生活中遇到的食物安全问题,使孩子更健康地成长。

前言



婴幼儿的健康成长发育需要全面均衡的营养,而营养是从食物中获得的。面对丰富的物质供应和琳琅满目的食物,许多父母却不知道如何选择婴幼儿的食物,因为他们不知道哪些食物是安全的,哪些食物是存在安全隐患的。婴幼儿对食物的安全要求很高,因为这关系到孩子的健康。然而我们却经常在各种新闻报道中看到这样的消息:蔬菜的农药残留超标、养殖的猪带瘦肉精、浙江海域污染严重海鲜吃不得……三鹿奶粉事件更是闹得沸沸扬扬,其实这已经不是第一次发生儿童食品安全问题了。阜阳“大头娃娃”事件、三聚氰胺事件、老酸奶事件……每一件都令做父母的胆战心惊。

那么,婴幼儿应该吃些什么食物、怎样吃才能健康成长呢?

本书正是为了回答这些父母急欲知道的问题而编写的。

本书基于科学实用和注重可操作性的原则,主要介绍了婴幼儿健康成长的关键在于安全地吃,哪些食物对婴幼儿来说是可以放心吃的,怎样吃更安全,如何预防、解决婴幼儿食物过敏和食物不耐受性及营养不良,最后介绍了婴幼儿常见疾病的食疗方法。

