

科学育儿知识丛书

儿童饮食营养与健康

(一)

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

◎儿童哺育永远有用的建议.....	1
◎夏季宝宝的合理膳食.....	3
◎豆浆有禁忌，代替牛奶喂婴儿不宜.....	5
◎T-PAN 让宝宝免疫力升级	7
◎添加粗糙食物锻炼宝宝肠胃	8
◎准妈妈给宝宝增加营养要适可而止.....	10
◎宝宝吃点燕麦好.....	14
◎从饮食上打造更结实聪明的宝宝	15
◎小儿营养状况的肉眼判断.....	21
◎婴幼儿不宜多饮水果汁	23
◎身材矮小与一岁内饮食有关	24
◎吃饭不少孩子仍过瘦注意四种情况.....	26
◎走出儿童饮水的误区.....	27
◎专家指出儿童应多吃奶制品	28
◎专家教您如何养出健壮宝宝	28
◎专家：这样给孩子吃未必对	32
◎注重早期营养，孩子更聪明	34
◎周岁宝宝营养与热量摄取.....	37
◎中国儿童营养缺什么.....	40

◎怎样为孩子安排健脑的食物	44
◎怎样让宝宝吃得营养又健康	47
◎怎样给儿童选择合适的食品	53
◎怎样才能让宝宝摄入均衡营养	57
◎择时为宝宝加辅食	58
◎早期营养使您的孩子更聪明	59
◎早期营养您的孩子更聪明	61
◎早餐要保证质量	63
◎早餐一牛奶鸡蛋非最佳	65
◎预防婴幼儿食物过敏的方法	66
◎幼儿膳食注意事项	68
◎幼儿膳食不可缺少粗粮	70
◎幼儿每天吃鸡蛋好不好	72
◎幼儿每天必需的三类食物	73
◎幼儿不吃蔬菜影响免疫力	74
◎硬食、荤食：孩子都需要	75
◎影响儿童营养几种危险因素	77
◎影响儿童健康的几大类食品	78
◎营养状况与智力关系密切	80
◎营养对儿童智力发育的影响	80
◎婴幼儿每天必选的食物	82
◎婴幼儿每日对营养素的需求	85

◎婴儿需要适量进食肉类食品	88
◎婴儿谷类食物的选择与喂养	89
◎婴儿的最佳食品母乳.....	92
◎饮食与儿童健康.....	93
◎饮食篇：儿童科学膳食喂养	95
◎饮食的摄入与儿童大脑发育	98
◎一岁以后的孩子需要的营养素.....	99
◎一岁以后的孩子食物的种类	101
◎要逐渐减少晚餐的量.....	102
◎学龄前儿童饮食中的营养.....	103
◎新父母：孩子是否营养不良	104
◎喂养讲究膳食平衡营养均衡	105
◎小儿需要哪些营养素.....	107
◎小儿食物过敏或厌食症	108
◎小儿吃“苦”好处多.....	110
◎纤维食物对学步儿童很重要	112
◎喂养方式不当婴儿易腹胀.....	113
◎为什么小儿饮食要以菜为主	114
◎为人工喂养的婴儿选用食品	115
◎为孩子选择食品的原则	117
◎为孩子确定合理的营养结构	118
◎为 1~3 岁幼儿烹调可口食物	119

◎甜饮料代水影响发育.....	125
◎添加含蛋白质多的食物.....	127
◎添加辅助食品满足婴儿生长发育的需要.....	128
◎添加辅助食品的种类.....	129
◎添加辅助食品的原则.....	130
◎提倡多吃紫菜和海带.....	131
◎谈谈吃鸡蛋的科学	132
◎水果和蔬菜不能互替代	134
◎蔬菜泥、煮菜汁，选择谁.....	135
◎食物中重要的四种健脑物质	137
◎食物要多样化	137
◎膳食安排一日多餐	138
◎如何为孩子选择保健食品.....	139
◎如何了解宝宝摄入足够食物	140
◎如何看待儿童保健食品	141
◎如何给婴儿选择正餐食品.....	142
◎如何安排幼儿期的儿童饮食	146
◎如何安排 1—2 岁孩子的膳食	146
◎日饮一杯奶健身保康泰	148
◎让婴儿尝试各种食物的味道	149
◎让孩子自己选择食物.....	150
◎让孩子多吃豆制品	151

