

婴幼儿和儿童少年 膳食指南

主编 刘苹 朱颖 郭晓斌



中国健康传媒集团
中国医药科技出版社

婴幼儿和儿童少年膳食指南

刘 苹 朱 颖 郭晓斌 主 编



中国健康传媒集团
中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书除了介绍孩子们的膳食营养,食材选购和烹调等知识,还将孩子的成长分为0~6个月阶段,7~12个月阶段,1~3岁阶段,学龄前阶段以及学龄阶段,分别介绍了每个阶段孩子的营养需求、常见饮食误区、保健品的合理选择和预防儿童肥胖的营养支持方案。本书能够给广大家长朋友关于孩子们的合理饮食提供参考和建议。

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿和儿童少年膳食指南/刘苹,朱颖,郭晓斌主编.——北京:中国医药科技出版社,2019.2

ISBN 978-7-5214-0704-4

I. ①婴… II. ①刘…②朱…③郭… III. ①婴幼儿—膳食营养—中国—指南②儿童—膳食营养—中国—指南③少年—膳食营养—中国—指南 IV. ①R151.4-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第017346号

美术编辑 陈君杞

版式设计 张 璐

出版 中国健康传媒集团|中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行:010-62227427 邮购:010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710×1000mm $\frac{1}{16}$

印张 16 $\frac{1}{2}$

字数 280千字

版次 2019年2月第1版

印次 2019年2月第1次印刷

印刷 三河市万龙印装有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5214-0704-4

定价 38.00元

版权所有 盗版必究

举报电话:010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编 委 会

主 编 刘 苹 朱 颖 郭晓斌

副主编 张 博 李 璐 刘顺莉

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 羽 朱 颖 刘 苹 刘顺莉

杨欢欢 李 楠 李 璐 李泽镜

张 博 张小燕 武志同 赵纪铭

郭晓斌

前言

健康是人类永恒的追求，而膳食习惯是健康的重要基础。《中国居民营养与慢性病状况报告（2015）》显示，我国居民面临着营养缺乏和营养过剩的双重挑战。我国成年人营养不良率达6%，儿童生长发育迟缓率约3.2%，儿童少年的消瘦率为9%。6~17岁青少年的体重超标率达9.6%，肥胖率达6.4%；18岁以上成人超重率达30.1%，肥胖率达11.9%。因为体重超标、肥胖等因素，高血压、糖尿病等慢性病的发病率逐年上升；而且饮食不合理，高糖、高脂肪、低纤维膳食等不良的膳食结构问题日益突出。更为严重的是，我国居民的健康素养也令人担忧。2013年原国家卫生和计划生育委员会开展的“中国居民健康素养调查”显示：我国居民具备健康素养的总体水平为9.48%，慢性病预防素养为11.59%。这种情况会使我国居民的疾病预防与控制工作更难以开展。

为了改善不良的膳食习惯，提高大众的健康素养，营养科普势在必行。2014年起，原国家卫生和计划生育委员会委托中国营养学会再次启动膳食指南修订工作，结合中华民族饮食习惯以及不同地区食物可及性等多方面因素，参考其他国家膳食指南制定的科学依据和研究成果，对部分食物日摄入量进行了调整，提出了符合我国居民营养健康状况和基本需求的膳食指导建议。2016年5月13日，原国家卫生和计划生育委员会疾控局发布了《中国居民膳食指南（2016）》。

为了更好地推广《中国居民膳食指南（2016）》，我们分别编写了老年人、婴幼儿和儿童少年、孕妇乳母的科普版膳食指南。基于很多婴幼儿和儿童少年的生长发育过程也有很多高发病，本书中除了生动详细地介绍了食物的营养价值、搭配方法，还介绍了这些人群的饮食误区以及常见疾病的食疗原则，我们希望更多人可以受益。