本书内容翔实,方便父母查阅,能解决婴幼儿在日常生活中遇到的食物安全问题,从而使孩子更健康地成长。

编者

2013年12月

目录

导言 / 1

一、婴幼儿健康成长始于吃得安全

婴幼儿消化系统发育特点 / 5

了解新生儿消化系统的生理特点 / 5

婴儿的消化器官 / 6

婴幼儿的营养需求 / 8

婴儿的营养阶梯 / 8

婴儿的营养需求 / 11

1~3 岁幼儿的营养需求 / 14

4~6 岁幼儿的营养需求 / 16

婴幼儿安全饮食存在的误区 / 17

不利于婴幼儿成长的饮食误区 / 17

让宝宝远离不健康食品 / 21

婴幼儿五星级危险食品排行榜 / 22

易使宝宝中毒的不安全食物 / 24

怎样留住食物的营养 / 26

科学烹制食物留住营养 / 26

如何为宝宝留住食物中的营养 / 27

食物正确搭配营养加倍 / 28

适合婴幼儿口味的食物 / 29

婴幼儿大便凸显食物安全 / 31

学会观察宝宝的大便 / 31

宝宝经常便秘怎么办 / 32

评价婴幼儿营养状态的方法 / 33

二、聚焦婴幼儿安全食物

婴幼儿的最佳健康食物——母乳 / 37

妈妈的乳汁——最营养的食物 / 37

怎样判断母乳够不够吃 / 37

不宜母乳喂养的 10 种情况 / 38

妈妈提高母乳质和量的方法 / 40

妈妈哺乳禁忌食物 / 41

关于牛奶的是是非非 / 43

营养全面的牛奶 / 43

婴幼儿喝牛奶的学问 / 44

婴幼儿配方奶粉的是与非 / 48

婴幼儿的安全食物——蔬菜 / 51

了解蔬菜营养成分 / 51

为婴幼儿选择安全的蔬菜食品 / 54

婴幼儿护眼多吃深绿色蔬菜 / 55

科学制作婴幼儿的蔬菜食品 / 56

婴幼儿吃蔬菜全攻略 / 58

让宝宝多吃蔬菜的妙招 / 60

婴幼儿要科学地吃菠菜、马铃薯 / 61

婴幼儿的营养源泉——水果 / 63

婴幼儿吃水果的学问 / 63

常见水果的营养价值 / 65

婴幼儿主食不能忽视 / 66

为婴幼儿选择安全的主食 / 66

婴幼儿吃主食的原则 / 66

科学吃零食保健康 / 68

幼儿成长离不开零食 / 68

控制婴幼儿过度吃零食的妙方 / 69

婴幼儿吃零食的禁忌 / 70

婴幼儿的晚间食物——夜宵 / 72

婴幼儿该不该吃夜宵 / 72

幼儿睡前食物“黑名单” / 73

婴幼儿应该喝什么 / 75

给婴幼儿喝什么好 / 75

三、婴幼儿怎样吃更安全

新生儿及婴儿安全喂养方案 / 81

新生儿及婴儿的安全饮食原则 / 81

人工喂养新生儿和婴儿 / 82

科学断奶的方法 / 84

婴儿喂养中的误区 / 85

科学服用鱼肝油和钙 / 88

1~3岁幼儿安全喂养方案 / 90

1~3岁幼儿安全饮食法则 / 90

危害1~3岁幼儿健康的食品 / 91

1~3岁幼儿要多食益智食物 / 92

安全健康喝酸奶 / 93

吃鸡蛋有学问 / 94

4~6岁幼儿安全喂养方案 / 96

4~6岁幼儿的安全饮食法则 / 96

4~6岁幼儿饮食禁忌 / 97

幼儿春季进补营养的原则 / 99

预防铅中毒从饮食入手 / 100

理智选择强化食品 / 101

宝宝护眼食品大揭秘 / 102

四、解析婴幼儿食物过敏和食物不耐受性

婴幼儿食物过敏 / 107

解析婴幼儿食物过敏 / 107

引起婴幼儿食物过敏的元凶 / 108

婴幼儿食物过敏解疑 / 109

婴幼儿食物不耐受性 / 110

解析婴幼儿食物不耐受性 / 110

解析婴幼儿乳糖不耐受症 / 110

婴幼儿怎样预防食物不耐受 / 111

预防、解决婴幼儿食物过敏的方法 / 113

预防婴幼儿食物过敏的注意事项 / 113

护理家中过敏婴幼儿的高招 / 114

五、婴幼儿营养不良的解决之道

婴幼儿营养不良的信号 / 119

了解婴幼儿营养不良的信号 / 119

解析婴幼儿营养不良的原因 / 120

营养不良的临床表现 / 121

婴幼儿营养不良的危害 / 123

营养不良的诊断 / 124

怎样预防婴幼儿营养不良 / 125

预防婴幼儿营养不良的方法 / 125

警惕婴幼儿营养不良性贫血 / 125

预防婴幼儿缺锌的方法 / 127

解决婴幼儿营养不良的方法 / 128

婴幼儿营养不良的治疗 / 128

婴幼儿补充维生素食谱 / 130

哪些宝宝需要补充维生素 / 130

了解婴幼儿缺乏维生素的信号 / 131

各种维生素缺乏症的营养食谱 / 132

读懂婴幼儿缺钙的信号 / 139

婴幼儿补钙时应注意的问题 / 140

婴幼儿补钙食谱 / 143

六、婴幼儿生病用食疗

咳嗽预防调养食谱 / 147

贫血预防调养食谱 / 149

感冒预防调养食谱 / 151

呕吐预防调养食谱 / 153

佝偻病预防调养食谱 / 155

湿疹预防调养食谱 / 157

便秘预防调养食谱 / 159

暑热症预防调养食谱 / 161

流涎预防调养食谱 / 163

百日咳预防调养食谱 / 165

疔疮痈肿预防调养食谱 / 167

流行性腮腺炎预防调养食谱 / 169
水痘预防调养食谱 / 171
口疮预防调养食谱 / 173
脓包疮预防调养食谱 / 175
脾胃虚弱预防调养食谱 / 177
骨折预防调养食谱 / 179
哮喘发作期预防调养食谱 / 181
哮喘缓解期预防调养食谱 / 183
胖宝宝预防调养食谱 / 185
幼儿遗尿预防调养食谱 / 187
婴幼儿泌尿系统疾病预防调养食谱 / 189
婴幼儿假性近视预防调养食谱 / 191
婴幼儿咽喉肿痛预防调养食谱 / 193
婴儿五软预防调养食谱 / 195
宝宝“上火”预防调养食谱 / 197
婴幼儿水肿预防调养食谱 / 199
婴幼儿麻疹预防调养食谱 / 201
婴幼儿其他胃肠疾病预防调养食谱 / 203
肝炎预防调养食谱 / 205
小儿惊厥预防调养食谱 / 207
结核病预防调养食谱 / 209
肺炎预防调养食谱 / 211
扁桃体炎预防调养食谱 / 213

附录 常见食物营养成分列表 / 215

导 言

2008 年最让妈妈们恐慌的莫过于三鹿奶粉事件了。沸沸扬扬的三鹿奶粉事件又将婴幼儿食品安全的问题提到了日程。面对市场上琳琅满目的婴幼儿食品,妈妈们要给自己的孩子吃什么呢?

