

<<孙教授育儿营养经>>

图书基本信息

书名：<<孙教授育儿营养经>>

13位ISBN编号：9787501985807

10位ISBN编号：7501985804

出版时间：2012-5

出版时间：中国轻工业出版社

作者：孙朝琪 编

页数：322

字数：413000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<孙教授育儿营养经>>

前言

记得我小的时候调皮，母亲就用“不让你吃饭了！”

”来吓唬我，而如今刚好反过来，孩子们常常用“我不吃饭了！”

”来威胁家长。

孩子们的吃和营养问题令现在很多家长头痛不已。

让宝宝成功地母乳喂养，顺利地断母乳，幼儿吃出营养和健康，儿童健康发展，关键在于培养孩子良好的饮食习惯，引导孩子正确就餐。

长久以来，婴幼儿的营养和健康备受广大儿科专业人士的关注。

随着医学的进步，人们逐渐认识到许多成年期的疾病与儿童期的健康状况密切相关，如婴儿期肥胖和体重增长过快与成年后的慢性心血管疾病的发生有关。

因此，婴幼儿合理的能量和营养素摄入是需要引起广大父母的重视。

孙朝琪主任等苏州大学附属儿童医院的儿童保健专家，几十年来致力于儿童健康观念的传播和儿童健康事业的发展，不仅尽心尽力地救治江苏省地区的疾病儿童，也将健康观念通过儿保医生和护士的培训班传播到江苏省，同时，由她主持的儿保创新项目也多次获得国际、国内专业会议上同仁的认可和赞扬。

孙朝琪主任著作的本书，重点介绍了从0—6岁婴幼儿的营养知识，将深奥的医学知识转变成家长一读就懂、一看就会的健康、营养知识。

本书注重科学性、趣味性、实用性三者的相互结合，内容独出心裁。

作者细致地介绍了每个年龄段婴幼儿应该吃什么，怎样才能吃出健康、聪明来，以及如何通过食材来预防疾病的发生，如1—3个月婴儿如何防治佝偻病，4—6个月婴儿如何防治营养性缺铁性贫血等。

本书适用于广大正在或者准备养育孩子的家庭，可以为家长们在孩子营养、健康问题上提供很好的参考。

相信这本书的出版一定会对宣传和普及儿童营养知识，维护和促进儿童健康发挥积极的作用。

<<孙教授育儿营养经>>

内容概要

本书由苏州大学附属儿童医院主任医师、副教授孙朝琪主编。
儿童保健专家和医师、营养与食品卫生学博士、幼教老师、宝宝家长共同参与编写。
精选家长最关心的0-6岁宝宝的营养问题，孩子应该吃什么？
吃多少？
怎么吃的健康，吃的合理，吃出聪明来？
关于这些问题，孙朝琪教授以50多年的儿童营养保健工作经验给出了最科学、独到的解答。

附赠：

儿童每日食物营养素参考摄入量表

儿童计划免疫程序表

儿童体格发育测量值

<<孙教授育儿营养经>>

作者简介

孙朝琪，毕业于苏州医学院医疗系，现任苏州大学附属儿童医院主任医师、副教授。1996年荣获全国妇联、国家妇联授予的全国家庭教育工作园丁奖，曾担任华东地区优生协会理事，苏州市0~3岁科学育儿指导中心专家组成员。

她从事儿科、儿童保健专业50余年，擅长小儿生长发育、小儿神经心理卫生、小儿营养、各年龄期保健、营养性疾病的防治。

她多次参加“中国儿童发展与家庭”、“北京国际儿童营养学”等国际研讨会，同时发表著作《病残儿疾病学》和《病残儿儿童医学鉴定实用手册》。并在国家、省级刊物公开发表论文10余篇。

她致力于儿童健康教育理念的公益宣传，通过好妈妈俱乐部、亲亲宝贝亲子中心等健康课堂以及电视、电台、网络、报纸等主要媒体向3万家庭、5万人次宣传覆盖科学育儿知识，被家长们亲切的称为“孙奶奶”。

