

·快乐童年系列丛书·

儿童饮食问答

蔡 鸣 时 文 宁 勤
肖一方 林 华 石晓梅 编著
金中华 张 乔 杨苏苏

军事医学科学出版社
·北 京·

内 容 简 介

本书为《快乐童年系列丛书》之一分册。全书全面、系统地介绍了母乳喂养、儿童饮食与健康、饮食习惯与健康、时令饮食与健康、营养与健康、食物卫生与烹调、儿童常见病食疗方等。是年轻父母正确掌握喂养方法,使孩子健康成长的必备参考书。

* * *

图书在版编目(CIP)数据

儿童饮食问答/蔡文,时文,宁勤编著

- 北京:军事医学科学出版社,2002

(快乐童年系列丛书)

ISBN 7-80121-408-0

I. 儿… II. ①蔡… ②时… ③宁… III. 少年儿童-饮食卫生-问答 IV. R153.2-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 087284 号

* *

军事医学科学出版社出版

(北京市太平路 27 号 邮政编码:100850)

新华书店总店北京发行所发行

潮河印装厂印刷 春园印装厂装订

*

开本:787mm×1092mm 1/32 印张:11.5 字数:238 千字

2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

印数:1-5000 册 定价:15.00 元

(购买本社图书,凡有缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换)

目 录



●母乳喂养	(1)
为什么提倡母乳喂养	(1)
母乳是如何产生的	(6)
影响乳汁分泌的因素有哪些	(7)
母乳中含有哪些成分	(8)
母乳富含哪些抗病物质	(13)
如何提高母乳质量	(14)
为什么说母乳是婴儿必需的和理想的食品	(16)
为什么母乳喂养有利于骨骼发育	(18)
母乳喂养与牙齿健康有什么关系	(19)
为什么吃母乳长大的孩子不易发胖	(20)
为什么母乳可以提高孩子智商	(20)
为什么吃母乳的婴儿少发病	(22)
母乳喂养有什么要点	(24)
母乳喂养的具体方法是什么	(27)
如何确保母乳喂养成功	(30)
如何讲究哺乳卫生	(32)
上班妈妈如何坚持母乳喂养	(33)



特殊情况下如何进行母乳喂养	(35)
影响哺乳的情况有哪些	(38)
如何提高母乳喂养率	(39)
为什么母乳喂养婴儿要防维生素 K 缺乏	(40)
为什么母乳喂养亦需喂水	(42)
您的宝宝吃饱了吗	(42)
母乳不足有何对策	(44)
哪些婴儿不宜吃母乳	(45)
母乳为何要“净化”	(47)
黄疸婴儿如何进行母乳喂养	(50)
母乳喂养对母亲有什么好处	(52)
断奶为什么不能过早或过迟	(53)
怎样断乳	(53)
婴儿只吃奶不吃飯怎么办	(56)
婴儿湿疹时乳母应注意自己的飲食	(57)
为什么牛奶不如母乳好	(58)
● 儿童飲食与健康	(61)
为什么要特别注意嬰兒的营养	(61)
为什么说嬰兒期的飲食会影响孩子一生	(62)
安排幼兒飲食要注意什么	(64)
为什么嬰兒食物不宜太咸	(65)
嬰兒配方食品有何不足之处	(65)
如何选择小儿断奶食品	(66)
如何安排小儿辅食	(67)
加工适合小儿的辅食要注意什么	(70)
小儿可以吃什么辅食	(71)



