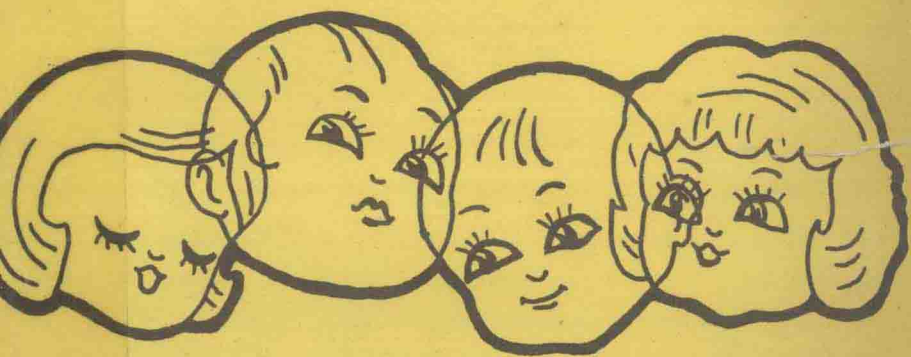


儿童饮食保健手册

李书良 编著



广西师范大学出版社

儿童饮食保健手册

李书良 编著

广西师范大学出版社

儿童饮食保健手册

李书良 编著

★

广西师范大学出版社出版
(广西桂林市育才路3号)
广西新华书店发行
广西师范大学印刷厂印刷

☆

开本787×1092 1/32 印张5.125 字数111千字
1990年3月第1版 1990年10月第2次印刷
印数: 15501—50000

ISBN 7—5633—0801—6/R·006

定价: 1.60元

前 言

儿童正处于生长发育的重要阶段，合理的膳食是保证其健康成长的重要条件。那么，什么样的膳食是儿童合理的膳食呢？要正确回答这个问题，首先必须具备一定的营养学知识，如什么是营养素，人体需要哪些营养素，营养素的生理功能，营养素的食物来源，人体对不同营养素的需要量，不同年龄儿童的生理特点及对营养素的特殊要求，怎样检测一个儿童是否达到健康标准等等。本书对这些问题均详尽地进行了解答。只有掌握了这些营养学的基础知识才能学会从营养学的角度分析膳食问题，才能懂得什么是符合儿童营养要求的合理的膳食。当然，仅有营养学的知识不等于学会配制膳食和掌握科学的喂养方法。本书在这方面着重介绍了如何根据孕妇（关系胎儿）、新生儿、婴儿、幼儿、学龄前及学龄期儿童的营养特点配制膳食，不同年龄组儿童的喂养技术，以及患病儿童的营养治疗和膳食配制。介绍详细具体，力求实用。讲求饮食卫生，建立良好的饮食习惯是保证儿童消化吸收正常进行的必要条件，本书也较全面地做了介绍。最后收集整理我国民间传统儿童保健食品95种，每种均写明制作方法，供各位家长及育儿工作者参考。本人水平有限，错误在所难免；不当之处，望读者批评指正。

编者

1989年9月

目 录

一、人与营养素.....	(1)
(一) 没有营养素就没有生命.....	(1)
1、能量需要.....	(1)
2、物质需要.....	(2)
(二) 营养素及其生理功能.....	(2)
1、蛋白质.....	(2)
(1) 蛋白质的分类与组成 (2) 蛋白	
质的消化 (3) 蛋白质的生理功能	
2、糖类 (碳水化合物)	(4)
(1) 糖类的分类与组成 (2) 糖类的	
消化 (3) 糖类的生理功能	
3、脂类.....	(5)
(1) 脂类的分类与组成 (2) 脂类	
的消化 (3) 脂类的生理功能	
4、维生素.....	(6)
(1) 维生素的分类 (2) 维生素的	
吸收与利用 (3) 维生素的生理功能	
5、无机盐 (矿物质) 与微量元素.....	(9)
(1) 无机盐与微量元素的种类	
(2) 无机盐与微量元素的生理功能	
(三) 营养素的需要量.....	(12)
1、蛋白质的需要量.....	(12)
2、糖类与脂类的需要量.....	(13)