<<孙教授育儿营养经>>

书籍目录

第一章 家长必须知道的营养基知识—孙朝琪教“家长学校”讲课实（节选）

- 1.三大营养素和热能的关系
- 2.三大营养素的作用和比例
- 3.矿物质和维生素
- 4.膳食纤维和水

第二章 新生儿期（0~28天）天生就有吃的本能

第一节 新生儿有吃的本能

- 1.新生儿的特点有哪些
- 2.新生儿有哪些吃的本能
- 3.新生儿为什么容易漾奶
- 4.新生儿拥有哪些消化特点
- 5.和消化有关的菌种有哪些
- 6.新生儿有味觉和嗅觉吗

第二节 生长发育

- 1.为什么体重是衡量体格生长的最重要指标
- 2.测量体重的要点
- 3.测量身长的要点
- 4.为什么要定期测量头围
- 5.新生儿期神经、心理发育有哪些特征
- 6.为什么锻炼要从新生儿开始

第三节 科学喂养

- 1.什么时候开始给新生儿喂奶最好
- 2.母乳喂养的好处有哪些
- 3.初乳为什么不应弃掉
- 4.如何促进母乳喂养成功
- 5.增加乳汁分泌的5个秘诀
- 6.怎么判断宝宝吃饱了
- 7.母乳不足的信号
- 8.什么叫按需哺乳
- 9.婴儿夜间如何喂奶
- 10.乳头凹陷等特殊乳房的妈妈该怎么哺乳
- 11.什么叫混合喂养
- 12.混合喂养的方法
- 13.母乳和牛奶的区别
- 14.如何选择适合宝宝的婴儿配方奶粉
- 15.为什么新鲜牛奶和普通奶粉不适宜喂养婴儿
- 16.配方奶粉有哪些不同种类
- 17.配方奶的成分为什么更适合婴儿
- 18.不同年龄阶段的婴儿选择不同的奶粉
- 19.选购配方奶粉的5个注意
- 20.特殊宝宝的特殊奶粉有哪些
- 21.混合喂养和人工喂养的宝宝要不要喂水
- 22.新生儿为什么喝了加糖的水就不肯喝白开水了
- 23.“奶糕”可以作为婴儿主食吗
- 24.奶粉里加钙粉是否更有营养

