

科学育儿知识丛书

儿童饮食营养与健康 (四)

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

◎米类辅食添加顺序.....	1
◎春季营养奏鸣曲.....	4
◎健康宝宝私房菜.....	10
◎让宝宝变得“骨”气十足.....	19
◎艺术地享受美食.....	23
◎食物飞扬的日子.....	30
◎选择婴幼儿乳制品四问.....	36
◎宝宝吃蔬菜全攻略.....	39
◎宝宝需要高铁奶粉吗.....	55
◎好奶粉的几个条件.....	56
◎微波食品，宝宝能吃吗.....	57
◎快乐节日饮食守则.....	60
◎核苷酸让宝宝免疫力升级.....	67
◎小儿药膳食疗法.....	69
◎海鲜、贝壳有营养吗.....	73
◎10大营养素给宝宝好体格.....	77
◎如何让孩子什么都吃.....	89
◎孩子吃饭不乖怎么办.....	97
◎建立宝宝喝奶好习惯！.....	101

◎家庭配合胖宝宝瘦下来的方案.....	106
◎胖宝宝是福音吗.....	109
◎快乐运动，让宝宝远离肥胖.....	111
◎家有胖宝宝，父母责任大.....	116
◎宝宝怎么被“吹”成了小胖墩.....	122
◎你会给宝宝喝牛奶吗.....	126
◎宝宝的原味辅食.....	131
◎什么是亚硝酸盐.....	135
◎食物中的亚硝酸盐会致癌吗.....	137
◎亚硝酸盐与饮食.....	138
◎别让宝宝成了垃圾桶.....	140
◎牛奶与母乳的差别.....	144
◎宝宝可以吃什么辅食.....	149
◎如何给婴儿添加辅食.....	159
◎葡萄糖水是宝宝的营养点心吗.....	164
◎孩子补充营养愈自然愈好.....	165
◎婴幼儿可以喝羊奶吗.....	167
◎特殊配方奶粉的功效.....	169
◎吃母乳的宝宝为什么也生病.....	171
◎高汤冲泡奶粉可增加营养吗.....	173
◎宝宝边吃饭边玩怎么办.....	175
◎怎样给宝宝添加辅食.....	176

◎宝宝不吃粥怎么办	177
◎特殊情况应喂婴儿豆奶粉	179
◎牛奶是必需食品	180
◎婴儿不宜喂哺哪种奶	182
◎宝宝为啥爱含着饭菜不咽	184
◎煮牛奶时怎样加糖	187
◎煮牛奶冲奶粉要温度适宜	188
◎怎样让宝宝正确摄入脂肪	188
◎蛋白质对生长发育的作用	190
◎宝宝的营养状况与智力发育	192
◎宝宝的营养状况与体格发育	193
◎夏天多吃冷饮好吗	195

◎米类辅食添加顺序

在许多的食物中，家长们应该选择适合幼儿的辅食，不当的辅食可能会引起孩子肠胃不适，或是过敏现象；所以在添加辅食时，尤其是第一次添加的时候，更应小心谨慎的给予。

家中的宝宝在出生之后最先接触到的食物即是母乳或婴儿配方奶粉；渐渐地，随着一天天的成长，母乳或是婴儿配方奶粉已经无法提供足够的营养素来应付孩子们的成长所需，所以到了小朋友四至六个月大时，家长即可开始为他们添加辅食作准备。

辅食添加原则

在许多的食物中，家长们应该如何为小朋友选择适当的辅食呢？不当的辅食可能会引起孩子的肠胃不适，或是过敏现象；所以在添加辅食时，尤其是第一次添加的时候，更应小心谨慎地给予。

刚开始，除了稀释的蔬菜汤或果汁外，用婴儿米粉调制的米粉糊是最佳的选择。因为此时小朋友的味觉系统渐渐发展成熟，唾液淀粉酶也会开始作用，来消化淀粉类的食物。那为什么是由米粉开始

添加呢？因为米粉要比麦粉更容易被人消化、吸收，而且麦类制品中，含有容易引起小朋友过敏现象的胺基酸；所以为了避免引发小朋友们的过敏恶性循环体质，最好由米粉作为开始添加的辅食品为宜。

米糊调制方法

一般米糊的调制方法可分为两种：一种是直接以一匙(一般的婴儿奶粉匙即可)婴儿米粉加 30 至 60c.c. 温水的方式，调制成糊状；注意的是在第一次添加的时候，可以稍微市制的稀薄一些，以增加小朋友对米糊的接受性，并降低幼儿肠胃不适或是过敏的现象发生。