编者

2018年10月

目 录

1	第一章 我们为什么这样吃
1	第一节 膳食与膳食指南
2	第二节 人体与膳食营养素的关系
2	一、营养素藏在哪里
3	二、营养素对人体有什么作用
4	三、营养性疾病
6	第二章 各版本《中国居民膳食指南》的区别
6	第一节 各版本《中国居民膳食指南》的主要内容
6	一、我国第一个膳食指南
7	二、《中国居民膳食指南（1997）》
8	三、《中国居民膳食指南（2007）》
12	四、《中国居民膳食指南（2016）》
15	五、2016 年新指南与 2007 年指南的区别
16	第二节 我国居民营养与慢性病的不关系变化
18	第三节 中国婴幼儿和儿童少年膳食指南的发展
21	第三章 中国居民膳食指南(2016)
21	第一节 食物多样，谷类为主
21	一、什么是食物多样化
22	二、怎样才能做到食物多样化
22	三、每天应该吃多少谷薯类食物
23	四、谷薯杂豆类食物有哪些
23	五、你知道为什么要以谷类为主吗
25	六、你会吃主食吗

28	七、合理搭配，营养加倍
29	第二节 吃动平衡，健康体重
29	一、超重和肥胖带来的危险
31	二、你的体重标准吗
32	三、什么是吃动平衡
33	四、食不过量怎么实现
33	五、什么是中等强度运动
34	六、为什么每天走 6000 步
35	七、你常常久坐吗
36	第三节 多吃蔬果、奶类、大豆
36	一、餐餐有蔬菜，天天吃水果
39	二、关于奶及其制品的那些事
42	三、豆类经常吃，坚果适量吃
45	四、每天吃多少蔬果奶豆
46	第四节 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉
46	一、鱼禽肉蛋该不该吃
47	二、肉类的营养价值
48	三、肉类的合理烹饪
49	四、水产品的营养价值
50	五、水产品的合理烹饪
51	六、为什么优先选择鱼和禽类
51	七、小小鸡蛋学问大
57	八、如何实现适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉
57	第五节 少盐少油，控糖限酒
58	一、食“盐”有道
58	二、如何减少盐摄入量
59	三、烹调油，悄然成“灾”
59	四、远离反式脂肪酸
60	五、甜蜜的陷阱
62	六、一杯酒的旅行
64	七、合理选择饮料
67	第六节 杜绝浪费，兴新食尚
68	一、怎样选到新鲜健康的食材
72	二、正确烹饪，安享美味

74	三、怎样确保食品安全
79	四、小标签，大学问
80	五、正确认识食品添加剂
81	六、珍惜粮食，从我做起
83	第四章 0 ~ 6 月龄婴儿喂养指南以及常见的饮食误区
83	第一节 “第一口奶”的重要性
83	第二节 出生后宝宝就会饿，应尽早补充糖水吗
84	第三节 如何鉴别婴儿哭闹是饿的
84	第四节 生下来就开始补钙吗
85	第五节 如何给新生儿和婴儿补充维生素 K
85	第六节 无奈的选择
86	第七节 喂养的玄机
87	第八节 婴儿第一辅食不再是鸡蛋黄
87	第九节 关于牛奶的饮食误区
87	一、牛奶越浓越好
87	二、用酸奶喂养宝宝
88	三、牛奶必须煮沸
88	四、牛奶不能加糖煮
88	五、牛奶服药一举两得
88	六、牛奶放阳光下晒，可增加维生素 D
88	七、炼乳代替牛奶
89	第十节 母乳喂养
89	一、母乳喂养的好处
89	二、不宜进行母乳喂养的特殊情况
90	三、母乳喂养的注意事项
91	第十一节 混合喂养
91	一、如何进行混合喂养
93	二、混合喂养时的注意事项
95	第五章 7 ~ 12 月龄婴儿喂养指南以及常见的饮食误区
95	第一节 母乳喂养适可而止吗
95	第二节 母乳喂养适量而行
95	第三节 以奶补奶行不通