<<孙教授育儿营养经>>

25.如何冲调奶粉

26.用奶瓶喂养时需要注意些什么

27.喂婴儿配方奶的温度多少合适

28.奶瓶奶嘴的消毒方法

29.冲调好的配方奶如何储存

30.什么叫人工喂养

31.人工喂养婴儿的喂养次数和奶量

32.第一周配方奶配制该注意些什么

第四节 日常护理和喂养行为

1.新生儿的睡眠有哪些规律

2.日夜颠倒对婴儿生长发育有什么影响

4.新生儿的粪便特点

5.新生儿排尿特点

6.新生儿意外窒息的原因有哪些

第五节 与营养、饮食有关的疾病

1.生理性黄疸、病理性黄疸及母乳性黄疸有什么区别

2.鹅口疮和奶瓣如何区别

3.预防过敏为什么要从出生开始

4.为什么婴儿过敏风险高

5.常见易引起婴儿过敏的食物

6.什么是过敏体质

7.牛奶过敏的婴儿，奶制品还能吃吗

第三章 婴儿期（1~3个月）提倡母乳喂养

第一节 1~3个月生长发育特点

第二节 生长发育

1.你的宝宝体格生长达标了吗

2.神经、心理发育有哪些特征

3.适合此时期的体格锻炼

第三节 科学喂养

1.母乳喂养的次数及奶量

2.哺乳妈妈的饮食和营养素补充有什么要求

3.哺乳妈妈一日饮食样例

4.母乳喂养的婴儿需要补充什么营养素

5.混合喂养的次数及奶量

6.婴儿突然厌食配方奶粉怎么办

7.为什么混合喂养的婴儿更容易喂养过量

8.解决过量喂养的方法

9.人工喂养的奶量及次数

10.更换奶粉有哪些需注意的事项

11.人工喂养的婴儿还需要补充什么营养素

12.如何选择和添加钙

13.如何添加果汁和菜汁

第四节 日常护理和喂养行为

1.婴儿的哭闹究竟是因为什么

2.0~3个月婴儿睡眠注意事项

3.晒太阳的方法

4.用安抚奶嘴好吗

<<孙教授育儿营养经>>

- 5.妈妈感冒了是否可以继续喂奶
- 6.哪些情况必须停止哺乳
- 7.为什么有的婴儿会边吃边拉或只吃不拉
- 8.为什么婴儿容易打嗝
- 9.预防意外窒息的注意要点
- 10.别小看湿疹

第四章 婴儿期（4~6个月）食物转换初期

第一节 4~6个月生长发育特点

第二节 生长发育

- 1.你的宝宝体格生长达标了吗
- 2.神经、心理发育有哪些特征
- 3.适合4~6个月的体格锻炼

第三节 科学喂养

- 1.奶量及喂养次数
- 2.为什么奶量不能超过1000毫升
- 3.为什么4~6个月才可以添加固体食物
- 4.添加食物的原则和顺序是什么
- 5.可以添加哪些食物
- 6.第一次转换食物的方法
- 7.过早添加食物的危害有哪些
- 8.如何选择合适的米粉
- 9.如何正确的冲调米粉
- 10.为什么尽量用小勺喂米粉
- 11.4~6个月的宝宝可以吃面条吗
- 12.为什么蛋黄是添加辅食的首选之一
- 13.鸡蛋过敏怎么办
- 14.婴儿什么时候能开荤
- 15.制作鱼肉时的注意事项
- 16.制作果泥和果汁的方法
- 17.哪些菜水适合4~6个月的婴儿
- 18.水果和蔬菜可以互相替代吗
- 19.4~6个月婴儿补充钙的注意事项
- 20.如何判断婴儿缺乏微量元素
- 21.如何科学喝水
- 22.如何选择婴儿强化食品
- 23.婴儿食物能不能加盐
- 24.特殊婴儿添加辅食有哪些注意要点
- 25.常见婴儿辅食的做法
- 26.婴儿不能吃哪些药物

第四节 日常护理和喂养行为

- 1.4~6个月婴儿睡眠有哪些特点
- 2.添加辅食后便秘怎么办
- 3.如何通过观察婴儿大便调整食物
- 4.宝宝的尿和屁
- 5.牙齿发育有哪些特点
- 6.如何保护乳牙
- 7.可以把咀嚼过的食物喂给婴儿吗

<<孙教授育儿营养经>>

- 8.流口水是病吗
- 9.头发长得慢和营养有关吗
- 10.什么是缺铁性贫血
- 11.如何预防缺铁性贫血
- 12.什么叫异种蛋白过敏
- 13.突然哭闹警惕肠套叠
- 14.什么叫食物转换期腹泻
- 15.影响铁吸收的因素有哪些
- 16.铁剂治疗有哪些注意事项