◎全脂奶粉和鲜牛奶的营养比较.....	152
◎平衡膳食能满足孩子的营养需要.....	154
◎偏食的危害.....	154
◎牛奶和鸡蛋容易使儿童过敏.....	155
◎哪些是有益宝宝的零食.....	156
◎哪些食物最健脑.....	157
◎哪些食物有利于健脑.....	158
◎美国父母培养孩子饮食习惯.....	160
◎每日各种食品量的参考.....	164
◎卵磷脂如何使宝宝更聪明.....	164
◎可以防止孩子患感冒的食物.....	165
◎将孩子的食物做得色香味形俱全.....	168
◎健康指南：注意婴幼儿营养.....	170
◎健康护理：患儿营养的保证.....	171
◎健康：儿童营养“排排坐”.....	172
◎家庭制作辅助食品的优点.....	174
◎家长别忽视婴幼儿营养状况.....	175
◎黄豆的营养价值怎样.....	176
◎孩子营养不良的外部信号.....	177
◎孩子为何营养不良.....	180
◎孩子生长发育所需的脂肪.....	182
◎孩子少进餐馆为好.....	182

◎孩子喝水要科学.....	183
◎孩子多吃食用菌好处多	184
◎孩子的午餐同样十分重要.....	185
◎孩子要尽量少喝纯净水.....	186
◎孩子的零食不是多余的	187
◎孩子聪明与饮食质量.....	188
◎孩子聪明是否与饮食质量有关.....	190
◎孩子吃胡萝卜的好处.....	192
◎过年该给孩子买什么吃的.....	193
◎关于儿童营养的十大误区.....	194

◎儿童哺育永远有用的建议

北京儿童医院特需门诊的意大利儿科专家切奇博士，他发现不少儿童患病与其父母不懂得科学合理的膳食喂养有很大关系，由此他结合中国儿童的发育特点，提出了科学膳食喂养的建议。

一、婴儿喂养的建议

孩子在出生 4-5 个月，只能喂奶，尽可能母乳喂养，如果母亲奶水不够，最好的食品则是奶粉，头 5 个月的孩子我们不主张喂牛奶。在孩子 4-5 个月这个阶段，每日通常喂奶 5 次；断奶期一顿奶，一般是在中午这一顿奶加稠糊。

稠糊的制作方法：用一升水煮胡萝卜、土豆菜汤，煮 1 小时，过滤，注意菜汤中不加盐。1 小时后，菜汤约剩半升，取出 250 毫升，并用它煮 20-30 克的大米粉，煮熟后加 2-3 小勺已煮熟的菜泥，再加一小勺玉米油，加 30-40 克小羊肉煮成的肉汁。

水果：苹果、梨、香蕉。饭后间隔时间长一些再喂食，最后是在早饭和午饭之间或午饭后到晚饭之间，相当于上午 10 点或下午 4 点。其他 3 餐都喂奶。

出生 6 个月，主餐两顿：中午、晚上。早晨、下午依旧喂奶，每日至少 500 毫升。可用西葫芦、

芹菜煮菜汁，菜汁中加入米糊(米汤)以及滤出的菜泥。还可在菜汁中加入面条或米糊。

肉类：鸡肉、牛肉。

奶酪：可以加在菜汤里代替肉汤。

水果：开始可以吃点柑橘类水果。

出生 7 个月，进餐可以开始加鱼肉(白色鱼肉)，不是虾或甲壳类海产品，一定要把鱼刺剔净。

下午的饭可喂奶、水果或正宗酸奶。

出生 8 个月，煮菜汤时可以加西红柿、菠菜。

出生 9-10 个月，开始时进餐可以加鸡蛋，在菜汤中加熟蛋黄，替代鱼和肉，一个星期 1-3 次。

出生 12 个月以后的孩子，可以吃整个鸡蛋(包括蛋白)。每周 1-2 次，替代肉或鱼。汤基本是菜汤，菜汤里加米饭、面条合成的菜泥，玉米油、肉(50 克)、鱼或蛋。