96	第四节 以泥为友
98	第五节 辅食要原汁原味
98	第六节 怎样合理安排婴幼儿的餐次和进餐时间
98	第七节 如何培养婴幼儿自主进食
98	第八节 如何添加果蔬汁
99	第九节 孩子何时可以添加盐
99	第十节 有疹（过敏）的孩子的辅食添加
99	第十一节 孩子干呕是怎么回事
99	第十二节 辅食为何不能通过奶瓶喂
100	第十三节 婴幼儿喂食的常见误区
100	一、咀嚼喂养
100	二、食物过于硬、粗、生
100	三、强填硬塞
100	四、饮食单调
101	五、盲目食用强化食品
101	第十四节 宝宝贫血怎么办
101	一、如何判断宝宝贫血
101	二、宝宝贫血吃什么
102	第十五节 如何给宝宝断奶
104	第十六节 辅食的选择及喂养
104	一、过早
105	二、过晚
105	三、过滥
105	四、过细
105	第十七节 辅食食谱举例
105	一、果蔬汁
106	二、蛋黄
106	三、菜泥和水果泥
106	四、烂粥
106	五、蒸蛋羹
107	第六章 1~2岁宝宝喂养指南以及常见饮食误区
107	第一节 合理营养，科学添加
108	第二节 妈妈小厨房

109	第三节 提倡宝宝自主进食，不做追孩子吃饭的家长
110	第四节 妈妈也要学“技巧”
110	第五节 聪明宝宝，健康饮食
110	一、食物的选择
111	二、饮食行为培养
112	三、弃用奶瓶
112	四、进食鲜牛奶、蜂蜜等食物的年龄
112	第六节 使宝宝养成良好的饮食习惯
113	第七节 容易导致进食意外的食物
114	第八节 保证食品安全
115	第九节 常见的饮食误区
120	第七章 学龄前儿童膳食指南及饮食误区
120	第一节 对学龄前儿童膳食的认知
122	第二节 对学龄前儿童的膳食你会精打细算
122	一、你会安排儿童膳食
122	二、规律进餐有何益处
123	三、如何避免儿童挑食偏食
124	四、怎么喝牛奶是健康的
125	五、如何培养儿童正确喝白开水
126	六、给孩子怎么选择零食
127	七、让儿童参与食物选择与制作
127	八、合理安排儿童的运动可保护孩子视力
128	第三节 常见饮食误区
128	一、不要跟着广告走
128	二、冷饮的忧虑
128	三、不能使正餐成为点缀
129	四、常见饮食误区
133	第八章 学龄儿童膳食指南以及常见饮食误区
133	第一节 认识《中国学龄儿童膳食指南（2016）》
133	一、认识食物，学习烹饪，提高营养科学素养
134	二、三餐合理，规律进餐，培养健康饮食行为
135	三、合理选择零食，足量饮水，不喝含糖饮料

135	四、不偏食节食，不暴饮暴食，保持适宜体重增长
136	五、保证每天至少活动 60 分钟，增加户外活动时间
136	第二节 中国儿童平衡膳食算盘
137	第三节 学龄儿童遇到的膳食问题
137	一、孩子不爱吃蔬菜怎么办
137	二、孩子不爱吃粗粮怎么办
138	三、孩子太爱喝含糖饮料怎么办
138	四、儿童饮酒的危害
139	五、二手烟对孩子健康的危害
139	六、儿童如何吃好一日三餐
140	七、学龄儿童家庭晚餐的重要性
140	八、孩子爱吃零食怎么办
141	九、孩子每天吃多少盐合适
141	十、果汁能代替鲜果吗
141	十一、学龄儿童如何喝水
141	十二、孩子在雾霾天如何运动
142	第四节 学龄儿童饮食误区
142	一、影响孩子长高的饮食误区
142	二、盲目进补
143	三、学龄儿童饮食习惯的误区
145	第九章 各种营养素缺乏的表现
145	第一节 什么是营养素
145	第二节 营养素缺乏对儿童生长的影响
146	第三节 什么是营养不良
147	第四节 蛋白质缺乏症状
147	一、什么是蛋白质
147	二、蛋白质缺乏症
148	三、如何给儿童合理补充蛋白质
149	四、适宜补充蛋白质的食物
149	第五节 糖类缺乏
149	一、什么是糖类
150	二、糖类缺乏症状
150	三、如何给儿童合理补充糖类