第五章 婴儿期（7~9个月）食物转换中期

第一节 7~9个月生长发育特点

第二节 生长发育

- 1.你的宝宝体格生长达标了吗
- 2.神经、心理发育有哪些特征
- 3.适合此时期的体格锻炼

第三节 科学喂养

- 1.7~9个月婴儿该怎么吃
- 2.7~9个月婴儿一天的喂养安排
- 3.7~9个月婴儿可以添加的食物有哪些
- 4.7~9个月婴儿经典食谱
- 5.怎样制作肝泥、菜泥和鱼肉泥
- 6.蛋类是否可以代替瘦肉食用
- 7.给婴儿喝高汤有营养吗
- 8.适合做粥的食材有哪些
- 9.为什么不能多吃糖
- 10.婴儿为什么容易缺钙
- 11.7~9个月婴儿为什么会缺铁
- 12.含铁丰富的食物有哪些
- 13.动物肝脏要怎样吃
- 14.红枣、赤豆等红色食物是不是补血佳品
- 15.婴儿吃菠菜能补血吗
- 16.为什么喂铁剂时不能同时喂牛奶
- 17.小宝宝也可以吃生蔬菜和水果吗
- 18.吃多种蔬菜混合做成的菜泥营养更全面吗
- 19.可以吃炼乳吗
- 20.添加食物自己做好还是买成品好
- 21.可以把各种婴儿食物混在一起喂宝宝吗
- 22.7~9个月婴儿的饮食中可以放盐吗

第四节 日常护理和喂养行为

- 1.7~9个月婴儿睡眠有哪些规律
- 2.婴儿出牙时拒食怎么办
- 3.多次尝试给婴儿添加新的食物都失败，是不是可以放弃
- 4.婴儿如何练习用杯子喝水
- 5.婴儿学习用勺子应注意什么
- 6.婴儿用手拿东西吃应鼓励吗
- 7.婴儿的大便中可见到未消化的残菜，是怎么回事
- 8.哪些食物有助于婴儿长高

<<孙教授育儿营养经>>

9.为什么要练习咀嚼

10.怎样锻炼婴儿的咀嚼能力

11.宝宝长牙早晚与营养有关吗

12.如何判断和预防奶瓶龋齿

第五节 与营养、饮食有关的疾病

1.什么是食物过敏, 主要表现是什么

2.哪些食物容易引起食物过敏

3.怎样防止食物过敏的发生

4.婴儿偏食会不会导致营养失调

5.哪些食物可以解除小宝宝便秘的烦恼

6.什么是牛奶贫血症

7.什么是乳糖不耐受

8.婴儿为什么会缺锌

9.如何预防婴儿缺锌

第六章 婴儿期(10~12个月)食物转换后期

第一节 10~12个月生长发育特点

第二节 生长发育

1.你的宝宝体格生长达标了吗

2.神经、心理发育有哪些特征

3.适合此时期的体格锻炼

第三节 科学喂养

1.10~12个月的婴儿该怎么吃

2.10~12个月婴儿正常一天的饮食安排

3.10~12个月可添加哪些食物

4.10~12个月婴儿经典食谱

5.酸奶多喝好吗

6.对牛奶过敏儿如何喂养牛奶

7.宝宝是否可以吃蛋白粉

8.婴儿为什么不能吃松花蛋(皮蛋)

9.为什么不能吃生鸡蛋

10.低脂肪饮食可以预防婴儿发胖吗

11.婴儿为什么不能多吃巧克力

12.喝骨头汤能补钙吗

13.怎样开始给婴儿喂米饭

14.婴儿不爱吃米饭会影响发育吗

15.婴儿为什么不能缺少碘

16.哪些食物含钙高

17.婴儿应该怎样吃水果

18.果汁和水果罐头可以替代新鲜水果吗

19.婴儿不吃蔬菜怎么办

20.婴儿能吃西瓜吗

21.怎样补充维生素C

22.怎样自制果汁

23.水果和蔬菜不能互相代替的原因是什么

24.制作婴儿食品能用冷冻蔬菜吗

25.纯净水、矿泉水对宝宝好吗

26.如何给宝宝断奶

<<孙教授育儿营养经>>

- 27.断奶是不是越晚越好
- 28.宝宝断奶不当容易引起哪些不适
- 29.如何解决宝宝断奶的不适症状
- 30.为什么蒸的食物营养好
- 31.能用味精提味吗
- 32.如何给宝宝添加点心
- 33.点心和主食如何搭配
- 34.该不该给宝宝吃零食
- 35.宝宝适合吃蜂王浆吗
- 36.是否要让宝宝吃些保健食品
- 37.婴儿能吃蜂蜜吗

