

国家高级营养师 何秀芬 倾心奉献

退休不离岗，自费开办读者热线

十几年如一日

不厌其烦热心接听并解答疑难问题

何老师热线
0432-4699987
营养师热线系列

0~3岁

婴幼儿养护 有问必答

魏安然

何秀芬 孙 巍 王传宝 编著

吉林科学技术出版社

- 精心总结246个百姓最关心的婴幼儿的营养和护理问题，为家长健康育儿答疑解惑
- 提供了适合婴幼儿的营养食谱，让您轻松呵护宝宝娇嫩的肠胃，宝宝再也不挑食
- 纠正我们日常生活的误区，倡导健康生活新理念，给您正确养护家中宝宝的方法

何秀芬简历

女，70岁，1996年退休，退休前系吉林市松花湖疗养院临床高级营养师。退休不离岗，退休后职务为：

- 吉林市丰满区营养协会理事
- 吉林市电台、吉林市电视台群众约播
节目嘉宾
- 《松花江报》《江城日报》《星期天报》
《家庭主妇报》《中国石油报》营养信箱
主持人
- 吉林市老年大学营养保健讲师
- 吉林市江南师范学院营养师培训班营养
讲师
- 吉林市技能学校营养讲师
- 吉林省广泽乳业营养讲师
- 吉林市养蜂专业营养讲师
- 吉林市九牛乳业营养讲师
- 吉林市吉化中石油老年大学营养讲师

全国咨询电话：0432-4699987



营养师热线

0~3

岁



婴幼儿养护

Q&A

有问必答

何秀芬 孙 巍 王传宝 编著

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

0~3岁婴幼儿养护有问必答 / 何秀芬, 孙巍, 王传宝编著. 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 6
ISBN 978-7-5384-4202-1

I. 0… II. ①何…②孙…③王… III. 婴幼儿—哺育—问答 IV. TS976.31-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第071107号

0~3岁婴幼儿养护有问必答



编著: 何秀芬 孙 巍 王传宝

选题策划: 李 梁

责任编辑: 李 梁 王旭辉 刘宏伟

封面设计: 涂图工作室 张 虎

封面宝宝: 魏安然

制版: 长春市创意广告图文制作有限责任公司

出版发行: 吉林科学技术出版社

社址: 长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021

发行部电话 / 传真: 0431-85677817 85635177 85600611

85651759 85651628 85670016

编辑部电话: 0431-85630195

团购热线: 0431-85630195

邮箱: liuhongwei060216@163.com

网址: www.jlstp.com 实名: 吉林科学技术出版社

印刷: 延边新华印刷有限公司

规格: 720 毫米 × 990 毫米 16 开 16.5 印张 300 千字

版次: 2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-4202-1

定价: 19.90 元

如有印装质量问题 可寄出版社调换



前言 FOREWORD



孩子是一本无字的书，书的每一页都浸透着父母们的心血和深深的爱。孩子在一天天地成长，家长应随时注意关心孩子的变化，为孩子创造适宜的生活环境。

照顾好婴幼儿最基本也是最关键的问题就是饮食，食物是孩子身体、大脑、心灵的营养来源，年轻的家长们面对孩子的营养问题，可能会紧张，可能会束手无策。宝宝挑食怎么办，宝宝对吃饭的兴致不高怎么办，如何为宝宝烹调可以满足其成长需求的营养餐……本书深入浅出地介绍了各个阶段婴幼儿的营养需求、喂养方法和技巧，以及如何纠正不正确的饮食习惯等婴幼儿生活中最常见的问题，同时还给出了部分食品的营养价值分析，让家长知道应该给宝宝吃什么，不能给宝宝吃什么。书中所列的食谱，选用的都是生活中常见的食材，做起来方便简单，并注明了营养成分和含量，让家长做得轻轻松松、明明白白。既有原则更有实例，还为特殊的宝宝，如生病中的、挑食的宝宝制定了特别食谱，可为您带来方便与惊喜。

本书还介绍了一些婴幼儿护理方面的常见问题，比如该怎样为新生儿洗澡，怎样培养新生儿智能，婴幼儿的坏毛病长大会自然就没有了吗……通过本书，可以让您轻松掌握养护好婴幼儿的方法，让他们健康快乐地成长。

本书在编写的过程中，力求做到文字通俗易懂，科学性、可读性与实用性并重，是父母科学育儿的首选参考读物和好帮手。如果您还有什么需要，请拨打封面上的热线电话与我联系。

愿每位读过此书的家长都能成为孩子的贴心营养师，愿每个孩子都能快乐茁壮地成长！

何秀芬



CONTENTS

第1章

0~1岁婴儿的养护问题

01 产后的乳汁为什么颜色很浓 20

母乳初乳富含抗体，是对宝宝的第一次免疫，对宝宝的生长发育有重要的意义，不应该挤掉。

02 产后妈妈应第几天给婴儿喂奶 20

奶水一直不足很大程度上是因为你给新生儿喂奶喂晚了，早给孩子喂奶有利于妈妈以后奶水充足。

03 新生儿的脸怎么变黄了 21

这是新生儿黄疸现象，是由于新生儿肝脏功能还不健全，胆红素积存在新生儿血液中所引起的正常现象。

04 母乳有什么营养 22

金水银水都不如妈妈的奶水，母乳是新生儿最理想的天然食品。

05 喝了老母鸡汤怎么还没有奶水 23

产妇身体虚弱，不要听信吃偏方，务必要让孩子多吸吮乳头。

06 婴幼儿喝纯净水对吗 24

纯净水不仅去除了水中的悬浮物和细菌，还去除了人体成长所需的矿物质，因此为了孩子们健康成长，还是少喝纯净水好。

07 婴儿为什么每天睡那么长时间 25

充分的睡眠是宝宝发育的重要保证，要创造良好的睡眠环境，保证新生儿的睡眠质量。

08 新生儿睡眠不好是怎么回事 25

是奶水不足孩子吃不饱，导致睡眠不好。

09 新生儿为什么夜间哭得很厉害 26

哭是小宝宝对外界环境的一种反应，更是生理的需要。

10 新生儿早期的微笑 27

宝宝早期微笑是发育的好，微笑也是一种健身健脑的运动。

11 怎样预防新生儿尿布皮炎 27

选用优质尿布和纸尿裤，做好婴儿的臀部卫生护理。

12 新生儿眼病应怎样护理 28

应属于新生儿结膜炎，要特别小心地护理。

13 新生儿脐部应怎样护理 28

必须密切观察新生儿脐带部位的情况，要保持脐带的清洁卫生，每天都要仔细护理。

14 新生儿衣服应怎样洗 29

洗衣粉不宜给新生儿、婴幼儿使用，新生儿或婴幼儿要使用儿童专用的洗涤用品。

15 怎样选购新生儿服饰 30

为了保护新生儿、婴幼儿的皮肤洁净卫生，不受任何刺激，还是不要穿旧衣服。



16 新生儿的口腔应怎样护理 31

小宝宝患的是新生儿鹅口疮，可用纱布蘸淘米水擦拭口腔和牙床，并注意改善产妇的饮食。

17 儿媳妇房间里有异味是怎么回事 ... 32

如果是新生儿身上的臭味，一定要去医院小儿科就诊。

18 该怎样为新生儿洗澡 33

为了新生儿吃好、睡好，必须勤给他洗澡，保持清洁卫生。

19 婴幼儿应怎样进行预防接种疫苗 ... 33

中国医学、生物学专家研究论证，婴幼儿一定要预防接种，预防疾病。

20 应怎样预防婴幼儿佝偻病 34

预防婴幼儿佝偻病，最好从妈妈妊娠时开始注意营养，营养要均衡；婴儿出生后，乳母要吃好每一餐，多吃富含维生素A、维生素D的食物。

21 新生儿怎么还接种乙肝疫苗呢 35

第1针及时地接种乙肝疫苗，是阻断乙肝病毒母婴传播的重要保证。

22 新生儿可以多喝糖水吗 36

新生儿不宜多饮白糖水。

23 新生儿可以喝鲜牛奶吗 36

鲜牛奶营养成分比例不平衡，会影响小宝宝的健康发育，所以婴幼儿不宜喝鲜牛奶。

24 夜间应怎样给婴儿喂奶 37

在夜间喂奶应像白天一样抱着喂奶，培养孩子良好的吃奶习惯，避免发生意外。

25 新生儿为什么会惊跳 38

新生儿出生后，对周围的一切都不习惯，只要给予足够的爱，惊跳的症状就会慢慢减轻和消失。

26 为宝宝大操大办满月酒行吗 39

为宝宝大操大办满月酒会使孩子受不了，会吓着孩子。

27 满月后给婴儿剃光头行吗 39

刚满月就给小宝宝剃光头是不科学的。

28 婴儿啼哭为什么会有不同的声调 ... 40

小宝宝正常啼哭是在表达心理感情，是他最初的语言。

29 怎样预防新生儿吐奶 41

新生儿吐奶很多是由于喂养不当或喂奶的姿势不对所引起的，但如果吐的次数太频繁，就需要及时去医院就诊。

30 蛋黄豌豆泥如何制作 41

蛋黄豌豆泥营养丰富，有足够的营养成分供婴儿成长的需要。

31 婴儿每天都喝苹果汁好吗 42

吃什么都要悠着点，美味不可多食。

32 婴儿睡眠头的朝向要准确 43

婴儿床和妈妈的床都要南北摆放，才能使地球的磁力线平稳地穿过，宝宝才能睡得香。

33 男婴儿穿纸尿裤有什么说法吗 44

使用纸尿裤会对男婴的生殖健康有影响这种说法是没有科学依据的。



CONTENTS

34 婴儿可以放在摇篮中摇吗 45

哄孩子睡眠不能一个劲地摇和晃，万一力量控制不好容易引起脑组织损伤。

35 2个月大的婴儿该怎样护理 45

婴儿成长发育得很快速，似乎每天都起着变化，令人欣喜，这是婴儿健康的发育状况。

36 有治疗婴儿夜哭的食疗处方吗 46

通过你的描述认为：孩子还是因为没有吃饱而哭，母亲可以采用食疗方法来使乳汁充盈。

37 婴儿患奶癣可以断奶吗 47

婴儿患有奶癣，得分析过敏源，妈妈立刻忌食有刺激性和易引起过敏的食物，不能盲目断奶。

38 婴儿的手指甲怎样剪 48

正常的操作不会得破伤风的，要小心呵护孩子的手指甲。

39 母乳喂养的孩子不用接种疫苗吗 ... 49

单纯性依赖母乳的营养功能来维持婴儿体内的免疫保护功能是不够的，应按年龄段接种各种免疫疫苗。

40 有婴幼儿补钙强身的营养处方吗 ... 49

只要注意婴幼儿合理搭配营养，小宝贝就能健康成长。

41 婴幼儿可以喝白开水吗 50

喝白开水是婴幼儿、儿童营养发育成长、免疫活力的象征。

42 婴幼儿缺水有什么样的后果 51

婴儿缺水会带来生长缓慢、多病等症状。

43 桔汁和奶粉是伙伴吗 52

要科学的为婴幼儿喂养桔汁，应在两餐之间，间食饮用，用白开水勾兑后饮用，不可量大。

44 婴幼儿怎样晒太阳 52

婴幼儿需要适量的户外运动，更需要温暖的阳光。

45 宝宝可以补充鱼肝油吗 53

婴儿应辅助食用鱼肝油，来补充婴儿成长发育必需的维生素A、维生素D。

46 佝偻病食疗处方 54

母乳是新生儿的健康基石，乳母可以通过多吃富含维生素A、维生素D的食物来预防婴儿佝偻病。

47 小宝宝的一个乳牙激醒了我 55

宝宝的牙齿健康要从第1颗牙齿开始，要细心的护理。

48 婴幼儿喝什么样奶粉好 56

婴幼儿要根据年龄段选择营养配方奶粉。

49 婴儿几个月可以食用营养米粉 57

小宝宝6个月以后可以喂食婴儿米粉，能促进其生长发育，益脾养胃，健脑聪慧。

50 逗婴儿玩有益成长吗 57

逗小宝宝、亲吻小宝宝都应有一定限度。

51 婴儿先学爬再学走对吗 58

婴儿的成长过程就像喝奶粉一样是有阶段、有过程的。

52 我的宝宝怎么打呼噜 59

婴儿打呼噜没有遗传的因素，如果说婴儿睡得很香，偶尔打呼噜的现象不是病。



53 婴幼儿为什么喜欢洗澡 60

婴幼儿洗澡游泳是一项全身运动，不要洗的时间太长，以免着凉，要适量运动。

54 婴幼儿辅食可以放盐吗 60

盐合理食用，能增进小宝宝的食欲，促进小孩子正常发育，开发智力，提高婴幼儿免疫功能。

55 奶粉喂养的宝宝为什么爱生病 61

人工喂养的宝宝没有母乳喂养的宝宝免疫力强，抵抗力差。

56 怎样呵护婴儿的感情思维 62

使小宝宝感到周围的一切都有妈妈的爱，孩子一定能活泼成长。

57 怎样培养新生儿智能 63

婴幼儿智能开发称早期教育，婴幼儿的智能、发育水平应从小培养。

58 婴儿几个月开始可以吃肉 63

合理的食用肉类可以使孩子们更加聪明可爱。

59 婴幼儿成长中的动画片 64

婴幼儿看电视的时间要适量，要多参与其他的活动和运动，从小就培养孩子广泛的兴趣。

60 马铃薯对婴幼儿有什么好处 65

马铃薯味道清香，暖肾易消化，营养特别丰富，有益健康成长。

61 婴幼儿断奶后应怎样选择奶粉 66

要根据小宝宝的年龄段选择各种配方奶粉。

62 蛋黄有什么营养功能 67

蛋黄营养丰富，具有滋阴润燥、补铁强体、促

进大脑发育的作用。

63 婴儿每天可以吃多少鸡蛋 67

婴幼儿可适量食用鸡蛋，但不要过量食用。

64 母乳喂养的孩子需要吃钙片吗 68

母乳喂养、不偏食、食欲良好的孩子不要服用钙片。钙片适用于营养不良、发育不正常的婴幼儿。

65 宝宝为什么爱吃香蕉 69

香蕉是小宝宝的最佳辅食。

66 什么是科学的断奶方式 69

母乳是宝宝的生命源泉，不要随便断掉母乳，应事前要有准备。

67 婴幼儿被跳蚤咬后该怎么办 70

搞好孩子的清洁卫生自然可防止跳蚤的干扰。

68 婴幼儿可以吃带皮的水果吗 71

婴幼儿不要食用带皮的水果，家长要削皮后再给孩子吃。

69 小宝宝不能春游吗 71

小宝宝太小，不能带他去太远的公园去玩，不能玩得时间太长，否则孩子会受不了。

70 婴幼儿可以用茶水喂药吗 72

吃药时不能用茶水送服。

71 烂苹果能给孩子吃吗 73

腐烂变质的水果大人小孩都不能吃。

72 宝宝为什么喜欢吃含醋的菜肴 73

目前没有发现吃醋有害健康，更不能使小宝宝



CONTENTS

患软骨佝偻病，但是要适量食用。

73 婴幼儿可以喝茶水和茶饮料吗 74

婴幼儿不宜喝成人喝的茶水和各种茶饮品。

74 婴儿为什么难以断掉母乳 75

断掉母乳应是一个逐渐的过程，不要着急断奶，要

根据小宝宝身体健康状况和天气的变化，选择合适季节断奶。

75 我的宝宝怎么不长个儿 76

小宝宝在生长过程中，不管每天吃什么，都不能缺乏蛋白质，食用牛奶、婴幼儿配方奶粉是最佳的摄取方法。

第2章

1~2岁幼儿的养护问题

01 如何戒掉孩子口中的奶嘴 78

要让小宝宝得到妈妈的温暖，以后慢慢就会戒掉奶嘴。

02 哺乳期如何为婴儿补钙 78

哺乳妈妈多吃含钙量高的食物，并注意营养搭配，可以帮助婴儿吸收钙元素。

03 清热祛火的食物有哪些 80

喂养孩子营养不平衡易导致上火，应食用清热祛火食物。

04 有消食开胃、健脾止泻的食疗方吗 83

合理选择婴幼儿养胃健脾的食物，孩子健康又快乐。

05 婴幼儿可以吃饭喝汤吗 84

吃饭要喝汤，老来不受伤。

06 婴幼儿多吃高山娃娃菜能预防便秘吗 85

高山娃娃菜含有多维生素和较多的纤维素，

增强胃肠的生理功能，减少婴幼儿便秘。

07 怎样预防夏季小儿多发病 87

夏季婴幼儿的多发病要以预防为主，治疗为辅。

08 有宝宝夏日解暑的凉菜吗 88

多学几款凉凉爽爽、预防苦夏的小菜，孩子清凉一个夏。

09 猪肝有营养，孩子食用后会发胖吗 89

猪肝营养丰富，正常食用不会诱发肥胖，购买时一定去大超市买有质量保证、无污染、无危害的猪肝。

10 婴儿辅食过咸有什么害处 90

人体离不开食盐，但是多吃食盐也不好，食之有度，从小吃食盐过多，长大后诱发高血压。

11 我的孩子为什么不爱喝奶了 91

孩子病理性厌奶，家长应去医院为孩子看医生，还要从孩子饮食上补充。



12 婴幼儿的牙齿为什么发黄 92

口腔卫生要从娃娃抓起，天天早、晚刷牙，注意卫生。

13 怎样培养婴幼儿独立进餐的习惯 ... 92

给孩子一个奋斗目标，不要过分的娇惯孩子。

14 婴幼儿营养不良怎样护理 93

孩子营养不良，影响了婴幼儿身体发育，应饮食与运动结合调养。

15 婴幼儿可以喝成人饮料吗 94

给孩子一个奋斗目标，不要过分的娇惯孩子。

16 婴幼儿便秘该怎样护理 95

便秘严重会影响到孩子的身体发育和智力发育，应注意孩子的饮食调养。

17 要养成良好的婴幼儿餐前卫生习惯 96

饭前要洗手，讲卫生爱清洁一定要从娃娃做起。

18 婴幼儿可以喂养豆奶吗 96

孩子饭不足可以用豆奶粉补足，可以为辅食，不能当小儿的主食食用。

19 大人嚼过的食物喂孩子行吗 97

大人嚼过的食物不能喂婴幼儿，这种做法是错误的。

20 奶类只是婴儿时期的食物吗 98

要科学安排宝宝的饭菜，每日早、晚各1次喂奶，平衡营养，确保小宝宝健康成长。

21 婴幼儿边吃饭边给水喝对吗 99

边吃饭边喝水易导致婴幼儿消化不良，所以婴幼儿不能边吃饭边喝水。

22 蜂蜜是婴儿补品吗100

婴幼儿免疫功能还不健全，不喂蜂蜜为宜。

23 富含蛋白质的食物有哪些呢100

成长发育的婴幼儿必须合理地摄入蛋白质，促进孩子们健康成长。

24 维生素C对婴幼儿的生长发育有什么作用 101

维生素C是人体健康的成长发育必需的维生素。

25 宝宝的奶粉频繁更换好吗102

最好根据宝宝的口味和对孩子们的营养功能选一种奶粉，不要换来换去，这样会影响孩子们的健康成长。

26 婴幼儿口水怎么流这么多103

小宝宝断奶后要选择多样化、容易消化、有营养的辅食，能提高免疫力，防止流口水。

27 怎样预防婴幼儿冬季感冒 104

冬天是孩子易感冒发烧的季节，家长要精心护理，预防感冒。

28 宝宝断奶后饮食要注意什么 105

婴儿断母乳后一定要注意营养的均衡，合理的膳食。

29 五花八门的冷饮婴幼儿可以食用吗 105

各种冷饮危害婴幼儿健康，不要给婴幼儿饮用。



CONTENTS

30 婴幼儿断奶后还可以喂营养米粉吗 106

营养米粉可以食用，但不能当小宝宝的正餐，只能当辅餐。

31 如何预防婴幼儿腹泻107

预防婴幼儿腹泻要搞好饮食卫生，营养要全面，学会科学的烹调方法。

32 婴幼儿反应迟钝怎么办108

属于碘缺乏营养不良症，为了孩子的健康，补碘必须从现在开始。

33 如何给孩子选用玩具109

家长在为婴幼儿购买玩具时，要看一看上面说明书和玩具上的警示，不适合你宝宝的不要买，要适当购买。

34 婴幼儿口中含泡泡糖安全吗110

婴幼儿吃泡泡糖百害无益，严重危害小儿的健康。

35 婴儿断奶太晚有好处吗110

过晚过早给孩子断奶，都会导致婴儿免疫功能低下，出现营养缺乏症，影响婴儿成长发育。

36 乳酸奶能代替牛奶、奶粉吗111

乳酸菌饮料不能代替牛奶和婴幼儿营养配方奶粉。

37 婴幼儿可以喝酸牛奶吗112

不足2周岁的婴幼儿不宜食用酸牛奶。

38 断奶后婴幼儿的配方奶粉该怎样冲 113

为断掉母乳后的婴幼儿冲奶粉要按说明书上的配水量去勾兑。

39 膨化食品为什么不宜给婴幼儿吃 ...113

要避免给孩子吃膨化小食品，远离垃圾食品污染。

40 动物性食物的营养在汤里吗114

只喝汤不吃肉，所获得的动物性蛋白质很少，因此婴幼儿应吃肉喝汤。

41 天天吃添加酵母粉的鸡蛋面条行吗 115

这种强化食品只能当孩子的一种营养素的来源，不能长期作为哺养的主食。

42 婴幼儿头发生长与微量元素有关吗 115

婴幼儿要有营养组合食谱，使其摄入足量的营养，才能让小宝宝们肌体、皮肤、头发、手指甲得到健康的发育。

43 怎样早期培养婴幼儿语言能力117

要婴幼儿与大人互动，引导孩子模仿大人发音。

44 怎样预防婴幼儿呼吸道传染病117

孩子要有健康的身体，应有营养均衡的膳食，还要加强有益锻炼，搞好个人卫生。

45 怎样正确使用儿童车118

儿童车不要在高低不平的路上和马路边上行驶，要注意安全，大人不要离开车子，不要在污染的环境中骑车。

46 婴幼儿出水痘后应怎样护理119

孩子出水痘后，家长要对孩子加强护理，搞好卫生，让孩子按时吃药，多饮白开水。



47 2周岁的孩子怎么还吃手指头120

家长多关爱孩子，孩子吮吮手指头的习惯一定会渐渐消失。

48 氨基酸对婴幼儿有什么作用121

食物中的蛋白质和氨基酸都是维持人生存所必需的物质基础，婴幼儿健康成长需要氨基酸供给热量。

49 婴幼儿体内有蛔虫怎么办122

不要自己做主，去药店买药，要去医院看医生，按医嘱治疗。

50 怎样才能预防婴幼儿咳嗽123

预防婴幼儿咳嗽，最好的方法就是按时按量饮用白开水，还要经常食用水果。

51 流行性腮腺炎发病后该怎样护理 ...124

孩子发病后应去医院就医，按时吃药，要做好发病后的护理。

52 婴幼儿2岁前为什么依恋妈妈125

满足婴幼儿这种依恋安全感，能使婴幼儿产生对人的信赖。

53 怎样预防婴幼儿偏食125

要想克服婴幼儿偏食，必须从家长做起。

54 马铃薯可以烹调什么菜肴126

马铃薯营养丰富，可制作多种菜肴。

55 怎样预防婴幼儿口角炎128

预防和治疗口角炎必须每日食用富含维生素的食物，多饮白开水。

56 婴幼儿日常怎样护理129

宝宝日常生活要精心护理，要同时进行婴幼儿的教育。

57 婴幼儿可以吃太多的鱼和肉吗，会发胖吗 130

限制肉食只能使孩子成长发育中缺乏营养，导致营养不良，易患疾病。

58 婴幼儿可以用火罐疗法吗131

婴幼儿和儿童都不宜拔火罐，孩子经常感冒发烧，应从饮食上多动脑筋，多在厨房里下点功夫。

59 婴幼儿可以上桌子一起吃饭吗132

婴幼儿的智能发育水平应在家长的帮助、指导下全面开发，应让孩子们参与家中事物，加强生活自理能力的训练，和家里的大人应亲热相处。

60 婴幼儿怎么会口臭132

注意孩子个人卫生，适当饮食，改善孩子口臭。

61 夏日空调是婴幼儿的安乐窝吗133

要保持室内空气流通，合理地利用空调，在夏季炎热的天气能为孩子们带来健康和快乐。

62 小儿一日三餐不可忽视134

婴幼儿要按每日需要的营养来供食物。

63 如何选择婴幼儿枕头135

婴幼儿要选购小儿年龄段的枕头。



64 全麦面包对婴幼儿有什么营养136

婴幼儿多吃发酵的食品有益于正常生长和发育。

65 婴幼儿腹泻后停食对吗136

婴幼儿腹泻，妈妈给停食，不给孩子吃饭是不

对的，应及时补充水分和营养食物来为生长发育的宝宝提供热量和营养。

66 夏季婴幼儿得热痄子怎样防治137

预防婴幼儿热痄子，要搞好宝宝的卫生，并调节饮食。

第3章

2~3岁幼儿的养护问题

01 婴幼儿都应该补钙吗140

科学地为婴幼儿配餐，孩子是不会缺钙的，所以不要随便给孩子吃钙片。

02 胡萝卜的菜肴应如何制作140

胡萝卜营养丰富，可用油煎和牛肉、羊肉、猪肉、鱼类同烧。

03 火腿马铃薯茄子泥如何操作142

火腿马铃薯茄子泥的营养组合，有足够的能量供给婴幼儿成长的需要。

04 在幼儿园小宝宝咬人怎么办143

这与孩子平时的食物摄取不平衡有关系，建议食物补充。

05 感冒不好变成肺炎应怎么办144

食疗是在没有病基础上防病健身的，疾病来了应及时就医。

06 吃剩饭有害于小儿健康吗144

吃剩饭会伤害小儿的健康。

07 早产儿有多动症应如何食疗145

早产儿有多动症可从饮食上加以治疗。

08 天气太热，多给宝宝喝绿豆汤行吗 147

解暑清凉是绿豆汤的功效，应适当食用，不可多食。

09 婴幼儿患反复呼吸道感染怎样护理 148

搞好卫生不得病，把住病从口入这一关，才能降低婴幼儿上呼吸道的发病率，促进健康成长和发育。

10 婴幼儿营养不良性贫血怎样护理 ...149

营养缺乏导致的贫血，应均衡补充营养来治疗。

11 有为婴幼儿夏日解暑降温的粥吗 ...150

在炎热的环境下，要注意婴幼儿膳食，要合理的组合，适应夏日的营养需求，要多喝粥，多喝汤。



12 幼儿园我选对了吗152

孩子离开家庭上幼儿园，是孩子走向学校和社会的第一步。

13 宝宝患有肺炎能喝生鸡蛋治疗吗 ...153

生鸡蛋会诱发疾病，影响健康，不宜生食。

14 婴幼儿可以经常饮用碳酸饮品吗 ...154

健康要储蓄，饮品要科学，各种饮品和果汁是人们日常生活中不可缺少的饮品，但是它不能代替白开水，不适合婴幼儿常饮用。

15 婴幼儿为什么爱吃大白菜黑木耳呢 155

大白菜炒黑木耳营养丰富，是食疗组合餐，具有婴幼儿成长发育所需的各种营养成分，促进宝宝健康的成长。

16 婴幼儿为什么吃茄子泥那么香156

茄子是餐桌上宝贝们的佳食，经济实惠，物美价廉，营养非常丰富。

17 婴幼儿和大人一样喝茶降温行吗 ...156

正处于生长发育时期的学龄前儿童，不宜喝茶，家长给孩子喝茶水是不讲营养卫生的。

18 婴幼儿零食应怎样吃呢157

合理的供给婴幼儿零食有益健康，但要注意科学组合，食物要搭配得合理，饮食要有计划和节制。

19 宝宝第一次为什么说158

孩子的聪明与家庭有很大的关系，家长要理解宝宝们丰富的语言，多维护孩子的情感。

20 传统的开裆裤婴幼儿还能穿吗159

孩子穿开裆裤很容易导致细菌的传播并诱发生殖器、肛门感染，所以宝宝不宜穿开裆裤。

21 哪些孩子需要打二类疫苗160

在计划免疫的基础上，应在医生的指导下选择各类疫苗接种。

22 幼儿园菜豆腐怎样制作161

菜豆腐营养配方组合丰富，可全家食用。

23 婴幼儿的坏毛病长大自然就没有了吗 162

孩子的坏毛病不会自然消失，需要家长帮助孩子改掉，而不是娇惯滋长。

24 怎样预防婴幼儿感冒163

感冒发烧是婴幼儿营养不良综合征，可食用预防感冒处方。

25 孩子可以吃凉爽饭菜吗164

炎热的夏季孩子心里烦热，因此孩子的一日三餐要清凉爽口。

26 我的孩子又瘦又小，有长个菜肴吗..... 164

提供婴幼儿增高长个的食疗方供你选择。

27 为什么小宝宝大声喊叫时脖子上会鼓包 166

孩子可能患有先天性颈静脉扩张症，应去看医生。

28 教育孩子不要总说来鬼啦167

总对孩子说来鬼啦，会给他的幼小心灵造成不良影响，不利于孩子健康成长。



CONTENTS

29 图方便好吃害了小儿健康167

油条、方便面是营养很低的食物，正处于生长发育时期的婴幼儿，应多吃有营养、健康多智的食物。

30 婴幼儿腹泻为什么要补充胡萝卜 ...168

胡萝卜中含有很高的胡萝卜素，能增加机体抵抗力，促进婴幼儿正常的生长发育。

31 宝宝为什么爱说妈妈抱抱169

孩子需要妈妈抱抱，这是他们心理发育的重要影响因素，妈妈的拥抱是婴幼儿心灵健康的良药。

32 宝宝营养不良性缺钾，需要食物帮助170

孩子患营养不良综合征，应多食用富含钾、钠元素的营养组合菜肴。

33 要管住孩子，只让学习不让玩行吗..... 171

给孩子们有娱乐、学习的时间，更要安排作息的时间，不能只知道学习。

34 解暑降温的绿豆小米粥如何做172

绿豆和小米的营养价值都很高，搭配在一起可供给婴幼儿成长发育所需营养，而且可预防小儿中暑。

35 蚂蚁上树如何做173

蚂蚁上树又名肉末粉丝炒韭菜或蒜苗、蒜台、芹菜等，是老少皆宜的菜肴。

36 婴幼儿怎样预防全家人一种病174

有健康，孩子才能健康发育，要注意荤素营养搭配，才能避免高血脂、高血压。

37 婴幼儿应少吃苦味食品，多吃甜食对吗 175

孩子也应和大人一样，适量地吃苦味的食物，才能减少发病率，为健康的身体保驾护航。

38 该如何为婴幼儿选择饮品176

孩子最佳的饮品是白开水，每日3~4杯水，每日配餐要有汤、有粥等。

39 婴幼儿可以和全家人一起吃素吗 177

婴幼儿不宜和家中的大人一样吃素食，饮食要荤素搭配，合理搭配畜、禽、鱼、奶、蛋、菇、蔬菜、水果等。

40 婴幼儿哮喘怎样护理178

小儿患支气管炎哮喘应去医院治疗，给你介绍几种食疗方配合医院治疗。

41 婴幼儿盗汗的营养食疗护理180

小儿盗汗和自汗都能直接影响小儿健康，可吃食疗餐调整。

42 婴幼儿尿床的营养食疗护理182

小儿遗尿症可随着年龄增长而不治自愈，有的则需医院治疗，合理的膳食可起到辅助治疗的作用。

43 婴幼儿百日咳有食疗小方吗 183

学好百日咳食疗小方，让孩子告别疾病的折磨。

44 患百日咳的婴幼儿有禁忌的食物吗 185

幼儿百日咳是一种急性呼吸道传染病，一些食物会影响病情康复，要慎食。



45 婴幼儿食积应怎样处理185

小儿的食积还有偏食统称食源病，与家长饮食烹调习惯有关，请调整。

46 婴幼儿可以和大人一起吃鲜毛豆吗 187

毛豆营养价值很高，适合于婴幼儿食用，每餐20~30克为宜，不可多食。

47 宝宝发烧后为什么会出现一身红疹188

预防孩子的感冒发烧应注意调理饮食，还要加强生活护理，凡事一定要适可而止，不可过之。

48 婴幼儿多吃果冻有营养吗190

孩子要健康成长发育离不开水果、蔬菜、蛋白质食物的营养，婴幼儿、儿童不宜多吃或常吃果冻。

49 婴幼儿发育不良存在智力障碍应如何食疗190

孩子正处于生长发育的高峰时期，家长要从多方面去帮助孩子开发智商，以下几款健脑营养处方供你选择食用。

50 胡萝卜与宝宝的眼睛有关吗192

胡萝卜是婴幼儿、儿童、青少年的健康佳食，适合孩子的口味，特别是正处于生长发育时期的婴幼儿。

51 婴幼儿慢性咳嗽是体内缺少了什么物质吗194

孩子咳嗽吃了很多的药不见好转，是体内缺少了维生素C、维生素B2、矿物质微量元素钙、铁

等，这些可从食物中摄取。

52 婴幼儿的袜子该如何选择 195

一定要保护好小儿的脚，应选择纯棉的袜子。

53 婴幼儿扁桃体经常发炎怎么办啊 ...195

扁桃体摘除要有根据，应在医生指导下方可摘除，多和医生取得联系，如病情不是很严重者可随便摘除。

54 婴幼儿为什么爱掉头发 197

孩子不爱吃饭、没有胃口、食欲不振，还掉头发，属营养缺乏症，是缺少了维生素B6和矿物质元素锌所致。

55 婴幼儿的小鸡鸡可以摸着玩儿吗 ...198

不能拿孩子的生殖器开玩笑，逗着大家开心，这会孩子的健康成长产生一定的影响。

56 婴幼儿为什么爱吃幼儿园的茯苓包子198

茯苓能提高孩子的免疫功能，使孩子健康成长发育，聪明活泼，脸色红润，身体强健。

57 用牛奶加奶粉喂孩子对吗199

用高浓度奶来喂孩子会带来疾病。

58 婴幼儿奶粉加巧克力有营养吗200

将奶粉与巧克力同时喂孩子是不科学的，孩子不宜吃过多的巧克力。

59 葡萄糖可以代替白糖吗201

葡萄糖不适用于婴幼儿食用，葡萄糖不能代替糖类。



CONTENTS

60 婴幼儿最佳的饮料是什么201

婴幼儿应少喝或不喝各种饮品，最佳的饮品是白开水。

61 怎样预防婴幼儿营养过剩呢202

婴幼儿正常的生长发育，也要和成人一样，要合理膳食。

62 婴幼儿可遗传过敏体质吗203

过敏体质可遗传，应尽量避免过敏发生。

63 润喉片可以给孩子当糖吃吗204

孩子没有病不能随便吃含片，更不能拿药当糖吃。

64 婴幼儿的胃肠应怎样呵护204

婴幼儿的胃肠要奶奶、妈妈精心护理，饭菜花样要多，多种食物搭配食用。

65 姥姥给孩子吃汤泡饭对吗205

用各种菜汤泡饭既没有营养又不卫生，这种吃法会得胃病。

66 为什么孩子爱吃红小豆泥206

红小豆是营养丰富的小杂粮，香醇爽口，营养丰富。

67 孩子喝鲜奶为什么会胀肚子207

婴幼儿出现的是乳糖不耐症，应暂时不要喝鲜牛奶。

68 孩子流鼻涕、打喷嚏随便吃药对吗 208

孩子感冒要在医生的指导下用药，不可自做主张随便吃药，更不可随便打针。

69 我的孩子为什么易发小儿肺炎呢 ...209

小儿发烧多是由肺部感染外邪所致。

70 妈妈的防晒霜可以给孩子用吗210

对不同的年龄段，防晒霜的配方各有不同，应为孩子选择适合婴幼儿使用的防晒霜。

71 幼儿可以多吃粽子吗211

粽子风味独特，婴幼儿可以适当当地食用。

72 小狗感冒能传染给孩子吗211

家中养的小狗，如果患有传染性的疾病，很快就能传染给孩子。

73 小狗中暑后咬伤了孩子怎么办212

被宠物咬伤后，应及时去医院，处理后打狂犬疫苗。

74 孩子为什么爱吃苹果薯饼213

苹果薯饼是婴幼儿的佳食，美味可口，营养丰富，各位家长可按以下配方去制作。

75 牛黄解毒片小儿想吃就吃吗214

是药三分毒，有病应去医院就诊，在医生的指导下用药，不要自己就决定吃药，弄不好反而会加重病情。

76 小儿被蜂蜇伤后应怎样处置 215

被马蜂蜇伤后，应立即挤出毒汁，轻者可用马齿苋或鲜黄瓜敷患处，重者应尽快去医院治疗。

77 孩子睡新买来的凉席为什么身上发痒 216

新买回来的凉席并不清洁卫生，应经消毒灭菌后使用。



78 小儿吃香菇能预防咽喉肿痛吗216

防治感冒，要调理好饮食，使营养平衡，维护小儿身心健康。

79 口腔溃疡的小儿多吃西瓜对吗218

小儿患口腔溃疡是营养不良综合征，是体内阴虚、内热虚火上行所导致的疾病，应多食富含维生素B2、维生素B6、胡萝卜素食物。

80 怎样预防宝宝中暑219

应从饮食上入手，预防婴幼儿中暑。

81 夏日炎热，孩子可以食用清火的食物吗 219

小儿的胃肠发育还不完善，无论天气有多么炎热，也不能和大人一样喝冷饮、吃水果。

82 宝宝的夏被如何选择220

夏日高温天热，应为孩子选择适当的凉爽透气、质地柔软的凉被。

83 宝宝小心菠萝过敏症221

菠萝营养丰富，是老少皆宜的水果，但不可多食。

84 吃芒果也要先泡后吃吗222

芒果含有三萜酸和多酚类化合物，易引起各种过敏症甚至芒果中毒，应注意食用方法，适量食用。

85 天气炎热，孩子喝牛奶会上火吗 ...223

夏天喝牛奶不但不会上火，而且还能清热解暑，祛火消炎，预防中暑症的发生。

86 孩子因惊吓中暑后应该吃些什么 ...224

孩子心情急躁时中暑，不要吃各种冷饮、小食品、糖果和巧克力，应吃镇静安神、清心祛火的食物。

87 婴幼儿厌食该怎么办225

孩子们正常生长发育，吃好每一餐，还要吃好零食，孩子一定感到愉快，成长快乐。

88 婴幼儿尿路感染后怎样护理226

孩子患有尿路感染，应减少小儿的运动，保持清洁卫生，要多喝白开水，多吃些利尿排毒的蔬菜和水果。

89 夏日应怎样护理婴幼儿的皮肤227

孩子的皮肤比大人娇嫩，很容易碰伤，很容易受到环境的污染和蚊虫的侵害，所以要精心保护，尤其是夏季。

90 孩子怎么得了味精瘾病228

味精对婴幼儿和正在生长发育的儿童有严重危害，所以不要给婴幼儿吃味精。

91 孩子咳嗽不止与鼻炎有关吗228

宝宝咳嗽不止，不要随便去买药，更不要听信民间秘方，应去儿童医院去看病。

92 婴幼儿吃荤油会发胖吗229

正处于生长发育的婴幼儿应荤油、素油一起吃，满足生长发育的需要。

93 带宝宝逛超市像逛公园一样好吗 ...231

超市内缺少新鲜空气，如带孩子去，应尽快选购，最佳时间不要超过2个小时。



94 婴幼儿粉红的脸蛋与西红柿有关吗 231

西红柿具有婴幼儿每日必须营养成分，使婴幼儿健康成长、聪明美丽。

95 婴幼儿的免疫力与维生素C有什么关系 233

维生素C参与儿童的细胞间质生成，维护骨骼、肌肉、牙齿、血管、皮肤正常的功能，参与胶原蛋白的形成，促进儿童正常的生长发育和健康成长。

96 婴幼儿多喝粥有什么好处吗 234

喝粥能孩子的成长提供足够的营养，使孩子健康快乐成长。

97 婴幼儿秋季患口角炎是因为上火吗 236

孩子上火有很多的原因，其中最主要的原因是：营养不良造成的，可从饮食上加以调理。

98 婴幼儿为什么不能喝爷爷的人参鸡汤 238

不要给健康的儿童随意服用含人参的滋补品，以免影响孩子健康成长，后悔莫及。

99 婴幼儿为什么不能空腹打吊瓶 239

孩子空腹不能输液，忌食鸡蛋、鸭蛋、茶蛋、鹌鹑蛋、各种串烧、色素香料及碳酸饮料。

100 婴幼儿莫把维生素C、维生素B₁当糖吃 239

维生素不可随便食用，若是婴幼儿维生素缺乏

症引起的各种疾病时才能食用，而且要按医生处方剂量来食用。

101 营养卫生习惯必须从娃娃抓起 240

关爱孩子是大事，要有责任感，应从小培养良好的卫生习惯。

102 婴幼儿的房间里不宜放哪些花卉 242

有毒的花卉不宜摆放在婴幼儿的房间，以免接触或误食，对婴幼儿身体造成伤害。

103 带婴幼儿春游，小心给愉快带来阴影 242

如有过敏体质的孩子，不要去鲜花开放的地方玩，有的孩子对绿草也有过敏的现象，要远离，注意安全。

104 婴幼儿可以多食大樱桃吗 243

樱桃营养丰富，既可促进生长发育，又能强健身体，但应适量食用。

105 婴幼儿吃什么食物能健脑益智 ... 244

民以食为天，食物营养为地，所以孩子的健康必须从食物抓起，以下健脑益智的食物供你选择。

附录

婴幼儿的营养素需求及其价值 247

蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质元素、不可缺少的膳食纤维和水，七大营养素是小儿健康成长不可缺少的物质。

第 1 章



0~1岁婴儿的养护问题





产后的乳汁为什么颜色很浓

现象描述 我生完宝宝以后，乳汁浓度很高，黏糊糊的，颜色类似黄油，听人说这样的乳汁颜色不对，乳汁应该是白色的，这样的奶水有毒，所以都挤掉了。到了第4天乳汁颜色变白了，才开始给宝宝喂奶。不知这样浓的奶水真的有毒吗，请营养师解答。（吉林省吉林市 吕一师）

一句话点评 母初乳富含抗体，是对宝宝的第一次免疫，对宝宝的生长发育有重要的意义，不应该挤掉。

营养师解析

吕女士，你好！

产妇在产后最初5天之内分泌的乳汁叫母初乳，其营养极为丰富，是牛初乳的10倍，鲜牛奶的20倍。

很多妈妈认为浓度高，类似黄浆的奶水很脏，不能给宝宝喂服。其实，这是认识上的误区，因为人的初乳是纯天然的保健乳汁，富含多种免疫因子、免疫球蛋白、生

长因子和婴儿成长所必需的蛋白质、低脂肪、各种酶类、碳水化合物、钙、铁、锌、硒、多种水溶性维生素等有益成分。

产妇的初乳是对宝宝的第一次免疫，对宝宝的生长发育有着重要的意义。因为母初乳中的免疫物质，能增强宝宝免疫系统的功能，增强宝宝的抗感染能力，还可以完善婴儿未成熟的肠道表面，可阻断细菌、病毒的侵害。母初乳有益于肠道菌群的平衡，可促进脂类排泄，减少新生儿黄疸现象的发生。新妈妈一定要珍惜自己的母初乳，不要错过给宝宝哺喂母初乳的机会，扔掉母初乳实在是太可惜了。母初乳一定要给孩子饮用。



产后妈妈应第几天给婴儿喂奶

现象描述 我产后第5天才给宝宝喂奶，因为奶水太少觉得不值得给孩子喂。一直到现在6个月了，奶水还是不足，每天要加喂4次奶粉。不知道是什么原因导致奶水不足，我心里很着急。（吉林省吉林市 李春香）

一句话点评 奶水一直不足很大程度上是因为你给新生儿喂奶喂晚了，早给孩子喂奶有利于妈妈以后奶水充足。



营养师解析

李女士，你好！

请回忆一下，宝宝出生之后，是不是先大声啼哭，然后开始吃小拳头或小手，吮吸着哭一会儿就睡了。这样的孩子，身心发育健康良好，大脑发育正常，体内新陈代谢正常，开始要吃要喝，所以才吃手。有的妈妈，因奶水太少不给宝宝吃，孩子一哭就开始用奶瓶喂水或喂奶，结果孩子和奶嘴有了感情，不会吸吮妈妈乳

头。妈妈乳头得不到孩子的吸吮刺激，导致奶水更加不足，也不会喂孩子，所以孩子长得又小又瘦，影响了孩子的发育。

妇产科专家提示每位产妇，无论是白天和夜晚生下孩子，只要妈妈健康状况良好，在8~10小时后，就可以喂奶。如果在分娩后不早些喂奶，乳腺分泌乳皮细胞收缩使乳腺不通畅，脑下垂体得不到调节，垂体得不到刺激，就不能分泌乳素，时间一长，即使婴儿再使劲地吸吮乳头，垂体也没有反应，奶水就不足。就像你说的那样，现在是怎么吃也没有足够的奶水。所以给新生儿喂奶喂晚了，不利于奶水充足。您现在的情况也只能是在继续母乳喂养的基础上，适当为孩子添加婴儿配方奶粉来满足孩子对奶水的需要。



Q03 新生儿的脸怎么变黄了

现象描述 我的宝宝是正常产，可是到了第3天我们发现孩子的脸变黄了，我们都很害怕。我和孩子的爸爸都没有肝炎病史，这孩子怎么会这样呢？但是孩子睡得很好，也没发现哪儿难受，就这样拖了几天后，脸又不黄了。请问这是怎么回事？（吉林省长春市 黄佳）

一句话点评 这是新生儿黄疸现象，是由于新生儿肝脏功能还不健全，胆红素积存在新生儿血液中而引起的正常现象。

营养师解析

黄女士，你好！

新生儿出生3天以后，有些婴儿会开始出现新生儿黄疸现象，这是因

为胎儿在氧气不充足的子宫生活时，需要大量红细胞的营养来供给氧气，等出生后来到了新的世界上，氧气特别充足，就不需要那么多红细胞了。要把其在体内



红细胞处理掉，并把在处理过程中所产生的胆红素排出体外，这就需要肝脏来发挥作用。由于新生儿肝脏的功能还不健全，胆红素就积存在新生儿血液中而引起黄疸现象。这

是新生儿一种正常的生理现象，不需要去医院给婴儿看病，1周左右会自然痊愈。

为什么有很多新生儿不出现黄疸现象或者症状很轻呢？那是因为这些新生儿在出生后8~10小时，吃到了母初乳，虽然初乳很少，但是营养丰富，母初乳供给肝脏营养，提高了肝脏的功能，减少了新生儿黄疸现象的发生。



Q04 母乳有什么营养

现象描述 我是正常产产妇，现在孩子快满月了。生下宝宝后第1天就开始给孩子喂奶，奶水很多，宝宝吃得很饱，发育良好，每天睡得也很甜。宝宝出生后给全家人带来了快乐，孩子发育得这么好是母乳喂养的功劳吧？（吉林省白城市 吕小芳）

一句话点评 金水银水都不如妈妈的奶水，母乳是新生儿最理想的天然食品。

营养师解析

吕女士，你好！

母乳喂养宝宝的好处很多，中国人有句俗话：金水银水不如妈妈的奶水，不烧柴就熟饭。母乳是新生儿最理想的天然食品，含有新生儿所需的全部营养成分。所以应以母乳喂养。母乳的营养价值对宝宝们来说是任何食品都无法代替的。

母乳营养丰富，富含宝宝成长所必需的蛋白质、脂肪和乳糖，钙、

磷、铁、锌等，比例适宜，而且含有大量的免疫球蛋白和具有杀菌消炎作用的物质——溶菌酶，有助于新生儿食物消化，营养吸收，营养素输送，可提高免疫系统的功能，这些物质可以使婴儿不易患病，还可以预防各种过敏反应。母乳喂养的小宝贝们很少有消化不良、腹泻和便秘的情况。母乳中富含促进婴儿大脑细胞发育的牛磺酸，可以提高大脑细胞的活力，促进宝宝的智力发育。还有母乳可以随宝宝的生长发育来调整热量的多少，也会随着气候的变化来调整水和脂肪的营养含量，母乳具有天然营养师、配餐员的功能。母乳可直接喂服，宝宝何时需要就可何时喂哺，既方便又卫生，温度适合，无污染无细菌，母乳有利于宝宝们味觉神经的发育，长大后不偏食。



母乳是宝宝们的感情基地。在哺乳的过程中，母子之间的肌肤接触、相互注视、轻柔抚摸、玩笑逗引等，会使婴儿感受到浓浓的母爱。母乳喂养可增强母亲和宝宝的感情，使宝宝有愉快的心情和良好的食欲。有了这个感

情基地，母子之间感情不断地发展，可使宝宝们得到精神上的满足和安全感，使宝宝们吃得饱，睡得香，成长快，有助于宝宝大脑细胞的生长和智力的发育，也是宝宝心理正常发展的重要因素。

宝宝们吸着母乳，可以使宝宝日后的牙齿整齐、牙齿洁白，无龋齿，可促进宝宝语言能力的开发。

母乳是宝宝物质上和精神上的双重营养，现在全社会都在提倡母乳喂养，希望每一个婴儿都能吃到母乳，都能得到母爱，并能健康成长。



Q05 喝了老母鸡汤怎么还没有奶水

现象描述 我的女儿是正常产产妇，生完宝宝已经11天了，至今还没有奶水。听说喝老母鸡汤有营养，现在是一天3遍喝鸡汤、吃鸡蛋，女儿都吃胖了，为什么还是没有乳汁呢？（吉林省吉林市 王秀兰）

一句话点评 产妇身体虚弱，不要听信吃偏方，务必要让孩子多吸吮乳头。

营养师解析

王女士，你好！

产妇产后为了滋补身体更是为了下奶，多喝有营养的老母鸡汤，这是祖祖辈辈传到今天的偏方。产妇喝着鸡汤，鸡蛋随便吃，妈妈都吃胖了，可是一滴奶水都没有，为什么呢？这是因为现在的老母鸡、鸡蛋都含有大量的雌性激素，它可促进脂肪生成，这就使得产妇越来越

胖。老母鸡汤喝得越多越没有奶水，产妇产后1个月，可以喝公鸡汤来补充所需的雄性激素，产妇的奶水才会多起来。

产妇产后要适量吃富含蛋白质的食物，如小米粥加红糖，3个鸡蛋；小米红枣粥，3个鸡蛋；小米枸杞子（10粒）粥，3个鸡蛋；公鸡汤，青菜面条，2个荷包蛋，低盐调味；公鸡汤，虾仁馄饨，2个鸡蛋；公鸡汤，紫菜西红柿面片，2个鸡蛋；猪蹄炖花生米，低盐调味，小米饭；鲫鱼黄豆芽汤，低盐调味，小米黑米饭；排骨汤炖海菜，低盐调味，小米饭，馒头。这些食物具有促进乳汁分泌的作用，可为产妇补充维生素和矿



物质元素，促进产妇奶水正常分泌。

还有产妇生下孩子后，务必要让孩子多吸吮乳头。以前艰苦的时候，绝大多数的产妇生完孩子

后都有乳汁，是因为那时哪有几家可以喝得起牛奶、奶粉，只有让孩子吸母乳，结果越吸奶水就越多，反而够孩子吃的。而现在的产妇，经常是孩子一开始吸不出来就放弃了，这也是多数产妇乳汁不足的原因。

如产妇身体虚弱，也可进行药物疗法。要去大药房或医院开催奶剂和催奶片，绝大多数产妇都会有乳汁。



婴幼儿喝纯净水对吗

现象描述 我的宝贝孙子一生下来就没吃过妈妈的乳汁，一直都是奶粉喂养。听说每天必须喂水，我就买了纯净水，因为都说纯净水是太空水，营养特别的高；可又听说纯净水不适合给新生儿喝。说法不一，请问婴幼儿喝纯净水对吗？请营养师解答。（吉林省长春市 曲芳）

一句话点评 纯净水不仅去除了水中的悬浮物和细菌，还去除了人体成长所需的矿物质，因此为了孩子们健康成长，还是少喝纯净水好。

营养师解析

曲女士，你好！

中国古代就有“好水是百药之王，劣水乃是百病之根”的说法。世界卫生组织也指出，人类生活中有80%的疾病是由于水污染和缺少了起码的卫生条件造成的。水的质量与人体的健康有重要的关系，水在人体及细胞中有不可替代的地位，饮用水的质量对人体的健康产生决定性的影响，尤其是对婴幼儿

的健康发育有极其重要的作用。现在我国生产的有很多纯净水不纯净不合格，其卫生状况远不如合格的自来水。

纯净水在制作过程中，采用去除天然水中的悬浮物质、细菌等杂质的工艺，称做“水质净化”；去除净化水中矿物质的工艺称做“水质纯化”；去除净化水中的有机物的工艺，称做“水质深度净化”。在去除了悬浮物和细菌的基础上，再去除有机物和矿物质，不含添加物的水称为纯净水，也称为太空水。这是它与自来水最大的区别。我们大家都知道，人体所需的矿物质的重要来源之一是水，如果经常并大量地饮用纯净水，就等于把这些营养物质来源阻断了，人体所需的矿物质供求就会失去平衡。正处于生长发育中的婴幼儿得不到人体所

需的矿物质，会导致生长缓慢，婴幼儿发育不良，

严重影响婴幼儿健康。所以为了孩子健康成长，还是少喝纯净水为好。



Q07 婴儿为什么每天睡那么长时间

现象描述 我的小宝宝出生12天了，每天除吃奶的时间外，无论是白天或黑夜都是处于呼呼的睡觉状态，每天能睡21个小时左右。有时特意把他弄醒，不一会儿还是一个劲的睡。这样的婴儿是否大脑有病，怎么睡这么多觉呢？听人说小孩子睡得太多，长大发傻，不聪明，真是这样吗？（吉林省舒兰市 王美兰）

一句话点评 充分的睡眠是宝宝发育的重要保证，要创造良好的睡眠环境，保证新生儿的睡眠质量。

营养师解析

王女士，你好！

有很多新妈妈只知道要给予新生儿充足的饮食营养，不知道新生儿睡眠也重要。新生儿每天要睡22小时左右，通过睡眠才能养精神，长个子，健康地成长发育。充分

的睡眠是宝宝必经的成长过程，父母要为新生儿创造良好的睡眠环境，保证新生儿的睡眠质量。每4个小时喂一遍奶，不醒也要把他弄醒为他换尿布、喂奶，吃饱了再睡。新妈妈不要担心，新生儿睡得好，醒后自然有精神，愉快地吸吮着奶水，才能促进他健康成长发育。从小吃得香，睡得好，才能身体健康、聪明活泼。



Q08 新生儿睡眠不好是怎么回事

现象描述 我的宝宝生下来已经18天了，睡觉还是不好，一会儿醒，一会儿睡，一会儿哭。孩子吃奶很少，是不是我的奶水不足，使她吃不饱。现在孩子生长缓慢，18天才长了200克，请问我的奶水不足是否可以添加奶粉呢？这样混和着喂行吗？（吉林省白山市 孙桂英）

一句话点评 是奶水不足孩子吃不饱，导致睡眠不好。



营养师解析

吕女士，你好！

你的宝宝是因为奶水不足，孩子吃不饱，严重影响睡眠，所以宝宝一会儿哭一会儿醒。要采取混合喂养，每次哺乳时先喂母乳后再添加奶粉，补充不足的部分。这样既可以在一定的程度上维持母乳分泌，让小宝宝吃到

尽可能多的母乳，也能保证孩子吃饱。孩子吃饱后，就能够睡得香了。

新生儿入睡后，妈妈要注意看孩子睡觉的姿势。正常的是孩子脸朝上，以仰卧姿势入睡。如孩子面朝下即俯卧，小宝宝的鼻、口容易被堵住，呼吸困难，甚至可能出现生命危险。还有新生儿衣服要合身，衣被薄厚要适中，切忌给新生儿盖得太多，容易因过热导致疾病。家长要勤观察新生儿睡觉的姿势和睡眠的质量，护理好新生儿的睡眠。



Q09 新生儿为什么夜间哭得很厉害

现象描述 我是剖腹产，宝宝现在已经3个月了，白天是哭一会儿睡一会儿，一到晚上哭的时间更长，可抱起来就好了。听人说这女孩子就是爱哭，还有的人说这样的小孩犯什么说道了。这样的说法对吗？（吉林省蛟河市 吕桂）

一句话点评 哭是小宝宝对外界环境的一种反应，更是生理的需要。

营养师解析

吕女士，你好！

过去的封建迷信那一套，在新世纪的今天都作废了，是不对的，没有科学依据的。健康新生儿正常哭起来是流着眼泪，哭得很激动，声音响亮，一边哭一边吃手，虽然是哭，但是声音很婉转，听上去很

好听很悦耳，好像是在说：你们都干什么去了，我饿了。啼哭是小宝宝的一项全身运动，通过哭声来和妈妈、爸爸交流感情，哭是小宝宝对外界环境的一种反应，更是生理的需要。

小宝正常啼哭，可以增强体力，促进血液循环和新陈代谢。哭时呼吸系统运动量必然增大，所以就增加了肺活量，肺活量的增加有益于气管、肺脏、心脏的发育。其实新生儿一边哭时还一边寻视着妈妈在哪里，哭一会儿就哭累了，啼哭声就自然



停止了。婴儿通过哭来和妈妈交流，来表达自己的想法。

妈妈要知道，夜间孩子啼哭，多数是因为小宝

宝没吃饱、包得太紧、室内温度太冷，或者是他已经又拉又尿，感觉很不舒服了。妈妈这时应及时为小宝宝更换尿布，再把他抱起来喝奶，喂饱后，他一定能安静地睡着。如还是啼哭不止可能就是哪儿不舒服了，应去医院就诊。



Q₁₀ 新生儿早期的微笑

现象描述 我的宝贝孙子生下来10天了，会用眼睛看着妈妈微微的笑，很是惊人，我记得我的儿子都满月了，还不爱睁眼睛，现在的小宝宝一生下来就会笑，这是正常现象吗？（吉林省四平市 孙玉琴）

一句话点评 宝宝早期微笑是发育的好，微笑也是一种健身健脑的运动。

营养师解析

孙女士，你好！

我们是同龄人，也都生儿育女，过去那时怀孕了，吃的是粗茶淡饭，胎儿得不到足够营养，所以生出来的孩子能和现在你的宝贝孙子比吗？婴儿微笑是胎儿发育良好的

重要指标之一，预示着婴儿智力水平发展较高，是健康发育的象征，不是有病。现在宝宝满月后，都能笑出声来，笑得很甜，有人因此给小宝宝起名叫乐乐。宝宝的微笑是一种健身健脑的运动，也是与爸爸妈妈交流的一种行为。父母与婴儿微笑、讲话逗玩能促进小宝宝心情愉快，增强婴幼儿大脑细胞代谢，健脑益智。



Q₁₁ 怎样预防新生儿尿布皮炎

现象描述 我的宝宝出生13天了，最近几天宝宝的屁股都红了，俗话说就是打屁股了，她的肛门、会阴、臀部皮肤发红，孩子哭闹不止，不愿意吃奶。请问婴儿打屁股了应该怎样治疗和预防呢？（吉林省吉林市 李梅）

一句话点评 选用优质尿布和纸尿裤，做好婴儿的臀部卫生护理。



营养师解析

李女士，你好！

新生儿臀部的护理很重要，如果护理不好会诱发新生儿尿布皮炎和红斑，就是俗语说的“打屁股”。选择尿布时，要选择能吸水、贴身、透气、经济环保的，用后洗净晒干消毒。现在很多家庭选

择纸尿布和纸尿裤，也要及时更换，保持卫生。

得了尿布皮炎后最好多晾晾小屁屁，让阳光晒晒，保持臀部通风，每次用温水洗过后涂一些护臀霜。如果还是没有效就要到医院让医生看看，使用一些抗菌药物了。

为了使孩子不再得尿布皮炎，要选用优质尿布和纸尿布，勤更换，使用后要用温水为小宝宝洗屁股，洗后再擦些爽身粉，精心护理好新生儿臀部的卫生。



Q12 新生儿眼病应怎样护理

现象描述 我的小宝宝出生3天后出现了眼病，小眼睛发红、流眼水、眼屎很多、眼睛疼痛，很不愿意吃奶，小手也伸出来抓脸。请问这是什么病，应该怎样护理？（吉林省吉林市 刘芳）

一句话点评 应属于新生儿结膜炎，要特别小心地护理。

营养师解析

刘女士，你好！

新生儿的眼睛是特殊的部位，要特别小心地护理。孩子出生时容易携

带致病细菌，容易诱发新生儿结膜炎。要用温开水清洗眼部，在医生指导下服用药物，不要自行服药，如较严重应住院治疗。



Q13 新生儿脐部应怎样护理

现象描述 我的宝宝生下来已经8天了，脐带周围有红肿、渗水现象，有股特殊的异味。这几天孩子经常哭啼，吃奶很少。请问小宝宝的脐带几天能掉？掉了脐带后还应怎样护理？（山西省大同市 侯俊玲）



一句话点评 必须密切观察新生儿脐带部位的情况，要保持脐带的清洁卫生，每天都要仔细护理。

营养师解析

侯女士，你好！

婴儿一出生，医生就会剪断脐带，用消毒过的纱布包扎好。1星期左右脐带会自然脱落。父母每天都要仔细护理，必须密切观察新生儿脐带部位的情况，要保持脐带的清洁卫生。给小宝宝洗澡时，小心不要把脐带浸泡在

水中；换尿布的时候，尿布不要过长，以免尿液蔓延到脐部；同时还必须勤换尿布，避免尿布对脐带的污染。如果发现新生儿脐带过了时间还没掉，而且脐带部位红肿，有浓性的分泌物和异味，或者还有渗血的症状时，就必须及时就医。

我们要知道，新生儿的脐部是人体特殊的部位。脐带是婴儿与母亲连接的纽带，是胎儿吸取妈妈血液中营养物质和氧气的唯一通道，也是胎儿把体内产生的废物运送给妈妈代为排泄的唯一通道。婴儿出生后，医生就剪断脐带，并对脐带进行特别的护理。



Q14 新生儿衣服怎样洗

现象描述 我的宝宝出生9天了，我给她穿上了小线衣、小绒裤，小宝宝皮肤非常娇嫩，我发现我家的保姆用普通洗衣粉来给宝宝洗内衣和尿布，她说放洗衣粉洗得干净。请问这样的洗衣方法对吗？（吉林省吉林市 曲婷婷）

一句话点评 洗衣粉不宜给新生儿、婴幼儿使用，新生儿或婴幼儿要使用儿童专用的洗涤用品。

营养师解析

曲女士，你好！

洗新生儿的内衣、床单、毛巾被、被套、枕头、帽子、尿布等都要选用儿童洗衣液、儿童洗衣

皂。新生儿或婴幼儿要使用儿童专用的洗涤用品，因为普通的洗衣粉、洗衣皂适合于成年人使用，是按成人洗涤配方加工而成的。洗衣粉的主要成分是烷基苯磺酸钠，适合洗成人的衣服和床上用品，这种物质进



入人体后，对人体的淀粉酶、胃蛋白酶的活性有着很强的刺激和抑制的作

用。如果用洗衣粉给新生儿洗衣服，容易降低孩子免疫功能，引起新生儿中毒，所以洗衣粉不宜给新生儿、婴幼儿使用。



怎样选购新生儿服饰

现象描述 我的宝宝出生23天，快要满月了，我婆婆说：现在孩子太小，给她穿新的没有用，等她长大后再穿新的，婆婆还说捡衣服穿的孩子好养活。其实我已经为小宝宝买了新生儿的小内衣，可婆婆这样说就一直没给孩子穿，孩子穿的都是大嫂、大姐家孩子的旧衣服，没穿过新的衣服。请问这样的说法对吗？（黑龙江省哈尔滨市 张家新）

一句话点评 为了保护新生儿、婴幼儿的皮肤洁净卫生，不受任何刺激，还是不要穿旧衣服。

营养师解析

张女士，你好！

以前的孩子总是穿别的孩子剩下的旧衣服，很大程度是为了节约，处于方面经济的原因。现在人们生活水平提高了，为了保护新生儿、婴幼儿的皮肤洁净卫生，不受任何刺激，建议还是不要穿旧衣服。

购买新生儿衣服要

知道服饰的特点。新生儿皮肤非常娇嫩，不能受一点刺激，因此新生儿衣服宜是全棉衣料。全棉衣服质地柔软、穿着舒适、有弹性、透气、容易吸收水分、宽松方便、保暖性强。新生儿常有溢奶、吐奶情况，易吐脏衣服，大、小便也容易弄湿弄脏衣物。纯棉布料耐洗、耐搓、柔软有弹性。婴幼儿的衣服颜色以浅色、白色为最好，这种颜色的衣服，脏了容易发现，对孩子没有刺激。新生儿的衣服要勤洗、勤换、勤晒。千万不要买腈纶化纤的衣服、不要买深颜色的衣服，以免刺激新生儿皮肤，引起皮炎。

Q16 新生儿的口腔应怎样护理

现象描述 我的宝宝生下后8天时，孩子吃奶直晃头，不敢用力吸吮奶头，一吃奶就哭。我们仔细看，发现孩子口腔牙床上出现白色的分泌物，影响了孩子吃奶。我们很着急，请问这是怎么回事呢？应怎样护理？（吉林省吉林市 江东云）

一句话点评 小宝宝患的是新生儿鹅口疮，可用纱布蘸淘米水擦拭口腔和牙床，并注意改善产妇的饮食。

营养师解析

江女士，你好！

小宝宝的口腔发白，不敢吸奶，也没有食欲，这是口腔溃疡后患了鹅口疮，原因是B族维生素缺乏，可以用小米淘水，用纱布块蘸上淘米水轻轻擦口腔和牙床。新生儿也要保持口腔卫生，在吃奶后2个小时喂白开水，水可湿润口腔，有消炎杀菌的作用。

新生儿患鹅口疮，与妈妈的饮食也有关系。产妇生完孩子一般都要吃小米粥、煮鸡蛋加红糖，一日三餐都是这个食谱，红糖吃多了，鸡蛋吃多了，蔬菜却很少，使孩子严重缺少C和B族维生素。还有妈妈产房的温度一般很高，生完孩子夜间还要

喂奶，妈妈上火了。新生儿吃的是火奶，导致小宝宝口腔疾病，应通过改善产妇的饮食来彻底避免孩子再患鹅口疮。

提供以下产妇食谱，供你选择：

早餐1：小米粥，煮鸡蛋3个，红糖10克，蛋糕3块，肉丁炒芹菜丁，低盐调味，间食牛奶。

营养功能：开胃益脾，舒通乳腺，丰富乳汁，补充产妇所需蛋白质、维生素，可减少小儿口腔炎。

早餐2：小米粥，煮鸡蛋3个，红糖10克，糖三角2个，肉丁炒胡萝卜，低盐调味，间食牛奶。

营养功能：清心开胃，养目宁心，催奶生汁，补充产妇所需的胡萝卜素，促进健康。

早餐3：小米大枣粥，荷包鸡蛋3个，豆沙包2个，炒鸡脯白菜丝，低盐调味，间食红糖水。

营养功能：清心开胃，平肝祛火，补充产妇所需B族维生素，促进乳汁分泌。

午餐1：小米大米二米饭，花卷2个，清炖牛肉西红柿，蒸鸡蛋糕，芝麻酱拌苦苣，间食桔汁。

营养功能：补血养颜，催奶生乳，补充产妇所需维生素、矿物质和微量元素。

午餐2：小米黑米二米饭，千层饼，鲫鱼黄豆汤，



西红柿炒鸡蛋，芝麻酱拌茄子泥，间食红糖水。

营养功能：促进乳汁分泌，补充婴儿所需的乳汁，母子平安。

午餐3：小糯米葡萄干饭，小馒头，黄芪10克，公鸡汤，虾仁炖豆腐，广东橄榄菜，间食花生10个。

营养功能：温脾养胃，养血补中，促进乳汁分泌，母体健康，预防维

生素缺乏症。

晚餐1：公鸡汤，青菜馄饨，芝麻白糖核桃仁酥饼，鹌鹑蛋6个，烧茄子，间食苹果半个。

营养功能：清心安神，补血养颜，催奶生乳，奶量充足，乳母恢复健康。

晚餐2：排骨汤，青菜面条，芝麻酱花卷，鹌鹑蛋炒西红柿，荷兰豆炒肉丁，间食白梨半个。

营养功能：促进食欲，增进乳汁分泌，营养丰富，母子平安，预防维生素缺乏症。

晚餐3：猪蹄汤青菜面片，红糖豆沙包，肉丁扒白菜心，油焖小马铃薯，间食桔子1个，睡前1袋牛奶。

营养功能：补血养血，强身健体，催奶生乳，促进新生儿健康成长，减少新生儿口腔疾病。



Q17 儿媳妇房间里有异味是怎么回事

现象描述 我儿媳妇生完孩子10天了，乳汁很多，小宝宝吃完就睡，没有生病，可是为什么房间里有股臭鱼烂虾的味道？儿媳妇很讲卫生，给孩子洗得很干净，这是怎么回事呢？还不像新生儿身上常有的奶香味，请问这是房间的空气卫生有毛病吗？（吉林省吉林市 马春芳）

一句话点评 如果是新生儿身上的臭味，一定要去医院小儿科就诊。

营养师解析

马女士，你好！

产妇的房间里常有的一种气味是新生儿身上的奶味，回味很香醇，人们能接受。如果有特殊的臭味，类似臭鱼烂虾味、脚臭味、烂白菜臭味、烂

角瓜臭味、大白菜臭味、猪尿臭味，而这些异味不是由于房间卫生不好，而是新生儿身上发出的臭味，一定要去医院小儿科就诊，这些怪臭味可能是由于孩子患有新生儿先天性代谢性疾病。这种疾病先天性遗传基因发生突变，导致新生儿体内某种酶或结构蛋白质的缺陷，造成体内氨基酸或有机酸代谢障碍，产生异

