

科学育儿知识丛书

儿童饮食营养与健康 (二)

韩文 主编

延边大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

科学育儿知识丛书/韩文主编.

—延吉: 延边大学出版社, 2004.11

ISBN 7-5634-1732-X

I. 科…

II. 韩…

III. 婴幼儿—保健—基本知识

IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 111169 号

延边大学出版社出版发行

(吉林延吉市公园街 105 号 邮政编码 133002)

中铁十六局印刷厂印刷

787×1092 32 开 495.75 印张

2004 年 11 月第 1 版 2004 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1~1 000 册

定价: 1504.00 元(本卷 16.00 元)

目 录

◎给你家的孩子喂点“泥”	1
◎给孩子吃零食的原则.....	2
◎给 0-1 岁宝宝喂饭的频率.....	3
◎高智商是可以“吃”出来的	3
◎辅食添加：自制婴儿食品.....	5
◎儿童紫癜与食品添加剂有关	8
◎儿童早餐需加蔬菜	9
◎儿童营养不良的临床表现.....	10
◎儿童应少吃冰冻西瓜.....	11
◎儿童应强调摄入富含叶酸饮食.....	12
◎儿童应多吃糙米.....	13
◎儿童宜食哪类糖.....	14
◎儿童饮料首选白开水.....	15
◎儿童饮食的几个误区.....	16
◎儿童宜多吃食用菌	18
◎儿童膳食宜添加食物纤维.....	19
◎儿童缺乏蛋白质的不良后果	21
◎儿童饭前饮水利弊谈.....	23
◎儿童多吃哪些食品会损脑.....	24

◎儿童餐饮要适度.....	26
◎儿童对蛋白质的需要量.....	27
◎儿童不宜使用的三类餐具.....	28
◎儿童补充营养须得当.....	29
◎儿科专家和你说说三岁看老.....	31
◎多喝牛奶是补钙的捷径.....	33
◎多吃鱼肝油有哪些副作用.....	34
◎多吃油条将导致宝宝痴呆.....	35
◎多吃排铅食物.....	36
◎蛋黄与记忆力.....	36
◎蛋白质与儿童的健康问题.....	38
◎蛋白质对小儿成长的意义.....	39
◎蛋白质对孩子的生长发育极为重要.....	41
◎粗生粗养出健儿.....	41
◎出生至 2 岁儿童的营养.....	44
◎吃菠菜，讲科学.....	48
◎常饮牛奶学生半年多长 0.72cm.....	49
◎不同年龄儿童的膳食安排.....	50
◎不同年龄的儿童膳食平衡.....	53
◎不合理母体营养对胎儿的影响.....	54
◎宝宝喂养全集.....	55
◎1~3 岁幼儿的饮食原则.....	63

◎宝宝喂养：食品营养分析.....	65
◎宝宝饮食五不宜.....	67
◎秋季巧防“烂嘴角”	70
◎常见家庭营养误区	72
◎食盐过多诱发儿童疾病.....	73
◎急性肾炎患儿的饮食限制.....	75
◎腹泻小儿的饮食调理.....	76
◎儿童变声期少吃蜜饯.....	78
◎过量食冷饮招致“冰棒脸”	80
◎买牛奶别选“两高一低”	81
◎警惕健康“扒手”骨质疏松	82
◎儿童食品千万要注意甜味剂	89
◎强化食品，孩子吃还是不吃	90
◎食物的营养逃跑路线大公开	93
◎智力与孕妈咪和宝宝的饮食	99
◎幼儿不能过多的饮用牛奶.....	101
◎有过敏的孩子要不要忌海鲜	102
◎不可缺也不可多的糖食营养	103
◎孩子冬季能不能吃一些补品	106
◎为什么不宜多吃油炸的食品	108
◎宝宝该如何摄取维生素 C.....	109
◎专家谈“新潮”饮食有陷阱	116

◎全国健康抽查：都市少儿虚胖.....	121
◎家长要懂自查少儿营养误区	127
◎儿童营养 6 大误区.....	133
◎让孩子少吃损脑食品.....	137
◎营养专家：小胖墩早餐如何吃.....	138
◎儿童饮食应讲究“四少一多”	139
◎过敏的孩子需要忌食海鲜吗	140
◎不适合与宝宝亲密接触的食物.....	143
◎水果虽美味，留神宝宝水果病.....	146
◎果汁饮料一不宜天天喝	150
◎小儿厌食会引起营养不良症	151
◎色素、桔子及其他	153
◎小儿遗尿症的饮食宜忌种种	156
◎长期食用彩色食品后果严重	158
◎倡导科学消费慎服用保健品	160
◎宝宝不宜多吃的食品有哪些	161
◎哪些原因容易导致孩子偏食	165
◎常喝饮料的孩子易得多动症	166
◎有益于儿童眼睛的一些食物	167
◎饮食指南：给孩子做早餐.....	169
◎儿童早期营养不良的表现.....	170
◎切记不能给婴儿多喝饮料.....	171