让孩子自己动手吃饭	(73)
怎样安排 1~2 岁孩子的饮食	(75)
怎样安排 2~3 岁孩子的饮食	(76)
怎样安排 3~4 岁孩子的饮食	(77)
怎样安排 4~5 岁孩子的饮食	(78)
学龄前儿童的早餐怎么吃	(79)
怎样安排 6~12 岁儿童的早餐	(80)
怎样安排 6~12 岁儿童的中餐	(82)
怎样安排 6~12 岁儿童的晚餐	(84)
为什么要合理配比三餐	(85)
为小儿安排食谱的意义与原则是什么	(87)
何时教小儿学吃	(88)
怎样教孩子自己吃饭	(89)
让孩子自己决定吃多少	(92)
节假日小儿在家吃饭时应注意什么	(93)
怎样为孩子选择食品	(94)
奶类食品含有哪些营养成分	(95)
牛奶过敏怎么办	(96)
孩子可以吃酸奶和乳酸奶吗	(97)
AD 钙奶应该怎么喝	(97)
孩子喝高铁奶粉好吗	(98)
怎样让孩子爱吃蔬菜	(99)
怎样让孩子爱吃肉	(100)
为什么说白开水是最好的饮料	(101)
哪些饮料适合儿童饮用	(102)
为什么婴儿不宜喝成人饮料	(103)
儿童喝饮料有何禁忌	(104)



为什么婴儿多饮水果汁有害·····	(107)
孩子喝水为什么容易呛·····	(108)
为什么孩子健齿要从饮食开始·····	(109)
儿童换牙期为什么要多吃耐嚼食品·····	(111)
孩子爱吃零食好不好·····	(111)
哪些零食不宜多吃·····	(113)
为什么儿童不宜常吃糕点·····	(115)
纤维性食物对学步儿童重要·····	(115)
爆米花“爆”出了什么·····	(116)
儿童常吃罐头食品好吗·····	(117)
为什么常给孩子吃点芝麻酱·····	(118)
为什么果冻也会成为幼儿杀手·····	(118)
为什么儿童要多吃排铅食物·····	(120)
为什么儿童吃水果要适量·····	(120)
儿童常吃鱼松好不好·····	(120)
多吃鸡蛋对孩子有没有好处·····	(121)
儿童是吃蛋好,还是吃肉好 ·····	(122)
孩子吃盐多好吗·····	(123)
只有多花钱,孩子才能吃得有营养吗 ·····	(124)
为儿童选购强化食品应注意什么·····	(125)
快餐可以经常吃吗·····	(126)
孩子为什么会吃饭慢·····	(128)
科学饮食为什么能防止近视·····	(129)
电视对孩子饮食行为有什么影响·····	(130)
哪些食品有助于孩子长高·····	(132)
为什么看起来漂亮的食品并不漂亮·····	(133)
白糖吃多了会产生什么影响吗·····	(134)



怎样科学对待小儿保健食品·····	(135)
为什么过多吃肉和蛋不好·····	(136)
小儿多吃烤羊肉串有什么危害·····	(137)
吃花生米与小儿的健康有什么关系·····	(138)
幼儿园如何合理调配饮食·····	(138)
怎样重视孩子的就餐方式·····	(140)
● 饮食习惯与健康·····	(143)
为什么习惯比营养更重要·····	(143)
为什么婴儿睡着吃奶的习惯不好·····	(144)
为什么良好饮食习惯应从儿时开始·····	(145)
怎样培养孩子的饮食习惯·····	(147)
为什么要给儿童养成淡食习惯·····	(148)
幼儿吃饭用筷子还是勺子,用左手还是右手·····	(150)
小儿喝茶的习惯好不好·····	(151)
孩子爱吃什么就是缺什么吗·····	(153)
为什么不能用嚼过的食物喂婴儿·····	(153)
为什么孩子爱要别人的食物·····	(154)
孩子不爱喝水怎么办·····	(155)
不要让孩子养成吃糖的习惯·····	(156)
儿童食欲不振怎么办·····	(157)
为什么儿童嗜食火腿肠的习惯不好·····	(159)
为什么要培养儿童爱吃食用菌的习惯·····	(160)
为什么防偏食应从乳婴期开始·····	(161)
怎样纠正偏食·····	(162)
为什么小儿偏食易得牙病·····	(163)
孩子为何贪吃·····	(164)



