

儿童饮食营养问答

ER TONG YIN SHI YING YANG WEN DA

钱剑海 吴升华 编著



江苏科学技术出版社

儿童饮食营养问答

钱剑海 吴升华 编著

江苏科学技术出版社

内 容 简 介

怎样判断婴儿是否吃饱了？幼儿吃糖有哪四忌？怎样才能增加孩子的食欲？怎样通过饮食防止孩子疳夏？小孩吃哪种苹果较适宜？小孩拉肚子怎样进行食物治疗……书中诸如此类有关婴儿到学龄儿童的饮食营养、饮食习惯、饮食治疗等日常生活中常见的疑难问题有240个，由专家参考国内外有关资料，并结合自己临床经验，予以解答。

儿 童 饮 食 营 养 问 答

钱剑海 吴升华 编

出版、发行：江苏科学技术出版社

经 销：江苏省新华书店

印 刷：江苏如东印刷厂

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 11.25 字数 250,000

1990 年 4 月第 1 版 1990 年 4 月第 1 次印刷

印数 1—10,000 册

ISBN 7-5345-0910-6

R·138 定价：3.90元

责任编辑 杨楠

前 言

天下的父母谁不希望自己的孩子最健康、最聪明呢？谁不希望他日后成为21世纪的“栋梁之材”呢？不过，在培养他成才的“系统工程”中，最重要的一步是什么呢？

首先，孩子要有一个强健的身体，身体是生长发育的物质基础，这个物质基础要依靠营养来修筑，而营养物质的来源是食物，食物关系着生长发育、智力发育和身体素质。

儿童应该吃什么？怎么吃？吃什么更有营养、能使孩子更聪明？这些是每一个家长都会碰到的难题。

本书收集了从呱呱坠地的婴儿到学龄儿童的生长发育过程中有关饮食营养、饮食习惯等方面普遍存在的许多正误疑问，以提问形式罗列出来。作者参考国内外有关资料，并结合自己临床经验给以解答。由于所罗列的问题是从日常生活中取材，因而范围较广、实用性较强。

本书承蒙南京市儿童医院、南京医学院儿科教学医院徐田芝教授在百忙之中审阅并指正，参加本书编写工作的还有韦美翔、吴泳南、刘彬同志，在此顺表衷心感谢。

编 者

目 录

一、儿童饮食与健康

婴儿

1. 如果婴儿营养不足, 对他会有什么影响?1
2. 为新生儿哺乳要准备哪些用具?1
3. 刚出生的新生儿吃什么好?2
4. 母乳喂养有什么好处?5
5. 怎样才能增加母乳分泌?7
6. 增加母乳分泌的药膳有哪些?9
7. 喂奶的母亲应吃哪些有营养、能促进乳汁分泌的饮
食?10
8. 正确的哺乳方法是什么?11
9. 怎样判断婴儿是不是吃饱了?13
10. 乳母患病能不能继续喂奶?14
11. 乳母吃哪些药会影响婴儿?15
12. 怎样用牛奶哺喂婴儿?18
13. 牛奶喂养应注意哪些问题?21
14. 给婴儿喂鲜牛奶加水好, 还是加米汤好?23
15. 煮牛奶时应先放糖还是后放糖? 放什么糖好?23
16. 煮牛奶或冲调奶粉以什么温度为好?24
17. 用米汤冲调奶粉好吗?25
18. 对人工喂养的婴儿, 怎样掌握奶液和水的温度?26
19. 牛奶喂养的婴儿为什么大便干结? 怎么办?27
20. 保温瓶中放置配制好的牛奶, 好不好?29