151	第六节 脂肪缺乏
151	一、什么是脂肪
151	二、脂肪缺乏症状
152	三、给儿童补充脂肪的正确方法
152	第七节 水缺乏
152	一、什么是水
153	二、缺水的症状
153	三、如何给孩子科学补水
153	四、孩子不爱喝水怎么办
154	第八节 维生素缺乏
154	一、什么是维生素
155	二、儿童维生素缺乏
156	三、补充维生素的误区
156	第九节 矿物质缺乏
156	一、什么是矿物质
157	二、矿物质缺乏症状及补充
159	第十章 保健品怎么选
159	第一节 什么是保健品
159	第二节 保健食品的功能
160	第三节 保健食品改善儿童生长发育的原理
160	一、促进骨骼生长
161	二、影响细胞分化
161	三、促进细胞生长和器官发育
161	第四节 儿童保健品市场现状
161	第五节 儿童需要吃保健品吗
162	第六节 儿童滥服保健品的危害
162	一、打破营养平衡
162	二、对儿童健康不利
163	第七节 哪些保健品儿童不能吃
163	一、人参
163	二、蜂王浆
163	三、其他
163	第八节 正确地对待儿童保健品

164	第九节 儿童保健品的选购要点
164	第十节 怎样正确服用儿童保健品
164	一、选择有科学实证的保健品
165	二、向专业的医生和营养师寻求意见
165	三、服用多种保健品要错开时间
165	四、切忌过量服用保健品
165	第十一节 保健食品与正常饮食的选择
166	第十二节 儿童某些营养元素缺乏了怎么办
166	第十三节 关于儿童保健品的常见误区
166	一、任何孩子都需要补充保健食品
166	二、保健食品贵的才放心
167	三、各种保健食品可以同时服用
167	四、保健品长期服用才有效
168	第十一章 怎样吃零食才健康
168	第一节 零食的分类
168	一、零食的分类
169	二、从所含营养素来分类
170	第二节 零食对孩子的影响
170	一、零食对孩子有益的影响
170	二、零食对孩子有害的影响
173	三、不安全食品带来的社会问题
173	四、如何正确地吃零食
179	第十二章 孩子挑食怎么办
179	第一节 挑食的定義及其表现
179	第二节 挑食的危害
180	一、影响孩子的生长发育
180	二、导致孩子营养不良
180	三、影响孩子的心理健康
180	第三节 挑食的原因
181	一、受家长不良饮食习惯的影响
181	二、孩子的口味挑剔不同于成年人
181	三、没有良好的进餐氛围

182	四、食物的种类、制作方法单一
182	五、疾病及药物的影响
182	第四节 解决挑食的方法
182	一、仔细聆听，不要和孩子对着干
182	二、言传
183	三、身教
183	四、改变食物的做法
184	五、让孩子参与烹饪
185	第十三章 孩子缺钙怎么办
185	第一节 钙在人体中的作用
185	第二节 我们这么重视钙，孩子为什么还会缺钙
186	一、孕期妈妈钙储备不足
186	二、饮食不均衡，食物种类单一
186	三、孩子生长发育快，钙的需求量加大
186	四、吃某些食物导致钙的吸收率降低
186	五、缺乏维生素 D
187	六、消化道疾病
187	七、没有及时地添加辅食
187	八、冬季出生的孩子容易缺钙
187	第三节 怎样知道孩子是不是缺钙
187	一、营养性维生素 D 缺乏性佝偻病
189	二、出牙晚并且牙齿不齐，易有蛀牙
189	三、智力低下
189	四、惊厥和抽搐
190	第四节 怎样预防孩子缺钙
190	第五节 在生活中如何通过食物来补钙
192	第六节 正确选用钙剂
192	一、孩子吃多少剂量合适
192	二、哪种钙更容易让孩子吸收
193	三、防止过度补钙
194	四、补钙并不需要补太久
194	第七节 什么时候补钙最好
194	第八节 补钙常见的误区