常代谢的产物。这类先天性遗传代谢疾病如早期治

疗，不会影响小儿的成长和智力发育。但就有以上症状应及早去医院治疗。



Q18 该怎样为新生儿洗澡

现象描述 我的小宝宝今天8天了，还没有给她洗过澡，因为脐带还没掉，我怕洗澡时弄湿了脐带。我发现孩子不洗澡，吃得不香，睡得不安宁，那么脐带没掉可以洗澡吗？应怎样给新生儿洗澡？（吉林省吉林市 高明明）

一句话点评 为了新生儿吃好、睡好，必须勤给他洗澡，保持清洁卫生。

营养师解析

高女士，你好！

新生儿洗澡非常重要，因为新生儿成长代谢非常迅速，代谢物容易弄脏皮肤，有少量的还会污染皮肤，易造成皮肤炎症和过敏疾病。洗浴可刺激人体全身的血液循环，促进新陈代谢，增加小儿机体体温，增强调解机能，促进身体健康发育，还能

促进食欲，使新生儿快乐成长。所以为了新生儿吃好、喝好、睡好，必须勤给他洗澡，保持清洁卫生。

健康养育新生儿要保持产妇婴儿房间暖和，洗澡要保证室内温度在22℃以上，水温32℃~38℃，可以用婴儿专用浴盆洗澡。

新生儿脐带没掉也要洗澡，采取的办法是分段沐浴：先洗头部、脸部，小心不要让水流入耳朵；用婴儿毛巾擦后背、前胸、腹部、脐带周围，擦干后，包上毛巾被，再洗下肢、屁股、臀部、肛门，都要洗净。脐带掉后可全身洗浴，每天洗1次，一次10~20分钟。



Q19 婴幼儿应怎样进行预防接种疫苗

现象描述 我是退休的纺织女工，今年67岁，生有4男3女，我的孩子都没有打疫苗、吃糖丸，也没出现什么大的症状。现在的孩子生下来当天就要打疫苗，请问不打行吗？婴幼儿应怎样预防接种疫苗？（吉林省公主岭市 孙玉英）

一句话点评 中国医学、生物学专家研究论证，婴幼儿一定要预防接种，预防疾病。



营养师解析

孙女士，你好！

时代不同了，新生儿应该在医生指导下接种各种疫苗。多种传染疾病都专门喜欢侵犯新生儿和儿童，就是因为他们缺乏自身的免疫功能，没有抵抗力，各种疫苗有防止疾病和抵抗疾病的免疫功能，要按年龄段分期注

射。因此，中国医学、生物学专家研究论证，婴幼儿一定要预防接种，预防疾病。

我国政府非常关心下一代成长，因此在婴幼儿时期要安全接种各种预防疫苗，使所有的婴幼儿在成长过程中获得足够对付各种细菌病毒和抵抗疾病的能力。目前婴幼儿注射预防疫苗，要在国家指定的医院或保健社区，在医生指导下接种，包括以下几种：①卡介苗（结核病疫苗）；②白喉、百日咳、破伤风；③小儿麻疹症；④B型肝炎；⑤麻疹、德国麻疹、腮腺炎。



Q20 应怎样预防婴幼儿佝偻病

现象描述 我在妊娠期没有特别地注意营养，更没有忌口。没有放开吃饭，怕吃得太好，孩子会先天肥胖。肉蛋奶吃得很少，只是多吃蔬菜和水果。孩子生出来后又瘦又小，我想通过产后补充营养来预防婴幼儿佝偻病、多动症，不知应怎样预防？（黑龙江省齐齐哈尔市 齐玉红）

一句话点评 预防婴幼儿佝偻病，最好从妈妈妊娠时开始注意营养，营养要均衡；婴儿出生后，乳母要吃好每一餐，多吃富含维生素A、维生素D的食物。

营养师解析

齐女士，你好！

预防婴幼儿佝偻病，最好从妈妈妊娠时开始就注意营养，营养要均衡，要多吃含维生素A、维生素D、高蛋白质和钙、磷等微量元素的食物。孕妈妈营养均衡，才

能给胎儿足够的营养，胎儿得到充分营养，才会成为健康婴儿。

母乳喂养孩子的母亲要吃好每一餐，才能乳汁充足，促进婴儿健康成长。母乳是新生儿的健康基石，必须靠食物来补充。富含维生素A、维生素D的食物有动物肝脏、蛋黄、牛奶、羊奶、酸牛奶、奶酪、小鱼、小虾、大马哈鱼肉、鱼子、鱼肝油、黄花鱼、带



鱼、武昌鱼、鲈鱼、青鱼、黑鱼、鳊鱼、鲢鱼、草鱼、比目鱼、香蕉、大

樱桃、水蜜桃、哈密瓜、香瓜、菜瓜、桑椹、大杏、南瓜、胡萝卜、大萝卜、菠萝、芒果、青椒、茼蒿菜、油菜菜、苦瓜、蒿苳、菜胆、高山娃娃菜、木耳菜等。



Q₂₁ 新生儿怎么还接种乙肝疫苗呢

现象描述 我的小宝宝出生后，护士按医生的医嘱接种了第一针乙肝疫苗，为什么孩子这么小，还要打预防针呢？当时我很不理解，是否是护士打错了针呢？
(吉林省吉林市 张林师)

一句话点评 第1针及时地接种乙肝疫苗，是阻断乙肝病毒母婴传播的重要保证。

营养师解析

张女士，你好！

预防和控制乙肝最有效的方法就是接种乙肝疫苗，新生儿接种乙肝疫苗不能超过24小时。新生儿感染乙肝的主要渠道是母婴传播，小宝宝多在分娩时，因接触了携带乙肝病毒的母亲的血液和羊水等而被感染。所以若能在孩子出生后24小时内及时给新生儿接种乙肝疫苗，就能降低小

宝宝感染乙肝的危险性，让宝宝得到很好地保护和预防。第一针及时地接种乙肝疫苗，是阻断乙肝病毒母婴传播的重要保证。

现在我国对适龄儿童免费接种乙肝疫苗，小宝宝出生后24小时内接种第1针乙肝疫苗，满1个月时再接种第2针，到第6个月龄接种第3针，这就是乙肝疫苗的“0-1-6”接种程序。为了小宝宝们健康成长，预防肝炎发生，首针及时地接种乙肝疫苗不仅有利于孩子，也有利于全民族的健康和兴旺。

研究表明：从乙肝病毒感染者变成携带者的比例与病毒感染时的年龄有很大的关系，所以新生儿出生后24小时内接种乙肝疫苗，能预防乙型肝炎的发生。



Q22 新生儿可以多喝糖水吗

现象描述 我的宝宝出生已经1个月了，可我还是没有乳汁，现在是用奶粉喂养。我知道奶粉不如母乳有营养，为了宝宝健康成长，我每天给他喂3次白糖水，不知这样喂养是否对呢？（吉林省公主岭市 周玲玲）

一句话点评 新生儿不宜多饮白糖水。

营养师解析

周女士，你好！

新生儿不宜多饮白糖水，新生儿期过量食用白糖，可产生新生儿高糖，引发营养不良或营养过剩，高浓度的糖还会损伤肠黏膜，糖发酵后会产生大量的气体，造成胃

肠功能不正常，易导致腹泻腹胀，影响小儿健康。新生儿最好还是母乳喂养，因为母亲奶水里含有足够的新生儿生理需要的乳糖和水份。如果实在没有奶水，可以喝新生儿配方奶粉。配方奶粉中，也同样配比了新生儿成长发育所需要的乳糖，但要严格按照配方奶粉说明书上标明的比例来用温开水冲。喝配方奶粉的孩子，要在两次喂奶之间喂食白开水以防便秘。



Q23 新生儿可以喝鲜牛奶吗

现象描述 我的宝宝已经1个多月了，我的奶水还是不足。听人说小儿喂鲜牛奶更有营养，牛奶是天然绿色食品，吃牛奶的孩子身体壮，比人奶营养还丰富；但有人说应喂婴幼儿配方奶粉。谁说得对呢？（山东省济南市 王东晨）

一句话点评 鲜牛奶营养成分比例不平衡，会影响小宝宝的健康发育，所以婴幼儿不宜喝鲜牛奶。

营养师解析

王女士，你好！

新生儿不宜喝鲜牛奶。虽然说牛奶的营养丰富，但不适合于婴幼

儿，因为鲜牛奶的营养成分比例不平衡，蛋白质总量偏高，大分子蛋白块不易消化和吸收。脂肪颗粒大，不饱和脂肪酸含量很低，而饱和脂肪酸含量很高。用



老百姓的土话说就是：鲜牛奶硬，婴幼儿吸收不了。鲜牛奶矿物质元素含量很高，适合于青少年人群。还有，鲜牛奶中维生素含量很低，同时缺少了健脑益智的牛磺酸。鲜牛奶会引起新生儿过敏症、牛奶不耐症等，会增加新生儿胃肠道、肾脏的负担，会使新生儿营养失调，影响小宝宝的健康发育。

如果奶水不足，要按照婴儿年龄段选择婴儿配方奶粉。婴儿配方奶粉是为了满足婴儿的营养需要，在普通奶粉的基础上加以调配的奶制品。配方奶粉把牛奶的成分进行了改造，调整了蛋白质、脂肪的含量及组成，加入了婴幼儿智力发育需要的牛磺酸、不饱和脂肪酸、胡萝卜素、婴幼儿必需的维生素和微量元素等，其营养成分接近人乳，更适合于新生儿和幼儿，是婴幼儿健康成长所必需的。

婴幼儿购买配方奶粉要去大超市去，要选择有国家级认证、知名厂家、有出厂日期、有咨询电话、有网上查证的。不同年龄选择不同年龄段的配方奶粉，要按说明去冲兑，不要兑得太稠或太稀。不可购买成人奶粉和普通奶粉来喂养自己的宝宝。在采用人工喂养时，要在两顿奶之间给孩子喂食白开水。



夜间应怎样给婴儿喂奶

现象描述 我的宝宝1个月了，白天睡得很好，一到夜间醒三四次，很闹人。夜间给孩子喂奶，实在是太困了，但是为了小宝宝，我一定要喂好奶，请问夜间喂奶要注意什么？（吉林省吉林市 王佳）

一句话点评 在夜间喂奶应像白天一样抱着喂奶，培养孩子良好的吃奶习惯，避免发生意外。

营养师解析

王女士，你好！

小宝宝来到新的世界上，没有形成一定的生活规律，因为成长的需要，在夜间需要母亲喂奶。有的妈妈为了不影响

自己睡觉，躺着喂奶，让孩子含着奶头睡觉；还有的妈妈说坐着喂奶腰疼，也躺着喂。

这种喂奶姿势是不对的，可给孩子带来严重后果。这是因为躺着喂奶时，因婴儿的咽鼓管短，位置平而低，将有一部分奶或小儿呕吐物带细菌流到孩子



的耳朵里去，加之婴儿的免疫机能尚不健全，细菌易侵入耳的鼓室和中耳，极易得急性化脓性中耳炎，如治疗不及时，还可导致耳聋。同样婴儿也不要躺在床上吮吸奶瓶，这样也可使乳汁顺着婴儿短且低平

的咽鼓管流入耳内，污染中耳，也可引起化脓性中耳炎。躺着喂奶时，如果乳母因为劳累睡着了，还容易压住婴儿口鼻，引起婴儿窒息，发生意外。

在夜间喂奶应像白天一样抱着喂奶，将婴儿抱起，左肘部抬高45°，将婴儿头部放在左肋部，再让婴儿吮吸乳汁。用奶瓶人工喂奶也是这样，一定要将婴儿头部抬高45°，这样可以防止乳汁流入耳内引起污染。

因此不管什么时候都要坐着喂奶，培养孩子良好的吃奶习惯，避免发生意外。



新生儿为什么会惊跳

现象描述 我是个新妈妈，我的宝宝已经40多天了，正常产，发育正常。但是不论是白天还是夜里，总是睡得不安稳，惊醒后，睁大眼睛东看西看，有时大声啼哭，这时把他抱在怀里拍几下就会又睡着了。有时睡觉还小声哭，总是睡不实，不知这是否是病？（吉林省吉林市 王红红）

一句话点评 新生儿出生后，对周围的一切都不习惯，只要给予足够的爱，惊跳的症状就会慢慢减轻和消失。

营养师解析

王女士，你好！

新生儿出生后，来到崭新的环境中，改变了他在母体内的体位，他对所发生的一切都不习惯。在睡觉时小嘴还咬着奶嘴，吸吮小手指头或拳头，有时一付害怕的样子，小声小调地哭着，有时妈妈把婴儿包裹得很紧，也让他不舒服。对

各种的环境污染、空气污染、强光刺激、声音刺激，如狗叫猫叫、大人咳嗽、打喷嚏、晚上睡觉打呼噜、关门的声音、厨房排烟罩的声音等，都会给小宝宝带来强烈的刺激。这时新生儿会不断地眨着眼睛，小嘴做出咀嚼的动作，伸出双手，伸出小脚，显得很不安宁，妈妈要轻轻地把他抱过来，轻轻地拍拍宝宝，可以放一点轻音乐，让小宝宝在新的世界里有安全感，知道妈妈就在身边。中国心理学家称宝宝的惊跳为婴声，称这种现象为“拥抱反射”。三四月后症状会慢慢地减轻和消失。

Q₂₆ 为宝宝大操大办满月酒行吗

现象描述 我家的宝贝孙子，今天满月了，孩子爸爸为了庆贺孩子的满月，大操大办了酒席，来的客人都是他的好朋友，特别风光。这样为宝宝大操大办满月好吗？对孩子真的有好处吗？（吉林省长春市 李正明）

一句话点评 为宝宝大操大办满月酒会使孩子受不了，会吓着孩子。

营养师解析

李女士，你好！

小宝宝的出生给大家带来了欢笑，意气风发的父亲在孩子满月时摆上几十桌，举办一个亲朋好友的聚会，还可能请来著名的主持人，拿着麦克大声说着祝福的话，还放上喜庆的音乐，大声地开着音响，

还不停地给婴儿拍照。大厅里香烟白酒的味道、高声祝福的声音和音乐……如此环境，让刚出生的小苗怎能受得了呢？小宝宝的心中一定会想，妈妈你把我带到了一个什么世界，孩子不仅不会感到高兴，反而会受到惊吓。经常在父母摆过酒席之后，孩子发烧了，病了，这时家长就不会再沉浸在满月酒的兴奋当中，而会后悔自己的行为。因此，虽然初为人父母，感到很兴奋和高兴，还是不要不顾孩子的感受和承受能力大办酒席，免得孩子病了再后悔。

Q₂₇ 满月后给婴儿剃光头行吗

现象描述 我的小宝宝今天满月了，奶奶请来了理发师，到家里来给小宝宝剃光头，为的是剃了乳毛后能长出又粗又密又黑又长的头发，还把小宝宝的眉毛也剃掉了，让它一块长出来，这种做法对吗？小宝宝满月后剃光头行吗？（吉林省九台市 王君）

一句话点评 刚满月就给小宝宝剃光头是不科学的。

营养师解析

王女士，你好！

奶奶想的是孩子满月时剃了光头和眉毛，将来就会有乌黑的长发、浓



密的眉毛，以后长成一个漂亮的女孩。其实不然，这种认识是不科学的。

因为新生儿的头皮很嫩很薄，抵抗力很差，生长的头发是为了保护头皮，保护大脑细胞的。如用过去传统的做法剃成光头，剃头的时候小孩子一定会哭闹不停，一不小心就容易

割破头皮。新生儿头皮上存有大量的金黄色葡萄球菌，头皮有一点破损，细菌马上会乘机而入，并可通过血液传送至全身，引发新的疾病。中国营养学家通过对头发的研究指出：头发生长状况主要受体内肾上腺皮脂激素的调节，还和营养成分有直接的关系，与新生儿满月剃头不剃头毫无关系。

婴幼儿的毛发状况与遗传因素有关，与母亲怀孕期饮食营养有更大的关系。随着婴儿的饮食与年龄的增长，婴儿发育健康，头发自然会越长越好。多次剃光头并不能改变毛发浓度和颜色深浅。只有依靠婴儿稍大一些后，适当多食对生长毛发有益的食物，供给头皮细胞营养，才能改善毛发的质量。



Q28 婴儿啼哭为什么会有不同的声调

现象描述 我的宝贝孙子一生下来就哇哇的哭个没完，像是青蛙的叫声。可等满月以后就不一样了，不是单声调的哭法，听起来声调很丰富，有高有低。爷爷说孙子在唱歌，越听越入耳，好像还有曲调，这是怎么回事呢？婴儿有曲调地啼哭与语言天赋有关吗？（吉林省吉林市 白易俊）

一句话点评 小宝宝正常啼哭是在表达心理感情，是他最初的语言。

营养师解析

白女士，你好！

小宝宝刚刚来到陌生的世界还不习惯，用单声调的哭声来表发出：太阳照得我睁不开眼睛；太冷了；我又饿了……用哭声来表示自己心情。等1个月以后，

婴儿已习惯了这个环境，也一天比一天聪明起来，周围的环境一有变化，声调就有了很多的变化，有旋律有拍节，还好像在背英语单词。到六七个月后，哭声变化更大了，好像在给妈妈唱儿歌，眼睛看着妈妈，好像在说，快抱抱宝宝，快抚摸我，快给我吃奶，我要喝水，我要到外边去晒太阳……小宝宝用哭声与母亲发展感情，使母子的感情日益加深，哭可使小宝宝得到满足和

安全，可以让妈妈快速回到身边来。婴儿最开始发出的语言是用哭来表示，

能哭出各种曲调说明他大脑思维能力强，长大后语言能力也会强，这是小宝宝们心理正常发展的重要因素，可以更好地增进宝宝大脑智力的发育。



怎样预防新生儿吐奶

现象描述 我的宝宝已经2个多月了，吃完奶后总爱吐奶，有时会吐得很多。听老人说：小孩子吐奶是吐奶膘，吐的多也没事，是正常消化的现象，不是病，根本不用看医生。请问这种说法对吗？（吉林省吉林市 刘春）

一句话点评 新生儿吐奶很多是由于喂养不当或喂奶的姿势不对所引起的，但如果吐的次数太频繁，就需要及时去医院就诊。

营养师解析

刘女士，你好！

人体的胃上接食道下通肠道，整个胃就是一个食品加工厂。新生儿的腹肌还没有发育成熟，由于喂养不当或喂奶的姿势不对，可导致奶水从胃涌出，即发生新生儿的吐奶现象。喂养不当比如，有的妈妈奶头眼儿太大，吃时会

吸进大量冷空气；还有的妈妈喂奶不定时，孩子饥一顿饱一顿，有时吃得太多，有时进食不够，使胃的蠕动功能紊乱，当空气由胃溢出时就把奶带出来；还有的新生儿体内脏器发育还不完全，胃十二指肠不够弯曲，因而会产生吐奶现象。

吐奶是新生儿常见的症状，如果吐奶次数太过频繁，或者婴儿吃完奶后马上全部吐出来，就应及时去医院就诊。比较严重的婴儿疾病，也会引发新生儿吐奶，比如新生儿急腹症、胃肠炎、肠梗阻、肠套叠、腹膜炎及先天性食道闭锁症等，都应该越早治疗越好。



蛋黄豌豆泥如何制作

现象描述 我妹妹家的小宝宝已经2个多月了，正常产，现在是母乳喂养，发育正常，我妈妈在老年大学一直听你讲的食方养生，同时也听说婴儿6个月开始吃辅食，为了孩子的健康，现在想学习辅食蛋黄豌豆泥应怎样操作，每天吃几次？



还想学习它有什么营养价值和功能？请给予解答。（黑龙江省哈尔滨市 胡月平）

一句话点评 蛋黄豌豆泥营养丰富，有足够的营养成分供婴儿成长的需要。

营养师解析

胡女士，你好！

蛋黄豌豆泥，首先要购买新鲜豌豆，新鲜的鸡蛋，新鲜粳米，幼儿橄榄油和精盐少许。

将鸡蛋1个煮熟后捞起，然后放入深水中浸泡1分钟，去壳去蛋清，蛋黄留用。豌豆30克取豆，大米30克淘洗干净和豌豆一起搅成泥，放入碗中，加水适量，精盐少许上锅蒸20分钟后取出，加蛋黄拌均匀，淋橄榄油3滴即可。适用于6~10个月婴儿，可配婴儿磨牙加钙饼干1块。

质量特点：鲜香嫩

软，容易消化，补钙助长，开发智力。每周食用4~5次。

营养功能与价值：蛋黄豌豆泥，营养丰富，有足够的营养成分供婴儿成长的需要。蛋黄中铁质是小儿制造血液和肌肉所必须物质，还有维生素A、维生素D、卵磷脂，可以为婴儿补钙，帮助乳牙生长和骨骼的发育，促进细胞的生长，开发小儿智力，健身聪慧。还有豌豆和大米的搭配，富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素C、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素B₁₂、尼克酸、叶酸、冷酸、烟酸、胡萝卜素和维生素E，婴幼儿生长发育必须的8种氨基酸及钙、铁、锌、硒等。有助于骨骼的生长和发育，维护皮肤肌肉头发牙齿牙龈健康，保护口腔减少疾病，保护视力，还能促进碳水化合物、脂肪、蛋白质的代谢，促进红细胞形成和再生，预防小儿贫血、佝偻病，促进婴儿成长增进食欲益脾养胃，消除小儿心情不佳、注意力不集中，增强记忆力。



Q31 婴儿每天都喝苹果汁好吗

现象描述 我的小宝宝从小是奶粉喂养，3个多月时每天都喂苹果汁，听说孩子喝苹果汁有营养，苹果的营养全面、温和、容易吸收。大人吃苹果能美容减肥，小孩子喝苹果汁，长大以后一定很帅，所以说我的宝贝女儿快1周岁了，我天天都在喂苹果汁。可是不知为什么越大就越有病，出现消化不良、腹胀、腹泻、拉肚子的症状，孩子开始哭闹，睡眠不实，请问这是否与苹果汁喝的太多有关呢？婴

儿每天都喝苹果汁好吗？（吉林省长春市 白春丽）

一句话点评 吃什么都要悠着点，美味不可多食。

营养师解析

白女士，你好！

苹果性味归经：性凉、味甘酸，入脾、胃经。

营养功能：具有养心安神、清热生津、开胃健脾、利尿消肿、补血养颜功能，可以增加血色素，使皮肤变得细嫩红润，美白皮肤。婴幼儿适量食用苹果汁、苹果泥，可以帮助消化，吸收营养，正常发育，促进宝宝健康的成长发育，提高免疫功能，防止婴幼儿贫血、佝偻病、软骨病和多动症。

苹果营养价值很高，是婴幼儿必须的营养素。如果天天喝果汁，吃苹果泥，这样的吃法是不科学的。中国有句古语说：吃什么都要悠着点，美味不可多食，再好的食物也不能天天食用。如果还要接着喝下去，会引起营养不良缺乏症、营养单一。孩子从小要食物多样化，要吃婴幼儿还没吃过的水果。吃苹果会营养单一，还有苹果原汁中有果糖、色素和山梨醇，这些物质在胃肠吸收得很慢，特别是在细菌的作用下经发酵分解后，产生酸和气体，刺激胃肠，加速蠕动，这就是小宝宝经常发生消化不良、肚子疼、哭啼的原因。

婴幼儿1周岁以后，要食用多样化的水果和食物，如水蜜桃、大白梨、丫梨、桔子、哈密瓜、香瓜、西瓜、菜瓜、白兰瓜、桑椹、大樱桃、草莓、小西红柿、香蕉、菠萝、杨梅、杨桃、葡萄柚、芒果、无花果等。

营养师提示：苹果汁不能直接给小宝宝喝，应加适量的白开水勾兑，减少小孩子肚子疼现象。



Q32 婴儿睡眠头的朝向要准确

现象描述 胎儿来到了崭新的世界，家里人早已为小宝宝准备好了婴儿小床。请问宝宝的床如何摆放才科学，睡觉时头朝哪个方向才能更健康呢？（天津市 孙书文）

一句话点评 婴儿床和妈妈的床都要南北摆放，才能使地球的磁力线平稳地穿过，宝宝才能睡得香。



营养师解析

孙女士，你好！

你是一个好妈妈，追求的知识非常智博。有很多新妈妈认为宝宝能睡好、能吃饱就是健康的婴儿，不用管他睡觉头朝哪个方向。但其实这是个很大的问题。

营养学家指出：合理的膳食包括食物的营

养价值和药用疗效，但这还远远不够，人们生活还需要舒适的房间，要睡得香。尤其是新生儿，刚来到这个世界上，要保护好婴儿的大脑，尽量不受地球磁场的干扰或将干扰减小至最低。要使地球的磁力线平稳地穿过，这时人体可以极大限度减少地球磁场的冲击和干扰，提高大脑细胞的功能和活力，头脑清醒，这时，小宝宝才能真正睡得香。为了小宝宝们的健康成长，婴儿床和妈妈的床都要南北摆放，妈妈宝宝平安，宝宝健康成长。



男婴儿穿纸尿裤有什么说法吗

现象描述 我家的小宝贝已经2个多月了，一直在使用纸尿裤，没有使用尿布，因为纸尿裤方便省事。但是，听人说小男孩使用纸尿裤能影响小鸡鸡的正常发育，还说长大后影响性功能。这种说法是否正确？（吉林省吉林市 齐东升）

一句话点评 使用纸尿裤会对男婴的生殖健康有影响这种说法是没有科学依据的。

营养师解析

齐先生，你好！

过去小孩子从小都使用尿布，需要天天洗，天天晒，用阳光来消毒，这是传统的方式。20世纪80年代发明了纸尿布、纸尿裤，都是一次性的，使用方便、清洁卫生，给产妇

和家人带来了方便，很实用。纸尿裤能使男宝宝阴囊内的温度稍微升高一点，不过这点温度的变化不会对男婴的生殖健康有影响，而且会防止阴囊受冷受病。到目前为止，没有科学的论证，说男婴儿不应该使用纸尿裤。不论你使用传统的尿布还是纸尿裤，都要搞好婴儿屁股的卫生。每次换尿布或纸尿裤后，用温水洗干净，撒上爽身粉，尽量避免婴儿“打屁股”的现象。

Q₃₄ 婴儿可以放在摇篮中摇吗

现象描述 我的小宝宝快2个月了，姥姥为宝宝买了摇篮，把宝宝放在摇篮里，一边摇一边哼着摇篮曲让宝宝睡觉，说我们都是这样被摇大的。请问这样把婴儿放在摇篮里摇着让他睡觉好吗？（黑龙江省哈尔滨市 张佳新）

一句话点评 哄孩子睡眠不能一个劲地摇和晃，万一力量控制不好容易引起脑组织损伤。

营养师解析

张女士，你好！

有些家长为了哄婴儿睡觉，把孩子放在摇篮里，唱着小曲，不停地摇着，认为这样可以让孩子有一种亲切感，而且可以快速入睡。但是21世纪的今天，还用20世纪50年代

的旧风俗来呵护小宝宝是不对的。孩子放在摇篮里，通过把宝宝摇晕了来催眠的方法是不科学的。因为婴儿的大脑就像嫩豆腐一样软嫩，当婴儿被摇晃震荡时，他的脑组织就会撞击颅骨内壁，很容易造成损伤。所以说哄孩子睡觉不能一个劲地摇和晃，以免万一没有控制好，力量过大引起婴儿脑组织的损伤，给孩子造成终身的遗憾。

Q₃₅ 2个月大的婴儿该怎样护理

现象描述 我的小宝宝已经2个月了，怎么和1个月的孩子不一样呢？差距很大，很有力气，手和脚都好使，放在床上很不老实，一会儿拱到这边，一会儿拱到那边，有2次还差点拱到地上。这是孩子的正常发育吗，2个月后的婴儿应怎样护理？（吉林省吉林市 江大春）

一句话点评 婴儿成长发育得很快速，似乎每天都起着变化，令人欣喜，这是婴儿健康的发育状况。

营养师解析

江女士，你好！

婴儿的成长像小葱一样，成长发育得很快速，

似乎每天都发生着变化，令人欢喜，这是婴儿健康的发育。1个月的孩子，在生活方面，如吃奶、玩耍、睡觉等



都没有规律，还仍然有日夜不分的现象。经过1个月的适应，小宝宝已经基本适应了这个世界，渐渐习惯了有规律的生活，真正成了家庭的一员。满月以后，母亲和小宝宝都应该去医院做一次健康体检，查一查看母亲的恢复情况和孩子的发育情况。婴儿进入第2个月，身体较第1个月发生

了很大的变化。如婴儿吃奶时眼睛看着妈妈微笑的表情，显得特别开心，愉快的心情每天都在增加。为了让小宝宝适应外面的环境，可以在暖和没有风的天气里，抱着孩子出去晒晒太阳，看一看外面的风景。不过要随时观察婴儿的情绪，时间不要过长，不要影响小宝宝睡觉。同时，2个月后，小宝宝也开始对各种玩具产生了兴趣，可以买能刺激宝宝听觉发育、帮助宝宝发展肢体动作的小玩具给他玩，让小宝宝自由活动，促进宝宝健康发育。

营养师提示各位家长，由于婴儿成长得很快，在夜间要特别全心地呵护，被子要盖好，还要防止小宝宝的脑袋撞到床的栏杆上。夜里喂奶时，不要躺着喂，要坐起来用白天的方式喂奶，以防意外发生。



有治疗婴儿夜哭的食疗处方吗

现象描述 我的小宝宝没满月的时候，睡得还算好，夜间哭几声吃奶后还能睡，可是越大越不听话，夜间哭得很厉害，一直要哭到三四点钟后才能入睡。请问婴儿啼哭与奶水有关吗？与妈妈的饮食有关系吗？如何缓解婴儿的夜哭？
(吉林省吉林市 高春江)

一句话点评 通过你的描述认为：孩子还是因为没有吃饱而哭，母亲可以采用食疗方法来使乳汁充盈。

营养师解析

高女士，你好！

为使你的小宝宝得到充分的奶汁，为你配好以下食疗处方供选择。

早餐1：花生米大枣薏米粥，煮鸡蛋2个，茼蒿牛肉馅蒸包子，山东大

煎饼，芝麻酱拌菠菜，间食香蕉。

营养功能：清心排毒，平肝祛火，补气养血，补充哺乳期妇女所需钾、钠，生津催乳，母子健康。

早餐2：红枣绿豆黑米粥，煮鸡蛋2个，南瓜牛肉馅包子，玉米面小花卷，茼蒿菜拌海菜，间食香蕉。

营养功能：解毒清心，开胃养脾，养血宁心，提高



免疫功能，乳汁丰富，母子健康，减少小儿哭啼。

早餐3：小米小枣花生粥，煮鸡蛋2个，芹菜牛肉馅包子，腐竹拌木耳菜绿豆芽，山东软面煎饼，间食香蕉。

营养功能：清香可口，健脾和胃，帮助消化，强身壮骨，促进乳汁分泌，母子平安。

午餐1：薏米大米红小豆干饭，煎饼盒子，花生炖猪蹄，木耳菜豆腐汤，糖拌西红柿，间食桃。

营养功能：清热解毒，营养丰富，养血安神，开胃健脾，促进哺乳期妇女乳汁分泌，小宝宝睡得香。

午餐2：燕麦米大米小枣干饭，玉米面小馒头，排骨炖海带小油菜，芝麻酱拌西蓝花，间食哈密瓜。

营养功能：养心明目，益气补血，解毒祛火，强身补钙，促进丰富乳汁，小宝宝睡得香。

午餐3：大米小枣枸杞干饭，小药核桃仁炖乳鸽，绿豆芽炒肚丝，紫菜虾仁汤，玉米面煎饼，间食西瓜。

营养功能：清心解毒，促进食欲，帮助消化，益肾养颜，促进哺乳期妇女健康，婴儿健康成长。

晚餐1：茄丝、青椒肚丝香菇打卤面条，葱花香油饼，玉香豆腐丝拌火腿，糖拌西瓜皮，间食桑椹。

营养功能：清心爽口，益气养血，补肾强身，润肺养颜，适用于产后身体虚弱、乳汁不足。

晚餐2：茼蒿猪心香菇青椒打卤面条，芝麻酱葱花发面饼，肚丝烧茄子西红柿，间食鲜玉米。

营养功能：明目养心，补脑强身，益气生血，生津止咳，适用于产后营养缺乏、婴儿成长缓慢。

晚餐3：鸡丝虾仁海带丝，清汤面条，黑芝麻核桃仁油盐酥饼，鱼香肝片，炆拌西蓝花，间食鲜牛奶。

营养功能：清心解毒，养心明目，健脑多智，通乳生津，适用于哺乳期妇女奶水不足。



Q₃₇ 婴儿患奶癣可以断奶吗

现象描述 我家的小宝宝不到3个月，母乳喂养，发育健康。可是最近耳朵后部和脸上出现红斑样皮疹，奇痒难忍，孩子睡不好，吃不好，小手直往脸上挠，很痛苦，妈妈心里更是着急。听说婴儿长奶癣给孩子断奶就会好了，可以改为牛奶喂养。这种做法对吗？（吉林省吉林市 王佳佳）

一句话点评 婴儿患有奶癣，得分析过敏源，妈妈立刻忌食有刺激性和易引起过敏的食物，不能盲目断奶。



营养师解析

王女士，你好！

婴儿患奶癣，医学上称为婴儿湿疹，多发于二三个月的婴儿，有的妈妈干脆让孩子断奶，给孩子喂牛奶，这对婴儿来说，会造成营养不良，影响婴儿生长发育，还是母乳喂养好。母乳既是婴儿的主食，又是辅食。金水银水不如妈妈的奶水。为了让宝宝能吃上母乳，这

时得从寻找过敏源开始。可以查一下婴儿奶癣发生是否与母乳有关？对妈妈的饮食进行营养分析，乳汁的营养成分在很大程度上与膳食有关，如鸡蛋、鱼类、虾、螃蟹、蘑菇、香菜、大葱、大蒜是容易引起过敏的食物，还有各种烟熏火燎的等带有刺激性的食物也能引起过敏。婴儿吃了妈妈的奶水会导致奶癣，需要妈妈马上忌口，不要吃那些有刺激和易引起过敏的食物。

营养师提示各位妈妈：婴儿患有奶癣，妈妈要注意护理，衣服要轻软宽松、清洁，不要用热水给小宝宝们洗脸，避免日光照射。大部分奶癣患儿随年龄增长，到六七个月后都能好转和自愈，如皮癣很严重者要去医院就诊。



Q38 婴儿的手指甲怎样剪

现象描述 我的小宝宝快3个月了，还没有剪指甲，现在指甲很长。小宝宝的奶奶说婴儿不到100天不能剪指甲，容易患破伤风，所以没有剪指甲。白天她玩时给她带上小手套，请问这样做科学吗？婴儿的手指甲应怎样剪？（吉林省吉林市 铁东升）

一句话点评 正常的操作不会得破伤风的，要小心呵护孩子的手指甲。

营养师解析

铁先生，你们好！

出生后的婴儿正处于新生儿骨骼发育成长的高峰阶段，小手指甲生长很快。手指甲长得快与慢都与健康发育有关。因为婴儿要用手指

甲搔挠脸部和身上瘙痒的部位，由于小手指甲过长往往会抓破皮肤，因此要常常为孩子剪指甲。剪指甲时一定要小心，指甲剪刀要锋利，选择小宝宝睡熟时，妈妈为孩子剪掉多余的指甲，不要剪到肉，千万不能剪伤孩子指头，正常的操作不会得破伤风的，要小心呵护手指甲。



母乳喂养的孩子不用接种疫苗吗

现象描述 我的宝贝女儿，非常活泼可爱，母乳喂养。中国人有句俗语：金水银水不如妈妈的奶水。人们都知道母乳喂养的孩子更聪明和健康，因此不用接种疫苗和打预防针。我的小宝宝就什么针都没打过，免疫功能可强了，现在还没发现什么大病，请问营养师这种说法正确吗？母乳喂养的孩子不用接种疫苗吗？（吉林省吉林市 夏维新）

一句话点评 单纯性依赖母乳的营养功能来维持婴儿体内的免疫保护功能是不够的，应按年龄段接种各种免疫疫苗。

营养师解析

夏女士，你好！

母乳喂养的孩子确实是更健康，不易得病，有活力。这是因为母乳给婴儿提供了一种自然被动性保护抗体，但一般仅能存活3~8个月，很容易随生长发育的需要而在机体内消失，再加上抗体具有很强的差异性，某种抗体只有

某一方面的作用，而对其他的疾病无效。尽管母乳对新生儿所起的防病、免疫保健作用不可低估，但有一定局限性。因此单纯性依赖母乳的营养功能来维持婴儿体内的免疫保护功能是不够的，这也是婴幼儿要进行免疫接种各种疫苗的原因，所以接种各种疫苗产生的抗体，较母乳中抗体稳定，持续的时间长，防病的效果更安全可靠。它是母乳和其他任何具有保健作用的物质都无法替代的。新生婴幼儿出生后应在儿童医院或妇幼保健站，按年龄段接种各种免疫疫苗，这是我们国家的指令。



有婴幼儿补钙强身的营养处方吗

现象描述 我的小宝宝6个月了，骨头很软，生长很慢，典型的缺钙现象，我想寻问小宝宝应该如何补钙才能让他健康成长。（吉林省吉林市 赵天红）

一句话点评 只要注意婴幼儿合理搭配营养，小宝贝就能健康成长。



营养师解析

赵女士，你好！

婴幼儿可以通过日常饮食来补充钙质的摄入，现给你提供婴幼儿补钙的营养配方，请选用。

4~6个月的婴儿，每日2次辅食，4次母乳和奶粉喂养，间食白开水或各种果汁，如鲜桔子汁、苹果汁、西瓜汁、西红柿汁、柚子汁、大桃汁、哈密瓜汁、甜食汁、白梨汁、桑椹汁、草莓汁等。

辅食：小米蛋黄羹、鸡肝小米糊、蛋黄、

马铃薯泥、苹果蛋黄泥、蛋黄黑米糊、肉泥青菜小米糊、鲜虾菜泥小米糊、鱼泥小米糊、茄子泥、肉泥小米糊、鸡汤青菜面条泥、胡萝卜小米糊。

6~12个月的婴儿，每日辅食2~3次，3次母乳和奶粉喂养，间食白开水，水果同上。

辅食：鲜虾肉末面条糊、鲜虾豆腐小米粥、鸡丝胡萝卜面条糊、木耳菜、肉末小米粥、香肠、香菇小白菜碎末面片、杏仁苹果豆腐羹、虾仁末鸡蛋糕、肉末西红柿小米粥、鱼末茄子小米粥、芝麻酱茄丁、粳米粥、桂圆大枣小米粥、鸡蛋黄扒油菜马铃薯丁、蛋黄豌豆小米粥、青豆泥、鲜玉米泥、鸡蛋羹可低盐调味。

营养功能：软香可口，营养丰富，富含婴儿成长发育所需的七大营养素，补钙增食，可促进大脑骨骼的发育。



Q41 婴幼儿可以喝白开水吗

现象描述 我的小宝宝现在已经快4个月了，母乳一直很少，每天都喂4遍奶粉。请问这样的婴幼儿可以喝白开水吗？每天喂几次，一次喝多少？请给予指点。（河北省秦皇岛市 吕桂华）

一句话点评 喝白开水是婴幼儿、儿童营养发育成长、免疫活力的象征。

营养师解析

吕女士，你好！

随着现在生活水平的不断提高，人们手中的钱越来越多，喝白开水的家庭越来越少，喝各种饮

料的婴幼儿越来越多，导致孩子营养不良、贫血、软骨病、佝偻病、纳呆不香、不食正餐、发育畸形、儿童性早熟、过胖过瘦、婴儿成长缓慢、智商低下、长大后多动症、不懂礼貌等。



中国营养学家提示我们：喝白开水是婴幼儿、儿童营养发育成长、免疫活力的象征。营养师呼吁推广喝白开水，老少皆宜，特别是成长发育的婴儿体内有70%的水，所以我们要天天喝白开水来补

充水分。

营养功能：水经煮沸后到自然冷却后的温开水，能够透过细胞膜，给细胞送氧、送暖、送营养物质，提高了免疫系统的功能，防止便秘、消化不良，促进了细胞的新陈代谢，给细胞增添活力，供给了婴幼儿成长所需的热量，宝宝从小身体好，以后一定成长快乐，活泼聪慧。

每天饮水的时间是在两次喂奶的时间之间，喂奶后2个小时的时间称间水（间食），每次30~50毫升。



Q₄₂ 婴幼儿缺水有什么样的后果

现象描述 我的小宝宝4个多月了，是用婴儿配方奶粉喂养的。我们认为婴儿喝奶粉，需用水冲饮，他不会缺水，所以没有给他水喝，可是孩子长得干巴巴的，经常有病，哭闹不安，不爱睡觉。发烧时去医院看病，医生说是缺水引起的疾病，这种说法对吗？婴幼儿缺水有什么样的后果？（吉林省吉林市 张亮红）

一句话点评 婴儿缺水会带来生长缓慢、多病等症状。

营养师解析

张女士，你好！

因为婴幼儿的新陈代谢旺盛，单位体重的水需要量比成人多3~5倍，婴儿每天每千克体重需100~150毫升的水。当婴儿口渴、身体乏力而需要喝水时，她不会用语言来表示，只有哭闹，心情烦躁，体虚出汗，睡眠不足，一会儿睡一会儿醒，

没有规律，免疫功能不正常，严重了会出现发烧现象。同时婴幼儿正处于生长发育的阶段，肾脏的功能还没有发育成熟，不能像成人那样浓缩尿液，要排出体内的废物必须以大量的水来溶解。还有人体发育需要水分，细胞的代谢需要水分，胃肠的消化需要水分，婴儿出汗需要水分，所以说婴儿缺水会带来生长缓慢、多病等症状。缺水不可忽视，要观察每天婴儿小便的次数，尿少而且发黄，还有婴儿便秘都是严重缺水而造成的。配方奶粉喂养的婴儿，每天要在两顿奶粉之间喂白开水，每次30~50毫升。纯母乳喂养的婴儿则不需要另外再喂白开水。



Q43 桔汁和奶粉是伙伴吗

现象描述 我生完小宝宝后休完产假就上班了，孩子是由保姆和我姐姐喂养的。听说桔汁有营养，就买了几瓶，喝完奶粉后就喂桔汁，还听说桔汁能帮助消化，怎么喝得孩子消化不好了呢？请问这是是什么原因？（河北省保定市 许晴）

一句话点评 要科学的为婴幼儿喂养桔汁，应在两餐之间，间食饮用，用白开水勾兑后饮用，不可量大。

营养师解析

许女士，你好！

桔汁的营养功能：桔汁是由桔子榨汁后制成的，桔汁是一种饮料，婴幼儿食用需用白开水勾兑后再喂孩子，适量饮用可以补充婴儿成长发育所需的维生素C，维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆，以及胡萝卜素和矿物质元素等，能促进婴幼儿正常生长发育。如过量给孩子喂桔汁，不益孩子的健康成长。因为桔子含糖量较高，性温，味辛甘，桔子为温

热的食物，不宜多食，如孩子喝的桔汁过多会生火，可诱发感冒发烧、口腔溃疡、牙齿疾病。过多喂桔汁还会使孩子肝火太盛，导致皮肤变黄、婴幼儿桔黄症，如有炎症发烧时还会加重病情。

婴幼儿每天吃的奶粉、鲜牛奶富含蛋白质的成分，蛋白质遇到果酸会凝固，从而影响消化和吸收，所以说喝完奶粉后不能立即饮桔汁，饭前、饭后30分可以吃水果，饭后30分喂桔汁，因为婴幼儿正处于生长发育时期，消化系统的功能还没发育成熟，唾液腺的分泌功能很差，吃奶后立即饮桔汁会使胃酸的消化酶分泌变少，影响消化，诱发腹胀腹泻，影响婴幼儿正常生长发育。营养师提示：要科学的为婴幼儿喂养桔汁，应在两餐之间，间食饮用，用白开水勾兑后饮用，不可量大。3~6个月婴儿每次30~60毫升，6~12个月婴儿60~100毫升，1周岁~1周岁半婴儿，100~150毫升。



Q44 婴幼儿怎样晒太阳

一句话点评 我的宝宝5个多月了，还没有抱到外边去晒太阳，每天只是抱到凉台走廊去散步。听人说小女孩不要晒太阳，从小晒太阳，可把脸晒黑了，长大了是个黑丫蛋，这样呵护孩子对吗？婴幼儿应怎样晒太阳？（吉林省吉林市 黄小芳）

一句话点评 婴幼儿需要适量的户外运动，更需要温暖的阳光。

营养师解析

黄女士，你好！

婴幼儿需要适量的户外运动，更需要温暖的阳光。婴儿出生后1个月就可以在阳光下和新鲜空气中运动，5个多月的孩子更应该抱到暖和的地方去晒太阳，对增强小儿的体质及各个脏器的生理功能有着重大的意义，还能提高小儿对外界环境突然变化的适应力和抵抗力，促进孩子生长发育。

婴幼儿晒太阳有什么好处？太阳光照和空气、水分一样重要，特

别适用于婴幼儿。适当地晒太阳可促进小宝宝们吸收食物中微量元素钙、磷、铁。阳光的照射使身体产生维生素D，促进婴幼儿骨骼的发育，日光中紫外线具有很强的杀菌消炎的作用，可以提高婴幼儿的免疫功能，预防感冒、发烧、咳嗽、咽炎、喉炎、气管炎、哮喘、肺炎，紫外线还可以加快婴儿的血液循环，刺激骨髓制造红细胞，防止小儿贫血、软骨病和佝偻病。阳光和新鲜空气有利于新陈代谢，增强小儿对外界抗寒耐热的能力，减少疾病，促进孩子健康的生长发育。

营养师提示：婴幼儿要随着天气的变化到户外锻炼，时间长短要看天气，晒太阳要选择阳光充足的地方，不要有风，可以戴上小帽子，将脸露着，或转过脸去，不戴帽子，晒婴儿的头部，让太阳光照射来为婴幼儿补钙强身。



宝宝可以补充鱼肝油吗

现象描述 我的小宝宝已经5个多月了，我生完孩子后奶水很少、很稀，所以就没有给孩子吃，宝宝全靠婴儿奶粉喂养。现在宝宝身体很软弱，才学翻身，不会坐，一坐就倒，睡觉睡得不踏实，有惊跳的现象；晚上睡得更不好，一夜醒四五次，哭个不停，不长个子，这孩子使我极度疲劳。请问喂养的婴儿需要吃鱼肝油吗？什么样鱼肝油容易吸收？鱼肝油有什么营养？谢谢。（吉林省吉林市 李金梅）

一句话点评 婴儿应辅助食用鱼肝油，来补充婴儿成长发育必需的维生素A、维生素D。



营养师解析

李女士，你好！

婴儿应以母乳或牛奶、奶粉喂养，各种奶类虽然营养丰富，但仍不能满足婴儿成长的需要，应食鱼肝油来补充成长发育必需的维生素A、维生素D。当婴儿缺乏维生素A、维生素D时，会出现成长缓慢、夜惊、睡得不安、

多汗无力、烦躁不安、肌肉松弛、没有抵抗力，就像你说的那样，3个月孩子还不会翻身。如严重缺乏后，易患皮肤病、硬皮症、夜盲症、软骨病、龋齿、贫血、肢体发育不良、佝偻病，影响了婴儿骨骼的发育。故婴儿应在医生的指导下食用鱼肝油，按医嘱食用。

鱼肝油富含脂溶性的维生素A、维生素D，营养学家称阳光维生素。它与微量元素钙、磷共同作用，可促进婴幼儿生长发育，可以健全婴幼儿全身的骨骼和牙齿，调节成长发育，预防婴幼儿佝偻病的发生。



佝偻病食疗处方

现象描述 我的小宝宝已经5个月了，现在还是母乳喂养，听人说预防小儿佝偻病可以从妈妈的饮食入手，请问有哪些食疗处方？（吉林省吉林市 曲田甜）

一句话点评 母乳是新生儿的健康基石，乳母可以通过多吃富含维生素A、维生素D的食物来预防婴儿佝偻病。

营养师解析

曲女士，你好！

母乳是新生儿健康基石，乳母可以通过多吃富含维生素A、维生素D的食物来预防婴儿佝偻病，这些食物有动物肝脏、蛋黄、牛奶、羊奶、酸牛奶、奶酪、小鱼、小虾、大马哈鱼肉、鱼子、鱼肝油、黄花鱼、武昌鱼、鲈鱼、

青鱼、黑鱼、鳊鱼、鲢鱼、草鱼、黄姑鱼、比目鱼、香蕉、大樱桃、水蜜桃、哈密瓜、香瓜、菜瓜、桑椹、大杏、南瓜、胡萝卜、大萝卜、菠萝、芒果、青椒、茼蒿菜、油麦菜、苦瓜、蒿苣、菜胆、高山娃娃菜、木耳菜。推荐一些食谱：

早餐1：豆浆，牛肉洋葱胡萝卜馅包子，全麦面粉芝麻酱，小花卷，五香豆腐丝拌绿豆芽。

营养功能：清心开胃，强身壮骨，富含母体必须的8种氨基酸，奶汁丰富，预防小儿佝偻病。

早餐2：小米大枣粥，煮鸡蛋2个，黄豆小米白面



饼，红小豆豆沙包，芹菜肉丝炒枸杞菜，五香核桃仁榨菜。

营养功能：清心鲜毒，平衡血脂血压，补充母体必须的蛋白质、脂肪、维生素，预防小儿发育不良。

早餐3：薏米大米小枣粥，煮鸡蛋2个，芹菜精肉木耳馅蒸饺，蒸南瓜，雪里蕻黄豆芽，山东大煎饼。

营养功能：健脾益胃，补血益气，营养丰富，强身补钙，补充母体必须的维生素A、维生素D。

午餐1：红小豆黑米大米饭，黑豆玉米面核桃仁发糕，排骨炖金桔瓜，鱼头豆腐汤，芝麻酱拌苦苣，间食鲜玉米。

营养功能：缓解精神疲劳，清心养目，催乳生津，促进婴儿健康发育，预防佝偻病。

午餐2：大米绿菜水干饭，黑芝麻油盐千层饼，鸡翅烧豆角马铃薯，鱼丝黄豆芽汤，糖拌茄子，间食香瓜。

营养功能：清心开目，健脑开智，促进食欲，补充乳汁，促进小宝宝智力开发和预防儿童偏食。

午餐3：绿豆小枣大米饭，韭菜鸡蛋山东煎饼盒子，鹌鹑烧马铃薯，西红柿烧茄子，鸡汤白菜，间食西瓜。

营养功能：清肝解毒，补肾强身，提高免疫功能，促进乳汁分泌，增进婴幼儿健康发育。

晚餐1：三丁蛋炒饭（肉丁、香菇丁、青椒丁炒虾仁、油菜、大米粒），豌豆小水萝卜汤，五香花生米，间食鲜牛奶。

营养功能：营养组合餐称阳光食品，促进钙、磷的吸收，乳汁丰富，强化婴儿骨骼和牙齿发育。

晚餐2：公鸡汤青菜面条，木耳菜虾仁小白菜，牛肉馅山东大煎饼，马铃薯芝麻酱拌油麦菜，间食酸牛奶。

营养功能：清肝解毒，补充母体必须的B族维生素和叶酸，增强母乳的分泌，提高婴幼儿免疫力。

晚餐3：燕麦米大米干饭，黑米面黄豆面葡萄干大枣发糕，肉丝茼蒿菜，糖醋小鱼，北京小菜，间食鲜牛奶。

营养功能：清心开胃，益肾壮骨，促进母乳分泌，降低婴幼儿多动症、贫血、佝偻病发病率。



Q47 小宝宝的一个乳牙激醒了我

现象描述 我的宝宝5个多月了，是母乳喂养，发育很好。现在不管抓到什么都要放到嘴里去咬，还咬她自己的小手，小嘴噗噗不停地吹泡泡，吃奶时使劲咬乳头，起先对她的啃咬行动听之任之，觉得顺其自然再好不过。但不知几个月孩子出牙正常？我的宝宝出牙是否太早了？（山东省烟台市 张秀）

一句话点评 宝宝的牙齿健康要从第1颗牙齿开始，要细心的护理。



营养师解析

张女士，你好！

你的小宝宝5个多月出乳牙，是孩子正常生长发育，宝贝的牙齿健康要从第1颗牙齿开始，要细心的护理。如乳牙长得不整齐或没保护好，就会直接影响小宝宝对营养物质的吸收，对身体的发育和健康成长不利。还有很多妈妈担心小宝宝磨牙乱咬东

西，就给孩子胡萝卜、大萝条、硬苹果条、硬梨条咬，不注意孩子口腔卫生，使口腔环境恶化，引起口腔疾病发生。导致孩子乳牙变成了蛀牙，牙疼、牙斑、牙发黄，使脆弱的乳牙遭受到细菌和有害物质的腐蚀，对小宝宝的换牙以及恒牙的生长都会有一定的影响。

营养师提示：爱护孩子们的牙齿要从第1颗乳牙开始，要讲口腔卫生，不能让孩子乱咬不卫生的东西和食物，要爱牙、护牙，要给小宝宝买磨牙食品，磨牙饼干、婴儿磨牙、咬胶是为婴儿出乳牙设制的，相信现代科学，长大后就能有一口好牙。



婴幼儿喝什么样奶粉好

现象描述 我的宝宝快半周岁了，以前是母乳喂养，现在我要上班了，我知道婴幼儿不宜喝鲜牛奶，应该喝配方奶粉，超市里各种奶粉品牌很多，不知该怎样选择，应怎样喝，请解答。（吉林省吉林市 刘仁芳）

一句话点评 婴幼儿要根据年龄段选择营养配方奶粉。

营养师解析

刘女士，你好！

半周岁婴幼儿要选择其年龄段营养配方的奶粉，配方奶粉是为了满足婴儿的营养需要，在普通奶粉的基础上加以调配的奶制品。配方奶粉把牛奶的成分进行了改造，调整

了蛋白质、脂肪的含量及组成，加入了婴幼儿智力发育需要的牛磺酸、不饱和脂肪酸以及胡萝卜素和婴幼儿必需的维生素和微量元素，其营养成分接近人乳，更适用于新生儿和幼儿，是婴儿健康成长所必需的。

为婴幼儿买配方奶粉要去大超市买，要选择有国家级认证、知名厂家、有出厂日期、有咨询电话的。不同年龄选择不同年龄段的配方奶粉，要按说明

去冲兑，不要兑得太稠或太稀，不可购买成人奶粉

和普通奶粉来喂自己的宝宝。在采用人工喂养时，要在两餐之间给孩子喂白开水。



Q49 婴儿几个月可以食用营养米粉

现象描述 我的宝宝已经6个多月了，是配方奶粉喂养，孩子经常拉肚子，消化不好，成长缓慢，身体比较虚弱。有朋友说，可以喂婴儿营养米粉，不知几个月可以食用？米粉有什么营养功能？如何挑选？（吉林省四平市 李玉红）

一句话点评 小宝宝6个月以后可以喂食婴儿米粉，能促进其生长发育，益脾养胃，健脑聪慧。

营养师解析

李女士，你好！

小宝宝6个月以后可以喂食婴儿米粉，米粉的品种很多，有蛋黄营养米粉、蔬菜营养米粉、牛肉营养米粉、鱼肉营养米粉、果味营养米粉等。

购买营养米粉同购买奶粉一样，要选择有质量保证的知名品牌，购买时

一定要看配方说明、出厂日期及保质期，要到有信誉保证的商家购买。

特别向你推荐蛋黄婴儿米粉。蛋黄米粉是由蛋黄、小米、黄米、黄豆、小麦、青菜、精盐、白糖等食物所提取营养加工而成的米粉。用温开水冲兑，冲好后用小勺喂给宝宝吃，味道鲜香。蛋黄米粉富含婴儿所必需的营养成分，蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质元素、多种维生素等，与奶粉配合食用，一天可喂2次。能促进婴幼儿生长发育，益脾养胃，健脑聪慧。



Q50 逗婴儿玩有益成长吗

现象描述 我的小宝宝现在6个月大，因为母乳喂养，孩子是我一个人带着，每到周六周日，全家人都来看宝宝，每次逗得小宝宝困了哭了才算完。孩子笑得流出眼泪，流着口水，奶奶爷爷还摸小宝宝的腋窝、肚皮，逗着孩子笑，还说逗着孩子笑，可促进孩子生长发育，增进孩子健康，使孩子头脑聪明、记忆力好、个子长得高。有几次逗得小宝宝都吐了奶，这样逗孩子是否对孩子健康有害？请营养师回答。（吉林省吉林市 王凤）



一句话点评 逗小宝宝、亲吻小宝宝都应有一定限度。

营养师解析

王女士，你好！

看见宝贝孙女一定连逗带笑，逗得孩子心花怒放、激动不已。其实不然，逗小宝宝、亲吻小宝宝都应有一定限度，适量的逗一逗、玩一玩、笑一笑、哭一哭可以增进孩子健康。但是过分笑、过分哭，会对小宝贝们构成以下伤害：如婴幼儿大笑大哭会引起颌关节脱臼、宝宝流口水不止；会引起神

经兴奋，损伤大脑的发育，使小宝贝们疲劳；还有笑的时间太长，俗话说笑差了气，肚子疼。宝宝大笑完了，有时大声哭叫，这是因为胸腔腹腔内压增高，阻碍胸、腹、内脏器官的正常活动，所以小宝贝们哭笑后，就要睡大觉，原因是小孩子还不会说话，只有睡觉才能缓解这一切。

营养师提示各位家长，小宝宝们如在喝奶、喝水、吃水果、吃磨牙饼干、吸吮小手指头、洗脸、洗澡、穿衣服、拉屎、尿尿时，不宜逗着笑、逗着哭，以免将食物吸入气管。要哭笑有度，孩子们才能安全成长。不要以成人的格言对待小孩子，笑一笑十年少，愁一愁白了头，可不适合于婴幼儿。



Q51 婴儿先学爬再学走对吗

现象描述 我的小宝宝已经6个月了，正在学爬。因为工作，休完产假我就上班了，现在爷爷奶奶看管孩子。小宝宝一爬奶奶就让她坐着，还说孩子学会了爬，容易摔着，孩子不会爬的时候一样会走，还说孩子学着爬，个子长不高，爬出骨骼弯曲、佝偻病，请问老年人的这些说法对吗？（吉林省吉林市 侯中雪）

一句话点评 婴儿的成长过程就像喝奶粉一样是有阶段、有过程的。

营养师解析

侯女士，你好！

婴儿的成长过程就像婴儿喝年龄段的奶粉一样。健康的婴儿成长是

有阶段有过程的。常人道：孩子应该是3个月学翻身，4个月学坐着，五六个月学爬，7个月学蹲，10个月学站着，12个月学会走，这是孩子自然成长过程。分时期



地自我发展成长，孩子才有一个整体的健康。如有一项没有自我训练好，将来长大后，会导致综合失调症。如现在有的孩子学龄前注意力不集中、上学时学习成绩不好、不写作

业、对学习有逆反心理、写字丢三落四、出现多动症，这是婴儿时各项功能性运动不过关所诱发的不规范的行为。所以说孩子还是让她尽情地爬好，如爬累了，她会知道休息，不要怕累坏了孩子，不要怕孩子运动太猛，累得不长个。孩子在成长过程中先天的运动是自我运动，有益孩子茁壮成长，长大后文明、有学识，人际交往良好。



我的宝宝怎么打呼噜

现象描述 我家的小宝宝已经6个月了，是正常产儿，母乳喂养，现在发育得很好，笑得很甜，活泼可爱，正在自己练习学爬。可能是白天运动量太大，晚上睡觉时和他爷爷一样打呼噜，难道打呼噜也遗传吗？婴儿打呼噜是病吗？请营养师解答。（辽宁省沈阳市 侯梅）

一句话点评 婴儿打呼噜没有遗传的因素，如果说婴儿睡得很香，偶尔打呼噜的现象不是病。

营养师解析

侯女士，你们好！

首先讲一下，婴儿打呼噜没有遗传的因素。如果说，婴儿睡得很香，时而出现阵阵的微弱的打呼噜的现象不是病。这时，妈妈要看小宝宝睡觉位置和姿态，是否周围有衣物挤

压，小宝宝是否是太累或小宝宝的枕头太高、太低，这些都容易促使小宝宝打呼噜。宝宝科学的睡眠方法是，所枕的小枕头应是小宝宝平放的小拳头高，你可以用小宝宝手来量一下，高了、低了都不行，其中包括成人和老年人，这是科学测试，你可以试一试。小宝宝的枕头随着宝宝的成长，要不断地更换。如小宝宝与以上的原因都不符，且每天都在打呼噜，而且越打越响，应及时去儿童医院就诊。



婴幼儿为什么喜欢洗澡

现象描述 我家的女儿非常喜欢洗澡，姥姥给买了个大人浴盆，还给孩子买了游泳圈，可以在水里游玩。孩子洗澡的时间很长，抱出来就哭一场，还有几次洗的时间太长，孩子又是打喷嚏，又是流鼻涕。但并不影响吃饭，身体发育很好，很聪明，很受全家人的喜爱，请问孩子为什么爱洗澡？（吉林省吉林市 孙佳文）

一句话点评 婴幼儿洗澡游泳是一项全身运动，不要洗的时间太长，以免着凉，要适量运动。

营养师解析

孙女士，你好！

婴幼儿每天洗澡游泳属自主运动，是孩子最高兴的水内运动，称婴幼儿水疗。可以使婴幼儿全身得到平衡发展，促进呼吸、血液循环以及胃、肠、肝脏、消化、神经、大脑、肌肉、骨骼的正常发育，同时能使睡眠有规律。如婴幼儿在水中运动，克服水的阻力，可以使肌肉组织得到锻炼，加速肌肉组织的血液循

环，促使肌肉的正常发育，同时骨骼和关节又得到运动，还由于活动的水对胸部产生压力，能增强肺活量，预防气管、肺的疾病，能生津润肺。

婴幼儿水疗最大的好处是通过婴幼儿游泳能使小儿的心率增加，心率的增加可使心肌不缺氧，心肌得到锻炼，心脏的收缩就更有力量，能强心养血，而且还能及早地扩张婴幼儿的微循环，使各脏器的血灌注量增加，提高免疫系统的功能，促进婴幼儿全面成长，加速生长发育的速度，还能促进大脑神经的智商开发。所以就像你说的，你的宝贝很聪明。

营养师提示：婴幼儿洗澡游泳是一项全身运动，不要洗的时间太长，以免着凉，要适量运动。



婴幼儿辅食可以放盐吗

现象描述 我的小宝宝已经快6个半月了，我一直是乳汁很少，不够孩子吃。现在终于可以给他添加辅食了，我要精心地给我的宝宝准备。请问小宝宝的辅食可以加盐吗？每天吃多少精盐合适呢？（吉林省吉林市 曲英）

一句话点评 盐合理食用，能增进小宝宝的食欲，促进小孩子正常发育，开发智力，提高婴幼儿免疫功能。

营养师解析

曲女士，你好！

食盐（又名氯化钠）是氯和钠两种元素化合物。适量地食用，可提高菜肴的香味，增进营养，还能维持细胞外液渗透压，维持人体内酸碱平衡。盐能参与胃酸的生成过程，帮助小宝宝增进食欲，帮助消化，具有清火凉血、解毒消炎的作用，促进宝宝正常生长发育。

你的小宝宝快7个月了，可以吃辅食加餐。宝宝爱吃的辅食有蛋黄小米粥、蛋黄青菜泥小米粥、胡萝卜泥蛋黄小米粥、马铃薯泥肉泥面片、鸡肝糊青菜面条、

鲜虾青菜泥小米粥、鱼汤豆腐小米粥、西红柿蛋黄羹、蒸鹌鹑蛋羹、蒸鸽子蛋羹、苹果杏仁蛋黄羹、腊肠西红柿蛋黄羹、碎菜牛肉泥小米粥、鸡泥西红柿面条、火腿马铃薯泥面片、蛋黄豌豆小米粥、肉松青菜末面片、鱼松青菜面汤等，这些都可以放低盐调味。等小宝宝长到8个月后，由于生长速度加快，味觉神经和身体的发育，都会提高对盐的需求，盐更是婴儿成长过程中必需的调料和矿物质元素，没有盐的帮助，营养热量不能及时输送到各个器官和神经组织。

婴幼儿肾脏发育还不成熟，肾脏的功能很弱，排钠的能力差，因此不宜过多食盐。否则会损伤肾脏，增加婴幼儿心、肾的负担，引起心脏病、肌肉衰弱。婴幼儿年纪越小，受到食盐过多的损害也就越严重，孩子长大了还会诱发高血压、肥胖症等。

营养师提示：盐要合理食用，能增进小宝宝的食欲，促进小孩子正常发育，开发智力，提高婴幼儿免疫功能，5~12个月的婴儿每天1克左右食盐为宜。



奶粉喂养的宝宝为什么爱生病

现象描述 我的宝宝已经7个月了，一直是奶粉人工喂养，吃奶粉量很少，孩子长得又小又瘦，抵抗力弱，特别容易感冒，现在还不会抓。请问怎样喂养，宝宝才能健康成长？（吉林省吉林市 王玉兰）

一句话点评 人工喂养的宝宝没有母乳喂养的宝宝免疫力强，抵抗力差。

营养师解析

王女士，你好！

人工喂养的宝宝， | 没有母乳喂养的小宝宝健康活泼，尽管你每天都作出



努力，抵抗力还是差。诱发小宝宝生病的原因很多，比如买一盒或一袋奶粉不能一次吃完，各种细菌趁机而入，特别是在夏季，宝宝很容易因奶具感染病菌病毒

而生病；另外冲兑配方奶粉，稍不小心就这次冲得稀，下次冲得稠，导致小宝宝胃肠消化不良，免疫功能低下，影响了小宝宝的发育；还有人工喂养的小宝宝，没吮吸过妈妈的乳汁，没有像吃母乳的宝宝那样频繁地和妈妈肌肤相亲，没有得到更多的母爱，在其精神成长发育、性格形成上都和母乳喂养的宝宝有差距。



怎样呵护婴儿的感情思维

现象描述 我的小宝宝快7个月了，仍然是自己玩耍。姥姥说现在的独生子，可不能惯着，如果惯着，长大后就能上房揭瓦。从小就要培养她有自己的头脑，自己做事，哭闹时给他玩具，不能抱他，不能娇惯，由着他的想法去办事，那还了得，所以我的宝宝从小就躺着坐着，这种照顾孩子的方法对吗？应怎样呵护婴儿感情思维？（吉林省吉林市 王亮亮）

一句话点评 使小宝宝感到周围的一切都有妈妈的爱，孩子一定能活泼成长。

营养师解析

王女士，你们好！

姥姥的对孩子不能娇惯的教育方法是对的，任何情况下对孩子都不能太娇惯。但不娇惯不等于不要感情，为了使孩子适应在21世纪的生活，应加强对孩子感情思维的培养。现在家家只生一个孩子，当然要提高孩子的质量，搞好优生优育。应从小培养孩子多能多智、思维敏捷、聪明可爱，我们需要呵护婴幼儿的感情发展。

如当婴儿不舒服或需要妈妈的爱的时候、当婴儿开始哭闹或伸着小手让妈妈抱的时候，恰恰这时最需要的是妈妈抱在怀里亲一亲、拍一拍，如果这时妈妈却冷脸不抱，妈妈在一边不理不睬，从而孩子得不到安慰，生气地睡了，伤了小宝宝的心，使孩子感情的发展受到影响，这种看护婴儿的方法是不对的。那么怎样才能沟通同小宝宝的感情思维呢？妈妈要精通小宝宝哭闹的语言，要静心地听着，不要挫伤孩子的心灵，要多抱一会儿，多亲吻几下，用手指轻揉小宝贝的后背。多逗一会儿可以使宝宝心里高兴，或让他手舞足蹈地全身运动，舒通感情思维的发展，亲抱孩子是母子感情信息的传递，促进婴幼儿大脑的发育和智商的提高，使小宝宝感到周围的一切都有妈妈的爱，孩子一定能活泼成长。

Q₅₇ 怎样培养新生儿智能

现象描述 我的宝贝孙女已经7个多月了，从一生下来就没有母乳吃，一直是用婴儿奶粉喂养，现在发育一般，我想咨询小宝宝智能发育应从小怎样培养？谢谢。（吉林省四平市 张清秀）

一句话点评 婴幼儿智能开发称早期教育，婴幼儿的智能、发育水平应从小培养。

营养师解析

张女士，你好！

婴幼儿智能开发称早期教育，婴幼儿的智能、发育水平应从小培养。爸爸、妈妈是婴幼儿的第一任老师。因为宝宝在不同的年龄段要接受不同的教育。所以宝宝出生后，第一个让他看到的是母亲微笑。妈妈应热情呵护他，应该和他说话，逗一逗，抱一抱，拍一拍，摸一摸，唱唱儿歌。随着年龄的增长，孩子开始吃

辅食，应开发婴幼儿味觉，应注意酸、甜、苦、辣食物均衡配合，如米粥，烂面条，肉泥菜泥等，防止孩子偏食。还要让他听到温和悦耳的声音，教他看色彩鲜艳的图片、各种玩具和各种水果，学唱儿歌，学拍手，来对婴幼儿的听、视、味、嗅、触觉进行训练。让小宝宝从小用心地做事，加强大脑的活力，促进宝宝健康成长。

还要让小宝贝认识这个世界，经常把宝宝抱到外边晒太阳，也可选择好天气到公园去玩。还要教他文明用语，更要让宝宝多看图片、多看儿童图书，学看电视，儿童动画片、少儿节目，多学知识，给小宝宝适量的刺激，可促进宝宝的大脑开发，你的宝贝孙女一定能健康可爱。

Q₅₈ 婴儿几个月开始可以吃肉

现象描述 我的小宝宝已经7个多月了，是奶粉、营养米粉喂养的，发育良好。家中一放桌子吃饭，她就要往上爬，看见家中炖排骨、炒肉、炖鸡腿，不给吃她就大声的哭闹，可我又怕吃坏了肚子。请问婴儿可以吃肉吗？吃多少合适？