每天照常给孩子喂奶 500 毫升(乳制品：奶酪或纯正酸奶)，为了获得适量的钙。

为了避免食物过敏，孩子在 18 个月内最好不要食用红色的水果如草莓、杨梅、樱桃、西瓜、猕猴桃、荔枝和巧克力冰激淋、奶昔。

为了避免过敏，请不要给孩子喂虾、甲壳类海鲜。

二、幼儿进食的建议

1、不要强迫孩子吃饭，吃饭时孩子应该是平静的，精神应该是完全放松的。

2、不应该让孩子养成边吃饭边看电视的习惯。

3、请记住：1岁以后孩子的食欲会出现生理性的下降，进食减少，是正常的，这时孩子会继续正常成长。

4、固定进食时间是非常重要的：早晨、中午、下午、晚上，共四餐。

5、不要让孩子养成餐外吃零食的习惯，或小吃不断(干果、点心、冰淇淋、甜食、糖果)，这样的习惯会造成孩子肥胖，而且甜食会引起龋齿。

6、要让孩子吃淡味菜，这是预防长大患动脉硬化和高血压病的最好方法。

7、如果孩子生病：发烧、进食少，这时应给予足够的水，只有在孩子想吃东西时才进食。

◎夏季宝宝的合理膳食

每年暑假正值气温最高、气候闷热的盛夏。为了调节体温，人体的血液多流向体表，体内各器官的血液相对有所减少，胃肠的功能受到影响，造成消化吸收率降低，食欲不佳。又由于出汗较多，体内消耗较大，内分泌功能受到干扰，人也会不思饮

食，食量减少。所以夏季常会发生“苦夏”。

孩子还处在生长发育期，胃肠功能也不够成熟，所以合理安排暑期饮食，增加食欲，保证各种营养物质的充足提供，减少因“苦夏”给孩子身体造成的不利影响，保护好孩子的肠胃，是十分重要的。

虽然放假了，不用按时上学，但生活要有规律，按时休息，一日三餐要定时，定量。切忌饥一餐，饱一餐，暴饮暴食，边吃边玩。

膳食的安排要营养均衡，做到：五谷杂粮是主角/果蔬/鸡蛋/一杯牛奶天天有。要保证优质蛋白的充足供给，满足孩子生长发育和维持健康，增强体制的需要。少吃、不吃温补类、峻补类的食物，如：羊肉、猪肝、狗肉、鹿肉、黄鳝、桂圆，宜吃清补，平补类食物，如：多数粮食，各种蔬菜，时令水果，部分禽，肉，鱼，奶和蛋类食物。多吃具有清热，去暑功能的食物，如：绿豆、红小豆、凉瓜、冬瓜，绿叶菜，莲藕、荷叶等。

做饭的时候还要讲究烹调方法，忌重油重荤，饭菜要容易消化，要注意口味的调节，色泽的搭配，以增加食欲。还可以制作一些小菜和咸菜。白天多喝水，不要等到口渴难耐时，才想到喝水。每

日的饮用水应以凉白开水为主，各种饮料为辅。家中也可以自制一些饮料，如：绿豆汤，酸梅汤，山楂水等。注意水不宜一次性喝得太多，太猛。

天气炎热，切忌过于贪凉，冰箱内的食物，如：饮料、水果等不应取出即吃，要在室温下放置 20 分钟后再用。夏季是肠胃疾病和细菌性食物中毒的多发季节，饮食卫生至关重要。各种食物都要充分清洗，生吃果蔬要消毒，不吃腐败变质食物，不吃过期产品，食品存放，加工，烹制。以至炊具，刀具，菜板，抹布等均要讲究卫生，谨防病从口入。

给孩子定个暑期食谱

早餐：面包/果酱/牛奶/熟肉制品/

午餐：馒头/蒸玉米/豆腐烧鱼/鱼香三丝/蒜茸木耳菜/绿豆粥

下午加餐：水果

晚餐：二米饭/滑溜肉片(瘦猪肉 50，黄瓜 50，水发木耳 15)香菇油菜/红椒拌凉瓜/海米冬瓜汤/

晚加餐：水果/

◎豆浆有禁忌，代替牛奶喂婴儿不宜

豆浆是一种很好的营养品，是一种传统食品，为很多人喜爱。但有一些喝豆浆的方法是不对的。

喝豆浆应注意以下几点：

1、不能冲入鸡蛋。鸡蛋中蛋清会与豆浆里的胰蛋白结合产生不易被人体吸收的物质。

2、不要空腹饮。空腹饮豆浆，豆浆里的蛋白质大都会在人体内转化为热量而被消耗掉，不能充分起到补益作用。

3、并非人人皆宜。豆浆性平偏寒而滑利，故平素胃寒、脾虚易腹泻、腹胀的人不宜饮用豆浆。

4、饮未煮熟的豆浆会中毒。生豆浆里含有皂素、胰蛋白酶抑制物等有害物质，未煮熟就饮用，会引起中毒。

5、不要用豆浆代替牛奶喂婴儿。豆浆与牛奶蛋白质质量相等，铁质是牛奶的 5 倍，而脂肪不及牛奶的 30%，钙质只有牛奶的 20%，磷质约为牛奶的 25%。所以不宜用它直接代替牛奶喂养婴儿。