三鹿奶粉是我国比较著名的奶粉品牌之一,然而它含有的三聚氰胺超标,对很多婴幼儿造成了身体伤害,引起声讨声一片。因而,大部分妈妈选择了进口奶粉或没查出问题的奶粉。

其实,母乳是婴儿的最佳食品,但当母乳不足时,就需要给婴儿添加配方奶,以避免营养缺乏。对 1 岁以内的婴儿来说,配方奶粉还是最好的选择。需要指出的是市场上以羊奶、豆浆为配方的配方奶粉,都是为那些有特殊需求的宝宝提供的(比如对牛奶过敏),并不是每个宝宝都适合。婴儿 6 个月左右才需要添加辅食,提前给宝宝添加辅食是不合适的,因为宝宝的胃肠道消化能力还不完善,过早添加辅食,反而会给宝宝的肾器官造成过重的负荷。

婴儿 6 个月以后,母乳分泌量确实会减少,但妈妈只要每天保持 4 次左右的哺乳次数,就完全能满足婴儿对奶类的需求。1 岁以内的宝宝应以乳类食物为主,米粉只能作为辅食,添加时要循序渐进,从少到多,由稀到稠。注意观察宝宝的大便,如果大便正常的话,再慢慢加量,一定要让宝宝的肠胃有一个适应过程。

阜阳“大头娃娃”事件之前,许多妈妈没有让宝宝喝鲜牛奶。但是当奶粉出了问题后,许多妈妈让宝宝改喝鲜牛奶。专家强调,鲜牛奶含酪蛋白较多,脂肪球较大,不易消化吸收;鲜奶中含乳糖较低,且以甲型乳糖为主,可促进大肠埃希菌生长,易患腹泻。所以,还是不要给 1 岁以内的宝宝喝鲜牛奶为好。

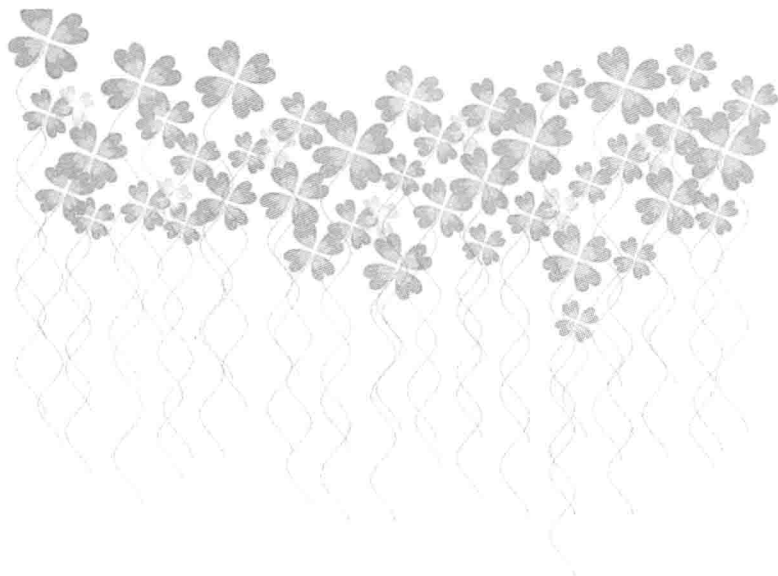
只要家长能够科学地喂养,选择适当的食物,宝宝的健康就无须担心。



一、婴幼儿健康成长始于吃得安全



研究表明,婴幼儿时期是一个人身体的、心理、脑部发育成长的高峰时期,要想使孩子身体健康、心理素质过硬、头脑聪明,饮食一定要均衡、安全。婴幼儿的健康成长取决于食物。食物中的脂肪、维生素、钙、糖、蛋白质等营养素是婴幼儿发育成长所必需的。所以,为了婴幼儿的健康成长,父母一定要合理搭配食物。