3、维生素的需要量	(13)
4、无机盐与微量元素的需要量	(14)
二、食物与营养素	(15)
(一) 食物的分类	(15)
(二) 营养素的主要来源	(15)
1、蛋白质	(15)
2、糖类	(16)
3、脂类	(17)
4、维生素	(18)
5、无机盐与微量元素	(20)
三、小儿年龄分期与消化系统的解剖生理特点	(22)
(一) 小儿年龄分期	(22)
1、胎儿期	(22)
2、新生儿期	(22)
3、婴儿期	(22)
4、幼儿期	(23)
5、学龄前期	(23)
6、学龄期	(23)
7、青春期	(23)
(二) 小儿消化系统的解剖生理特点	(23)
1、口腔	(23)
2、食道	(24)
3、胃	(24)
4、肠	(25)
5、肝脏	(25)
6、胰腺	(26)

四、小儿生长发育的健康标准和营养状况的评价…… (27)

(一) 小儿生长发育的健康标准…… (27)

1、体格发育…… (27)

(1) 体重 (2) 身长 (3) 头围 (4) 胸围

(5) 囟门与颅缝的闭合时间 (6) 出牙数

2、神经精神发育…… (29)

(1) 动作发育 (2) 语言发育

(二) 小儿营养状况的评价…… (30)

1、体格测量…… (30)

2、发育诊断…… (31)

3、化验检查…… (31)

4、膳食调查…… (31)

五、胎儿发育与孕妇的营养…… (32)

(一) 胎儿的正常发育…… (32)

1、身长的增长…… (32)

2、体重的增加…… (33)

3、各器官系统逐渐发育完善…… (33)

(二) 孕妇的营养特点及对营养素的特殊需要…… (34)

1、能量需要增加…… (34)

2、蛋白质需要量增加…… (34)

3、钙需要量增加…… (34)

4、铁需要量增加…… (35)

5、维生素的需要量增加…… (35)

(三) 孕妇膳食…… (35)

1、妊娠早期的膳食…… (36)

2、妊娠中、晚期的膳食…… (36)

六、婴儿的喂养..... (38)

(一) 母乳喂养..... (38)

1、母乳的主要营养成分..... (38)

2、母乳喂养的优点..... (39)

3、影响母乳分泌的因素..... (40)

4、怎样才能维持乳汁的正常分泌..... (41)

5、授乳困难与授乳禁忌..... (42)

6、母乳喂养技术..... (43)

7、混合喂养..... (45)

8、断乳..... (54)

(二) 人工喂养..... (46)

1、什么是人工喂养..... (46)

2、人工喂养对乳品的要求..... (46)

3、牛乳、羊乳与人乳的比较..... (46)

4、牛乳的缺点..... (47)

5、克服牛乳缺点的手段..... (47)

6、牛乳配制原则及喂养技术..... (47)

7、牛乳配制实用计算法..... (49)

8、其他牛乳制品..... (51)

(1) 乳粉 (2) 酸牛乳 (3) 蒸发牛乳(炼乳)

9、羊乳..... (52)

10、代乳品..... (53)

(1) 豆浆 (2) 代乳粉与代乳糕

11、各种乳类和代乳品的优缺点..... (56)

(三) 婴儿的辅助食物..... (56)

1、婴儿期为什么要添加辅助食物..... (56)

2、常用婴儿辅助食品的制作.....	(57)
(1)新鲜果汁 (2)糠麸水 (3)菜泥	
(4)烂粥 (5)煨饭 (6)饭蒸糕 (7)碎菜面	
3、婴儿添加辅助食物的方法和步骤.....	(59)
4、添加辅助食物注意事项.....	(61)
七、幼儿与学龄前儿童的膳食.....	(62)
(一)幼儿膳食供应原则.....	(62)
(二)1~2岁小儿每日基本食物供应量.....	(62)
(三)学龄前儿童膳食供应原则.....	(63)
(四)幼儿与学龄前儿童食谱举例.....	(64)
八、学龄儿童(7~12、13岁)的膳食及常见的营养障碍.....	(70)
(一)学龄儿童的膳食供应原则.....	(70)
(二)学龄儿童食谱举例.....	(72)
(三)学龄儿童常见的营养障碍.....	(72)
1、厌食症.....	(72)
2、消瘦.....	(74)
3、肥胖病.....	(75)
4、低血糖症.....	(77)
5、锌缺乏.....	(78)
九、儿童饮食卫生与饮食习惯.....	(79)
(一)饮食卫生.....	(79)
1、防止食入腐败变质的食物.....	(79)
(1)食物腐败变质的原因 (2)怎样防止细菌污染食物 (3)如何识别腐败变质的食	