194	一、吃钙片是补钙的最佳方法
195	二、生长痛就是缺钙
195	三、多补钙孩子就长得高
195	四、钙片的含钙量越高越好
195	五、多喝骨头汤补钙
196	六、某种钙的吸收率高达 90%
197	第十四章 孩子的便便正常吗
197	第一节 宝宝便便的大汇总
197	一、宝宝便便的次数
197	二、宝宝便便的颜色
198	三、母乳喂养与人工喂养宝宝大便的区别
199	四、捕捉宝宝的坏“臭臭”
200	五、怎样让好“臭臭”跟着宝宝
201	六、便便颜色丰富多彩的原因
201	第二节 小儿腹泻全知道
201	一、为何宝宝容易发生腹泻
202	二、怎样判断宝宝腹泻
202	三、宝宝腹泻了，妈妈要做什么
204	第三节 小儿便秘全知道
205	一、宝宝便秘的原因
206	二、宝宝便秘妈妈做什么
207	三、食物治疗便秘的食谱
210	第十五章 营养性缺铁性贫血怎么办
210	第一节 营养性缺铁性贫血的病因
210	一、先天性储铁不足
210	二、铁摄入量不足
211	三、生长发育因素
211	四、铁的吸收障碍
211	五、铁的丢失过多
211	第二节 判断标准及临床表现
211	一、怎么判断宝宝贫血
211	二、营养性缺铁性贫血有哪些表现

212	第三节 你了解铁吗
212	一、铁的生理意义
212	二、铁在体内代谢
213	三、铁的发病机制
213	第四节 如何防治营养性缺铁性贫血
213	一、如何预防
215	二、营养性缺铁性贫血患儿的日常护理
215	三、补铁时哪些方面容易忽视
216	四、如何提高铁的吸收和利用率
217	五、口服铁剂有哪些注意事项
217	第五节 营养性缺铁性贫血的饮食原则
217	一、饮食原则
218	二、食疗“补铁”的常见食物
218	第六节 补铁食谱
218	一、适合婴幼儿宝宝的补铁食谱
220	二、适合较大宝宝及成年人的补铁食谱
222	第十六章 饮食与肥胖
222	第一节 认识肥胖
222	一、什么是肥胖
222	二、肥胖与健康的关系
223	三、肥胖的类型
223	四、肥胖的判断
224	第二节 形成肥胖的因素
224	一、遗传因素
224	二、进食过多、营养过剩
224	三、运动过少
225	四、社会心理因素
225	五、不良饮食习惯
226	第三节 肥胖的危害
226	一、肥胖对宝宝有哪些危害
227	二、肥胖可以给少年儿童带来许多身体危害
229	第四节 儿童肥胖与糖尿病
229	一、儿童糖尿病的危害

229	二、什么是黑棘皮病
230	第五节 肥胖的易感阶段
232	第六节 少年儿童如何减肥
232	一、宝宝减肥运动的金科玉律
233	二、宝宝减肥的注意事项
233	三、儿童少年科学减肥
235	四、少年儿童运动减肥
239	五、少年儿童减肥运动处方的制定原则
240	第七节 少年儿童减肥食谱举例
242	第十七章 如何让孩子养成良好的饮食习惯
242	一、让孩子多吃蔬菜
242	二、让孩子适量吃肉
243	三、给孩子合理补水
243	四、合理补钙才能长得高
245	参考文献