婴幼儿消化系统发育特点

✿ 了解新生儿消化系统的生理特点

新生儿的消化系统还未发育完全,要安全喂养,首先就要了解新生儿消化系统的生理特点。



专家指导

胎儿胃肠道内无气体,新生儿吞咽功能不完善,出生后不久胃囊中就见气体,整个消化道,尤其是下消化道运动较快,出生时咽下的空气3~4小时内到达直肠。新生儿的胃肠道在出生时是无菌的,但出生后几小时便经口将空气中的细菌传入,在肠道培养出细菌,这些细菌是合成维生素K的重要物质。新生儿在解剖上,肠比例较成人长,因此有较大的吸收面积,而肌层薄弱,蠕动又快,只能适应流食的消化吸收。出生时新生儿的胃容积为60~80毫升,排空时间为2~4小时,故需少食多餐。新生儿出生后24小时内排出胎便,胎便是由胎儿吞入羊水水中的胎脂、肠黏膜脱落上皮细胞、肠黏膜分泌物及胆汁组成,黏稠,无味,呈墨绿色,出生后12小时开始排泄,3~4天排完,转为棕黄色疏松大便,此期为过渡便。到第4天出现典型的奶便。若24小时未排出胎粪,应检查是否有肛门闭锁或消化道畸形,偶有胎粪性肠梗阻和腹膜炎。早产儿由于胎便形成较少和肠蠕动无力,胎便排出常延迟。新生儿肝脏酶活力低,易致新生儿生理性黄疸。早产儿肝脏更不成熟,生理性黄疸程度较足月儿严重,且持续时间长;另外,肝内糖原储存少,肝合成蛋白质亦不足,常亦发生低血糖和低蛋白血症。出生2周内,下食管括约肌压力低,胃底发育差,呈水平位,幽门括约肌较发达,故新生儿易有溢奶,早产儿更多见。新生儿肠管壁较薄,通透性高,有利于吸收母乳中免疫球蛋白,但也易使肠腔内毒素及消化不全产物通过而进入血液循环,引起中毒症状,如其他蛋白分子通过肠壁可产生过敏(牛乳过敏、大豆蛋白过敏等)。





安全喂养TIPS

足月儿除胰淀粉酶外,其余消化酶均已足够消化蛋白质和脂肪,可满足食物的简单消化吸收。新生儿消化蛋白质的能力好,胃中凝乳酶起较大作用。早产儿各种消化酶不足,胆酸分泌较少,不能将脂肪乳化,故脂肪消化吸收较差,在缺氧、缺血、喂养不当等情况下,易发生坏死性小肠结肠炎。

❀ 婴儿的消化器官

1岁内婴儿消化器官(包括牙、唾液腺、胃、肠和肝脏等)的发育变化较大,它与婴儿的合理喂养有着密切的关系。



专家指导

• 牙

6~7个月的婴儿开始长切(门)牙,最先长的是下切牙,1岁左右长出8个切牙。有的家长为孩子到6~7个月不长牙而着急,其实,大多数小孩是在8~9个月才长牙。只要喂养合理,牙一定会长出来的。

出牙会有反应吗?一般没有反应,但个别的小孩有发热、腹泻、流口水等。这些症状并不是出牙独有的,所以绝不能忽视其他疾病的存在。在出牙时若出现上述症状,应及时去医院诊治。

• 唾液腺

婴儿在最初3个月,唾液分泌很少。这个时期,由于婴儿以液体食物为主,还需要很多的唾液。从4~5个月起,唾液分泌增多。开始时婴儿不会吞咽唾液,常常出现流口水的现象。随着婴儿迅速生长,除母乳喂养外,还需要添加辅食,这时候唾液(含淀粉酶)和辅食调和在一起,有分解淀粉的作用,还可以帮助吞咽。

• 胃

婴儿在最初3个月,胃的容量较小,胃的肌肉也很薄弱。支配胃神经的调节功能发育不够成熟,又加上贲门(胃的入口)部关闭力薄弱,所以婴儿在吃饱奶后,常常会向口里回奶,这称为溢奶,而不是吐奶,对婴儿的营养和生长并没有影响。3个月时,随着胃神经调节功能的加强,溢奶现象也就自行消失。母乳在胃中停留的时间为2~2.5小时,牛奶在胃中停留的时间比人奶要长些。

• 肠

婴儿的肠壁肌肉不发达,因而肠内很容易胀气。一方面,肠的长度超过身长的6倍,婴儿每千克体重所需的营养比成人要多,由于肠道很长,营养也