为什么孩子贪吃会损伤大脑·····	(167)
如何纠正贪食·····	(168)
为什么幼儿会挑食·····	(169)
如何纠正挑食·····	(172)
怎样纠正儿童异食·····	(173)
孩子不爱吃饭有招没招·····	(173)
为什么从小就应吃点“苦”·····	(175)
为什么早用筷子并不好·····	(175)
 ●时令饮食与健康·····	 (177)
怎样给孩子安排夏季饮食·····	(177)
怎样为病儿做好夏日饮食保健·····	(178)
夏天多吃冷饮好吗·····	(179)
为什么婴幼儿不宜吃冷饮·····	(180)
多吃冷饮会肚子痛是怎么回事·····	(181)
怎样安排孩子夏季的饮料·····	(182)
炎夏如何注意小儿的饮食卫生·····	(183)
为什么夏季需防小儿消化不良·····	(185)
孩子秋天如何通过饮食防躁·····	(185)
秋季如何预防小儿感冒·····	(188)
金秋如何给孩子加营养·····	(188)
小儿冬令如何科学进补·····	(190)
 ●营养与健康·····	 (193)
儿童需要多少蛋白质·····	(193)
儿童需要多少脂肪·····	(195)
儿童需要多少糖类·····	(197)



儿童需要多少维生素·····	(199)
儿童需要哪些宏量元素·····	(203)
儿童需要哪些微量元素·····	(205)
儿童需要多少水·····	(206)
儿童需要多少膳食纤维·····	(207)
婴幼儿膳食平衡的基本标准是什么·····	(209)
怎样预防和治疗小儿铁营养缺乏·····	(210)
怎样给孩子补铁·····	(211)
小儿缺铁性贫血患者如何调整饮食·····	(212)
添加蛋黄与铁质增加有关吗·····	(214)
多吃赖氨酸和味精好吗·····	(214)
为什么注意营养平衡很重要·····	(216)
怎样让孩子保持营养平衡·····	(217)
体重过大儿如何喂养·····	(218)
孩子营养不良有什么特殊信号·····	(219)
儿童缺锌是怎么回事·····	(220)
十岁的孩子还会缺锌吗·····	(222)
为什么儿童缺钙危害多多·····	(223)
怎样促进食物中钙的吸收·····	(224)
孩子为什么会缺碘·····	(226)
儿童采用低脂肪饮食好不好·····	(228)
为什么可以吃出聪明来·····	(229)
为什么均衡营养有利于孩子的脑发育·····	(231)
怎样为孩子安排健脑食物·····	(232)
哪些化学元素能提升孩子智能·····	(234)
为什么“傻吃”的孩子会吃傻·····	(235)
营养不良会不会影响孩子视力·····	(236)



吃得好的孩子也缺营养吗·····	(237)
哪些食物可引起小儿铅中毒·····	(238)
怎样预防儿童甜食综合征·····	(239)
婴儿拒食是怎么回事·····	(240)
孩子厌食怎么办·····	(241)
多动症儿童在饮食上应注意什么·····	(244)
怎样预防小儿发胖·····	(245)
为什么肥胖儿童晚上要少吃·····	(246)
饮食为什么会影影响儿童行为·····	(246)
为什么精汤难使孩子壮·····	(248)
什么是婴儿过食性腹泻·····	(249)
为什么维生素 A 防治反复呼吸道感染 效果好·····	(251)
什么是维生素 D 缺乏性佝偻病 ·····	(252)
误食果仁中毒如何救治·····	(254)
“牛奶贫血症”是怎么回事·····	(255)
儿童营养失衡会导致情绪异常吗·····	(256)
为什么说儿童营养不良易患肺炎·····	(258)
为什么儿童营养过剩不容忽视·····	(258)
激素水果使孩子性早熟吗·····	(260)
孩子久咳不愈有何饮食调理方法·····	(261)
为什么肝炎患儿忌“营养太过” ·····	(263)
为什么肝炎患儿不宜大量摄取营养丰富， 含蛋白质、脂肪多的食物 ·····	(264)
为什么膳食不当是消化障碍的主要原因·····	(265)
为什么有过敏症状的小儿应多吃红枣·····	(266)
儿童弱视吃什么·····	(266)