第四节 日常护理和喂养行为

- 1.怎样让婴儿学习自己进食
- 2.怎样养成良好的进食习惯
- 3.断奶期哪些食品应该让宝宝少吃
- 4.宝宝流口水的原因是什么
- 5.睡前可以给宝宝吃东西吗
- 6.断奶后宝宝有吸吮手指的坏习惯怎么办
- 7.不出牙是否都是因为“缺钙”

第五节 与营养和饮食有关的疾病

- 1.如何通过食物防治宝宝咳嗽
- 2.防治咳嗽的辅助食谱
- 3.水果也会过敏吗
- 4.什么是婴儿积食

第七章 幼儿期(1~3岁)饮食行为习惯的养成

第一节 1~3岁生长发育特点

第二节 生长发育

- 1.你的宝宝体格生长达标吗
- 2.神经、心理发育有哪些特征
- 3.适合此时期的体格锻炼
- 4.户外活动有什么好处
- 5.幼儿多动与吃有关吗

第三节 科学喂养

- 1.一天的喂养安排样例
- 2.1岁以后宝宝还需要每天喝奶吗
- 3.如何为幼儿选择合适的奶制品
- 4.宝宝光喝奶而不肯吃饭怎么办
- 5.断奶后可以和大人吃同样的食物吗
- 6.断奶后食欲下降可能会造成营养不良吗
- 7.鸡蛋好吃易做的几种方法
- 8.为什么说多吃鱼幼儿会更聪明
- 9.幼儿吃海鱼好还是吃河鱼好
- 10.适合幼儿的鱼类和做法
- 11.哪些豆制品最适合幼儿
- 12.哪些日常食物含蛋白质最丰富
- 13.幼儿能常吃葡萄糖吗
- 14.乳酪适合幼儿吃吗

<<孙教授育儿营养经>>

- 15.适当摄入脂肪对幼儿有哪些好处
- 16.为什么幼儿不宜多吃肥肉
- 17.为什么幼儿不宜吃油炸食物
- 18.幼儿可以吃坚果吗
- 19.幼儿吃菜大大超过主食有什么弊端
- 20.哪些粥适合幼儿
- 21.给幼儿吃汤泡饭合适吗
- 22.煮米饭前浸泡大米好吗
- 23.维生素吃得越多越好吗
- 24.胡萝卜素血症是什么
- 25.幼儿还需要补充维生素A和维生素D吗
- 26.怎么给幼儿补钙
- 27.吃水果的时间
- 28.红枣给幼儿怎么吃更好
- 29.如何让幼儿爱上蔬菜
- 30.制备蔬菜的注意点有哪些
- 31.为什么要给幼儿多喝白开水
- 32.如何调整零食和正餐的关系
- 33.如何选择合适的零食
- 34.幼儿爱甜食怎么办
- 35.山楂片能帮助消化，多吃点可以吗
- 36.为什么要少吃冷饮
- 37.幼儿为什么不能喝可乐
- 38.为什么幼儿要少喝含糖饮料
- 39.为什么早餐对幼儿最重要
- 40.如何根据体重调整幼儿饮食
- 41.幼儿为什么要慎食色彩鲜艳的食品
- 42.只爱吃素的幼儿如何补充营养
- 43.哪些食物对幼儿睡眠有帮助
- 44.哪些食物有利于幼儿练习咀嚼
- 45.为什么幼儿最好不吃果冻
- 46.宝宝能吃银杏吗