21.农村怎样自制代乳食品?	29
22.全脂奶粉和鲜牛奶的营养价值有什么不同?	32
23.怎样评定奶粉的质量?	33
24.怎样选择奶粉?	35
25.怎样保存奶粉?	36
26.用羊奶哺喂婴儿应注意什么?	37
27.麦乳精能代替奶粉或鸡蛋吗?	38
28.怎样喂养早产儿?	39
29.双胞胎应如何喂养?	41
30.吃奶的婴儿要不要喂水?	42
31.新生儿突然发热, 与喂养有什么关系?	44
32.怎样区别新生儿漾奶与吐奶? 怎样哺喂?	45
33.婴儿食用蜂蜜应注意什么?	47
34.婴儿吃蜂蜜会引起中毒吗?	49
35.婴儿能不能吃咸的食物?	50
36.给婴儿煮菜水是选择菜心还是老叶子?	51
37.婴儿宜吃哪些水果汁? 怎样吃为好?	52
38.给婴儿吃果子露和瓶装桔子原汁好不好?	53
39.刚买来的果汁变浑, 能不能给婴儿吃?	54
40.怎样给婴儿制作辅食?	54
41.母乳吃不完还要增加辅食吗?	57
42.婴幼儿吃得多但长不壮是什么原因?	59
43.婴儿吃些烤馒头片, 对身体有没有好处?	60
44.婴儿从几个月起可以吃土豆? 它有什么好处?	61
45.给婴儿煮土豆要不要削皮? 连皮煮好不好?	62
46.婴儿出牙早迟与饮食营养有关吗?	62
47.唇裂与腭裂的婴儿喂养时要注意什么?	63
48.怎样给婴儿断奶? 断奶前后应选择哪些食物?	64
49.国外婴儿主食新品种有哪些?	65
50.小儿吃膨化食品有什么好处?	66

幼儿

51. 1~3岁幼儿饮食有什么特点?68
52. 给婴幼儿每天吃猪油拌饭好吗?69
53. 给婴幼儿吃荤油好, 还是吃素油好?71
54. 为什么说以蛋白质为主食, 对幼儿健康不利?72
55. 婴幼儿吃鸡蛋有什么好处?74
56. 婴幼儿一天吃几个鸡蛋为好?75
57. 为什么说幼儿不宜常吃五香茶叶蛋?76
58. 儿童能吃旺鸡蛋(死胚蛋)吗? “鸡胚宝宝素”
是旺鸡蛋做的吗?76
59. 幼儿不喜欢吃猪肉怎么办?77
60. 喜欢吃肥猪肉的幼儿, 长大后会不会患动脉硬化症?79
61. 婴幼儿吃脂肪类食物过少有什么不好?81
62. 婴幼儿吃鱼子会蒙心变傻吗?82
63. 孩子吃生日蛋糕应注意什么?82
64. 为什么有的婴幼儿吃东西会过敏?
怎样测知何种食物过敏?83
65. 为什么有过敏症状的小儿多吃红枣好?86
66. 给幼儿吃精细食物有何不好?87
67. 糖吃多了对儿童情绪会有影响吗?89
68. 幼儿什么情况下可以吃糖? 应注意哪“四忌”?90
69. 婴幼儿多吃巧克力好不好? 什么情况下能给
孩子吃巧克力?91
70. “发花”的巧克力, 还能给孩子吃吗?92
71. 婴儿会站、幼儿会走, 还要不要补充钙?93
72. 婴幼儿睡觉出汗多是什么原因? 在饮食中应注意什么?94
73. 有的婴幼儿没有心脏病, 但哭时易“憋气”, 这与饮食
有关吗?97
74. 婴幼儿肚子发胀, 与饮食有什么关系?98
75. 为什么婴幼儿不宜喝咖啡?99

76.怎样为婴幼儿选择午点?	100
77.怎样给肥胖儿进行饮食治疗?	102
78.为什么胖孩子容易饿? 怎么办?	104
79.学龄前儿童一日需要多少热量和营养素?	105
80.国外有哪些营养型面包新品种?	106