（吉林省吉林市 马玉荣）

一句话点评 合理的食用肉类可以使孩子们更加聪明可爱。



营养师解析

马女士，你好！

有很多家长认为婴儿不能喂给肉吃，吃肉不易消化，只吃蛋黄、奶粉、水果等营养就够了，所以很少给婴幼儿喂食肉类。肉类包含牛肉、猪里脊、猪肝、猪心、牛蹄筋、羊肚、鸡、鸭、鹅、乳鸽、鹌鹑等，营养价值很高，婴幼儿、儿童食用可安五脏、强身健骨、提

高免疫力、促进生长发育。肉中含有婴幼儿生长发育必需的多种氨基酸、蛋白质、脂肪、糖类、维生素B₁、维生素B₂、尼克酸、钙、铁、锌、硒、铁等成分，使婴儿得到全面的营养，有助于婴幼儿身体健康地发育。肉类富含的矿物质元素可促使婴幼儿体内钾、钠保持正常水平，锌有助于合成蛋白质，增加食欲，维持正常的消化吸收，还能促进婴幼儿肌肉生长，还有抗氧化功能。合理地食用肉类能使孩子更加聪明可爱。

营养师提示：5~8个月的婴幼儿每天可食用肉类12~15克，12~18个月的婴幼儿每天可食用肉类15~30克。



婴幼儿成长中的动画片

现象描述 我的宝贝女儿已经7个月，对电视中的动画片很感情趣。如孩子又哭又闹时，你只要打开电视看动画片，哭声闹声马上停止，给奶都不吃。姥姥说，这孩子太聪明了，不好养活。请问孩子从小就有兴趣爱好，是病态还是健康成长发育？（吉林省吉林市 任梅灵）

一句话点评 婴幼儿看电视的时间要适量，要多参与其他的活动和运动，从小就培养孩子广泛的兴趣。

营养师解析

任女士，你好！

现在的孩子再也不像20世纪50年代的孩子一百天了还在睡大觉，都很少睁眼，现婴幼儿，一个比一个聪明可爱，所以说是出现神童的年代。当孩子

们看到动画片和广告时，他会兴奋的哇哇地叫着，又蹦又窜，小手还不停拍打，在怀里没法抱，高兴极了。小嘴还嘟嘟唱着，多么叫人喜欢。

新世界、新生活，社会不断发展，物质生活极大丰富，人类不断进步，优生优育的国策，迎来了新一代。这么多聪明的孩子，他们虽然不会用语



言表达，大脑已经显示出对这些鲜艳的画面、各种小动物的乐趣。动画片变化频率比较快，语言又那么简单、亲和、诱人，对孩子的感官有着较强的冲击力。有了丰富的刺激后，能促进大脑细胞新陈代

谢和生长发育，提高大脑细胞的活力，增强大脑功能，开发智商，活跃思想。孩子开始主动了解新的世界，开拓思维，健脑开智。更能充分调动和训练孩子感觉器官，孩子一定能更加聪耳明目。但是小宝宝需要正常地生长发育，应踏着成长的阶梯，一个一个走过去，孩子看电视的时间要适量，其他时间要做其他活动和运动。孩子们茁壮成长要从小抓起。通过以上的分析，你的宝宝是健康聪明快乐的孩子，不是不好养活。



Q₆₀ 马铃薯对婴幼儿有什么好处

现象描述 我家的小宝宝8个多月的时候，奶奶给她烹调马铃薯茄子泥、马铃薯泥鸡蛋糕，吃得很香。奶奶知道孩子爱食马铃薯，经常给她烹制带马铃薯的菜肴和煮粥，我们想了解马铃薯对孩子有什么营养功能，请营养师解答，谢谢。（吉林省吉林市 金明玉）

一句话点评 马铃薯味道清香，暖肾易消化，营养特别丰富，有益健康成长。

营养师解析

金女士，你好！

马铃薯性平、味甘，入脾、肾经，品质来源为茄科植物马铃薯块茎。

营养成分：每100克能量330千焦，蛋白质2克，脂肪0.2克，碳水化合物17.2克，胡萝卜素30微克，抗坏血酸27毫克，维生素B₁0.3毫克，维生素B₂0.04毫克，维生素B₆0.18毫克，还有叶酸、泛酸、烟酸、矿物质元素钙、

铁、磷、钾、钠、铜、镁、硒等。

营养功能：它是蔬菜中提供人体热量最多的品种之一，也是世界五大食用作物之一，被人称为植物之王。营养丰富，而且很容易被人体消化和吸收，在欧美享有第2块“地下面包”的称号，在中国营养学家称为“地下苹果”。具有调中和胃、益气健脾、消炎利尿、活血消肿、强身益肾、健脑多智的功能。适用于大众人群，老少皆宜，是餐桌上的老朋友，受到人们喜爱。特别适用于婴幼儿、儿童青少年、智力工作者。马铃薯味道清香，暖肾易消化，营养特别丰富，松软柔嫩，回味无穷，使孩子们难以忘怀，吃了还想吃。不管是烤马铃薯、油炸薯块、马铃薯泥、炸丸子、烙马铃薯泥、葱花



饼都深受孩子们喜爱。还能促进婴幼儿正常发育；能促进大脑智力开发；食

用后孩子们有愉快的心情；能激活大脑细胞的活力，使孩子思维敏捷；有益健康成长，所以家长要每周3~4次烹调马铃薯菜肴，为宝宝成长发育提供必备的营养。



婴幼儿断奶后应怎样选择奶粉

现象描述 我的宝宝快10个月了，我要去上班，所以断了母乳。喂了几天鲜牛奶后，一开始孩子不爱吃，又过几天后，孩子食欲减少，不爱喝奶，还有便秘，一拉尿就哭，我们心疼和着急。请问孩子断奶后喝牛奶好吗？或者是喝什么奶粉好呢？请给予帮助。（吉林省吉林市 汪玉需）

一句话点评 要根据小宝宝的年龄段选择各种配方奶粉。

营养师解析

汪女士，你好！

首先宝宝断掉母乳以后，喝鲜牛奶不行，喝纯牛奶更不行。因为小宝宝们胃肠道、肾脏等系统的发育还不完善，鲜牛奶、纯牛奶的蛋白质、脂肪、乳糖的含量都很高，幼儿吸收困难，脾胃不能接受，引起消化不良，诱发小儿便秘，还有鲜、纯的牛奶中矿物质元素磷很高，会影响钙的吸收，同时还有钙、铁、铜、钾、锌、硒、镁的含量都很高，老百姓土话

说：鲜、纯牛奶硬。

那么怎样才能给宝宝选择奶粉呢？要根据小宝宝的年龄段选择各种配方奶粉，因为各种配方的奶粉与母乳的营养接近，经过科学的组合，重组了蛋白质、脂肪、乳糖、矿物质元素和维生素的比例，又增加了婴幼儿生长发育所必须的维生素和矿物质、不饱和脂肪酸、核苷酸，克服了鲜生奶、纯牛奶的营养不足，对婴幼儿健康成长发育有很大的帮助。

还要根据婴幼儿成长发育的需要，增加辅食，如米粉、米粥、菜粥、肉粥、鸡汁米粥、蛋黄、青菜泥面条、蛋黄虾泥青菜泥糕。一天要3次喂白开水，喂3次水果，可让他们学着吃，也可以榨汁，如香蕉、苹果、水蜜桃、金桔、菠萝、桑椹、橙子、柚子、猕猴桃、火龙果、西瓜、哈密瓜、香瓜、西红柿。以上的这些蔬菜水果、蛋类、肉类可促进孩子正常生长发育，清心祛火，有足够的营养，还可减少便秘。

Q₆₂ 蛋黄有什么营养功能

现象描述 我的宝宝已经10个月了，母乳喂养，计划第12个月时断奶。听说蛋黄有营养，可以给孩子食用；但有人说婴儿不要吃蛋黄，长大后胆固醇会高。请问蛋黄对孩子有什么营养功能？每次吃多少合适？吃蛋黄孩子会肥胖吗？（吉林省长春市 李玉刚）

一句话点评 蛋黄营养丰富，具有滋阴润燥、补铁强体、促进大脑发育的作用。

营养师解析

李先生，你好！

蛋黄味甘、性平，入心、脾、肺、胃、肾经。具有滋阴润燥、养血、补铁、强体、促进大脑发育的功效。

蛋黄可以降低缺铁性疾病的发病率。因为胎儿正常生长发育要有铁元素的营养，铁靠胎儿在肝脏中贮存，用来制造血液，补给肌肉、骨骼发育的需

要。当婴幼儿5~6个月时，贮存的铁就差不多消耗尽了，需要及早的通过食物来补充。蛋黄中含有大量的铁及维生素A、维生素D，可为宝宝健康成长补充所需的营养，所以要适量补充蛋黄。还有蛋黄中富含卵磷脂，能帮助宝宝大脑发育，开发记忆源泉。

8~12个月的宝宝每次半个蛋黄，按年龄增长酌加，间食可加白开水、桔子3瓣。

烹调方法：可将蛋黄煮熟后，调入米汤或小米粥中来喂哺婴幼儿，也可以加进果汁中同吃，更可以蒸鸡蛋糕、煮蛋黄马铃薯泥、蛋黄面片菜泥、蛋黄白菜发面小包子、煮小米粥等。

Q₆₃ 婴儿每天可以吃多少鸡蛋

现象描述 我的小宝宝10个多月了，还是母乳喂养。这么大的孩子应该可以吃鸡蛋了吧，每天可以吃多少，怎样吃？（吉林省吉林市 陈英）

一句话点评 婴幼儿可适量食用鸡蛋，但不要过量食用。

营养师解析

陈英女士，你好！

鸡蛋含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种维生素、钙、铁、磷，还



有丰富的卵磷脂，吸收率高，属完全蛋白质，是人类成长发育、滋补营养的食品，老少皆宜，具有滋阴润躁、养血安胎、平肝养目、健脑开智、促进生长发育，是婴幼儿的最佳

食品。

鸡蛋虽然有营养，可不要吃过量，1岁至1岁半的婴儿最好只吃蛋黄，每天1个；1岁半至2岁的婴儿，每天可以吃1个整的鸡蛋。吃鸡蛋的量要随着年龄的增长、根据孩子的饮食需要而定，不可多食，如过量的食用，可加重胃肠的负担，产生消化不良，导致疾病，影响婴幼儿正常的生长发育。



母乳喂养的孩子需要吃钙片吗

现象描述 我的小宝宝已经10个多月了，还是母乳喂养，同时每天吃2次辅食。听人说婴儿从小要补钙，吃钙片的孩子能长高个，身体强壮，头脑聪明。但不知是否正确，请问钙对孩子有什么营养功能？应怎样吃？（吉林省通化市 王女士）

一句话点评 母乳喂养、不偏食、食欲良好的孩子不要服用钙片，钙片适用于营养不良、发育不正常的婴幼儿。

营养师解析

王女士，你们好！

钙是人体所需的微量矿物质元素，钙形成坚固的骨架以支撑人的整个身体，它有构成身体骨骼、牙齿、胸腔、脑、壳、心、肺及保护脑髓等功能。钙还是细胞内、细胞外的重要电解质，可促进孩子正常发育，提高自身免疫功能，使孩子们健康成长。

婴幼儿处于生长发育的旺盛时期，对钙的需求

量较多，如摄取量不足会导致生长缓慢、智商低下、行动迟缓、骨骼结构异常、骨钙化不良、身体弯曲，影响婴幼儿正常的发育，婴儿过胖、过瘦、过高、过矮都与钙的摄取量不足有关。

一些不实的广告把钙片吹成是神奇营养素，谁吃谁就长高个，将来就绝顶聪明。其实不然，营养学家提示我们：世界上没有单一的营养处方，食物中的各种营养，都需要其他食物和谐的互助，才能共同作用于人体，因此不要片面听信这种传言。

营养师提示：母乳喂养、不偏食、食欲良好的孩子不要服用钙片。钙片适用于营养不良、发育不正常的婴幼儿。建议每日适量补钙，1~2岁婴幼儿每日补充400~600毫克，2~12岁儿童每日补充600~800毫克。



宝宝为什么爱吃香蕉

现象描述 我的宝贝女儿从小爱吃香蕉，6个多月的时候，吃完香蕉可高兴了，一看见我拿来香蕉，都能笑出声来，等到10多月的时候，看见拿来香蕉，就会小手一合并谢谢。一直到现在吃香蕉没个够，我知道香蕉好吃，可不知道孩子吃完香蕉后为什么那么愉快，它有什么营养功能？（吉林省吉林市 白俊芳）

一句话点评 香蕉是小宝宝的最佳辅食。

营养师解析

白女士，你好！

香蕉性寒，味甘，入肺、大肠经。

营养功能：香蕉润滑而软嫩、色黄、味甜、甘醇、香气温柔，是婴幼儿最喜欢的营养食物之一。具有消炎解毒、润肠通便、凉血降压、清热止渴功能，是老少皆宜的水

果，适用于老年人、妇女儿童和婴幼儿。

营养成分：香蕉营养丰富，可食用，可药用。香蕉中所含的羟色胺、维生素、泛酸、叶酸等物质，称快乐水果。其含有的使人开心的激素，可调整人们的不佳情绪，打开心灵之窗，使人的心情变得安宁恬静，健脑开智，特别适用于婴幼儿智力开发，获得智慧，聪明活泼，减少疾病，香蕉是小宝宝的最佳辅食。

婴幼儿适宜的食用量：6个月~1岁，每日半个；1~2岁每日1个。不宜多食。



什么是科学的断奶方式

现象描述 我的宝宝10个月时，为了给孩子断奶，我去别人家呆了2周，可是我回来后，孩子好像不认识我了，也不叫妈妈了，好像是把妈妈忘了一样。姥姥每天4次喂饭喂菜，可能是消化不良的关系，孩子开始拉肚子，很消瘦。请问用这种方法断掉母乳，孩子为什么发呆？是否影响影响孩子发育？应用什么方法断奶呢？（吉林省吉林市 杜大红）

一句话点评 母乳是宝宝的生命原泉，不要随便断掉母乳，应事前要有准备。



营养师解析

杜女士，你好！

如今，有不少的妈妈为了给孩子断掉母乳，仍然选用古老的传统母子隔离法，孩子和妈妈有1周或2周互不见面，让孩子忘掉母乳，自选吃粥吃饭。这样使得有的孩子忘掉了妈妈，再见到妈妈也不哭，更不理睬，这是很残酷的行为。这种突然的断奶方法会对孩子带来突然的打击。

众所周知，母乳营养丰富是宝宝最理想的天然生理食品，母乳中含有较多的蛋白、脂肪和乳糖、钙、磷、铁，比例自然，配方适宜，最适合宝宝的消化和吸收，不会引起过敏反应。婴幼儿断母乳期间是人生的一个转折

期。因为母乳中富含有利于婴儿大脑细胞发育，开发智商、促进活力的牛磺酸，可促进宝宝智力开发。如断掉了母乳，改变成日常的粥饭，孩子胃肠不适应，如喂养不当、不合理，易造成消化系统功能紊乱和免疫功能下降，孩子易感冒、发烧、气管炎、咽喉炎、扁桃体炎、肺炎等，造成生长发育迟缓，影响婴儿成长和发育。用这种方法断奶，孩子见不到妈妈，内心空虚，失去满足感和安全感，影响婴儿心理健康成长和发育。

给孩子断奶，是改变孩子的饮食构成，由母乳改成菜肉鱼饭。为使孩子生长发育得快，茁壮成长，新陈代谢旺盛，必须注意代奶食物营养的全面性，这样才能保证孩子正常生长发育，长个子，长知识。断奶一定要看孩子的身体健康状况，身体状况不好时先不要断奶。断奶要选择在天气温和，不冷不热，水果蔬菜最丰富的时期。妈妈一定要调理好孩子断奶后的饮食，学会烹调各种菜、饭、粥等蛋白质和各种营养成分丰富的食物，每日可吃三餐，早、晚要喝一次婴幼儿年龄段的奶粉。孩子每天都要有妈妈的爱，逗引、对视、拥抱、抚摸、亲吻，使宝宝们有愉快感，加深宝宝对妈妈的感情。母子隔离数日互不见面的断奶方法是不科学的。不要随便断掉母乳，断奶时事前要做好充分准备。



婴幼儿被跳蚤咬后该怎么办

现象描述 我的小宝宝10多个月，发育得很好，平时很乖，不爱大声哭闹。可是最近几天，孩子开始闹人，吃睡不安，小手小脚不停地挠着，皮肤上出现了一片一片的小红团，换洗孩子衣服和被子时发现了跳蚤。请问此时的孩子应怎样护理？婴幼儿为什么爱招跳蚤咬？（吉林省吉林市 张如春）

一句话点评 搞好孩子的清洁卫生自然可防止跳蚤的干扰。

营养师解析

张女士，你好！

既然你已经发现了是跳蚤咬得孩子身上一片一片红，身上出现了若干个丘疹，就要认真护理，可以用盐水、黄酒或甘油涂擦涂患处，如有大面积的

发炎，应去儿童医院就诊，不能自己买药给孩子吃。

婴幼儿的被褥、床上用品都要拿到外边去晒凉，孩子的内衣内裤和尿布要用开水浸泡以杀死跳蚤，搞好孩子的清洁卫生，室内要干净，通风，有阳光。跳蚤是细菌携带者，咬后特痒，然后发炎，危害着人类健康，更危害幼儿。为防止生跳蚤，新生儿的家庭中不要养小猫小狗。



婴幼儿可以吃带皮的水果吗

现象描述 我的小宝宝11个多月了，长了6颗小牙，吃水果时，也知道用牙咀嚼，带皮的都能咬下来。姥爷姥姥说：吃水果都要带皮吃，水果的营养有一半都在皮上，不能扔掉，不知这种说法对吗？（吉林省吉林市 李荣）

一句话点评 婴幼儿不要食用带皮的水果，家长要削皮后再给孩子吃。

营养师解析

李女士，你好！

婴幼儿吃水果时，不能带皮吃。虽说孩子长了几个小牙，但口牙齿还没长齐，很多水果根本就咀嚼不完全，即使只吃一小块，比如苹果，也经常是连块往下咽，带皮就更硬了，这样容易卡住孩子，

不安全，还影响消化。因此家长要削皮后切成小丁再给孩子吃。

另外，各种水果在生长过程中会受到病虫的侵蚀和危害，果民都要往果树上喷农药，即使食用前用清水反复洗，但还是容易存在农药残留。若带皮食用，婴幼儿的胃肠会因受到病菌污染而导致免疫功能低下，易患感冒、发烧、咳嗽、消化不良、腹泻、腹胀等疾病，所以说婴幼儿不要带皮食用水果。



小宝宝不能春游吗

现象描述 我家的小宝宝已经11个多月了，开始学说话、走路。正值春暖



花开，我们一家三口挑了个好天一起去公园玩了一天，孩子玩得很高兴，在回家的路上就累得睡着了。可是半夜孩子突然发高烧了。请问是因为春游的原因小宝宝才生病的吗？小宝宝能春游吗？（吉林省吉林市 高一晶）

一句话点评 小宝宝太小，不能带他去太远的公园去玩，不能玩得时间太长，否则孩子会受不了。

营养师解析

高女士，你们好！

带着小宝宝一家三口去春游，当然是最开心的事。这让宝宝认识了这个世界，开拓了宝宝眼光，能促进宝宝健康成长，是一项健康很好的活动。可是玩的时间太长了，孩子

就会受不了，发烧、咳嗽、流鼻涕、流眼泪、打喷嚏、头痛，容易患上风寒感冒、急性上呼吸道感染等，因为贪玩给小宝宝带来一些疾病就不值得了。

营养师提示各位家长：因为宝宝太小，不能带他去太远的地方玩，不能玩的时间过长。孩子病了，要精心护理，应多喝白开水，如炎症不退，应去儿童医院求医，按医嘱处方打针、吃药。不可自己去药房买药，更不要到小门诊去看病。



婴幼儿可以用茶水喂药吗

现象描述 我的小宝宝快到1周岁了，这几天天气不好，宝宝总是感冒发烧、咳嗽、流鼻涕。爷爷说经常喝茶水能解毒消炎，祛火镇痛，所以爷爷喝茶水的时候，宝宝也喝，还用茶水给小宝宝服感冒药。请问这种做法对吗？婴幼儿可以用茶水喂药吗？（吉林省吉林市 李清云）

一句话点评 吃药时不能用茶水送服。

营养师解析

李女士，你好！

孩子感冒了，应该吃药来消炎解毒，用温开水送服，才能发挥药性，促进病后恢复，用茶水服药是不科学的。

因为茶叶中的鞣酸可与某些消炎、祛火、利尿、解毒、活血化淤的中药、西药起化学反应，从而使药物不能被人体吸收，发挥不了药物本来的药性，因而影响了疗效。而且茶叶还有解药的作用，所以吃药时不能用茶水送服。

Q₇₁ 烂苹果能给孩子吃吗

现象描述 我的小宝宝快满1周岁了，很喜欢吃苹果，所以我经常买苹果给他吃。产假休完后，我就上班了，孩子是在姥姥家喂养。有一次，我看见姥姥正在打一个烂苹果皮，还说这苹果是太甜了才烂的，快给宝宝吃，请问小宝宝能吃烂苹果吗？苹果烂了是真的甜吗？（吉林省吉林市 朱玉梅）

一句话点评 腐烂变质的水果大人小孩都不能吃。

营养师解析

朱女士，你好！

生活中的误区很多，很多人认为水果烂了和鱼肉烂了不一样，水果是糖分过高才烂的，烂的更甜，所以打完皮后仍给孩子吃，出发点还是认为有营养，其实不然。

腐烂变质水果大人小孩都不能吃。当病原微生物侵入果品中，形成局部溃烂，有毒的物质会污染尚未发生病变的果肉，真菌毒素在整个果肉中开始繁殖，使整个果肉受到污染，营养成分都会被破坏，肉眼是看不到的。经常食用烂水果，轻者腹泻拉肚子，得胃肠炎，重者诱发癌症。所以就算你已经剔掉腐烂的部分，看不见的病原微生物仍可危害婴幼儿健康。

Q₇₂ 宝宝为什么喜欢吃含醋的菜肴

现象描述 我的小宝宝快12个月了，发育正常，食欲良好。他特别喜欢吃酸的东西，有几次家里烹调糖醋鱼段、锅包肉、糖醋里脊时，先是闻到了醋的香味，高兴极了，把鱼肉段切成碎末，加上醋汁给他放在粥里，他吃得特别香。不过又听人说：婴幼儿吃醋，会得软骨病，这种说法不对吧？宝宝为什么喜欢吃有醋的菜肴？（吉林省九台市 宋云香）

一句话点评 目前没有发现吃醋有害健康，更不能使小宝宝患软骨病，但是要适量食用。

营养师解析

宋女士，你好！

醋是由高粱米、小米 | 酿造，经高科技加工而制成的，营养丰富，富含B族维生素



素、叶酸、冷酸、烟酸、矿物质、微量元素钾、钠、锌、硒、磷、铁、钙，以及乳酸、醋酸、葡萄糖酸、琥珀酸、苹果酸、有机酸等，含有人体必需的氨基酸，是鲜味的基础，使鲜、甜、香、的味道更浓，不仅使菜肴香味扑鼻，而且脆嫩爽口，开胃增食，风味独特。醋营养丰富，可以帮助消化，益脾养肝。醋是许多细菌的克星，可预防胃肠道的

疾病，还能增强小宝宝的胃肠功能，能促进味觉神经的发育及骨骼强壮，增进健康，促使宝宝正常生长发育。

从婴幼儿的生理功能与成长发育过程来讲，婴幼儿胃液的成分与大人的胃液基本相同，但胃酸却比成人低，所以给小宝宝烹调菜肴时，要适量的加点米醋来提高饭菜的营养质量，如糖醋大马哈鱼、醋酱马哈鱼籽、醋酥小鱼、糖醋鱼丸子、刀鱼豆腐、醋熘白菜、香菇木耳丁、精肉西红柿水饺蘸米醋香油、酸醋鸡肉丸子、米醋虾仁肉泥、醋汤鸭肉丸子、醋熘肉米马铃薯泥、醋熘肉末茄子泥、糖醋晶鱼丁等。这些加醋的食品既是宝宝爱吃的美食又富有营养。

从营养分析上来认定，目前没有发现吃醋有害健康，更不能使小宝宝患软骨佝偻病，但是要适量食用，每日可食用5~10毫升。



婴幼儿可以喝茶水和茶饮料吗

现象描述 我的小宝宝已经1周岁了，一直是奶奶和保姆喂养。现在的天气很炎热，小宝宝和奶奶爷爷一样喝绿茶，还有茶饮料，奶奶还说喝茶心凉快，绿茶有营养。请问这种说法对吗？婴幼儿可以喝茶水和茶饮料吗？（辽宁省大连市 孙清文）

一句话点评 婴幼儿不宜喝成人喝的茶水和各种茶饮品。

营养师解析

孙女士，你好！

茶叶性凉，味甘苦，具有清心明目、提神醒脑、振奋精神的功能，能除疲劳，清热利水，化痰消食，生津止泻，解暑，抗血小板凝集，促进纤维蛋白的溶解，降血脂降压，预防肥胖症和心脏血管疾病发生。适

用于健康人群和健康保健、高温作业的朋友们。

那么为什么不能适于婴幼儿呢？因为茶水虽然含有维生素C、维生素K、微量元素钙、铁、钾、钠、锌、硒、镁等，对人体有益，但是宝宝对茶水中的茶碱较为敏感，茶碱可使小宝宝神经兴奋，心跳加快，尿多尿频，影响睡眠。茶水中所含的鞣质与食物中蛋白质结合形成大分子蛋白块，影响铁的吸收，导致婴幼儿贫血，所以婴幼儿不宜喝成人喝的茶水和各种茶饮品。



74 婴儿为什么难以断掉母乳

现象描述 我的小宝宝已经1周岁了，我要上班了。现在是保姆和姥姥喂养，可宝宝哭闹着要找妈妈吃奶，姥姥煮好了米粥，宝宝吃两口还是要吃奶，水果也是一样，不多吃，连水都不爱喝。见到我就马上扎进怀里要吃奶，晚上醒来也是马上就要吃。请问婴儿怎样才能戒掉母乳呢？（吉林省吉林市 张家力）

一句话点评 断掉母乳应是一个逐渐的过程，不要着急断奶，要根据小宝宝身体健康状况和天气的变化，选择合适季节断奶。

营养师解析

张女士，你好！

因为小宝宝吸吮着妈妈的奶水，心里有很大的安慰，所以说给孩子断奶真是不容易的事，好像断了母子的感情一样。

断掉母乳应是一个逐渐的过程，不要着急，要根据小宝宝身体健康状况和天气的变化，选择合适季节，最好是春秋两季，先是白天不给喂奶，晚上吃母乳睡觉。白天孩子吃不到母乳一定会上火，如要选择夏季断奶，因天热宝宝上火，小宝宝本来容易发生胃肠功能紊乱、不消化、胃肠发炎，这时这些疾病就可能发生。所以断奶不要选择在夏季。断奶不成，反而还会生病。

要想养好小宝宝的身

体，必须从基本饮食过度到肉蛋、奶粉、粮食、鱼类、蔬菜为主的混合饮食，让她吃饱。小宝宝已经12个多月了，具备了断奶的基础，已经长出了6个小乳牙，这时家长要一日3次为小宝宝煮粥、煮面条、蒸蛋糕。一定要有香味，要低盐。如菜末鸡肉泥小米粥，发面芹菜丁肉泥，发面全麦面粉小包子，红豆花生米泥小米粥，煎鱼泥丸子，蒸鹌鹑蛋糕，小白菜菜末虾泥面条，蛋黄豌豆泥蒸糕，黑米枣泥大米粥，鸡汤薏米西红柿粥等食物。间食桔子，要让小宝宝自己学着扒皮后自己吃，苹果洗净后去皮让她自己咬着吃，锻炼小宝宝牙齿的咬合。还有多买小动物玩具，教会她叫什么名字，多和小宝宝交谈，在一块唱儿歌，分散小宝宝想吃母乳的念头。白天一日三餐要多样化，菜、饭、粥、水果让她吃饱，睡前让妈妈喂一遍奶粉，肚子不饿，抱在怀中拍一拍小宝宝就睡着了。等第2天一早醒来，先喂一遍奶粉，这样慢慢地把母乳就忘掉了。

小宝宝1周岁以后，胃消化酶也不断地增加，消化功能增强了，如看见大人吃饭她就抢着上饭桌子，自己开始找食物，但需要提出的是每餐不要喂得太饱，间食水果补充，还要喝白开水，还得带她到外边去玩，让这些软烂、香糯、甜香、软嫩的菜饭和有趣的游戏吸引着她，母乳自然会戒掉。



我的宝宝怎么不长个儿

现象描述 我家的宝贝孙子现在已经1周岁了，就是不长个。前几天朋友抱着他家的孩子来我家串门，她的孩子8个月和我家的孩子一样高，体重多0.75千克。我的孙子从小没吃母乳，所以每天细心给他做菜煮粥，我和老伴天天是一个抱着，一个逗着喂饭，他就是不爱吃，看见了外人家的孩子，我可真上火了，我家的宝宝怎么不长个呢？请营养师快来帮助吧。（河北省承德市 李占东）

一句话点评 小宝宝在生长过程中，不管每天吃什么，都不能缺乏蛋白质，食用牛奶、婴幼儿配方奶粉是最佳的摄取方法。

营养师解析

李先生，你好！

宝贝孙子不长个子，爷爷奶奶真是上火。要知道人的一生中，身高的增长有两个高峰：第一是婴儿期；第二是青春期。这两个时期都与营养有很大的关系，有的妈妈生完孩子后，由保姆喂养；有的孩子妈妈为了保持体型，过早地给孩子断了奶，还有的妈妈干脆不给孩子吃自己的奶。金水银水不如妈妈的奶水，无论是牛奶喂养，还是科学的婴幼儿配方奶粉，都比不上妈妈的乳汁。

小宝宝1周岁以后，不再以母乳、牛奶为日

常的饮食，开始吃母乳畜乳外的食物，饮食有了改变。你的宝贝孙子是奶粉喂养，再加上每天的辅食没有组合好，孩子不爱吃，所以发育迟缓不长个子。究其原因还是没有保证孩子生长需要的足够的蛋白质，导致营养缺乏。蛋白质是婴幼儿细胞生长和修复必不可少的物质，还是肌肉、骨骼、皮肤发育的基本成分，也是制造激素、红细胞、酶类的主要原料。

小宝宝在生长过程中，不管每天吃什么，都不能缺乏蛋白质，食用牛奶、婴幼儿配方奶粉是最佳的摄取方法，每日喂奶3次。

现配好婴幼儿一日三餐的食谱，请选择。

早餐：小米蛋黄粥，煎肉饼，芝麻酱拌茄子泥，间食小西红柿4个，白开水适量。

午餐：杏仁苹果豆腐羹，黑芝麻拌马铃薯泥，小米大米软饭，煮毛豆6个，间食香蕉半个。

晚餐：油焖肉丁，小马铃薯香菇丁，冰糖蒸银耳白梨，黑米小米软粥，间食婴幼儿奶粉1小碗

营养功能：富含婴幼儿成长发育所需的蛋白质、维生素、胡萝卜素，矿物质元素铁、钙、锌、硒。营养全面充足，使孩子成长快乐，长个子。

第2章



1~2岁幼儿的养护问题





如何戒掉孩子口中的奶嘴

现象描述 我的小宝宝1岁多了，是奶粉喂养。我工作在外地，小宝宝没吃过母乳，是姥姥和保姆喂养，从小就养成了吸奶嘴的习惯，如不吸奶嘴就哭叫，也不睡觉，吸着奶嘴就停止了哭声。现在孩子口中长出了小牙，我们也知道吸奶嘴会影响牙齿发育和牙床的咬合，可是怎么也戒不掉，请问营养师如何才能戒掉孩子口中的奶嘴呢？（吉林省吉林市 王家梅）

一句话点评 要让小宝宝得到妈妈的温暖，以后慢慢就会戒掉奶嘴。

营养师解析

王女士，你好！

你的孩子没吃过母乳，婴幼儿口中的奶嘴，对于孩子来说是件非常重要的事，他们习惯的吸着奶嘴是一种母亲的爱，好像在妈妈怀抱，妈妈就在身边，在和妈妈感情沟通，能增强友爱，心中多了温暖，得到满足和关怀，心情舒畅，安心吸奶，能愉快地睡觉，心中充满着极大的安慰，能促进成长快乐，孩子发育正常，大脑细胞活跃，提高智力的开发。但是孩子常

吮吸奶嘴，也是一种成长障碍。

因为常吮吸奶嘴会对婴儿口唇牙齿的发育产生影响，婴儿在8个月后，是孩子开始新的自我训练、咿呀发音的时候，大人要抓住这个时机和她交谈，也和她在一起说话，促进感情的交流。教她唱儿歌，学说话，学着文明用语的动作，和她一起看动画片。还要给她充分的食物，如磨牙咬棒、磨牙饼干、幼儿奶片、幼儿蛋糕、苹果、桔子、香蕉、柚子、白梨、木瓜、香瓜、西瓜、桑椹、火龙果、猕猴桃、水蜜桃等，让她自己吃，忘掉口中的奶嘴。还要让她学着自已拿着奶瓶、水瓶自己喝，要教她看图认字，把香蕉桔子拿来，学着扒皮。同时开发了智力，还要用表扬的方法来夸奖小宝宝。更要多给她买玩具，白天让她吃得饱、玩得累，在晚上睡觉还要给一会儿奶嘴，还要让小宝宝得到妈妈的温暖，以后慢慢会戒掉奶嘴，和它告别。



哺乳期如何为婴儿补钙

现象描述 哺乳期调整妈妈的饮食结构是否能够帮助婴儿补钙？应多食哪些



食物？营养怎样组合才能为婴儿补钙？（吉林省吉林市 张家力）

一句话点评 哺乳妈妈多吃含钙量高的食物，并注意营养搭配，可以帮助婴儿吸收钙元素。

营养师解析

张女士，你好！

哺乳期，妈妈调整自己的饮食结构，多吃含钙量高的食物，并注意营养搭配，可以帮助婴儿吸收钙元素。

下面是给哺乳期妈妈高钙食物的食疗配方，请挑选食用。

早餐1：豆浆或豆腐脑（水豆腐），葱花肉末烙饼，玉米面菜蒿头，肥肉丁炒青豆，鲜玉米粒，大蒜泥，间食鲜桔汁。

营养功能：清心解毒、酸甜适口，补钙、强筋、营养乳腺，促进乳汁的分泌。

早餐2：豆浆或豆腐脑（水豆腐），葱花胡萝卜肉丝馅饼，小米面小枣发糕，木耳菜炖黄豆芽，咸鸭蛋，间食五香花生。

营养功能：清心养颜、解毒清心，愉快心

情，促进母乳分泌，预防婴儿缺钙发育不良。

早餐3：豆浆或豆腐脑（水豆腐），芹菜大白菜牛肉馅包子，小米面软面煎饼，雪里蕻蒸小鱼蒸南瓜，间食五香豌豆。

营养功能：健脾养胃，利水消炎，补钙强身，增强乳汁分泌，有利于婴儿大脑发育，骨骼的生长。

午餐1：红薯玉米楂子大米饭，豆沙山药泥发面包，蚕豆炖牛肉，木耳菜虾仁豆腐汤，芹菜炆拌肚丝，间食柠檬汁。

营养功能：清热平肝、益气养血、健脾养胃，可以补充乳汁，增强婴儿免疫功能，补钙健脑。

午餐2：鲜豌豆玉米楂子大米饭，绿豆沙包，木瓜猪蹄汤，香干拌芹菜豇豆，大蒜泥拌茄子，间食香瓜。

营养功能：健脾和胃，解毒消肿，推奶通乳，乳汁丰富，减少婴儿缺钙，发育不良。

午餐3：绿豆糙米大米饭，香鲜枣泥糯米卷，苦瓜烧鱼块，香菇扒小白菜，鲜木瓜炖冰糖，四川榨菜，间食西红柿。

营养功能：健脾消食，平肝生津，清热解毒。适用于产后乳汁稀少，婴儿成长缓慢，缺钙，小儿多动症。

晚餐1：菠萝鱿鱼蛋炒饭，黑芝麻核桃仁全麦面粉发糕，糖醋小鱼，油麦菜炖豆腐，间食草莓、酸奶。

营养功能：温胃补体、益血养颜，适用于哺乳期妇



女丰富乳汁，母子平安，
婴儿健康成长。

晚餐2：番茄青椒牛肉丝，南瓜丁玉米面发糕，松仁枸杞菜鸡脯，苹果豌豆西红柿沙拉，间食鲜牛奶。

营养功能：富含多种维生素、矿物质元素，促进蛋白质的吸收，促进乳汁的分泌，宝宝健康生长。

晚餐3：虾仁肉丁，西红柿鸡蛋炒饭，香菇蟹油菜发面包子，酸甜白菜，小水萝卜豆腐汤，间食大杏、酸牛奶。

营养功能：清爽开胃、精心祛火，增强妈妈免疫功能，促进婴儿补钙和健康成长。



Q03 清热祛火的食物有哪些

现象描述 我的小宝宝从生下来，一口母乳都没吃过，是婴儿阶段配方奶粉喂养，一直到现在还是喂不明白。没有母乳喂养的孩子长得小，就是说我的孩子不水灵，干巴巴不长个。不是大便干燥，就是拉肚子，孩子的眼屎很多，天天上火，这几天又烂嘴角，因为自己孩子没有人家的孩子养得好，我也是每天都在上火。眼下炎热的夏季马上到来，请问清火的食物有哪些？我的小宝宝怎样才能安全度过暑天？请营养师解答，谢谢。（吉林省磐石市 解小云）

一句话点评 喂养孩子营养不平衡易导致上火，应食用清热祛火食物。

营养师解析

解女士，你好！

中医营养学家认为：在人体内有一种看不见的火，它能产生温暖和力量，维护人体正常功能，促进正常生长发育、新陈代谢、细胞活力、骨骼生长、智商的开发、生长发育平衡，使宝宝聪明伶俐。这说明火在一定范围内是必须的，火和胆固

醇是兄妹的关系，但是超过了正常范围就是邪火，就会出现各种疾病，这就是上火的原理，例如嘴巴、鼻腔、眼睛、肺内、咽喉、气管、耳朵、牙齿都是火辣辣的难受，那就是上火。你的孩子干巴巴不长个子，天天生病，可以说是喂养孩子营养不平衡导致。有的妈妈生怕孩子感冒，不敢给孩子洗头洗澡，专门给孩子喂养高热量的食物，听说强化面条有营养，虾泥肝泥有营养，苹果汁最有营养，就天天吃；白开水没有果汁有营养，就一口不喝白开水，这所导致的上火就是阴阳失衡后出现的内热症。早晨还有人给小宝宝们穿着袜子、棉上衣、



开裆裤子，戴着帽子，这也是导致上火的原因。

那么上火后的婴幼儿有什么病症？婴幼儿上火后烦躁不安、睡眠不实、面红耳赤、眼睛红肿、夏季感冒、夏季腹泻、牙龈红肿、鼻子出血、口嘴唇炎、流口水、咽喉炎、肺热咳嗽、不思饮食、大便干结、小便赤黄、皮肤干燥、头发枯黄等。这些导致婴幼儿生长缓慢，影响婴幼儿的健康成长。

清热祛火、解毒消炎、上火无理、清火无罪的食物有莴苣、苦瓜、蒲公英、绿豆芽、大白菜、小白菜、高山娃娃菜、芹菜、空心菜、木耳菜、小油菜丝瓜、莲藕、百合、茄子、豌豆、角瓜、黄瓜、冬瓜、丝瓜、西瓜、菜瓜、香瓜、柚子、大白菜、芋艿、杨梅、杨桃、草莓、油桃、小柿子、鲜玉米、芥麦、绿豆、红小豆、燕麦、薏米、鸭肉、牛肚、牛心、鸡肉、酸牛奶、乳酸奶等。

现配好2周岁婴幼儿

食谱请选择。

早餐1：小西红柿小枣小米粥（小米20克，小西红柿5个，小枣5个，小米淘洗干净后，加水适量煮粥。小米粥煮到八成熟时，再加小西红柿、小枣，再煮5分钟即熟），荷包鹌鹑蛋2个，橄榄油炒茄子丁，蔬菜饼干1块，间食香蕉半个。

营养功能：清心养目，祛火润肠，适用于小儿肝热眼赤，预防大便干结、小便赤黄。

早餐2：小米马铃薯丁小枣粥（小米20克，小枣5个，马铃薯丁10克，淘洗干净后，加水适量煮粥，急火开锅后，慢火煮20分钟即熟），香油烙鹌鹑蛋茼蒿菜饼，玉米小米谷片2片，花生酱10克，间食香蕉半个，白开水40毫升。

营养功能：解毒祛火，消炎利尿，适用于成长发育健康婴幼儿和口腔溃疡、食欲不佳的宝宝们。

早餐3：小米桑椹小西红柿粥（小米20克，桑椹6个，小西红柿5个，小米淘洗干净后，加水适量煮粥，小米粥煮到八成熟时，再加投洗干净的桑椹、小西红柿，再煮5分钟即熟），黑木耳炒鹌鹑蛋，蛋糕1块，橄榄油拌茄子泥，间食香蕉半个。

营养功能：清心祛火，解暑祛热，适用于健康婴幼儿和成长缓慢的宝贝们。

早餐4：小米绿豆花生粥（小米10克，花生5粒，绿豆10克，先把绿豆淘洗干净，加水适量煮到八成熟时，再放小米、花生米，再煮5分钟即熟），花生酱扒鸽子蛋1个，香油拌白菜心豆腐丝，豌豆玉米糕半块，间食香蕉半个，白开水40毫升。

营养功能：解毒利尿，清心养肝，适用于健康成长的婴幼儿和肝火上行的宝宝们。

早餐5：绿豆粳米小枣粥（绿豆10克，粳米（汗稻米）10克，小枣5个，淘洗干净后加水适量煮粥，急火



煮5分钟，慢火30分钟即熟），荷包鹌鹑蛋2个，鱼松1克，香油拌豇豆丁，五香豆腐丝，加钙全麦面包半块，间食香蕉半个，白开水40毫升。

营养功能：清心解毒，补钙健脑，适用于健康发育的宝宝们。

午餐1：蛋黄鲜豌豆蛋糕（鸭蛋黄1个搅均匀，鲜豌豆8粒，鲜葱1克切丁，精盐少许，加水适量，淋香油），煎带鱼1块，小白菜紫菜汤，小米小玉米楂子软饭，五香毛豆6个，间食西瓜半块。

营养功能：清心解毒、生津止渴，适于用健康成长的宝宝们。

午餐2：香葱扒肉末猪肝丝（香葱2克，洗净切丝，肉末30克，猪肝30克切丝，炒锅加花生油10克，油热后香葱下锅，先炒肉末，酱油、精盐少许翻炒后，再放肝丝急火炒做，用淀粉勾汁即成），虾仁小白菜豆腐汤，江米小米软饭，五香鲜花生5个，间食香瓜半

块，奶饮料半袋。

营养功能：促进婴幼儿健康成长发育，预防眼睛疾病。

午餐3：糖醋小黄花鱼（小黄花鱼3条，去内脏洗干净，用啤酒、精盐0~5克腌制20分钟，控净水分，用花生油煎成黄色，再放米醋、白糖、酱油，慢火煨成酥鱼），西红柿木耳菜汤，橄榄油拌马铃薯泥，小米大米软饭，间食大杏。

营养功能：清心泻火、健脾益胃，促进骨骼肌肉正常发育，预防小儿多动症。

午餐4：虾泥肉泥鸡蛋饼（虾泥20克，肉泥10克，鸡蛋1个，精盐5克，香葱丁2克一起放入碗内，搅拌均匀，用花生油煎成饼），茄丝小白菜汤，橄榄油拌高山娃娃菜丝，红小豆粳米软饭，五香豌豆，间食草莓。

营养功能：解毒祛火、润肺止咳，适用于健康成长的宝宝们。

午餐5：茄子西红柿香葱精肉全麦面粉发面小包子（先把西红柿茄子、香葱、精肉馅加橄榄油、精盐拌成馅，面揉好后分成若干份，包上馅做成包子，上锅蒸10分钟即熟），小米小枣粥，蛋黄拌蒿苳丁，鲜毛豆，间食乳酸菌酸奶、开心果。

营养功能：富含丰富的维生素A、维生素D、B族维生素、卵磷脂等，清火预防口腔疾病，促进婴幼儿健康成长发育。

晚餐1：鸡汤，木耳菜香菇蒿苳丁全麦面粉面片，玉米小米黄豆加铁含片3片，大蒜泥烧小马铃薯，糖拌小西红柿子，间食苹果半个，婴幼儿2周岁年龄段配方奶粉230毫升。

营养功能：供给必需的维生素、蛋白质、脂肪及碳水化合物，促进骨骼发育。

晚餐2：鸡汤，虾仁香菇肚丝油麦菜切丁，全麦面



粉面条，芝麻酱全麦面粉油盐蒸糕半块，蒸红薯半块，五香蚕豆，间食海棠果，婴幼儿2周岁年龄段配方奶粉230毫升。

营养功能：富含优质蛋白质、脂肪、人体必须8种氨基酸，为婴幼儿补充热量。

晚餐3：排骨汤，小白菜虾茼蒿菜，小米玉米面条，全麦面粉豆沙包，黑芝麻大蒜泥烧茄子，鲜青豆西红柿西瓜拌白糖，蛋黄蛋糕半块，间食荔枝，婴幼儿2周岁年龄段

配方奶粉230毫升。

营养功能：丰富婴幼儿营养组合餐，具有平肝解毒、生津降火功能，为生长发育中的宝宝们提供热量。

晚餐4：排骨汤，小油菜小水萝卜缨子香葱牛肉，原汤青菜，全麦面粉小饼，小蜜蜂黑芝麻白糖馅小面包，玉米薯片，煮五香花生，间食葡萄，婴幼儿2周岁年龄段配方奶粉230毫升。

营养功能：含有丰富的蛋白质、脂肪、多种维生素和胡萝卜素、钙、铁、锌、硒等，供给婴幼儿生长发育的能量。

晚餐5：鸡蛋虾仁猪肉小白菜全麦面粉发面小包子，小蜜蜂白糖豆沙陷小面包，小米鲜玉米粒粥，五香毛豆，全麦面粉加钙饼干，橄榄油拌绿豆芽，间食芒果，婴幼儿2周岁年龄段配方奶粉230毫升。

营养功能：营养丰富，味道鲜美，解毒利尿，可促进发育，适用于健康成长的宝贝们。



Q04 有消食开胃、健脾止泻的食疗方吗

现象描述 我的女儿从生下来就没有吃过母乳，是奶粉喂养。1周岁后开始早、晚各喂1次奶粉，一日3次婴幼儿粥饭，但是孩子三天两头的有病，感冒发烧是常事，中医说我的孩子是脾胃气虚所导致腹胀腹泻，请问我的女儿应吃什么样的食物来养胃健脾、解毒、抗感冒呢？（吉林省桦甸市 伊海梅）

一句话点评 合理选择婴幼儿养胃健脾的食物，孩子健康又快乐。

营养师解析

伊女士，你好！

我为你的女儿配好了婴幼儿食疗配方请选

择，还想知道什么营养知识请来信。

套餐1：茯苓青菜精肉包子（茯苓粉5克，全麦面



粉400克发面，精肉馅100克，小白菜300克、香葱2克、生姜2克洗干净后切碎和肉制成菜馅，加花生油10克、精盐1克调味，做成包子），小米粥，橄榄油拌油麦菜，五香豆腐丝，间食香蕉。

营养功能：清心祛火，养脾开胃，适用于2周岁幼儿，每天服1次，大人也可以食用。

套餐2：茯苓小米粥（茯苓块2克切碎，小米20克，鹌鹑蛋2个，加水适量一起煮粥，旺火开锅后煮5分钟，改为小火煮10分钟，再焖5分钟即熟），黑芝麻拌马铃薯茄子泥，酱牛肉，间食甜瓜。

营养功能：解毒祛火，暖中养胃，提高婴幼儿

免疫功能，适用于2周岁小儿，每天1次，大人也可以食用。

套餐3：山药小米粥（山药30克洗净去皮切丁，小米20克，小枣5个，淘洗干净后，加水适量煮粥，旺火开锅后煮5分钟，再改为小火煮20分钟，再焖5分钟即熟），香葱煎鸽子蛋，橄榄油焖马铃薯西红柿，玉米小米黄豆谷片，间食水蜜桃。

营养功能：益气补虚，健脾益胃，提高胃肠功能，促进孩子正常生长发育。

套餐4：江米小枣马铃薯丁泥（江米20克，小枣5个，马铃薯30克洗干净，去皮切丁，加水适量煮粥，旺火开锅后煮5分钟，改为小火煮20分钟，再焖5分钟即熟），煎带鱼，北京干黄酱烧茄子西红柿，煮五香毛豆，蛋糕，间食桑椹。

营养功能：消食开胃、清心养脾，适用于2周岁小儿食用，促进正常生长发育。

套餐5：小米绿豆花生米粥（小米20克，绿豆10克，花生米5粒，淘洗干净一起放锅内煮粥，先把绿豆煮10分钟后再放小米、花生米再煮10分钟后焖5分钟即熟），咸鸭蛋黄半个，莴苣丁拌肚丝，全麦面粉蔬菜饼干，间食荔枝。

营养功能：解毒利尿，健脾强胃，提高免疫功能，预防感冒发烧咳嗽，降低咽喉炎发病率。



婴幼儿可以吃饭喝汤吗

现象描述 我的小宝宝1周岁断奶后，由奶奶爷爷看管。断奶以后孩子很上火，奶奶家饮食习惯吃饭吃菜，不喝汤，就是吃山东大煎饼蘸大酱也不喝汤。所以小宝宝也经常和大人在一起吃干的，孩子诱发了便秘，三天两头给孩子吃果导片。请问2周岁的孩子是否应该每餐有饭、有菜、有汤？请营养师给我们说说



喝汤对人有什么好处？现在我家对孩子喂养方法意见不一致，为了孩子发生了矛盾，但是我更不敢深说，怕二老生气。请营养师多刊登婴幼儿饮食、日常生活护理方面的知识。（吉林省吉林市 王军）

一句话点评 吃饭要喝汤，老来不受伤。

营养师解析

王女士和你的婆婆公公好！

婴幼儿便秘，家长不可忽视，因为幼小身体需要有一个健康发育的胃肠，必须科学配好每一餐，人的胃应是七分营养，三分保护。中国俗语说，吃饭要喝汤，老来不受伤，养肾护胃必须从婴儿做起，我为你们配好了婴幼儿有汤有菜，有饭有水果营养组合餐，请各位家长选择。

套餐1：小米大米小枣饭，蜜汁山药马铃薯丁（山药80克，马铃薯100克洗干净，去皮切丁，加白糖10克，上锅蒸熟），排骨木耳菜豆腐汤，五香鲜花生5个，

切火腿肠2片。间食西瓜。

营养功能：健脾养胃，润肠通便，供给胃肠的营养，促进婴幼儿健康成长和发育，适用于健康婴幼儿和预防便秘。

套餐2：小米大米南瓜丁饭，软炸虾球，川牛肉丸子小西红柿汤（瘦牛肉馅100克和拌饺子馅一样，加作料、葱末、精盐、花生油拌均匀，鸡汤开锅后，把小丸子下到锅里，开锅都漂浮后，再放小柿子、1棵小油菜、香葱低盐调味，淋橄榄油，装碗即熟），北京八宝小菜。间食香蕉。

营养功能：解毒祛火，补中益气，营养胃肠，适用于健康的婴幼儿预防小儿便秘。

套餐3：牛肉小水萝卜香葱馅全麦面粉包子（牛肉100克，小水萝卜300克，香葱50克，洗净切碎制成馅，加花生油10克、酱油、精盐少许搅匀，面发好后揉匀，分成若干份，做成发面小包子），蒸红薯，虾仁木耳菜豆腐汤。间食哈密瓜。

营养功能：健脾养胃，强筋壮骨，促进孩子健康的发育，预防小孩子便秘和小便赤黄。



婴幼儿多吃高山娃娃菜能预防便秘吗

现象描述 我的孙子自从断掉母乳后，经常便秘，一大便时孩子就哭。听



说多吃蔬菜能预防便秘，还听说高山娃娃菜能预防便秘，但一直没敢买，也没吃过，请问它有什么营养功能？应怎样给孙子配餐？（吉林省吉林市 孙子健）

一句话点评 高山娃娃菜含有多种维生素和较多的纤维素，增强胃肠的生理功能，减少婴幼儿便秘。

营养师解析

孙先生全家好！

高山娃娃菜品质来源：本品为十字花科芸苔，属草本植物高山娃娃菜的茎叶。

性味归经：性平、味甘、归肠、胃经。

营养成分：高山娃娃菜受到了婴幼儿的喜爱，其营养成分丰富，含有维生素A、维生素E、维生素K、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、胡萝卜素、叶酸、泛酸、蛋白质、低脂肪、磷水化合物、膳食纤维素、锌、铁含量最高，还有钙、磷、镁等多种成分。

营养功能：中国人有句俗话说：喝好酒多吃肉不能健康长寿，常吃大萝卜、大白菜、高山娃娃菜子孙万代。常吃高山娃娃菜会使孩子们健康平安，高山娃娃菜具有解毒

消肿、开胃健脾、清心解烦、补充营养、健胃通肠的功效，能提高孩子们免疫功能，对现在患有幼儿偏食、营养缺乏症、肺炎、气管炎、肺内感染、感冒、发烧、咳嗽、咽干、口烧、风火牙疼、牙龈炎、肝热眼赤、食欲不消、大便干结、小便赤黄、尿路感染有食疗作用。

高山娃娃菜口味清爽，具有很高的营养价值，如秋冬季节空气特别干燥，对人体有很大的刺激和伤害，高山娃娃菜中多种维生素，可抵抗风寒，保护皮肤，防止冻伤，有滋养皮肤的功效。

高山娃娃菜富含大量锌、铁，能促进婴幼儿食欲和新陈代谢，能促进正常生长发育，调节呼吸机能，防止疲劳。调节红血素，能预防和治疗缺铁而诱发的婴幼儿贫血、肝炎、佝偻病，增加对疾病的抵抗力。锌能促进正常生长发育和思维发展，使头脑聪明。能减少胆固醇的含量和促进蛋白质的吸收，能增强婴幼儿健康成长和发育。

高山娃娃菜含有多种维生素和较多的纤维素，可加速肠道内的食物残渣的排泄，清理肠道卫生，促进有益菌群生成，和肠壁的正常蠕动，帮助消化，清除肠道毒素，促进排便，使肠道畅通，增强胃肠功能，减少婴幼儿便秘。娃娃菜是婴幼儿的佳食。

食疗配餐有：高山娃娃菜肚丝烧冬瓜、高山娃娃菜黑木耳炒肉末、高山娃娃菜清蒸鸡脯、香菇橄榄油炆拌高山娃娃菜金针菇豆腐皮、高山娃娃菜西红柿汆牛肉丸



子、高山娃娃菜苦苣氽鱼
肉丸子、高山娃娃菜红烧
排骨马铃薯、高山娃娃菜
泥豌豆泥肉泥羹、高山娃
娃菜杏仁豆腐羹、高山娃
娃菜豌豆泥葱花鸡蛋饼、
高山娃娃菜青豆泥葱花鸡

蛋饼、高山娃娃菜肉末炒粉丝芹菜叶子、高山娃娃菜马铃
薯泥鹌鹑蛋饼、高山娃娃菜烧栗子肉丁、高山娃娃菜白梨
小米花生粥、高山娃娃菜小枣小米花生粥、高山娃娃菜
香菇虾仁紫菜馄饨、高山娃娃菜牛蒡丁小米玉米小楂子
粥、高山娃娃菜小米麦仁小枣粥、高山娃娃菜葡萄干小
米小枣粥、高山娃娃菜鸡汁小西红柿软面条、高山娃娃
菜香菇香葱香肠、糖醋高山娃娃菜鹌鹑蛋等。



怎样预防夏季小儿多发病

现象描述 我家小宝宝是早产儿，孩子的身体一直很弱，不爱吃饭，不爱喝奶，就爱喝果汁，吃甜食，现在就有偏食的现象，经常生病发烧。夏季马上就到了，我想请问，夏季小儿多发病应怎样预防？（吉林省长春市 张云）

一句话点评 夏季婴幼儿的多发病要以预防为主，治疗为辅。

营养师解析

张女士，你好！

夏季婴幼儿的多发病要以预防为主，治疗为辅。夏季多发病有：夏季受凉感冒发烧、皮肤病生热痱子、夏季中暑和腹泻等，各位家长要注意预防，耐心对婴幼儿做好护理，搞好饮食调剂，根据天气增减衣服，不要孩子受凉。孩子不得病，免去打针吃药的痛苦。

怎样预防小儿感冒发烧呢？烈日炎炎的夏季，人们热得喘着热气，大汗

淋漓，心里透不过气来，孩子们更是心烦意乱。大人们用冷饮、可乐汽水、冰水、冷面、凉粉、凉粥、凉菜来为自己解暑降温，晚上睡觉开空调。如果孩子也学着大人那样吃着喝着，晚上睡觉还开空调，就很有可能患上感冒，因为孩子的免疫功能不强，受不了这些。

怎样预防小儿皮肤病呢？小儿好动爱玩耍，不管天气有多热，也是不停的玩耍。由于天热，加上玩耍劳累，大量出汗，汗后毛孔被异物堵塞，汗液排泄不通畅，细菌随机而入，使嫩白皮肤受到污染，还有捣乱蚊虫的叮咬，致使皮肤瘙痒，红肿感染成脓疱，诱发了皮炎热痱子，严重影响了孩子们的健康。夏季特别提示各位家长，注意保持孩子的个人卫生和屋内卫生，勤洗衣服、勤洗澡、勤理发、勤剪手指甲，窗户钉好纱窗，开窗通风，防止蚊子进来。要带孩子到凉爽的地方玩耍。



有宝宝夏日解暑的凉菜吗

现象描述 我的小宝宝是正常产儿，发育正常，食欲很好，一看见吃饭就非常高兴，大人的饭菜都要多吃几口。可是入夏以来孩子的食欲减退，这些日子都瘦了，请问有解暑清凉、爽口小凉拌菜和水果吗？请营养师帮助，我想多学点婴幼儿保健食谱，为我的小宝宝提供营养丰富的清凉的夏日餐饮。（吉林省吉林市 王丽丽）

一句话点评 多学几款凉凉爽爽、预防苦夏的小菜，孩子清凉一个夏。

营养师解析

王女士，你好！

下面我为你推荐几款凉凉爽爽、预防苦夏小菜，请选择：

套餐1：炒里脊丝凉拌黄瓜绿豆凉粉（黄瓜100克洗干净，切成丝，绿豆凉粉50克切丝装盘。将里脊50克切丝，炒锅起火，放入花生油，加酱油、葱、姜、低盐调味炒熟，放进黄瓜凉粉盘中，再放白糖、米醋、大蒜泥拌均匀），配主食小米绿豆花生米软饭，西红柿鸡蛋汤。间食香瓜，预防夏日小儿苦夏，促进健康成长发育。适用于1~3岁婴幼儿食用。

套餐2：锅包肉凉拌菠菜粉皮（菠菜100克洗

干净切段，用开水焯过投凉和绿豆粉皮50克一起装盘。精肉里脊100克切片，撒上干淀粉，炒锅起火，放入花生油，把里脊炸成金黄色捞出，锅内留底油，把炸好里脊再放回锅内，用兑好的糖酸大蒜米汁，浇在里脊上，再倒出，里脊切成顺丝拌在菠菜凉皮上即可），配主食小米粳米软饭，虾仁小白菜豆腐汤。间食菠萝，适用于2~3岁婴幼儿食用，预防夏日中暑。

套餐3：莴苣丁拌蛋黄粉皮（莴苣100克洗干净去皮切丁，农家鸡蛋1个，煮熟，取蛋黄绿豆粉皮50克，切丝一起放入盘内，用儿童凉拌橄榄油、黑芝麻粉、白糖、米醋、香菇酱油、大蒜泥、蛋黄搅碎拌均匀即可），配主食全麦面粉面条，煮熟后，用温开水投过，糖拌小西红柿。间食白梨。适用于1~3岁婴幼儿食用，预防夏日感冒。

套餐4：蛋黄豌豆玉米糊（鸭蛋1个煮熟，取出蛋黄，鲜豌豆50克、鲜玉米料100克搅成泥，用花生油炒熟放入蛋黄，低盐调味，出勺时淋橄榄油即可），配主食小米粳米葡萄干软饭，鱼汤豆腐，间食苹果。适用于1~3岁婴幼儿，具有味道鲜香，营养丰富，预防小儿夏日中暑，清凉一夏。



套餐5: 软炸虾球烹油菜心(虾仁100克洗净,用啤酒、低盐腌制20分钟后,抽干水分,鸡蛋半个,加少许淀粉把虾球拌均匀,炒锅起火,油烧到七成热时,用花生油炸成淡黄色捞出,锅内留底油,放入洗干净的2个小油菜心,用对好的糖醋、酱油、大蒜米汁,在锅内烧1分钟即可食用),薏米红小豆葡萄干软饭,再放炸好的虾球,橄榄油拌菠菜泥。间食西瓜。适用于1~3岁婴幼儿食用,清心祛火,解暑凉爽,营养丰富,每周可食用3次。

套餐6: 茄子马铃薯肉末泥(茄子、马铃薯各100克,洗干净后,茄子带皮,马铃薯去皮,切小块

上锅蒸熟,精肉50克,用花生油加葱花姜汁、香菇酱油、低盐调味炒熟,放进茄子马铃薯泥盘内拌均匀,再滴几滴橄榄油即可),菠萝莴苣沙拉,糯米八宝粥,煎带鱼1块。间食哈密瓜。适用于1~3岁婴幼儿食用,清心祛火,营养丰富。

套餐7: 婴幼儿橄榄油烧茄子小西红柿(茄子100克带皮洗净切丁,小柿子4个,一切两瓣,鸭脯肉末50克,炒锅起火加油,葱花姜末大蒜米爆锅,先炒鸭丁,再炒茄子,最后再放小柿子、低盐、酱油调味即可食用),小米软饭,金针菇鲜玉米泥冰糖羹,间食香瓜。适用于1~3岁婴幼儿食用,预防夏日长癣和苦夏。

套餐8: 炸三文鱼黑芝麻鱼饼(三文鱼腹100克,搅成泥,鸡蛋半个,淀粉少许,加葱花姜汁、白糖、精盐少许,花椒、料酒一起搅成鱼泥,做成鱼饼,炒锅起火,加婴幼儿橄榄油,放入鱼饼,炸成金黄色装盘即可),小米粳米莲子粥,玉米小米黄豆谷片2片,糖拌银耳西瓜。间食乳酸奶。适用于1~3岁婴幼儿食用,预防多动症、夏日中暑。

套餐9: 莴苣芹菜香菇精肉丸子(全麦面粉500克,用发酵粉发好,莴苣、芹菜各150克,香菇1朵,香葱10克,精肉200克切馅,加花生油,酱油搅拌,包成包子),小米鲜玉米泥粥,橄榄油白菜心。间食香蕉。适用于1~3岁婴幼儿食用,可全家食用,分享健康,分享凉爽。



猪肝有营养,孩子食用后会发胖吗

现象描述 我的宝宝已经13个月了,一直是奶粉喂养,现在非常爱吃成人的菜,尤其爱吃猪肝。有的人说猪肝有营养,有的人说猪肝会使孩子长大后肥胖,说法不一。请问猪肝有什么营养,每周可以吃几次?(吉林省九台市 赵家玲)

一句话点评 猪肝营养丰富,正常食用不会诱发肥胖,购买时一定要去大超市买有质量保证、无污染、无危害的猪肝。



营养师解析

赵女士，你好！

猪肝营养丰富，富含蛋白质、维生素A、维生素B₂、维生素B₃和叶酸，还含有丰富的卵磷脂、微量元素铁、磷、钾、锌等成分，老幼皆宜，特别适宜婴幼儿、儿童、青少年，是功能性食

物，可以补充人体的血液，补肝明目，养血养颜，可促进婴幼儿生长发育和智力开发，养脑聪慧，养心补肝，滋养身体。婴幼儿经常食用动物肝脏，可促进生长发育、助长肌肉、心灵眼亮、聪明可爱。正常食用不会发胖，每周可食用2~3次，每次5~10克。

选购时要注意，不要购买小市场、早市的猪肝，一定去有信誉保证的大超市，买有质量保证、无污染、无危害的猪肝。



Q10 婴儿辅食过咸有什么害处

现象描述 我的小宝宝1岁了，非常喜欢吃辅食。但是孩子口很重了，我不知道应不应该多放盐？请营养师解答。（辽宁省沈阳市 张天女）

一句话点评 人体离不开食盐，但是多吃食盐也不好，食之有度，从小吃食盐过多，长大后诱发高血压。

营养师解析

张女士，你好！

东北地区饮食是习惯性的口味偏浓重。有句调皮话说：咸吃滋味，淡吃咳嗽，多吃咸味的身体才壮，咸盐能强身壮力，东北大汉的餐桌上即使是大年三十，也少不了几盘大酱咸菜。

食盐是氯和钠两种元素化合物，叫氯化钠。

适量的食用，可提高菜肴的香味，增进营养，还能维持细胞外液渗透压，维持人体内酸碱平衡，盐能参与胃酸的生成过程，帮助小宝宝增进食欲，帮助消化，具有清火凉血、解毒消炎的作用，促进宝宝正常生长发育。

如果按东北人的口味来给孩子配餐，则有害健康，因为婴幼儿肾脏发育还不成熟，肾脏的功能很弱，排尿的能力差，食盐过多会损伤肾脏，会增加婴幼儿心、肾的负担，引起心脏病、肌肉衰弱。婴幼儿年纪越小，受到食盐过多的损害也就越严重，结果孩子长大了也容易



诱发血压升高肥胖症。

营养师提示：在日常一日三餐的餐单上，人体

离不开食盐，但是多吃食盐也不好，食之有度，从小吃食盐过多，长大后诱发高血压。8~18个月孩子每天食用量0.8~1.2克。



我的孩子为什么不爱喝奶了

现象描述 我的小宝宝从小是奶粉喂养。14个月以前孩子喝奶很正常，发育良好，11个月时就会走了，语言发育很好，很可爱，给全家人生活中带来了快乐。可是宝宝1周岁以后开始突然不爱喝奶了，我们都知道奶粉是婴幼儿营养蛋白质的主要来源，眼看着她不喝奶了，见了奶就会用手比划着不不，有时还捂着嘴跑到墙角里，全家人都很着急，这是得了什么病吗？一看见家里做饭炒菜她就高兴极了，每天都是吃的小肚子鼓鼓的，这样吃又怕吃坏了她的胃，所以拨打了你的咨询电话，请问孩子不喝奶了对健康有什么危害？孩子补充蛋白质的食物还有哪些？（吉林省吉林市 张芹）

一句话点评 孩子病理性厌奶，家长应去医院为孩子看医生，还要从孩子饮食上补充。

营养师解析

张女士，你好！

孩子突然不爱喝奶了，全家人都在着急，因为吃奶是婴幼儿最基本的热量来源，这是孩子成长发育的本能需要。在婴幼儿成长过程中，有较少数婴幼儿对喝奶不感兴趣，出现了厌奶的现象，临床上称病理性厌奶，有什么症状呢？婴幼儿出现的疾病如胃肠功能不全、消化不良、呕吐、腹胀拉肚

子、慢性肝炎、贫血、低血糖、口腔溃疡、睡觉不安、严重缺钙、出虚汗、浑身疼痛、哭闹不安，这都是疾病所导致的，没有胃口不爱喝奶，免疫功能低下，属病理性厌奶。家长应去医院为孩子看医生，还要给孩子从饮食上补充，如小米蛋黄粥、粳米红小豆粥、菜泥肉泥面条、杏仁豆腐羹、蛋黄春菜羹等，还有多饮白开水，适量补充桔子汁、苹果泥、香蕉泥、草莓泥、芒果泥、荔枝泥，还有鹌鹑蛋、虾泥、蛋糕。

生理性厌奶有什么表现呢？随着婴儿一天比一天长大，需要足够的热量，孩子们大脑神经中枢每天都在健康地成长发育，就像人们所说的那样，几天不见孩子就又多了几个心眼，特别是味觉神经分泌增强，



孩子开始喜欢喝果汁，吃到了甜味，然后又吃到菜肴的香味，这些味道都比牛奶味香好吃，说明孩子的味觉发育良好，知道什么好吃什么不好吃，对食物作出了选择，从而导致婴儿厌奶，但这正是婴儿成长发育所需的过程，不是

疾病所导致的厌奶，这时家长要鼓励孩子，学会喝酸牛奶和乳酸菌、乳本菌发酵奶水，其营养功能高于牛奶、婴幼儿配方奶粉。

营养师揭示：婴幼儿断奶后要补充富含蛋白质的食物，如鹌鹑蛋、鸽子蛋、鸭蛋黄、鹅蛋黄、牛肉、猪精肉、黄花鱼、带鱼、晶鱼、大马哈鱼、鱼籽、对虾、虾仁、猪肝、猪肚、牛肚、羊肝、羊心、大黄豆、豆腐、小豆腐、南豆腐、豆腐干、黄豆芽、豆浆、红方、花生、芝麻、芝麻酱、花生酱、香菇、木耳、海带、毛豆、豌豆等。