第四节 日常护理和饮食行为习惯的培养

- 1.1~2岁宝宝睡眠
- 2.心理和行为反常与饮食有关吗
- 3.幼儿的第一反抗期来了，喂养时该注意什么
- 4.饭后需要给幼儿刷牙吗
- 5.为什么饭前便后要洗手
- 6.幼儿离不开奶瓶怎么办
- 7.幼儿总让人喂，怎么办
- 8.幼儿饮食习惯怎么培养
- 9.幼儿吃饭时间太长怎么办
- 10.如何让幼儿使用筷子
- 11.宝宝的饭食越精细越好吗
- 12.只吃单独挑选制作的食物有什么弊端
- 13.幼儿咀嚼能力怎样培养
- 14.让幼儿自己动手吃饭

<<孙教授育儿营养经>>

15.为什么不要强迫幼儿进食

16.如何纠正幼儿边吃边玩的习惯

第五节 和营养、饮食有关的疾病

1.瘦小幼儿要加餐吗

2.胖就健康吗

3.肥胖幼儿如何“控制饮食”

4.幼儿感冒了怎么吃

5.营养不良的幼儿有哪些症状

6.什么是单纯性肥胖

7.饮食中蛋白质缺乏会怎样

8.让眼睛明亮的食物有哪些

9.如何防治幼儿贫血

10.幼儿便秘怎么办

11.幼儿期如何预防龋齿

12.腹泻是怎么引起的

13.幼儿腹泻时如何进行饮食调整

14.给幼儿喂药要注意哪些

15.幼儿呕吐怎么办

16.幼儿痱子多如何调理

17.幼儿经常鼻出血,怎么调理

18.幼儿发烧时为什么不宜摄入过多的蛋白质

19.饮食不当会引起肠套叠吗

20.幼儿缺锌怎么办

21.幼儿缺碘怎么办

22.脚气病是怎么引起的

23.什么是异食癖

24.如何防止幼儿铅中毒

25.幼儿镉中毒是怎么回事

26.哪些营养素缺乏与孤独症有关

27.哪些幼儿更易对食物过敏

28.哪些食物易引起幼儿过敏

第八章 学龄前期(4~6岁)合理营养平衡膳食

第一节 学龄前期儿童的特点

第二节 生长发育

1.宝宝体格生长达标了吗

2.体检的注意点

3.成长发育的特点

4.体格锻炼——徒手操

第三节 科学喂养

1.学龄前期儿童该怎么吃

2.学龄前期在幼儿园一餐两点的食谱

3.3~6岁每日供给的食品种类、数量及营养量表

4.常用食谱

5.为什么儿童要注意食物多样化

6.可以用新潮的健康食品替代原有食物吗

7.如何判断儿童的进食量是否适宜

8.为什么要终身不“断奶”

<<孙教授育儿营养经>>

- 9.为什么不宜空腹喝奶
- 10.为什么说必须给儿童适量的蛋白质
- 11.为什么儿童吃肉蛋要适量
- 12.睡前喝奶好吗
- 13.鼓励儿童多吃鱼虾有什么好处
- 14.儿童为什么要特别关注脂肪摄入的种类
- 15.鸡汤与鸡肉哪个更有营养
- 16.为什么摄入适当的谷类食物不会发胖
- 17.为什么要以粮食类食物为主食
- 18.适当地吃粗粮有哪些好处
- 19.为什么儿童期更要纠正孩子汤拌饭的习惯
- 20.深色蔬菜和浅色蔬菜营养成分有何不同
- 21.为什么吃橘子后出现手心脚心发黄
- 22.为什么儿童食用南瓜益处多
- 23.吃维生素C补充剂可以替代蔬菜和水果吗
- 24.你知道托幼机构是如何配餐的吗
- 25.如何巧用各半原则搭配出家庭好营养
- 26.上幼儿园的小朋友该如何吃早餐