6、忌加入红糖。红糖里有机酸较多，能与豆浆里的蛋白质和钙质结合产生变性物及醋酸钙、乳酸钙块状物。

7、忌过量饮豆浆。一次不宜饮过多，否则极易引起食性蛋白质消化不良症。

8、忌用保温瓶储存豆浆。把豆浆装在保温瓶内，会使瓶里的细菌在温度适宜的条件下，将豆浆

作为养料而大量繁殖，这样豆浆会酸败变质。

9、不能与药物同饮。有些药物会破坏豆浆里的营养成分，如红霉素等抗生素药物。

◎T-PAN 让宝宝免疫力升级

大家都知道母乳喂养好，与普通奶粉喂养相比，母乳喂养的宝宝免疫力更强，身体更健康。那么，母乳喂养究竟好在什么地方呢？近日召开的婴幼儿营养最新进展研讨会上，上海著名儿科专家张伟利教授介绍了国外最新的研究成果，特别指出母乳中含有 T-PAN 即 72 毫克/每升核苷酸，它是提高婴幼儿免疫力的重要物质。这就是为何母乳喂养的宝宝抵抗力特别好，而一旦宝宝进入转奶期抵抗力明显降低的重要原因了。

普通奶粉虽然含有核苷酸，但含量只有 20-30 毫克/每升，这样的含量没有达到母乳的 T-PAN 水平。于是，很多婴幼儿在转乳期，免疫力低下，很容易患各种消化道、呼吸道的疾病。获得六项美国专利的美国雅培大药厂在其婴幼儿配方奶粉中特别添加了与母乳含量相当的 T-PAN。因此，中外儿科医学专家提请年轻的爸爸妈妈注意：为了您宝宝的健康，请尽量使用母乳喂养；如果不得不采用奶粉喂养，请慎重比较配方奶粉的核苷酸含量是否达到 T-

PAN 水平。

◎添加粗糙食物锻炼宝宝肠胃

新生儿从母乳中即能品尝到母亲进食的“食谱”，三、四个月时婴儿除了乳类流质食物的同时，就该开始尝试半固体的食物了，小时候尝到的味道越是多样化，其对食品味道的记忆库存就越丰富，将来长大了，对不同“食谱”的接受能力和适应性也就越强。随着宝宝月份的增长，有的家长逐步“大胆”的给孩子增添固体食物，而有的家长则始终停留在流质和半流质食品上。其结果却有着明显的差异。

宝宝在 5 个月时闻着大人的饭菜就会流口水，说明他们已经不甘于自己仅是奶水的“食谱”了，他们强烈地要求吃多种多样的食品，并且有着强烈的对固体食物那种“口感”的要求，因为他们需要磨牙了。如果吃不到，宝宝就会抓住所有碰到的东西送到嘴里，其实他们的要求很简单：我就是要尝一尝、啃一啃，让我痒痒的牙床舒服点儿。而此时，宝宝的胃肠道也做好了迎接固体食物的准备。

此刻，每一位父母都应当抓住婴儿这个阶段的心理需求，及时添加粗“饲料”，切勿失此良机，因为粗“饲料”营养素的含量和密度与奶水大不相

同，长时间单纯为奶水，会造成孩子生长速度减慢，同时各种营养缺乏症陆续出现，延误孩子的终生而追悔莫及。而及时添加粗“饲料”的儿童，正好为孩子身体的快速发育供给了充足的养料。

妈妈应及时、大胆地给宝宝添加固体食物。而且食物越是粗糙，对宝宝口腔、胃肠壁的力学刺激就越大，肠壁肌肉的推动力也就越大，这样才能练出宝宝强有力的消化道推动力，练就孩子一副好肠胃。

几个月的孩子，要吃粗的、硬的、多样化的，一般来说及早给孩子添加固体食物有时会遇到一些情况，比如吃什么样就拉什么，大便中带着整块的菜叶、整瓣的橘子，成块成粒的，半干不稀的，次数也是忽多忽少的，搞得全家心神不宁；这孩子是不是吃多了？是不是吃坏了？是不是消化不良了？于是立即改变方针。

其实大可不必，只要孩子不哭不闹，照吃照玩，大便的次数并不重要，食物未经消化就整个地拉出来了也算正常，只是食物没有起到添加营养的作用，它只充当了锻炼肠胃的训练器械——运动是需要器械的，肠胃也不例外。慢慢地，宝宝就在“训练中”适应了，对吃进去的食物也能够完全地