Q12 婴幼儿的牙齿为什么发黄

现象描述 小宝宝15个多月了，发育正常，牙齿长得很好。可是不知为什么，牙齿发黄不洁白，请问这是什么牙病？应该怎么办？（白城市 于丽丽）

一句话点评 口腔卫生要从娃娃抓起，天天早、晚刷牙，注意卫生。

营养师解析

于女士，你好！

小宝宝的牙齿变黄，但没发现孩子有口腔疾病和牙病，食欲很好，每天的幼儿餐吃得很香，可就是牙齿不洁白发黄。一般出现牙齿发黄时，妈妈要帮助孩子，教她学刷

牙，要买儿童牙膏，吃完饭后教她漱口，坚持这样做，一段时间之后牙齿发黄就会有所改变，如还是黄得厉害，应去医院就诊。

护牙洁齿要从娃娃做起，要养成保护口腔卫生的习惯，要经常刷牙，防止牙齿表面外来物质染色和某些物质引起的牙齿着色。要每天早、晚刷牙，注意口腔卫生。



Q13 怎样培养婴幼儿独立进餐的习惯

现象描述 我的孙子已经15个月了，从小奶粉喂养，是保姆看管。这孩子身体



很弱，饭吃得很少。在屋内餐厅喂饭都不吃，每餐都是保姆抱着到凉台上或儿童娱乐场才能喂几口饭，我们也知道这样喂孩子不讲卫生，可是不这样惯着，他就一口不吃，真是没办法。请问应怎样培养幼儿独立进餐习惯？（吉林省吉林市 奂芳）

一句话点评 给孩子一个奋斗目标，不要过分的娇惯孩子。

营养师解析

奂女士，你好！

1周岁以上的孩子还处在幼儿时期，思维发育还不完善，孩子对大人语言的理解能力有限，所以奶奶和保姆说得条条是道，孩子也是听不进去的。孩子的这些习惯还不是家长造成的？如果你们不抱着孩子去凉台、娱乐场去喂饭，小孩子他会说吗？15

个月的孩子每天都与大人接触，应从小加强对孩子教育，应以训练为主，说一千道一万，不如行动做一遍。小宝宝的手已经有了抓握东西的能力，就可以逐步地训练孩子自己拿勺子吃饭，先是大人帮他拿，每天吃饭要在餐厅，每天都是同一地方，每天都是这样吃饭，从小培养他对吃饭的兴趣，告诉他多吃饭，有营养，长大个，自己吃饭，心情愉快，养成了习惯，逐渐地就爱吃饭了。另外，一定要孩子学会独立进餐，这样可为上幼儿园做好准备。要给孩子一个奋斗目标，每顿吃多少饭，不要让孩子过分任性，养成坏习惯就不好改了。



婴幼儿营养不良怎样护理

现象描述 我家的小宝宝15个月了，断奶以后，喂的不好，现在逐渐变得面黄肌瘦，经常发烧，吃的很少，消化不好，还有便秘，我们全家都为这个孩子发愁，真不知应怎样调理，怎么供给她营养？（吉林省白山市 刘家楠）

一句话点评 孩子营养不良，影响了婴幼儿身体发育，应饮食与运动结合调养。

营养师解析

刘女士，你好！

有很多的婴儿断奶后，饮食不节，没有合理的粥饭，吃饭出了障

碍，时饥时饱。孩子发烧后，就大剂量吃退热药，没有医生诊断就自己买药吃，经常吃感冒药来预防，服用解热镇痛药或较长时间服用抗生素药等，都会引起婴幼儿



体弱多病、胃肠道功能低下、消化不良，影响了食物营养的吸收，使正常的肠道菌群受到抑制，这也是营养不良的原因。婴幼儿的脾肾功能还不健全，但有很多家长，让孩子同大人吃一样的饭菜，饭菜孩子难以消化，会引起感冒、停食、食欲不振，严重后发高烧、呕吐，或便秘。这些症状都与家长调理不当，图省事有关，造成孩子营养不良，影响了婴幼儿身体发育。

营养师建议各位

家长：婴幼儿的三餐要有食谱单做。

1.婴幼儿每天早晨、睡前喝奶粉，一日三餐，要按时吃饭，要有固定的婴幼儿餐具、餐桌，到点吃饭。

2.婴幼儿每天三餐要订出食谱，品种多样化，防止儿童偏食，营养组合恰当，要吃混合饮食如蔬菜、水果、粗细粮、鱼类、肉类、豆类及薯类、家畜类等，这些都是小宝宝们的必需食物。避免饮食营养单一化，要多种食物合理组合搭配，才能促进小宝宝们生长发育。同时婴幼儿每天要食用20种以上的食物，其中包括奶粉和水，多种食物合理的搭配才能有多种营养功能。还要特别关注从小培养孩子们良好的饮食习惯，不能让他们挑食、偏食、常吃各种小食品。

3.还要适量到户外运动，到阳光充足、空气新鲜、红花绿地、没有污染的地方去玩，让孩子有良好的心理、愉快的心情，从而促进各种营养的吸收，孩子才能健康成长。



婴幼儿可以喝成人饮料吗

现象描述 我的小宝宝已经16个月了，是爷爷奶奶喂养，为了方便，孩子和二位老人都喝成人的饮料，现在喂孩子白开水不喝。请问如果这样下去，对孩子的健康有影响吗？婴幼儿可以喝成人饮料吗？（吉林省吉林市 陈家新）

一句话点评 给孩子一个奋斗目标，不要过分的娇惯孩子。

营养师解析

陈女士，你好！

婴幼儿忌喝成人饮料，如碳酸饮料中含有磷酸等成分，它进入人体后会和钙发生反应，

对婴幼儿骨骼和牙齿产生不利影响，导致各种牙病、软骨病、佝偻病。成人饮料，如汽水、可乐等，对婴幼儿的中枢神经系统有兴奋的作用，其含有咖啡碱，会影响大脑细胞的生成，导致婴幼儿智商低下。还有



汽水和高级饮品内含小苏打，含有磷酸盐，会影响铁的吸收，可导致缺铁性贫血，还能让婴幼儿胃酸减少，不利于

消化和营养的吸收，易患胃肠道的疾病，严重影响婴幼儿成长发育。

婴幼儿每天要在两餐之间喂白开水或果汁，为孩子健康成长供给所需的水分和果汁营养素，强身壮体，增强免疫力，少生病，促进婴幼儿正常生长发育。



婴幼儿便秘该怎么护理

现象描述 我的小宝宝快18个月了，1周岁之前是母乳喂养，现在喂婴儿奶粉。他经常出现大便干结、便秘的情况，只有用果导片来缓解。孩子的这种情况是怎么产生的呢？和喂食奶粉有关吗？应怎样喂养呢？（吉林省蛟河市 陈雪东）

一句话点评 便秘严重会影响到孩子的身体发育和智力发育，应注意孩子的饮食调养。

营养师解析

陈女士，你好！

便秘对人体的健康危害极大，特别是婴幼儿便秘，他们幼小的身体怎么能承受这么严酷的考验呢？便不出来，就一个劲的哭闹，严重的影响到孩子快乐的生活，孩子便秘牵挂动着全家人的心。便秘更影响到孩子身体发育和智力发育。如长期便秘，在细菌的作用下产生毒素，导致肠道异味回流，口腔有异味，还能通

过血液循环，到大脑细胞，使大脑神经受到恶性刺激，使功能性细胞代谢、信息传递受阻，智商低下，成为呆傻儿，严重影响到下一代人。

那么怎么解决婴幼儿便秘呢？一般说来，主要通过调整饮食来解决。小宝宝吃的奶粉、米粉都要按年龄段去购买，你应该买1~3周岁婴幼儿配方奶粉，不能买儿童奶粉。因为奶粉营养配方不同，要按说明书去操作，不要冲得太干或太稀，而且要在两餐之间喂白开水。1岁半的孩子每天可以喂2顿幼儿辅食，如蛋黄豌豆小米粥、蒸鸡蛋糕、小米粥荷包鹌鹑蛋、鱼泥青菜面条、香肠香蕉小米粥、青菜虾仁馄饨。还要间食苹果、香蕉、草莓、杏、桃、桑椹、杨梅、杨桃、樱桃、芒果、葡萄、白梨等水果以及桔子汁、苹果汁、菠萝汁等水果汁。



要养成良好的婴幼儿餐前卫生习惯

现象描述 我的小宝宝吃饭时不让姥姥喂，自己拿着小勺子吃，吃一半撒一半，有时用手去抓，我说要给孩子洗手，姥姥还说小孩子手不脏，以前的孩子饭前都不洗手都没什么毛病。请问小宝宝的手真的不脏吗？不洗手就吃饭还是不对吧？（吉林省吉林市 王玉帘）

一句话点评 饭前要洗手，讲卫生爱清洁一定要从娃娃做起。

营养师解析

王女士，你好！

你的小宝宝现在每天都在受到各种教育，从小就教育孩子要养成餐前卫生的好习惯，儿时的各种习惯就是我们经常所说的童子功，饭前要洗手，穿上吃饭时系围嘴，手中

拿着吃饭的小勺子，在小凳子上坐好，作为每天进餐前准备信号，可以让小宝宝来确认。每天吃饭都这样，通过每天实践练习，养成了习惯，让孩子欣然接受，这个过程也就是训练大脑思维的过程，孩子吃饭时要有固定的餐桌，不要到室外吃饭，室内要干净卫生，餐后要漱口，要洗小手，使孩子清洁卫生。讲卫生爱清洁一定从娃娃做起。



婴幼儿可以喂养豆奶吗

现象描述 我家的儿媳妇给小宝宝断掉母乳，又给断掉了婴幼儿营养配方的奶粉，又听人说豆奶营养丰富，是东北大豆科学提取营养素，喂养孩子没有副作用，孩子长得快，智商高，长大后不肥胖，不得高血压、动脉硬化。目前家中为了孩子的健康成长说法不一，家中已经有纠纷。请问营养师，儿媳妇这种说法是否有科学道理？请回答，谢谢。（吉林省长春市 王玉芳）

一句话点评 孩子饭不足可以用豆奶粉补足，可以为辅食，不能当小儿的主食食用。

营养师解析

王女士全家好！

目前豆奶在超市上 | 品种繁多，价格合理，食用方便，因而受很多消费者的



喜爱。人们知道是大豆制品，豆奶的营养十分丰富，含有足量的蛋白质以及适量的微量元素，还有B族维生素，的确是一种很好的营养食品，老幼皆宜，是餐桌上的老朋友。

但是，豆奶粉中所含的蛋白质主要是植物蛋白，适用于2周岁以上儿童、青少年、大中专学生和健身健美艺术工作者和工人、农民、老年人、妇女，能补钙强身，降血脂、血压、血糖，降体重。但不适用于婴幼儿，

特别是你家的宝贝孙女断了母乳，又断了牛奶这是不对的，因为奶粉营养很高，提供了婴幼儿的生长发育所必需的蛋白质。大豆在加工奶粉的过程中，产生了有害物质铅，对婴幼儿危害很大，特别是婴幼儿过量的食用，可使体内铅增多，影响婴幼儿的智商发育和大脑的功能。

营养师提示：婴幼儿在成长过程中，因为你的孩子还不满2周岁，正是长知识长个子的阶段，婴幼儿营养配方奶粉不能停，每日早6：30，晚8：30分各一次，一日三餐烹制婴幼儿饭菜，如小米小枣粥、荷包鹌鹑蛋、蒸鸡蛋糕、玉米谷片、薏米大米软粥、煎鱼饼、鸡脯肉丁、小白菜菜末面条、蛋黄豌豆马铃薯泥等，如果饭不足可以用豆奶粉补足，做为辅食，不能当小儿的主食食用，豆奶粉虽好但功能不同，婴幼儿在食用豆奶粉时，还需要适量添加鱼肝油、蛋黄、鲜果汁、新鲜蔬菜、粗米等来满足婴幼儿对各种营养物质的需求。



大人嚼过的食物喂孩子行吗

现象描述 我的宝宝断奶以后吃饭很少，奶奶心疼孩子，吃饭时就嚼完了嘴对嘴地喂孩子，她还说是小宝宝喜欢才嚼食喂她。但是这种方法喂孩子对吗？

（吉林省吉林市 李小丫）

一句话点评 大人嚼过的食物不能喂婴幼儿，这种做法是错误的。

营养师解析

李女士全家好！

1周岁以上的婴幼儿已经长了6~8个小牙，能用自己小牙咀嚼食物，口

中唾液已经增加，通过咀嚼食物，能促进大脑细胞的功能，刺激孩子味觉神经的发育，还有利于小儿颌骨和牙齿以及唾液腺的正常发育。小儿的口腔清洁在唾液腺的



作用下能杀死口腔中有害细菌，建立有益菌的生成环境。大人嚼过的食物不能喂婴幼儿，这种做法是错误的。

有很多的妈妈在孩子断奶吃饭时，亲自嘴对嘴地喂孩子，用嚼过的食物喂孩子，这是不对的。因为在成人的口腔中，正常存在着很多有害菌群、细菌病毒，口腔不清洁，有的还生有各种牙病和口腔疾病，还有口臭，这些致病微生物都存在于口腔中。即使你是她妈妈，也

刷了牙，小宝宝吃你嚼过的食物，也会使小宝宝的口腔受到污染，把疾病传染给孩子。孩子吃过大人嚼过的食物，破坏了孩子口腔的菌群。还有大人口腔中的唾液和小儿口腔的唾液营养成分也不一样，导致了小儿胃肠功能的紊乱，使小儿免疫功能低下，诱发了新的疾病：小儿恶心、传染性肝炎、肺炎、肺结核病等。同时造成孩子消化功能低下，生长发育缓慢。所以用大人咀嚼过的食物喂孩子，即使你是她的爸爸妈妈，也是百害无一利的，要记住这棵小苗苗受不了全家人的污染。

营养师提示各位家长：

1. 断奶后婴幼儿一日三餐饭菜要软嫩，早、晚喂1遍奶粉，大人不要先用奶嘴喝一口再给孩子吃。
2. 婴幼儿要有她自己的餐具，奶瓶、水瓶、小碗、小勺和洗漱的小毛巾、浴盆、婴儿香皂、洗脚盆。
3. 给婴幼儿喂饭时，不能用嘴吹，不能用舌头舔一舔或吃一口尝一尝，不要有一点传染疾病的机会。



奶类只是婴儿时期的食物吗

现象描述 我的小宝宝1周岁断了母乳，有的人说母乳、牛奶都是婴儿时期的食物，断奶就要都断掉，每天和大人一样吃饭吃菜。还听人说，牛奶更不能多喂，长大后会肥胖，得高血压、动脉硬化。现在的说法太多，我的小宝宝断了母乳、牛乳后，孩子不再长高，很消瘦，睡觉不安还出汗，请问营养师，断奶后的婴幼儿奶类是否能喝？奶类只是婴儿时期的食物吗？（河北省沧州市 吴天俊）

一句话点评 要科学安排宝宝的饭菜，每日早、晚各1次喂奶，平衡营养，确保小宝宝健康成长。

营养师解析

吴女士，你好！

有很多家长认为给孩子断奶，就是让你把孩子生长发育所需要的牛奶、奶



粉和奶酪都要戒掉，干脆都吃饭，认为母乳、牛奶、羊奶都是婴儿时期的食物。其实不然，这是一个误解，奶类是人生各个阶段成长发育的营养食品，因为牛奶能强身健体，奶类营养丰富，婴幼儿容易消化和吸收，富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种维生素及矿物质

元素钙、磷、铁等营养物质，是宝宝们生长发育不可缺少的食物，不可断掉，奶类是老少皆宜的营养食品。

特别建议婴幼儿应选用其年龄段配方奶粉，其营养成分和母乳接近，各种营养成分都搭配合理，不用担心小儿时期营养不良、免疫低下、胃肠疾病、大便干结。

小宝宝断了母乳后，更要注意每天一日三餐均衡营养，要多食用各种蔬菜、水果、粮食、鱼肉和水等，要注意食物的合理化，烹调方法要软嫩合适，口味多样化，增加小宝宝的进食乐趣。要科学安排宝宝的饭菜，做到平衡营养平衡。断奶后不要忘记每日早、晚各1次喂奶，确保小宝宝健康地成长。



Q21 婴幼儿边吃饭边给水喝对吗

现象描述 我家的小宝宝断奶以后是由保姆喂养，一天三餐饭菜都很细心，饭菜有滋有味，食品卫生都很好。但是我发现，每次喂孩子都是吃几口饭，就喝一口水，保姆说这种吃法，水和饭在一块有营养，孩子还能多吃饭，能增强消化功能，不知保姆的这些说法有科学道理吗？（吉林省吉林市 朱小江）

一句话点评 边吃饭边喝水易导致婴幼儿消化不良，所以婴幼儿不能边吃饭边喝水。

营养师解析

朱女士，你好！

给婴幼儿做饭、煮粥、煮面条应该是软烂的，都已经有很多的水分了，不需要饭中再喝水。因为婴幼儿的胃肠功能发

育还不成熟，正处于发育之中，边吃饭边喝水会影响消化液的分泌，减少了唾液的生成，而且水还会冲淡胃液酸度，导致婴幼儿的消化不良。只要婴幼儿每日间食喝水，体内水分达到平衡，吃饭时就可以保证分泌充足的消化液，帮助消化。所以，婴幼儿不能边吃饭边喝水。



蜂蜜是婴儿的补品吗

现象描述 我的宝贝女儿断奶后，出现便秘的症状。孩子上火后还嘴角发炎、流口水，奶奶听人说蜂蜜不但可以疗病，还能滋补身体，便经常在喂小宝宝的奶粉中加入蜂蜜，以加强孩子的营养。又听人说婴幼儿不能食用蜂蜜，不知这样的说法是对还是错，蜂蜜是婴儿补品吗？请营养师回答。（吉林省吉林市 诸春）

一句话点评 婴幼儿免疫功能还不健全，不喂蜂蜜为宜。

营养师解析

诸女士，你好！

蜂蜜是高等植物的花蜜，来自大自然的绿色营养品。从营养价值来确认，蜂蜜富含生物生长发育所需的多种营养物质。现代研究已证明，蜂蜜含有180种不同的物质成分，葡萄糖、果糖、维生素C、B族维生素、核酸、多种酶类、黄酮类化合物、有机酸和人体必须的微量元素、18种以上的氨基酸、少量的蛋白质，蜂蜜不仅是人类古老

而传统的医疗保健药品，而且也是食用价值很高的营养食品，适用于营养不良、营养心肌、平衡血压、养生抗衰，老年人、哺乳期妇女和儿童青少年、脑力工作者和健美健身的艺术工作者适用。但不适用于婴儿食用。

因为在百花盛开的春季是蜜蜂采花蜜最辛勤的时节，世界各地土壤、花草树木都有不同程度的污染和灰尘，蜜蜂在采集花粉、花蜜的过程中，常常会把肉毒杆菌带回蜂箱，使蜂蜜受到肉毒杆菌的污染。而1周岁以内的婴儿正处于生长发育时期，免疫功能还不健全，即使极微量的肉毒杆菌，也会使婴幼儿中毒，其症状表现为弛缓性麻痹、呼吸困难、吃乳无力、哭声微弱。因此，为了孩子健康成长，防患于未然，所以婴幼儿不喂蜂蜜为宜。营养师提示：小儿口角炎、口腔溃疡，应去儿童医院口腔科就诊，不要自己买药。



富含蛋白质的食物有哪些呢

现象描述 我的宝贝孙子自断了母乳后身体很虚弱，经常有病，医生说孩子应多食含蛋白质的食物。我们不知应该买什么食物，怎样做。请问营养师，蛋白质对孩子有什么益处？富含蛋白质的食物有哪些呢？（河北省秦皇岛市 李亚吉）



一句话点评 成长发育的婴幼儿必须合理地摄入蛋白质，促进孩子们健康成长。

营养师解析

李先生，你好！

蛋白质是生命的存在方式，蛋白质是生命最重要的物质基础，一切基本的生命活动、生长繁殖、新陈代谢都与蛋白质有关，没有蛋白质就没有生命。蛋白质是构成人体最重要的化合物，在人体所占的比例仅次于水，广泛分布在人体肌肉等组织中，细胞组织和大脑血液、神经、五脏、软组织、骨骼、牙齿、皮肤和毛发中。蛋白质供给热量，输送营养，维持人体生长发育，是构成及修补细胞组织的主要原料。还

有人体内有重要生理作用的物质都由蛋白质构成，如血浆蛋白、血红蛋白及免疫球蛋白等。蛋白质在遗传信息的控制、细胞膜的通透性以及高等动物的记忆力方面有重要作用。所以成长发育的婴幼儿必须合理地食用每日所需的蛋白质，它是保证孩子的健康成长不可缺少的物质。

富含蛋白质的食物有：鲜牛奶、酸牛奶、奶酪、益生菌乳酸奶、各种蛋类、猪瘦肉、猪排骨、婴幼儿各年龄段奶粉、婴幼儿各年龄段营养米粉、小米、玉米、大豆营养谷片、牛瘦肉、羊瘦肉、鸡肉、鸡腿、鸭肉、鸭脯、黄鱼、带鱼、大马哈鱼、晶鱼、银鱼、鲤鱼、鲢鱼、白鱼、对虾、海蟹、河蟹、大黄豆、臭豆腐、猪肝、猪腰、牛肚、羊肚、兔子肉、全麦面粉、大米、江米、黑米、薏米、燕麦米、高粱米、玉米面、红小豆、绿豆、花生、鲜玉米、鲜毛豆、豌豆、鲜蚕豆、鲜黑豆、香菇、木耳、海带、紫菜、油豆腐、素鸡、鸡心、油豆腐丝、白豆腐干、西瓜子、豆浆、小豆腐、葵花子、核桃、黑芝麻、莲子、开心果、栗子等。



维生素C对婴幼儿的生长发育有什么作用

现象描述 我的宝贝孙子自从断了母乳后，不爱吃饭，还天天想着妈妈的乳汁，孩子经常上火，不长个子，还经常感冒发烧咳嗽，还有大便干结。一有病就打几天针，医生说孩子免疫功能低下，要补充维生素C，请问含维生素C的食物有哪些？对孩子生长发育有什么作用？（吉林省吉林市 崔元山）

一句话点评 维生素C是人体健康的成长发育必需的维生素。



营养师解析

崔先生和你的老伴好!

维生素C(抗坏血酸)是人体健康成长发育必需的维生素。维生素C是水溶性物质,在人体仅停留4个小时,所以每日必须吃2次。维生素C的生理功能:具有很强的抗氧化性,可以防止维生素A、维生素E的氧化,在人体生理氧化还原过程中发挥着重要作用,是机体新陈代谢不可缺少的物质,更是婴幼儿、儿童、

学生成长发育不可缺少的营养成分。维生素C参与细胞间质的生成,促进孩子们牙齿、骨骼、血管、肌肉的发育与胶原蛋白的形成,维生素C还能增强婴幼儿的免疫功能,预防坏血病、感冒、咳嗽、发烧,抗过敏,增强体质,保护细胞,促进婴幼儿正常生发,维生素C能中和肾液,能有效发挥胃肠功能,润肠通便,预防小儿便秘。

维生素C的食物来源主要有:蔬菜类:西蓝花、小白菜、荷兰花、青椒、圆白菜、高山娃娃菜、茼蒿菜、龙须菜、马铃薯、香菜、油菜、苋菜、菠菜、香菜;水果类:猕猴桃、鲜枣、草莓、桔子、柚子、葡萄柚、芒果、山竹、木瓜、榴莲、樱桃、水蜜桃、杨梅、杨桃、火龙果、西瓜、香瓜、哈密瓜等。婴幼儿每日摄取维生素C应是30~40毫克。



宝宝的奶粉频繁更换好吗

现象描述 我的小宝宝1岁断掉了母乳,开始早、晚各1次婴幼儿营养奶粉,每天喂3次饭,奶奶听说这个厂家是加锌奶粉,那个厂家是加钙奶粉,这个厂家奶粉是加维生素A、维生素D奶粉,天天换着样地吃,各买2袋,这样吃有营养,孩子一定健康成长得快。对这样喂奶的方法,家中的意见不统一,请问这样喂奶粉的方法对吗?请营养师解答,这该怎么办呢?(黑龙江省哈尔滨市 沈春红)

一句话点评 最好根据宝宝的口味和对孩子们的营养功能选一种奶粉,不要换来换去,这样会影响孩子们的健康成长。

营养师解析

沈女士,你好!

现在市场上有那么多品牌的奶粉,进口的、国产的,高、中、

低档的都有,婴幼儿年龄段奶粉就有几十种。给孩子选购奶粉要认真选择,还要看孩子的口味和体质,不能听说好你就去买,如奶粉买得太多很容易受潮



变质，影响了奶粉的质量。还有经常换奶粉，孩子的胃不接受，会伴有腹泻、腹胀、拉肚子

的症状。因为婴幼儿的胃肠功能还没发育完善，脾胃功能很虚弱，常换奶粉容易造成宝宝食物过敏，最好根据宝宝的口味和营养功能选一种奶粉，不要换来换去，这样会影响孩子们健康的成长。



Q26 婴幼儿口水怎么流这么多

现象描述 我的女儿自断掉母乳以后，怎么就像五六个月的婴儿一样流着口水，下巴发红，口角发炎，没有食欲，成长缓慢。我们也知道孩子的饮食不合理，果汁可以代水喂孩子吗？婴幼儿口水怎么流这么多？请营养师帮助。（吉林省吉林市 王倩）

一句话点评 小宝宝断奶后要选择多样化、容易消化、有营养的辅食，能提高免疫力，防止流口水。

营养师解析

王女士，你好！

婴儿4~6个月后口水增多，每天可以分泌出200毫升左右的唾液，婴儿唾液腺已经开始发育。但是婴儿的吞咽功能尚不完善，口水腔比较浅，闭唇和吞咽动作尚不协调，所以容易出现流口水的现象。特别是在孩子要出牙时，婴儿口中吹着小气泡，流口水更为明显，随着小牙出齐后，学会了吞咽，流口水的现象就会慢慢消失，这都是正常的。

你的小宝宝断奶以

前流口水很少，而是在断奶以后开始流口水、烂嘴角、下巴发红。原因是断奶后，孩子饮食安排不合理，饱一顿，饿一顿。为了给孩子增加营养，肉、蛋吃得太多，营养太高，全是高蛋白、高脂肪、高碳水化合物，肉食生火，食物不消化，脾胃不合，食积不消化导致口腔溃疡、口角炎、牙龈炎。缺少新鲜蔬菜和水果，果汁喝得太多，以果汁代替了白开水，诱发了肝火上行。都是断奶后偏食才使小宝宝肉食不消化，流口水。

营养师提示：小宝宝断奶后应多食用多样化、容易消化、有营养的辅食，如西红柿蛋黄羹、鲜玉米泥蛋黄羹、鸡蛋青菜糕、鱼泥豆腐羹、玉米小米谷片、鸡泥青菜面条、鸡汤青菜小米粥、小米桂圆粥等，每天两餐之间喝白开水和吃水果如香蕉、小蜜桃、白梨、香瓜、哈密瓜等，这样能提高免疫力，防止流口水。



怎样预防婴幼儿冬季感冒

现象描述 我的宝宝自从断掉母乳后，身体很虚弱。婴幼儿的每日粥饭一直做的很不好，影响了孩子的正常生长发育，影响长个子，还经常三天两日的感冒发烧，还有拉肚子。现在正值秋冬之交，冬季马上就到了，我要提前做好预防感冒的准备，避免孩子发烧、咳嗽等疾病发生。请问应怎样预防婴幼儿冬季感冒？（吉林省长春市 王如）

一句话点评 冬天是孩子易感冒发烧的季节，家长要精心护理，预防感冒。

营养师解析

王女士，你好！

冬季是感冒发烧的多发季节，细菌和病毒是非常微小的微粒，它们可以任意漂浮在空气中，伴随着空气被吸入人体内，引起各种疾病。冬天天气很冷，室内外温差悬殊，由于频繁出入，再加上衣服穿的不周，细菌病毒很快进入人体，诱发感冒发烧。感冒是婴幼儿的多发病，冬季预防要做到以下几个问题！

1. 孩子患有感冒发烧，家长要有平静的心态，以护理为主，不要咳嗽2声，打了3次喷嚏，流

了4次鼻涕，有低热，马上就给孩子打针吃药降热。其实这样做是不对的，一般的感冒没有什么特效药，打针吃药也得7天好，如果不打针吃药，好好护理三五天也就好了，通过护理提高婴幼儿的免疫功能，一般感冒都可以自愈。所以治疗孩子感冒后要急着去医院，要加强护理。当然比是说绝对不去医院，如果很重则必须去医院，以防出现其他病情，形成合并症。

2. 孩子的房间要清洁卫生，大人不要在孩子房间吸烟、喝酒、打麻将，避免室内有刺激气味和烟雾，屋内要少用蚊香、燃香、油漆、杀虫剂和樟脑丸，婴幼儿不要到公共场所及人多的拥挤的地方去，如电影院、戏院、百货公司、大超市、网吧，按天气变化随时增添衣服，注意保暖。

3. 平时营养补充要合理，饮食品种要多样化，多食清淡、富含蛋白质的食物，粥饭要软，菜不要过于油腻及少食刺激性食物，营养平衡，补充每日所需的热量，供给机体的营养，才能预防冬季感冒。



宝宝断奶后饮食要注意什么

现象描述 小宝宝已经顺利的断奶，安全地度过断奶期了。1个月后，小宝宝出现了消化功能不良、腹泻拉肚子，还有2次感冒，真不知道断奶后孩子饮食要注意什么，应怎样饮食，请营养师解答。（吉林省吉林市 唐玲）

一句话点评 婴儿断母乳后一定要注意营养的均衡，合理的膳食。

营养师解析

唐女士，你好！

婴儿断掉母乳后一定要注意营养的均衡，合理的膳食以及科学的喂养方法，否则影响营养的摄取，造成营养不良以及消化功能紊乱、消化不良、腹胀、腹泻和食欲不振。由于小儿生长发育很快，对营养的需求每天都在增加，婴幼儿饮食由母乳为主基本过度到以

粮食、蔬菜、薯类、肉蛋、鱼类、动物内脏及豆制品、海产品为主，身体需要多种营养成分，碳水化合物、维生素、蛋白质、脂肪、纤维素、矿物质元素、水，缺一不可。主食副食要多样化，比如小米粥、荷包鹌鹑蛋、小米小枣绿豆粥、蛋黄拌茄子泥、鸡丁西红柿小米粥、牛肉泥西红柿丁面条、牛肉泥马铃薯泥包子、白菜香菇肉泥水饺、鸡脯胡萝卜泥紫菜馄饨、大马哈鱼小丸子等。婴幼儿虽然已经能吃很多食物，但由于牙齿还没长全，不能把食物嚼的很细，所以给孩子烹调饭菜，要软烂，少油，低盐，而且每餐不能吃的太多，早、晚要喝400~500毫升奶粉。



五花八门的冷饮婴幼儿可以食用吗

现象描述 我的小宝宝20个月了，一直是在奶奶家喂养。现在是5月份了，天气很热，小宝宝也和大人一样，一起吃雪糕、冰冻桔汁，还有西瓜，孩子的小嘴冻得通红，有几次喝完冷冻可乐就哇哇大哭，都尿了裤子，可能与冷饮有关。请问婴儿能喝成人的冷饮吗？请营养师解答。（辽宁省大连市 杜梅）

一句话点评 各种冷饮危害婴幼儿健康，不要给婴幼儿饮用。



目前，五花八门的冷饮在各大超市、街头小市场都有销售。冷饮是一种经过加工后的消暑饮料，多为流质和半流质，主要成分是水和各种添加剂，一般没有什么营养。世界卫生组织指出，冷饮是垃圾食品，但是人们生活也缺少不了它，但婴幼儿不可饮用。各国对食品添加剂的使用做出严格规定，

而且规定婴幼儿食品不得使用食品添加剂。但目前还没有专门为婴幼儿生产的冷食、冷饮。在炎热的夏日喝冷饮可以清凉解暑，也可以补充人体因出汗而流失的水分，但喝冷饮一定要适量，过量食用对身体不利，还会带来新的疾病。

婴幼儿正处于生长发育时期，身体骨骼、脏器、胃肠还没有发育成熟，婴幼儿胃肠功能很弱，肠道比成人薄，胃液还没有成人的多，分泌功能很弱，所以应食用温和、软嫩、易消化的食物，如和大人一起食用冷饮、冷食、冷面、冷绿豆汤、冷菜，婴幼儿受不了这些冰冷的刺激，导致胃肠功能紊乱，腹胀、腹泻的发生，故各种冷饮不要给婴幼儿食用。



婴幼儿断奶后还可以喂营养米粉吗

现象描述 我的孩子现在20个月了，断掉母乳后，不爱吃饭，还喜欢吃婴儿营养米粉，还听人说，营养米粉营养价值不高，蛋白质含量不高，维生素很少，不能满足婴儿生长发育的需要，请问婴幼儿断奶后还可以喂营养米粉吗？（天津市 唐小梅）

一句话点评 营养米粉可以食用，但不能当小宝宝的正餐，只能当辅餐。

营养师解析

唐女士，你好！

婴儿米粉超市上名目繁多，有糕干粉、健儿粉、蔬菜粉、强化铁米粉、蛋白米粉、蛋黄米粉、加锌加钙米粉等，这些米粉适用于婴儿成长发育阶段食用。婴幼儿一天一天地长

大，在成长过程中，需要有足够的营养热量，供婴儿使用。婴幼儿断掉母乳后，婴幼儿就开始了新的饮食阶段，转为各种米、粮、鱼、肉蛋、豆类、蔬菜和水果，营养米粉可以食用，但不能当小宝宝的正餐，只能当辅餐。如今天午饭做少了可以加点米粉，如今晚婴儿奶粉不足可以喂营养米粉。

营养米粉的营养要按年龄段来使用，它的功能很多，对小儿的胰淀粉酶的分泌有促进作用，也可



以使唾液中的淀粉酶得到利用。产生的热量，可促使蛋白质与脂肪

的消耗，不仅能促进生长发育，还能增强胃肠的功能，提高小宝宝们的抗病能力，强身健体，健康成长。



如何预防婴幼儿腹泻

现象描述 我的小宝宝20个月了，食欲很好，一看见我们吃饭，他就着急，上饭桌和大人一起吃，吃不够就哭就闹，已经发生了几次腹泻。可能是喂养不合理，导致孩子吸收不好，生长缓慢，请问应如何预防孩子消化不良、腹泻？

（北京市 姜京春）

一句话点评 预防婴幼儿腹泻要搞好饮食卫生，营养要全面，学会科学的烹调方法。

营养师解析

姜女士，你好！

吃母乳的孩子，预防腹泻拉肚子，要从妈妈做起，妈妈要注意饮食卫生，饮食不能凉一口，热一口，不能喝冰冷饮料，不能吃冰凉香瓜、西瓜、菜瓜，不能吃生菜、黄瓜、大葱蘸大酱，咸一口辣一口，不能吃烤肉，不能喝冰镇啤酒。这些容易引起消化不良，造成乳汁分泌稀少，婴幼儿吃后就可能拉肚子。妈妈如果吃大鱼大

肉，缺少蔬菜，肝火太盛，孩子吃的火奶也会诱发腹泻拉肚子。

人工喂养奶粉，不按婴幼儿配方说明去配制，不是冲的太干，就是冲的太稀，婴幼儿断奶后的饮食调理的不好，米粥、面条、馄饨不是太咸就是太硬，或者干脆吃大人的饭菜，导致诱消化不良，出现腹泻。

饮食调理的不合理，软硬不当，食不定量，喝冷饮，这些都容易使婴幼儿拉肚子。此外，不注意卫生，孩子的餐具不消毒；餐前餐后不洗手，用手抓饭；是吃大人咀嚼过的食物，嘴对嘴或把嚼过食物吐到手指头上喂孩子。这些也容易使婴幼儿拉肚子。还有鱼肉吃得过多孩子消化不了，也容易拉肚子。还有孩子晚上睡觉没盖好被子，肚子凉着，导致胃肠不适、感冒、腹泻拉肚子。总之孩子腹泻与大人的护理有一定关系。



营养师提示：预防婴幼儿腹泻要搞好饮食卫生，喂养孩子要科学，讲究营养，如小米青菜末蛋黄粥、全麦面粉豆沙

面包、蒸鸡蛋糕、小米小豆软饭、虾仁肉馅小包子、小米马铃薯丁粥、牛肉西红柿羹、蛋黄、青豆羹、胡萝卜肉丁、烂面条、鸡脯丁青菜紫菜小馄饨。间食白开水、香蕉、苹果、葡萄等。合理的膳食，暖胃健脾，帮助消化，增加胃肠功能，提高免疫力，预防腹泻。



婴幼儿反应迟钝怎么办

现象描述 我的宝贝孙女22个月了，从小都是奶粉喂养，长得很胖。但是吃的并不多，孩子的智力不像同龄的孩子。没有记性，好像大人丢东拉西一样，如大人说你把苹果拿来，她等半天把桔子拿来，我们是否应去看医生呢？婴幼儿反应迟钝应怎么办呢？（河北省保定市 赵元胜）

一句话点评 属于碘缺乏营养不良症，为了孩子的健康，补碘必须从现在开始。

营养师解析

赵先生你好：

你家的宝贝孙女属碘缺乏营养不良症状。碘是婴幼儿必须的微量元素之一。碘在人体内含量很少，健康的成人体内含碘约为50毫克，婴幼儿含碘量很少，碘必须每天摄取，婴幼儿每日5~10微克。

碘主要用于机体甲状腺素的合成。甲状腺素是一种激素，能调节机体新陈代谢，储存热量，输送营养，参与能量的代谢。碘促进人体

生长发育，促进大脑细胞的生成，增强智力，宝宝摄入足够的碘可以使思维敏捷，聪明活泼。碘被称为婴幼儿“聪明元素”。

碘缺乏时，会给婴幼儿带来很大的危害。婴幼儿体内碘含量不足时，体内甲状腺素的水平下降会影响生长发育，导致智商低下、思维迟钝、反应缓慢、记忆不清、皮肤干燥、贪吃或没胃口、过胖或过瘦、有听力或语言障碍，严重时可致聋哑。缺碘对孩子的伤害很大。如有以上症状应去医院看儿科医生。

婴幼儿的缺碘应怎样补充和预防？碘主要来源于食物，每日从食物中补充摄取。含碘丰富的食物主要有海产品，如海带、海茄子、海白菜、海带裙、紫菜、海鱼、海虾、哈蜊等。此外，许多蔬菜如洋葱、小白菜、小油菜、高山娃娃菜、高山蒿笋、茼蒿菜、木耳菜、马铃薯等也含丰富的碘。



以上这些食物给婴幼儿当作辅食，必须细加工，切成菜泥和菜末来烹制菜肴，因为婴幼儿的牙齿还没长全，不具备咀嚼

海产品和蔬菜的能力，细加工才能吃。同时要选用婴幼儿加碘配方的营养米粉和奶粉。

营养师提示：各位家长给小宝宝们补充足量的碘非常重要，为了孩子的成长和健康必须给孩子补碘，补碘必须从现在开始。



如何给孩子选用玩具

现象描述 我的宝贝孙子就是喜欢玩具，每次去超市都要根据他的爱好买玩具，我们也认为玩玩具孩子能健脑、聪明，要啥买啥，要大汽车咱就买大汽车。可是这22个月的孩子什么玩具都一边玩一边放在嘴里吃，连汽车摇控器都放在嘴里。请问应如何给孩子选用玩具？（吉林省吉林市 王江）

一句话点评 家长在为婴幼儿购买玩具时，要看一看上面说明书和玩具上的警示，不适合你宝宝的不要买，要适当购买。

营养师解析

王女士，你好！

给孩子买玩具都要适度，不要买得太多，也不要买的玩具太超前，适当地购买彩图彩棒、手铃摇铃、不倒翁、小猪、小兔子、小熊、小拼图、拨浪鼓、小气球、小足球、看图认字等。这些玩具有安全性，使宝宝产生快活

感，能促进宝宝健康成长和发育，2周岁以后可以买积木，开始动脑筋，开发小儿的智力。

还有的妈妈认为自己孩子一天比一天长大，不能买小的玩具，同时认为孩子很聪明应选购大型的玩具，如摇控的汽车，孩子把车上的灯、车带、摇控器都放在嘴里咬着玩，这样很不安全，还会卡着喉管。还有的玩葡萄串玩具，孩子放在嘴里卡住后窒息，很危险。所以家长在为婴幼儿购买玩具时，要看一看上面说明书和玩具上的警示，不适合你宝宝的不要买。



婴幼儿口中含泡泡糖安全吗

现象描述 我的女儿已经23个月了，我上班后在姥姥家看管，姥姥有吃泡泡糖的习惯，也顺带给孩子吃，小宝宝看见我就说吃泡泡糖，我想问婴幼儿口中含泡泡糖安全吗？小孩子吃泡泡糖对健康有益吗？（吉林省吉林市 朱秀香）

一句话点评 婴幼儿吃泡泡糖百害无益，严重危害小儿的健康。

营养师解析

朱女士，你好！

泡泡糖原料成分除有一部分可食性糖之外，大部分是选用低毒性橡胶、增塑剂、香精、香料、色素、糖精、味精等添加剂，没有营养功能。成人用泡泡糖认为可以清洁口腔，洁牙护齿，通过咀嚼来健脑，其实不然，

这些添加剂在人的口腔内经过长时间的咀嚼，产生了化学反应，从橡胶聚合中分离出来，随着呼吸吞咽，进入到胃肠，被人吸收，加重了肝脏的负担。

婴幼儿吃泡泡糖百害无益，危害小儿的健康，孩子在咀嚼和吐泡泡的过程中，不断张口重复鼓腮，会使口腔内细菌高度增殖，诱发口腔炎症，使唾液逆流，引发了龋齿、牙周炎、扁桃体炎、气管炎、腮腺炎，泡泡糖对孩子的损害是多方面的，影响幼儿身心健康。



婴儿断奶太晚有好处吗

现象描述 我的小宝宝是早产儿，一生下来身体虚弱，现在快2周岁了，2次断奶都不成功，一要断奶就有病，有人说我心不狠，但是孩子太小太虚弱，她不吃饭菜就认准吃奶，请问婴儿断奶太晚有好处吗？请营养师帮我出主意。（吉林省吉林市 周云云）

一句话点评 过晚过早给孩子断奶，都会导致婴儿免疫功能低下，出现营养缺乏症，影响婴儿成长发育。



营养师解析

周女士，你好！

一般地说给婴儿断奶的时间不要过早，也不要太晚，最好的时间是在婴儿出生后第8~12个月。过晚断奶，就像你的孩子快2周岁了还在吃母乳，这时的母乳已经变得很清很稀薄，母乳乳水营养物质都有已减少，已经满足不了婴儿成长发育的需要。还有过早断奶，婴幼儿的消化功能还不强，胃液、唾液酶都分泌的很少，孩子还没有食欲感，

过早吃饭会引起消化不良、脾胃不合、腹泻腹胀，对婴儿健康发育有危害。过早过晚给孩子断奶都会导致婴儿免疫功能低下，发生营养缺乏症，影响婴儿成长发育。

为了给孩子断奶，应早做准备，在4~6个月时，开始增加辅食，如菜泥蛋黄泥羹、面片、苹果豆腐羹等，能促进味觉神经的发育，但每餐要少，做得稀烂，味道鲜香。要有一段适应过程，慢慢地用辅食菜泥肉泥来代替母乳，由母乳转为吃饭，逐渐完成断奶。假如不做好给婴儿断奶的心理准备，有个习惯食物的过程，就像你说的那样，2次断奶都没成功，反而给孩子带来疾病，突然不给婴儿吃奶，婴儿感到妈妈你为什么不爱我，心里的不满情绪都要哭出来，感到心里不安。给婴儿断奶要有计划、分期按阶段进行，婴儿不会受到任何损失，婴幼儿才能健康的成长。



Q₃₆ 乳酸奶能代替牛奶、奶粉吗

现象描述 我的小宝宝快2周岁了，断奶后食欲很好，一见吃饭就说吃饭饭，发育很正常，会自己吃饭。奶奶买来了乳酸奶代替了早、晚1遍的奶粉，还说乳酸奶比婴幼儿配方的奶粉还有营养，可是孩子喝了乳酸奶后，尿很多。请问这样的乳酸奶当牛奶喂孩子对吗？乳酸奶能代替牛奶、奶粉吗？（吉林省吉林市 李小芹）

一句话点评 乳酸菌饮料不能代替牛奶和婴幼儿营养配方奶粉。

营养师解析

李女士，你好！

超市上常见的各种乳酸菌饮料是用还原奶、

乳酸菌、白砂糖、果葡萄糖浆、乳酸、柠檬酸增稠剂、甜蜜素、食用香料加水勾兑而成的，叫乳酸奶饮料。营养



不全，不能当主食喂婴幼儿。

营养分析：每100克酸乳菌饮料中，含蛋白质1克，脂肪1克，碳水化合物3.4克，矿物质微量、维生素微量，水分94.6克，适用于清热解

暑、生津止渴、补充水分、消炎利尿。而配方奶粉则不同，每100克婴幼儿配方奶粉中含蛋白质3.2克，脂肪3.5克，乳糖4.6克，矿物质元素0.7克，水分88克，水溶性维生素C、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₁₂和叶酸、烟酸、泛酸、胡萝卜素、脂溶性维生素A、维生素D、维生素K、维生素E，还有促进婴幼儿生长发育的必须8种氨基酸。所以说乳酸菌饮料不能代替牛奶和婴幼儿营养配方奶粉。



婴幼儿可以喝酸牛奶吗

现象描述 我的孙子快2周岁了，聪明伶俐，全家人都喜欢他。可是这个孩子没吃过母乳，妈妈生完小宝宝后就上班了，全是牛奶喂养，孩子一直消化不好，听说婴幼儿喝酸牛奶有营养，不知是否正确，请营养师解答。（吉林市 狄秀兰）

一句话点评 不足2周岁的婴幼儿不宜食用酸牛奶。

营养师解析

狄女士全家好！

酸牛奶是用鲜牛奶经过发酵而制成的，营养丰富，口味酸甜细滑，开胃醒脾。中国营养专家称它是21世纪健康食品，更是儿童喜爱的一种乳类食品。酸牛奶是选用精密的仪器消毒灭菌，用纯培养的乳酸菌发酵而成。酸牛奶中蛋白质由于受到乳酸菌发酵后形成微细的凝乳，很容易消化和吸收，乳酸菌在人体的肠道中，

促进有益菌群生成，抑制有害菌的生殖。还有酸牛奶经发酸发酵后提升了鲜牛奶营养的倍数，维生素是鲜牛奶5~10倍，特别是维生素C提升100倍之多，维生素E和叶酸是鲜牛奶4~6倍，适用于成长发育2~12岁以上儿童、青少年、中年人、老年人、妇女饮用。酸牛奶可辅助治疗胃肠道疾病、儿童营养不良性贫血、缺钙多动症、儿童成长发育缓慢、偏食食欲不振、骨骼不正常、弯曲佝偻病及各种牙齿疾病。

1个月~2周岁的婴幼儿为什么不能食用酸牛奶？这么有营养的乳制品为何不能喝？因为婴幼儿正处于生长发育过程中，胃肠道的发育尚不健全，胃肠中群体细菌没有组合成功，酸牛奶中的酸乳菌菌类，会使胃肠的功能紊乱，所以婴幼儿不宜食用。



Q₃₈ 断奶后婴幼儿的配方奶粉该怎样冲

现象描述 我的小宝宝快2周岁了，生长发育正常，断奶后改为早6：30、晚8：30，一天2次喂婴幼儿20个月年龄段配方奶粉，奶奶说这奶粉没有母乳有营养，冲奶粉的时候应多放奶粉才能有营养，还有孩子一天比一天长大，需要的热量多，可不能冲的太稀，饿着我孩子就不长个子。可是孩子出现了便秘，一大便就哭。请问营养师，断奶后婴儿配方奶粉应怎样勾兑呢？（吉林省吉林市 刘亮亮）

一句话点评 为断掉母乳后的婴幼儿冲奶粉要按说明书上的配水量去勾兑。

营养师解析

刘女士，你好！

为断掉母乳后的婴幼儿冲奶粉要按说明书上配水量去勾兑，应将奶粉按重量1：8的比例来稀释，还要看孩子的消化和吸收的情况，如发现孩子大便干结，这是奶粉冲得太浓，小儿的胃肠接受不了。如果冲得太稀，蛋白

质摄取量不足，容易腹泻，孩子没有活力，成长缓慢。

给断掉母乳后的婴幼儿配制奶粉为什么不要太浓呢？日前市场上有婴幼儿全脂奶粉或强化婴幼儿年龄段的奶粉，均有促进婴幼儿健康发育的多钠离子，如不按说明书上的要求去稀释，可使钠摄入量过高，肝脏负担太重，血管负担增加，婴幼儿血压不平衡，血压上升，可引起毛细血管破裂出血、小儿抽风昏迷等症状，也会影响小儿胃肠的功能，消化不良，便秘等，这些都影响小儿正常生长发育。



Q₃₉ 膨化食品为什么不宜给婴幼儿吃

现象描述 我的孙子快2周岁了，一直都是我和他奶奶喂养，现在健康良好，走路很稳，说话发音很正常。他妈妈一回来就买一大包膨化薯条、香酥玉米条、膨化虾条、香酥甜棒、膨化小包米花、膨化粉丝来逗着孩子吃，还说这些膨化小食品就是给孩子准备的，只要孩子健康，吃点没事。请问营养师各种膨化的小食品给孩子当间食吃有营养吗？（吉林省吉林市 蒋天民）

一句话点评 要避免给孩子吃膨化小食品，远离垃圾食品污染。



营养师解析

蒋先生，你好！

世界卫生组织评出地球上十大垃圾食品，其中就有膨化食品，各种各样的小食品在膨化过程中高温膨化，含盐、香辣、防腐剂、香精、味精、色素等添加剂，损害了原有营养，破坏了维生素，使蛋白质变质。食用膨

化食品加重肝脏的负担，但因为这些膨化食品口味香甜酥脆，就连大人也都想吃，所以孩子也愿意吃。其实，这类食品在加工膨化过程中，营养被这些添加剂都分解了，才发出香味。这些膨化小食品有危害孩子们成长发育的毒素——铅，导致孩子厌食，不吃正餐，精神呆滞，损害消化系统，发育不良，贫血，中毒性肝炎，肺炎，幼儿多动症等。

因此为了小宝宝的身体健康，使宝宝正常的生长发育，要避免孩子吃膨化小食品，远离垃圾污染。



动物性食物的营养在汤里吗

现象描述 我的小宝宝快2周岁了，我上班后孩子由姥姥看管。为了孩子健康地成长，姥姥开始给孩子煮肉汤鱼汤。她说孩子小，牙还没长齐，吃肉末不易消化，开始煮汤。还说汤的营养最高，汤的味道很鲜美，所以给孩子喝汤不吃肉。请问营养师，给孩子喝肉汤对吗？动物性食物营养在汤里吗？（吉林省吉林市 刘琴）

一句话点评 只喝汤不吃肉，所获得的动物性蛋白质很少，因此婴幼儿应吃肉喝汤。

营养师解析

刘女士，你好！

动物性食物主要的营养成分是富含蛋白质，在煮鸡、鸭、排骨、鱼、牛肉时，蛋白质遇热后会变性凝固，大部分都在肉里，只有少部分蛋白质跑到汤里去了。汤里含

有的蛋白质只是肉中的5%~10%，汤里的脂肪仅为肉的37%，汤中的无机盐的含量仅为肉的30%~55%，所以说无论是排骨汤、鸡汤、鱼汤、牛肉汤，只喝汤不吃肉，所获得的动物性蛋白质很少，不能满足婴幼儿身体发育的需要，反而会影响婴幼儿神经系统、免疫系统的正常发育，导致孩子生长缓慢。

动物性食物，如鸡、鱼、肉、猪排、猪蹄用慢火煨成



汤时，确实有一些营养成分溶在汤里，它们是少量的氨基酸、肌肉酸、嘌呤

基、钙、铁、锌等，增加了汤的鲜味，但是大部分营养精华物质蛋白质、脂肪、无机盐都还留在肉里，因此婴幼儿应既吃肉又喝汤。



Q₄₁ 天天吃添加酵母粉的鸡蛋面条行吗

现象描述 我家小宝宝的奶奶听说强化食品的强化剂很多，如酵母粉鸡蛋面条，据说营养丰富，适用于2岁以内的孩子，好消化、易吸收。所以奶奶早餐、晚餐都是这种面条，我孩子口中有口疮，这与吃添加剂的面条有关系吗？关于对孩子的喂养，大家说法不一，所以拨通你的电话，请问添加剂面条有什么营养？婴幼儿长期食用行吗？谢谢。（吉林省吉林市 孙进春）

一句话点评 这种强化食品只能当孩子的一种营养素的来源，不能长期作为哺乳的主食。

营养师解析

孙女士全家好！

我们要了解强化食品的功能，然后再去购物。目前市场上的强化食品所加的强化剂是为了满足人体热量的需要，在食品中加入所需的营养素。主要添加了维生素、矿物质及各种微量元素、氨基酸、蛋白质等，如添加胡萝卜丝葱丝方便面，维生素

B₁、维生素B₂、维生素B₆、赖氨酸全麦面包，加钙、高糖饼干，加锌、铁饼干，加小白菜、芹菜、紫菜、蔬菜饼干，蛋黄豌豆面包，蛋黄玉米蛋糕，添加酵母粉鸡蛋玉米面条，全麦面条，绿豆粉面条，添加青菜、紫菜馄饨，添加冰糖八宝粥，香甜麻辣粉丝等都属于强化食品，虽然添加了营养，但已不是原来食物本来的营养，这种强化食品只能是孩子营养素的一种来源，不能长期作为哺乳的主食。否则，会造成婴幼儿营养不良，影响发育。孩子口中的口疮是吃强化剂的面条诱发的口腔溃疡、口舌生疮，请不要食用强化剂面条。



Q₄₂ 婴幼儿头发生长与微量元素有关吗

现象描述 我的宝宝快2周岁了，头发很少，人家都说我孙女是黄毛丫头。



我给她剃过4次光头，都说再长出来头发会又黑又多，可是长出来头发还是又黄又细小。还有孩子不爱吃饭，孩子又瘦又不长个子，请问这孩子是什么病？吃什么样食物孩子头发能变黑？婴幼儿头发与微量元素有关吗？请求帮助。（吉林省公主岭市 唐宁）

一句话点评 婴幼儿要有营养组合食谱，使其摄入足量的营养，才能让小宝宝们肌体、皮肤、头发、手指甲得到健康的发育。

营养师解析

唐姐妹我的同龄人全家好！

你的宝宝属营养不良，使婴幼儿成长发育必须的微量元素锌、钙、铁摄取不足，造成婴儿吃饭不香，没有食欲。孩子表现为心神不安定，睡觉不踏实，白天伴有多汗，烦躁爱哭多动，爱打小朋友，爱和小朋友们生气，小嘴不停指责别人慢。可以在食物中补充所需营养。婴幼儿时期饮食直接影响到青春发育期的身体健康，各位家长、幼儿园营养师要了解婴幼儿的饮食和生长的关系。婴幼儿要有营养组合食谱，要用合理的烹调方法来为孩子们烹制

饭菜，使其摄入足量的营养，才能让小宝宝们肌体、皮肤、头发、指甲健康地发育。

微量元素对婴幼儿有什么营养功能？锌、钙、铁，还有磷、铜是婴幼儿在成长过程中修复人体细胞、机体骨骼肌肉发育再生的基本元素，是生长发育必需的物质，没有足够矿物质元素，婴幼儿易诱发软骨病、佝偻病。锌对婴幼儿发育作用更大，锌能促进婴幼儿体内的新陈代谢，缺锌的孩子食欲减退，不爱吃饭，更不爱喝奶，导致生长缓慢，头发稀少、发黄，而且面黄肌瘦，思维迟钝，影响婴幼儿健康成长。

含锌、钙、铁、磷、铜的食物，主要有牛肉、牛肚、牛肝、猪排、猪肝、鸡肉、鸭肉、鹌鹑、肉食鸽子肉、鲜牛奶、婴幼儿配方营养米粉、营养奶粉、蛋黄、大豆制品五香豆丝、鲜五香毛豆、鲜五香青豆、鲜五香豌豆、小马铃薯、小西红柿、小枣、栗子、五香鲜花生、糖醋小酥鱼、小鱼、小虾、小香蕉、大樱桃、香蕉、玉米香肠、煎鱼肉饼、煎马铃薯丝饼、小米粥、荷包鹌鹑蛋、蛋黄豌豆泥、小米粥、精肉小包子等食物。营养功能：营养丰富，使进小宝宝头发发黑，美丽阳光，促进正常生长发育。



怎样早期培养婴幼儿语言能力

现象描述 我的宝贝孙子快2周岁了，不爱说话，发音不准。每天就知道吃，喜欢玩玩具，不会用表情和人亲近，更不用说语言发达，性格非常内向、忧郁。这样的孩子将来到社会上人际关系怎么相处？请问应怎样早期培育婴幼儿语言能力？（吉林省吉林市 李小军）

一句话点评 要婴幼儿与大人互动，引导孩子模仿大人发音。

营养师解析

李女士，你好！

培养孩子语言能力应从娃娃做起，在婴幼儿出生后每一天都要采用相应的方法，引导孩子模仿发音，1~2个月婴幼儿是学发音、学动作、学表情、学说话的准备期，家长必须在环境中与孩子沟通，提供足够语言互动的机会来激发小宝宝语言发展的机会能力。每一个孩子在语言发展上，速度各有不同，有的快有的慢，有的孩子从小就自言自语的发出咕咕叨叨的声音，如果妈妈和他亲近，他会发出

的咿咿呀呀的声音，能笑出声来。哭闹时会大声哭啼，会发出单串、单语声，知道自己叫什么名字，问他谁是大宝贝，教他拍一拍自己，就这样学着大人的感情，模仿大人声音，爸爸在哪里，妈妈快来，会带有手势，慢慢会模仿出声音，如叫妈妈爸爸。

1岁半以后幼儿会说的语言很多了，可以使用单词，会与妈妈爸爸、爷爷奶奶互相沟通，会了解大人的想法和行为；会了解家长给予的简单指令；如亲亲、拍拍、抱抱，小宝宝会用微笑与家人共处。孩子的表达、沟通都要从小教给，可以把语言词汇与平时喜爱的动作与指令联系起来，教会他家中来了朋友要说你好，拍一拍凳子，让你坐下；给宝宝好吃的时候，要点点头谢谢，客人走时要挥挥小手说再见。孩子的语言、文明礼节都要从小教给，使婴幼儿从小就懂事、文明。有了语言交际的能力才能促进其他方面能力的发展。婴幼儿语言培养要从小抓起。



怎样预防婴幼儿呼吸道传染病

现象描述 我的小宝宝已经快2周岁了，发育一般。从小用奶粉喂养，经常



患呼吸道感染的疾病，身体很虚弱。请问营养师，小儿呼吸道传染病应怎样预防呢？（吉林省吉林市 郑平平）

一句话点评 孩子要有健康的身体，应有营养均衡的膳食，还要加强有益锻炼，搞好个人卫生。

营养师解析

郑女士，你好！

小儿正处于生长发育时期，身体免疫系统的功能尚未健全，体温调节功能差，对外面忽冷忽热的气候适应能力差，特别是在春冬雨季呼吸道感染发病率很高，其症状为感冒、咳嗽、气管炎、咽喉炎。发病后要及时去医院治疗，不要误诊，不要自己去买药，不要去私人开的小诊所就医。

春冬雨季应怎样预

防小儿呼吸道传染病呢？主要是要提供营养均衡的膳食，还要带孩子到户外活动，进行有益的身体锻炼。大人不要抱着孩子，要领着孩子自己走步晒太阳，多呼吸新鲜的空气。孩子要常洗澡，常换衣服，勤理发，搞好个人卫生。还有在疾病传染时期，不要带孩子去公共场所，如大超市、大商场、公园，不要去影院、戏院、公共浴池，不坐公共汽车，不在马路上和大人散步，减少被传染的机会，以增强身体对寒冷气候和环境的适应能力。还有自己家房间要清洁卫生，不在室内吸烟、喝酒，不打麻将，减少外来人的污染，室内要勤通风。要在医生的指导下，适时的接种流感、麻疹、腮腺炎、百日咳疾病疫苗，以提高婴幼儿的免疫功能。



怎样正确使用儿童车

现象描述 我的小宝宝快2周岁了，奶奶和姑姑给买了一辆儿童车，全家人都高兴极了，小宝宝骑上了童车，直拍小手。请问应怎样正确使用儿童车呢？家长和孩子应注意什么？（黑龙江省哈尔滨市 何家兰）

一句话点评 儿童车不要在高低不平的路上和马路边上行驶，要注意安全，大人不要离开车子，不要在污染的环境中骑车。



营养师解析

何女士，你好！

婴幼儿的成长速度很快，一天一天地长大，尽管买了很多玩具，还不够生长发育的需要。她不再喜欢手摇铃、花铃棒、棒棒鼓、不倒翁、会笑的小娃娃、闪光环、大气球、胖熊猫等，喜欢到室外去玩，要骑童车。让婴幼儿接触更多的外界环境，在自然环境中认识

世界，接受丰富的信息来促进宝宝身心发育。通过骑童车，增大了运动量，提高了智力发育水平，小宝宝既心情愉快，又促进锻炼了语言。如童车上配有小音箱，让孩子听着音乐和歌曲，孩子跟着哼唱，既增强了记忆力又陶冶性情。

营养师提示：儿童车不要在高低不平的路上和马路边上行驶，要注意安全，大人不要离开车子。要注意环境卫生，为了孩子的身体健康，要选择环境清洁卫生的绿地、环境优美、车少、人少的地方去练车，通过日常的练车运动，丰富了孩子的表情和动作，使宝宝做到耳、眼、手、足、同时并用，能更有效地提高智商和学习能力，锻炼成一个聪明孩子。



婴幼儿出水痘后应怎样护理

现象描述 我的小宝宝还不满2周岁，幼儿园的小朋友有十几个都因为患水痘没有上学，其中有我家孩子。医生说水痘是传染性疾病，其发病的人群中，以中小学学生和婴幼儿为主，请问患水痘的孩子应怎样护理并注意什么？（吉林省吉林市 蒋玉芹）

一句话点评 孩子出水痘后，家长要对孩子加强护理，搞好卫生，让孩子按时吃药，多饮白开水。

营养师解析

蒋女士，你好！

水痘病毒存在于病人的呼吸道内，主要通过唾液传播，多发于中小学

生和幼儿园的小朋友。通过接触病人的衣物、玩具、学习用具、毛巾、洗脸盆、食物、饮品、婴幼儿用具等传染。出水痘前2~3天至出水痘后5天都有很高传染性，所



以健康的孩子不要和出水痘的小儿一起玩，如你的孩子正在患水痘，应在家休息，不要上幼儿园。

孩子出水痘后，家长要对孩子加强护理，搞好家中室内卫生和小儿的个人卫生，居室要通风，要有新鲜的空气，光线要充足，孩子发热时应卧床休息，衣服不要穿的太多，被子不要盖的太厚，太热会使皮疹发痒，内衣内裤要常洗常换，被褥要

用太阳暴晒，患儿饮食用具要及时消毒。

营养师提示：小儿患水痘后，家长要给孩子按时吃药，多饮白开水，禁忌各种饮料和小食品。饮食以清淡为主，多食用含维生素C的蔬菜和水果，如猕猴桃、西瓜、菜瓜、西红柿、西蓝花、小白菜、大白菜、油麦菜、木耳菜、生菜、茼蒿菜、园菜、绿豆芽。忌食香菜、大蒜、辣椒、茴香、鸡蛋、牛肉、羊肉、狗肉及动物内脏。婴幼儿手指甲要剪短，勤洗手，以免用手抓破水痘，引发感染。婴幼儿可带小手套，避免用手揉眼睛时病毒感染眼睛，引发角膜炎，不要带孩子去公共场所和人多的地方及有环境污染的地方。如若出现小儿持续高温不退，水痘出的不齐，伴有呕吐、不吃食物，连水都不喝，应立即就医，不要随便找小偏方，应去儿童医院就诊。



2周岁的孩子怎么还吃手指头

现象描述 我的小宝宝快2周岁了，牙齿发育得很好，怎么还啃手指头，这么大的孩子，小手指头放在嘴里，啃得手指头好像胡萝卜，这个坏习惯可怎么办呢？请营养师出个主意。（山西省大同市 鞠红红）

一句话点评 家长多关爱孩子，孩子吸吮手指头的习惯一定会渐渐消失。

营养师解析

鞠女士，你好！

婴幼儿来到这个世界上以后，不会用语言来表达内心的需要，就吸吮着手指头，当婴幼儿饥饿时表现得特别明显，称吸吮反射，是一种先

天性无条件反射。常常把手指头当作食物和刺激物，表现出他特别喜欢，高兴时吸吮着自己手指头是一种正常的生理现象，人以食为天，会吃才能生存。婴儿6~8个月，吸吮手指头的现象一般就自然消失。还有个别婴儿仍然吸着手指，这不再是满足吸吮的需要，而是一种维护自慰需要的表现了。特别是孩子送到幼儿园后，都



是生人，父母不在身边，孩子对亲人特别依恋，同时自己的头脑中产生了孤独的感觉，爸爸、妈妈、奶奶你们都在哪里，为什么把小宝宝一人送到这个地方，过一会儿感到心里空虚、失落、精神紧张。脱离最亲近的人时，小手指头放在嘴里，无趣的吸吮着才会使自己又得到安慰，这又是一种离开亲人以后的生理反射。

可是快2周岁的孩子，还吸着小手指头就是一种坏习惯了，这与家长的生活护理、饮食的方法有关，父母应想些办法来缓和孩子心理紧张。可买新的玩具；双休日带孩子去公园玩和到超市让宝宝自选食物；多抱一抱孩子，多和她说说话；多加感情沟通，要用更多时间到自然界走走，让她多接触新东西、新环境和新刺激；还有和小宝宝一块坐滑梯，一块去坐小船，给孩子创造一个温馨愉快的生活环境，孩子的小手就不会再放到嘴里了。还要改善孩子饮食，每天粥、饭都要有花样，不能一天三顿小米粥、榨菜，这样孩子会感到厌食。在没有办法的情况下，孩子只有吃自己小手指头来面对这一切。请家长多关爱孩子，孩子吸吮手指头的习惯一定会渐渐地消失。



氨基酸对婴幼儿有什么作用

现象描述 氨基酸这个名字经常听说，不知道什么食物中有氨基酸，有多少种，人体必须的有哪些。我的孙子快2周岁了，每天应吃哪些食物，我和我的老伴都是退休老师，对营养食疗不了解，请营养师帮助。我要精心地给我孙子做饭，学点营养知识，来造福下一代。（山西省大同市 徐正明）

一句话点评 食物中的蛋白质和氨基酸都是维持人生存所必需的物质基础，婴幼儿健康成长需要氨基酸供给热量。

营养师解析

徐先生和你老伴好！

首先要知道什么是氨基酸，构成蛋白质的基本单位是氨基酸。以上我讲的富含蛋白质的食物都有氨基酸。构成

蛋白质最基本的氨基酸有20种，人体及所有食物中的蛋白质都是由这些氨基酸组成的，大部分可以在体内合成，其中有8种氨基酸人体不能合成，必须从食物中摄取，被称之为必需的氨基酸，它们是苯丙氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、蛋氨酸、缬氨酸、色氨酸、苏氨酸



及婴幼儿生长发育、更为必要的组氨酸。食物中的蛋白质被人体消化后转变为氨基酸而被吸收。因此，食物中的蛋白质是人体维持生命活

动所必需的物质基础，婴幼儿健康成长需要氨基酸供给热量，所以为婴幼儿的一日三餐要选择富含蛋白质的食物，孩子生长发育需要每日供给2次牛奶，早6：30，晚8：30，这是不可缺少的，还要有脂肪、糖类、新鲜的蔬菜和水果、豆类和薯类，婴幼儿维持人体的生长发育七大营养素缺一不可。



婴幼儿体内有蛔虫怎么办

现象描述 我的宝贝女儿从1周岁断奶后，一直不爱吃辅食，现在快2周岁了，吃饭仍很少，所以成长得很慢，伴有消瘦、食欲不佳、肚子疼、腹泻恶心、很闹人，不听话，奶奶说这孩子一定是肚子里有蛔虫，给她吃驱虫药，又听说婴幼儿不能吃驱虫子药，请问我的女儿可以吃驱虫药吗？（吉林省吉林市 朴玉子）

一句话点评 不要自己做主，去药店买药，要去医院看医生，按医嘱治疗。

营养师解析

朴女士，你好！

蛔虫病是婴幼儿和儿童最常见的肠道寄生虫病之一，该病症可影响孩子肠道的消化和营养的吸收功能，影响肠道正常生长和发育，使孩子食欲不佳，妨碍婴幼儿健康成长，如不及时地驱虫，还可以诱发很多的并发症，对孩子的健康带来很大危害。

2周岁以下的婴幼儿为什么不能服驱虫药呢？

因为小宝宝正处于生长发育的阶段，体内脏器官胃、肠、肝、肾的发育尚未完善，药物进入人体后，需要胃肠的消化、肝脏分解代谢和肾脏排泄，这会损害娇嫩的肝、肾，给成长发育带来负担。因此，驱虫药都标有婴幼儿禁服或慎服。

怎样才知道孩子有蛔虫病呢？应观察孩子是否有吐虫和排虫，如果发现孩子有异常的喜吃墙上的土块泥块和炉灰渣子现象或经常有肚脐周围的腹痛，孩子渐渐消瘦，生长缓慢，思维不敏捷，情绪缓呆，应去儿童医院就医，查到孩子的粪便中有虫卵后，应按医生开的医疗处方，还要按医嘱服用。

营养师提示：不要自己做主去药店买药，发现病情及时去医院。



怎样才能预防婴幼儿咳嗽

现象描述 我的宝贝女儿是在姥姥家长大的，现在孩子快2周岁了。姥姥对孩子很是娇惯，特别疼爱，孩子咳嗽两声或打一个喷嚏，姥姥马上就给孩子吃药，喝小儿糖浆，姥姥说这是预防，趁病轻时吃药好，如果严重后再吃药就晚了。家中常备小儿止咳、防感冒、止泻、消化药等。请问婴幼儿吃药就是预防吗？经常给孩子吃药会中毒吗？会产生抗药性吗？怎样才能预防婴幼儿咳嗽？