◎不要随便给小儿食用保健品	172
◎儿童最容易发生的营养不足	172
◎现在的孩子还缺营养吗	174
◎一至五岁儿童营养的特点	175
◎家长注意孩子吃零食的卫生	176
◎晚餐，让孩子们有好胃口	177
◎牛奶虽好喝喂养讲究多	178
◎饮食指南：孩子要慎吃冷饮	179
◎小零嘴吃出“四误区”	181
◎家长：逼宝宝吃饭没好处	183
◎怎样养让您的宝宝不偏食	185
◎饮食指南：婴儿蔬菜的选择	187
◎防止孩子感冒的五种食物	190
◎选择婴儿最初的固体食物	192
◎孩子生病的时候应少吃甜食	195

◎给你家的孩子喂点“泥”

母乳中各种营养素齐全，比例恰当，是婴儿最理想的天然食品。但孩子出生 4 个月后，母乳的营养成分开始逐渐下降，此时，就应添加辅食了。习惯上，人们总是用米糊类流汁来补充，在今天看来，这种喂养观已经过时，年轻的妈妈们应该更新观念了——给孩子喂点“泥”，是最合理的添加辅食的办法。泥状食品有菜泥、苹果泥、胡萝卜泥、猪肝泥、鸡肉泥等，对婴儿来说，及时添加泥状食品有许多好处。首先，“泥”能提供必需的营养素，如维生素 C、维生素 B₂、胡萝卜素及钾、钠、铁、钙等矿物质。其次，“泥”中的纤维素、半纤维素、木质素、果胶等能促进肠道的蠕动，有利于粪便的排出。第三，吃“泥”能培养婴儿吞咽功能，为以后逐步过渡到固体饮食打下基础。第四，能训练宝宝的咀嚼功能，有助于乳牙的萌出，促进口腔中消化酶的分泌。第五，让小宝宝从小熟悉各种食物的天然味道，养成不偏食、不挑食的良好习惯。

在泥状食品中，最重要的是菜泥，菜泥的做法是：将洗净的叶菜如青菜、油菜、苋菜、菠菜、卷心菜、木耳菜等的叶子撕碎，在沸水中略泡一下捞

出，挤压捣烂，滤出菜泥，加入原来的菜汤，用油锅急炒而成。

◎给孩子吃零食的原则

对孩子吃零食不应简单禁止，而应遵循一些“原则”，才能消除吃零食带来的不良后果。这些原则有：

首先，要选易于消化吸收，能补偿主食中所缺营养物质的食物，以满足孩子生长发育的需要。

其次，吃零食要适可而止，最多每日不超过 2 次。注意正餐前半小时至 1 小时不要让孩子吃零食，以免影响主餐量。

第三，睡前禁忌吃零食，保持口腔卫生。睡前吃零食会促进口腔内细菌繁殖，若因饥饿，睡前可补食点心，但食后要漱口刷牙，防止牙病。

第四，注意卫生。食前要洗手，不要用不洁的手抓食品，瓜果要洗净削皮。不要买不洁的或无生产厂家和生产日期标识的零食给孩子吃，严防因吃不干净及过期的零食而引起食物中毒或肠道传染病的发生。

第五，不买或少买像烤羊肉串、油炸鸡腿等零食给孩子吃，因为烟熏、火烤、油炸类的食物都含有不同程度的致癌物质，不利孩子身体健康。

◎给 0-1 岁宝宝喂饭的频率

在宝宝的喂养中，我们的建议是不必拘泥于严格的食谱。宝宝的胃对于营养的吸收依据个体的不同有所差异。一般新生儿至少 2-3 小时要喂一次奶粉或母乳。随着宝宝的长大，可以酌情减量。

0-1 岁的喂养指南：

新生儿到 4 个月：每天 6-8 次

4~6 个月：每天 4-6 次

6~9 个月：每天 3-5 次

9-12 个月：每天 2-4 次

除此而外，建立一个合理的喂养时间表可以帮助您和宝宝在晚间有良好的睡眠。尽量调节晚间喂养在 7 点和 10 点钟。这种安排可以使宝宝在晚间睡眠充足。

◎高智商是可以“吃”出来的

当我们摆正了优教与优养的位置，认识到优养的重要性后，问题的关键是我们能否找到神奇的秘方。

华北制药集团维灵保健品有限公司生产的维灵儿童智宝软胶囊——孩子决胜 21 世纪的秘密武器，一种为中国孩子量身定做的安全有效、配方科学的益智营养素诞生了。

望子成材，是天下父母的孜孜以求。生活中不少作家长的拼命给孩子补这补那，希望孩子长得高，长得壮，不生病。这本来无可厚非。然而，很多家长却忽视了对孩子脑力营养的补充，使孩子的聪颖未达到一个最高限度。这是误区之一。