第四节 妈妈最关心的营养问题

- 1.你的孩子偏食吗
- 2.以行为纠正+营养补充应对孩子偏食
- 3.儿童不爱吃主食怎么办
- 4.儿童不爱吃蔬菜怎么办
- 5.儿童不爱吃水果怎么办
- 6.儿童不爱吃肉怎么办
- 7.儿童不爱吃鱼虾怎么办
- 8.儿童不爱吃鸡蛋怎么办
- 9.儿童不爱喝奶怎么办
- 10.厌食的种类和原因有哪些
- 11.矮小儿童有哪些筛查标准方法
- 12.促使儿童骨骼发育的不止钙元素
- 13.利于儿童长高的食物有哪些
- 14.为什么儿童多汗要补锌
- 15.缺乏铁对儿童有哪些危害
- 16.学龄前期的脑发育特征和心理发展
- 17.如何让儿童吃出聪明来
- 18.对儿童发育有益的食物有哪些
- 19.吃脑黄金不如多吃鱼
- 20.儿童饱餐会不会影响智力
- 21.哪些食物有助于提高儿童对疾病的抵抗力
- 22.丰富的零食可以替代正餐吗
- 23.零食该怎么吃
- 24.为什么饮食要清淡
- 25.哪些食物有益于儿童眼睛发育
- 26.单侧咀嚼食物有哪些害处
- 27.儿童咬指甲有哪些害处
- 28.儿童不宜多吃的10种食物

<<孙教授育儿营养经>>

- 29.为什么要少喝乳饮料
- 30.哪些不当饮食会导致性早熟
- 31.为什么儿童不宜多吃油炸食品
- 32.肥胖儿童如何选择食物
- 33.入夏如何增进儿童食欲
- 34.儿童需要补蛋白粉吗
- 35.为什么儿童应少吃肉干、鱼干
- 36.为什么冷饮越吃越渴
- 37.为什么学龄前儿童最好别喝茶
- 38.为什么儿童不能多吃巧克力
- 39.为什么儿童不宜吃方便面
- 40.儿童需要营养补品吗
- 41.儿童为什么不宜多吃蜜饯
- 42.为什么“重口味”零食让儿童很受伤
- 43.为什么儿童不宜吃糖过多
- 44.为什么说儿童每周至少吃一次海产品长得快

第五节 日常护理和饮食行为习惯的培养

- 1.3~6岁儿童睡眠
- 2.为什么睡前不宜进食
- 3.儿童发生便秘的原因有哪些
- 4.大便干燥怎么办
- 5.如何对待儿童遗尿
- 6.为什么要从小培养良好的生活习惯
- 7.一餐吃多少,让儿童做主
- 8.为什么进餐时要让儿童保持愉快的情绪
- 9.为什么吃饭时应该说说话
- 10.儿童吃饭慢,饭含在嘴巴里怎么办
- 11.为什么不宜边看电视边吃饭
- 12.为什么不宜用食物奖励儿童
- 13.为什么“狼吞虎咽”有害健康
- 14.学用筷子脑子灵
- 15.为什么饭前饭后不能做剧烈运动

第六节 和营养、饮食有关的疾病

- 1.如何对待儿童吃饭不长肉
- 2.如何改变儿童过食
- 3.为什么要逐步限制肥胖儿童的食量
- 4.儿童吃爆米花要当心铅中毒
- 5.儿童遭遇“生长痛”,妈妈别心急
- 6.儿童补牙要趁早
- 7.氟为何能预防儿童龋齿
- 8.让儿童多吃耐嚼食物可避免“双层牙”
- 9.儿童夜间磨牙怎么办
- 10.如何吃才能使头发乌黑亮丽
- 11.儿童的嘴唇为什么容易干裂
- 12.儿童“地图舌”的处理
- 13.儿童爱吃糖容易患近视眼
- 14.指甲白斑与营养