学龄儿童

81.怎样给儿童安排好三餐饭?	107
82.学龄儿童每天早餐吃油条、麻团等油炸食品好吗?	110
83.课间加餐有什么好处? 是否每个儿童都需要?	111
84.儿童边吃饭边看书有什么不好?	113
85.怎样通过调整饮食来促进儿童智力发育?	114
86.吃动物脑子有利于智力发育吗?	116
87.哪些食物有益于儿童的健脑?	117
88.学生考试前怎样安排好膳食?	119
89.儿童多动症与饮食有关吗?	120
90.怎样安排多动症儿童的早餐?	122
91.怎样注意参加体育锻炼儿童的营养?	122
92.为什么说合理的膳食能增进身高?	124
93.养蚕地区给儿童吃点蚕蛹有什么好处?	126
94.应挑选什么样的蚕蛹给孩子吃?	127
95.儿童吃醋有什么好处?	128
96.给孩子吃瓜子有什么利和弊?	130
97.儿童生吃葵花子耳朵会聋吗?葵花子对人体有哪些作用?	132
98.儿童变声期的饮食应注意什么?	133
99.青少年发育期要注意哪些营养?	134

二、饮食习惯与健康

100.应培养幼儿哪些良好的饮食习惯?	136
101.怎样培养幼儿的自食习惯?	137
102.小儿为什么会挑食?怎样纠正挑食的毛病?	133

103. 小儿厌食是怎样产生的？	140
104. 怎样才能增加孩子的食欲？	145
105. 为了增加食欲，多吃山楂制品开胃好不好？	149
106. 为什么吃饭时不能逗引孩子大声说笑？	150
107. 儿童早晨空腹喝牛奶好吗？	150
108. 用水或汤泡饭、泡馍给孩子吃好吗？	152
109. 儿童饭后疯跑为什么会肚子疼？	153
110. 为什么饭后不宜多吃甜食、甜羹？	154
111. 为什么光给幼儿喝鱼汤、肉汤是不科学的？	154
112. 为什么孩子吃别人家的东西香？	155
113. 为什么不宜提倡吃饭比赛？	157
114. 为什么不宜给儿童饮酒取乐？	158
115. 幼儿吃饭用筷子好，还是用小勺好？	159
116. 用勺吃饭应先训练哪只手？	160
117. 为什么说美餐不可暴食？	160
118. 儿童便秘与哪些饮食因素有关？怎样防止便秘？	161
119. “虫牙”与饮食营养有关吗？怎么办？	164
120. 给儿童吃荞麦面、玉米面，皮肤会变粗糙吗？	166
121. 儿童吃玉米不消化，怎样吃为好？	168
122. 儿童吃大豆有什么好处？怎样吃为好？	
吃了不消化怎么办？	169
123. 豆渣属于粗糙食物，能给孩子吃吗？	
它有哪些食用方法？	172
124. 小儿吃柿子应注意什么？	173
125. 为什么有的孩子肚子大？与饮食有什么关系？	175
126. 为什么初到沿海地区的儿童，吃海产品	
往往遭“欺生”？	176
127. 儿童吃山芋，有什么利和弊？	177
128. 儿童经常腹痛，又没有寄生虫病，这与饮食有关吗？	179
129. 饮食习惯对小儿牙齿健美有影响吗？	180

130. 小儿饮食习惯有哪“十忌”？	181
--------------------------	-----

三、保健食品、药品与健康

131. 什么是强化食品？吃强化食品有什么好处？ 怎样选择？	183
132. 食用赖氨酸强化食品要注意什么？	185
133. 孩子不吃饭菜，能用药片补充营养吗？	186
134. 爷爷、奶奶常吃的补品，孩子能吃吗？	187
135. 儿童吃黑木耳和银耳有什么好处？	189
136. 儿童常吃芝麻有哪些好处？	190
137. 小儿吃“金针菇”有什么好处？	192
138. 能用水果汁送服药物吗？	193
139. 可以用茶水送服药物吗？	193
140. 将药放在牛奶中喂孩子好吗？	194
141. 吃中药加糖会影响药效吗？	195
142. 为预防佝偻病，饮食方面应注意什么？	196
143. 什么是微量元素？与儿童健康有什么关系？	197
144. 为什么有的小儿缺锌？怎样从膳食中补充锌？	199
145. 铅对儿童有什么危害？它是怎样通过“吃”的渠道 进入人体的？	201
146. 为什么儿童不宜多吃爆米花？	203
147. 怎样从饮食中预防铅中毒？	203