多数作父母的已经意识到，营养不良会阻碍孩子的正常生长发育，尤其是智力的发展和提高。于是，唯恐孩子的营养不足，拼命给孩子补充营养药。结果孩子体内补充的糖、脂肪和蛋白质偏多，钙和维生素偏少，事与愿违，相反影响了孩子的智力发育。这是误区之二。

当爱情有了结晶，准父母们开始憧憬孩子美好的未来。越来越多的准父母意识到给胎儿补充营养的重要性，孕妇的营养摄入是促进胎儿智力发育的最初的源头，这时给胎儿人脑发育带来的不良影响以后将无法弥补。准妈妈们营养食谱中是否忽略了孩子大脑生长发育所需要的营养，这是误区之三。

事实证明，保健食品对改善食品结构，增强人体健康可以起到一定作用，但不遵医嘱，不讲科学，滥吃营养补品是会破坏体内营养平衡，胎害儿童健康的。因此，给孩子进补应以科学为依据，根

据孩子生长发育的特点，有针对性地选择，缺什么补什么，并要合理地搭配，切不可盲目乱补。据调查，我国一些地区儿童每天基础维生素 A、E、D 的摄入量只有规定量的 40%-70%，其实，缺乏维生素 A 会影响体内糖蛋白的合成，削弱皮肤黏膜的屏障作用，导致视力减弱，减弱儿童的抵抗力；维生素 D 能增进钙、磷的吸收和利用，保证骨骼和牙齿的健康发育成长，维持神经系统和心律的稳定，缺乏维生素 D 会导致佝偻病以及代谢失调等疾病；维生素 E 则是防治智力障碍，保持大脑活力的关键物质。

同时，不少家长也忽视了一些特殊营养素的摄取，如高密度不饱和脂肪酸 DHA。1990 年在日本召开的国际 DHA 研讨会上，专家们确认 DHA 有健脑及长高作用。日本人在近四五十年来智商测试高于欧美等发达国家水平，平均身高也增长很快，就有力地说明了这一点。

◎辅食添加：自制婴儿食品

按时添加辅食是婴儿生长发育过程中必不可少的，是婴儿获得所需营养素的辅助来源。不论母乳喂养、人工喂养或混合喂养的婴儿，都要注意添加辅助食品。其实年轻的父母不妨自己动手制作一些简单的婴儿常吃的食品，现介绍几种主要辅助食品

的制做方法，不妨请这些家长照着试一试。

(1)菜水菜泥：将洗干净的新鲜菜叶切成一寸左右大小的小块，取其适量(一小碗即可)放入沸水中煮沸 5 分钟，稍冷一会儿，挤出菜水去除剩留菜水即成，可防入米粥或碎面片中分次食用。制做菜泥将上述菜叶去筋捣碎剁烂滤干掺入其它食品中，也可放在锅内用旺火急炒即成。

(2)蛋黄和全蛋：母乳和牛奶中的铁质较少，4 个月的婴儿，从母体中带来的铁质渐渐地用完了，如不及时补充铁质，就会发生贫血。因此，需添加蛋黄，因蛋黄中含有较多的铁质，还有维生素 A、维生素 D 等。添加蛋黄的方法：将新鲜鸡蛋放在水中煮沸 10 分钟左右拿出来，剥掉蛋壳，取出蛋黄，开始每日先用 1/4 个蛋黄，压碎，用少量牛奶或汤调成粉状，用小勺在中午喂奶前哺喂。若一次添加过多，势必造成婴儿腹泻或停食。有的婴儿尚不能很好地吞咽，可先混在牛奶中喂食，添加后如果大便正常，两周后可增至 1/2 个蛋黄，6 个月的婴儿每日可添加一个完整的蛋黄。当 7~8 个月以后，可以试着吃全蛋，鸡蛋煮的时间可稍短一点，一般为 7 分钟取出，剥掉蛋壳即可食用。也可作成蛋羹喂孩子。

(3)奶糕：取适量奶糕粉，用小碗加少许温开水或米汤，调成糊状，牛奶煮沸后立即倒入，再用温火稍煮，即可喂食，5—6 月的婴儿，也可用小勺喂食，然后再喂牛奶。用量可根据婴儿吃奶量和消化情况适当加喂。开始时，每天可在两次奶中加奶糕各半小勺，如大便正常，即可在每次的奶中都加奶糕。视婴儿消化情况，每过几天适当增加少量奶糕。

(4)米粥的制作：先将大米淘洗干净，煮开后。用文火继续煮至米烂开花，使汤成米糊状。可用逐渐在粥内加少许菜泥、鱼泥。婴儿满 6 个月以后，可加少许杀鸡蛋羹、鱼泥、肝泥等。