（吉林省延吉市 金朴子）

一句话点评 预防婴幼儿咳嗽，最好的方法就是按时按量饮用白开水，还要经常食用水果。

营养师解析

金女士，你好！

婴幼儿患呼吸道感染时，常出现咳嗽，这是机体为清除炎症分泌物而产生的保护性生理反应。因为气管内的炎症分泌物的痰液随气管内膜表面纤毛的摆动而向口咽部移动后，引起神经冲动，传入大脑中枢，导致咳嗽，并通过咳嗽把痰液排出体外，来保持呼吸道畅通和清洁，这是一种自然保护功能。特别是婴幼儿呼吸系统发育还不成熟，咳嗽

的反射差，所以孩子不会有意识地咳嗽和吐痰，还有孩子支气管腔狭窄，血管丰富，纤毛运动不灵活，痰液不易排泄，一般的咳嗽一两声，有时还有轻微的感冒发热，就不必服儿童止咳药和止咳糖浆了。

婴幼儿患有高烧、咳嗽、无痰、干咳不止，引起气管炎、肺气肿、肺部有阴影、炎症不退，应去医院看医生，不可乱服中药西药、止咳水、止咳露和止咳糖浆等。经常吃药会使婴幼儿产生抗药性，容易药物中毒，严重影响婴幼儿健康成长。

营养师提示各位家长：预防婴幼儿咳嗽的最好方法就是按时按量饮用白开水，还要经常食用清痰祛火、止咳润肺、消炎解毒、促进婴幼儿正常发育的水果，如白梨、雪梨、苹果香、丰水梨、香蕉、西红柿、无花果、苹果、西瓜、大柿子、葡萄、柚子、桔子、猕猴桃、火龙果等。



流行性腮腺炎发病后该怎样护理

现象描述 我的小宝宝还不满2周岁，断掉母乳后到现在已经接受了食物，发育正常，全家人的心情这才安定下来。可是没想到的事发生了，流行性腮腺炎正在危害着孩子的健康，现在孩子已经发病4天了，孩子发热，双侧肿得张不开口，孩子疼得直哭，不敢咀嚼食物，什么都不敢吃，好像喝水都疼，因为孩子太小，家人应怎样护理？（吉林省舒兰市 赵天芹）

一句话点评 孩子发病后应去医院就医，按时吃药，要做好发病后的护理。

营养师解析

赵女士，你好！

流行性腮腺炎是一种腮腺炎病毒引发的传染性疾病。其病症为急性呼吸道病症，多发于春、秋季节，婴幼儿、儿童、青少年多发病，成年人发病率很低。临床症状为单侧肿大或双侧肿大，发高烧，疼痛感很强，脖子火辣辣的疼，可导致颌下腺及舌下腺、颈部淋巴结发炎，一动就更疼，有时疼得孩子张不开口。患腮腺炎的小儿口中没有唾液的分泌。发病后应去医院就医，按时吃药，做好护理。

你的孩子很小，病儿要在家卧床休息，不要带他到公共场所玩，活动量

要小，不要让孩子过于劳累，更不要带孩子去公园看小猴子、打滑梯、坐小蹦蹦船等。有的家长见孩子发病，在家哭闹，为了让孩子开心，就选择到外边去玩，这是不对的。病儿的居室要清洁干净，大人不要在室内吸烟，空气要保持清新湿润，每天中午应开窗通风，也可以适当带小儿到外边呼吸新鲜空气，调节小儿的心情。

小儿患腮腺炎后，更要注意口腔的卫生，要用淡盐水漱口，湿润口腔，吃完饭后要及时漱口，杀菌消炎，缓解疼痛，防止继发性细菌病毒的感染，妈妈要帮助小儿多饮白开水来清洁口腔，白开水有利尿解毒、生津润口、清热解毒、祛痛消肿、解热镇痛的功效。

婴幼儿患腮腺炎后，需要妈妈多付出一些爱，病儿的饮食是大事，注意营养均衡，要合理饮食。因患病后，小儿张口和咀嚼食物时引起疼痛，不敢吃饭，妈妈应做一些软嫩有营养的食物，如小米绿豆粥，橄榄油拌白菜心，鸡汤小白菜面条，茼蒿菜肉末紫菜小馄饨，小米花生米小枣粥，橄榄油烧小马铃薯，香菇肉末小油菜面片，白糖拌小柿子，蛋黄豌豆鲜玉米泥，小米绿豆马铃薯丁软饭，火腿丁烧茄子，杏仁苹果豆腐羹，香蕉香肠豆腐羹等。水果汁如西瓜西红柿白糖搅汁，苹果搅汁，白梨苹果搅汁，西红



柿菜瓜白糖汁等。

营养师提示：不要给病儿喂花生、瓜子、栗子

及生冷硬辣、烧烤类的各种小食品、饮料、糖果。因为这些食品易刺激唾液腺分泌增多，会使肿疼加重，最后还要说多饮白开水，排毒利尿。



婴幼儿2岁前为什么依恋妈妈

现象描述 我的宝宝是在姥姥的抚养下长大的，姥姥受了很多累，因我每天上班，只有每天送宝宝去幼儿园，晚上再接回来。有两次因工作回来晚了，我看见小宝宝还等我一起吃饭，这么小孩子为什么知道依恋妈妈，是我娇惯坏了孩子吗？（吉林省吉林市 汪天芝）

一句话点评 满足婴幼儿这种依恋安全感，能使婴幼儿产生对人的信赖。

营养师解析

江女士，你好！

2周岁这个时期正是婴幼儿骨骼生长和智能开发的年龄，这个时期的孩子一天一个样，一天一个故事，孩子智力发育出现了一个飞跃性变化，这时婴幼儿对妈妈的依恋心理非常强，婴幼儿对妈妈和亲人之间有一种特殊的持久的感情联结。看见了妈妈或等待着妈妈都有安全

感，是婴幼儿重要情感体现。婴幼儿成长发育时期对妈妈的依恋，还是婴幼儿在与人的交往中出现倾向性选择的一种表现，如宝宝非要等妈妈回来时再吃饭，这是婴幼儿认知能力提高的结果。

婴幼儿依恋的情感，与妈妈、爸爸、奶奶和经常照顾他的人产生了情感，和他们相处感情深厚，不能分开，而当妈妈还没回来或者离开他时，婴幼儿会表现出拼命的寻找，大声地哭叫，心理不安，这是依恋妈妈。盼着妈妈快回来，能满足婴幼儿这种依恋安全感，还能使婴幼儿产生对人的信赖，使孩子产生自信。



怎样预防婴幼儿偏食

现象描述 小宝宝的奶奶有偏食毛病，老人家不吃韭菜，不吃肉，更不吃鱼，她说有腥味。现在孩子已经快2周岁了，全家人必须服从奶奶的饮食习惯，



孩子的一日三餐都是奶奶烹制。现在我的孩子根本不知道韭菜、肉类、鱼类是什么味，我们也不敢让老人家生气，只有喂肉末鱼末给孩子吃。我们俩都是周六周日去孩子姥姥家改善生活，大人都能克服，我想让孩子克服婴幼儿偏食，请营养师用科学配餐来给我们说明这个问题，所以拨通了你的电话。请问应怎样预防婴幼儿偏食？（黑龙江省哈尔滨市 王香兰）

一句话点评 要想克服婴幼儿偏食，必须从家长做起。

营养师解析

王女士和你的婆婆好！

现在有很多的家庭都有不同程度的食源病，一人不吃肉，全家没肉吃；一人不吃腥，全家没鱼吃；一人不吃菜，全家人吃烧烤，这就叫做全家偏食病。如何预防婴幼儿偏食，小宝贝说了算吗？这个世界上有多少人必食食物，小宝贝知道吗？他们不知道，大人不吃的，你就不买，专门挑自己喜欢的食物来买，大人喜欢的孩子就必须得喜欢。要想克服婴幼儿偏食，必须

从家长做起。

民以食为天，吃好喝好，才能生长发育好、身体好、品格好、学习好，所以各位家长要从小防止和纠正孩子偏食的习惯，6个月后从给孩子添加辅食起，就要选择营养全面合理的食物，孩子的食物每天都要花样变化，每日食用20种以上的食物。更要讲究烹调方法，不能上顿大米粥花生酱，下顿还是花生酱小米粥，一天三顿粥。更要注意食物的营养搭配，合理组合，给孩子做饭，更要提高烹调技术，特别要注意，中国营养学提出的色、香、味、形、养、烹，应以营养为主，来为婴幼儿配餐。每日吃饭要按点、按定量，要有固定地点，要按时吃饭，饭后要合理间食水果、饮料。这样孩子不可能有这不吃那不吃的现象。家长为了孩子不偏食，必须从自身做起，给孩子们做个榜样。



马铃薯可以烹调什么菜肴

现象描述 我们知道了马铃薯的营养，还想要学习用马铃薯能为婴幼儿做什么菜肴，真是太添麻烦了，谢谢。（吉林省吉林市 金明玉）

一句话点评 马铃薯营养丰富，可制作多种菜肴。



营养师解析

金女士你好:

我给2周岁婴幼儿配好了用马铃薯制作的菜肴,请选用。

套餐1:小米桑椹粥(小米20克,淘洗干净后加水适量煮粥,煮到八成熟时,再放桑椹8个,再煮2分钟即熟),鹌鹑蛋3个,烧马铃薯丁,橄榄油拌绿豆芽丁。间食香蕉半个,小米玉米加铁谷片2片。

营养功能:菜、饭组合,营养丰富,软烂适口,清香益儿,促进孩子正常生长发育。

套餐2:小米小西红柿粥(小米20克,淘洗干净后,加水适量煮粥,煮到八成熟时再放6个洗干净的小西红柿,再煮2分钟即熟),鸽子蛋烧马铃薯丁,黑芝麻拌芹菜丁。间食甜瓜80克,小米玉米加铁谷片2片。

营养功能:有助婴幼儿身体生长和增强造血功能,营养胃肠,促进消化。

套餐3:黑米小玉米楂子粥(黑米10克,小玉米楂子10克,花生米5粒,淘洗干净后加水适量煮粥,慢火煨25分钟,焖5分钟即熟),马铃薯丁烧红豆,咸鸭蛋黄半个,五香毛豆8个。间食白梨半个,芝麻全麦饼干2片。

营养功能:营养组合餐,富含丰富蛋白质、维生素、矿物质元素,可预防婴幼儿营养不良、佝偻病。

套餐4:小米黑米小枣粥(小米10克、黑米10克、小枣5个,淘洗干净后加水适量煮粥,慢火煨25分钟,再焖5分钟即熟),马铃薯丁烧鲜虾肉泥,糖醋冰糖小水萝卜丁。间食苹果半个,小米玉米加锌谷片2片。

营养功能:营养丰富,适用于二周岁婴幼儿食用,健脾养胃,保肝利胆,成长快乐。

套餐5:小米小枣绿豆粥(小米10克、绿豆10克、小枣5枚,淘洗干净,用沙锅加水适量煮粥,慢火煨25分钟,再焖5分钟即熟),马铃薯丁烧鸭脯肉、香菇、橄榄油拌园白菜丁。间食菜瓜半个,黑芝麻全麦饼干2片。

营养功能:本早餐含有丰富的蛋白质、脂肪、婴幼儿所需的碳水化合物,具有促进健康成长,开发智商功效。

套餐6:薏米大米绿豆粥(薏米10克、大米10克、红小豆5克,用清水淘洗干净加水适量煮粥,慢煨25分钟,再焖5分钟即熟),马铃薯丁烧茄子泥肉丁,香油拌白菜心,五香鲜花生5个。间食益生菌太子王奶,蛋糕1块。

营养功能:本早餐营养丰富,含有钙、铁、锌、硒多种维生素、优质蛋白质、脂肪,使婴幼儿健康成长。



套餐7：小米银耳

大枣粥（小米20克、水发银耳20克、大枣5枚、淘洗干净后，用沙锅加水适量煮粥，慢火煨15分钟，再焖5分钟即熟），酱焖小马铃薯，豆角丁肉末，橄榄油煎小虾。间食大樱桃

7个、蛋糕1块。

营养功能：适用于二周岁小儿食用，具有健脾和胃补血益气功能，促进小宝宝正常的生长发育。

套餐8：小米桑椹山楂粥（小米20克、桑椹8个、山楂3个，小米粥煮到八成熟时，再放入洗干净的和桑椹山楂再煮2分钟，焖5分钟即熟），橄榄酱焖小马铃薯鹌鹑蛋，白菜心豆腐丝。间食大杏，玉米谷片2片。

营养功能：富含蛋白质、卵磷脂和多种无机盐，具有营养大脑细胞，促进智商发育功能。



怎样预防婴幼儿口角炎

现象描述

我的小宝宝已经2周岁了，从小到现在，口角发炎，今天烂左边，明天烂右边，病症反反复复的发作，孩子一吃饭就说嘴痛，有时还要大哭一场，吃了药好几天后还是接着犯。请问营养师，婴幼儿口角炎应怎样预防？应怎样做好病后护理？（吉林省吉林市 严天荣）

一句话点评

预防和治疗口角炎必须每日食用富含维生素的食物，多饮白开水。

营养师解析

严女士，你好！

小儿烂嘴角，也叫口唇生疮，属维生素B₂缺乏症，病症多发一侧，有时是两侧和上嘴唇，具体可见口角湿白、糜烂、有脓炎，张口或吃饭时易出血，有灼痛和刺痛感，还会引发口腔溃疡、舌炎、口干舌燥、牙周病等。治疗时服用维生素B₂即可，

多饮白开水，可止痛、杀菌消炎。

预防口角炎必须每日食用富含维生素的食物，营养成分应每天摄取，富含维生素B₂的食物有绿色蔬菜、芹菜、油麦菜、圆白菜、龙须菜、绿菜花、荷兰豆、竹笋、芦笋、芥菜尖、菜胆、菠菜、胡萝卜、樱子、小水萝卜樱子、薯叶、青椒叶、莴苣叶、苦苣、黄豆、胡萝卜、柿饼子、鸡蛋黄、鸭蛋黄、鹅蛋黄、鹌鹑蛋、鸽子蛋、动物肝脏、糙米、黑米、燕麦米、红小豆、鱼类、鱼子、鲜牛奶、酸牛奶、益生菌、奶酪、婴幼儿2周岁奶粉、婴幼儿2周岁营养米粉、蛋黄营养米粉等，还有小米桑椹小枣粥、



黑芝麻拌绿豆芽、小米胡萝卜丁粥、鹌鹑蛋烧茄子

泥、小米桂圆粥、橄榄油拌白菜心、蛋黄蒸豌豆泥、加铁营养玉米小米大豆谷片。



婴幼儿日常怎样护理

现象描述 我的小宝宝已经2周岁了，再也不是在床上乱爬的时候了，走路很稳，还很快，家中有人来了特别高兴，还会说“你好”。可是也不听话，经常生气、扔东西，爱发小脾气，越来越不听话了，请问婴幼儿日常的护理有哪些？应该注意什么？（吉林省吉林市 卢玉莲）

一句话点评 宝宝日常生活要精心护理，要同时进行婴幼儿的教育。

营养师解析

卢女士，你好！

孩子一天天长大，日常生活要精心护理，婴幼儿的教育要同时进行，小宝宝经过爬行阶段，现在已经能自己走路，练出全身结实的肌肉，智能发育健康良好，扩大了视野并提高了大脑的综合能力。在现在的基础上父母要对孩子多加以沟通，教孩子做事，比如上幼儿园之前，教他拿衣服，拿帽子，学着穿鞋，鼓励小宝宝学做事，丰富孩子语言，让孩子心里充实起来，慢慢就不发脾气了。在天气已暖和的情况下

外出，不要给孩子穿得太多，现在已是五一节了，可还有的家长给孩子穿着棉衣，戴着棉帽子，结果给孩子弄成一身汗，这样很容易患感冒。在幼儿园的孩子更不能多穿衣服，因为小儿汗腺分泌特别旺盛，许多小朋友在一起玩耍运动量很大，他们一会儿也不能闲着，如穿得过多更容易出汗引起感冒。穿衣服要随着季节和天气的变化，视具体情况增减衣服，尤其是天暖和时不要给孩子穿得太多。

婴幼儿饮食要有良好的习惯并精心护理。在家中吃饭应和幼儿园一样，养成定时定量定场所的饮食习惯，孩子要有自己的餐具，吃饭之前洗手。用自己的毛巾，带上小围嘴，还要准备一块潮湿纸巾放在桌子边上，随时擦手、擦嘴。

营养师提示：孩子忌食生、冷、腥、辣、硬、各种街头烧烤、小食品饮料和大人喜食的黏食，如年糕、糯米豆沙饼、汤圆、元宵、咖啡、浓茶、苞米花等。



婴幼儿可以吃太多的鱼和肉吗，会发胖吗

现象描述 孩子的姥姥说：鱼、肉都是大孩子的饮食，因为他们长大了，需要吃鱼吃肉吃香的。咱家的孩子小，才2周岁，现在还不懂得什么是味道，给她吃什么也不知道好不好吃。还有吃鱼吃肉，孩子长大后发胖，你看幼儿园、小学的孩子都是小时候吃肉太多而发胖的。咱家的孩子是女孩子，不能给她养成吃肉的习惯，只有现在限制肉食品，将来才能长的苗条。请问营养师，姥姥的这种说法对吗？婴幼儿中午餐必须有鱼有肉吗？（吉林省吉林市 韩月芹）

一句话点评 限制肉食只能使孩子成长发育中缺乏营养，导致营养不良，易患疾病。

营养师解析

韩女士全家好！

婴幼儿、儿童超重肥胖已经成了每位家长的心病。许多家长认为各种肉食是不孩子的好食品，要想孩子不发肥胖就必须从小限制孩子的肉食，少吃或不吃。如果发生了肥胖、超重，认为是家长对孩子饮食限制不严所造成的。中国的营养学家提示每位家长，限制肉食只能使孩子成长发育中缺乏营养，导致营养不良，患新的疾病。

鱼类有很高的营养价值，富含高蛋白、低脂肪、低胆固醇、钙、

铁、锌、硒、多种维生素，鱼肉中的脂肪含有多种不饱和脂肪酸，尤其是海鱼中有较高的二十二碳六烯酸（DHA），可促进婴幼儿大脑的发育、智力的开发，预防婴幼儿缺钙引起的多动症、佝偻病、骨骼弯曲。鱼肉和鱼的肝脏中维生素A、维生素D含量很高，提供婴幼儿必需的热量，能促进婴幼儿正常生长发育，所以婴幼儿午餐可以吃鱼。

畜禽肉类的营养价值：畜禽肉类在人类的饮食中占有很大的比重，是人类获得蛋白质的主要来源。肉类蛋白质属安全蛋白质，其氨基酸的组成接近人体组织蛋白质所需的物质，消化率高，吸收率快，是膳食中优良蛋白质的来源。含有婴幼儿生长发育必需的8种氨基酸，补气养血，健脾益肾，增强婴幼儿免疫功能，强身壮骨，健脑开智，成长快，所以婴幼儿每天中午可以吃肉。

营养师提示：婴幼儿成长发育离不开鱼类肉类的营养，孩子们从小应吃足够量的鱼肉、畜肉，但是不等于说吃过量肉食，应营养组合，合理的搭



配。每餐中要有五谷杂粮、蔬菜水果、豆制品和薯类、有鱼、有肉、

有蛋。间食牛奶。每天中午不论是男孩、女孩，都应有1份肉类、1份蔬菜，以补充营养，使孩子健康成长。



婴幼儿可以用火罐疗法吗

现象描述 我的小宝宝才2周岁，经常患感冒发烧，打针吃药已经是家常便饭，打针的那只小手还青一块紫一块地肿着，这又发烧2天了。这次奶奶没去医院，听人说小孩子也可以拔火罐，有最小火罐是专门为婴幼儿准备的，拔一次小火罐10元钱，说是某家小诊所的医生，上门治病，所以就为小宝宝拔火罐，前胸、后背又是发紫又是发黑，还有一处出了水泡，由于感冒发烧，全身酸疼，这又拔了火罐，孩子哭叫，心神不安，见到了妈妈就往怀里扎，这是病痛所致吗？为了这个孩子，全家人都上火，如不听奶奶的，她便生气，她还说我是亲奶奶，我能害他吗？现在该怎么办？请问婴幼儿火罐疗法对吗？（吉林省吉林市 王军）

一句话点评 婴幼儿和儿童都不宜拔火罐，孩子经常感冒发烧，应从饮食上多动脑筋，多在厨房下点功夫。

营养师解析

王女士和你的婆婆好！

火罐疗法是祖国中医医学传统的一种自然疗法。适应症：更年期妇女腰背疼痛，风湿病，风湿性关节炎，肌肉拉伤，腰骨劳损，肾虚腰酸腿疼，急性扭挫伤，韧带损伤，腰突，颈椎病，风寒感冒咳嗽，气管炎哮喘。具有祛风祛寒、舒筋活血、消炎止痛、舒通经络等

功效。火罐疗法不适用于婴幼儿，因为孩子还小，身体各个部位经络肌肉组织还没发育成熟，拔火罐时很是疼痛，特别是起火罐时，更是疼痛难忍，所以孩子拼命啼哭，这是对孩子的一种刑罚，所以婴幼儿和儿童都不宜拔火罐，这会影影响孩子们健康的成长和发育，使孩子心灵受到刺激，应该禁止使用。

营养师提示：孩子经常感冒发烧，应从饮食上多动脑筋，多在厨房里下功夫，每天都要有粥、有菜、有肉、有蛋、有足够的蛋白质，两餐之间吃有间食水果，如西瓜、菜瓜、香瓜、哈密瓜、草莓、水蜜桃、杨梅、杨桃、绿豆小米花生粥、小米桑椹小西红柿粥、青菜虾仁绿豆面条、青菜香葱精肉馄饨、香葱鹌



鹌鹑蛋糕、鸽子蛋马铃薯丝饼、兔肉小水萝卜丸子、牛肉西红柿羹，每

天3次喂白开水，提高免疫力，增强婴幼儿的营养，供给婴幼儿大脑的发育。同时注意根据冷暖添加减衣服，一定能预防感冒发烧，抵抗疾病。



婴幼儿可以上桌子一起吃饭吗

现象描述 我的宝贝女儿从小胃口就好，喝奶一点不剩。现在粥饭还是不吃，还会自己拿着小勺子吃饭，不让大人喂，所以吃一半，撒一半。每到大人吃饭时，奶奶不让她上饭桌，让保姆抱到外边去玩，还说小女孩子不能给过多好吃的，长大发胖，还嘴馋，没有出息，还是少吃点好。请问2周岁的孩子还不能上桌子吃饭，长大后生活能自理吗？（吉林省吉林市 古冬雪）

一句话点评 婴幼儿的智能发育水平应在家长的帮助、指导下全面开发，应让孩子们参与家中事物，加强生活自理能力的训练，和家里的大人应亲热相处。

营养师解析

古女士，你好！

婴幼儿的智能应在家长的帮助、指导下全面开发，应让孩子们参与家中事物，加强生活自理能力的训练，和家里的大人应亲热相处。应上桌和大人一起吃饭，认识各种食

物，要知道我们是一家人，一起吃饭能使婴幼儿感到快乐，能分享不同味道的饭菜，还能分享到快乐，健脑开智，增进食欲。当孩子学着用筷子吃饭而且没撒在桌子上时，要表扬小宝宝，接受到妈妈奶奶的教育，更要让小宝宝知道她是这个家庭的一员，共同沟通感情，来分享大人的快乐。所以吃饭时不让孩子上饭桌、不和家人接触、分离式的教育方式是不对的。



婴幼儿怎么会口臭

现象描述 我的宝贝女儿才2岁就有口臭的毛病。口臭是成人、老年人的多发性疾病，孩子这么小，牙齿才长几个，没有龋齿和牙龈炎，怎么会得上口臭的毛病呢？我们是山东人，奶奶怕孩子感冒，一周给孩子洗1次澡，这与小儿的口臭有关系吗？（山东省济南市 范世春）



一句话点评 注意孩子个人卫生，适当饮食，改善孩子口臭。

营养师解析

范女士，你好！

婴幼儿口臭的现象发病率很低，口臭多见于成人、老年人及有呼吸系统疾病的患者。主要有3种原因：

1.2周岁的幼儿虽小，但应该保持口腔的卫生，少吃甜食，多饮白开水，饭后教她漱口，买儿童牙膏，让孩子学着刷牙，要保持牙齿的健康，去掉口腔内积存的奶类和食物残渣腐败污物，诱发各种牙病、口腔溃疡、咽炎、喉炎、扁桃体炎等。

这些疾病坏死的组织和脓液受到细菌的作用后产生臭味及硫氢基及胺类，会散发出腐烂性口臭。婴幼儿搞好口腔卫生，不得口腔疾病，就不会有口臭。

2.婴幼儿便秘导致口臭。婴幼儿奶粉冲兑得太干，间食不喂白开水，每日粥饭，肉类太多，营养过剩，缺少了蔬菜水果的膳食纤维，胃肠蠕动得太慢，导致小儿便秘，脏气返流诱发口臭。

3.婴幼儿不经常洗澡导致口臭。婴幼儿生长发育的过程，就好像一棵新鲜小葱一样，及时浇水施肥，在太阳光的抚育下，郁郁葱葱，常形容孩子就像小水葱一样水灵可爱。婴幼儿一周洗1次澡引起肝火上行、肝热眼赤、胃热生火，导致婴幼儿口臭，牙齿发黄出血，婴幼儿要在室内暖和条件下每天洗澡、洗头、洗脚，减少口臭。



夏日空调是婴幼儿的安乐窝吗

现象描述 我的小宝宝已经2周岁了，想送幼儿园，可是奶奶说，这么热的天不能送，因天气太炎热，怕孩子上火。奶奶不让孩子出屋，外边太热容易中暑，家里空调多凉快，孩子一点汗都没出，更不能起热痱子，在家多安全，入秋以后再送孩子去幼儿园，这些想法和做法是对吗？可是小宝宝整天都是在密闭的空调房间里，常感冒发烧，又呕吐。所谓的凉爽空调房是婴幼儿的安乐窝吗？（吉林省吉林市 白俊兰）

一句话点评 要保持室内空气流通，合理地利用空调，在夏季炎热的天气能为孩子们带来健康和快乐。



营养师解析

白女士，你好！

在炎炎的夏日是诱发婴幼儿呼吸道系统、胃肠道系统疾病的多发季节，中国营养学家提示年轻的妈妈和年老的奶奶姥姥要做好夏季婴幼儿疾病的预防工作。夏天气温很高，再加上孩子高兴地玩耍，常常是大汗淋淋，回到家里有空调的房间里空调又开得很低，室内外温度相差悬殊，这一冷一热孩子很容易感冒。夏日天气炎热，正是细菌病

毒生长繁殖的高峰期，如吃了不干净变质的食物，晚上睡觉没盖好被子，还有空调不停地吹着，诱发孩子胃肠感冒，上吐下泻、肚子疼，孩子一定是又哭又闹，全家人都不能安宁。婴幼儿正处于生长发育时期，本来胃肠功能、呼吸道的功能还不强，感冒发烧一来，免疫功能低下，吃药不见好，再去打吊针，至少1周以后孩子才能治愈，影响孩子的健康成长。

希望各位家长不要把空调当成婴幼儿的安乐窝，要经常带孩子到室外去玩，到凉快的地方去玩，呼吸新鲜空气，促进孩子们正常生长发育，减少婴幼儿疾病的发生。家中的空调一定要调到恒温，不能过低，有空调的房间里更应该开窗通风，保持室内空气流通，要合理地利用空调，使其在夏季炎热的天气为孩子带来健康和快乐。



小儿一日三餐不可忽视

现象描述 我和孩子的爸爸都在外地上班，孩子是吃奶粉长大的，是家中奶奶爷爷看着。奶奶说孩子天天想妈妈，也由于缺少了母爱，所以长得又小又干枯，可是现在孩子都2岁了，送去幼儿园了，孩子每天都吃得很简单，就是把大人的饭菜多煮一会，变成菜泥，奶奶还说“一个小孩子的饭不能单做，太浪费了，孩子更不能娇惯，我小时候都是和大人一样吃不也活了六七十岁了”。请营养师帮助我们，在搞好家庭团结的情况下，让家中的二位老人多学科学饮食知识，使小儿合理膳食，早一点吃上婴幼儿各种营养餐，餐桌有丰富的菜肴，请营养师给老人家帮助。（广州市 吕双）

一句话点评 婴幼儿要按每日需要的营养来供给食物。



营养师解析

吕老师及你全家人好!

婴幼儿要按每日营养的需要提供食物。0~6个月的婴幼儿,母乳或牛乳喂养,每天吃二餐辅食,如婴幼儿营养米粉,蛋黄小米羹,蛋黄豌豆糊,鱼松粥,小米小豆泥粥,苹果泥,香蕉泥等。8个月后断掉母乳,开始吃每日定点定时的一

日三餐。每日早6:30冲婴幼儿配方奶粉;8:00早餐:小米鱼松粥,半个蛋黄;11:30午餐:鸡汤菜泥软片,6:00晚餐:蛋黄西红柿羹,磨牙加钙饼干,睡前冲婴幼儿奶粉,每天吃3遍间食。如白开水、苹果、桔子、白梨、草莓、香蕉等都要制成泥。1周岁后,小儿要粗粮细粮搭配合理,早餐应煮粥加蛋类,如小米小枣粥配鹌鹑蛋,小米马铃薯丁粥配鸽子蛋,午餐如绿豆大米软饭,牛肉泥西红柿小丸子,鱼泥余豆腐丸子。晚餐如油麦菜丁肉泥西红柿饼,薏米大米软粥,玉米谷片。做到营养合理全面。



Q63 如何选择婴幼儿枕头

现象描述 我的小宝宝已经2周岁了,全家人都很喜爱。入夏以来奶奶给买了竹枕,小叔叔又给买了水枕,认为这些枕头能给孩子带来清凉,在炎热的夏季,能凉爽地入睡。孩子不能起热痱子,减少小儿的皮肤病,这都是对宝宝的爱心,请问这些枕头适合婴幼儿用吗?应如何选择婴幼儿的枕头?(吉林省长春市 单军)

一句话点评 婴幼儿要选购适合小儿年龄段的枕头。

营养师解析

单女士,你好!

目前市场夏季的枕头很多,有竹枕、茶叶枕、玉石枕、水枕、瓷枕、药枕、苞米花枕等,都是适用于成人或老年人使用,不适用于婴幼儿使用。因为竹枕硬

而粗糙,对婴幼儿大脑和皮肤造成损伤,还有水枕是治疗老年人高血压、动脉硬化的,儿童不宜使用。

婴幼儿要选购适合小儿年龄段的枕头,即柔软又清凉的绿豆皮枕头、荞麦皮枕皮、小米稻皮枕头、草编枕、亚麻枕等,这些枕头可使婴幼儿头脑清凉,同时还能促进大脑细胞发育,开发智力。



全麦面包对婴幼儿有什么营养

现象描述 我的宝贝女儿很有饮食特点，专门喜食全麦面包，不知道孩子为什么最爱吃这种面包，有什么营养？请营养师解答。（吉林省吉林市 姚玉春）

一句话点评 婴幼儿多吃发酵的食品有益于正常生长和发育。

营养师解析

姚女士全家好！

小麦味甘性凉，入心、脾、肾经，品质来源为禾本科植物小麦的种子。

小麦全麦面粉主要成分：淀粉、糖类，每100克含淀粉和糖为71.5克，蛋白质11.2克，脂肪1.5克，含有维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、

维生素B₁₂、叶酸、泛酸、维生素E和微量元素钙、铁、锌、磷、硒，还含有卵磷脂、麦芽糖、淀粉酶、蛋白分解酶、精氨酸、尿胆素、谷甾醇、粗纤维等成分。

营养师提示：全麦婴幼儿面包是小麦面发酵后经科学加工后而制成的，发酵后增加了有益细菌菌群、乳酸菌，可以帮助消化，增进食欲，促进小儿胃肠发育。还可以刺激免疫系统的活性，增强机体的抵抗能力，维持小儿的健康，所以婴幼儿多吃发酵的食品有益于正常生长和发育。



婴幼儿腹泻后停食对吗

现象描述 我的宝贝孙子又发生了腹泻，可能是天气很热，他妈妈昨天喂了冷食，吃雪糕和冰镇西瓜，导致了孩子拉肚子。他妈妈说拉肚子必须停食，吃了还是拉，请问营养师，婴幼儿腹泻后停食对吗？（吉林省长春市 姚蕾）

一句话点评 婴幼儿腹泻，妈妈给停食，不给孩子吃饭是不对的，应及时补充水分和营养食物来为生长发育的宝宝提供热量和营养。

营养师解析

姚女士，你好！

婴幼儿腹泻拉肚子，有两种原因：1.白天天

气炎热，小宝宝和妈妈在一起吃了生冷的食物，晚上睡觉时，室内开着空调，没盖好毛巾被，胃肠着了凉



吃生冷食物会损伤脾胃的阳气，引起阴寒盛，阳气虚，并使气血不顺畅，导致气滞血淤，影响脾胃正常功能，诱发了胃肠感冒，拉肚子。

2.消化不良腹泻，当父母的生怕孩子营养不足，给孩子配餐时，鱼类、肉类、蛋类过盛，忽略了蔬菜维生素和大豆类植物蛋白，使孩子不消化，造成腹泻。

婴幼儿腹泻，妈妈给

停食，不给孩子饭吃是不对的，因为孩子拉肚子后，胃肠都拉空了，水分、盐分、矿物质元素丢失，减少了胆汁酸的分泌，造成肠黏膜损伤浑身无力、心跳加快、口渴咽干。这个时候突然停食，孩子的胃肠接受不了，应及时补充水分和营养食物来为生长发育的机体供给热量。发病期间的饮食应该科学膳食，如小米绿豆粥、酱焖豆腐丁、小米马铃薯丁、肉末炒四川榨菜、小米小玉米楂子粥、糖醋西红柿鸡蛋糕、虾仁榨菜小白菜馄饨、绿豆芽肉末面条、蒸豌豆泥鸡蛋糕、牛肉泥胡萝卜羹等。多饮白开水，按时吃消化药，同时室内的空气要新鲜，室温要合适，给孩子穿好衣服，睡觉时要盖好被子，不要凉着孩子的肚子，讲营养卫生，腹泻拉肚子很快就好。所以说孩子拉肚子，妈妈不让吃饭是错误的，是生活中的误区。



夏季婴幼儿得热痱子怎样防治

现象描述 我的宝贝孙子，自从会走以后，活动量很大，一时一刻都不停止，天气炎热也要到外边去玩，生了热痱子，身体一片一片小红疙瘩，有焦灼疼痛感，这些日子孩子很不听话，有14天没送幼儿园了。请问婴幼儿得热痱子怎么办？应吃什么减少疼痛？怎样预防？（吉林省白山市 李亚吉）

一句话点评 预防婴幼儿热痱子，要搞好宝宝的卫生，并调节饮食。

营养师解析

李先生，你好！

夏天出热痱子是一种常见的皮肤急性炎症，多发于婴幼儿和儿童。其发病的原因是：在天气炎热的大伏天，室内

通风条件较差，孩子穿的衣服不够宽松，孩子运动量很大，天气越热就玩得越欢，出汗过多，不及时洗澡，皮肤不能保持清洁，毛孔被异物堵塞，汗液排泄不通畅，细菌就乘机而入，导致生热痱子，局部湿疹，瘙痒难忍，火辣辣的疼，孩子心神不安，精神也不佳，没有愉



快的心情，给全家人带来烦恼。

预防婴幼儿热痱子，要保持小宝宝皮肤清洁和室内空气凉爽和新鲜，小儿要勤洗澡，洗完澡后抹上爽子身粉和痱子粉，勤换衣服、勤理发、勤剪手指甲、勤洗头、勤洗脚，孩子的衣服要宽松肥大，并选择纯棉制品，还有床单、毛巾被、枕头要勤洗勤晒，室内要

凉爽、舒适，天气太热时，不要带他到外边去玩。

合理饮食可预防热痱子的发生，应多喝白开水、绿豆汤、小米粥，多吃青菜，如西蓝花、小白菜、黄瓜、冬瓜、丝瓜、茼蒿菜、高山娃娃菜、日本油菜、空心菜、西瓜、菜瓜、香瓜、白梨、草莓、杨桃、杨梅、火龙果等，这些果蔬具有消炎退热、平肝祛火、止痛止痒、利尿排毒、缓解疼痛、促进睡眠等作用。

热痱子的处治方法：1.用新鲜苦瓜擦抹患处，用苦瓜煮水洗澡，每次用苦瓜300克温水洗澡；2.用冲的绿茶水擦抹患处，洗澡时可用绿茶2克冲水，待温后洗澡。

虽然得了热痱子，也不要随便给孩子吃凉的来防治，要忌食生冷食品，如冰冻西瓜、菜瓜、西红柿、冰水桃、冰水、冰块、冰淇淋、冰棍、果汁、可乐、汽水等。

第 3 章



2~3岁幼儿的养护问题





婴幼儿都应该补钙吗

现象描述 我的女儿自从得肺炎以后，一直生长缓慢，不爱喝奶粉，更不愿意吃饭，经常咬手指，咬自己的衣服。奶奶说孩子严重缺钙，应买钙片给她吃，但不知钙片应怎样吃？婴幼儿都应该补钙吗？（吉林省吉林市 贺玉凤）

一句话点评 科学地为婴幼儿配餐，孩子是不会缺钙的，所以不要随便给孩子吃钙片。

营养师解析

贺女士，你好！

由于生活水平的不断提高，人们饮食爱好发生了很大变化，精米、精面、精糖、高脂肪的食物很多，从而使成人、老人、妇女都由于钙的摄取量不足而诱发了疾病，但婴幼儿缺钙发病率很低。

因为1~2个月之内婴幼儿是由母乳和婴幼儿营养奶粉喂养，3岁以内的孩子每日早、晚喂2遍奶粉，还有3遍婴幼儿米粥米饭，只要正常吃

饭孩子是不会缺钙的。如孩子不爱吃饭、经常咬衣服、咬手指、出汗、不遵守幼儿园的纪律，这是由于不爱吃饭缺锌引起的。应多补充含锌的食物，如各种肉类、动物肝脏、小虾、晶鱼、带鱼、黄花鱼、黑芝麻、香油、核桃、葡萄干、南瓜子、栗子、开心果、无花果、酸牛奶、鲜牛奶、益生菌奶、乳酸奶、奶酪等。

不要听信夸大承诺的广告，有些商家推出自己产品往往夸大其作用，说人人都缺钙，婴幼儿缺得最多，宣传自己钙是高效高能高活性的，吸收率99%，没有任何副作用等等。其实，如果家长能走进厨房，科学地为婴幼儿配餐，这样孩子是不会缺钙的。1个月至3周岁的幼儿每日需300~400毫克钙，每日2次喝奶粉可提供200毫克，3顿婴幼儿餐，可提供200毫克钙，已满足婴幼儿成长发育需要，所以不要随便给孩子吃钙片。



胡萝卜的菜肴应如何制作

现象描述 我的孙子从小吃母乳，8个月断掉并开始吃辅食。1周岁后送到幼儿园，由于幼儿园的饮食是由营养师配的粥、饭，孩子吃得很好，我的孙子长得是聪明、可爱，老师经常说：“你家的孩子爱吃胡萝卜菜肴”，我想问问胡萝卜有什么营养，可以做什么菜肴，适合什么样的人群？（吉林省吉林市 段玉江）

一句话点评 胡萝卜营养丰富，可用油煎和牛肉、羊肉、猪肉、鱼类同烧。

营养师解析

段女士，你好！

胡萝卜性甘，味平，味微甘，入肺脾经。

胡萝卜原产于中亚，元代末年始传我国。现在全国各地都有种植。本品为伞形科植物胡萝卜的根。胡萝卜营养丰富，每100克胡萝卜中，富含维生素A 8.62微克，胡萝卜素4.81毫克，还有维生素C、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆，叶酸、冷酸、烟酸、钙、铁、锌、硒、钠、蛋白质、脂肪、碳水化合物、果胶、甘露醇、大质素等。

胡萝卜营养价值和功能是由它所含的营养成分所决定的。胡萝卜颜色靓丽、多汁，芳香甘甜，胡萝卜素含量高于一般蔬菜。胡萝卜素经小肠消化吸收后转变成维生素A，所以称维生素A源，可以保证婴幼儿正常生长发育，是孩子们的佳食，同时也是老少皆宜的蔬菜，

可全家一起食用。

胡萝卜素是一种脂溶性维生素，因此食用胡萝卜时可用油煎和牛肉、羊肉、猪肉、鱼类同烧。生吃只能吸收8%，所以不宜生吃，胡萝卜与肉类同食不仅有营养还能去膻味。间食胡萝卜菜肴，可治夜盲症、角膜干燥，营养眼睛，使婴幼儿心灵眼亮，聪明可爱。

胡萝卜食疗食谱：

1. 胡萝卜与大米煮粥，荷包鹌鹑蛋2个，虾汤煎豆腐，可防治小儿脾胃虚弱，生长缓慢。

2. 胡萝卜1个，洗干净煮熟，蘸蜂蜜食用，每日1次，具有医治小儿肺热咳嗽，大便干结，小便赤黄的作用。

3. 胡萝卜丁炒肉末，用花生油炒熟，低盐调味，配小米红小豆粥，每天1餐，具有防治小儿眼病，视力低的作用。

4. 胡萝卜泥炒肝泥，用花生油炒熟，低盐调味，配小米大米软饭，可防治小儿营养不良、贫血、夜盲症。

5. 胡萝卜氽牛肉泥丸子，低盐调味，橄榄油拌茄子泥，绿豆小米软饭，具有防治小儿营养不良，发育迟缓的作用。

6. 胡萝卜牛肉泥香葱丁，全麦粉小饺子，糖拌小西红柿，玉米黄豆谷片，具有防治小儿免疫功能低下，感冒发烧的作用。

7. 胡萝卜丁小米煮粥，煮熟后加红糖2克，鸭蛋黄半个拌芹菜丁，面包半块，具有防治小儿免疫功能低下、感冒发烧的作用。

8. 胡萝卜马铃薯泥煎肉饼，用花生油煎熟低盐调味，鸡丝紫菜软面条，面包半块，具有防治超重肥胖、



智力低下的作用。

9. 胡萝卜烧大马哈鱼肉，用花生油煎熟，甜酸口味，小白菜豆腐汤，

黑米大米软饭，具有促进生长发育，开智健脑功能。

10. 胡萝卜丁虾泥烧豆腐，用花生烧熟，甜酸口味，小水萝卜叶子汤，燕麦米大米软饭，具有促进健康发育、快乐成长功能。



火腿马铃薯茄子泥如何操作

现象描述 我的小宝宝断奶后就送幼儿园，孩子在幼儿园成长的很快很好，又长了个子，还没有病。这归功于幼儿园每天的饭菜花样品种多，又能科学配餐。孩子已经会说简单的语言，问吃的什么菜，她说吃豆豆。什么饭，南瓜饭，原来是火腿烧马铃薯泥茄子，孩子很喜欢吃，可是我不会做，请问火腿烧马铃薯泥茄子有什么营养？为什么孩子爱吃？怎样做呢？（吉林省吉林市 冯玉芳）

一句话点评 火腿马铃薯茄子泥的营养组合，有足够的能量供给婴幼儿成长的需要。

营养师解析

冯女士，你好！

火腿马铃薯茄子泥，首先要选熟瘦火腿，新鲜马铃薯，新鲜茄子，花生油，香葱蒜水，白糖精盐。

将马铃薯50克，茄子50克洗干净，上锅蒸熟，制成泥，再把火腿10克切成小丁，炒锅起火，放油，油热后先放葱花、姜末、蒜水爆锅炒火腿，放茄泥马铃薯泥再放白糖1克，精盐

0.2克炒熟，出锅时淋3滴婴幼儿橄榄油，配主食小米南瓜丁软饭，糖拌小西红柿。间食草莓5个，适用于1~2岁婴幼儿。

质量特点：软糯适口，营养丰富，解毒祛火，养胃消食。

营养功能：菜肴营养组合，有足够的能量，供婴幼儿成长需要。富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、维生素A、维生素D、维生素E，还有维生素C、B族维生素、钙、铁、锌、磷、镁、钾、钠等，有助于宝宝们正常的生长发育；皮肤及口腔、眼睛黏膜的健康；维持小儿的生理功能；修复组织；提高免疫功能，增强抗病的能力，促进婴幼儿大脑的发育。还能促进钙、磷的代谢，增强骨骼正常生长，可以预防小儿多动症、佝偻病和营养不良贫血等。



Q04 在幼儿园小宝宝咬人怎么办

现象描述 我的女儿生气时经常咬小朋友，还动手打小朋友。孩子很聪明很乖，气愤时才会这样。在家时是很恬静的，眼睛一直观看妈妈的脸色，好像是在研究着妈妈的心理，可是在幼儿园怎么就咬小朋友，这怎么办？（吉林省吉林市 侯芳兰）

一句话点评 这与孩子平时的食物摄取不平衡有关系，建议食物补充。

营养师解析

侯女士，你好！

在幼儿园的小朋友，都是聪明伶俐，只是语言能力还没完全发育，不会用语言来讲理，因此易采取暴力的行为。当有的小朋友不懂礼貌，乱抢玩具和食物时，易发生打架甚至咬人的行为。

还有因为婴幼儿成长得很快，需要大量的热量供给生长发育，如小儿缺少生长发育矿物质元素钙、钾、锌，孩子就会心情不稳定，情绪不佳，当对幼儿园小朋友某些行动看不惯或无法忍受时，就易怒发火。这与平时的食物摄取不平衡是有关系的，建议食物补充，如下请选择。

1. 可适量食用含钾、钠的食物来维持体

内水分的平衡和心律正常，防止大脑缺氧，增强思维的清晰度，开心舒畅，能打开孩子的心灵之窗，促进孩子智力开发，有益于成长发育，减少婴幼儿多动症。要改正打人、咬人的坏习惯需要足够的微量元素，如香蕉、香瓜、香肠、小柿子、桔子、柚子、马铃薯、茄子等。

2. 可适量食用含钙的食物。钙是婴幼儿需求量最多的矿物质，维持强健的骨骼和健康的牙齿，由于每天食物摄取含钙量不能供求体内的需要，骨骼、牙齿不坚硬，成长发育缓慢，诱发多动症，心情烦躁，一有不顺心的事，就开始咬人打人，不遵守幼儿园的纪律。需从食物中摄取，如牛奶、酸牛奶、益生菌奶、花生、青豆、鲜毛豆、大黄豆、大豆腐、小豆腐（菜豆腐）、五香豆腐干、小鱼、小虾、大马哈鱼籽、核桃、葵花子、苋菜、菠菜、油麦菜、白菜、芹菜、紫甘蓝、西蓝花、豌豆、鲜玉米、黑米等。

3. 可适量食用含锌的食物，锌在婴幼儿体内的工作职责是执行和监督躯体各种功能的有效运作及酶类系统和细胞的维护，是合成蛋白质的主要物质。它能进行细胞维护并促进婴幼儿肌肉、骨骼的生长；促进婴幼儿生长发育和思维敏捷；遵守纪律，不打人，不咬小朋友，和小朋友相亲相爱。故需补充，如牛肉、羊肉、猪



排、鸡肉、鸭肉、鸽子肉、鹌鹑肉、鹅肉、动物

肝脏、海鱼、海虾、各种蛋类、各种乳制品、芝麻、香油、芝麻酱、栗子、桃子、核桃、葵花子、西瓜子等。



感冒不好变成肺炎应怎么办

现象描述 我的小宝宝断掉母乳以后，我去上班，孩子由奶奶和保姆代管。小孩子感冒后，奶奶去药店买药，去幼儿园也带着药，有消炎的、退热的、止痛的、止咳的，天天吃药，直到夜间孩子高热、呼吸困难才去医院，这样的做法对吗？（辽宁省沈阳市 高胜红）

一句话点评 食疗是在没有病基础上防病健身的，疾病来了应及时就医。

营养师解析

高女士，你好！

有很多的家长认为小孩子感冒不用看病，现在药店很多，打个电话药就送到家，而且态度很好。而去医院很远，还有的医生态度生硬，看病也是开这些药，还花钱多，不如自己买药吃。所以天天吃药，天天不见好，一直

到拖成肺炎，这才后悔没早点去医院。还有的家长，孩子感冒发烧后，乱找偏方，自己买药，酿成苦果。生长发育中的婴幼儿对细菌病毒没有抵抗力，发病后应去儿童医院就医，按医生的医嘱，回家吃药。大病小病都不能拖，有病必须医治，要去医院做详细的检查，如果肺内感染，一定要住院治疗。

营养师提示：有不少家长在孩子高热炎症不退时，请我开食疗方。我告诉各位朋友，食疗是在没有病的基础上防病健身，疾病来了就像上述的小儿，应尽快去医院治疗，不可误诊。



吃剩饭有害于小儿健康吗

现象描述 我和孩子的爸爸是工厂三班倒的工人，所以孩子在姥姥家看管。有一次，姥姥说因为早晨起晚了，没给孩子煮粥，吃的是昨日大人剩下的饭菜，到中午幼儿园老师来电话，说孩子发烧呕吐，这与早上吃剩饭有关吗？怎么

大人吃就没事呢？这是为什么？（吉林省吉林市 祝小芝）

一句话点评 吃剩饭会伤害小儿的健康。

营养师解析

祝女士，你好！

因为剩饭菜中已经生成了有害的金黄色葡萄球菌，普通加热是杀不死的，这种细菌在比较干燥的环境中，抵抗力很强，能生存几个

月，还有加热后饭菜的营养又进一步破坏，产生了致癌物。正处于生长发育时期的婴幼儿没有抵抗力，胃肠的正常功能还没完善，吃剩饭诱发了孩子急性胃肠炎，严重影响了孩子的生长，更影响了全家人的心情。图省事吃剩饭会伤害了小儿的健康。



早产儿有多动症应如何食疗

现象描述 我的宝宝是早产儿，和足月出生的婴幼儿相比，自己的孩子长的又小又瘦。真是让我又着急又上火。幼儿园的小朋友还经常欺负他，老师还说宝宝不听话，有多动症。如何调整孩子的饮食，请营养师帮助。（吉林省吉林市 岳梅梅）

一句话点评 早产儿有多动症可从饮食上加以治疗。

营养师解析

岳女士，你好！

提供几个食疗方，请选择：

早餐1：婴幼儿奶粉200毫升，薏米红小豆枣粥（薏米20克，红小豆10克，提前用清水浸泡8个小时后，再淘洗干净，放入沙锅中加水适量煮粥。

用慢火煮到八成熟时再放小枣3个，再煮5分钟即熟），炒肝泥肉泥，全麦面包10克，间食草莓。

营养功能：健脾益胃，营养丰富，促进小儿正常生长发育，预防早产儿多动症。

早餐2：婴幼儿奶粉200毫升，黑米江米枣粥（黑米10克，江米20克，小枣3个，淘洗干净，用水适量煮粥，先急火煮10分钟，改为小火慢煮20分钟即熟），软炸虾球，橄榄油拌茄子泥，全麦面包10克，



间食香蕉。

营养功能：清心养肝，健胃增食，富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种维生素、矿物质，促进早产儿成长发育。

早餐3：婴幼儿奶粉200毫升，小米粳米桑椹粥（小米20克，粳米10克，先煮粳米，煮到八成熟时再放小米、桑椹6个，再煮5分钟即熟），荷包鹌鹑蛋2个，西红柿肉末炒黑木耳，全麦面包10克，间食芒果。

营养功能：清心祛火，解毒消炎，营养肝胃，有足够的营养成分，促进早产儿成长发育。

早餐4：婴幼儿奶粉200毫升，小米小玉米楂子红薯粥（小米20克，小玉米楂子10克，红薯10克洗干净切丁，一起放入沙锅内，加水适量煮粥，先急火煮5分钟，改为慢火煮10分钟即熟），鹌鹑蛋2个，炒西红柿，橄榄酱，全麦面粉面包10克，间食荔枝。

营养功能：清心养

胃，清热健脾，适用于2~3岁婴幼儿食用。

早餐5：婴幼儿奶粉200毫升，粳米绿豆花生粥（粳米20克，绿豆5克，淘洗干净，加水适量用沙锅煮粥，煮到八成熟时，再放花生米5粒，再煮5分钟即熟），鸭蛋黄拌马铃薯泥，全麦面包10克，间食杨桃。

营养功能：健胃养胃，补铁强身，适用于早产儿营养不良，多动症。

晚餐1：鲜玉米，青豆香菇肉泥打卤，全麦面粉软面条，全麦面粉加钙面包10克，软炸面包渣，西红柿饼，睡前喂婴幼儿配方奶粉200毫升。

营养功能：营养全面，具有促进早产儿成长发育、长个子、长体重的功效。

晚餐2：生鲜莲藕肉泥打卤，全麦面粉软面片，全麦面粉，蔬菜蛋糕1块，糖拌小柿子，间食开心果8粒，睡前喂婴幼儿配方奶粉200毫升。

营养功能：具有甜香鲜嫩、开胃、补铁、补钙，促进早产儿健康成长作用。

晚餐3：粳米20克、红小豆10克、柿饼切丁5克煮软饭，香菇火腿肠炒西红柿，虾仁小白菜豆腐汤，玉米小米黄豆谷片2片，间食腰果5粒，睡前喂婴幼儿奶粉200毫升。

营养功能：清肝明目，开发智力，促进早产儿正常发育。

晚餐4：荠菜香葱牛肉泥馅，全麦面粉发面小包子，苹果薯团，橄榄油拌白菜心，小米稀饭，玉米谷片2片，间食核桃1个，睡前喂婴幼儿配方奶粉200毫升。

营养功能：生津开胃，强筋壮骨，促进早产儿骨骼生长，正常发育。

晚餐5：小米粳米红小豆软饭，杏仁苹果豆腐羹，



蛋黄橄榄油拌茄子泥，
小蜜蜂豆沙馅小面包半
个，间食栗子2个，睡

前喂婴幼儿配方奶粉200毫升。

营养功能：适用于早产儿和免疫功能低下的小儿，
有足够的营养功能。



Q08 天气太热，多给宝宝喝绿豆汤行吗

现象描述 时下正是大暑三伏天，孩子头部生着热痱子，不停地哭闹，这几天没送去幼儿园。奶奶给全家人煮好绿豆汤，我们上班时都要带一瓶。还说孩子一定要多喝，晚睡前的牛奶也改为绿豆汤了，不知为什么孩子诱发了消化不良、腹泻，本来这几天孩子的痱子少了，但孩子又添了病。请问这是否与绿豆汤喝得太多了有关？（吉林省吉林市 丛秀云）

一句话点评 解暑清凉是绿豆汤的功效，应适当食用，不可多食。

营养师解析

丛女士，你好！

绿豆为豆科植物，
绿豆的种子。

性味归经：性凉、味
甘，入心、肝、胃经。

营养功能：绿豆有
很高的营养价值，李时珍
把它盛赞为“济世良谷”
是食中的要物。

中医营养学称，绿
豆是解毒药，豆中之王，
菜中佳品。清心养目，解
毒祛热，生津止渴，预防
中暑，消暑除烦，去胃

火，养肝脏。适量饮用可以解暑清凉，消炎消肿，
止痒止痛，稳定血压，使人有愉悦感。适用于健康
的人群，老年人、婴幼儿、儿童、寒凉体质者要适
量饮用。

营养师提示：特别是在炎热的夏季，孩子出汗很
多，孩子正处于生长发育的时期，胃肠功能还不完善，
绿豆性凉寒，还有绿豆中的蛋白质含量很高，大分子
的蛋白质需要在酶的作用下，转化为小分子的肽，人体
必需的氨基酸才能被消化吸收。婴幼儿胃肠功能较差，
在很短时间很难消化掉。如果喝得太多，蛋白质还没
来得及消化，只好排出体外，导致消化不良、腹泻，
严重影响了孩子正常的生长发育。婴幼儿每日可以喝
2次绿豆汤，每次1小碗，约200毫升，不可多食。



婴幼儿患反复呼吸道感染怎样护理

现象描述 我的宝贝孙子三天两头有病，上呼吸道反反复复发炎，经常吃药打针，孩子身体很虚弱，长得很小。这几天因嗓子疼都不敢咽食，4天没去幼儿园了。请问小儿呼吸道感染可以预防吗？婴幼儿反复呼吸道感染应怎样护理？应吃什么样的食物才能解毒祛火，增强小儿抵抗疾病的能力？（吉林省吉林市 孙佳文）

一句话点评 搞好卫生不得病，把住病从口入这一关，才能降低婴幼儿上呼吸道的发病率，促进健康成长和发育。

营养师解析

孙女士，你好！

每年的春夏是婴幼儿上呼吸道感染的多发季节。因为婴幼儿正处于生长发育的时期，免疫功能很低，鼻腔的发育还不完善，鼻腔相对短小，鼻黏膜嫩柔，不能阻挡灰尘细菌病毒进入鼻腔。有害菌侵入时，易感染发炎，血管扩张，充血，引起了鼻塞，诱发了鼻炎、流鼻涕、流眼泪、头晕、头痛、耳痒、嗓子疼、咽炎、喉炎、发烧、炎症不退、腹痛和呕吐。上呼吸道感染本身有其自限性，一般的病情5~7天可痊愈，少数严重者，如果不及及时治疗，感染也可扩大到邻近器官，导致一些并发症，如急性中耳炎、肺

炎、支气管炎、咳嗽、哮喘等。因小儿免疫系统的功能不健全，不能全面抵抗呼吸道局部的感染。还有引起呼吸道感染的病原的种类很多，患了一次上呼吸道感染，所产生的特异性免疫抗体，并不一定能对抗下一次由另一种病原引起的上呼吸道感染。所以患上呼吸道感染的小儿，应早去医院治疗。

那么，应怎样预防婴幼儿上呼吸道的感染？首先应该搞好营养卫生，天冷多穿衣服，天热多饮白开水。不能带孩子去公共场所，不能把商场、大超市、电影院、戏院、网吧当成儿童公园。还有把各种大酒店、海鲜店、烧烤店的菜当成自己家常菜。禁止大人在孩子的房间内喝酒、吸烟、玩麻将，室内要通风，要有新鲜的空气。不能与小狗同居，小儿勤洗澡、勤换衣服、勤理发、剪指甲，勤漱口，购买婴幼儿牙膏，教孩子刷牙，饭前洗手，在固定餐桌吃饭，有孩子的餐具，及时消毒，搞好卫生不得病，把住病从口入这一关，降低婴幼儿上呼吸道的发病率，促进健康成长和发育。

食物营养供给，可预防婴幼儿上呼吸道的疾病，如小白菜虾仁豆腐汤、小米鲜玉米泥、花生软饭、糖醋大白菜栗子、小西红柿汆牛肉泥丸子、绿豆小米南瓜丁软饭、杏仁虾泥豆羹、小米香蕉粥、荠菜香葱香菇肉



馅小包子、虾仁小水萝卜汤、茼蒿泥蛋黄虾仁羹、鸡汤油麦菜肉泥小馄饨、

五香毛豆、五香豌豆，还有水果，小西红柿、小香蕉、水蜜桃、西瓜、菜瓜、香瓜、哈密瓜、猕猴桃、杨桃、杨梅、火龙果、葡萄柚等。



Q10 婴幼儿营养不良性贫血怎样护理

现象描述 我的小女儿是在奶奶家长大的，我和孩子爸爸因工作忙，没有空管孩子。今年春天奶奶爷爷都患有高血压、高血脂肥胖症，开始改为素食，孩子是早餐、晚餐也跟着吃素，早、晚牛奶也不喝了，只有中午在幼儿园就餐，孩子已检查出小儿营养不良贫血，这使全家都感到害怕，这才知道孩子不能吃素食。请问小儿贫血应该吃什么食物能养血生血，家长应怎样护理？（吉林省长春市 丁一一）

一句话点评 营养缺乏导致的贫血，应均衡补充营养来治疗。

营养师解析

丁老师，你好！

婴幼儿营养不良贫血，主要是家中吃素引起的营养不良缺乏症。因为婴幼儿成长发育得很快，需要各种营养成分供给热量，如供应不足时影响了生长发育，造成营养不良性贫血。还有因为婴幼儿正处于生长发育时期，脾胃不合，胃肠功能差，经常发生腹泻、腹胀、食欲不振，没胃口吃饭，经常患病，导致营养物质的吸收发生了障碍，排出的多，营养素消耗增加，营

养出了赤字，这就是发生贫血的原因。营养不良贫血临床表现：全身无力、不爱运动、脸色苍白、口唇淡白、疲倦气短、毛发脱落、生长缓慢、情绪缓慢、智商不高、免疫功能下降、易感冒发烧、口腔炎症不退、口腔溃疡、咽喉炎、舌炎、小儿胃炎等。

营养缺乏致贫血，均衡补充能预防。

1. 铁是制造血红蛋白的主要原料，红细胞主要成分是血红蛋白，全身的铁有三分之二在血红蛋白中，人体的铁主要来源于各种食物，婴幼儿成长发育中铁的摄取量不足会导致婴幼儿贫血。含铁的食物有鲜牛奶、婴幼儿年龄段配方奶粉、婴幼儿配方加铁米粉、婴幼儿黄豆小米玉米谷片、婴幼儿橄榄油、婴幼儿绿豆小麦面挂面、婴幼儿酸牛奶、奶酪、茶树菇、香菇、金针菇、动物肝脏、精肉、排骨、牛蹄筋、猪蹄、鹌鹑肉、鸽肉、鸡肉、鸭肉、菠菜、芦笋、木耳菜、油麦菜、油菜、



燕麦、大麦、薏米、大豆、鲜毛豆、豌豆、茵、鲜豌豆粒、鲜青豆、荷兰豆、红小豆、高粱米、鲜花生、栗子、腰果、开心果、无花果、葵花子核、葡萄干。菜肴有肝泥肉泥香菇羹、杏仁苹果豆腐羹、豌豆鲜玉米鸭脯羹、三文鱼鱼泥汆丸子、蛋黄马铃薯香葱羹、鸡肝肉泥糊、鲜虾肉泥马铃薯糊、苹果马铃薯肉鱼糊、菜泥牛肉泥马铃薯糊、牛奶香蕉小米糊、腊肠泥炒西红柿、牛肉泥汆丸子菠菜、

菠菜末拌绿豆粉皮、红小豆炒豆沙、蛋黄豌豆青豆糊、肉松小米粥、肉松小米豌豆粥、小米栗子马铃薯丁粥、小米桑椹香肠粥、薏米小红豆葡萄干软饭、鹌鹑蛋烧茄子芦笋、香蕉蘸蜂蜜、蜂蜜拌西瓜水蜜桃，燕麦米红小豆蜜枣粥、毛豆炖鸡腿、毛豆炖圆白菜、鸡脯等。

2. 维生素B₁₂要每天补充，缺乏时易患小儿贫血，食物来源：肝、心、肠、肺、瘦肉、羊前腿肉、牛肉、三文鱼、武昌鱼、黄花鱼、鳕鱼、鲍鱼、鱿鱼、鲫鱼、小虾、卤虾酱、大马哈鱼、鹌鹑蛋、鸽子蛋、鸭蛋、鹅蛋、五香蛋、鲜牛奶、鲜羊奶、母乳、婴幼儿配方奶粉、紫菜、虾仁、橄榄酱、黑芝麻、花生酱、鲜玉米、豆制品、臭豆腐、南瓜、胡萝卜、圆青椒、角瓜、茄子、马铃薯、山药、红薯、园白菜、香蕉、桔子、黑米、糯米、燕麦米、小米、玉米、大米、薏米、芡实（又名鸡头米）、大麦头、糙米、淀粉荞麦等。



有为婴幼儿夏日解暑降温的粥吗

现象描述 问起我的女儿在幼儿园吃的什么饭时，孩子说是香蕉粥，明天再问，是小柿子粥，我认为是孩子说错了，怎么夏日炎炎三伏天喝粥，不会搞错吧？这是为什么呢？喝粥能降温吗？有为婴幼儿夏日解暑降温的粥吗？（吉林省长春市 丁帅）

一句话点评 在炎热的环境下，要注意婴幼儿膳食，要合理的组合，适应夏日的营养需求，要多喝粥，多喝汤。

营养师解析

丁女士，你好！

孩子们常说的喝粥是对的，因为婴幼儿在炎热的环境下，要注意膳

食，要合理地组合，适应夏日的营养需求，要多喝粥，多喝汤，来调节人体体温，促进新陈代谢，清凉解暑，成长快乐。



为婴幼儿配好了解暑降温的食疗方，请选择。

1. 绿豆海带小米粥（绿豆20克，淘洗干净，加水适量用沙锅或电饭锅煮粥，煮到八成熟时，再放小米10克，水发海带10克切丁，放入锅内，再煮5分钟即熟），全麦面粉面包30克，橄榄油拌莴苣蛋黄绿豆粉皮。间食小西红柿。适用于1~3岁小儿食用，促进生长发育，预防苦夏中暑。

2. 大麦米粳米小枣粥（大麦米20克，粳米10克，小枣5个，淘洗干净煮粥，先用旺火煮开5分钟，再改为慢火20分钟即熟），鲜葱煎带鱼1块，橄榄油西兰花，荷兰豆。间食西瓜。适用于1~3岁小儿预防夏日汗多、中暑。

3. 薏米红小豆小枣粥（薏米20克，红小豆10克，小枣5枚，淘洗干净后，加水适量，用沙锅和电饭锅煮粥。先旺火煮5分钟，然后改为小火煮25分钟即熟），煎鸡蛋1个，橄榄油拌苦瓜芹菜

丁。间食香瓜。适用于1~3岁小儿食用，具有清热解毒，消食益胃，有预防夏日苦夏的功效。

4. 西瓜鲜豌豆小米粥（西瓜皮40克，去外皮后切丁，鲜豌豆粒50克，江米30克，淘洗干净，一起放入锅内加水适量，煮20分钟即熟），全麦面粉面包，肉末炒西红柿豆腐干。间食菜瓜。适用于1~3岁小儿食用，夏日避暑降温。

5. 白梨冰糖燕麦米粥（燕麦米30克，青豆7粒，淘洗干净，加水适量煮粥。先用旺火煮开后，改为小火煮到九成熟时，再放白梨切丁20克，冰糖10克，再煮1分钟即熟），牛肉洋葱馅小包子，苹果橙子西兰花沙拉。间食五香钱花生。适用于1~3岁小儿，具有清心解暑，降温解毒，有预防苦夏的功效。

6. 香蕉香肠粳米粥（粳米30克，花生米7粒，淘洗干净，加水适量，用沙锅和电饭锅煮粥，先急火煮开后，改为慢火煮到九成熟时，再放扒皮香蕉，肉丁30克，香肠30克切片再煮，2分钟即熟），全麦面包30克，油煎三文鱼饼，番茄酱。间食香瓜。适用于1~3岁小儿食用，促进正常生长发育，智力开发，预防夏日中暑。

7. 小西红柿桑椹小米粥（小米30克，花生米7粒，淘洗干净后，加水适量煮粥。先用旺火开锅后，改为小火煮10分钟，九成熟时再放小西红柿5个，桑椹10个，开锅即熟），五香鹌鹑蛋3个，全麦面包加钙面包30克。间食香蕉。适用于1~3岁小儿食用，有足够的婴幼儿成长所需的营养，预防感冒和夏日中暑。

8. 红小豆粳米大枣粥（红小豆20克，粳米10克，大枣3个，花生米7粒煮粥，加水适量，用沙锅和电饭锅煮粥。先用急火煮开后，再用慢火煮25分钟即可食用），蛋黄豌豆茄子泥，橄榄油拌，蜂蜜，小面包。间食苹果。适用于1~3岁小儿食用，具有丰富的蛋白质、矿物质和维生素，供小儿成长需用，预防夏日炎热和苦夏。



9.桑椹水蜜桃小米粥（小米30克，花生米7粒，淘洗干净，加水适量，用沙锅和电饭锅煮粥。用中火煮10分钟，九成熟时，再放桑椹10个，水蜜桃30克切丁，再开锅即熟），荷包鹌鹑蛋3个，橄榄油拌茄子泥。间

食香瓜。适用于1~3岁小儿食用，营养丰富，在炎热夏日，水果粥可清肠通便，供给胃肠营养，预防夏日过多汗水。

10.小米玉米粒豌豆粥（小米30克，淘洗干净后，加水适量煮粥。用中火煮10分钟后八成熟时再放鲜玉米粒、鲜豌豆粒各30克，再煮2分钟即熟），软炸球虾，黑芝麻拌西蓝花茼蒿菜丁，间食酸牛奶。适用于1~3岁小儿食用，清热润肠，凉血平肝，促进成长，健脑发育，预防夏热和苦夏。



Q12 幼儿园我选对了吗

现象描述 我的小宝宝入幼儿园之初的日子，全家人都牵挂着孩子，看见孩子在幼儿园哭，不敢和老师、小朋友接近，不敢玩玩具，不敢多吃饭，整天流着泪水，有时还尿了裤子。面对幼儿园的新环境，孩子不适应，哭出了咽喉炎、口角生疮。可是现在宝宝说“我不休双休日，我要去幼儿园”。请问我的孩子是真的长大了吗？今后妈妈爸爸还要为孩子做些什么？（吉林省吉林市 倪丽）

一句话点评 孩子离开家庭上幼儿园，是孩子走向学校和社会的第一步。

营养师解析

倪女士，你好！

你的孩子通过了幼儿园的哭啼时期，现在改说：“我不休双休日，我要去上幼儿园，妈妈送我”。孩子离开家庭上幼儿园，是孩子走向学校和社会的第一步，每天都在接受着幼儿园的教育和老师的

指导，规律性地生活，也能有了小小的乐趣，改变了以往家庭中的生活习惯，过上了小朋友在一起的集体的生活，不能像在家里想干什么就干什么。这里听不见妈妈的叨叨细语，幼儿园里必须听老师的话，和小朋友一块做游戏，在一起玩玩具，排队吃饭，一块分享水果。上课时，谁大胆发言守纪律，老师就给1朵小红花，孩子快乐的生活着。“妈妈快送我去幼儿园，今天我要好好画画，再得一朵小红花就8朵了，全班第一名”。还有孩子在幼儿园



能自理吃饭，老师说看哪个小朋友最清洁卫生，吃饭不掉饭，老师要表扬，还要给1朵小红花，还有看哪个小朋友团结友爱，不打架，懂礼貌，老师要评他五好小朋友。孩子每天都在受着教育，再也不会因环境突然改变而感到陌生不知所措了。回到家后妈妈再也不说你不听话的语句了。