另一种方式是将婴儿配方奶粉及婴儿米粉，以 1：1(即一匙婴儿配方奶粉加一匙米粉以 30c.c. 的温水调匀即可)或 2：1 的方式喂食给小朋友吃，这种方式不但可以增添配方奶的风味，也可以同时增加其营养量。此外，要请爸爸妈妈们注意的是：请尽量将辅食品盛装在碗或杯，并以汤匙来喂食孩子，而不以奶瓶喂食。

这是因为可让宝宝及早适应成人的饮食方式，减少对母乳或配方奶的依赖性；同时也为了使米糊可以和唾液中的唾液淀粉酶充分混合均匀，以利淀

粉质的吸收，以免用奶瓶喂食时因通过的速度太快，而使唾液淀粉酶无法完全作用。

以稀饭取代米糊添加

等到宝宝七个月大的时候，原先所提供的米糊可以用稀饭作为部分的取代；因为此时宝宝的牙齿开始慢慢长出，吞咽的能力也渐成熟，正是为他们添加半固体食物的好时机，这些半固体食物最方便的就是白稀饭了。

一般刚开始添加时亦是先少量给予，且以不添加任何调味料为主，等到宝宝适应后除了白稀饭外，家长们可以在稀饭中添加一些像是鱼肉泥、蛋黄泥、蔬菜泥等半固体的其他食材，不仅为稀饭增加不同的风味，更可增加营养量。

但依然要提醒的是：尽量以天然食物为主，且以不调味为原则，一次以添加一种食材为准，以减少宝宝不适的现象。若是宝宝对添加的食材接受性不佳时，家长暂时别性急，也不要强迫他们进食，以免引起宝宝进食的反感；可先停止喂食一、两个星期之后，再重新少量给予，可以让宝宝再次接受此种食材。

变换不同口味和做法

十个月后，宝宝的牙齿不仅长得越来越好，也越来越齐全，此时就可以开始让他们尝试食用固体食物，这时像是干饭或是米粉都是不错的选择；刚开始先选择较软的干饭，搭配像是豆腐、鱼肉、绞肉、蒸蛋及蔬菜等食物，或是将米粉煮成米粉汤，也可以配以其他较软的食材一起拌炒至熟透，皆是变换口味的做法。在宝宝接受固体食物后，相对的也可以渐渐减少母乳或是婴儿配方奶粉的食用量。

若宝宝对于固体食物的接受性佳，就应渐渐减少乳品的食用量，且最好养成先吃固体食物再喝乳品的习惯。在每一次给予一项新的食物时，应注意宝宝的粪便及皮肤状况(如：腹泻、呕吐、皮肤潮红或出疹等症状)；若喂食三至五天后没有不良反应，才可以换另一种新的食物。

而家长们在制作辅食品时，应将双手清洗干净，且将食物及用具洗净，以免造成食品卫生的问题，让宝宝们也可以吃得更营养又安全。

◎春季营养奏鸣曲

春天，万物复苏，生机盎然，也是宝宝生长发育的“黄金”季节。在这美妙的季节里，宝宝的消化吸收能力将会增强，进食量随之增加，身体迅速

生长发育。营养是宝宝生长发育的基础，怎样抓住这一关键时机给宝宝增加营养呢？

第一章 科学春补五大对策

世界卫生组织的资料表明，儿童生长速度最快的季节是春季。为了满足宝宝在这一时期对多种营养素需求量大大增加的特点，妈妈应该对宝宝进行科学合理地春补。但是，气候有春暖、夏热、秋躁、冬寒之特点，宝宝的饮食在不同季节也应有所不同。春天，气候由寒转暖，宝宝的饮食应由冬天的膏粱厚味转为清温平淡一些。春补时，妈妈应注意采取以下对策：

对策1 选用食物滋补佳品

在饮食上，可为宝宝选用一些“药食同源”的食物，如大枣、桂圆肉、蘑菇、香菇、木耳等。这些食物既含有丰富的多种营养素，又都味甘性平，只要适量进食，不失为宝宝强身壮体的天然食物滋补佳品，可提高身体的免疫力。

特别提示：

对于身体健康的宝宝，食补是满足他们生长发育最安全、最有效的对策。只有体弱多病的宝宝，才可在医生的指导下对症进行合理的药补。

对策2 补充含钙丰富的食物

宝宝生长发育速度快，身体对钙营养的需求也相应增加，饮食上应给宝宝多选用豆制品、骨头汤、鱼虾、芝麻和海产品等食物。为了保证钙营养的吸收，除了让宝宝多去户外晒太阳外，还应注意提供含 VD 较丰富的饮食，如蛋、奶、动物肝、海产品等。