<<孙教授育儿营养经>>

15.脸上有白斑是肚子里有虫子吗

16.感冒后的饮食

17.如何预防冰箱性腹泻

18.如何应对儿童疝夏

附录一 儿童每日食物营养素参考摄入量表

附录二 儿童计划免疫程序表

附录三 食疗膳方

6~12个月的宝宝

1.小儿夜啼

2.小儿贫血

3.提高抵抗力

1~3岁的宝宝

1.小儿厌食

2.小儿汗症

3.小儿咳嗽

4.小儿佝偻病

各年龄通用

1.小儿腹泻

2.小儿便秘

3.小儿鼻子出血

4.小儿感冒

5.小儿便秘

<<孙教授育儿营养经>>

章节摘录

版权页：插图：1.三大营养素和热能的关系 营养，简单地说分为宏量营养素和微量营养素，宏量营养素就是三种，蛋白质、脂肪、碳水化合物(碳水化合物也就是我们常说的糖)。

微量营养素主要是维生素和矿物质，再多知道两个，膳食纤维和水，一共七大类，营养素的问题就基本上能搞清楚了。

在讲这些之前，我们首先要知道一个概念——热能。

热能不是营养素，但一切生命活动都需要热能来维持。

热能的来源主要是蛋白质、脂肪、碳水化合物三种营养素在体内氧化燃烧所释放的热能，所以三大营养素的摄入和平衡对孩子最为重要。

这些热能都用来干什么用呢？

主要用于五个方面，首先是基础代谢所需，就是孩子在安静、清醒、空腹的状态下，维持生命的基础热能需求，占总热能需求的50%~60%。

第二是生长发育所需，一般大人消耗多少就摄入多少，维持平衡就好了，孩子不一样，除了日常消耗掉的，还必须在体内储存，用于生长发育需要，孩子每增加1克体重，平均需要5千卡热量，大家可以算算，孩子每长500克，需要多少热能？

这部分热能占总需要的20%~30%，所以我们常说妈妈们给孩子养1斤(500克)肉不容易。

第三是食物特殊动力作用，吃东西也需要消耗热能，占总需求量的7%~8%，其中吸收蛋白质消耗最大，大约增加30%，脂肪大约增加4%，碳水化合物增加6%。

第四是活动所需，这跟身体大小、活动强度、持续时间、活动类别有关，一般占总需求量的15%~20%。

我在门诊时遇到一个孩子，吃得特别多，但就是不胖，仔细了解后发现，这个孩子特别爱哭闹。

一般来说醒的时间长，活动量大，易哭闹的孩子，热能消耗会比普通孩子高3~4倍。

最后是排泄损失热能，食物不能完全消化吸收，残留部分排出体外所消耗的热能，占5%。

这五项之和就是孩子一天的热能所需，用一句话说，年龄越小，相对总热能需要越大，比如说，1岁以内每日每公斤体重需要100—110卡热量，以后年龄每增加3岁，减10卡，到15岁后维持50—60卡每天(每公斤体重)。

你可以算算你的孩子一天需要多少卡热量？

蛋白质、脂肪、糖都有一个换算成热量的比例公式，在把握总量的基础上，饮食合理搭配，每三个月观察一下孩子的平均进食情况和体重增长，根据各期的体格发育数据对照一下，就可以评价出近期营养状况了，有的家长每天去盯着孩子吃多了吃少了倒没必要，孩子反而会反感，大家说对不对？

2.三大营养素的作用和比例 三大营养素的作用 蛋白质是人体生命的物质基础，是“造房子”的材料。孩子身体里的组织、细胞不断更新和受损修复都要用到蛋白质，蛋白质还用于激素和酶的生成，用来维持正常的新陈代谢和各类物质在体内的输送。

古拉丁语里蛋白质的原意是“首要”的意思，首先需要，它在各种营养素中处于中心的位置。

在婴幼儿期特别重要。

<<孙教授育儿营养经>>

编辑推荐

《孙教授育儿营养经(0-6岁)》适用于广大正在或者准备养育孩子的家庭，可以为家长们在孩子营养、健康问题上提供很好的参考。

相信这本书的出版一定会对宣传和普及儿童营养知识，维护和促进儿童健康发挥积极的作用。

<<孙教授育儿营养经>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>