还有孩子每天回家后要给妈妈讲幼儿园

的一切故事，“幼儿园的老师带我们去公园，公园里人很多，小朋友比幼儿园还多”，看老虎、小猴子、大象都要排队，要坐小船、小火车更要排队，还看见小猴子爱吃鲜玉米，可好玩了，知道幼儿园是个有趣的地方。你真正看到孩子们的成长，小伙伴们的友情，现在就懂得友好往来，孩子们过着集体的生活，每天都有平和的心情，恋幼儿园就像于恋一个家一样。

现在每天都要和孩子分享幼儿园的快乐，孩子已经爱上了幼儿园和小朋友，每天讲述着幼儿园的故事：今天又有了新小朋友；谁家的爸爸给幼儿园小朋友每人分一个大苹果；还有哪个小朋友帮助老师打扫卫生；还有老师和我们一起去打滑梯；每天孩子讲的故事越来越多，现在你每天再不担心孩子在幼儿园的哭声，已有平静和满足的心情，幼儿园成了孩子的乐园。



Q₁₃ 宝宝患有肺炎能喝生鸡蛋治疗吗

现象描述 我的宝宝得了肺炎，5天没去幼儿园了，发烧不退，每天都去小门诊打针。姥姥听患友说喝新鲜的鸡蛋治肺炎，但必须是2天之日的鲜蛋，最好是当天的，所以姥姥去农村买回当日鲜蛋，孩子太小喝不下去，就用开水冲，让孩子喝，说消炎祛火，病好得快，还能退烧、止咳嗽，能润肺解毒。已经喝了2天了，还是不见好转。请问孩子喝生鸡蛋真能治病吗？喝生蛋有营养吗？（吉林省吉林市 吕秀）

一句话点评 生鸡蛋会诱发疾病，影响健康，不宜生食。

营养师解析

吕女士，你好！

生鸡蛋应煮食和烹调菜肴，经加工后配调

料后方可食用，中医营养学中对吃生鸡蛋和开水冲鸡蛋的食用方法都没有记载。生鸡蛋中都带有有害



病菌、霉菌或寄生虫卵、沙门氏菌，生食鸡蛋，病原体就会在胃肠兴风作浪，使人畏寒发烧、恶心呕吐、腹胀、腹泻。还有生鸡蛋中含有抗酶蛋白和抗生物素蛋白，能阻碍人体肠胃中的蛋白酶与蛋白质接触，这样会导致生物素缺乏症，更影响了蛋白质消化吸收功能。生食鸡蛋还可增加肝脏的负

担，大量未经消化的蛋白质进入消化道，在大肠里受到细胞所食酶的催化，会发生腐败变质，产生有毒的物质，会诱发疾病，影响健康。

还有科学新说：生鸡蛋的蛋白质结构致癌，在胃肠道不易被蛋白水解酶水解，不宜生吃。

用开水冲服鸡蛋，听说这是民间秘方，治疗感冒、发烧、肺炎、气管炎、咳嗽和儿童便秘、口角生疮、儿童痔疮出血，这都是不科学的，会加重病情，影响治疗。很多人和孩子得了肺炎需打针吃药，如病不见好转，就去寻找秘方。最后提示每位家长，孩子有病得了肺炎要及时去儿童医院看病，及时治疗，按医嘱吃药打针，不要听信一些没有科学根据的民间秘方，以免耽误病情，喝生鸡蛋是不卫生的，没有营养。



婴幼儿可以经常饮用碳酸饮品吗

现象描述 孩子的妈妈经常给孩子买很多的饮品，孩子也不爱喝白开水。孩子从入幼儿园每天都带绿色、黄色、红色、黑色饮料。现在孩子脸色很黄，成长得很慢，口腔疾病不停的发生，口角炎还没见好，嗓子又发炎，听说又去打针了。请问这些饮品可以代替白开水吗？经常喝碳酸饮料有什么害处？（吉林省吉林市 师利云）

一句话点评 健康要储蓄，饮品要科学，各种饮品和果汁是人们日常生活中不可缺少的饮品，但是它不能代替白开水，不适合婴幼儿常饮用。

营养师解析

师女士，你好！

根据你咨询的问题，我有如下的建议，请选择。

健康要储蓄，饮品要科学，各种饮品和果汁是人们日常生活中不可缺少的饮品，但是它不能代替白开水。在炎热的夏日，饮料垂手可得，购买方便，解热



祛暑，化解疲劳和炎热，是方便饮品。还有去野外公园游玩，度假都要带上几瓶，用来解渴提神醒脑和助兴。还有碳酸饮品的口味香甜爽口，能解除烦闷，深受妇女、儿童、婴幼儿喜爱，是日常生活中不可缺少的饮品，也有人说没有饮品不成席，这就是它的优点。

但这些饮品果汁只能偶尔喝，因为各种汽水、果汁和碳酸饮料都会含有糖精、白糖、色素、香精和防腐剂等，碳酸饮料中含有极少量维生素，也被破坏和损失了。经常喝碳酸饮品，会使孩子胃内胀满，不爱吃饭，影响正常的一日三餐，给肝脏带来负担和压力，损害胃肠。得病后谁也不能替你打针吃药，分担痛苦，还是自己受罪。所以，不要常给孩子们喝饮料，它们没有营养，孩子们年龄很小，正处于生长发育时期，供给成长发育的热量离不开白开水、米粥、菜汤、青菜、面条等。



Q15 婴幼儿为什么爱吃大白菜黑木耳呢

现象描述 我去幼儿园接宝宝回家时，老师说中午幼儿园大白菜丁炒肉末黑木耳，你儿子吃得可香啦，孩子都喜欢吃，请问大白菜炒黑木耳应怎样做？有什么营养？应配什么饭最科学？（吉林省吉林市 帅芝琴）

一句话点评 大白菜炒黑木耳营养丰富，是食疗组合餐，具有婴幼儿成长发育所需的各种营养成分，促进宝宝健康的成长。

营养师解析

帅女士，你好！

根据你的咨询的问题，我有如下的建议请选择。

1. 大米小米葡萄干蜜枣软饭（大米50克，小米100克，葡萄干15粒，蜜枣3个，一切两瓣，用温开水适量做软饭），适

合于1~4岁幼儿食用。营养功能：养脾健胃，清心解毒，促进孩子健康成长。

2. 大白菜炒肉末黑木耳：大白菜100克，洗干净切丁，肉末30克，水发黑木耳50克，葱姜少许，花生油30克。

烹调方法：炒锅起火放入花生油，油热后放进葱花、姜丝，爆锅炒肉末，炒出香味后放大白菜丁、黑木耳，加精盐、酱油、米醋少许，翻炒后，用淀粉勾汁，淋花椒油，装盘即可食用，配小米大米葡萄干软饭。



营养功能：营养丰富，食疗组合餐，具有婴幼儿儿童成长发育所需的各

种营养成分，促进宝宝们健康的成长，预防感冒发烧、咳嗽、消化不良、大便干结、小便赤黄、清心解毒，使孩子有愉快的心情，长个子，是孩子们的最佳菜肴。



Q16 婴幼儿为什么吃茄子泥那么香

现象描述 很多人认为孩子能健康地成长，必须吃高质量的食物，不能吃茄子，因为它价格太低，所以营养一定很低。我们吃马铃薯炖茄子时，奶奶一定给孩子炒一盘木须肉，或鸡蛋炒肉丝葱丝，认为孩子吃这样菜才能长个子。可是幼儿园老师说孩子最喜欢吃橄榄油拌大蒜泥茄子泥，幼儿园给孩子吃这样的菜肴有营养吗？吃家常菜茄子孩子健康吗？（吉林省四平市 贾方）

一句话点评 茄子是餐桌上宝贝们的佳食，经济实惠，物美价低，营养非常丰富。

营养师解析

贾女士，你好！

茄子：为茄科植物，茄子的果实，现在全国各地都有种植，紫皮茄子营养功能最佳。

性味归经：性凉、味甘，入脾、胃、肠经。

营养成分：茄子含有蛋白质、脂肪、糖类、粗纤维、维生素B₁、维生

素B₂、维生素B₆、维生素B₃、胡萝卜素、维生素C、维生素E、维生素P、钙、钾、磷、锌等多种成分。

营养功能：茄子是餐桌上的佳食，经济实惠、物美价低，营养非常丰富，含有的B族维生素高于其他蔬菜，口味甜嫩，健胃消食，易于消化和营养的吸收，促进食物的代谢，增强细胞的活力，健脑多智，还能促进肠道的蠕动，防止宝宝们大便干结，具有清热解毒、利尿消肿、止咳化痰、利通五脏、利便消食，有促进健康发育的功效，茄子是宝宝们的佳食。



Q17 婴幼儿和大人一样喝茶降温行吗

现象描述 现在天气很热，奶奶爷爷都有喝茶解暑降温的习惯，所以也顺便给宝宝的奶瓶装上茶水。还有上幼儿园时还带1瓶茶水，认为喝茶对婴幼儿健康有益，可

是孩子喝茶水产生了失眠现象。请问孩子不爱睡觉是否与喝茶有关？婴幼儿可以喝茶水吗？我无法说服二位老人，这该怎么办呢？（吉林省吉林市 伊力琴）

一句话点评 正处于生长发育时期的学龄前儿童，不宜喝茶，家长给孩子喝茶水是不讲营养卫生的。

营养师解析

伊女士，你好！

喝茶水适用于老年人用来保健，来维持夏日炎热所丢失的水分，清凉解暑、解除疲劳、清醒头脑、宁心安神、振奋精神、抗血小板凝集，促进纤维蛋白溶解、降血脂血压、预防心血管病。

正处于生长发育时期的学龄前儿童，不宜喝茶，家长给孩子喝茶水是不讲营养卫生的。因为茶叶里含有茶碱、茶多酚氟等成分，会诱发婴幼儿的中枢神经系统产生兴奋，还有茶叶中的草柔酸会使胃肠功能紊乱，抑制孩子们对微量元素钙、铁、锌、镁、钾、钠的吸收，茶水对孩子们的各个神经系统都有兴奋和抑制的作用，不像大人一样能有效的调节。喝茶水会使孩子失眠、尿频，影响孩子们正常生长发育。



Q18 婴幼儿应怎样吃零食呢

现象描述 孩子奶奶怕孩子们长得慢，总是给孩子吃很多零食。每天上午买菜要买回小食品，下午散步回来还是买很多薯条、虾片、蛋糕、酥饼、黑芝麻饼干、黄豌豆、荷叶米粉、油炸花生、茯苓软饼、香蕉酥条等，让孩子随便吃。还有孩子一哭就给几样，这样给孩子吃零食对吗？我想通过你的科学讲解，让大家都知道，婴幼儿不要多吃零食。（吉林省吉林市 周玉春）

一句话点评 合理的供给婴幼儿零食有益健康，但要注意科学组合，食物要搭配得合理，饮食要有计划和节制。

营养师解析

周女士和你的婆婆好！

现在生活条件提高了，很多的家长带着孩子

去超市购物。这些甜的、香的、粘的、腻的食品，孩子很喜欢吃，但会使血液中血脂增高，脂肪增多，氨基



酸增多，刺激饱和中枢神经，抑制了正常的吃饭，搞得一日三餐没规律，使孩子食欲不振，你的青菜馄饨包的再好，孩子也吃不去。还有孩子的零食不断，胃肠功能还没完善，胃肠得不到休息，负担过重，引起消化功能的紊乱，使孩子得了胃病。

那么怎样才能科学的喂养婴幼儿？孩子零食还可以吃吗？怎样吃？那就是我们大家共同探讨的课题。从婴儿开始添加辅食开始，要天天讲软食，要科学组合，食物要搭

配得合理，家长不要把所有的营养都给孩子吃，要什么就买什么，天天吃，吃个够，使饮食没有计划安排和节制，使孩子养成偏食、厌食的饮食习惯，只吃小食品，不吃菜，不吃饭，影响了孩子们正常生长发育。科学化喂养的方法是食物品种多样化，粗粮细粮、肉蛋蔬菜、豆类水果、蛋类鱼类都要组合好，每日定点定时定量给孩子喂饭，两餐之间的间食不可忽视，按计划供给。零食一定吃好，因为孩子们成长速度很快，需要及时供给成长的热量。以上你们买的那些小食品和水果都可以食用，但要适量。合理地供给婴幼儿零食有益健康，促进孩子们大脑细胞生成，聪耳健脑，成长快乐，孩子们每次吃零食时，心情特别高兴，因为吃零食孩子们认为是改善了他们的生活。

营养师提示：有很多家长误认为孩子要吃保健品，还可预防疾病，每周给孩子吃山楂丸、山楂糕、鸡肉、维生素C片、清肺散、小儿健脾丸，还有各种药制剂，健康不是吃药，应科学食用有营养的食物。



宝宝第一次说为什么

现象描述 今天是爸爸去接的小宝宝，回家后爸爸去了洗手间，宝宝突然问起“咱家的洗手间为什么没写明是男的是女的，我们幼儿园老师说，男生要去男洗手间，女生要去女洗手间，谁要去错了，老师说不是好孩子，那么爸爸是好孩子吗？”奶奶说这孩子，从小就那么聪明，这聪明得有点过分了，有些不正常。请问营养师这种说法对吗？（吉林省珲春市 贾玉）

一句话点评 孩子的聪明与家庭有很大的关系，家长要理解宝宝们丰富的语言，多维护孩子的情感。



营养师解析

贾女士，你好！

现在的宝宝们个个都聪明过人，这还要从胎儿说起，孕妇受到全家人关心，营养特别丰富，胎儿健康成长发育，所以生下来的孩子就会哭，会用眼睛看着妈妈哭。这都与先天营养有关，这表明宝宝心理、大脑发育健康。

1周岁以前的宝宝们还不能用完整的语言表达自己的心理感受，但可以用自己手势和妈妈交流，找机会赖在你身上，亲亲你的脖子，亲

亲你的脸，摸一摸你的头发。还有用心地观察着你的眼镜，有意的把眼镜拉下来，再看看你的眼睛，或者看一看你身上的衣服。幼小的大脑开始研究大人的一切，在这个阶段，宝宝开始准备做一个独立的孩子。

到了2周岁以后，大脑细胞已经丰富，开始回忆起记忆里的很多事，开始问了起来，会说为什么。家里的洗手间怎么没有标明男女，而且还知道爸爸是男生，他们的思维每天都在进步。所以说爸爸妈妈就是孩子们的老师，宝宝们每天都留心观察着家中和幼儿园发生的一切，开始有正义的行动，这时家长要理解宝宝们丰富的语言，多亲近、多维护孩子的情感，多帮助他们了解未来的世界，使你家宝贝越来越聪明可爱，家长和幼儿园的老师的一言一行都在教育着他，孩子的聪明与家庭有很大的关系。



Q20 传统的开裆裤婴幼儿还能穿吗

现象描述 我的宝贝女儿从小都是穿的开裆裤，都是奶奶一针一线地缝出来的。去年冬天奶奶给孩子做了5条开裆棉裤，现在小宝宝已经会说，已经不尿裤子了。奶奶说孩子今冬还要穿开裆棉裤，还说小孩子必须穿开裆裤，我们都是这样长大的。请问营养师，孩子穿开裆裤子好吗？（吉林省长春市 崔丽红）

一句话点评 孩子穿开裆裤很容易导致细菌的传播并诱发生殖器、肛门感染，所以宝宝不宜穿开裆裤。

营养师解析

崔女士，你好！

如今是高科技的年代，婴幼儿也过上好日

子，如各种孩子线衣、线裤、加厚的棉裤，还有更先进婴幼儿纸尿裤，使用方便，经济卫生。解放了奶奶、姥



姥。但是现在仍有人还给孩子穿开裆裤子，这是不合适的。

冬天，穿开裆裤的孩子小屁股冻得通红，流着鼻涕，这是冷的表现，只是他还不会说，过去的传统习惯应该改进，还有的老年人说小孩子屁股如大人的脸不怕冻，同时冻不坏，越冻越健康。其实不然，孩子的屁股冻红了全身发冷，胃肠着凉，孩子容易腹泻感冒发烧。

还有更多的害处，穿开裆裤是很不卫生

的，小宝宝们穿着开裆裤，在哪玩就要坐到哪里，经常坐在地上、公共台阶、椅子凳子、公共汽车上。这些灰尘、垃圾物、地上的小昆虫、细菌也可以钻到屁股上或进到生殖器和肛门，诱发炎症，引起瘙痒，还有的家长带着穿着开裆裤的孩子去打滑梯、坐公共电子小汽车，坐公共娱乐场所大象、大熊、猪、大公鸡等玩具，这些公共场所都是小朋友坐的，很容易诱发细菌的传播和生殖器、肛门感染。

穿开裆裤最容易发生病变的是交叉感染蛲虫，蛲虫的传染性特别强。蛲虫是生活在结肠内的一种寄生虫，在遇到暖和时便会爬到肛门外附近产卵，引起肛门特别瘙痒，因为小宝宝穿着开裆裤，可直接用手去抓抠，手指甲带有虫卵，吃饭时又带到胃肠。还有小儿吮吸手指时又吃进体内，又重新感染，而且还会通过各种玩具、用具、餐具、凳子又重新感染，所以宝宝不宜穿开裆裤。

营养师提示：如果发现婴幼儿肛门瘙痒，用手抓抠时应去儿童医院看医生，不要自己去买药。



哪些孩子需要打二类疫苗

现象描述 幼儿园的老师给孩子们家长开会，说孩子预防春季传染病，需要打二类疫苗。请问什么是二类接种疫苗呢？哪些孩子需打二类疫苗？（吉林省吉林市 刘洋）

一句话点评 在计划免疫的基础上，应在医生的指导下选择各类疫苗接种。

营养师解析

刘女士，你好！

目前如卡介苗、乙

肝疫苗等，都是处于国家免疫范围内，强制免费接种的第一类疫苗。而像流感、腮腺炎、水痘、甲肝、风疹等为二类疫苗。



春季是各种细菌病毒大量繁殖的季节，并且干热、风沙大，故春季是各种传染病的高发期，

危害着孩子们健康成长。有条件的家长，可在计划免疫的基础上，由幼儿园学校老师帮助，在医生的指导下选择各类疫苗，有益孩子们健康和正常发育。



Q22 幼儿园的菜豆腐怎样制作

现象描述 我的宝宝已经27个月了，8个月断掉母乳后，就送去幼儿园小班，孩子很喜欢吃幼儿园的饭菜，生长发育良好，现在很可爱。他特别喜欢吃菜豆腐。可是我炒的豆腐孩子不爱吃，我想请问营养师菜豆腐怎样做？有什么营养？为什么孩子爱吃？（吉林省吉林市 郝小香）

一句话点评 菜豆腐营养配方组合丰富，可全家食用。

营养师解析

郝女士，你好！

给婴幼儿配餐，选择原料时要选购新鲜圆白菜、新鲜豆腐、猪里脊，配料淀粉、花生油、精盐、香葱、生姜、白糖。

做法：圆白菜50克，洗干净，切丁，猪里脊20克搅成肉泥，豆腐50克，切成小丁，炒锅起火，倒进花生油5克，油热后先炒里脊泥，香葱姜末爆锅，再炒圆白菜，放进豆腐、精盐、白糖、酱油少许，翻炒后淋橄榄油，出锅即可。搭配小米大米软

粥，大白菜香菇虾仁全麦粉小包子，间食苹果。

营养功能：菜豆腐营养配方组合丰富，富含人体必须的七大营养素，特别是植物大豆制成的豆腐，所含的蛋白质是豆类的2倍，豆腐蛋白质含人体内不能合成的8种氨基酸，其中赖氨酸、亮氨酸、苏氨酸含量丰富，还含有婴幼儿成长必须的碳水化合物，及维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素B₁₂、叶酸、烟酸、冷酸、胡萝卜素、钙、铁、锌、磷、钠等。

质量特点：菜肴柔软，滑嫩香醇，易于消化，帮助营养吸收和输送，促进组织健康，提高婴幼儿对疾病的抵抗和自身保护功能，减少了生病。

菜豆腐不但是营养佳食，还能清热解毒，生津止渴，预防小儿佝偻病、贫血、肝炎、肺炎，可抗感冒，止咳，化痰，防治赤眼病、口腔溃疡、小儿发育不良和小儿多动症，而且是老少皆宜的菜肴，可全家食用。



Q23 婴幼儿的坏毛病长大自然就没有了吗

现象描述 我家的小宝宝都2周岁多了，孩子很聪明，语言比同龄孩子丰富，说话发音很正，深受爷爷奶奶宠爱，就是实在是太任性了。不在自己家里吃饭，专门去门前运动场吃，爷爷用车子推着，一边走一边喂，还得爷爷学着乌鸦叫，啊一声，孩子也啊一声，才张开嘴吃一口。小区有很多家长都来这个场所喂饭，很多家长说，现在孩子小，只要孩子高兴能多吃饭就行，这些习惯长大后懂事了自然就消失了。一家一个独生子，这样惯着没有关系。请问我家二位老人用这个方法教育孩子对吗？我说这种方法给孩子喂饭不讲卫生，老人还会生气。这个孩子8个月后就一直在外边喂饭，我无法说服他们，这该怎么办？（吉林省吉林市 韩大梅）

一句话点评 孩子的坏毛病不会自然消失，需要家长帮助孩子改掉，而不是娇惯滋长。

营养师解析

韩女士及二位老人全家好：

笔者亲眼看见一个妈妈在社区娱乐场，假装给大象喂饭，妈妈说宝宝吃一口大象吃一口，看谁吃得快。自己家的小狗看见了这情景急着张口要吃，宝宝用手指着狗狗吃，妈妈又开始了宝宝吃一口，小狗吃一口。还有为了孩子开心，爸爸倒立，孩子一笑妈妈就将粥饭、蛋糕急着送进嘴里，这就是一些现代孩子的生活状况，独生子就这样一天一天长

大，你可能要问我，这些生活中陋习是孩子胎生的吗？我说不是，这些坏毛病与家长娇惯有直接关系。

中国有很多俗语：恶习如惯匪；小树勤剪枝；子不教父之过；惯子如杀子；要天上的星星，你就应该连月亮一块给他；千亩地一棵苗，长到哪都能生根。类似上面用使孩子高兴的方法来促使孩子们吃饭，这些毛病都是大人惯出来的，全家人都要为孩子服务。其实不应该，孩子由小长大，这些陋习是越长越多，恶习越来越恶，他能听老师的话、坐在教室学习吗？他能团结同学吗？他们将来学业、事业、社会关系人际交往、还有家庭能成功吗？不少的孩子在幼儿时接种了恶习疫苗，形成了种种坏习惯，将来去向何方，不知家长们想过没有，难道你们也同孩子们一路同行，坏习惯还是及早终止为好。



怎样预防婴幼儿感冒

现象描述 我的小宝宝已经2周岁多了，从小是奶粉喂养，成长发育缓慢，经常患感冒，吃药打针已经成了家常便饭。我想请营养师给予食疗帮助，如何通过食疗来保护婴幼儿的健康，谢谢。（吉林省吉林市 刘云）

一句话点评 感冒发烧是婴幼儿营养不良综合征，可食用预防感冒的食疗处方。

营养师解析

刘女士，你好！

感冒发烧是四季常见的外感病，是婴幼儿营养不良综合征，可诱发发烧、咳嗽、流鼻涕、打喷嚏、咽炎、喉炎。在病情上，轻者伤风，主要是由风邪病毒所引起的，如高烧不退；重者称流行传染性病毒感染，严重影响了小儿的正常生长发育，使其免疫系统功能降低。

绿豆枕芯：绿豆生完芽后绿豆皮晒干，再加入荞麦皮与菊花装入枕芯，可清心降火，养目安神，可预防感冒发烧，健脑开智，促进小儿健康成长。

下面介绍几个预防感冒的食疗处方：

1. 绿豆小米粥：绿豆10克，小米20克，山楂

2个煮粥。绿豆煮到八成熟时，再放小米、山楂，再煮5分钟即熟。配小菜，蛋拌苦苣丁、橄榄酱，全麦面包1块。具有解毒利尿、生津利咽、开胃爽口的功效，有预防小儿阴虚内热的功能。

2. 绿豆丝瓜小米粥：绿豆10克，加水适量煮粥。煮到八成熟时，再放小米10克，丝瓜丁10克，再煮5分钟即熟。配小菜，橄榄油拌蛋黄茄子泥，全麦面包半块。具有丰富维生素、蛋白质，预防小儿阴虚内热。

3. 绿豆燕麦米花生粥：绿豆10克，加水适量煮粥，煮到八成熟时再放燕麦米10克，花生米5粒，再煮5分钟即熟。配小菜，鸭蛋黄橄榄油拌马铃薯泥，全麦面包。具有丰富的蛋白质、8种小儿必须的氨基酸，提高免疫力。

4. 绿豆胡萝卜小米粥：绿豆10克，淘洗干净，加水适量煮到八成熟时放小米10克，胡萝卜丁20克，再煮5分钟即熟。配小菜，鸭蛋黄，香油拌芹菜丁，全麦面包半块。适用于小儿肝火上行，肝热眼赤，发烧咳嗽等症。

5. 绿豆糙米小柿子粥：绿豆10克，煮到八分熟时，再放糙米10克，再煮到九成熟时，放小柿子，再煮5分钟即熟。蛋黄拌黑芝麻白菜心，全麦面包半块。具有丰富的营养，提供给小儿足够的营养物质，预防小儿感冒。



孩子可以吃凉爽的饭菜吗

现象描述 我的小宝宝2周岁3个月了，姥爷姥姥看管孩子。现在已经是夏天了，大人热得经常吃凉面、凉菜，喝凉的绿豆汤等。但孩子仍然吃米粥、面条、热汤、各种炖菜，有时还吃马铃薯泥、茄子泥等菜肴。我想孩子一天比一天长大，是否可以吃一些糖醋凉拌菜等凉拌小菜，是否可以改变婴幼儿的传统吃法，换一下胃口，吃些凉爽祛火的菜肴？请营养师解答。（吉林省吉林市 王一佳）

一句话点评 炎热的夏季孩子心里烦热，因此孩子的一日三餐要清凉爽口。

营养师解析

王女士，你好！

炎热的夏季大人心里烦热，吃饭没有胃口，大人孩子都是一样的上火。夏季上火有多种，灭火要对症，孩子的一日三餐要清凉爽口，不要冬夏都是老三样。天气很热，孩子胃火很大，没食欲，不想吃东西。他们更需要

如小米绿豆软饭、火腿肠丁炒饭、糖醋西红柿白菜心、绿豆面条、芝麻酱凉拌黄瓜丁、糖醋五香花生米、西兰花芹菜小白菜鸡汤、青菜小水饺、糖醋橄榄油拌龙须菜、绿豆汤、小米小西红柿粥、荷包鹌鹑蛋、酱牛肉丁拌苦莲丝、糯米小枣软饭、鱼香茄子丝、橄榄油拌五香豆腐丝空心菜、黑米葡萄干小枣软饭、糖醋酥鲫鱼、橄榄油炆拌菠菜、五香豆腐干、薏米花生米大米粥、咸鸭蛋黄香油拌茼蒿丁、小米小枣花生仁粥、咸鸭蛋黄拌红豆丁、糖醋黑芝麻绿豆芽等。



我的孩子又瘦又小，有长个的菜肴吗

现象描述 我的女儿现在21个月了，长得又瘦又小，还不如人家1周岁的孩子长得大。由于孩子身体虚弱，孩子一送幼儿园就哭，就生病，已经送了3次都没成功。我想问一下营养师，孩子长个、长肉的菜肴应怎样做？（吉林省吉林市 王大方）

一句话点评 提供婴幼儿增高长个的食疗方供你选择。



营养师解析

王女士，你好！

下面给你提供几个婴幼儿增高长个的食疗方。

1. 什锦全麦面粉软面条（全麦面粉温开水活面，擀成面条，香菇半个洗干净切丁，金针菇10克切丁，肉泥10克，青笋10克切丁，炒锅起火，加花生油6克，油热后下大葱、生姜爆锅，先炒肉泥，再放香菇、青笋丁，翻炒后再放白糖1克，酱油1克，加入鸡汤烧5分钟后，淀粉勾汁，淋油出锅即为菜卤，把面条煮熟后，拌上菜卤给孩子食用），间食西瓜，加钙磨牙饼干1块。

营养功能：营养丰富，富含蛋白质、维生素C、胡萝卜素，营养均衡，婴幼儿可获得全面的营养，有助于正常生长发育，长个子，长体重，开发智力，长体力。适用于

8个月~2周岁婴幼儿食用。

2. 豆腐皮肉菜卷（豆腐皮1张，精肉泥10克，香菇半个，白菜10克，制成菜馅，加香葱、姜末、精盐少许，调味拌均匀后放在豆腐皮上卷成卷，炒锅放花生油，起火，烧到七成熟时，放入菜卷，炸成金黄色即熟，切成小段食用），配主食小米玉米小楂子软粥，蘸花生酱食用，间食水蜜桃。

营养价值：具有婴幼儿生长发育所需的热量，供孩子生长需要，清心解毒，祛火，开胃，长个子。

3. 牛肉油菜川丸子（油菜、香葱各10克，牛肉泥20克，将油菜、香葱洗干净制成菜馅，与牛肉泥放在一起装盘，再放精盐、香菇、老抽少许，加淀粉拌成肉馅，制成小丸子），配主食黑米大米软饭，糖拌西瓜，间食香蕉。

营养功能：味道鲜美，清心祛火，开胃增食，促进食物的代谢，促进大脑发育。

4. 牛肉西红柿汆丸子（西红柿1个洗干净切丁，香葱5克切丁，大蒜1瓣拍泥，牛肉20克制成泥，用葱、白糖、精盐、酱油、花椒粉和牛肉拌成馅，调好味，再放淀粉搅成肉泥，炒锅起火，放入高汤开锅后，将牛肉馅制成小丸子，最后再放西红柿小丁，撒上香菜来调味增鲜即可），配主食小米马铃薯丁软饭，间食葡萄。

营养价值：软嫩香鲜，提高婴幼儿的食欲，帮助消化，适用于成长缓慢，身体瘦小，发育不良等。

5. 糖醋小鲫鱼（小鲫鱼500克，去内脏，带鱼鳞洗干净后，用啤酒浸泡20分钟捞出，控净水分，用花生



油炸成金黄色后，放入糖醋、酱油、香葱、大蒜、鲜姜，用慢火炖成酥鱼食用），橄榄油拌五香豆腐，小米大米软饭，木耳菜汤，间食哈

蜜瓜、开心果。

营养价值：营养丰富，适用于1~2周岁幼儿，富含婴幼儿成长发育必须的蛋白质和脂肪酸、多种矿物质元素、维生素，能促进正常生长发育，强身健体，增个、长肉，成长愉快，每周可食用4次。



为什么小宝宝大声喊叫时脖子上会鼓包

现象描述 我的小宝宝小时候一哭时，脖子右侧就会鼓起一个包，现在已经29个月了，还是有个小包，平时没有发现，孩子发育正常，食欲很好，不爱生病，很聪明，请问经常鼓起小包是怎么回事？（吉林省吉林市 阴秀丽）

一句话点评 孩子可能患有先天性颈静脉扩张症，应去看医生。

营养师解析

阴女士，你好！

这种症状，医学上称小儿先天性发育异常，先天性颈静脉扩张症。颈静脉壁肌发育不良，或者是静脉瓣关闭不全。当胸腔压力增高时，如孩子生气、身体不舒适大声哭闹时，颈静脉回流受阻，血液淤积，使静脉逐渐扩张增粗，颈侧就会出现小鼓包。如先天性颈静脉扩张症肿块不大者，可以不用

治疗，但是要定期检查，听取医生意见。不要乱投医治病，还有不要乱吃偏方和相信封建迷信等。因为婴幼儿正处于生长发育时期，每天都有新的发育和新陈代谢，有的慢慢变小，发育成熟后就没有了。如果右侧小包不断长大，应去看医生。

对患有颈静脉扩张症小儿，每天除合理的安排婴幼儿的饮食，以供给足够的营养热量来促进宝宝正常生长发育和茁壮成长外，还要给孩子创造舒适的环境、清洁的房间、愉快的心情，特别呵护小儿少哭、少大声喊叫、少激烈的跑跳、少大声唱歌、吹气球、少吹泡泡糖，还有不要边跑边喝水，及时和医生联系。

Q₂₈ 教育孩子不要总说来鬼啦

现象描述 我家的孩子，一直是姥姥看护，现在已经29个月了，孩子越大越不听话，如果水果、虾条没吃够，就一直在地上趴着。姥姥气得没有办法了，就闭灯，还说不听话就让鬼咬死，孩子回家后，晚上不让闭灯，说黑灯鬼来啦，很是害怕。请问姥姥总是吓唬孩子，这个传统的老方法对吗？（吉林省吉林市 屈芳芳）

一句话点评 总对孩子说来鬼啦，会给他的幼小心灵造成不良影响，不利于孩子健康成长。

营养师解析

屈女士，你好！

孩子的姥姥是用老传统的方法来教育孩子，孩子不听话，不能打也不能骂，很多家长都说不听话来鬼，还瞪大眼睛作怪动作，或闭上灯来吓唬孩子。用这种方法来教育孩子，孩子也就立即吓得大哭不闹，老老实实了，但会给他的幼小心灵造成不良的影响，不利于孩子健康成长。

这种方法还会增加小儿精神压力和恐惧心理，危害他们的身心健康，使孩子从小形成胆小、软弱的性格，对大人总是依赖的心理。一个人不敢走路，连洗手间都不敢去，有的小朋友在幼儿园自己一个人玩，不愿和小朋友交谈，心中总想起害怕的事，更谈不上培养孩子勇敢坚强、大方果断的个性。所以孩子正处于健康成长发育时期，需要的是妈妈和大家共同的爱，不要用过去的方法来对待孩子。现在的孩子很聪明，他们都有自己的思想、想法，家长要用说理的方法来和孩子们沟通，在爱的基础上，给孩子以疏导，只有这样才能促进孩子正常生长发育。

Q₂₉ 图方便好吃害了小儿健康

现象描述 我的孩子31个月了，因为我和小孩爸爸都在外地工作，孩子是由奶奶爷爷带着。老人总是给孩子吃豆浆、油条、方便面等。这都是经济实惠、图方便的饭菜，孩子也跟着吃行吗？多吃油条得少儿痴呆吗？方便面有营养吗？（天津市



崔永芹)

一句话点评 油条、方便面是营养很低的食物，正处于生长发育时期的婴幼儿，应多吃有营养、健康多智的食物。

营养师解析

崔女士，你好！

生活中有很多的误区，认为黄金搭档的早餐就是豆浆、油条，吃得香，喝得痛快。喝豆浆是好上加好，可是油条中含有危害健康的因素。我们知道油条是用油炸成的，一锅油天天炸，油的营养成分已经破坏，在高温下产生了致癌物。还有制油条的面粉中加入了一定量的明矾，它是一种含铝的无机物，如果天天这样吃，被摄入人体的铝就

会大量储存在人体内，过量的铝会对人的大脑神经的细胞产生抑制和毒害，会诱发老年痴呆、记忆力下降。特别是正处于生长发育时期婴幼儿，应多吃有营养、健康多智的食物。

还有油炸后的方便面，是供工作特别忙，没有时间下厨做饭的人食用的，偶尔吃一二次还行，如长期大人孩子一起吃，对身体有害无益。方便面在制作过程中，用油炸，用烤箱烤，全麦面粉蛋白质、脂肪、碳水化合物，特别是B族维生素、维生素E、维生素P受到大量破坏。吃方便面只是方便，当时给胃肠吃饱了不饿，可是人体没得到营养，长期食用会造成营养不良综合征。婴幼儿营养不良、胃溃疡、贫血、佝偻病、肝炎、肺炎、肺结核，影响了婴幼儿健康的成长。方便面是婴幼儿的大敌，真是图一时的方便，害了孩子的一生。



婴幼儿腹泻为什么要补充胡萝卜

现象描述 我的宝宝从小是奶粉喂养，没吃过母乳，发育不良，脾胃不和，经常腹泻，长得又瘦又小。听人说孩子经常吃胡萝卜泥可预防孩子腹泻，请问胡萝卜有什么营养？对孩子腹泻起什么作用？（吉林省吉林市 番玉杰）

一句话点评 胡萝卜中含有很高的胡萝卜素，能增加机体抵抗力，促进婴幼儿正常的生长发育。



营养师解析

番女士，你好！

胡萝卜性平、味甘，入肺、脾经。

营养成分：胡萝卜中含有很高的胡萝卜素，其含量高于一般蔬菜，仅次于牛蒡。还有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、叶酸、烟酸、维生素C、木质素、甘露醇、钙铁磷、锌、钾、钠等物质。

营养功能：胡萝卜素又称维生素A源，进入人体后可转变成维生素A，如果孩子体内维生素A的含量不足时，易患慢性腹泻、消化不良，导致体内脂肪、糖类、淀粉难以消化，造成营养吸收障碍。

胡萝卜泥怎样制作？胡萝卜洗干净后上锅蒸熟后，再制成泥。可随餐食用，也可当间食食用。每次30~50克为宜。腹泻的婴幼儿，食用胡萝卜后提供了丰富胡萝卜素，可补充维生素A的不足，并能促进肠道的功能和肠道细胞的修复以及菌群的平衡，从而增加了机体抵抗力，促进婴幼儿正常的生长发育、健康成长，减少疾病，提高免疫系统的功能，预防腹泻。



宝宝为什么爱说妈妈抱抱

现象描述 我的宝宝已经32个月了。每次我去幼儿园接他，就说妈妈抱抱我，他已经长成大孩子了，怎么还像小孩那样，要妈妈抱抱。这样的孩子是否太依靠妈妈了，还是太娇气了？幼儿园的小朋友都说，我家的孩子没有出息，很不听话，不管怎么说，宝宝还是爱说妈妈抱抱，请营养师解答。（吉林省延吉市 金玉红）

一句话点评 孩子需要妈妈抱抱，这是他们心理发育的重要影响因素，妈妈的拥抱是婴幼儿心灵健康的良药。

营养师解析

金女士，你好！

有很多妈妈，听见孩子说妈妈抱抱，就说你太烦人啦，这么没出息，不给好脸。使孩子感到失落，甚至有时还

哭了起来。其实妈妈太不理解孩子了，婴幼儿时期孩子最爱最亲的人是妈妈，通过妈妈抱孩子可促进孩子与妈妈感情的建立和沟通。孩子需要呵护，抱一抱、摸一摸、逗一逗、玩一玩、亲一亲、领着走一走，还有在一个餐桌吃饭，都是对宝宝的大脑中枢的良好刺



激，这样做的结果是婴幼儿的运动能力得到充分发展，能促进宝宝心理的发育，使宝宝头脑敏捷，聪明可爱，心情

舒畅，使母子感情日益增深，使宝宝们获得足够的安全感和最大幸福感。有了妈妈的爱，可以更好地增强孩子的智力发展，大脑健康，孩子需要妈妈的拥抱，这是他们心理发育重要的影响因素，妈妈的拥抱是婴幼儿心灵健康的良药。



宝宝营养不良性缺钾，需要食物帮助

现象描述 我的宝宝是早产儿，和正常产儿相差的很远。现在已经2周岁多了，胃肠功能很弱，经常腹泻，去医院看过医生，经检查是缺钾引起的疾病。请问含钾的食物有哪些？食疗应怎样配方？（吉林省吉林市 成桂英）

一句话点评 孩子患营养不良综合征，应多食用富含钾、钠元素的营养组合菜肴。

营养师解析

成女士，你好！

孩子营养不良，导致体内矿物质微量元素钾和钠的不平衡。钾和钠是婴幼儿生长发育中不可缺少的重要矿物质元素，成长发育中需要的钠和钾应不断补充才能保持平衡，胃肠功能才会得到完善。钾是人体细胞内液重要的阳离子，与体内碳水化合物和蛋白质的代谢有重要作用，在和钠的互助下，能维持体内电解质的平衡，促进婴幼儿正常的成

长发育。正处于生长发育中的孩子，胃肠的功能还不完善，营养的吸收率很差，经常腹泻，营养还没来得及吸收就排出去了。还有在炎热的夏日，孩子大汗淋漓，又带走体内的钾元素，影响小儿健康发育和成长。

富含钾元素的食物有香蕉、香瓜、哈密瓜、木瓜、柑桔、小西红柿、芹菜、豌豆、马铃薯、茄子、精肉、葡萄干等。

富含钾、钠元素的营养组合菜肴有：

1. 香蕉粳米冰糖粥（粳米20克，淘洗干净加水适量煮粥，粥煮到九成熟时再放香蕉丁20克，冰糖2克，再煮2分钟即熟），配小菜橄榄油拌芹菜丁肚丝，葡萄干发糕30克。具有供给婴幼儿成长发育所需要钾、钠元素的作用。

2. 香蕉香菇火腿肠汤（鸡汤1碗，开锅后先放香菇，再放香肠、香蕉丁、小油菜1棵，低盐调味），小



米香米葡萄干软饭，花生酱拌茄子泥，间食哈密瓜。具有补充婴幼儿生长发育中所需钾、钠、钙、锌等元素。

3. 香蕉桔子蒸冰糖（香蕉1个去皮切段，桔子2个去皮分成桔子瓣，冰糖2克一起放入盘中，上锅蒸熟），配小米鲜玉米泥软饭，豌豆虾仁蛋黄羹，全麦面粉加锌面包。具有解毒清心、营养大脑细胞、健脑增智的功效。

4. 香瓜绿豆汤（绿豆30克淘洗干净，先用旺火煮开5分钟，然后改为小火慢煮，煮到九成熟时，再放香瓜丁50克开锅即可），配主食芹菜香菇精肉馅小包子，大蒜泥拌

牛肉末红豆丁。可促进婴幼儿健康成长。

5. 南瓜蜜汁苹果（香瓜200克，洗干净去籽切块，苹果1个洗干净带皮切块，冰糖2克一起装盘，上锅煮10分钟即可），配主食粳米江米软饭，肉末炒豆腐，间食葡萄，葵花子。具有生长发育所需的钾、钠功能，供婴幼儿健康的成长和发育。

6. 豌豆炒角瓜香菇丁（鲜豌豆50克，角瓜100克，洗干净切丁，香菇1朵对瓣切丁，肉末50克，炒锅起火，用花生油，先炒肉末香菇再炒角瓜，大蒜姜末低盐调味），木瓜鸡蛋汤，小米燕麦米大米饭，间食小柿子。具有丰富的蛋白质、维生素和婴幼儿生长发育的足够的热量。

7. 大蒜泥鹌鹑蛋烧茄子（鹌鹑蛋3个煮熟扒皮，茄子100克，用花生油，加鹌鹑蛋、白糖、酱油、低盐调味烧熟），小米粳米干饭，木瓜鸡丝汤，间食香蕉。营养丰富，味道鲜美，适用于营养不良综合征。

8. 芹菜香菇香葱炒里脊末（芹菜1小棵，洗干净带叶切丁，香菇1朵对瓣切丁，香葱里脊切丁炒锅起火，放入橄榄油，加作料酱油低盐炒熟），小玉米楂子红小豆粥，煎小虾，间食桔子，五香鲜花生。具有丰富的钾、钠、铁、钙、锌、硒、多种维生素群，补肾益气，强筋健胃，适用于小儿健康成长。



要管住孩子，只让学习不让玩行吗

现象描述 孩子的奶奶爷爷都是有高级职称的退休教师，孩子从小受着良好的教育。现在孩子已经3周岁了，奶奶要求孩子回答幼儿园每天中午吃的什么菜，什么饭，间食什么水果，老师说什么，还有背了几首唐诗。还报了好几个兴趣班，孩子太小都跟不上。爷爷还说，从小收住她的野心，不能让她贪玩，要让她知道学习。这样的教育方法对吗？一个2岁多的小儿怎么能承受得了，这该怎么办呢？（吉林省吉林市 邹玉梅）



一句话点评 要给孩子们有娱乐、学习的时间，更要安排好作息的时间，不能只知道学习。

营养师解析

邹女士，你好！

在现实生活中，爷爷奶奶、姥爷姥姥、爸爸妈妈对这独生子过分溺爱或过分管教。

很多知识分子，退休后一心一意的培养孩子，每天早上送、晚上接，回家后按幼儿园老师的指示烹调晚餐，饭后一起去玩，做游戏当孩子的小伙伴，享受着天伦之乐。可是这颗心永远放不下的老人，生怕孩子从小就长野心，只知道玩，只知道吃，输在人生的起跑线上。爷爷奶奶这一辈子教育

人，自己孙子怎么能不教好，不能愧对他人。所以孩子要从小抓起，多学知识，充实头脑，学习一定第一位，光学不玩，收住幼小的心，长大一定能成才。

这样做对不对呢？只片面地让孩子只学习，收住野心不要玩，认的字越多越好，从小课外班多学点，学完英语，再请家教教钢琴、美术等。天天就学习，根本不能认识这个世界，外面的天有多大都不知道，见了熊猫说老虎，会背唐诗、会弹钢琴又怎样？所以，现代生活要丰富多彩，不要把过去的生活再搬回到今天。要让孩子们有娱乐的时间，更要合理安排作息的时间。如按时吃饭，按时吃间食，按时喝水，按时起床，睡觉学习，讲故事，还要按时玩，家长应是孩子们第一任玩伴，是孩子们的小伙伴。贪玩是孩子的天性，大人要有童心，使孩子每天都有愉快的发展空间，吃好喝好学习好，玩的好，构造愉快天地，促进孩子大脑智力的发育，健脑才能开智，才能使大脑细胞成长快乐，不要逼着孩子学这儿学那儿。



解暑降温的绿豆小米粥如何做

现象描述 我的小宝宝快3岁了，每次妈妈接孩子的时候，孩子都高兴的说今天中午吃小米绿豆粥，肉末拌茄子还有油炸小虾，每个孩子还分了6个小西红柿。吃这些行，可为什么天气炎热中午还给孩子喝粥，这不更热了吗？家长很不理解，可是孩子怎么吃得那么香呢？后来知道绿豆和小米是黄金搭档，所以我想



学会，请问绿豆粥怎样操做？还要问绿豆小米粥有什么营养？喝粥能解暑降温、清凉一夏吗？（辽宁省大连市 吕惠敏）

一句话点评 绿豆和小米的营养价值都很高，搭配在一起可供给婴幼儿生长发育所需营养，而且可预防小儿中暑。

营养师解析

吕老师全家好！

做法：绿豆20克，提前用凉水浸泡8个小时，洗干净放进沙锅或不锈钢电饭锅，加水适量，先用大火煮开10分钟，然后改为小火，煮到八成熟时，再放小米10克，再煮5分钟即熟。荷包鹌鹑蛋2个，再配全麦面粉豆沙面包20克，橄榄油拌马铃薯茄子泥。每天吃一次，可预防小儿中暑，使孩子清凉一夏。

绿豆富含丰富的蛋白质、低脂肪、淀粉、碳水化合物、多种B族维生素和小儿生长发育必须的

8种氨基酸、多种矿物质钙、铁、锌、硒、钾、钠等，钙、铁是鸡肉6~7倍。能够供给婴幼儿生长发育的所需，提高小儿免疫功能，可预防中暑，防止苦夏，利尿排毒，润肠通便，预防腹泻、夏日热感、热渴、热肿、热痢、热吐、热咳，清热解暑，止渴除烦，绿豆是小儿生长发育的良药。

小米的营养价值超过大米，其热量也比大米高，蛋白质和维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、叶酸都比大米高，富含多种小儿必须的氨基酸，还供给小儿生长发育的钙、铁、磷、钾、钠、镁、锌、硒等。小米中特有的胡萝卜素，具有营养全面和强身的功能，不但气味很香，甜糯适口，营养丰富，易于消化和吸收，小米还能开胃养胃，是婴幼儿生长发育中的最佳食物。

中医营养学认为，小米粥上面漂浮的一层如油皮的黏稠物为米油，可称人参汤，营养极为丰富，具有补气健脾、消积止泻、和胃温中、清热解渴、降暑降温、利尿排毒功效。适用于婴幼儿、妇女、老年人食用，促进小儿健康成长，安全度过炎热的夏日。



蚂蚁上树如何做

现象描述 我的宝贝女儿快3周岁了，很机灵，说话比同龄孩子清楚，在幼儿园一天吃的饭都能记住，而且每餐吃得很香。今天问宝宝幼儿园中午吃什么，“吃上树”，并说“上树”好吃。这上树是什么名菜？请营养师教我，谢



谢。（吉林省吉林市 吕连连）

一句话点评 蚂蚁上树又名肉末粉丝炒韭菜或蒜苗、蒜台、芹菜等，是老少皆宜的菜肴。

营养师解析

吕女士，你好！

幼儿园有营养师配餐，所以，孩子在幼儿园每天都能吃到丰富的菜，花样品种很多。孩子说的吃“上树”，就是“蚂蚁上树”，又名肉末粉丝炒韭菜或蒜苗、蒜台、芹菜等。肉末如蚂蚁，粉丝如树上的树干，绿色的菜为树叶。烹调过程中，肉末粘在粉丝上，好像蚂蚁上树，再配上绿菜丝，犹

如蚂蚁上树一般而得名，是老少皆宜的菜肴，最适合于2~3岁小儿食用。

蚂蚁上树配料：精肉末50克，水发粉丝150克，芹菜1小棵，切寸丝，配料花生油、酱油、白糖、精盐、葱花、生姜末、淀粉、蒜水、橄榄油等。

蚂蚁上树制作方法：炒锅放花生油5克，油热后，葱花、生姜爆锅，先炒肉末，再放粉丝、酱油、花椒水、白糖、精盐少许，炒到肉末粘在粉丝上，再放芹菜丝、大蒜水，淋橄榄油出勺即可，用淀粉勾汁，配主食小米江米小枣软饭、香油拌茄子泥，间食香瓜、开水。

营养功能：适用于婴幼儿营养不良综合征、成长缓慢、语言不畅、小儿多动症等。



婴幼儿怎样预防全家人一种病

现象描述 我小宝宝快3周岁了，是在姥姥家长大的，身体发育很好。姥姥天天给买油炸鸡腿，在餐桌上孩子专门挑肉吃，孩子现在很胖。我们家中二位老人现在患有高血脂、高血压、心脏病、肥胖，孩子现在也有这样的趋势，全家人一样的病，请问这可怎么办？（吉林省吉林市 许桂珍）

一句话点评 有健康，孩子才能健康发育，要注意荤素营养搭配，才能避免高血脂、高血压。



营养师解析

许女士，你好！

近年来，随着生活水平不断提高，有些人干脆走出了厨房，告别了买菜的日子。电话订餐，吃完了饭连碗都不用洗了。由于全家人下饭店，时常大鱼大肉，孩子也跟着胖了起来，由于体内的脂肪过剩，胆固醇逐天增高，高血脂、高血糖也向

儿童逼近，已有儿童患高血脂症。这都是与全家人一样的不良的生活习惯所导致的。孩子只有各种营养素达到平衡，才能健康成长和发育。人体必须的七大营养素，缺一不可，如蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、维生素、矿物质元素和水，这才是婴幼儿成长的热量所需。预防高血脂、高血压、动脉硬化应从小儿开始，每天有肉有菜，有粗粮有细粮，有鱼有水果，有蛋有奶，有豆有菇，有鲜果有硬果，才能避免全家人一个病。有健康，孩子才能健康发育，家中有厨房，才有色、香、味、型、养、意的饭菜，才能告别高血脂、高血压。



婴幼儿应少吃苦味食品多吃甜食对吗

现象描述 我们全家人对苦味的食物和烹调菜肴都喜欢吃，知道多吃苦味的食物有益健康。我家宝宝3岁，奶奶说苦味的食物适用于大人，孩子必须以甜食为主，不能吃苦味的食物，因为孩子的成长发育还不完善，如吃苦食太多会把孩子苦坏了，所以每次都是专门给孩子炒菜。请问吃苦味的食物真的能把孩子苦坏了吗？苦味孩子可以吃吗？苦味有什么营养？为什么大人都喜欢吃？

（吉林省吉林市 郝路）

一句话点评 孩子也应和大人一样，适量地吃苦味的食物，才能减少发病率，为健康的身体保驾护航。

营养师解析

郝先生，你好！

随着人民生活水平的提高，人们的健康意识

不断提高，人们去超市购物时会特意选择带有苦味的蔬菜、水果、米类。知道苦味的食物是健康快乐、延年益



寿的食物。苦味的功能强大，可清心祛火、健脑开智、开心养目、提高视力、保护眼睛、提神强身，可促进食欲，苦味还能爽口开胃，帮助消化，能刺激肝脏的功能及胆汁和胃液的分解。促进舌头的味蕾，激活味觉神经，增加唾液的合成，改善了唾液腺的功能，使口中的水分充分湿润口腔，消毒杀菌。苦瓜能强身健体，提高免疫系统抗病的能力，促进造血功能完善，减少了贫血疾病，还有苦味的食物在体内可转变为多种氨基酸，供给人们所需的热量，保持了肠道内有益菌群的平衡，常吃苦味的菜肴能疏理肠胃、解热排毒、利尿消炎、开发大脑的智力，供给大脑细

胞的营养。

可是有很多的妈妈，怕把孩子苦坏了。认为宝宝们只能多吃甜食，甜食安全有营养，孩子能健康成长和发育。其实不然，这种吃法是不对的。通过以上的分析，我们知道孩子们的成长更离不开苦味的食物，如维生素C、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素B₃、维生素B₁₁、维生素B₁₇、生物素、胡萝卜素等，孩子才能正常生长发育、茁壮成长，适量吃苦食，孩子也和大人一样，适量的吃苦味的食物，才能减少发病率，为健康的身体保驾护航。

苦味的食物有哪些，应怎样去为宝宝们配餐？

苦味的野菜有蒲公英、大叶苣菜、蕨菜、猴爪子、刺老芽、苦老芽、山生菜、马齿苋等；苦味的蔬菜有苦笋、生菜、油麦菜、芹菜叶、小水萝卜、樱子、蔓菁、苕蓐、油菜、空心菜、苔菜、苦荞麦、绿豆、豇豆、豌豆、苦瓜、苦苣、莴苣、苦黄瓜、苦菜心、苦丝瓜等；苦味的水果有大杏、李子、草莓、苦杏仁、苦桃、绿茶、莲子心等。

苦味的菜肴有苦苣丁鸡蛋糕、苦苣丝炒肉末、苦苣丁香油拌茄子泥、苦瓜洋葱茄子精肉全麦面粉水饺、苦笋精肉洋葱、全麦面粉发面包子、莴苣叶炒鸭蛋、苦瓜香菇炒肉末、苦瓜西红柿炒肉末、苦黄瓜拌五香花生米、草莓小米花生粥、苦瓜小枣小米花生粥、蕨菜泥肉末小白菜软面面条、生菜绿豆芽虾仁西红柿软面面片。



该如何为婴幼儿选择饮品呢

现象描述 我的宝宝3岁，很招人喜欢。一直给孩子喝市场上卖的高级饮品，有黄色、绿色、乳白色、淡红色各种颜色的和醋饮料等，已经养成不喝白开



水的习惯。现在孩子长得很胖，不吃蔬菜。请问家长应怎样选择饮品？长期喝饮料有什么害处吗？（吉林省吉林市 准夏芹）

一句话点评 孩子最佳的饮品是白开水，每日3~4杯水，每日配餐要有汤、有粥等。

营养师解析

准女士，你好！

现在许多年轻妈妈们专门为孩子选择广告上说的饮料，孩子喝了还想喝。确实，孩子真无法抵制这些诱惑，这些添加了香精糖精的饮品，确实又香又甜，吸引着孩子味蕾神经。还有各种乳酸饮料，更叫宝宝们喝了一袋又一袋，它们由香精、色素、果汁精、味精、糖精和原浆性牛奶勾兑而

成，其牛奶含量很低，只有牛奶三分之一含量，甚至没有，其乳酸菌含量更少，营养功能更低。实际上，这是在欺骗宝宝们的胃肠，会增加肝胃的负担，诱发宝宝的肥胖。家长为孩子购买的这些高级果汁乳酸饮品、碳酸饮品让孩子有胃饱感，但得不到营养，易引起偏食。有点孩子不吃蔬菜水果，不喝白开水和矿泉水，还有的孩子不喝汤不喝粥，吃饭时一边吃饭一边喝可乐等。体内缺少了维生素、蛋白质、碳水化合物、膳食纤维，诱发了口腔溃疡、口角炎、嗓子疼、牙疼和龋齿、肥胖多动症、便秘和孩子早熟、免疫功能低下。孩子的身体就像一个糠心大萝卜，性格急躁、大汗淋漓，影响正常生长发育。故最佳的饮品是白开水，每日3~4杯水，每日配餐，有汤、有粥等。



Q₃₉ 婴幼儿可以和全家人一起吃素食吗

现象描述 我家5口人，二位老人退休后，爷爷有高血糖、体重超重、糖尿病，奶奶有高血脂、高血压、动脉硬化，孩子的爸爸有高血脂、高血糖，我有高血压、心脏病。为了让女儿不和我们一样肥胖，全家人一起半路出家，吃起了素食。我的女儿3岁，吵着要吃肉、要吃鱼，每到吃饭时愁眉苦脸，到家吃饭就向吃药一样，也真是没有味道。请问正常的小孩子能不能光吃素食呢？这样会使孩子身体在成长中缺少营养吧？（吉林省长春市 姜兰）



一句话点评 婴幼儿不宜和家中的大人一样吃素食，饮食要荤素搭配，合理搭配畜、禽、鱼、奶、蛋、菇、蔬菜、水果等。

营养师解析

姜女士，你好！

孩子如果常年吃素，不但不长个子，而且免疫功能低下，三天二头有病、发烧、咽喉炎、感冒，还性格急躁、心烦意乱、撕东西、扔东西、情绪不佳、经常哭闹，不爱学习，在幼儿园和小朋友打架，她的心情开始压抑了，孩子行为异常妈妈要理解这是素食的结果。

婴幼儿吃素食会带来什么后果？首先肯定不能满足身体对营养成分的需要，营养缺乏症，特别成长发育中的婴幼儿正是身体发育的旺盛时期，无论是身高体重、面容和皮

肤、肌肉、骨骼、大脑发育，都处于急速猛进增长的阶段，要有充足营养满足婴幼儿成长发育必须的健康金字塔，七大营养素缺一不可，营养物质的组合比例合理，更要有动物蛋白和植物蛋白的搭配，孩子们才有愉快的笑脸。

婴幼儿素食会带来什么样的疾病？体内营养缺少了什么？长期素食将会影响孩子的一生，因为素食者易患维生素B₁₂缺乏症，维生素B₁₂中含有少量的钴元素，它是营养大脑细胞、健脑开智不可缺少的物质，而钴只存在于肉类和奶制品中。食物摄取不足，反而一律素食就等于第二次给孩子断奶一样，孩子的健康受到了破坏，出现各种异常现象，心情急躁、坐立不安、心跳加快、身体疲劳、集中力差、多动症、不思饮食、成长迟缓、头发稀少、不爱学习。还有素食的孩子味觉功能减弱，吃什么都没有味道，还会引起体内脂肪代谢和新陈代谢的紊乱。所以说婴幼儿不宜和家中的大人一样吃素食，饮食要荤素搭配，婴幼儿每天都要有畜、禽、鱼、奶、蛋、菇、蔬菜、水果。



婴幼儿哮喘该怎样护理

现象描述 我女儿3岁了，最近孩子在玩时或在夜间、清晨会突然咳嗽并伴有哮喘，孩子烦躁不安，在幼儿园也有时发作。经儿科医院检查，是婴幼儿哮喘。这么小的孩子怎么会得这个病呢？请问有食疗方可以辅助治疗吗？（吉林省吉林市 周月香）

一句话点评 小儿患支气管炎哮喘应去医院治疗，给你介绍几种食疗方配合医院治疗。



营养师解析

周女士，你好！

小儿支气管炎哮喘在儿童中发病率高约2%，婴幼儿发病率占1%，哮喘发病痛苦，是当前威胁公共健康最常见的慢性肺部疾病。它的病理基础是气道慢性变态反应性炎症，诱发支气管痉挛、黏膜水肿和黏液分泌等。还有个别过敏因素诱发病情。目前哮喘是治疗困难的顽固性疾病之一，小儿应去医院治疗。

诱发哮喘发作的原因有哪些呢？

1. 空气和环境的污染，如花粉、灰尘尘螨、烟尘、羽毛、冷空气、热空气、霉菌、螨虫、树叶、香烟、烟雾、汽车尾气、化工区工业性刺激有毒有害气体、油漆、橡皮、染料、蚊香。

2. 食源性食物，如海鲜、鱼、虾、香料、色素、香精，以上有过敏因素，应去儿童医院查找过敏源。

3. 孩子免疫功能低

下，病毒细菌诱发的婴幼儿哮喘，应用药物治疗。

食疗护理：

1. 油煎鸡蛋：农家鸡蛋1个，用婴幼儿橄榄油摊熟早餐食用，趁热时加入1汤匙蜂蜜。21天为一疗程，休3日可继续食用。本方适用于婴幼儿支气管炎哮喘食用，促进健康成长发育，没有副作用。

2. 蜂蜜核桃仁冲饮：蜂蜜100克，核桃仁20克捣烂，和蒲公英、蜂蜜一起搅拌均匀。每日1小匙温开水送服，每日2次，早、晚饮服。本方适用于婴幼儿支气管炎哮喘，还能促进婴幼儿正常生长发育。

3. 西瓜汁冲蜂蜜：西瓜600克，用搅汁机取汁，蜂蜜20克和西瓜汁搅拌均匀。每次10毫升，温开水送服，日取3次，也可随意冲饮。适用于夏季婴幼儿哮喘，7日为一疗程。

4. 蜂王浆蜂蜜冲饮：蜂王浆1克，蜂蜜5克，用温开水冲饮。每日2次，早晚空腹饮用，1个月为一疗程。本方适用于婴幼儿免疫功能低下、哮喘气喘、感冒发烧、胃肠功能低下等。

5. 绿豆粳米白萝卜粥：绿豆10克，粳米20克，煮粥，煮到九成熟时，再放白萝卜30克，开锅即熟，再放冰糖2克食用。配主食红小豆豆沙包，小菜，糖醋白菜肉末。适用于婴幼儿咳嗽阵喘，消炎解毒，祛火降温。

6. 粳米麦冬粥：粳米20克，麦冬1克，用沙锅煮粥，煮到八成熟时再放5克鲜百合，再煮2分钟即可。配主食全麦面粉豆沙馅面包30克，小菜，橄榄油拌茼蒿菜肚丝。适用于婴幼儿支气管哮喘，睡眠不安。

7. 燕麦米小米小枣粥：燕麦米20克，加水适量煮粥，煮到八成熟时，再放小米10克、小枣10个，再煮5分钟即可食用。配主食全麦面粉面包30克，小菜，橄榄



油拌生菜肚丝，花生酱。
适用于婴幼儿支气管哮喘，润肺止咳。

8. 陈皮百合饮：陈皮3克，干百合10克，用温水400毫升，慢火煮20分钟，再放冰糖10克，然后用消毒纱过滤取汁，去渣当水饮，日服数次。适用于婴幼儿慢性支气管炎

哮喘，清肺消炎，润肺止咳。

9. 苹果蒸鸡蛋：苹果1个，选择平底为佳，苹果挖出果肉籽，切掉苹果顶，取农家鸡蛋1个，打入苹果内，再盖上苹果顶，上锅蒸20分钟即可食用。每天1剂，一日吃完。适用于婴幼儿支气管哮喘，润肺养心。

10. 小米红薯白萝卜粥：小米20克，红薯20克，白萝卜30克，洗干净切丁，加水适量煮粥食用。配主食玉米黄豆面烤糕半块，配小菜，鹌鹑蛋烧茄子西红柿，五香花生。适用于婴幼儿患有支气管炎哮喘，润肺止咳。



婴幼儿盗汗的营养食疗护理

现象描述 我的小女儿今年3岁了，三天两头地感冒发烧，还经常诱发肺炎，现在病已经康复。可是每晚睡觉时大汗淋漓，头部出的汗最多。奶奶给孩子看了中医，吃了中药，没有好转。请问有治疗婴幼儿盗汗的营养食疗方吗？（山东省济南市 孟新）

一句话点评 小儿盗汗和自汗都能直接影响小儿健康，可吃食疗餐调整。

营养师解析

孟女士和你的婆婆好！

我们可用中医营养学来解答这个问题。婴幼儿盗汗病症不是单一独立的病症，因为婴幼儿正处生长发育的阶段，如有小儿饮食不合理、营养不良性贫血、免疫功能低下、免疫系统的功能不能正常工作等情况，会诱发小儿多病，如感冒发烧、肺

炎、扁桃体炎、化脓性咽喉炎、支气管炎、心肌炎、肝炎等。孩子生病不爱吃饭，导致营养失衡，白血球减少，大量的汗水会带走婴儿成长发育必须矿物质元素钙、钾、钠，促使小儿植物神经失调。这些盗汗和自汗都能直接影响小儿健康，使孩子成长缓慢，体虚无力，汗越出越多。如吃的药和打的针越多，孩子出的汗就越多，应选用食物治疗，下面介绍几种食疗，请选用。

1. 糯稻根煎鱼汤（糯米稻子根20克，洗干净，泡发好待用，泥鳅鱼200克，杀完洗干净，先用鲜啤酒腌



制20分钟，然后擦干水分，蘸干淀粉炸成金黄色，选用花生油，把炸好的鱼和稻草根一起放入沙锅内，加水700毫升，用慢火炖30分钟，低盐调味，喝汤吃鱼），薏米粳米红小豆软饭，橄榄酱拌五香豆腐丝小油菜。具有丰富的矿物质钙、锌、钾、钠和蛋白质，防止小儿自汗盗汗。

2. 甜菜红薯青豆小米粥（甜菜、红薯各20克，洗干净切丁，鲜青豆7粒，小米20克，淘洗干净，用沙锅煮粥），花生油煎鹌鹑蛋西红柿，香葱牛肉馅小包子1个。具有丰富的婴幼儿所需的营养，预防小儿多汗。

3. 小麦糯米小枣粥（小麦20克，糯米10克，小枣5克，黄豆7粒，一起淘洗干净，用沙锅加水600毫升，慢火煮20分钟，再焖5分钟即熟），全麦面粉加钙面包30克，糖醋酥鱼，鸭蛋黄拌芹菜丁。营养丰富，有足够的婴幼儿成长所需的蛋

白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维素、维生素、矿物质，预防小儿多汗症。

4. 板栗香菇蒸鸡腿（板栗5个取肉，香菇1朵洗干净，一切4瓣，水发冬笋片20克，鸡腿半个，加姜、葱、低盐调味，上锅煮30分钟，淋橄榄油食用），薏米红小豆软饭，花生酱烧油菜虾仁。营养丰富，益脾强肾，补气益血，提高婴幼儿免疫功能，预防小儿多动症和自汗盗汗。

5. 羊肉黄芪汤（羊前腿肉200克，黄芪2克切片，用纱布包好，桂圆4个，山药5克，一起放入沙锅内加水700毫升，先用旺火煮开后，改为小火煮30分钟，低盐调味，吃肉喝汤），小米粳米小枣软饭，橄榄油拌茄子马铃薯泥。具有健脾补虚，促进生长发育的功能，对病后体虚和植物神经功能不全者也有疗效。

6. 豆腐泡虾仁扒芹菜丁（豆腐软炸成泡100克，虾仁10克，芹菜1棵约100克，带根茎叶，洗干净后切成丁，炒锅起火，用婴幼儿橄榄油，先炒豆腐泡、虾仁，加酱油、白糖、低盐调味，用淀粉勾芡即可），绿豆粳米葡萄干软饭，番茄酱拌白菜心。能使孩子兴致勃勃地玩一整天，健康活泼，预防小儿自汗、盗汗、多动症。

7. 粳米黑米红枣粥（粳米20克，黑米10克，花生米7粒，红枣3枚，淘洗干净后加水600毫升，用慢火煮30分钟即可），全包鹌鹑蛋2个，酱焖小马铃薯，红豆，五香鲜毛豆。适用于1~3岁小儿食用，预防小儿免疫功能低下、盗汗。

8. 小米香蕉香肠粥（小米30克，淘洗干净，加500毫升水，煮到九成熟时，再放香肠、香蕉丁各20克，再开锅即熟），全麦面粉豆沙馅水面包30克，黑芝麻拌羊肚丝菠菜。具有丰富的营养，供小儿成长需要的热量，预防缺钙。

9. 小米胡萝卜小枣粥（小米30克，淘洗干净加水500毫升，用沙锅或电饭锅煮粥，煮到八成熟时再放



小枣5枚，胡萝卜20克切丁，放进粥中再煮2分钟即熟），煎大马蛤鱼饼，五香豆腐丝。适用于1~3岁小儿体虚多病自汗。

10. 黑豆粳米核桃仁粥（黑豆7粒，粳米20克，核桃仁5克，莲子5克，淘洗干净，加水600毫升，用沙锅煮粥，先急火煮开5分钟，改为慢火25分钟即可食用），香油拌羊肚丝小油菜，糖醋白菜丁。适用于1~3岁小儿食用，预防自汗盗汗。



婴幼儿尿床的营养食疗护理

现象描述 我的小宝宝3岁了，最近孩子又添了毛病，夜间尿床，爸爸认为照顾得不好，半夜不叫他才会使孩子尿床，可是一夜我叫醒3次还是尿床，真是没有办法，请营养师帮助。（吉林省长春市 胡荣荣）

一句话点评 小儿遗尿症可随着年龄增长而不治自愈，有的则需医院治疗，合理的膳食可起到辅助治疗的作用。

营养师解析

胡老师，全家好！

小儿遗尿症是指3岁以上的儿童在睡眠中不知不觉地小便，遗尿俗称“尿床”，请家长不要责怪孩子，否则尿的次数就越多，有的小儿可随着年龄增长，不治自好，有的则需医院治疗，合理的膳食可起到辅助治疗的作用，更能不治自好。因为婴幼儿正处于生长发育时期，有自身免疫功能的调解，请家长不要着急。下面介绍几个食疗处方，请选择食用。

1. 高粱米桑螵蛸粥：去药房购买桑螵蛸3克，放入纱袋中包好，放入沙锅内，放入清水700毫升，煮沸10分钟取去桑螵蛸，高粱米30克，淘洗干净，放入桑螵蛸水中，用慢火煮烂成粥。一天1剂，20天为一疗程。可配小菜黄豆芽炖肉末，花生酱，全麦粉豆沙馅面包，间食香蕉。适用于营养不良综合征、儿童遗尿。

2. 薏米红小豆红枣粥（薏米20克，提前浸泡8个小时后，再放锅内与红小豆、红枣各5克，加水700毫升煮粥。先急火煮10分钟，然后改小火30分钟即熟），羊肚丝拌芹菜丁，全麦面粉蜂蜜面包。适用于营养不良综合征、遗尿。

3. 荔枝红小枣粥（鲜荔枝5枚，红枣5枚，粳米20克，淘洗干净煮粥，煮到八成熟时放红枣，荔枝去皮一起放到锅内再煮5分钟即熟），冬瓜扒虾仁香蕉，橄榄油拌肚丝茼蒿菜，全麦粉面包30克，间食水蜜桃。



适用于营养不良所导致的尿床和小儿神经性夜尿症。

4. 鸡肫皮冲服：鸡肫皮1个，焙干研细，睡前温开水服下。每日1剂，15日为一疗程。治疗遗尿。

5. 益智仁膀胱：益智仁5克，猪膀胱1个，加水适量，膀胱洗干净后，将益智仁放入，然后扎紧口放进锅中，先用急火煮10分钟，再改为中火煮，20分钟即可，去除药渣，软烂适口。具有温肾缩尿，防止小儿尿床。

6. 清蒸龟肉香菇：乌龟1只宰杀后去内脏，洗干净切块，加料酒腌制20分钟。再放入蒸盘中加姜末、香葱、大蒜片、花

椒水、低盐，香菇1朵洗干净，切成4瓣，一起上锅清蒸50分钟，淋明油即可食用。每隔4天食用1只，连吃3只为一个疗程。补肾回暖，利尿排毒，具有治疗小儿营养不良、遗尿、膀胱炎等功能。

7. 白果大枣粳米粥（白果3个，大枣5个，粳米30克，一起洗干净，加水700毫升，用沙锅煮粥，先用旺火煮粥10分钟，然后改为小火20分钟即熟，加适量白糖调味），全麦面粉面包，蛋黄拌茄子泥。适用于小儿遗尿。

8. 炖狗肉黑豆（狗肉500克，黑豆10克，先把狗肉洗干净，然后用料酒腌制20分钟后，放入锅中加水100毫升水，先用旺水煮10分钟，再改为小火50分钟，炖至肉烂再放葱、姜、低盐调味），高粱米红小豆大枣软饭，橄榄油拌苦苣，绿豆芽豆腐汤，五香毛豆。适用于营养不良、小儿多动症、遗尿。

9. 全麦面粉小枣糕（全麦面粉500克，用发酵粉发酵，放入小枣、核桃仁、葡萄干，做成糕上锅蒸40分钟即熟），粳米桂圆莲子粥，羊肚丝黑芝麻炆拌油麦菜，番茄酱，可全家食用。适用于小儿肾功能不全、尿床。

10. 鹌鹑蛋红枣桂圆莲子粥（鹌鹑蛋3个，红枣5个，小米20克，淘洗干净，一起放入锅内，加水600毫升煮粥），香葱、香蒜炒鲜虾球，圆白菜泡菜，牛肉芹菜小包子。适用于小儿遗尿。



Q₄₃ 治疗婴幼儿百日咳有食疗小方吗

现象描述 我的女儿已经3岁了，孩子在奶奶家。二位老人有吸烟的习惯，一开始是烟味呛得孩子咳嗽，后来孩子咳嗽越咳越厉害。去医院看过，诊断为百日咳。现在孩子咳嗽得不能睡觉，医生确诊是二老吸烟导致孩子中毒所引起的小儿百日咳。这时老人的烟也戒了，孩子还是不停咳嗽着。请问治疗小儿百日咳有食疗小方吗？（吉林省吉林市 芦冬冬）

一句话点评 提供给你几个治疗百日咳的食疗小方，让孩子告别疾病的折磨。



营养师解析

芦女士你好:

香烟中含有一种不良的刺激物和有害物质尼古丁,它能刺激小儿肺部的气管,使其分泌黏液,加重了咳嗽症状。孩子天天吸收着香烟的毒素,诱发了小儿百日咳。百日咳,中医营养学称“顿咳”,夜间最为严重,是一种急性呼吸道感染病,多发于春冬两季,多见于5岁以下的儿童,主要病症是阵发性咳嗽,咳后带有哮鸣音,病程在百日以内,故称百日咳。提供以下百日咳食疗小方给你:

1. 核桃仁40克(保留红衣),冰糖20克,白梨100克,放在一起捣烂加水煮成汁,煮5分钟。每日3次,每次1匙,温开水送下。润肺止咳,消炎止痛,适用于小儿百日咳。

2. 蜂蜜40克,大蒜60克,枇杷叶30克,大蒜切片后加开水浸泡半个小时,过滤取蒜汁,枇杷叶洗净去毛煎汤,加上蒜

汁和蜂蜜调服。1~4岁患儿4个小时服1匙,4~6岁服2匙,6~10岁服3匙,温开水送下,1周为一疗程。本方适用于小儿百日咳。

3. 西瓜子60克,加水适量,用沙锅煎10分钟,蜂蜜30克,放入煮好的西瓜籽水中,待凉后饮服。每天1剂,一日喝完分3次。适用于5岁以下婴幼儿百日咳,消炎止咳,促进睡眠。

4. 米醋1茶杯,水1茶杯,洋葱半个,切碎水煎10分钟,去渣取汤,冰糖30克放入煮好的汤中。早、午、晚3次服用,每次3小匙(8岁儿童的剂量),小儿可服2小匙。适用于百日咳患儿。

5. 蜂巢5克,用开水冲泡蜂巢3~4次,除掉部分蜂蜡质,再用温开水漂洗3次,然后用纱布包好,加水150毫升,水煎15分钟,趁温后加入冰糖30克,一天3次饮服,每次20毫升。本方适用于小儿百日咳,止咳润肺,消炎解毒。

5. 紫皮大蒜20克,去皮捣碎,用100毫升,温开水浸泡12个小时,加白糖10克,滤去大蒜渣取汁服用。每日服3次,每次10毫升,连服7日为一疗程。适用于小儿百日咳。

6. 新鲜白萝卜400克,洗干净切块捣碎取汁,加麦芽糖10克,蒸5分钟后,待温后饮服。每次10毫升,日服3次,连服7日为一疗程。适用于百日咳的患儿。

7. 胡萝卜150克,洗干净切块,红枣10枚,加水300毫升,水煎20分钟即成。可随餐食用,每天1剂,7日为一疗程。适用于百日咳的患儿。

8. 生橄榄7枚,洗干净加水150毫升、冰糖10克,水煎10分钟。每天1剂,分3次服用,可随餐食用,7日为一疗程。适用于百日咳的患儿。



9. 罗汉果1个, 柿饼2个, 加水150毫升, 水煎10分钟。每天1剂, 一日吃完, 可随时取用, 也可

分3次随餐食用, 7日为一疗程。适用于百日咳的患儿。

10. 芹菜全草(带根、茎、叶)300克, 洗干净捣料取汁, 加盐少许, 开水冲服。每次10毫升, 每天一剂分3次服用。适用于患百日咳的小儿。



患百日咳的婴幼儿有禁忌的食物吗

现象描述 我的宝宝患有百日咳1个多月了, 每天都吃中药, 孩子已经咽不下药了, 一吃就吐。又听说小儿患百日咳有禁忌的食物, 如甜的食物, 甜点心、红糖、白糖、高级糖果、巧克力、甜果汁等, 这种说法对吗? 还有什么禁忌的食物吗? (吉林省吉林市 楚铁林)

一句话点评 婴幼儿百日咳是一种急性呼吸道传染病, 一些食物会影响病情康复, 要慎食。

营养师解析

楚先生, 你好!