物 (4) 怎样保藏食物 (5) 讲究厨房卫生

2、防止食入有毒的食物…………… (81)

- (1) 生扁豆或没煮透的扁豆 (2) 发芽土豆
- (3) 生豆浆或没煮熟的黄豆 (4) 霉变甘蔗
- (5) 有“哈喇”味的食品 (6) 发霉花生
- (7) 毒覃 (8) 白果 (9) 苦杏仁
- (10) 木薯 (11) 没腌透的菜或隔夜剩菜
- (12) 铁锅煮的酸性水果 (13) 河豚鱼
- (14) 死鳝鱼 (15) 鱼胆

3、节制小儿不宜吃或不宜多吃的食物
…………… (86)

- (1) 酒 (2) 奶糖 (3) 巧克力
- (4) 麦乳精 (5) 汽水 (6) 菠菜
- (7) 汤泡饭

4、合理烹调, 保护营养素…………… (88)

- (1) 掌握正确的淘米方法 (2) 做米饭
- 勿用捞饭法 (3) 面食少放碱 (4) 勿丢
- 弃面汤 (5) 蔬菜要先洗后切 (6) 做蔬
- 菜勿先煮再炒 (7) 肉和蔬菜要急火快炒
- (8) 炒菜勾芡好

(二) 建立良好的饮食习惯…………… (90)

- 1、自动取食…………… (90)
- 2、饭前洗手…………… (90)
- 3、饭后漱口…………… (90)
- 4、不挑食不偏食…………… (90)
- 5、不暴饮暴食…………… (91)
- 6、饭桌上不谈笑…………… (91)

7、吃饭时不看书不看电视.....	(91)
8、饭后不做剧烈运动.....	(92)
9、饭后不马上睡眠.....	(92)
10、不蹲着吃饭.....	(92)
11、不吃太热太烫的食物.....	(92)
12、早餐要吃饱.....	(93)
13、细嚼慢咽.....	(93)
14、吃饭时保持精神舒畅.....	(93)

十、病儿膳食..... (94)

(一) 病儿膳食的种类..... (94)

1、流质膳食.....	(94)
2、半流质膳食.....	(95)
3、软质膳食.....	(95)
4、普通膳食.....	(95)
5、高热量膳食.....	(95)
6、低热量膳食.....	(96)
7、高蛋白膳食.....	(96)
8、低蛋白膳食.....	(96)
9、低脂肪膳食.....	(96)
10、多渣膳食.....	(97)
11、少渣膳食.....	(97)
12、低盐(低钠)膳食.....	(97)

(二) 消化系统疾病及营养性疾病病儿的膳食... (97)

1、婴幼儿腹泻..... (97)

(1) 病因及临床表现 (2) 膳食原则
及营养治疗

2、营养不良.....	(99)
(1) 病因及临床表现 (2) 膳食原则及 营养治疗	
3、营养性贫血.....	(101)
(1) 营养性缺铁性贫血 (2) 营养性巨 幼红细胞性贫血	
4、佝偻病.....	(105)
(1) 病因及临床表现 (2) 膳食原则及 营养治疗	
5、维生素A缺乏症.....	(107)
(1) 病因及临床表现 (2) 膳食原则及营养治疗	
6、维生素B ₁ 缺乏症.....	(110)
(1) 病因及临床表现 (2) 膳食原则及 营养治疗	
7、维生素B ₂ 缺乏症.....	(112)
(1) 病因及临床表现 (2) 膳食原则及营养治疗	
8、维生素C缺乏症.....	(114)
(1) 病因及临床表现 (2) 膳食原则及营养治疗	
十一、民间传统儿童保健饮食.....	(116)
(一) 粥与糊.....	(116)
(1) 绿豆沙 (2) 淮山糊 (3) 冲藕粉	
(4) 莲子羹 (5) 芝麻糊 (6) 山楂糊	
(7) 柿子羹 (8) 玉面糊 (9) 大米粥	
(10) 糯米粥 (11) 高粱粥 (12) 赤豆粥	
(13) 大麦粥 (14) 薏仁粥 (15) 荷叶粥	
(二) 肉、菜、粉合一, 营养全面的儿童面食	(119)