四、时令饮食与健康

148. 为什么说要把握住“神秘的五月”给儿童加强营养？	205
149. 孩子“疰夏”，怎样以饮食防治？	206
150. 儿童夏季食欲为什么比冬季差？怎么办？	208
151. 生吃水果削皮好还是不削皮好？	209
152. 婴幼儿能吃冷饮吗？	210
153. 为什么说儿童应少喝汽水？	211

154.为什么说儿童应少喝啤酒？	213
155.为什么多吃冰淇淋之类的冷饮还不能解渴？	213
156.怎样制作最适合儿童的清凉饮料？	214
157.好生痱子的小儿有哪些食疗？	215
158.秋冬季节容易口干舌燥，经常吃什么好？	215
159.多吃桔子或用桔子皮泡水喝能去“火”吗？	217
160.冬天不口渴，要不要给孩子饮水？	217
161.小儿冬季用电热毯为什么要多饮水？	219

五、饮食营养与疾病

162.怎样理解中医说改善小儿营养，首先要调理脾胃？	221
163.什么叫食积、疳积？与饮食有什么关系？	
怎样进行食疗？	222
164.怎样根据孩子舌苔的变化而调整饮食？	224
165.小儿患病期间为什么要多饮水？	225
166.怎样配制“治疗奶”？	227
167.服用西药有哪些食物禁忌？	230
168.中医谈“忌口”是什么意思？	231
169.食疗对儿童能起什么作用？	232
170.为什么缺铁性贫血的小儿这样多？与饮食有何关系？	234
171.怎样调配饮食来预防缺铁性贫血？	236
172.儿童缺铁性贫血应选择哪些食物？怎样吃为好？	237
173.小儿营养性贫血有哪些食疗方剂？	238
174.为什么小运动员容易发生缺铁性贫血？	
怎样从饮食调整？	240
175.贫血小儿可以多喝牛奶、羊奶增加营养吗？	241
176.小儿患贫血，多吃血能补血吗？	242
177.为什么有的小孩吃了蚕豆会皮肤发黄？	243
178.中老年人得冠心病，跟他小时候的饮食有关吗？	244
179.小儿感冒的食疗方剂有哪些？	245

180.发热的小儿应吃什么饮食？	246
181.儿童服驱虫药要忌油吗？驱虫时吃什么食物好？	248
182.胆道蛔虫症的儿童怎样采取食疗？	249
183.儿童肠道寄生虫病有哪些食疗方剂？	250
184.孩子不吃饭，爱吃生米、泥土、纸张、石灰等， 这是什么毛病？怎么办？	252
185.湿疹的患儿在饮食上应注意什么？	253
186.常患急性扁桃体炎有哪些食疗方剂？	255
187.怎样调制儿童近视眼患者的饮食？	256
188.儿童遗尿的食疗便方有哪些？	257
189.怎样通过对婴儿粪便的观察，作饮食调整？	259
190.夏秋季腹泻如何进行食物治疗？	262
191.为什么胡萝卜能治疗慢性腹泻？	263
192.婴幼儿能喝茶吗？怎样用茶治疗小儿腹泻？	265
193.婴幼儿腹泻时不宜吃哪些食物？	266
194.急性腹泻伴脱水的患儿，怎样调整饮食及应用食疗？	266
195.隐孢子虫性腹泻是怎么回事？ 如何从饮食上进行防治？	269
196.患腮腺炎（炸腮）的儿童在饮食上应注意什么？	270
197.怎样安排麻疹患儿的饮料和膳食营养？	271
198.患肺炎、支气管炎的病儿应如何注意饮食？ 选择哪些食疗？	272
199.哮喘患儿的食疗方剂有哪些？要忌哪些食物？	274
200.怎样为百日咳患儿选择食疗？	275
201.患癫痫的小儿有哪些食疗方剂？	277
202.儿童患消化道溃疡时怎么注意饮食？	278
203.患伤寒的病儿怎样注意饮食？	280
204.怎样给结核患儿选择食品和食疗方剂？	281
205.儿童患尿路结石与饮食有关系吗？怎么办？	283
206.怎样安排急性肾炎病儿的膳食及食疗方剂？	285