肥胖儿如何进行饮食调整·····	(267)
为什么婴儿也会食物过敏·····	(267)
哪些食物易使孩子过敏·····	(268)
过敏儿童如何进行饮食治疗·····	(269)
为什么感冒患儿不宜勉强进食·····	(270)
儿童如何吃出浓密的头发来·····	(271)
为什么米汤可治婴幼儿腹泻·····	(272)
婴幼儿腹泻如何进行饮食调整·····	(273)
●食物卫生与烹调·····	(275)
怎样避免孩子食物中毒·····	(275)
黄豆制品的制作方法与营养价值有何关系·····	(277)
怎样为孩子巧做豆腐·····	(278)
为什么饮料不能代替水·····	(279)
为什么不宜让孩子比赛吃饭·····	(281)
为什么不能吃发芽的土豆·····	(282)
为什么不能用高浓度糖水喂新生儿·····	(282)
为什么孩子不宜多吃甜食·····	(283)
为什么孩子不宜多吃巧克力·····	(284)
为什么婴儿饥饿性腹泻不宜限制饮食·····	(286)
为什么吃饭时不宜责备孩子·····	(286)
为什么不要只用米粉喂养婴儿·····	(287)
为什么吃水果首先要清洗·····	(288)
吃生豆角会中毒吗·····	(288)
为什么儿童不宜多吃山楂·····	(289)
为什么儿童不宜多吃橘子·····	(290)
儿童饭前饮水好不好·····	(290)



怎样烹制食品才能保持营养·····	(291)
为什么汤泡饭不可取·····	(292)
为什么婴儿不宜喝豆奶·····	(292)
● 儿童常见病食疗方·····	(295)
小儿白喉可用哪些食疗方·····	(295)
小儿百日咳可用哪些食疗方·····	(296)
小儿病毒性肝炎可用哪些食疗方·····	(300)
流行性腮腺炎可用哪些食疗方·····	(303)
小儿麻疹可用哪些食疗方·····	(306)
水痘可用哪些食疗方·····	(309)
小儿风疹可用哪些食疗方·····	(311)
小儿感冒可用哪些食疗方·····	(312)
小儿夏季热可用哪些食疗方·····	(315)
小儿支气管炎可用哪些食疗方·····	(317)
小儿咳嗽可用哪些食疗方·····	(318)
小儿哮喘可用哪些食疗方·····	(321)
小儿呕吐可用哪些食疗方·····	(324)
小儿腹泻可用哪些食疗方·····	(326)
小儿痢疾可用哪些食疗方·····	(328)
小儿腹痛可用哪些食疗方·····	(331)
小儿厌食症可用哪些食疗方·····	(334)
小儿便秘可用哪些食疗方·····	(338)
小儿遗尿可用哪些食疗方·····	(340)
小儿肾炎可用哪些食疗方·····	(344)
小儿佝偻病可用哪些食疗方·····	(347)
小儿肥胖病可用哪些食疗方·····	(349)



母乳 喂 养

为什么提倡母乳喂养

联合国儿童基金会曾报道：“不用母乳喂养的婴儿在其出生后6个月内腹泻的发病和死亡的机会分别比那些用纯母乳喂养而得到免疫保护的婴儿高15~25倍。”早在1979年世界卫生组织和联合国儿童基金会召开的婴幼儿喂养会议中声明：“不良的喂养方式及其后果是世界主要问题之一，在很大程度上这是一个人为的问题。无疑它可被看做是我们科学技



术和经济结构的耻辱,也是我们发展成就中的污点”。母亲的乳汁是婴儿最宜的营养品。母乳不仅含有婴儿出生后 4~6 个月内所需的全部营养物质,还含有帮助婴儿抵御许多常见病的抗体,它清洁、无菌、新鲜、从不变质,温度适宜,喂养方便,随需随喂。母乳喂养,母子间易加强情感联系,一旦建立,容易坚持,并有助于母亲分娩后止血。