(1)精制水饺 (2)小碗馄饨 (3)小笼
蒸包 (4)烫面蒸饺 (5)薄皮烧麦
(6)夹馅花卷 (7)小型馅饼 (8)香
脆锅贴 (9)炸小回头 (10)软炸肉合

(三) 儿童喜爱的甜点…………… (124)

(1)甜蒸包 (2)松糕 (3)蜂糕
(4)切糕 (5)凉糕 (6)八宝饭
(7)甜粽子 (8)汤圆 (9)炸糕
(10)麻团 (11)麻花 (12)排岔
(13)炸糖饼 (14)豆沙烧饼 (15)糖火烧

(四) 有补益功效的高营养炖品…………… (130)

(1)炖母鸡 (2)炖老鸭 (3)炖乳鸽
(4)炖斑鱼 (5)炖甲鱼

(五) 适合年幼儿童食用的菜肴…………… (132)

1、蛋类…………… (132)

(1)碗蒸蛋羹 (2)鲜嫩炒蛋 (3)清
汤荷包蛋 (4)香软蛋卷 (5)白汤蛋饺

2、畜肉类…………… (134)

(1)炒双末 (2)嫩蒸肉饼 (3)脆炸
茄盒 (4)肉末土豆泥 (5)焖煎肉丸
(6)滑溜薄肉片 (7)清汤肉丸
(8)爽口牛丸 (9)虎皮糕 (10)扒肉条

3、禽类…………… (137)

(1)煎鸡饼 (2)滑蒸鸡片 (3)油
爆鸡丁 (4)白切嫩鸡 (5)酱鸭

4、鱼类…………… (139)

(1)清蒸鱼片 (2)滑溜鱼片 (3)

清汤鱼片	(4)	软兜鳝鱼	(5)	糖醋鱼丁	
5、豆腐类					(141)
(1) 鸡扒豆腐	(2)	红烧豆腐	(3)		
锅塌豆腐	(4)	烩豆腐丸子	(5)	砂锅豆腐	
6、蔬菜类					(143)
(1) 茄泥	(3)	土豆泥	(3)	炒番茄	
(4) 醋熘白菜丝	(5)	烧茄子			
(6) 炖冬瓜	(7)	烧菜花	(8)	烩萝卜	
(9) 蒸云豆角	(10)	凉拌小菜			
(六) 春节自制儿童小食品					(146)
(1) 玉兰片	(2)	糖水米花	(3)	米	
花糖	(4)	炸薯条	(5)	小花饼	
(6) 套环	(7)	小麻球	(8)	香面豆	
(9) 炸小饺	(10)	提酥环			
附录：每日膳食中微量元素和电解质的安全和适宜的摄入量					(150)

人 与 营 养 素

(一) 没有营养素就没有生命

有生命的机体，包括人在内，与无生命的物体的根本区别，在于前者能不断从外界摄取物质，并不断将体内产生的废物排出体外。这种同外界进行物质交换的过程叫新陈代谢。如物质交换停止，生命活动随告终结。而机体从外界摄取的物质就是食物，更具体地说就是食物中人体必需的物质，我们叫它营养物质或营养素。

吃进的食物首先在我们的胃肠中进行消化，分解成小分子的物质，如淀粉分解成葡萄糖，蛋白质分解成氨基酸，然后这些小分子物质经肠粘膜吸收到血液里，满足生命活动的需要。这种需要大致可概括为两个方面。