207. 儿童尿路感染在急性期应怎样注意饮食？	287
208. 患肾病综合征的孩子应怎样注意饮食？	288
209. 猩红热的病儿在饮食上应注意什么？	289
210. 患甲型肝炎（黄疸型）的病儿怎样选择恰当的饮食？	290
211. 怎样安排乙型肝炎儿童的饮食？	292
212. 糖尿病的患儿如何安排饮食？	293
213. 患先天性心脏病的小儿如何进行饮食治疗？	295
214. 呆小病与饮食有什么关系？怎样进行饮食防治？	296
215. 怎样从饮食上预防肝吸虫病？	297
216. 白血病患儿的怎样注意饮食？	298
217. 烫伤、烧伤的患儿怎样增加饮食营养？	300
218. 如何安排小儿手术前后的饮食？	302
219. 骨折的患儿怎样从膳食中补充营养？	305
220. 小儿咽部烫伤后怎么办？如何用食物进行解救？	306
221. 鱼刺梗入咽喉怎么办？	307
222. 儿童吃了杏仁、桃仁、枇杷仁会中毒吗？怎样处理？	308

六、食物卫生与烹调

223. 食物中毒有什么表现？家庭如何紧急处理？怎样预防？	309
224. 小儿吃隔夜剩饭要注意什么？	310
225. 儿童青紫症与绿叶蔬菜有什么关系？怎么办？	311
226. 哪些塑料制品可以装食品？	313
227. 儿童经常吃罐头食品好吗？	315
228. 为什么儿童应少吃味精？	316
229. 为什么儿童不宜吃糖精？	317
230. 为什么婴儿食品不得使用人工色素？	318
231. 小儿吃哪种苹果较适宜？	319
232. 苹果削皮后变色能不能给婴儿吃？	320
233. 为什么有的孩子吃菠萝会不适？	321

234. 儿童爱吃泡泡糖好吗?	322
235. 给孩子喝蒸锅水好不好?	322
236. 给儿童制作米、面和杂粮时应注意哪些问题?	323
237. 给儿童吃动物性食物, 烹调中应注意什么?	325
238. 小儿能不能吃靠黄蛋、贴皮蛋、散黄蛋、霉蛋?	326
239. 怎样烹调猪肝、鸭肝, 使婴儿愿意吃?	327
240. 吃未煮熟的四季豆为什么会中毒?	328

附 录

1. 有关营养素的缺乏或过剩症状	330
2. 儿童膳食几种常用的衡量数值	332
3. 食物营养成分计算表	333

一、儿童饮食与健康

婴儿

1. 如果婴儿营养不足，对他会有什么影响？

婴儿是指1岁内的小儿。婴儿时期新陈代谢旺盛，是人的一生中体格发育最迅速的时期。如体重的增长，6个月时是出生体重的2倍；1岁时是出生体重的3倍。身长在第1年增加50%。生后6个月，乳牙开始萌出。大脑的发育也很快。因此，婴儿对各种营养素及热量的需要量相对地比成人多。科学家通过动物实验发现，生长中的脑对营养特别敏感。婴儿时期如果营养素供给不足，发生营养不良，会影响脑的发育，尽管以后营养得到改善并有适当的教育，智力的发展仍较慢。

由此可见，婴儿时期各种营养素及热量的摄入不仅会影响孩子的体格发育，而且也会影响智力发育。

2. 为新生儿哺乳要准备哪些用具？

当新生儿将要出世的时候，父母、奶奶、外婆都忙于给未来的小宝宝准备生活用品，如小衣裤、小被褥、小脸盆、婴儿肥皂、松花粉等等。一般，家长们不能事先肯定母亲的奶汁是否充足，是否需要人工喂养，所以，需要准备一些哺乳用具。现介绍如下：