(5)面条的制作：选用薄、细的面条，如龙须面，切短，将适量的水开，放入面条，煮开后，再用文火将面条煮烂，然后加少可加入少许鱼松、肝泥、蛋

(6)蕃茄(西红柿)水：洗净蕃茄后，用开水烫软去皮，搅碎，用汤匙挤出蕃茄汁，加适量的温开水和少许食用精即可食用。应注意的是婴幼儿食品不宜过咸过甜，应为温和单纯的味道，不宜用成人的口味和喜恶来判别。

(7)水果泥：把水果洗净，去皮切碎，加水煮烂

成泥或用小匙把鲜水果刮成末，用于补充水份、维生素C、铁、锌等。

(8)肝泥和肝末：将生猪肝用刀横刮，用冰箱稍微冷冻一下，然后刮取血酱样冰末即为肝泥，将其加入粥或面条中一同烧熟后食用。若将猪肝先煮熟后，再剁成软细的颗粒，即为肝末，可加入粥内煮熟，为婴儿做粥，切忌加碱，以免破坏养素。

(9)鱼泥、鱼松的制作：将鱼蒸熟，去皮去刺，再将鱼肉溃烂 B 可。将鱼蒸熟，去骨去皮后放在锅中用小火边烘边炒，至鱼肉香脆时，再加少许盐、糖和酱油等，可用于补充蛋白质、铁和核黄素。

(10)豆浆：将豆浆煮开两次，若吃甜的加适量食糖，吃咸的加少许食盐，加盐后由于豆浆内蛋白质的凝固，会结成小块，可用小匙喂给孩子吃。在三个月以内的婴儿，喂豆浆时要用适当的水，以把浓度冲得淡些，利于消化吸收。每个母亲对自己的婴儿均有深刻的了解，相信只要学习一些小儿营养和婴儿喂养知识，结合每个婴儿不同的情况自制出各种婴儿食品，必然能喂养好自己的宝宝。

◎儿童紫癜与食品添加剂有关

紫癜是一种免疫系统疾病，可引起人体全身性出血，严重者出现呼吸道、胃肠道出血，并累及肾

脏、大脑等关键器官，且不易治愈。

最近有关专家通过调查研究指出，儿童患紫癜可能与多种食品添加剂有关。我国哈尔滨市血液病研究所统计，经过对 1400 多名儿童患者的跟踪调查和流行病学研究发现，紫癜患儿都爱吃膨化小食品，有的竟以小食品代替一日三餐。在治疗中，医生们勒令这些患儿停吃小食品，并辅以药物治疗，结果 90%以上的患儿痊愈或症状减轻。

据专家介绍，食品添加剂分天然和人工合成两大类，人们日常吃的馒头、面包、饮料、红肠等食品，都是食品添加剂增白、膨松、防腐、增色的结果。目前，不少小食品加工厂和“黑加工点”为了减低成本、牟取暴利，常常用人工合成添加剂代替天然添加剂，或超量添加，以使小食品达到香、酥、脆等特殊效果。而超量使用人工合成添加剂可导致过敏、畸形、癌变或细胞突变。而另一方面，儿童尤其是婴幼儿的免疫系统发育尚不成熟，肝脏的解毒能力较弱，极易对小食品中的添加剂产生过敏反应，从而引起紫癜。

◎儿童早餐需加蔬菜

通常当今社会，一般家庭的父母都知道让孩子吃好早餐，但早餐的食谱中却绝少有蔬菜，这对健

康发育极为不利。

据调查，儿童早餐以稀饭、馒头、油炸食品为主，辅以蛋类、奶类、肉类等，这类食品富含碳水化合物、蛋白质和脂肪，而维生素很少。大家知道，多吃糖、蛋白质、脂肪食物容易导致血液偏酸性，使人整个上午思维不集中，容易疲劳。同时，多吃蛋类、油炸类食物，消化时间长，致使血液过久地蓄积于消化道，减少脑细胞供血供氧。此外，还应特别指出的是上述食品中含维生素，尤其是水溶性维生素含量极少，这样就难以维持人体中午进餐前维生素水平。而在早餐中安排一定数量的蔬菜，不仅能够维持血液酸碱度的平衡，减轻胃肠道的压力，还能为机体及时提供一定量的维生素，对保护儿童的健康发育十分有益。

因此，年轻的父母们在安排孩子早餐食谱时，切不要忘记安排一定量的蔬菜。

◎儿童营养不良的临床表现

健康的基础来自于营养，而对小儿来说，既要警惕营养过剩，又要注意营养不良。

营养不良的常见临床表现为：

1、蛋白质缺乏：临床容易疲劳，常伴有贫血，小儿体重减轻，生长发育迟缓，以及对传染病的抵