我国素有母乳喂养的优良传统。20 世纪 50 年代我国城乡的母乳喂养率均在 80% 以上。后来由于多种因素的影响,许多母亲放弃了母乳喂养,而代之以牛乳或其他代乳品的人工喂养,母乳喂养率明显下降。影响母乳喂养率下降的主要原因是:妇女就业,职业竞争意识增强;母乳喂养观念淡化,忽视了母乳喂养的重要性,认识不到母乳喂养的好处,无端的害怕哺乳或担心乳汁不足,缺乏信心;一些医院的产科制度导致开奶后母婴分室,哺喂前加糖水,使用奶瓶或橡皮奶头等,都影响母乳喂养的成功;产科及妇幼保健的服务能力不足,没有广泛的宣传和指导,对母乳喂养中出现的许多问题缺乏相应的对策和措施;大量的代乳品的广告和销售,导致人们错误地认为奶品可替代母乳;许多年轻的母亲错误地认为母乳喂养会影响自己身材的苗条、形体的匀称、皮肤的白皙等等。母乳喂养日趋下降的问题,至 20 世纪 70 年代中期引起了国际社会的关注。世界卫生组织、儿童基金会等国际组织把保护、促进、支持母乳喂养,解决可能影响母乳喂养的各种问题,作为保护儿童权利的首要适宜技术,强调了妇幼保健服务的特殊作用,对妇幼保健机构定出了促使母乳喂养成功的 10 点措施:①有书面的母乳喂养政策,非常规范地传达到所有保健人员。②对所有保健人员进行必要的技术培训,使其能实施这项政策。③要把有关母乳喂养的好处及处理方法告诉所有的



孕妇。④帮助母亲在产后半小时开奶。⑤指导母亲如何喂奶,以及在需与其婴儿分开的情况下如何保持泌乳。⑥除母乳外,禁止给婴儿吃任何食品及饮料,除非有医学指征。⑦实行母婴同室,让婴儿和母亲一天 24 小时在一起。⑧鼓励按需哺乳。⑨不要给母乳喂养的婴儿吸橡皮奶头或使用奶头做安慰物。⑩张贴母乳喂养支持组织已经建立的信息,并将出院的母亲转给这些组织。

在发达国家文化程度高的人群中,母乳喂养率已在回升,高的达 70%,发展中国家也开始了促进母乳喂养工作,如菲律宾在实施母婴同室及废除奶瓶等方面已取得了一定的经验。1990 年 7 月召开的“90 年代全球规划决策者会议”强调,母乳喂养是儿童的一项人权。联合国儿童基金会在 20 世纪 90 年代将母乳喂养作为保护儿童的第一位适宜技术。我国早在 20 世纪 50 年代就开始制订了一系列制度和条例,对提高母乳喂养起到了积极作用。每年 5 月 20 日是“全国母乳喂养宣传日”,将组织声势浩大的宣传活动。愿全社会都来关心、支持、促进母乳喂养工作,为了我们的孩子,为了祖国的明天,愿天下的母亲都能在孩子出生后,献给孩子第一个最珍贵的礼物——自己的母乳,即妈妈的爱。

根据联合国儿童基金会的母乳喂养定义,母乳喂养按不同水平分成以下几类:(1)全部母乳喂养:①纯母乳喂养:指除母乳外,不给婴儿吃任何其他液体或固体食物。②几乎纯母乳喂养:指除母乳外,还给婴儿吃维生素、果汁,但每天不超过 1~2 次,每次不超过 1~2 口。(2)部分母乳喂养:①高比例母乳喂养:指母乳占全部婴儿食物的 80% 以上的喂养。②中等比例母乳喂养:指母乳占全部婴儿食物的 20%~79% 的喂养。③低比例母乳喂养:指母乳占全部婴儿食物的 20% 以下