婴幼儿百日咳是一种急性呼吸道传染病, 应一边治疗, 一边食疗。更要知道哪些食物影响百日咳的康复, 全家应注意什么。

全家人不要在室内吸烟、喝酒、划拳、行酒令, 不要在室内玩麻将, 减少外来人对宝宝

的伤害, 注意全家人的室内卫生和个人卫生, 创建舒适清洁的环境, 不要带孩子到公共场所玩, 不要去路边小吃小饭馆吃串烧、烧烤、油炸、油煎的各种食物、高级糖果、碳酸饮料, 还有又甜又冷的食物, 少吃太甜的食物, 如巧克力、高级糖果、口香糖、方便面、油炸薯条、薯条等。

不要食用各种海鲜和发物, 如香菜、大蒜、海参、螃蟹、对虾、淡菜、蚌肉、带鱼、海鳗、鳝鱼、泥鳅鱼、晶鱼、小黄花鱼、鲍肉、鱿鱼, 还有牛羊肉、人参、莲子、紫菜、鸡汤、火锅。



婴幼儿食积应怎样处理

现象描述 我的女儿是在奶奶家长大的, 已经3岁了。二位老人自退休后, 专心带孩子。什么贵、味道好、有营养就给孩子吃什么, 现在孩子不香的不吃, 偏食得



很厉害，不吃菜，不喝白开水，专喝高级果汁。虽然吃了这么多的好吃的，可是不长个，也不长肉，嘴丫很黄，双眉之间有一条黑线。看过中医，说是小儿食积所导致。请问小儿食积应怎样食疗处理？谢谢。（河北省保定市 薄亚芹）

一句话点评 小儿的食积还有偏食统称食源病，与家长饮食烹调习惯有关。

营养师解析

薄女士，你好！

小儿的食积，还有偏食统称食源病，与家庭饮食习惯有关。现在，人们生活水平不断提高，孩子食品应有尽有，喂养不当便养成了不良的饮食习惯。家长一味追求高蛋白、高脂肪、高碳水化合物食物，轻视了蔬菜、水果、豆类和水，这些油腻不易消化的食物停在胃里，增加了胃肠的负担，超过了胃肠本身所具有功能，就要发生运能不足。这些食物并不是一成不变地呆在胃里等待消化，而是在胃里的温度和体液的作用下，继续溶化和分解，沉积在胃肠的内壁上，

从而阻碍着胃肠的吸收功能。小儿食积是婴幼儿时期常见的病症之一，主要的症状是较长时期食欲不振、见食不贪，甚则拒食，直接影响婴幼儿健康成长和发育。还能诱发全身的疾病，免疫功能低下，智力开发受损，精神激动或情绪不安，影响睡眠的质量。小儿患食积该怎么办呢？

1. 要多食用含锌的食物，如黑芝麻、芝麻酱、橄榄花、花生酱、栗子、开心果、核桃、鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鸽子蛋、鹌鹑蛋、牛肉、羊肉、鸡肉、鸭肉、猪肉、猪肚、猪心、鸡肝、羊肝、对虾、晶鱼、武昌鱼、河虾、蚕蛹、海参、淡菜、干贝、蚌肉、田螺、泥鳅、鳝鱼、鲍鱼、鲫鱼、鲑鱼、鲜牛奶、婴幼儿配方奶粉、南瓜子、鲜毛豆等。

2. 以下食疗处方可有效改善小儿食积的情况：

（1）山药粳米红小豆粥，配小菜，橄榄油烧小马铃薯，全麦面包30克。具有增强胃肠功能，还有帮助消化的功能。

（2）山药粳米柿饼粥，配小菜，豌豆鲜玉米茄子泥，鸭蛋黄半个，全麦面包30克。具有健脾养胃、帮助吸收和消化的功能。

（3）小米红小枣花生粥，配小菜，杏仁肉末豆



腐，鹌鹑蛋2个，全麦面包30克，橄榄酱。具有养胃胃肠、开胃健脾、帮助消化的功能。

(4) 小米芹菜肉花粥，配小菜，黑芝麻拌绿豆芽豆腐丝，煎带鱼1块，全麦面包30克。具有消积化食、促进胃肠功能。

(5) 小米胡萝卜小枣粥，配小菜，虾仁扒小油菜心，芝麻酱，五香毛豆，全麦面包30克。具有促进小儿正常发育、消积化食的功能。

(6) 小米苋菜蜜枣粥，配小菜，鹌鹑大蒜泥烧茄子块，橄榄酱，全麦面包30克。具有促进小儿胃肠功能、润肠通便的功能。

(7) 薏米红小豆核桃仁粥，配小菜，水晶金针菇肉冻，香菇烧豆腐，全麦面包30克。具有促进小儿正常肠胃功能、防止小儿便秘的功能。

(8) 薏米粳米红枣粥，配小菜，橄榄油拌豌豆苗肚丝，鸭蛋黄半个，全麦面包30克，五香毛豆。具有增强胃肠功能、消食化气的功能。

(9) 黑米江米蜜枣粥，配小菜，橄榄油香椿烧豆腐肉末，四川榨菜丁，全麦面包30克。具有养肝明目、健脾开胃、消食化气功能。

(10) 燕麦米绿豆红枣粥，配小菜，橄榄油拌鹌蛋豆腐，烧茄子青椒块，全麦面包30克。具有清心祛火、开胃增食、防止小儿食积的功能。



婴幼儿可以和大人一起吃鲜毛豆吗

现象描述 孩子的爷爷奶奶都患有高血脂、高血压、骨质疏松、腰酸背痛、小腿抽筋的疾病，所以经常煮鲜毛豆，我们也跟着吃。奶奶说3岁幼儿应少吃或不吃毛豆，小孩子吃了会拉肚子，只给三四个。奶奶还说孩子没有病不能吃毛豆。请问幼儿可以吃毛豆吗？有什么营养？毛豆是治病的药物吗？吃鲜毛豆能治腰腿疼痛吗？（吉林省吉林市 赵家新）

一句话点评 毛豆营养价值很高，适合于婴幼儿食用，每餐20~30克为宜，不可多食。

营养师解析

赵女士全家好！

鲜毛豆就是黄豆已经成熟，但是豆是绿色

的，还没有自然干枯，绿豆很嫩，其营养丰富。

性味归经：性平、味甘，归脾、胃、大肠经。



营养成分：每100克鲜毛豆富含蛋白质36.1克，还有脂肪、碳水化合物、纤维素、胡萝卜素、维生素C、维生素A、维生素E、维生素K、生物素、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素B₁₂、维生素B₁₁、叶酸、异黄酮类、皂甙、胆碱、18种氨基酸，其中有8种是婴幼儿成长发育必须的。还有矿物质元素钙、磷、铁、钾、钠、铜、钼、硒、锌、锰等多种成分。

营养功能：鲜毛豆的维生素C和尼克酸、核黄素是大豆的3倍，鲜毛豆可当蔬菜食用，因此在

缺少蔬菜的地区，这是补充蔬菜中维生素C不足的主要有效方法之一，是婴幼儿生长发育加油站。

鲜毛豆中的蛋白质可与动物蛋白质媲美，故有植物肉的美称，鲜毛豆脂肪中胆固醇含量很少。鲜毛豆中维生素、胡萝卜素、卵磷脂、钙、磷、铁，对神经系统的发育有着重要的意义，能促进婴幼儿身体正常生长发育，预防小儿佝偻病，对发育不良有重要的作用。

鲜毛豆中富含人体必须的亚油酸和亚麻酸，可以改善脂肪代谢，有降低人体中多余的甘油三酯和胆固醇的作用。鲜毛豆中卵磷脂、胆碱有助于改善大脑发育，是大脑发育不可缺少的物质，能提高婴幼儿大脑细胞的活力，促进智力开发。

鲜毛豆可以烹调各种菜肴，煮五香毛豆、鲜青豆鲜玉米粒小枣粥、青豆炒肉丁马铃薯丁、青豆虾仁小水萝卜汤、鲜青豆大米小米饭、鲜青豆香菇炒鲜玉米粒、鲜青豆排骨西红柿汤、鲜青豆烧茄子马铃薯、鲜青豆炖鸡翅马铃薯丁、鲜青豆蒸小鱼香菇、鲜青豆泥鲜玉米粒泥肉泥鸡蛋饼、鲜青豆鸡蛋糕等。

营养信息提示：鲜毛豆营养价值很高，适用于婴幼儿食用，每餐20~30克为宜，不可多食。



宝宝发烧后为什么会出一身红疹

现象描述 我的小宝宝已经3岁了，没有同龄的孩子健康。一有风吹草动，就要发烧感冒、咳嗽、炎症不退，打针吃药已经成了家常便饭，孩子发育得很慢。姥姥就总是给孩子吃些补品。又怕孩子着凉总给多穿衣服，认为捂出汗就排毒利尿、解毒消炎，可排出心火来。结果给孩子身上捂出了一身红疹。请问这是什么原因？孩子吃什么才能提高免疫力，减少发病的几率？生活上应怎样护理？（吉林省长春市 芦家雪）

一句话点评 预防孩子的感冒发烧应注意调理饮食，还要加强生活护理，凡事一定要适可而止，不可过之。



营养师解析

芦女士，你好！

宝宝感冒发烧后还没有见好转，身上出现了一身红疹是怎么回事？很多的家长，认为孩子有病时，要多给有营养的食物吃，还要营养价值高的食物，认为这能增强抵抗力，孩子病好得快，如煮鸡蛋、鸽子蛋、鹌鹑蛋和鸭蛋黄、奶酪、油炸肉串、鸡腿，还要多吃碳水化合物丰富的甜食和水果，如糕点、饼干、甜果汁、可乐、桔汁、山竹、桂圆、荔枝、榴莲、柑桔、葡萄、无花果、蜜枣等。这些水果都是高糖食物，含有高热量，不含儿童所需的维生素C，会加重负担，肝、肾受损。还有在炎热的夏日也要给孩子穿上羊毛衫、毛袜子，在广场散步，孩子全身都是汗水，还有晚上要盖上被子。白天、

黑天捂得孩子透不过气来，诱发了内热外热，热出了一身红疹。还要继续看医生打针吃药，弄得孩子心烦躁热，口渴、口干，心里难受，只有用哭、用闹来反抗，表达自己的心情，没病也要捂出病来，这才叫火上加油。

怎样才能培育一个健康的宝宝，预防感冒、发烧、咳嗽、气管炎、儿童多动症，提高孩子们的免疫功能呢？有如下的建议，请选择食用。

1. 含维生素C的食物是孩子们成长发育、促进健康必需的天然维生素，是孩子们身边的营养护士，每天都需要。如小西红柿、香蕉、小马铃薯、桑椹、草莓、大樱桃、杨梅、杨桃、火龙果、橄榄果、柠檬、石榴、芒果、黑郎、西蓝花、莼菜、小白菜、大白菜、高山娃娃菜、青菜尖、西洋菜、红萝卜、叶子、莴苣叶子、小水萝卜和叶子、大白萝卜、芹菜叶子、苏子叶子、苦瓜、苦苣、苦桃、苦笋、苦黄瓜、苦荞麦、蒲公英、刺儿菜、空心菜、木耳菜、生菜、油麦菜、茼蒿菜、绿豆芽、黄豆芽等。

2. 食疗配餐：每日三餐要有间食，有白开水、有汤、有菜、有粥、有奶、有水果、有肉、有菇、有粗粮、有细糖，如小米桑椹花生粥、苦瓜丁蜜枣小米粥、黑米绿豆小米粥、茼蒿菜肚丝、香菇小馄饨、金针菇西红柿肉丝面条、西红柿香菇鸡丝面片、玉米小米黄豆面小枣发糕、小白菜鸡丝虾仁汤、高山娃娃菜牛肉洋葱水饺、西蓝花炒虾仁鲜豌豆、西蓝花香油炮拌荷兰豆、芹菜叶大白菜精肉包子、清炖排骨马铃薯、高山娃娃菜、青菜面条等。



婴幼儿多吃果冻有营养吗

现象描述 我的小宝宝3岁多，特别爱吃果冻。孩子的姥姥和他的小姑每次回来都要买果冻，孩子一看见果冻很高兴，又唱，又拍手，很好玩，还说“我最爱吃果冻”，也会说谢谢。苹果、香蕉、桔子等新鲜水果都不爱吃。我们认为果冻价格很贵，一定是水果煮的冻，有营养，应该多给孩子吃。但是我又听说婴幼儿不宜多吃果冻，这是为什么？（吉林省吉林市 施芹凤）

一句话点评 孩子要健康成长发育离不开水果、蔬菜、蛋白质食物的营养，婴幼儿、儿童不宜多吃或常吃果冻。

营养师解析

施女士，你好！

人们认为果冻是婴幼儿最佳水果食品，果冻中也确实有水果丁、水果块，一定是水果的精华，不然为什么孩子那么爱吃呢？其实不然，人们只是看到表面现象，果冻是由增稠剂、香精、色素剂、

香味、酸味剂、水果香精、甜味剂，加入果粒、果块配制而成的。这些物质没有促进儿童正常生长发育的营养素，果冻只含有少量维生素，多吃或常吃会影响孩子们的健康，会影响孩子们生长发育和大脑智力健康和开发，从表面看果冻有弹性而且滑软洁白，水果香味很吸引孩子们，其实果冻不易破碎，又不易溶化，更不容易消化，没有营养，孩子要健康成长发育离不开水果、蔬菜、蛋白质食物营养，婴幼儿、儿童不宜多吃或常吃果冻。



婴幼儿发育不良存在智力障碍应如何食疗

现象描述 我的宝宝是早产儿，没吃过母乳，现在3岁2个月了。说话还不清楚，记忆力差，大脑反应慢，在幼儿园学习很吃力，和别的小朋友相比差得太远了。老师说我家的孩子什么都听不进去，什么也不学，上课也是一个人在一边玩。请问婴幼儿营养不良、存在智商障碍有哪些食疗方可以帮助改善？（吉林省吉林市 姚东界）

一句话点评 孩子正处于生长发育的高峰时期，家长要从多方面去帮助孩子开发智商，以下几款健脑营养处方供你选择食用。



营养师解析

姚先生全家好！

你的孩子的智商比别的孩子差了一点，请不要着急，因为3岁的孩子正处于生长发育的高峰时期，智商会逐渐提高的。大人要从多方面去开发智商，多给孩子买玩具，经常带他到公园去，让他多认识外边的世界和人，多和小朋友在一起玩，每天都要给孩子一个好的心情，不要用语言去刺激他。经常用表扬的方法，“宝宝真聪明”，多抱一抱孩子也能开发智力，孩子愉快时大脑细胞活跃，增进细胞与细胞之间的活力，智商提高。还有家长每天都要烹调出提高记忆的菜肴，让孩子认识后再食用，我订出健脑营养处方请选择。

1. 山药小枣核桃仁粳米粥（鲜山药30克，去皮切丁，小枣5枚，核桃仁10克，粳米20克，淘洗干净煮粥，加水700毫升，先用急火煮开后，再改小火煮30分钟即可食

用），全麦面粉蜂蜜面包，鸭蛋黄拌豌豆、马铃薯泥，间食香瓜。营养功能：营养丰富，适用于正在生长发育的儿童健脑，增进记忆力和智商的开发。

2. 三文鱼黑芝麻丸子（鲜三文鱼肉150克，搅成鱼泥，加葱姜末、花椒水、料酒、精盐、淀粉，拌成肉馅，然后蘸上黑芝麻，炒锅加花生油，鱼丸子炸成金黄色即可食用），麻酱绿豆粉皮菠菜，粳米薏米红小豆软饭，间食猴桃。营养功能：鱼丸鲜香，营养丰富，适用于正在生长发育小儿，健脑增智，防止智力障碍。

3. 苹果红薯拌蜂蜜：红薯200克，苹果200克，洗干净去皮去籽，然后切成小碎丁，加水100毫升，放入锅内慢火煮熟，加红薯、蜂蜜50克，拌均匀食用，可间食食用，分3次吃完。营养功能：本方适用于1~3岁小儿食用，营养丰富，健脑开智。

4. 蜂蜜桔子泥：桔子3个，洗净去皮，研碎制成泥，然后加入蜂蜜30克，一起搅拌均匀，间食食用。营养功能：本方适用于1~3岁小儿食用，有助发育，增强心智，益脑，防止呆慢和智力障碍。

5. 蜂蜜拌藕粉：鲜藕200克，洗干净后切成小块，研成藕细粉，没有小疙瘩，然后加水调匀，用慢火熬熟，边煮边拌，直至煮成透明糊方可，停火待温后加入蜂蜜40克。适用于1~3岁小儿，间食食用。营养功能：增强记忆力。

6. 蜂王浆冲服：蜂王浆1克，分早、晚2次空腹服用，温开水送服。营养功能：本方适用于营养不良的早产儿，促进小儿的成长发育，防止智商低下，记忆力不强，智力障碍和小儿多动症等。

7. 益智健脑羹：桂圆肉50克，桑椹100克，先把桂圆肉捣碎，苹果切成丁，冰糖20克一起放入锅内，加水



适量，用中火煮10分钟，熟软成羹即可，间食食用。营养功能：适用于1~3岁小儿食用，防智力障碍，智力不佳等。

8. 鲤鱼头炖豆腐（鲤鱼头1个300克，洗干净去鳞、鳃，然后切成小块，芡实10克，放入鱼头内一起放入锅内，加水适量用中火煮成白汁，再放豆腐50克，再煮5分钟后放入低盐、葱花、香菜即熟），粳米小米核桃仁软饭，橄榄油拌西兰花，五香花生米，间食小西红

柿。营养功能：适用于正在生长发育的1~3岁小儿，具有健脑益髓，补血益气功能，预防智商不全，成长障碍。

9. 花生海带香菇排骨汤（花生米7粒，海带水发50克，香菇1朵，排骨500克洗干净，切成段，加水1500毫克，用中火煮到八成熟，再放香菇、海带、花生米、小油菜1棵，低盐调味食用），小米黑米鲜豌豆粒软饭，糖醋黑芝麻菠菜豆腐丝。营养功能：适用于1~3岁营养不良缺乏症，发育不良，智商低下等。

10. 五香排骨（猪排骨600克，洗净切段，用啤酒腌制20分钟，控净水分，蘸少量淀粉用油炸成金黄色，锅内留底油，放回炸好的排骨，加花椒、大料、陈皮、生姜、大葱、酱油、800毫升的水，慢火炖熟，低盐调味），橄榄油拌菠菜绿豆粉丝，糖醋花生米，燕麦米粳米小豆软饭。间食葡萄。营养功能：营养丰富，含有婴幼儿成长所需的蛋白质、钙、铁、磷、锌，促进生长发育，健脑开智。



胡萝卜与宝宝的眼睛有关吗

现象描述 我的女儿3岁多，是幼儿园中班孩子，我每次接女儿的时候，老师说：你女儿长得很健康，明亮的眼睛，白白的小脸，很俊。饭吃得最香，爱吃胡萝卜。我每次问她，你爱吃的什么菜！她说胡萝卜。我只知道吃胡萝卜有益健康，但究竟有多少营养，请问应怎样家庭烹调？有什么食疗作用吗？（吉林省吉林市 郝秀）

一句话点评 胡萝卜是婴幼儿、儿童、青少年的健康佳食，适合孩子的口味，特别是正处于生长发育时期的婴幼儿。

营养师解析

郝女士全家好！

胡萝卜为伞形科植物胡萝卜的根，胡萝卜原产

于中亚，元代末年始传入我国，现在全国各地都有。

胡萝卜是婴幼儿、儿童、青少年的健康佳食，适



合孩子们的口味，特别是正处于生长发育时期的婴幼儿。胡萝卜含有大量所需的营养成分，增强免疫系统的功能。丰富的维生素A是骨骼正常生长发育必须的物质，有助于细胞新陈代谢、细胞增殖与生长，对促进婴幼儿生长发育、大脑开发具有重要的意义。还有胡萝卜中含有大量的胡萝卜素，进入人体经消化吸收后，其中有50%会变成维生素A，可预防佝偻病、肢体发育弯曲，还能提高视力，补肝明目，防治夜盲症，你的宝贝女儿得到了胡萝卜的营养，才心灵眼亮。

维生素A对上皮细胞营养滋润上皮细胞，对细胞有保护作用，可以防治皮肤干燥、头发干脆、易掉头发、干眼病、夜盲症、视力下降。最新科学发现维生素A能防癌，抑制癌细胞生成，减少癌症发病率。

食疗配方：

1. 胡萝卜红糖水：
胡萝卜2个，洗干净后切

块，红糖30克，加水适量，用沙锅煮熟，吃胡萝卜喝汤。每天1剂，可随餐食用。适应症：婴幼儿脾胃不佳所导致消化不良和视力减退等。

2. 胡萝卜炒肉末：胡萝卜100克，洗干净后切成丝，肉末20克，用调和油炒熟，低盐调味。适用于维生素A缺乏症。

3. 胡萝卜狗肉汤：胡萝卜100克，洗干净切块，狗肉500克，用慢火炖熟，低盐调味。适用于婴幼儿脾胃虚寒、消化不良。

4. 胡萝卜排骨汤：胡萝卜150克，洗干净切块，排骨500克，用慢火炖熟，低盐调味。适用于营养不良、患夜盲症、小儿便秘的儿童。

5. 胡萝卜氽鱼丸子：胡萝卜100克，洗干净切成丝，鱼肉100克制成鱼丸，鸡汤1碗，烧开后下鱼丸子，低盐调味。适用于营养不良综合征。

6. 胡萝卜丝炒鸡蛋：胡萝卜100克，洗干净切成丝，鸡蛋1个，和胡萝卜丝捣匀，用调和油炒鸡蛋，低盐调味。适用于眼干、眼疲劳。

7. 胡萝卜大红枣水煎：胡萝卜100克，洗干净切块，大红枣5个，放入沙锅内加水适量煮20分钟，低盐调味。可随餐食用，每天1剂，连服5日。适用婴幼儿咳嗽不止、气管炎、百日咳等。

8. 胡萝卜小枣小米粥：胡萝卜30克，小枣3枚，小米30克，放入沙锅，加水适量煮粥。连服5日，每天1剂，适用于婴幼儿腹泻。

9. 胡萝卜红小豆小米粥：胡萝卜30克，红小豆10克，小米20克，放入沙锅加水适量煮粥。连服7日，每天1剂，适用于脾胃不合、腹泻。

10. 胡萝卜炖刀鱼：胡萝卜100克，刀鱼200克，洗干净切段，用调和油炖熟，低盐调味。适用于儿童多动症，视力不佳。



11.胡萝卜牛肉包子：胡萝卜100克，牛肉馅200克，洋葱10克制成菜馅，用调和油拌均匀，低盐，花椒粉调味，全麦

面粉制成发面包子。供给婴幼儿日需的营养，促进正常生长发育。

12.胡萝卜炖猪蹄：胡萝卜100克洗干净切块，猪蹄2个，用慢火炖熟，低盐调味。适用于正常发育，促进骨骼生长。



婴幼儿慢性咳嗽是体内缺少了什么物质吗

现象描述 我的小宝宝3岁多，已经咳嗽1个多月了，吃过很多药，止咳水、止咳片、糖浆，还吃了几副小中药，但还是不见好。我女儿的咳嗽是否与营养有关？是孩子缺少什么营养吗？（吉林省吉林市 刘家红）

一句话点评 孩子咳嗽吃了很多的药不见好转，是体内缺少了维生素C、维生素B₂、矿物质微量元素钙、铁等，这些可从食物中摄取。

营养师解析

刘女士全家好！

春天气候干旱少雨，空气干燥，新鲜的蔬菜还没有大量上市，人体缺少了营养，容易生病。春季咳嗽是人们常见的呼吸道的疾病，多发于婴幼儿、儿童和老年人。孩子咳嗽是由于体内缺少维生素C、维生素B₂、矿物质微量元素钙、铁等，营养缺乏导致口腔溃疡、腔内红肿、黏膜红肿发炎、气管炎、肺内缺氧、肺内感染。孩子发病后吃药太多太乱，造成免疫功能降

下，所以咳嗽越来越重。

婴幼儿营养不良，缺乏维生素C、维生素B₂、矿物质元素钙、铁，必须从食物中摄取，西蓝花、小马铃薯、小西红柿、香蕉、南果梨、白梨、茄子梨、小白菜、大白菜心、鲜豌豆、鲜豌豆菌、鸭蛋黄、鹌鹑蛋、大马哈鱼肉、猪肝等都含有维生素和矿物质。食疗配餐：小米南果梨花生粥、肝泥肉泥鸡蛋糕、小米绿豆小枣粥、马铃薯茄子泥炒肉泥、小米牛蒡小枣粥、蛋黄豌豆虾肉泥、香菇肉末小白菜软面条、冰糖蒸白梨桔子、红小豆泥豆沙包、香菇小白菜香肠泥、小米小马铃薯鸡汁粥、牛肉高山娃娃菜发面小包子、蛋黄鲜玉米粒鲜青豆泥、鸡肝糊、牛奶小米香蕉糊、蛋黄姜汁葱花饼、杏仁苹果豆腐羹、蛋黄豆腐豌豆羹、鸡脯肉金针菇小白菜小馄饨、白糖蒸白梨萝卜蜂蜜拌香蕉，以上食物具有足够的婴幼儿成长发育的营养物质，能调治久咳、发烧、感冒、气管炎、肺炎等。



婴幼儿的袜子该如何选择

现象描述 孩子3岁5个月了，孩子春夏都是光着脚，冬天也是穿旧袜子，奶奶说小孩子不用打扮，用不着穿新的。我已经给孩子买了几双袜子，可是一直不给穿，孩子已经去幼儿园1年多了，不是鞋不跟脚，就是袜子掉了，小朋友也笑话我家的孩子。请问孩子是否要穿合适的袜子？什么样的袜子孩子穿着最舒服呢？（吉林省吉林市 仇桂清）

一句话点评 一定要保护好小儿的脚，应选择纯棉的袜子。

营养师解析

仇女士，你好！

孩子每天都在幼儿园生活、学习、运动，他们快乐的唱歌、跳舞，应该有合适的袜子。现在袜子的品牌很多，一定要认真选择，穿好袜子，才能保护好双脚。有很多孩子经常感冒发烧、流鼻涕，还有小儿尿急尿频，这些都是双脚着凉诱发的疾病，所以一定要保护好

小儿的脚，尽量选择各种棉质的袜子。

1. 丝袜：人造丝袜、尼龙袜、涤纶袜子、红外线袜子，板脚不柔和，不透气不吸汗，能诱发脚气，以上化学纤维的各种童袜不适用，不宜选择。

2. 普通的棉线袜子：是采用高新科学技术精纺加工而成，质量轻柔，温和适脚，有通透性，不烧脚，能吸汗，棉线没有化学合成剂，有益于健康成长的孩子穿用。

3. 羊毛棉线袜：是采用高新科学技术，羊毛和棉线精纺加工而成，柔软大方，有弹性，通透性强，暖和护脚，适用于冬季孩子穿用，穿上后脚感舒适，具有保护双脚、促进健康的功能。



婴幼儿扁桃体经常发炎怎么办啊

现象描述 我的宝宝3岁8个月，经常感冒发烧、扁桃体发炎，高烧几日不退，扁桃体双侧化脓，影响了去幼儿园，给孩子添加病痛。发烧时医生说：没有炎症时来医院摘掉，但也有的医生说应保守治疗。请问孩子的体内缺少了什么营养物质？应怎样预防扁桃体的炎症？（吉林省吉林市 于君丽）



一句话点评 扁桃体摘除要有根据，应在医生指导下方可摘除，多和医生取得联系，如病情不是很严重者不可随便摘除。

营养师解析

于女士，你好！

婴幼儿的感冒发烧、咳嗽、气管炎、咽喉炎、肺炎、支气管炎都是扁桃体炎诱发的病变，需要1周的治疗。得了扁桃体炎孩子十分痛苦，影响正常的生长发育，一定要去医院看医生。扁桃体是否需要摘除，医生的意见不一，有的医生主张摘除，有的医生不主张摘除。家长也拿不定主意。这是可以理解的。扁桃体摘除要有根据，如扁桃体发炎是否诱发了疾病，如肾炎、关节炎、心肌炎、心脏病等并发症，有的虽然没有并发症，但经常发烧、扁桃体肥大，影响了食物吞咽、呼吸，出现气管障碍和夜间低血糖症。由于经常发烧，婴幼儿免

疫功能低下，严重影响了孩子健康成长和发育。出现这些情况方可在医生指导下摘除，如没有以上病情者不可随便摘除。

因为婴幼儿的扁桃体是人的重要免疫器官，它是宝宝口腔内嗓子两侧的两扇大门，好像警察卫士一样护院看门，具有门卫保卫安全的作用，当人体受到外界有害物质刺激和侵害时，扁桃体能产生免疫球蛋白，抑制细菌病毒在吸道黏膜粘附、生长和扩散。当婴幼儿机体免疫力低下时，细菌病毒最容易侵犯扁桃体，病毒侵犯扁桃体发炎，孩子高烧，嗓子痛，吃饭、喝水都十分痛苦，家长要细心护理。

扁桃体发炎后是宝宝日需成长发育的营养不够，缺少了维生素C、维生素B₁、维生素B₂和胡萝卜素、维生素E等，家长要调理好饮食，增加营养，提高自身免疫功能。。补充维生素增加营养可选择如下食物：小白梨、黄豆芽、绿豆芽、海带、海参、海带裙、海蜇、金针菇、香菇、草菇、平菇、木耳菜、西洋菜、空心菜、蔓菁、马铃薯、红薯、马齿苋、蒲公英、芹菜叶、蒿苣叶、黄瓜、苹果、桔子、猕猴桃、菠萝蜜、葡萄、西瓜、丝瓜、香瓜、菜瓜、茼蒿菜、高山娃娃菜、小马铃薯、小香蕉、火龙果、黑布郎、桑椹、石榴、牛肉、牛肚、牛蹄筋、鸭肝等。



Q₅₄ 婴幼儿为什么爱掉头发

现象描述 我的女儿宝宝3岁8个月，吃饭是最愁的事，什么饭菜都是吃二口，只在嘴里咀嚼，难往下咽。孩子不但不长个子，还掉头发，本来就是头发稀少。请问孩子不爱吃饭掉头发是体内缺少了什么营养素吗？应该吃什么样的食物，孩子才能正常生长发育？（吉林省吉林市 文华）

一句话点评 孩子不爱吃饭、没有胃口、食欲不振，还掉头发，属营养缺乏症，是缺少了维生素B₆和矿物质元素锌所致。

营养师解析

文女士，你好！

你的女儿不爱吃饭，没有胃口、食欲不振，还掉头发，属营养缺乏症，是缺少了维生素B₆和矿物质元素锌所致。头发的好坏跟微量元素有关，锌的缺乏会累及全身的各个系统，最常见的症状是不爱吃饭和自发性味觉减退、厌食、偏食、食欲不振、肾功能不正常，同时伴有多汗、心情不稳定、烦躁不安、睡眠不佳、经常哭闹、生长发育不良和思维迟缓等。缺少

的维生素必须从食物中摄取。

维生素B₆的功用：促进核酸的合成、蛋白质

的合成及婴幼儿的成长和发育正常，提高免疫功能。富含维生素B₆食物有：小麦、燕麦米、麦芽、糙米、荞麦米、蛋黄酵母、鸡肝、鸭肝、猪肝、牛肾、羊肾、牛奶、酸奶、奶粉、奶酪、芹菜、圆白菜、西红柿、木耳菜、枸杞菜、黄花菜、菠菜、油麦菜、西红柿、花生、核桃、栗子、松子、开心果等。

锌在婴幼儿生长发育和代谢中起着重要的作用，孩子的个子和皮肤、头发的好坏都与微量元素锌有关，锌具有促进生长发育和组织再生，增强免疫力，促进食物的新陈代谢等功能。为了提供人体热量的来源，必须多食用各类的食物和富含锌的食物，这些食物主要有：谷子、玉米粉、鲜玉米、大豆、大豆制品、豆浆、小豆腐，各种动物肝脏、牛肉、羊肉、鸡肉、鸭肉、鹅肉、鹌鹑肉、鸽子肉、黄花鱼、鲢鱼、武昌鱼、白鱼、大马哈鱼、墨鱼、鲈鱼、三文鱼、鲍鱼、对虾、大虾、小虾、鸡蛋、绿豆、红小豆、豌豆、豇豆、红枣、黑豆、山药、牛蒡、马铃薯、红薯、葵花子、栗子、南瓜子、西瓜子、核桃、杏仁、桂圆、黑芝麻、芝麻酱、开心果、腰果、无花果等。



婴幼儿的小鸡鸡可以摸着玩儿吗

现象描述 我的小宝宝3岁，双休日，爷爷带孩子去小区玩，有老爷爷、奶奶和叔叔们喜欢小男孩，亲亲小嘴巴，吻一下小脸蛋，还有的摸一摸小鸡鸡，还说小鸡鸡又长了多大了，还要问这小鸡鸡是什么东西。其实这都是老传统的喜欢孩子的一种逗玩方式，可是这些话都铭刻在孩子的心中，有一天也会闹出笑话，请问摸孩子小鸡鸡开玩笑会对孩子产生什么后果？婴幼儿的小鸡鸡可以摸着玩儿吗？（吉林省九台市 佐琴）

一句话点评 不能拿孩子的生殖器开玩笑，逗着大家开心，这会给孩子的健康成长产生一定的影响。

营养师解析

佐女士，你好！

孩子一天一天长大，大脑在天天发育，有记忆，对简单的事物已经能理解并用语言表达出来，大人的言行他们都能够分辨好坏。在这种况下拿孩子的小鸡

鸡逗着大家开心，开玩笑的人不以为然，却给孩子的心理造成伤害，给孩子的成长留下阴影，也会给孩子身体发育带来不良影响。家长应带孩子去有阳光、有草、有花、有鸟的绿地和儿童娱乐场所玩耍，在这里让孩子们增长知识，开拓眼界。教育孩子要有一个好的环境，在举手投足间，在欢声笑语中，让宝宝认识人和事，增长知识，使他们更加聪明可爱。



婴幼儿为什么爱吃幼儿园的茯苓包子

现象描述 我女儿上幼儿园大班，每到周五中午幼儿园要给孩子们吃茯苓粉小麦面粉精肉洋葱白菜馅发面小包子、小米粥、橄榄油拌芹菜叶、西蓝花。晚上我去接孩子，看见孩子特别高兴，自己说吃了4个包子，孩子心情愉快，脸红扑扑的。我问过幼儿园营养师，孩子为什么要吃茯苓的包子，老师只是说有营养。请问茯苓对婴幼儿有什么营养功能？孩子为什么吃后那么高兴？（吉林省四平市 陈新新）

一句话点评 茯苓能提高孩子的免疫功能，使孩子健康成长发育，聪明活泼，脸色红润，身体强健。



营养师解析

陈女士，你好！

茯苓的品质来源：为多孔菌科，寄生植物茯苓的干燥菌核。主产于云南、安徽、河北、河南、四川。

性味归经：味甘、淡、性平，归心、肺、脾经。

营养成分：含有蛋白质、脂肪、甾醇、茯苓酸、卵磷脂、组氨酸、胆碱、腺嘌呤、茯苓多糖、葡萄糖、果糖、蔗糖、蛋

白酶、脂肪酸、无机盐、茯苓多糖酶等多种成分。

营养功能：具有健脾养胃、滋补健身、促进生长发育、消炎润肺、解毒利尿、宁心安神、抗菌消炎、强肾壮腰、健脑多智、健胃补虚、排毒养颜、促进睡眠、降血脂、降血糖、抑制肿瘤细胞的作用。适用于婴幼儿免疫功能低下、病后康复、易感冒发烧、咳嗽、炎症不退、成长迟缓、脾胃功能虚弱的婴幼儿。

药膳配方：茯苓鸡肉小白菜全麦面粉馄饨、茯苓粉粳米粥、茯苓粉小米粥合包鸡蛋、茯苓粉全麦面粉洋葱肉馅发面小丸子、茯苓山药粥、栗子茯苓小米粥、茯苓小枣粳米粥、茯苓芹菜鲜葱馅全精肉发面蒸饼、茯苓饼、茯苓点心、茯苓粉小油菜肉丝汤。



Q57 用牛奶加奶粉喂孩子对吗

现象描述 我的孙子3岁多了，我看到妈妈她每次用袋装的牛奶冲婴幼儿奶粉或者婴幼儿配方奶粉，冲得很浓，不按说明书上的方法来冲，生怕孩子吃不饱，长得慢，认为这样孩子才能吃饱。请问这种喂奶方法对吗？（吉林省吉林市 于泽兰）

一句话点评 用高浓度奶来喂孩子会带来疾病。

营养师解析

于女士，你好！

婴幼儿年龄段的奶粉和市场上出售的鲜牛奶都含有丰富的蛋白质和矿物质元素钙、铁、锌、硒、钾、钠、镁等微量元素，配方奶粉中各种营养

成分都有一定的比例，如果冲得太浓，蛋白质、矿物质都超出了营养负荷，出现蛋白质过敏、牛奶不耐症。矿物质元素过多会给孩子的肾脏增加负担，因为蛋白质矿物元素的代谢物都要从肾脏排泄，小儿肾脏的功能尚未健全，高浓度的牛奶给胃肠增加了负担，导致消化不良，诱发小儿便秘和胀肚子，使孩子没有食欲，影



响健康。

孩子一天一天长大，需要补充足够的营

养，可以增加奶量，但一定按说明冲兑。要给孩子多吃有营养的食物，如米粥、蛋黄、蛋糕、菜末面条、婴幼儿营养米粉和各种水果。



婴幼儿奶粉加巧克力有营养吗

现象描述 每到双休日小宝宝的奶奶来看孩子，就买很多巧克力，她说十大垃圾食品中没有它，它营养丰富。生怕小宝宝营养不够，不长个，不聪明，经常在冲兑好的奶粉中放一块溶在一起，或者喂奶后给孩子吃巧克力，有时逗着孩子玩、吃间食的时候也给巧克力吃。请问巧克力是婴幼儿食物吗？这样喂养科学吗？（吉林省吉林市 冯家玉）

一句话点评 将奶粉与巧克力同时喂孩子是不科学的，孩子不宜吃过多的巧克力。

营养师解析

冯女士，你好！

巧克力是营养丰富的食品，是一种含有大量糖分、脂肪、蛋白质、无机盐和少量维生素，不含膳食纤维素，是高效精华的营养品。适用于儿童、青少年、中学生、大学生、学习工作特别疲劳者。婴幼儿不能像成人那样食用巧克力，可以作为辅食、间食食用。适当食用巧克力，能供给大脑

细胞营养，健脑开智，能除疲劳，缓解学习压力，使人头脑聪明，提高学习成绩，有利于小宝宝健康的成长。但不能吃得太多，否则造成营养过剩，会增加肝、肾负担，容易生病。总之巧克力不属婴幼儿食品，婴幼儿不能大量食用。

由于牛奶、奶粉中含有大量的钙，巧克力中含有少量的草酸，如二者结合，可形成草酸钙，草酸钙不能溶于水，不易消化，营养成分更不能吸收，诱发胃肠道疾病，导致孩子肚子疼、腹胀、泻肚，免疫功能低下，出现缺钙、不长个子、特肥、特瘦、生长缓慢、头发发干、没有光泽、多动症等症状，所以说将奶粉与巧克力同时喂孩子们是不科学的。



葡萄糖可以代替白糖吗

现象描述 爷爷奶奶特别疼爱我家的小宝宝，买了很多葡萄糖来给孩子当滋补食品，冲奶粉、喝白开水都要放葡萄糖，吃米粥也要放葡萄糖粉。听说葡萄糖粉不能给婴幼儿食用，不能代替白糖，这种说法对吗？（吉林省吉林市 黄永秀）

一句话点评 葡萄糖不适用于婴幼儿食用，葡萄糖不能代替糖类。

营养师解析

黄女士，你好！

我们食用的白糖、红糖、冰糖，都要在体内经过消化酶的分解作用，转化为葡萄糖，才能消化吸收，而食用葡萄糖可免去了转化过程，就直接由小肠吸收。葡萄糖最容易消化吸收，适用于体弱多病、胃肠疾病、失去了消化能力的患者和老年朋友，还有低血糖、肝炎、

贫血，患病后可以及时补充葡萄糖，对疾病的康复是有好处的。

葡萄糖不适用于婴幼儿食用。经常口服葡萄糖的婴幼儿，会造成胃肠功能减退，因为它不经过消化过程。口服的葡萄糖吃起来甜中带有一点药味，回味微苦，不如白糖、红糖、冰糖好吃，吃几天后孩子就会没有食欲，感到厌食。如果长期用葡萄糖喂养孩子，就会造成胃肠消化酶分泌功能下降，胃肠开始不会工作，影响了小宝宝健康成长，造成营养成分缺乏，孩子贫血，营养失衡，免疫功能低下，发育不良。所以说葡萄糖不能代替糖类。



婴幼儿最佳的饮料是什么

现象描述 小宝宝的姥姥和小姨经常来看孩子，每次来就要买各种饮料，可乐、果汁、桔子汁、苹果汁、椰子汁、木瓜汁、柚子汁等。说是多喝苹果汁有营养，是水果的精华，如不给小宝宝喝，她们就生气。我知道小儿不应该喝这么多，但是我说服不了他们，请营养师帮忙，婴幼儿最佳的饮料是什么？（吉林省九台市 王天凤）

一句话点评 婴幼儿应少喝或不喝各种饮品，最佳的饮品是白开水。



营养师解析

王女士，你好！

姥姥、小姨的爱心我们都能理解。可是各种饮料、果汁都含有糖分、香精、香料、色素、防腐剂和较多的电解质、兴奋剂、咖啡碱，对孩子的中枢神经系统有兴奋和抑制的作用，影响大脑的发育，还有各种饮料，对婴幼儿胃肠有很大刺激，能

中和胃酸，使胃酸减少，不消化，食物会很长时间地滞留，易患胃肠道疾病，使胃肠功能紊乱。影响婴幼儿的胃肠发育。婴幼儿应少喝或不喝各种饮品。

营养师提示：婴幼儿最佳的饮料是白开水。它能供给婴幼儿成长发育所需的水分，供给细胞、肌肉、皮肤、五脏的水分，营养胃肠，保护肝、肾，促进婴幼儿正常成长，孩子活泼可爱。孩子喝水时间应在两餐之间，间食也可以吃水果，要有足够的水果才能满足孩子在成长过程中所需要的营养。果汁不是营养的精华，孩子不能大量饮用。



怎样预防婴幼儿营养过剩呢

现象描述 小宝宝的爷爷专门给孩子用沙锅煮肉、煮鱼，生怕宝贝孙女吃不好，没有营养，长得慢。清炖牛肉块、糖醋排骨、酥炖鱼、氽牛肉末丸子，孩子天天有肉吃，只吃肉不喝汤，还要喝饮料，都是有营养的食品。爷爷奶奶让孩子多吃一些，要长得胖一点，爷爷奶奶才开心，可是天天如此这般营养过剩对孩子健康是否有害？现在该怎么办呢？所以我拨打了你的电话咨询，请营养师解答。（吉林省四平市 沈玉芹）

一句话点评 婴幼儿正常的生长发育，也要和成人一样，要合理膳食。

营养师解析

沈女士全家好！

现在生活条件好了，即使大人天天吃精肉饺子，也会感到没有食欲，没有精神，浑身酸疼，原

因是体内脂肪过剩，不仅如此，还影响心理健康，心情烦闷，不想做事，只想睡觉，浑身无力，情绪低落。生长发育中的婴幼儿，如果也这样喂养，同样会造成营养过剩，影响孩子健康。现在人们在生活中仍然存误区，



认为吃得越好就越有营养，鸡鸭鱼肉比青菜豆类有营养。实际不然，我们讲的营养是全面的营养，也就是均衡营养，鱼肉的营养代替不了果蔬的营养。只吃鱼肉会造成婴幼儿营养过剩，导致婴幼儿肥胖、身体超重、生长缓慢、光长肉不长个，更不长智慧。每天婴幼儿都是高蛋白、高脂肪、高糖类的进食，导致小儿多动

症，将来可能出现高血脂、高血压、脂肪肝、心脏病、糖尿病。

营养师提示：婴幼儿正常生长发育，也要和成人一样，合理膳食，每日要食用20种食物，一肉一菜、一菜一菇、一鱼一果、一奶一包、一粥一饭、一粗一细合理搭配。主食能强身健骨，多吃细粗粮不患佝偻病、O型腿。要多给小儿食用含多种维生素和矿物质元素的食物，将这些精细加工，做成如茄子泥肉末小米粥、小西红柿小米鸡丁粥、芹菜、白菜肉泥小包子、小米豌豆泥粥、余鱼丸子、玉米小米小发糕、小白菜末虾泥馄饨等孩子既爱吃又有营养。

还有3周岁的孩子应早送幼儿园，每日都要规律地学习和生活和玩耍，使孩子健康快乐地成长。



婴幼儿可遗传过敏体质吗

现象描述 宝宝的爸爸是过敏体质，一到春天身上起小红疙瘩，秋天常常咳嗽，还有哮喘。吃药、打针只是缓解几天，等到第二年春天和秋天又犯毛病。我的孩子春天身上也发痒，也有小红疙瘩，请问过敏体质可以遗传吗？
(吉林省吉林市 安月梅)

一句话点评 过敏体质可遗传，应尽量避免过敏发生。

营养师解析

安女士，你好！

家中妈妈、爸爸、爷爷、奶奶是过敏性体质，遗传过敏基因占60%，婴幼儿也可能会有过敏体质，要查过敏源，

看看孩子是什么过敏。有的是食物过敏，首先是牛奶、蛋白质过敏，还有其他引起过敏的食物如海鲜、鱼肉、鱼肉、猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、鸭子肉、各种淡水鱼类、蜂蜜花粉、小麦、玉米葡萄、西红柿、红薯、马铃薯、圆白菜、洋葱、大蒜、生姜、香菜、草莓、大桃、



柑桔、可乐、桔汁、巧克力、奶油蛋糕，如发现以上的食物过敏，就不能食用。有季节过敏，春天花粉、绿叶、青草、农；秋

天的水果、粮食和昆虫。如果是这些过敏的话，就不要领孩子去公园和山区玩，避免过敏发生。

营养师提示：大人、婴幼儿、儿童的过敏体质应去医院，在医生的指导下检查过敏源，不要在家自己买药吃。



润喉片可以给孩子当糖吃吗

现象描述 我的孩子很闹人，不听话。我看到每次宝宝一哭一闹，奶奶就给孩子吃1片含片，还说含片能清洁口腔，杀菌消炎，预防咳嗽、感冒、发烧等，经常吃点没毛病，对健康有好处。请问这样随便给孩子吃含片对吗？润喉片是药，可以给孩子当糖吃吗？（吉林省吉林市 何林）

一句话点评 孩子没有病不能随便吃含片，更不能拿药当糖吃。

营养师解析

何女士，你好！

润喉片的品种很多，有药物成分，是一种润口腔的消炎生津的营养药。各种喉片不能随意乱用，更不能给婴幼儿当糖含用。不管是中药、西药，是药三分毒，都有副

作用，长时间滥用润喉片会对健康构成危害。如金嗓子喉片、银黄含片、苦瓜含片、西瓜霜含片、六神丸含片、复方草珊瑚含片都有药的成分，孩子没病不能随便吃含片，否则会降低孩子胃、口腔的正常功能，影响消化和营养的吸收。孩子哭哭闹闹是他们正常生长发育的表现，不能拿药当糖吃，应立即停止这种影响孩子正常发育的行为。



婴幼儿的胃肠应怎样呵护

现象描述 我的宝贝孙子是我一手养大的，可是在饮食上我不懂什么是科学配餐，孙子常患胃肠疾病，不消化、食积、有食火。孩子一有病，我也跟着有



病，非常着急。请营养师教教我怎样呵护孩子的胃肠？（吉林省吉林市 关一平）

一句话点评 婴幼儿的胃肠要奶奶、妈妈精心护理，饭菜花样要多，多种食物搭配食用。

营养师解析

关女士，你好！

孩子胃肠不好，其中也包括了婴幼儿胃肠功能紊乱明显高于成人，习惯性便秘及功能性腹泻拉肚子、食欲不振、食火过盛、肝火上行，导致婴幼儿口唇生疮、流口水、肝热眼赤。还有一些奶奶、姥姥，怕孩子冻着五方六月还给小宝宝穿着小毛裤、毛背心，生怕孩子冻着。还有的给孩子用大量

枸杞子、桂圆煮粥，有的家庭给老年人保健喝的人参鸡汤、高级饮料小宝宝也跟着喝。这些保健品小小的孩子承受不了，最终导致孩子胃肠不好而生病，从而影响孩子正常生长发育。保健品虽好，但不适于婴幼儿。

营养师提示：婴幼儿的胃肠要奶奶、妈妈精心护理。睡觉时盖好被子，胃不要着凉，孩子的饭、菜花样要多，婴幼儿吃1口肉要配4口菜；2口细粮配1口粗粮，每天间食水果，多饮白开水，不要和大人吃一样饭菜，口味要清淡。烹调婴幼儿菜肴，要选用花生香油和橄榄油，能中和胃肠、健脾保肝、清心解毒、营养胃肠，促进孩子正常生长发育。养好孩子的胃肠，更好地吸收营养，身体才能健康强壮成长。



姥姥给孩子吃汤泡饭对吗

现象描述 我的女儿是姥姥看管，从孩子吃辅食开始，一直到现在，都是吃汤泡饭，而且还都是吃大人吃剩下的白菜汤、萝卜汤、豆腐汤、排骨汤、鸡肉汤、鱼汤等，姥姥还说汤是食物的精华，汤最有营养，不用单独给孩子加工菜肴，小孩子牙还没长齐，不能吃菜、吃肉、吃鱼。请问这样的喂养方法对吗？（吉林省吉林市 丛秀）

一句话点评 用各种菜汤泡饭既没有营养又不卫生，这种吃法会得胃病。



营养师解析

丛女士，你好！

首先说一下用各种菜汤泡饭，是不容易被人体吸收的。有的大人用菜汤和水泡饭给婴幼儿吃，认为这种吃法既卫生又好下咽，孩子还吃得多。其实不然，这种给孩子吃饭的习惯，既没有营养又不好消化。常此以往吃坏了胃。

婴幼儿正处于成长期，胃肠功能还没有发育成熟。我们所吃的食物都要由唾液把食物湿

润，而唾液是由于不断咀嚼产生的，唾液的消化酶，有帮助消化和吸收营养的作用。食物在口腔中经过咀嚼，在唾液中的淀粉酶的帮助下，把食物中的淀粉变成麦芽糖，然后经过胃肠消化吸收营养。

吃汤泡饭时咀嚼步步充分，没产生更多的唾液，没经过唾液的消化就把食物快速吞咽下去，同时泡饭中的汤或水还能冲淡胃液，结果食物消化不好，吸收不好，还增加胃的负担，最后得了胃病。小宝宝每天都吃大人吃剩下的菜汤泡饭是很不卫生的，大人的疾病容易传染给孩子。建议婴幼儿从6个月开始，每天都要增加所需的辅食，在孩子胃肠还没发育完善的条件下，可选用婴幼儿年龄段米粉和菜汤、水果泥、鱼汤、蛋黄、肉汤等为婴幼儿配餐，孩子的饭菜，应一餐一做，不能吃大人的剩饭，影响发育。



为什么孩子爱吃红小豆泥

现象描述 我的宝宝在幼儿园吃饭很香，而且成长得很快。这几天我们休五一长假，孩子在家吃饭不香，口角生了疮，孩子还小就会说吃泥，我们全家人都着急，一给他喂饭他就说吃泥。我们问到了幼儿园营养师，孩子说吃泥是怎么回事，老师说是红小豆泥，孩子们为什么爱吃？怎样制作？（吉林省吉林市 路小芹）

一句话点评 红小豆是营养丰富的小杂粮，香醇爽口，营养丰富。

营养师解析

路女士，你好！

孩子吃的红小豆泥是用红小豆经加工后制成的豆沙泥，很有营养可供

婴幼儿食用。

红小豆的性味归经：性平、味甘酸，归胃、大肠、肾经。品质来源为豆科植物红小豆的种子。全国各



地均有种植。

营养成分：红小豆是多功能的小杂粮，营养丰富，每100克红小豆含蛋白质20.2克，脂肪0.6克，碳水化合物55.7克，钙78毫克，磷320毫克，铁6.7毫克，磷340毫克，钾1500毫克、钠1.7毫克，多种维生素群，维生素B₂、维生素B₆，叶酸，泛酸，胡萝卜素，维生素A、维生素E、维生素K，膳食纤维素。

红小豆泥如何制作？首先挑出红小豆中泥沙和杂质，淘洗干净后，用温水浸泡12个小时后放入锅内，放入凉水适量，放上花生油，

油热后加入红糖，炒至香味红小豆泥即成。

红小豆泥的营养功能：香甜软糯，细软可口，香醇爽口，调节血糖，消炎解毒，营养口腔，养心益肾。同时能开胃健脾，帮助消化，增强胃肠功能，可促进婴幼儿正常生长发育。

红小豆摄取不足对孩子们健康有什么危害？红小豆富含大量碳水化合物、胡萝卜素，供给小儿日需的营养物质，常吃红小豆可使孩子不偏食，增强食欲，减少口腔疾病，提高小儿免疫功能，开发智力。

红小豆泥的食谱：

1. 小米粳米粥（小米10克，粳米10克，先把粳米淘洗干净后，加水适量煮粥。煮到八成熟时，再放小米再煮5分钟），荷包鹌鹑蛋2个，红小豆泥40克，配小莱虾仁豆腐泥，橄榄油拌白菜心。营养功能：清心开胃，调理肠胃。

2. 小米马铃薯丁粥（小米20克，花生米4粒，马铃薯洗干净去皮切丁，一起放入锅中煮粥），红小豆泥40克，蛋黄芹菜泥，大蒜泥烧茄子泥，小蜜蜂全麦石粉小面包。营养功能：可预防小儿多动症和口腔溃疡，促进婴幼儿正常生长发育。



孩子喝鲜奶为什么会胀肚子

现象描述 孩子的姑姑非常关心小宝宝成长，买了一箱鲜牛奶送来，说喝鲜牛奶有营养，能长高个子，不爱生病。还说从小喝牛奶孩子皮肤嫩白，长大后成为美女。可是不知为什么，孩子喝了鲜牛奶会出现腹泻拉肚子的现象，孩子还能再接着喝鲜牛奶吗？孩子是否应去医院看医生呢？（吉林省四平市 周俊玲）

一句话点评 婴幼儿出现的是乳糖不耐症，应暂时不要喝鲜牛奶。



营养师解析

周女士，你好！

孩子喝完鲜牛奶后，有少数婴幼儿会出现乳糖不耐症，如腹胀、腹泻、肚子痛、肠胃不适，影响孩子食欲，孩子不爱吃饭。乳糖不耐症是由人体内缺乏乳糖酶，对牛奶

中乳糖、碳水化合物消化吸收不好而造成的。不用去医院给孩子看医生。患乳糖不耐的婴幼儿只要经常喝鲜牛奶，就会使胃肠的乳糖酶不断地增加，慢慢胃肠的功能就能改变，时间长了就不再拉肚子了。营养师建议：如有乳糖不耐症的婴幼儿，暂不喝鲜牛奶，可以改变一下喝奶的品种，可以喝婴幼儿科学配方年龄段的奶粉，或者购买益生菌酸牛奶，其营养价值都比鲜牛奶高。



孩子流鼻涕、打喷嚏随便吃药对吗

现象描述 孩子的爷爷奶奶，对他的宝贝孙子真是不知道怎样关心好，给孩子设立了婴幼儿小药箱，各种中药西药都有。前几天孩子身上发凉、流鼻涕、打喷嚏、咳嗽，爷爷马上打开药箱给孩子吃感冒药，还要大剂量的服用，还说多吃点药就能把感冒抗过去，少吃不管用，做主不去医院看病。请问这样在家随便吃药行吗？我是个儿媳妇，无法说服二位老人，请营养师帮忙。（北京市 朱红群）

一句话点评 孩子感冒要在医生的指导下用药，不可自做主张随便吃药，更不可随便打针。

营养师解析

朱女士全家好！

很多家长生怕孩子有病，早晨起床后孩子流鼻涕、打喷嚏，还没有发烧，认为这就是感冒了，马上给孩子吃感冒药，还要带孩子去小卫生所、私人开的小医院去打吊针。其目的是早吃药早打针

能治疗还能预防疾病。这样做是不对的。其实流鼻涕、打喷嚏并不就是感冒。晨起遇到冷空气、室内粉尘、花粉、环境污染等都会易引起打喷嚏，打喷嚏是由于鼻黏膜受到某种刺激导致的生态变性反映，是一种防御性反射动作，是自身的一种保护功能，有的误认为是感冒。在没确诊是感冒的情况下就按感冒去治，是盲目的，再去打针吃药就更错了，这样会严重地威胁孩子的健康。所以，孩子打喷嚏、流鼻涕不要盲目打针吃药，要去医



院看医生，按医嘱治疗。

许多生理及病理的原因都会引起孩子打喷嚏、流口水的条件反射并不就是感冒。人患感冒时由于受到细菌病毒的侵袭，鼻黏膜诱发炎症，感受性增高，也打喷嚏，但这是一种排毒的方。打喷嚏只是

感冒一种常见的症状，不是感冒的唯一病症。所以不能一见孩子打喷嚏就说是感冒。感冒是可以预防的，当天气变化，忽冷忽热时，要随时为孩子增减衣服，多给孩子喝白开水。注意饮食调理，每餐都选择含有充蛋白质、维生素、碳水化合物和矿物质元素的食物。注意饮食卫生，小儿的饭菜要一餐一做，孩子不能吃剩饭剩菜。要注意孩子休息，控制孩子玩耍的强度，不要孩子因贪玩而累着。玩好吃好喝好睡好休息好才有利于健康。



Q 69 我的孩子为什么易发小儿肺炎呢

现象描述 我们全家人都为我的宝宝三天两头生病发愁。不论是春夏秋冬，一次感冒也少不了他。孩子感冒发烧后，高烧不退，诱发了肺炎。现在孩子免疫功能低下，身体很虚弱，一运动浑身出汗，还不爱吃饭，经常耍小脾气，不愿去幼儿园，长得又瘦又小。我想咨询营养师，我的孩子为什么易患小儿肺炎呢？小儿肺炎应怎样预防？什么样的食物能提高孩子的免疫功能，使孩子少生病、少发烧，减少全家人的压力，谢谢。（吉林省吉林市 董亮亮）

一句话点评 小儿发烧多是由肺部感染外邪所致。

营养师解析

董女士全家好！

在春天季节变化的时候，婴幼儿最易感冒。只要天气凉一点，有一点风吹草动就上火感冒，引起肺炎，令人防不胜防，给平静的家庭带来苦恼。小儿肺炎为什么反来复去的发生？

怎样才能知道孩子是否有火？这火是怎样产生的？中医营养学家认为，一般婴幼儿上火的症状为皮肤干燥、头发枯干、口唇发红、舌质红、口唇发炎、口腔生口疮、流眼泪、眼发红、大便干结、小便赤黄量少、手足心热、情绪急躁、不喜欢喝奶。这与爸爸妈妈为宝宝配的餐有很大关系。在孩子的饮食中肉、蛋、鱼太多，果汁、高级饮品喝的太多。更有的家长在孩子还不会走时，就带他们去吃肉串、烤鸡腿，喝可乐，造成热



量过高，缺少白开水、新鲜蔬菜、新鲜水果，缺少碳水化合物和膳食纤维的食物，导致胃热肝热、肝火上行、发高热，诱发了小儿肺炎。

祖国医学认为，小儿发烧多是由肺部感染外邪所致，如天气变化忽冷忽热，周围的环境污染，家中空气污染，甲醛超标，烟、酒的异味等，这些外部因素是引起小儿肺炎的诱因。中医还认为

反复的外邪侵犯时，由于肺部正气不足，没有抵抗的能力，导致阴阳不平衡，产生平时所说的上火，细菌病毒侵入肺部，导致了小儿肺炎，咳嗽哮喘不止。这就是婴幼儿上火的原因。

怎么预防婴幼儿肺炎呢？上火有千种，灭火要对症。要选择好灭火的食物，对一般上火的孩子，平时要每日3次饮白开水，不要喝各种饮料、吃小食品，少吃肉类烧烤、油炸、油煎的食品和巧克力。如孩子上火大了，快去医院儿科就诊，不可自己在家吃药。

灭火的食物首选富含大量维生素C、胡萝卜素的食物有：猕猴桃、油桃、杨桃、苦桃、草莓、大杏、桑椹、西瓜、甜瓜、黄瓜、哈密瓜、菜瓜、苦瓜、苦苣、莴苣、马铃薯、茄子、西蓝花、豌豆、荷兰豆、小白菜、空心菜、绿豆芽、小油菜、西红柿等。



妈妈的防晒霜可以给孩子用吗

现象描述 多彩的人生，幸福的生活，妈妈夏天常带孩子到公园、娱乐场所去玩，去绿地踏青，去公园摘果，出门时都要涂抹防晒护肤霜、防晒霜等，更要给孩子多涂抹一些。因为宝贝女儿皮肤太嫩了，这样才能避免阳光中紫外线的威胁。但是不知为什么，我的皮肤保护得很好，反倒小女儿皮肤晒得起了泡，很疼痛。难道防晒霜有什么毛病，是质量有问题吗？请问婴幼儿可以涂抹防晒霜吗？（吉林省白城市 周金红）