特别提示：

注意限制宝宝过多地吃糖或甜食，这样易使体内的钙和 VD 被消耗掉，导致身体缺钙。

对策 3 适当增加优质蛋白质

宝宝生长发育速度增快，器官组织对优质蛋白质的需求也随之增长。因此，副食上应比平时适当地增加鸡蛋、鱼虾、鸡肉、牛肉、奶制品及豆制品等，主食上多选用大米、小米、小红豆等。

特别提示：

牛肉、羊肉等食物性温热，不宜让宝宝吃得太 多，多选用易消化吸收的鱼虾类或蛋类，蛋、肉、鱼尽量不要用油炸，米不要淘洗得遍数过多，也不宜放在热水中浸泡。

对策 4 注意维生素和矿物质摄取

宝宝对维生素需求增加，摄入量不能满足身体需要时，易发生“春季易感症”，如口角经常发

炎，齿龈易出血，皮肤变得粗糙等。因此，除了注意多给宝宝吃芹菜、菠菜、油菜、番茄、青椒、卷心菜、花菜等蔬菜外，还应多吃胡萝卜、山芋、马铃薯，带宝宝郊外踏青时也可采一些野菜带回家吃，如荠菜、香椿、苜蓿、苋菜等；主食上适当搭配粗粮和杂粮，如玉米、麦片和豌豆等。

特别提示：

为了吸引宝宝吃的兴趣，春令蔬菜可炒、可炖，还可包成馄饨、饺子和春卷等；烹调蔬菜时要用猛火，时间不宜长，减少水溶性维生素的损失；蔬菜一次不要烧得太多，以免回锅使水溶性维生素丧失殆尽。

对策 5 提供必需量的脂肪

脑组织中含有两种不饱和脂肪酸，它们是大脑的主要组织成分，缺乏将会影响宝宝的智力发育。由于身体不能自行合成，所以应注意从食物中摄取，春天，给宝宝做菜时尽量采用植物油，并多吃一些富含植物性脂肪的饮食，如核桃粥、黑芝麻粥、花生粥、鱼头汤、鲜贝汤、烧鹌鹑或野兔肉等。

特别提示：

不可以多吃油炸食物的方法增加植物油的摄

取。

第二乐章 春季防病抗病菜单

春天，宝宝易患各种呼吸道感染和传染病，易缺乏维生素 C、B₂ 等营养素。如下几种蔬菜具有清热利咽、散淤消肿、利肠通便的作用，春天里多给宝宝吃一些，可增强身体防病抗病的能力：

*油菜

油菜，特别是早春的油菜，性平、温和，其中富含胡萝卜素、维生素 C、B₂、钙、铁等营养素，具有清热解毒之功效，可防治春天里易发生的口角炎、口腔溃疡及牙龈出血等疾病。而且，油菜清香味美，做出来的菜宝宝也喜欢吃。

*荠菜

荠菜，特别是野生的荠菜，性平甘淡，具有独特的清香味，其中含有较多蛋白质、脂肪、胡萝卜素、多种矿物质等营养素，维生素 C 含量超过柑橘。春天多给宝宝做些荠菜粥喝，或用荠菜炒鸡蛋、烩豆腐干，或做荠菜春卷、馄饨、肉丝汤等，不仅可补充丰富的营养，还可防治麻疹、流脑等春季传染病及呼吸道感染。

*菠菜

春天的菠菜嫩而鲜，性凉滑肠，含有蛋白质、

脂肪、钙、铁、维生素 C、B₁、B₂ 及胡萝卜素等多种营养素。宝宝常吃菠菜，不仅可防治贫血、唇炎、舌炎、口腔溃疡、便秘，还可保护皮肤和眼睛的健康。提醒一点，新鲜菠菜洗净后，最好先在开水中焯一下，捞出后再做菜，另外，宝宝腹泻时不宜吃菠菜。

***芹菜**

鲜嫩的芹菜，既可炒食，又可做馅、煮粥，还可凉拌，具有清热止咳、利肠通便之功效。春天里常吃芹菜，可增强宝宝骨骼的发育，预防小儿软骨病、便秘；把芹菜捣烂，加茶油调敷在腮腺处，可治疗春季易发的流行性腮腺炎。