的喂养。(3)象征性母乳喂养:指几乎对婴儿不提供热量的母乳喂养。从上述可以了解到母乳喂养在实际实施时包括了以上多种的情况,往往可以是其中一种或二种以上的情况混合或者交替存在。

母乳是孩子最适宜的天然营养品,联合国世界卫生组织及儿童基金会都十分重视母乳的喂养,要求4个月以下孩子的母乳喂养率要达到85%以上,以保障儿童健康。据研究,母乳是孩子生后4~6个月内最佳营养食品,年轻妈妈应坚持给孩子母乳喂养。母乳为母亲气血所化生,是婴儿最适宜的天然营养品,也最适合小儿生长发育的需要。婴儿出生后,能够得到母乳喂养,是人生健康的第一步。一般说来,母乳产后12天内所分泌的乳汁称为“初乳”,13天到1个月内的乳汁为过渡乳,2~9个月的乳汁为成熟乳,10~12个月的乳汁为晚乳。研究表明,初乳稀薄,含脂肪少,正适合初生儿消化能力较弱的特点,随着婴儿月龄逐渐增长,乳汁也变得浓稠,内含大量的蛋白质、脂肪、糖类等营养物质,并且他们的比例适当,其所含的钙磷比例也十分适当,其脂肪中,含不饱和脂肪酸较多,并有大量的脂肪酶,其脂肪颗粒小,均十分有利于小儿的消化吸收。母乳中乳糖可促进肠道生成乳酸杆菌,造成肠内pH较低,其酸性的环境,抑制了大肠杆菌的繁殖,有利于大脑的发育。母乳中含有免疫球蛋白、溶菌酶和吞噬细胞,具有抗感染的作用,所以母乳喂养的小儿疾病发生率低。

母乳喂养,还可增进母子之间的感情,有利于母亲对小儿的照看,使小儿疾病能够及早发现,及早就医。母乳喂养,也有利于母亲产后身体的恢复,是母子双得益的较佳选择。

由于我国实施计划生育,做母亲的大多是初为人母,对新生儿的喂养知道很少,现在谈谈怎样喂养才是最佳方案。



开奶时间应尽早。最新研究证明产妇母乳经新生儿吸吮后即会下奶。故应在出生后半小时内尽早母乳喂养。此举不仅仅是因为初期的母乳含抗体等多种成分,有利于提高婴儿机体的免疫力,主要还是为了母乳的早来、多来,同时还大大有利于产妇的康复。

喂奶前不宜喂糖水,因为糖水比母乳甜,喝惯较甜的糖水会大大影响新生儿对母乳的吸吮力。

吃母乳的婴儿不必再喂水,6个月以内的婴儿在母乳量足够的情况下,热量和水分充分满足婴儿的需要,故不必再给新生儿另外喝水。

授乳不宜定时,新生儿随饿随喂。既有利于母乳的分泌,也有利于婴儿健康。

提倡母婴同室,不少人为了保证产妇的睡眠休息,而将婴儿交由长辈或保姆带睡于另外房间。其实这对母婴身心健康均不利。母婴同室,能使母亲以特有的精心与敏感关照婴儿,同时能增加母子之情,有利于婴儿身心健康。

小儿半岁以前,只给乳汁即可。半岁后就应逐渐增加辅食,调配喂养,既要营养丰富,又要适于小儿消化吸收。这就是合理喂养。

1岁左右的小儿应考虑断奶,如断奶过晚则由于乳食品的营养成分已不能满足小儿生长发育的需要,而使小儿出现营养不良之症,因此,1岁的小儿应及时断奶。此时小儿的喂养应注意小儿食谱的安排,饮食宜多样化,以保证各种维生素的摄入。断奶要逐渐进行,不可突然断奶,造成小儿生活不习惯,而引发疾病。

总之,合理喂养的小儿身体健康,极少生病,达到了养生保健的目的。