长把子小奶锅1个 用于煮牛奶,也可在奶锅中配奶,配制好后即可煮沸。

奶瓶 用于喂水、喂牛奶或奶粉。开始时可准备2~3个,如人工喂养则需准备6~7个;用过的奶瓶需每日消毒1次,每次要用清洁奶瓶。

橡皮奶头 2~3个,如人工喂养则需10个左右,因为橡皮奶头在刺孔时或经反复煮沸后易损坏,需定期更换。刺孔时用钳或镊将缝衣针夹好,放在火炉上烧红,刺入奶头顶部,先刺1~2个,用少许乳汁试一下,乳汁成滴状快速流出即可,如孔嫌少可再刺。

小瓶刷1个 奶喂完后,应立即用清水及小瓶刷将奶瓶洗刷干净。如放置时间长,奶迹粘附在奶瓶内,会使刷洗困难。

搪瓷或玻璃小漏斗1个 当配好的奶煮沸放糖之后,通过小漏斗注入奶瓶中。

小勺2把 作为配奶时加糖或舀奶粉用的标准勺,确定其容量后长期使用,不要经常调换。

长柄勺1个 用于配奶时搅动,使奶与水、奶与米汤、糖与奶均匀混合。

大搪瓷锅或钢精锅1个 用于放置消毒后的奶瓶、纱布。

搪瓷杯(有盖)1个 用于放置消毒过的奶头、镊子。

钢精小镊子1个 用于夹取奶头及纱布用。

纱布2块 为母亲喂奶前清洗乳头用。

大、小毛巾各1块 用以擦手。

此外,还要准备白糖1斤,母乳化奶粉1袋,鱼肝油1瓶。

3. 刚出生的新生儿吃什么好?

根据各地风俗习惯,有的给刚出生的新生儿哺喂中药大

黄(又称代黄、川军、锦纹),借以排“胎毒”;有的说刚出生的新生儿什么也不能吃,三天以后才能吃奶;有的说要哺喂糖开水等等,众说不一。

究竟刚出生的新生儿吃哪一样比较好?

以大黄哺喂新生儿,帮助排“胎毒”,意思是促进排胎粪,这种说法对吗?黑色粪便是“胎毒”吗?其实,正常新生儿在生后12小时内会自然排出胎粪的,属于正常生理现象。胎粪是由胎儿期的肠道分泌物、胆汁及胎儿咽下羊水水中的胎儿皮脂等形成,呈暗绿色、质粘稠而均匀、无臭味的粪便。新生儿肠道内是无菌的,胃肠道粘膜娇嫩,防御功能差,而大黄属于泻药,如给刚出生的婴儿哺喂大黄,必然会导致肠道功能紊乱,引起腹泻、腹胀及腹痛。另外,哺喂时可将细菌带进胃肠道,引起肠道感染。所以,千万不可用大黄喂新生儿。

有人认为新生儿要过2~3天才能“开奶”,在这期间什么都不能喂。其实,这样很容易使新生儿患低血糖症。因为大多数产妇在临产前不能按时进食,加上生产时消耗体力,产妇可出现轻度低血糖,势必影响到胎儿本身的血糖含量。据临床调查,如果2天后才喂奶或糖水,新生儿血糖含量就明显下降,可出现哭声低、面色发紫、多汗等症状,严重时可抽搐。所以,新生儿生后宜早喂奶,让婴儿及早得到热能供应。对早产儿及吸吮能力较差的新生儿,生后4小时内可喂糖水,以预防低血糖。

有人哺喂糖开水,以成人的味觉甜度为准,以为越甜越好。有人曾做过实验,用高浓度糖水(30%,100毫升开水中加糖30克)哺喂,最初能加速肠蠕动,不久就抑制肠蠕动,使腹部胀满。因此,给新生儿哺喂5~10%糖水比较合适,即按成人品尝的味觉,以似甜非甜为准。