1. 能量需要：如葡萄糖在人体中经过氧化，释放出能量，如以热能表示，每1克葡萄糖约产生4卡热。这些能量主要用来维持基础代谢，体力活动和脑力活动的需要。基础代谢所需要的能量具体说就是在精神安宁、全身肌肉松弛、体力和脑力活动降到最低限度时维持生命活动需要的能量。其中当然包括维持体温、呼吸运动、心脏搏动、胃肠蠕动、腺体分泌活动等所需的能量。另一方面是供给进行体力活动和脑力活动所需要的能量。这种需要因人而异，特别是体力劳动强度越大，所需能量越多。如坐办公室工作的和田径运动员之间其能量需要就有显著的差别。

2. 物质需要：即为生长发育、组织更新和修补提供原料。人从一个受精卵，在母体子宫里生长发育，经十月怀胎，出生时平均体重已有3公斤，而且由一个单细胞发育成具有各种器官系统的婴儿。生后经过18~20年，又发育成平均体重50~60公斤的成人。这种生长、发育、成熟的物质基础就是食物中的营养素。此外，人在生长发育过程中以及成年之后，各种组织无时不在新陈代谢，无时不在破坏和更新。如一个红细胞的平均寿命仅120天。一个健康人每秒钟大约有300万个红细胞破坏，却永远保持每立方毫米血液450万~500万个红细胞。这说明在不断破坏的同时，也在不断地新生，不断由骨髓产生新的红细胞。这种更新组织的原料也是食物中的营养素，特别是食物中所含的蛋白质。具体地说就是食入的蛋白质在胃肠中经消化分解成氨基酸，氨基酸经吸收进入血液，再组成人体本身的蛋白质，即组成各种组织器官的基本结构。

（二）营养素及其生理功能

我们已经知道人离开食物中的营养素就不能生存，那么人体究竟需要哪些营养素呢？这些营养素又有什么功能呢？

概括地说，除水之外人体共需要五种营养素，即蛋白质、糖类、脂类、维生素、无机盐与微量元素。现分述于下：

1、蛋白质

（1）蛋白质的分类与组成

构成蛋白质的基本单位是氨基酸。一个蛋白质分子可由几十个、几百个、甚至几千个氨基酸组成。蛋白质种类虽

多，但构成蛋白质的氨基酸主要有20种，即甘氨酸、丙氨酸、半胱氨酸、丝氨酸、苏氨酸、甲硫氨酸、缬氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、苯丙氨酸、酪氨酸、色氨酸、脯氨酸、天门冬酰胺、谷氨酰胺、天门冬氨酸、谷氨酸、赖氨酸、精氨酸、组氨酸。在这20种氨基酸中，有些人体可以合成，称非必需氨基酸；有些人体不能合成，必须来自食物，称必需氨基酸。必需氨基酸共有八种，即赖氨酸、色氨酸、缬氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、苏氨酸、甲硫氨酸和苯丙氨酸；但对婴幼儿来说组氨酸也是一种必需氨基酸。如食物中缺少任何一种必需氨基酸，都会影响人体对其他氨基酸的利用，使体内蛋白质的合成无法进行，出现生长发育停滞，各种功能失调。

蛋白质按其组成成分可以分为两大类，即单纯蛋白质与结合蛋白质。单纯蛋白质仅由氨基酸组成，如清蛋白、球蛋白、谷蛋白等。结合蛋白质除由氨基酸组成基本结构外，并与某种化合物结合，如与核酸结合叫核蛋白，与糖类结合叫糖蛋白，与脂类结合叫脂蛋白。

（2）蛋白质的消化

食入的蛋白质在胃中经胃蛋白酶的作用分解为小分子的蛋白胨和蛋白胨，进入小肠后经胰蛋白酶的作用分解成更小的多肽，再经肠肽酶分解为氨基酸，被肠粘膜吸收。

（3）蛋白质的生理功能

A、是生命活动的物质基础，没有蛋白质就没有生命现象存在。

B、是构成一切细胞组织的基本材料，为一切细胞组织的生长、新生、发育所必需。