第三乐章 避开春季饮食三大陷阱

陷阱 1 给宝宝吃刺激性食物

春天，气温由冷变暖，阳气上升，如果过多食用热性食物，如羊肉，或食用高脂肪及刺激性强的辛辣、酸味食物，如油腻食品、辣椒、胡椒、姜、葱、蒜等，易伤脾胃或诱发消化性溃疡。因此，要避免给宝宝吃热性、辛辣等食物。

陷阱 2 过敏体质的宝宝随意吃海鲜

如果宝宝是过敏体质，食用海带、虾、鱼等富含组氨酸的海鲜后，其中的异性蛋白进入体内可作

为一种过敏原，刺激身体产生抗体，发生过敏反应。表现为皮肤上出现荨麻疹，即皮肤上团块状皮疹，伴剧烈地瘙痒，严重者还可出现呼吸困难或皮肤紫癜。因此，有过敏症状的宝宝要避免吃海鲜。

陷阱3 让宝宝吃霉变的甘蔗

很多宝宝都喜欢吃甘蔗。但是，甘蔗在春天里易发生霉变，吃了这样的甘蔗会引起食物中毒。春天里选择甘蔗时一定要多加注意，如果甘蔗的外皮没有光泽，甘蔗肉味道闻起来发酸，就不可再给宝宝吃。

◎健康宝宝私房菜

宝宝一天一天长大了！医生叮咛，应该开始给宝宝吃辅食，脑中才突然出现许多疑问，到底宝宝多大之后，才可以开始添加辅食？制作辅食应该注意哪些问题？宝宝一餐该吃多少辅食才够？若宝宝排斥辅食，该怎么解决？购买市售辅食，该注意哪些问题？这些常见的问题，我们都将一一为您解答。

宝宝多大后，才可以开始添加辅食？

营养师麦素英指出，何时可以帮宝宝添加辅食，其实并无确切的时间表。依照专家建议，最好从宝宝4~6个月大再开始帮宝宝添加辅食，因为这

个阶段的宝宝消化系统逐渐发育成熟，可以接受母乳(或配方奶)之外的流质食物，且较不会发生过敏反应。不过母乳(或配方奶)仍不能偏废，因为它仍是1岁以前的小朋友主要的营养来源。不过给予宝宝辅食，仍必须根据宝宝的发育程度或月龄大小慢慢调整，从流质(汤汁)→半流质(糊状)→半固体(泥状)→固体的程序，逐一改变。

添加辅食很重要，因为除了奶水之外，宝宝需要另外吃些辅食来补充营养；再者，要慢慢训练宝宝的吞咽及咀嚼能力，让宝宝逐渐习惯成人饮食。

制作辅食该注意哪些问题？

制作辅食时，要注意以下事项。

1、食材的选择方面

以新鲜为主。水果宜选择橘子、柳丁、番茄、苹果、香蕉、木瓜等皮壳较容易处理、农药污染及病原感染机会少者。蛋、鱼、肉、肝等要煮熟，以避免发生感染及引起宝宝的过敏反应。蔬菜类像胡萝卜、菠菜、青江菜、空心菜、豌豆、小白菜，都是不错的选择。

2、制作前的准备方面

制作辅食之前，要洗净食材、餐具及手，严格注意卫生问题。

3、在烹调方面

宝宝的牙齿及吞咽能力未发育完全，制作时要将食物处理成汤汁、泥糊状或细碎状，宝宝才容易消化；初期给予宝宝辅食时，食物浓度不宜太浓，如蔬菜汁、新鲜果汁，最好加水稀释；辅食尽量采用自然食物，且最好不要加调味料，如香料、味精、糖、食盐等；在食材的烹煮方面，尽量不要太油腻；烹调后的辅食，不宜在室温内放置过久，以免食物腐坏；制作辅食要注意食物温度，不宜放置在微波炉中加高温，以免破坏食物中的营养素。

喂食宝宝辅食该注意些什么事？（喂宝宝多少辅食的量才够？）

麦素英营养师指出，宝宝渐渐长大，生长发育的营养需求量变大，而母乳（或配方奶）已经无法提供足够的营养，所以最晚从 6 个月大左右，就要开始添加辅食。在喂食宝宝辅食时，要注意以下原则。

1、份量不要太多

宝宝食量较小，喂食辅食的分量不需要太多。

2、注意喂食的方式

喂食辅食时，可将食物盛装于碗或杯内，以汤匙喂食宝宝，让宝宝逐渐适应成人的饮食方式及礼