一句话点评 对不同的年龄段，防晒霜的配方各有不同，应为孩子选择适合婴幼儿使用的防晒霜。

营养师解析

周女士，你好！

防晒霜都是预防紫外线对人体皮肤侵害的，

防晒霜有很多种类，供成人、老年人和儿童、幼儿使用的，其配方各有不同。就年龄段而言，不仅要给孩子选



择一款婴幼儿专用的防晒霜，而且还要看一看瓶子上的防晒系数和功能。大

人的防晒霜不能给孩子使用，如你的防晒霜给孩子涂抹后会带来不良的后果，夏日天气太热时，在户外玩的时间不要太长，因为孩子小，承受不了强烈阳光的刺激。



Q₇₁ 幼儿可以多吃粽子吗

现象描述 我家小宝宝的奶奶、爷爷、叔叔都喜欢吃糯米粽子。我的孩子也跟着吃。如早晨吃一个粽子，孩子到中午就不爱吃饭了，一直到晚饭才少吃一点，连晚上间食牛奶都不爱喝。孩子有腹胀的症状，我也跟婆婆说过，咱家的孩子太小，不要吃粽子，老人说：“这小孩不可娇生惯养，粽子有营养，全家人都爱吃，孩子也非常喜欢吃，你怎么就不让孩子吃。”老人不高兴了，这该怎么办呢？婴幼儿可以多吃粽子吗？请解答。（吉林省吉林市 鲁一丹）

一句话点评 粽子风味独特，婴幼儿可以适当地食用。

营养师解析

鲁女士，你好！

糯米粽子风味独特，有营养，是中国传统美食。每年农历五月初五日端午节时，家家包粽子，人人吃粽子。吃粽子不仅享受美食，还有纪念意义。婴幼儿可以适当少吃。

粽子的主要原料是

糯米，中医营养学认为：糯米性味甘温，富含B族维生素、胡萝卜素、矿物质微量元素和人体必须的碳水化合物。具有温胃养脾，补中益气的功能，适于健康人群。老年人、婴幼儿不宜多食，因为婴幼儿正处于生长发育之中，胃肠功能还不完善，糯米黏柔，不易消化，婴幼儿多食后会引起消化不良、腹胀腹泻、肚子疼等症状。不能提供足够的婴幼儿成长所需的热量，影响了孩子的正常生长发育。婴幼儿可以适当地食用。



Q₇₂ 小狗感冒能传染给孩子吗

现象描述 孩子爷爷养的小狗发烧，去动物门诊挂了急诊，医生诊断为急性感冒、上呼吸道感染，给狗挂上了吊针。白天一天给狗看病，到了夜间，孩子



发烧，又急去医院，真是令全家人不安。这是小狗流感传染给孩子的吗？应该怎么办啊？（吉林省吉林市 施爱军）

一句话点评 家中养的小狗，如果患有传染性的疾病，很快就能传染给孩子。

营养师解析

施女士及全家好：

家中养的小狗，如果患有传染性疾病，很快就能传染给人，当然也能传染给婴幼儿。

家庭养狗必须预防狗患疾病，尤其要预防狗患感冒。

为了保证狗的健康，必须科学地饲养，首先要加强饮食管理，

喂固定的狗粮，不要给狗吃不新鲜的食物，否则狗吃了不新鲜的食物就容易拉肚子，患感冒。狗也必须讲卫生，勤洗澡。特别重要的是必须给狗防疫，接种疫苗，这是防止狗把疾病传染给人最关键的一步。

没有接种疫苗的狗，可随时发病。急性流行性感冒、急性肺炎、急性肠胃炎、传染性肺结核，还有寄生虫传染病，都会传染给婴幼儿。家长平时就要教育孩子，告诉他们小狗可爱，但也有各种疾病会传染给人，不要孩子同小狗亲密接触。小狗生病后要和婴幼儿隔离开来，避免传染给孩子。



Q73 小狗中暑后咬伤了孩子怎么办

现象描述 炎热的夏季，小狗贪玩，小狗中暑晕倒了，奶奶把小狗抱回家中，放在地上，给狗降温，我家的小宝宝和往常一样过来，亲亲抱抱，可是性急小狗咬伤了孩子的手指，流了血。平时小狗和孩子相处得很好，怎么今天变性了呢？请问狗咬伤了孩子应怎么办呢？（吉林省吉林市 师家英）

一句话点评 被宠物咬伤后，应及时去医院，处理后打狂犬疫苗。

营养师解析

师女士，你好！

有人说，小狗是自家养活的，天天都家人在一起玩，咬伤了手，没什么



事，同野狗咬的不一样，不用打狂犬疫苗，上医院

消毒包扎就行。这种说法是不对的，被宠物咬伤后，应及时去医院，处理后打狂犬疫苗。



孩子为什么爱吃苹果薯饼

现象描述 我家的小宝宝自从断奶后，很喜欢吃饭，特别喜欢幼儿园烹调的苹果薯饼。现在已经会说话了，一到双休日孩子就说吃苹果薯饼。我和孩子的爸爸都不太会做饭，想学学做饭做菜，不知道苹果薯饼怎样做，请营养师教教我，还有孩子为什么爱吃苹果薯饼？谢谢。（吉林省吉林市 马换芹）

一句话点评 苹果薯饼是婴幼儿的佳食，美味可口，营养丰富，各位家长可按以下配方去制作。

营养师解析

马老师全家好！

原料：主料有苹果、马铃薯、鸡蛋；配料有花生油、香葱、蒜水、精盐少许。

做法：马铃薯100克，去皮洗干净，切成细丝上锅蒸5分钟；苹果50克洗干净去皮，切成细丝；鸡蛋1个，打到碗里，和马铃薯丝、苹果丝加上葱丝、蒜水、黑芝麻、精盐0.2克，一起搅均匀，炒锅起火，油热后将拌好的马铃薯、苹果、鸡蛋糊倒进锅

里，用慢火煎熟，底面煎黄后，翻翻再煎明面，反复翻个，煎至金黄色。

质量特点：香嫩软酥，香甜适口，适用于1~2岁婴幼儿食用，配小米红小豆粥，蜂蜜半块，间食小西红柿6个。

营养功能与价值：富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、维生素A、维生素D、维生素E、维生素C、B族维生素、胡萝卜素、苹果酸、奎宁酸、芳香醇、婴幼儿生长发育必需8种氨基酸，矿物质微量元素钙、铁、硒、钠，还有水。它是一种生理碱性食品，调节人体酸碱平衡，使你的宝宝体重正常，肌肉发达，骨骼健壮，还能促进食物新陈代谢，体内保持足够的营养，供婴幼儿发育使用，还有健脑开智、生津止渴、解毒利水、养脾和胃的功能。苹果薯饼是婴幼儿的佳食，更是爸爸妈妈的减肥菜肴。

各位家长可按上述配方去制作。



牛黄解毒片小儿想吃就吃吗

现象描述 我家孩子的爷爷奶奶自退休后，家中备有小药箱，什么药都有。他们说提前吃药是防病，等有病再吃就晚了，所以每日早、晚2次吃牛黄解毒片，孩子也跟着天天如此的吃起药来。孩子的口腔溃疡一直不好，我给孩子买维生素B₂，奶奶不给吃，还说牛黄解毒片是中药，有800多年历史，是家庭常备祛火解毒、清热消炎的良药，常吃才能自我保健，有益健康，孩子更应该保健，吃不坏孩子。作为儿媳妇我无法说服二位老人，不能因吃药闹意见让老人生气。请问营养师，孩子可以天天吃牛黄解毒片吗？（吉林省吉林市 郭红）

一句话点评 是药三分毒，婴幼儿有病应及时去医院就诊，在医生的指导下用药，不要自己就决定吃药，弄不好反而会加重病情。

营养师解析

郭女士，你好！

常言道，是药三分毒。没病吃药有病乱吃药，不仅不能防病治病，反而还会中毒。健康不是靠药物来维持，而是主要靠合理的饮食，合理饮食是健康的基石之一。郭女士提到你的孩子口腔溃疡一直不见好，天天吃药，产生了抗药性，不仅口腔溃疡没治好，造成了孩子胃肠功能紊乱，对药物不能吸收，药再这样

吃下去还会对孩子的肝脏造成损害。牛黄解毒片适用于红肿热痛的症状，阳气不虚的亚急性炎症，而口腔溃疡的小儿是阳气虚、阴火上行所致的疾病。牛黄解毒片吃得过多，反而病情加重。婴幼儿患病应及时去医院就诊，在医生的指导下用药，不要自己就决定吃药，弄不好反而会加重病情。

营养食疗可帮助长期口腔溃疡、咽炎、喉炎、牙龈病的孩子消除病痛。下列食物要经常吃：绿豆小米粥、大麦米小米粥、江米小豆粥、小米胡萝卜丁粥、小南瓜丁粥、小西红柿小米粥、小枣小米粥、桑椹小米粥、小米红萝卜丁粥、小米土豆丁粥、小米鲜玉米泥粥、小米青豆泥粥、小米豌豆粥、蛋黄豌豆泥羹、肝泥肉泥羹、碎菜牛肉泥羹、芹菜精肉馄饨、胡萝卜肉泥馄饨、青菜虾泥面条。同时每天饮白开水。



小儿被蜂蜇伤后应怎样处置

现象描述 我们一家三口双休日到公园玩，孩子玩得很开心，孩子看见绿绿的草，红红的花舍不得离开。几个大男孩用小棍打树上的花，不料打着了蜂窝，一群小马蜂扑面而来，蜇伤了小男孩和我的孩子，孩子哭得很厉害，我们赶紧去附近医院，到医院后孩子头部和脸都肿起来，医生给做了处理。请问蜂蜇伤后，应该怎样处理？当时有人说，用尿洗，用肥皂擦，揉洗衣粉，涂擦食用醋，涂大酱和酱油、白糖、蜂蜜，用丝瓜叶擦、黄瓜叶擦。请问营养师以上说的这些可以擦抹患处吗？能消炎止痛吗？（辽宁省本溪市 江明明）

一句话点评 被马蜂蜇伤后，应立即挤出毒汁，轻者可用马齿苋或鲜黄瓜敷患处，重者应尽快去医院治疗。

营养师解析

江女士全家好！

小宝宝被蜂蜇伤，马上去医院让医生处理，很对，要按医嘱及时去医院换药，还要按医嘱进行下一步的护理。一般来说，被蜂蜇伤后火辣辣的胀疼，7天后才能缓解，但开始火辣辣的痒，15天后才能痊愈。此时要加强饮食调，吃解毒排毒、利尿消炎的食物，如绿豆粥、绿豆汤、蜂蜜水、白开水、西瓜、甜瓜、菜瓜、丝瓜炒肉、黄瓜黑木耳炒肉、海蜇拌黄瓜、马

齿苋拌大蒜泥、马齿苋炒鸡蛋、小白菜豆腐汤等。

在野外被蜂（如土蜂子、蜜蜂、小马蜂、大马蜂）蜇伤后，应立刻挤出被蜜蜂蛰伤的毒血，然后用孩子口中的唾液，擦洗患处；也可以用孩子的尿液擦洗患处，也可就地取药，选择新鲜汁多的马齿苋，快速用马齿苋汁擦患处，还要挖几棵带回家去，用砸菜缸子砸碎马齿苋后敷患处，可以消炎止痛、解毒。还可以用丝瓜砸碎后敷患处，还可以用鲜黄瓜擦患处，止疼止痒，减少小儿的痛苦。被马蜂蜇伤后立即挤出毒汁，轻者可用以上的办法及时处置，重者快去医院治疗，因为大马蜂有剧毒，4只大马蜂都能蜇死1头牛。所以家长要教育自己的孩子，去校外玩耍，千万不要捅马蜂窝，会带来杀身之祸。

研究认为，马蜂的毒液呈碱性，马齿苋性寒，为酸性野生植物，能够迅速止痛，消除红肿，马齿



芎的药用功能：中和马
蜂的毒液，同时中和对

抗神经毒素，故孩子被马蜂蛰伤后应立即用马齿苋
涂擦。



孩子睡新买来的凉席为什么身上发痒

现象描述 入夏后天气一天比一天炎热，气温不断增高，为了给孩子降温，买了价格很高的凉席。可是孩子睡了几天以后，身上发痒，睡眠不好，同时身上长出很多的小红点点，这是怎么回事？这凉席只供孩子一人使用，也没有大人的皮肤病传染给她，难道这凉席是质量不佳？（吉林省吉林市 闫秀芝）

一句话点评 新买回来的凉席并不清洁卫生，应经消毒灭菌后使用。

营养师解析

闫女士，你好！

天气炎热，为了让孩
子解暑睡好觉，家人给孩
子买来高级凉席，这是好
事。但睡后孩子身上出现
红点，觉也睡安稳，是什
么原因呢？原来新买的凉
席未经消毒灭菌，细菌对
孩子的身体造成了侵害。

夏日是细菌生长繁殖最快的季节，新的凉席不要买回来就用，应在阳光下爆晒几日，用干净毛巾擦1遍，再晒1日后方可以让孩子使用。用这个方法可除去凉席上的细菌、灰尘和肉眼看不见的小虫。

室内的空调，不要调得太低，在22℃~26℃之间就行，预防小儿着凉，睡觉时盖好毛巾被。如室内的温度过低，大人凉爽，小孩受不了，会导致小儿着凉感冒。



小儿吃香菇能预防咽喉肿痛吗

现象描述 我家的小女儿从小是奶粉喂养，免疫力低下，经常感冒发烧，一直到现在感冒发烧后咽喉肿痛得不敢咽饭，口腔疼得很厉害，还有低热。以前吃药还能好几天，现在吃药也没有用。听说多吃香菇能防治感冒，请问这种说法对吗？还有什么食物、什么食疗方能预防感冒？请营养师帮助。（吉林省吉林市 耿玉芝）

一句话点评 防治感冒，要调理好饮食，使营养平衡，维护小儿身心健康。



营养师解析

耿女士，你好！

感冒是引起咽喉发炎的最根本原因，预防咽喉发炎必须预防感冒。婴幼儿正处于生长发育的时期，免疫系统功能还不强，天气冷热不均、饮食调理不周都会引起感冒发烧，导致咽喉发炎。如果总是打针吃药，会产生抗药性，使孩子的免疫功能进一步降低，这就是孩子感冒咽喉炎反反复复的发作的主要原因。预防感冒要从调理饮食开始，香菇有预防感冒和咽喉炎的作用。

香菇营养非常丰富，素有三珍之称，是食用菌的皇后，香菇味道鲜美，香气沁人，还含有预防感冒发烧、咽喉肿痛的蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维，还有18种氨基酸，其中有婴幼儿必须的8种氨基酸、维生素B₁、维生素B₂、尼克酸、硫胺素、钙、磷、铁、锌、硒等。

香菇中的麦角甾醇，

经日光紫外线照射后，即可转变为维生素B₂，因此香菇可以预防小儿感冒发烧引起的咽炎、喉炎、舌炎、口角炎、牙龈炎，还能促进生长发育和细胞的再生。此外，蔬菜水果可帮助脂肪、碳水化合物和蛋白质的代谢，促进皮肤、肌肉、毛发、指甲生长，增强视力，使小儿眼明亮，还能预防小儿营养不良、贫血、佝偻病等。

预防口腔溃疡、咽炎、喉炎，应食含维生素B₂、维生素B₆的食物，该类食物有草莓、大杏、猕猴桃、杨梅、杨桃、樱桃、金桔、石榴、火龙果、香蕉、香瓜、哈密瓜、柠檬、木瓜、柚子、橙子、动物肝脏、牛奶、奶酪、无花果、绿豆、绿豆芽、芝麻、芝麻酱、橄榄酱、橄榄油、橄榄果、三文鱼、鲈鱼、柿饼子、芹菜叶、莴苣叶、胡萝卜、小水萝卜、鲜毛豆、鲜红薯、鲜枣、鲜玉米、鲜青豆、鲜花生、鲜豌豆、红小豆、大白豆、黄豆、鸡蛋黄、鸭蛋黄、全麦、燕麦、小米等。

预防咽喉肿痛的小儿食疗：

1. 小米蒲公英粥（小米20克淘洗干净后，用水适量煮粥，煮到九成熟时，再放蒲公英30克，开锅即熟），荷包鹌鹑蛋2个，橄榄油拌茄子泥。

2. 小米小西红柿桑椹粥（小米20克淘洗干净，加水适量，煮粥到九成熟时再放小西红柿3个，桑椹5个，开锅即熟），鸭蛋黄拌马铃薯泥，玉米谷片。预防小儿阴虚内热、虚火上行、生口疮、口角炎、咽喉炎。

3. 丝瓜小米粥（小米20克淘洗干净，加水适量煮粥，煮到八成熟时再放丝瓜丁20克，小枣3个，开锅即熟），鸭蛋黄拌芹菜泥，加钙全麦面包半块。预防小儿阴虚内热，虚火上行引起口舌生疮、大便干结、小便赤黄。

4. 冬瓜小米粥（小米20克淘洗干净，加水适量煮



粥，煮到八成熟时再放冬瓜丁，小枣3个，开锅即熟），三文鱼肉烧豆腐，小蜂蜜面包半块。预防小儿营养不良、维生素B₂

缺乏症、口腔溃疡。

5. 小米西瓜粥（小米20克用清水淘洗干净，加水适量煮粥，煮到九成熟时再放西瓜和皮30克，开锅即熟），蛋黄拌豌豆泥，绿豆粉饼1块。预防小儿肝火上行、红眼病、成长缓慢、发育不良。



口腔溃疡的小儿多吃西瓜对吗

现象描述 我的小宝宝从小就火大，因为那几年我家住在农村，家家都火炕，孩子都睡在火炕上，由于火大孩子得了口腔溃疡，影响吃饭，天天说嘴疼，还经常感冒。爷爷奶奶经常给孩子吃西瓜，说吃西瓜能治口腔溃疡，但怎么越吃孩子的口腔溃疡就越严重了？应该吃什么食物能营养孩子，治疗口腔疾病？请给予帮助。（吉林省吉林市 巫秀江）

一句话点评 小儿患口腔溃疡是营养不良综合征，是体内阴虚、内热虚火上行所导致的疾病，应多食富含维生素B₂、维生素B₆、胡萝卜素的食物。

营养师解析

巫女士，你好！

夏季到来，气温不断升高，食用西瓜能解暑降温。西瓜营养丰富，脆嫩清香，味道爽口，含水分约为98%，具有利尿消肿、补脾止泻、清热解毒、润肠通便、通尿的功能，适用于小儿、老年人。患小儿口腔溃疡的家长往往多给孩子西瓜吃，认为西瓜水分大，能润湿口

腔，对口腔没刺激，同时认为西瓜营养丰富，对口腔疾病有一定的治疗作用。但是否如此呢？西瓜有利尿的作用，吃的西瓜多尿就多，富含的维生素、糖类、微量元素矿物质都顺随着排出。中医营养学认为，小儿患口腔溃疡是营养不良综合征，体内阴虚、内热虚火上行所导致的疾病，多吃西瓜会加重阴虚的病症。所以说，患口腔溃疡疾病的孩子应少吃西瓜。

患有口腔溃疡的小儿不要自己买药，不要乱用偏方，应去医院儿科就医，请多食富含维生素B₂、维生素B₆、胡萝卜素的食物，这些食物有预防小儿口腔溃疡的作用。



Q₈₀ 怎样预防宝宝中暑

现象描述 入夏后的高温天气，使人感到热得透不过气来，人们开始用食物来降温解暑，喝绿豆汤、冰冷饮料、冷藏西瓜、香瓜、哈密瓜、木瓜、黄瓜，请问婴幼儿应怎样预防中暑？（吉林省吉林市 张英）

一句话点评 应从饮食上入手，预防婴幼儿中暑。

营养师解析

张女士，你好！

入暑以后，天气炎热，家长要护理自己的孩子不要中暑。婴幼儿正处于生长发育时期，体温的调节中枢尚未成熟，对周围环境的变化适应性比较差，还不能通过一些反应来调节自己的体温。在这种情况下特别是4岁以下的婴幼儿更容易发生中暑，当体温高达39℃~41℃时，发烧、呼吸急促、心

跳加快、恶心、呕吐、皮肤发红，有昏迷和抽搐症状。这时应立即把孩子放到通风、凉爽的地方，用温毛巾擦全身，给孩子喝白开水，如中暑很严重应赶快送医院治疗。

防止孩子中暑应做到：

1. 经常饮清热解暑的绿豆汤。
2. 不要给孩子喝各种冰镇冷饮、西瓜、香瓜、哈密瓜、水蜜桃、冰块、冰淇淋等。不能用过凉的食物来降温，不能突然降温，会损伤孩子胃肠和影响血液循环。
3. 孩子中暑后，应食绿豆小米粥、绿豆粉青菜软面条、绿豆荞麦小米粥、苹果果汁、桔子果汁、菠萝果汁、胡萝卜果汁、莴苣拌蛋黄、豌豆蛋黄羹、茄子蛋黄羹、小白菜鸡肉馄饨等消暑食品。

Q₈₁ 夏日炎热，孩子可以食用清火的食物吗

现象描述 入暑的天气热得大人头晕脑胀，不想吃东西，没有胃口，只想喝汽水、碳酸饮料、冰水、冰冻绿茶、冰冻矿泉水，还有冷冻绿豆粥、冷面、凉粉和冰镇西瓜、菜瓜、香瓜、哈密瓜，吃起来特凉快，孩子能吃吗？这些食物能去火吗？请问婴幼儿应吃什么食物清心火？（吉林省吉林市 绍玉青）

一句话点评 小儿的胃肠发育还不完善，无论天气有多么炎热，也不能和大人一样喝冷饮、吃水果。



营养师解析

绍女士，你好！

因为婴幼儿正处于生长发育过程中，小儿的胃肠发育还不完善，无论天气有多么炎热，也不能和大人一样喝冷饮、吃水果，冷食对孩子有刺激，不利于消化和营养的吸收。

夏日清火益胃的食物有绿豆、红小豆、青豆、鲜玉米、鲜毛豆、荞麦、大麦、燕麦、小米、薏米、冬瓜、菜瓜、丝瓜、西瓜、黄瓜、哈密

瓜，百合莲子、芥菜、荠菜、洋葱、芹菜、扁豆、西蓝花、苦苣、苦瓜、莴苣、蒲公英、刺儿菜、马齿苋、鲫鱼、鲍鱼、三文鱼、带鱼、小鱼、小虾、鲜牛奶、黄豆芽、黄豆、大豆腐、小豆腐、鸡肉、鸭肉、鹅肉等。菜肴有绿豆小米小枣粥、小米山药粥、绿豆小米玉米小楂子粥、绿豆泥豆包、绿豆豌豆糕、莴苣肉末虾仁三鲜面条、荞麦米小米花生粥、黑米江米核桃仁软饭、薏米江小豆小枣粥、冬瓜虾仁精肉全麦面粉小包子、橄榄油炒马齿苋鸡蛋、苋菜虾仁豆腐汤、红小豆豆沙包、火腿烧冬瓜丁、鲜玉米青豆蛋黄羹、豌豆虾仁蛋黄羹、杏仁肉末豆付羹、肉泥炒西红柿蛋黄、小白菜排骨面、糖醋大白菜、糖醋三文鱼苦瓜、苦瓜芹菜精肉全麦面粉小水饺、糖醋橄榄油绿豆芽、芹菜荠菜精肉香葱馅小包子等。



宝宝的夏被该如何选择

现象描述 夏日高温天热，有时气温在30℃以上，全身都是汗水。小宝宝白天是一丝不挂，到晚上室内开着空调，还是光着身子。孩子经常发热，不爱吃饭，胀肚子，肚子疼。请问夏日孩子是否应盖上清凉柔和的被子？该怎样选择？

（吉林省吉林市 侯芹）

一句话点评 夏日高温天热，应为孩子选择适当的凉爽透气、质地柔软的凉被。

营养师解析

侯女士，你好！

入夏以来，妈妈们开始为自己的宝宝们选择夏凉被，超市五颜六色的小被子，品种很多。现提

供几种，供选择。

1. 竹纤维小儿凉被。是竹纤维与棉线混纺的新布料，表面光滑，透气，凉爽性强，吸湿性高，能阻断夏日细菌对小儿皮肤的侵入，防止夜间出热痱子、



夏日皮炎，还能排除小儿体内的热气，使身体不发燥热，不上火，利于小儿的睡眠，适用于南方婴幼儿使用。

2. 混纺蚕丝被。是由棉线与蚕丝采用新技术混纺加工而成，有很好的排湿性，凉爽透气，不粘身，特别是蚕丝的纤维中

有大量空隙，有利排出热气，通透性强，清凉洁体，适用于炎热的夏季小儿使用。

对一些是化纤制品面料的被子，排湿排汗性很差，凉爽性差，不宜购买。

3. 纯棉被。营养师推荐纯棉毛巾被，纯棉线用新技术织成的小儿毛巾被无毒无害，温对皮肤没有任何刺激，柔软舒适，通透性强、吸汗能排除体内热量，还能起到护脾健胃的作用，能减少小儿伤风感冒、肠胃不适。

夏日天气虽然炎热，蛋孩子睡觉一定要盖好被子，避免着凉。



宝宝要小心菠萝过敏症

现象描述 我家小宝宝胃口不错，很喜欢吃菠萝，因为菠萝很好吃，甜甜酸酸、香香醇醇的。吃后1个小时，孩子哭闹，出现了风疹块、多汗、心跳加快、口唇发青，马上送去医院。医生诊断为小儿水果菠萝过敏症，请问这种吃法对吗？（黑龙江省哈尔滨市 司顾平）

一句话点评 菠萝营养丰富，是老少皆宜的水果，但不可多食。

营养师解析

司女士，你好！

小儿合理的饮食结构就包括水果，所以一定要给孩子提供足够的水果。但是，吃水果也要有一定的限度，水果食用过度，也会带来一些副作用，患水果病。有的水果食用过多可导致小儿过敏，并诱发其

他疾病。使孩子的健康受到损害。

菠萝就是这样一种水果，它口味清香，营养丰富。但菠萝中有一种特殊的物质——菠萝蛋白酶，能引起过敏。有的小儿菠萝吃多了就引起过敏，轻者四肢无力、心跳加速、口唇手指发麻、多汗心悸、皮肤出现风疹块、起鸡皮疙瘩、红肿、哮喘咳嗽、眼结膜出血、视力不清、头昏目眩；重者血压下降、休克、意识不清、面色苍白、呼吸困难、四肢冰冷、大汗淋漓，这种病医学上称为菠萝病。这时应立即去医



院治疗。营养师提示：
吃菠萝时先把菠萝去外
皮，然后切成片，放进

淡盐水中浸泡20~30分钟取出，再用凉开水洗净后
即可以食用。1~3岁小儿每次食用50克为宜，不可多
食。



吃芒果也要先泡后吃吗

现象描述 目前正是芒果上市的季节，但是看见孩子很喜欢吃，每天都要给孩子吃。但吃后一开始是宝宝的嘴巴周围红肿，小手总是揉嘴巴，后来，又进一步的面部红肿，到了第4天发现腿上、胳膊、脸上上都出现很多密密麻麻的红疹，我们立即带孩子去医院就诊，原来是芒果过敏。请问孩子可以吃多少芒果？吃芒果有什么注意事项？芒果有什么营养？（山东省济南市 黄佳群）

一句话点评 芒果含有三萜酸和多酚类化合物，易引起各种过敏症甚至芒果中毒，应注意食用方法，适量食用。

营养师解析

黄女士，你好！

芒果的口味酸甜爽口，汁水香醇，是老少皆宜的热带水果，受到婴幼儿的喜爱。但是芒果和菠萝一样，也会引起过敏。尤其是婴幼儿更容易过敏，过敏时嘴脸红肿，面部出现小红疹，还有突然咳嗽哮喘、呼吸困难、心跳加快、咽喉红肿、皮肤瘙痒、腹痛腹泻，严重者

会导致皮肤出水泡、水痘，以及诱发芒果过敏的各种症状。

芒果性平，味甘微酸，蛋白质、果酸、氨基酸、粗纤维、碳水化合物、矿物质元素都很丰富，但含有的三萜酸和多酚类化合物易引起各种过敏症甚至芒果中毒。

怎样预防吃芒果后出现的各种不同程度的过敏反应？营养师提示，在食用芒果前，先洗干净，将整个的芒果放入淡水盐中浸泡30~40分钟后，用温水冲净，扒皮食用，不要用嘴扒皮，特别是过敏性体质婴幼儿，不洗的芒果坚决不能吃。1~3岁婴幼儿每天可食用芒果50~60克，不可多食。



85 天气炎热，孩子喝牛奶会上火吗

现象描述 在这炎热的天气，孩子上火、起热疹、口角生疮、消化不良、腹泻。这是喝牛奶的原因吗，可是不喝牛奶，孩子也口腔溃疡更，还生了癣子。现在该怎么办呢？请问，喝牛奶上火吗？不喝牛奶可以祛火吗？牛奶有什么营养呢？（吉林省吉林市 吴佳佳）

一句话点评 夏天喝牛奶不但不会上火，而且还能清热解毒，祛火消炎，预防中暑症的发生。

营养师解析

吴女士，你好！

我们共同探讨，天热时是否还可以喝牛奶呢？首先要做营养分析和调查，仅供参考。

品质来源：牛科动物，黄牛或水牛的奶。现在全国各地均有奶牛，内蒙大草原奶牛最佳。

性味归经，性微寒，味甘、无毒，入心、脾、胃、肺经。

营养成分：富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种维生素A、维生素D、维生素E、维生素C、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素B₁₂、生物素、叶酸、冷酸、烟酸、钙、铁、磷、钾、

钠、铜、镁、锌、硒、多种氨基酸。

营养价值：牛奶营养丰富，具有生津止渴、补钙长个、促进生长发育、降血压血脂、减肥强身、健脾合胃、润肠通便、治虚弱劳损、小儿贫血、小儿多动症、小儿佝偻病、小儿食欲不佳的作用。在炎热的夏日食用，可加蜂蜜，营养更加丰富，可促进孩子健康成长，供给婴幼儿夏日所需的钙、钾、钠，防止苦夏和中暑，补充大量水分，营养人体细胞，促进骨骼、肌肉、皮肤生成，抵抗夏日炎热。牛奶要适量饮用，特别是在夏日高温天气，人体会大量的排汗，汗水会带走人体内钙、铁、镁、锌、钾、钠的流失，使人夏日苦夏、头晕头胀、心跳无力、失眠健忘、小儿多动症、食欲不振、偏冷食凉食生食，夏季要喝牛奶补充热量，供给小儿日需的营养。

牛奶中糖分为乳糖和葡萄糖，乳糖有利于小儿肠道中乳酸菌生长，促进有益菌群生长，乳酸菌产生乳酸，使肠道pH值下降，抑制有害菌的生长，增强小儿胃肠功能，有利于钙和磷在小肠的吸收和消化及肠



道微生物合成B族维生素。还有牛奶中含有多钟免疫球蛋白，如抗沙门氏菌抗体、抗脊髓灰质炎、病毒抗体、抗夏

日感冒发烧、肺炎咳嗽，能大大增强人体免疫抗病的能力，增强体质，促进小儿正常生长发育。所以说夏天喝牛奶不但不会上火，而且还能清热解毒，祛火消炎，防中暑症的发生。每日早、晚各1袋，也可用婴幼儿配方奶粉冲兑。



孩子因惊吓中暑后应该吃些什么

现象描述 我家儿媳妇双休日忙着做家务，为了孩子的安全，把孩子和小狗放进自己车库的汽车里玩，没想到小孩子淘气，关闭了空调，而且还反闭了车门，等大人忙完想起孩子时，只有小狗还不停地叫着，孩子已经热晕了过去躺在车里，全家人都快急死了，只好报警，才打开车门，把孩子送进医院，打了2天吊针，孩子还是不吃东西。请问中暑后还应该吃些什么呢？请帮助。（吉林省吉林市马一春）

一句话点评 孩子心情急躁时中暑，不要吃各种冷饮、小食品、糖果和巧克力，应吃镇静安神、清心祛火的食物。

营养师解析

马女士，你好！

现在生活条件好了，自己家有车，笔者也亲眼看见，把孩子留在车里，都认为在汽车里安全，碰不着，卡不着，给点吃的，再开空调让她玩。但小孩子在车内不能老实呆着，一旦把车门反锁上了，孩子在车里出不来，哭得满头大汗，外边的爸

爸妈妈、爷爷奶奶都快急死了，只能请人来帮助、打开车门，其实这种做法是非常危险的。

孩子在车内中暑和外边不一样，它是由于害怕、受到惊吓、心情急躁而中暑，这种情况下，不要吃各种冷饮、小食品、糖果和巧克力，应吃镇静安神、清心祛火的食物，如绿豆小米百合粥、小米桑椹鲜玉米泥粥、小白菜茼蒿菜鸡丁软面条、西蓝花茼蒿叶、精肉全麦面粉小馄饨、糖醋小酥鱼，多喝白开水，还有香蕉、荔枝、葡萄、苹果、杨梅、杨桃、石榴、五香毛豆、五香鲜花生等，这些都是稳定情绪、调解心情的食物，还要多抱一抱孩子，带她到公园去玩或买一些玩具，让孩子早点忘掉那不开心的一刻。

Q₈₇ 婴幼儿厌食该怎么办

现象描述 我的女儿生长在一个幸福的家庭，爷爷奶奶总买很多吃的，果冻、蛋糕、球球糖、小儿巧克力等等。姥姥阿姨来看孩子，带来腰果、开心果、栗子、口香糖、儿童饼干、桔子、苹果、白梨，老叔又来看孩子，又带来可乐、荔枝、榨汁果水，还有膨化玉米条、虾条、果肉、芝麻、香酥糖，零食吃多了导致小宝宝不吃正餐，现在连锅包肉都没有胃口，米饭青菜只吃几口。出现了婴幼儿厌食症，孩子大便干结、脸色发黄、不爱学习，人小脾气可不小，一生气就哭半天，这该怎么办呢？我怎样用饮食来调节？（吉林省吉林市 汪东柱）

一句话点评 孩子们正常生长发育，要吃好每一餐，还要吃好零食，孩子一定感到愉快，成长快乐。

营养师解析

汪先生，你好！

现在的独生子女在家庭中就像名星一样受追捧和呵护，各种好吃的好喝的应有尽有。高脂肪高蛋白的食物、高级糖果饮品各种小食品全给孩子准备好了。以为这样就可以使孩子获得营养，开发智商，使宝宝健康聪明。其实不然，这是饮食结构不合理，不仅会造成造成小儿厌食或偏食，影响婴幼儿生长发育，而且营养不

平衡，引发各种疾病。孩子的饮食结构必须合理，不仅要有高蛋白、高脂肪的食物，还要有维生素、矿物质微量元素丰富的蔬菜水果豆类。这样才能营养均衡。食物中各类豆类蔬菜太少，会使胃肠功能减慢，引起婴幼儿便秘、不消化、胀肚子、食欲不振，导致小儿多动症、发育不良、肝炎、贫血、佝偻病、睡眠不实、盗汗等。

婴幼儿合理喂养家长应怎样做呢？

要合理的安排好小儿一日三餐，二餐之间间食水果，早、晚要喝鲜牛奶和婴幼儿配方奶粉，要为孩子制订出每日食谱，要荤素兼顾，粗细粮搭配，味道要清淡可口，不要吃剩饭剩菜。去超市买婴幼儿食品，一定要精挑细选，看好说明和保质期，不要买不利于孩子健康和过期的食品。



婴幼儿尿路感染后怎样护理

现象描述 我的女儿高烧、寒战、急躁不安，排尿时疼哭闹，排尿的次数增多，尿道口红肿，去医院看过医生，诊断为小儿尿路感染。请问我应怎样护理？怎样调理饮食？（吉林省吉林市 王亮）

一句话点评 孩子患有尿路感染，应减少小儿的运动，保持清洁卫生，要多喝白开水，多吃些利尿排毒的蔬菜和水果。

营养师解析

王女士，你好！

小儿尿路感染以急性为多，尿路感染主要包括3种病变，膀胱炎、肾盂肾炎及尿道炎，有时这3种病很难分，所以统称为尿路感染。

因为孩子太小，都穿着开裆裤子，容易遭到细菌的侵害，尤其是女孩，尿道约长1~2厘米，尿道口距肛门很近，这时如果坐在地上、没擦干净的椅子上、滑梯上、木马上或公共汽车的椅子，由于这些地方有污染，细菌就侵入尿道口引起感染。再加上的小儿输尿管长而弯曲，管壁发育还不完善，易造成尿潴留，为细菌的繁殖提供

了条件，容易造成尿潴留，诱发尿路感染，尿道有烧灼感，尿道口周围红肿，小孩子小肚子疼、尿痛、尿急、尿频，尿道口火辣辣的痛，孩子在排尿时因疼痛哭啼。

孩子患有尿路感染，应减少小儿的运动，不要带孩子去不清洁卫生的地方玩，不要给孩子穿开裆裤，更要多喝白开水，多吃些利尿排毒的蔬菜和水果，如黄瓜、菜瓜、香瓜、冬瓜、丝瓜、西瓜、小白菜、茼蒿、苦苣、百合、木耳菜、油麦菜、大萝卜等。在主食上可做樱子牛肉馅包子、冬瓜虾仁素馅包子、虾仁扒油菜等

下面介绍几个食疗方供选择：

1. 绿豆芽300克，洗干净取汁加白糖，开水冲饮。具有清热解毒、利尿祛火、消炎止痛的作用。

2. 玉米须子水煎：干玉米须5克，车前子2克，甘草1克，用沙锅水煎，加水700毫升，水煎20分钟，每天1剂，每日3次饮服。适用婴幼儿尿路感染、尿急、尿频、尿痛，具有利尿排毒的作用。

营养师提示：家中有患有急性尿路感染的小儿，禁止食用各种小食品，虾片、薯片、膨化玉米条、方便面、油炸挂面、油炸羊肉串、牛肉串，炸鸡翅、鸡腿、鸡头，烤鹌鹑、烤肉食鸽、各种生冷饮品、高级糖果、



蛋糕、巧克力、奶糖及保健食品。

要保持外阴部位的清洁，选用清洁的水清洗，小儿大便后及时清洗臀部和勤换内裤。



夏日应怎样护理婴幼儿的皮肤

现象描述 天气越来越热，热得孩子不爱吃饭，起了很多热痱子，晚上还有蚊虫叮咬，睡不好觉，孩子一阵阵地哭啼，请问夏日应怎样护理宝宝的皮肤？（吉林省吉林市 丛桂芝）

一句话点评 孩子的皮肤比大人娇嫩，很容易碰伤，很容易受到环境的污染和蚊虫的侵害，所以要精心保护，尤其是夏季。

营养师解析

丛女士，你好！

在炎热的夏日，除了给孩子吃好喝好外，还要宝宝的皮肤护理好。因为孩子正处于生长发育时期，皮肤的发育还不成熟，而且比大人的皮肤娇嫩，很容易碰伤，很容易受到环境的污染和蚊虫的侵害，所以要精心护理。夏日的太阳火辣辣的热，紫外线照射很强，不要带孩子去阳光太充足的地方，少晒太阳，避免紫外线过敏。防止蚊虫叮咬的方法是家中门窗要有纱

窗，房间要有蚊帐，晚上带孩子去乘凉时，穿好长袖衣服，这样可防止蚊虫叮咬。

由于天热孩子容易起热痱子，热痱子是孩子夏日常见的皮肤疾病，宝宝的身体表面面积比较小，而汗腺和大人一样多，宝宝的出汗几率是大人的3倍，汗水和皮肤上的脏东西混合在一起，由于天气炎热出汗过多，皮肤就会变得柔软，汗腺也会处于堵塞状态，从而引发了炎症。宝宝头部、腋窝、手脚、腋下、颈部皮肤红肿，出现红疹子和水肿，使该部位瘙痒、疼痛，如果病情比较严重，应去医院就诊。

那么婴幼儿热痱子应如何预防和护理？要保持室内通风、凉爽，经常给孩子洗澡，勤换衣服，更要选择透气性较强的衣服，还要多饮白开水，多吃水果，适量喝绿豆汤，还有用苦瓜和黄瓜给孩子擦洗患处，每次冲洗干净后要撒上凉爽痱子粉，可减轻疼痛。



孩子怎么得了味精瘾病

现象描述 我家的小宝宝得了味精瘾病，粥、饭、菜、汤都要放味精，不放味精不吃饭。奶奶从辅食开始就加味精，所以到现在吃味精吃得很多，连吃粥时都要放味精，孩子这样吃法行吗？（吉林省吉林市 柳红）

一句话点评 味精对婴幼儿和正在生长发育的儿童有严重危害，所以不要给婴幼儿吃味精。

营养师解析

柳女士，你好！

科学研究证明：味精对婴幼儿和正在生长发育的儿童有严重危害。味精又叫谷氨酸钠，为白色结晶性粉末，有特殊的鲜味，能促进食欲，是烹调餐饮的调味品，但食用过多，也是有害的，会使原

有蔬菜、粮食、肉类、鱼类本来的鲜味消失。它能使婴幼儿血液中的锌转变为谷氨酸钠，随尿排出，造成体内缺锌，阻碍了婴幼儿的正常生长发育，并产生智力发育不良和小儿厌食、食欲不振、味觉异常、生长缓慢、身体矮小、免疫功能低下、易感冒发烧、气管炎、口腔溃疡、小儿多动症、精神不集中、头发稀少、色泽发黄、小儿多汗、烦躁不安、哭闹不休等。婴幼儿不要吃味精。



孩子咳嗽不止与鼻炎有关吗

现象描述 我的宝宝感冒后，一直咳嗽得厉害，晚上更咳嗽不止。孩子不爱吃饭，没有食欲，晚上还睡不好，一周没去幼儿园了，吃了很多咳嗽药、止咳糖浆，还吃了几副中药，花了不少钱还不见好转。请问我家宝宝应去哪看病？咳嗽和鼻炎是一样疾病吗？应吃些什么食物吗？（吉林省吉林市 郭风）

一句话点评 宝宝咳嗽不止，不要随便去买药，更不要听信民间秘方，应去儿童医院看病。



营养师解析

郭女士，你好！

有很多妈妈认为孩子咳嗽是小病，不用去医院，自己去药房买些止咳水或者小中药就可以了，其实这是不对的。

咳嗽不仅仅是气管和肺脏的疾病，它的发病原因很复杂。如果你的孩子患有急性、慢性鼻炎，就会引起咳嗽。流鼻涕时，由于鼻部炎症，鼻腔的分泌物倒流到鼻后和咽喉部位，反流到气管，刺激了肺部咳嗽感受器而产生了咳嗽，还有通过神经反射刺激咳嗽感受器，诱发了咳嗽。患鼻涕滴流的小朋友也会使咽部、喉感染，感染后咽喉痒痛、红肿、鼻塞、不通气、打喷嚏，若感冒后咳嗽就会更加重。所以宝宝咳嗽不止时，不要随便去买药，应去儿童医院的口腔鼻科去看

病，接受治疗，使宝宝早日恢复健康。

宝宝感冒、发烧、咳嗽除去医院看病外，还要饮食调养，应食消炎祛火、解毒利尿的食物。

消炎祛火、解毒利尿的食疗食谱：

套餐1：

早餐：小米、绿豆雪梨粥、香菇大白菜牛肉、全麦面粉发面包子、西蓝花炆拌绿豆芽、五香豆腐丝。间食：猕猴桃。

午餐：苹果丁、花生米、大米软饭、荞麦面小花卷，虾仁鸭蛋糕、橄榄油拌茼蒿菜海带、糖拌西红柿。

间食：酸牛奶。

晚餐：香菇肉丁绿豆芽炒饭、小白菜鸡丝豆腐汤、橄榄油拌茄子、马铃薯泥、软炸小虾红薯条。间食：苹果。

营养功能：提高宝宝们免疫功能，促进正常生长发育，预防鼻炎、肺炎。

套餐2：

早餐：小米小玉米楂子小西红柿粥、玉米黄豆面葡萄干蜜枣发糕、蛋黄炆拌芹菜叶、肉丁炒豆腐。间食：南果梨。

午餐：牛肉芹菜黑木耳洋葱头、全麦面粉发面包子、蒸南瓜块、角瓜炒西红柿、小米小豆粥、五香毛豆。间食：香蕉。

晚餐：小白菜香菇虾仁肚丝馄饨、玉米面马铃薯丝饼、芝麻酱小花卷、糖醋高山娃娃菜、番茄酱。间食：鲜牛奶。

营养功能：清心解毒、消炎祛火，预防儿童咳嗽引起鼻炎、咽喉炎。



婴幼儿吃荤油会发胖吗

现象描述 我家的儿媳认为要想孩子不发胖必须从娃娃抓起。她自从生完宝宝以后，不用荤油炒菜，一口肥肉也不吃，孩子也跟着不吃荤油，



每周只吃1次瘦肉。孩子很瘦，长得很慢。请问婴幼儿吃荤油会发胖吗？成长发育中的婴幼儿吃素油炒菜肴有营养吗？孩子开始减肥对成长有益吗？

（吉林省吉林市 罗玉珍）

一句话点评 正处于生长发育的婴幼儿应荤油、素油一起吃，满足生长发育的需要。

营养师解析

罗女士，你好！

在现实的生活中，有很多年轻妈妈不吃肥肉，更不吃动物油，认为不吃动物油，光吃植物油可保证身体体重正常，不超重。自己宝贝女儿更要吃素油，包括大豆油、花生油、葵花油、菜籽油、棉籽油、芝麻油、橄榄油、调和油等。素油称植物油，这些素油的营养成分含有饱和脂肪酸、不饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸，也称必须的脂肪酸，也称必须的脂肪酸，孩子一定不能增胖，素油中含有少量的芥子甙，不含胆固醇，长期食用会使体内缺少成长发育必需的脂肪酸，诱发儿童成长迟缓、不长个子、不长肉、神经系统发育不正常、学习一般、大脑细胞不活

跃、注意力不集中、皮肤粗糙、头发干枯、没有弹性、皮肤病、易过敏，易患湿疹、手脚脱皮、口腔溃疡、食欲不振、营养不良综合征、儿童贫血、佝偻病、免疫力不全，易经常感冒、发烧、咳嗽、低烧不退、厌食、口角生疮、儿童多动症等，吃素油的孩子体内缺少了生长发育必需的钙、铁、锌，影响健康。

正处于生长发育的婴幼儿应荤油、素油一起吃，满足生长发育的需要，婴幼儿每日膳食中脂肪的含量占全天热量的30%，荤油、素油要搭配着食用。营养要组合，健康的成长发育必须有食物中的脂溶性维生素A、维生素D、维生素E、维生素K，这些多存在于肥肉、瘦肉、排骨、鱼、蛋、奶中，对婴幼儿神经发育、骨骼成长、体内各个脏器组织、细胞新陈代谢有促进作用，能增加所需胆固醇的量，增加人体热量，能为健康的成长作贡献。所以说婴幼儿不能和妈妈一起减肥，应荤油、素油搭配，促进宝宝们茁壮成长。

科学营养化家庭儿童配餐，要学会烹调技术和方法，应用植物油来油煎小虾、油煎小鱼、油炸肉段、锅包肉、植物油肉馅芹菜包子、植物油牛肉雪里蕻洋葱馅水饺、植物油炸红薯条、植物油红烧排骨、植物油软炸大虾、植物油炸鱼段、植物油蛋黄豌豆糕、植物油肉馅水煎包。



带宝宝逛超市像逛公园一样好吗

现象描述 孩子的爸爸妈妈周末带孩子逛超市，像逛公园一样，逛了一天。我想问一下这样好吗？（吉林省长春市 高山）

一句话点评 超市内缺少新鲜空气，如带孩子去，应尽快选购，最佳时间不要超过2个小时。

营养师解析

高女士，你好！

爸爸妈妈周六带孩子去逛超市，从早晨一直逛到下午，购买了很多孩子爱吃的小食品，还有很多玩具，当然一家三口喜乐融融。时间长，发现孩子站不稳，要妈妈抱抱，孩子头上出了很多冷汗、浑身无力、恶心呕吐、手脚冰凉、心悸心烦、一言不发、面色苍白，好像夏日中暑一样，急忙跑出超市，把孩子送进医院，经

医生检查治疗后，孩子很快恢复了正常，原来孩子患上超市综合征

婴幼儿和低血糖的成人、体虚的老年人逛超市时发生症状如同夏日苦夏中暑一样，可称为逛超市综合征。因为大型的超市里摆放着各种食物，室内缺少新鲜空气，超市中含有大量超标的气体，一氧化碳、二氧化碳，还有可吸入颗粒物，空气污染很严重。不能把超市当成公园，公园有鲜花有绿草，轻风过后回香鲜味，而超市不能自由自在地观赏和散步。虽然是超市细菌群增厚，但仍然传染着疾病，特别是正处于生长发育的婴幼儿、儿童、青少年。双休日、节假日、促销日，人流聚集得很多，如果带孩子，应快选购，最佳时间不要超过2个小时。



婴幼儿粉红的脸蛋与西红柿有关吗

现象描述 我家的宝宝从小就爱吃西红柿，做菜煮粥还生吃，一看见西红柿比苹果还亲。小的时候，我们给他1个苹果，1个西红柿，他要西红柿不要苹果，虽然不会说话，但已经有了食物选择意向。我们了解西红柿的营养对婴幼儿很重要，还想知道食疗烹调方法，请给予指点。（吉林省吉林市 姚东）



一句话点评 西红柿具有婴幼儿每日必须营养成分,使婴幼儿健康成长、聪明美丽。

营养师解析

姚女士,你好!

西红柿(又名番茄)原产于南美秘鲁,清朝中传入我国,现在全国大部分地区均有种植。在中国有百年之余的历史。

西红柿又名洋柿子、火柿子、番李子、狼桃、爱情果、樱桃红、西洋梨、番茄等。

性味归经:味甘、酸,性微寒,归肝、脾、胃经。

营养成分:西红柿含有多种营养成分,每100克果肉中,蛋白质0.9克,脂肪0.2克,碳水化合物3.5克,维生素12毫克,维生素E0.57克,维生素P700微克,胡萝卜素0.37毫克,还有B族维生素,叶酸、泛酸、烟酸、葡萄糖、果糖及铁、磷、锌、钠等多种成分。

营养功能:西红柿

其形象美观,肉质鲜嫩、汁多肉厚、甜酸爽口,具有促进婴幼儿成长发育必须的丰富的维生素、碳水化合物、胡萝卜素、柠檬酸、苹果酸、尼克酸、氨基酸、谷胱甘肽等多种营养成分,生津止渴、健脾开胃、清心养目、凉血、平肝、清热解毒,促进婴幼儿的食欲,保护皮肤的弹性,促进骨骼正常的发育,还可以防治小儿夜盲症和眼干燥症、佝偻病、贫血。药用功能:西红柿的番茄红素能提高宝宝们免疫系统的功能,抗氧化,抗感冒发烧,减少超重肥胖,番茄所含的维生素B1、维生素B2,具有抗疲劳、护肝利胆功能,有利于大脑的发育,营养细胞,使孩子聪明健康。

食疗方:

1. 鲜西红柿饮:新鲜西红柿2~3个,洗干净,用捣汁机取汁,白糖适量,开水冲饮。每日3次。可预防感冒、咳嗽。

2. 鲜小西红柿生食:小西红柿24个,洗干净后,每次饭后间食,当水果食用。可预防感冒、发烧、肺炎、咳嗽。

3. 鲜西红柿西瓜汁:西红柿2个,西瓜500克,洗干净取汁,合并取液。随时饮用。可清热解暑,利尿排毒,美丽养颜。

4. 鲜西红柿炒苦瓜鸡蛋:西红柿1个,苦瓜20克,鸡蛋1个,用调和油炒熟,低盐调味。可预防口渴烦躁,心神不安。



5. 鲜西红柿炒木耳鸡蛋：西红柿1个，水发黑木耳30克，鸡蛋1个，用调和油炒熟，低盐调味。可预防口腔溃疡、牙龈出血。

6. 鲜西红柿拌白糖：西红柿2个，洗干净切块，放入盘中，白糖20克拌均匀。清心解毒，健肾平肝。

7. 鲜西红柿肉末炒豆腐：西红柿1个，肉末30克，豆腐100克，用调和油炒熟，低盐调味。具有健脑养胃、促进婴幼儿健康成长的功能。

8. 鲜西红柿甘蔗

汁：西红柿2个，洗干净取汁，甘蔗200克，洗干净取汁，开水冲饮。每日3次，每天1剂。具有防止口腔溃疡的功效。

9. 西红柿汁冲蜂蜜：西红柿3个洗干净后捣汁，加蜂蜜20克，温开水冲服。每日1剂，每日4次，含在口中。对口疮、口角炎、眼睛红赤、胃热口苦等有辅助治疗的作用。

10. 西红柿炒马铃薯片：西红柿1个，马铃薯1个，鸡脯肉30克，用调和油炒熟，低盐调味。具有健脾养胃，促进胃肠功能。

11. 西红柿牛肉丸子：西红柿2个，牛肉馅100克制成丸子，鸡汤1碗，开锅下丸子，低盐调味。可促进幼儿健康成长，防止肥胖、多动症。

12. 西红柿牛肉芹菜叶包子：西红柿1个，牛肉馅200克，芹菜叶50克，制成馅，加调和油、精盐、葱姜调味，全麦面粉发面包子。具有婴幼儿每日必须营养成分，使婴儿健康成长、聪明美丽。



婴幼儿的免疫力与维生素C有什么关系

现象描述 我们经常会听说，这个食物有维生素C，那个水果有维生素C，请问含维生素C的食物有哪些？这对婴幼儿成长发育有什么益处？缺乏时会带来什么样后果？维生素C与婴幼儿有什么关系吗？（吉林省吉林市 林家如）

一句话点评 维生素C参与儿童的细胞间质生成，维护骨骼、肌肉、牙齿、血管、皮肤正常的功能，参与胶原蛋白的形成，促进儿童正常的生长发育和健康成长。



营养师解析

林女士，你好！

维生素C是水溶性维生素，它的生理功能是具有很强的抗氧化性，可以防止维生素A、维生素E的氧化，在机体生理氧化还原过程中发挥着重要作用。维生素C参与儿童的细胞间质生成，维护骨骼、肌肉、牙齿、血管、皮肤正常的功能，参与胶原蛋白的形成，促进儿童正常的生长发育和健康成长。

维生素C缺乏时儿童的免疫功能低下，缺乏维生素C的解毒功能，易患

坏血病，易感冒、发烧、咳嗽、全身无力、食欲不振、毛细血管出血、口腔溃疡、口角炎、牙龈出血，术后伤口不愈合，身体困倦，皮肤干燥。

维生素C的食物来源：西蓝花、圆白菜、菠菜、柿子椒、油菜、苋菜、木耳菜、油麦菜、小白菜、大白菜、高山娃娃菜、尖青椒、青蒜、蒜台、黄瓜、西红柿、豌豆苗、马铃薯、木瓜、角瓜、苦瓜、苦苣、蒲公英、莲花白、甘蓝、芥蓝、青菜、雪里蕻、羊角、茶叶、野苋菜、空心菜、白萝卜、胡萝卜、水萝卜、木耳菜、冬寒菜、香椿、红薯、莲藕、绿豆芽、黄豆芽、猕猴桃、鲜枣、干枣、大杏、草莓、大樱桃、浆果、海棠果、山楂、小西红柿、西瓜、哈密瓜、山竹、杨梅、杨桃、大柿子、桑椹、葡萄、芒果、桂圆、菠萝蜜、蜂蜜、柚子、橙子、金桔、柑桔、柠檬、酸枣、酒枣、国光苹果、南果梨、酸梨、白梨、鲜玉米、鲜毛豆、鲜花生、鲜蚕豆、荷兰豆等。



婴幼儿多喝粥有什么好处吗

现象描述

我家的小宝宝每次去奶奶家，奶奶都不厌其烦地做各种各样的粥。我也发现孩子喝粥吃小菜，非常高兴，回来后饭吃得很多，健康状况良好，小脸蛋粉红，眼屎也没有了，口角炎也没有了，请问孩子喝粥有什么好处吗？请给我提供几种适合婴幼儿食用的粥的做法，谢谢！（吉林省白城市 吴方）

一句话点评

喝粥能给孩子成长提供足够的营养，使孩子健康快乐成长。

营养师解析

吴女士，你好！

推荐几种粥及配餐，请选择食用。

1. 小米小玉米楂子枣枸杞子粥（小米20克，小玉米楂子10克，小枣3枚，枸杞子5粒，淘洗干净，加温开



水适量煮粥)，全麦面粉豆沙包，鸭蛋黄，香油拌马铃薯泥，糖醋肉末白菜丁。间食：香蕉。功能：解毒祛火，提高孩子免疫功能。

2. 全麦米小米山药小枣粥（小麦米10克，小米20克，山药去皮切丁10克，小枣3枚，淘洗干净加温开水适量煮粥），荷包鹌鹑蛋2个，橄榄油拌火腿丁茄子泥，葱火马铃薯丝饼。间食：苹果。功能：营养丰富，为孩子们提供足够的营养，健康快乐。

3. 小米黑米葡萄干小枣粥（黑米10克，小米20克，葡萄干10粒，小枣3枚，淘洗干净，加温开水适量煮粥），煮鸡蛋1个，玉米黄豆面发糕1块，咸鸭蛋黄拌豌豆泥，肉末烧豆腐，间食：酸牛奶。功能：促进胃肠的功能，提高免疫功能。

4. 丝瓜鸡脯精米红小豆粥（丝瓜20克切丁，鸡胸脯1个切丁，粳米20克，红小豆10克，淘洗干净，加温开水适量煮粥），虾仁白菜香菇馅

发面包子，酱焖茄子丁，糖醋香油拌西蓝花。间食：白梨。功能：健脾养胃，调理胃肠，促进生长发育。

5. 小米小西红柿小马铃薯粥（小米30克，小西红柿5个，小马铃薯3个一切两瓣，淘洗干净加温开水煮粥），鸡蛋江米面饼，莴苣泥拌蛋黄粉皮，橄榄酱。间食：桃。功能：促进胃肠功能，帮助消化，营养吸收。

6. 小米芡实小枣花生粥（小米20克，芡实10克，小枣3枚，花生米5粒，淘洗干净，加温开水煮粥），葱花鸡蛋面粉饼，杏仁苹果豆腐糕，橄榄油拌茄子泥。间食：金桔。功能：喝粥能养脾益胃，促进孩子正常发育。

7. 小米肉丁芡实菜叶粥（小米20克，肉丁30克，芡实10克，淘洗干净后，加温开水适量，粥煮到八成熟时再放油菜叶20克，低盐调味），全麦面粉小花卷，西蓝花炆拌绿豆芽。间食：葡萄。功能：补充丰富的营养，提高免疫功能。

8. 小米糯米葡萄干小枣粥（小米20克，糯米10克，葡萄干10粒，小枣3枚，淘洗干净后，加温开水适量煮粥），葱花香油鹌鹑蛋面粉饼、蛋黄豌豆茄子糊。间食：桑椹。功能：健脾暖肝，营养丰富，促进健康成长。

9. 黑米小米小枣花生粥（黑米20克，小米10克，小枣3枚，花生米5粒，一起淘洗干净后，加温开水煮粥），木耳菜洋葱精肉发面包子，黑芝麻马铃薯茄子泥，糖醋白菜心。间食：五香毛豆。功能：具有丰富的蛋白质、维生素，促进正常发育的作用。

10. 糯米小米江小豆小枣粥（糯米20克，小米10克，红小豆10克，小枣3枚，淘洗干净后，加温开水适量煮粥），蜂蜜面包，香菇肉炒芹菜丁，西蓝花鸡蛋糕，间食：富士苹果。功能：健脾和胃，清心解毒，养脑健智。

11. 冰糖小枣薏米粳米粥（冰糖5克，小枣3枚，薏



米10克，淘洗干净后，加温开水适量煮粥），鸡蛋牛奶提子吐司1块，肉丝炒芹菜，小马铃薯烧茄。间食：开心果1把，柚子3片。功能：促进骨骼生长

发育，健康成长。

12. 红薯南瓜粳米小白豆粥（红薯、南瓜各20克切丁，粳米20克，小白豆10克，淘洗干净后，加温开水适量煮粥），牛肉元葱发面包子，高山娃娃菜肉泥，黑芝麻拌苦苣丁。间食：香瓜。功能：具有婴幼儿日需营养素，促进孩子健康成长。



Q97 婴幼儿秋季患口角炎是因为上火吗

现象描述 我女儿这些天不爱吃饭，患有口角炎、烂嘴角、嗓子疼。奶奶认为是孩子上火才患有口角的，给孩子喂服牛黄解毒片、牛黄清胃丸，但并不见好，口角烂得很厉害。请问孩子出现嘴角干裂、口角炎是上火吗？是孩子的体内缺少了什么营养元素吗？孩子应该吃什么样的食物？（黑龙江省哈尔滨市 胡家珍）

一句话点评 孩子上火有很多的原因，其中最主要的原因是营养不良造成的，可从饮食上加以调理。

营养师解析

胡女士，你好！

有很多的家长发现孩子患有口角炎、口腔溃瘍、不爱吃饭、大便干结，认为孩子有火，就吃去火药。还有的去小门诊，点名要打吊瓶；也有吃中药。很少有家长从饮食方面改进。认为有病必须吃药，这就是治病的道理，其实不然。

孩子上火有很多的原因：如春秋季节天气干燥，没有雨水，风沙大，

孩子去幼儿园也上火，对环境、老师、小朋友都不太适应导致上火。其最主要的原因是：营养不良所致，体内缺少了维生素C、B族维生素和矿物质元素锌，才诱发口角疾病，吃饭时张不开口，影响了食欲。

1. 小米绿豆小西红柿粥（小米20克，小西红柿4个，绿豆10克，先把绿豆加温开水适量煮到八成熟时，再放小米，开锅2分钟后再放西红柿，即可食用），鸭蛋黄拌芹菜叶，橄榄油茄子油，间食苹果。营养功能：具有充分的营养物质，促进孩子正常生长发育，防止口角炎。

2. 小米红枣山药玉米小楂子粥（小米30克，红枣3枚，山药20克，去皮洗干净切丁，玉米小楂子10克一起放入锅内加温开水适量煮粥），煮鸡蛋1个，肉泥



杏仁豆腐糕，番茄酱蜂蜜面包。间食柿子饼半个。营养功能：甜糯可口，营养丰富，促进婴幼儿正常生长发育，防止口腔疾病。

3. 鸡汤肉泥粳米高山娃娃菜粥（肉泥20克，粳米30克，高山娃娃菜20克切丁，鸡汤1大碗，精肉泥煮到九成熟时再放娃娃菜，低盐调味），全麦面粉豆沙包，鸭蛋黄拌豌豆泥煎带鱼1块。间食菠萝蜜。

4. 小米菠萝莴苣丁粥（小米30克，菠萝30克去皮切丁，莴苣50克，淘洗干净一起下锅，加温开水煮粥），煮鸡蛋1个，鲜肉汤包，玉米面煎饼，酱焖小马铃薯，橄榄油拌绿豆芽。间食小桔子。营养功能：营养丰富，促进正常生长发育和智力开发，预防儿童口腔疾病。

5. 粳米腰果花生鸡丁粥（粳米30克，腰果6个，花生米7粒，鸡丁20克，淘洗干净后一起下锅，加温开水适量煮

粥），芝麻小烧饼，香菇芹菜炒肉丁，花生酱拌茄子泥，五香毛豆，间食小西红柿。营养功能：口味鲜醇，营养俱佳，适用于正在成长发育的婴幼儿，促进生长发育。

6. 小米葡萄干桂圆花生粥（小米30克，葡萄干10粒，桂圆3个去皮，花生米7粒，一起下锅加温开水适量煮粥），发面牛肉馅小包子，黑木耳炒鸡蛋洋葱，橄榄酱拌莴苣泥。间食香水梨、开心果。营养功能：具有健脾养胃、清心祛火的功效，适用于正在成长发育婴幼儿，可防止佝偻病、口腔溃疡。

7. 小米鲜玉米粒青豆小枣粥（小米30克，鲜玉米粒10克，青豆10克，小枣3枚，淘洗干净一起下锅，加温开水适量煮粥），青蒜精肉馅小包子，全麦面粉糖三角，西红柿炒鹌鹑蛋，芋头豌豆泥。间食纯牛奶。营养功能：清香甜润，营养滋补，适用于正处于生长发育的婴幼儿，健康快乐。

8. 小米菠萝蜜火腿小枣粥（小米30克，菠萝30克去皮切丁，火腿30克切丁，小枣3枚，淘洗干净一起下锅，加温开水适量煮粥），芝麻酱发面花卷，海带肉皮冻，橄榄油拌菠菜马铃薯泥。间食柚子3片。营养功能：味鲜软糯，养脾开胃，促进婴幼儿生长发育，防止免疫功能低下、易感冒、口腔溃疡。

9. 小米小枣柠檬花生粥（小米30克，小枣3枚，柠檬2瓣，花生米7粒一起淘洗干净，加温开水适量煮粥），煮鸡蛋1个，高山娃娃菜精肉包子，大豆腐凉拌西蓝花，番茄酱。间食橙子。营养功能：清热解毒、利尿祛火，具有丰富的营养，促进婴幼儿正常发育，幸福快乐的成长。

10. 小米柿饼冰糖马铃薯粥（小米30克，柿饼1个，冰糖5克，马铃薯1个，洗干净后切丁，一起放入锅内，加温开水适量煮粥），煮鸡蛋1个，栗子肉丁烧白菜丁，煎大马哈鱼，玉米黄豆面山东煎饼，间食



牛奶饮料。营养功能：
化食消积，开胃健脾，

有足够的营养物质，促进生长发育，防止小儿多动症、口腔溃疡。



婴幼儿为什么不能喝爷爷的人参鸡汤

现象描述 孩子的爷爷奶奶冬季有进补人参鸡汤的习惯，爷爷疼爱他的宝贝孙子，每次都给孩子1碗人参鸡汤喝，还要吃鸡大腿，请问孩子们进补鸡汤行吗？喝鸡汤对孩子有什么好处？（吉林省吉林市 纪淑方）

一句话点评 不要给健康的儿童随意服用含人参的滋补品，以免影响孩子健康成长，后悔莫及。

营养师解析

纪女士，你好！

人参性味归经：性甘、味微苦、温，归脾、肺、心经。

药理成分：含有人参皂甙、人参酸、人参挥发油、糖类、胆碱、维生素B₁、维生素B₂、烟酸等多种成分。

药用功能：大补元气、补脾养肺、宁心安神、生津止渴。

适应症：阴虚所致少气无力、口干口渴、久病不愈、身体虚弱、神经衰弱、神经官能症、心悸心烦、自汗肢冷、气短喘促、心神不安、虚脱体

倦、久病不起、痴呆缓慢、记忆失常、免疫功能低下、老年多动症等。

中国中医营养学提示：“少不服参，老不用酒”，意思是说正处于生长发育时间的婴幼儿、儿童不宜服人参药膳。人参类保健品，如人参糖果、人参蛋糕、人参蛋卷、人参麦乳精、人参奶粉、人参饼干、人参巧克力、人参蛋黄饭、人参蜂王浆等。从人参的性味上来确认，它属热性良药，适用于体弱多病的老年人和冬季需要进补的人群，不适用于婴幼儿，人参有促进性激素分泌的作用，孩子们食用人参会导致性早熟，成长过快，严重影响孩子们健康的成长。

现在人民生活水平不断提高，手中的钱当然要给宝孩子消费，人参是高级补品，有很多家长给孩子滥服人参，其营养过剩，反而削弱机体免疫力，降低了抗病的能力，诱发了热病烦渴、发烧感冒、口腔溃疡、口角生疮、鼻子出血、眼赤红肿、牙龈出血、肺炎、气管炎、咳嗽气喘，还容易感染疾病，并且婴幼儿会出现兴



奋、抑郁、激动、易怒及失眠的现象。所以，不要

给健康的儿童随意服用含人参的滋补品，以免影响孩子的健康成长，后悔莫及。



婴幼儿为什么不能空腹打吊瓶

现象描述 我的宝宝感冒发烧3天，不吃饭不喝水，也不吃水果，没有办法，只有去医院打针输液，可是吊瓶输了一会儿孩子就恶心呕吐，请问这是怎么回事？（吉林省吉林市 冬林林）

一句话点评 孩子空腹不能输液，忌食鸡蛋、鸭蛋、茶蛋、鹌鹑蛋、各种串烧、色素香料及碳酸饮料等。

营养师解析

冬女士，你好！

当孩子患病输液时，家长一定要细心护理，注意输液反应，是否有药物过敏现象，还有空腹输液时反应。空腹不能打吊瓶输液，没输液之前家长要想办法给孩子吃食物。如米粥、菜粥、水果粥和牛奶、酸奶、果汁、蛋糕等，要先吃饭再打针，因为药物进入血管

后，首先要刺激胃黏膜，导致胃分泌过多，这时候没有食物的中和，会引起胃酸过多。还有因大脑部位暂时供血不足，而导致了上述的现象，孩子哭闹、恶心、呕吐、吐酸水、头晕眼花、心跳加快、心慌烦乱、出虚汗、全身无力，这种情况都是输液反应。而空腹，营养缺乏，没有食物、各种营养物质，再好的药水也是不能吸收，打针吃药不是长久之计，家长平时要注意营养均衡，提高免疫力，才能少打针少吃药。

营养信息提示：孩子空腹之前不能输液，忌食鸡蛋、鸭蛋、茶蛋、鹌鹑蛋、各种串烧、色素香料碳酸饮料。



婴幼儿莫把维生素C、维生素B₁当糖吃

现象描述 孩子的妈妈听人说，婴幼儿应该补充维生素，所以买维生素C、维生素B₁，孩子不听话时就给一二粒，一会儿孩子闹了就再吃点，把维生素当成糖和小食品，又好像吃着玩。请问成长发育中的婴幼儿可以随便吃维生素吗？合



理食用维生素对孩子有什么营养功能？（吉林省吉林市 钱玉）

一句话点评 维生素不可随便食用，若是婴幼儿维生素缺乏症引起的各种疾病时才能食用，而且要按医生处方剂量来食用。

营养师解析

钱女士全家好！

婴幼儿的生长发育必须要有维生素的营养，但把维生素当糖和小食品来吃是不科学的。现在有很多年青父母，不分时间地点乱给孩子吃维生素，好像是口香糖，认为这是维生素，没有副作用，其实不然。

维生素不可随便食用，要按医生处方剂量来食用，当婴幼儿患维生

素缺乏症引起的各种疾病时才能食用。服维生素最佳的时间不是在饭前，而是在饭后。因为饭后胃肠中有食物，能促进维生素的吸收，和食物中各种营养成分输送，如脂溶性维生素A、维生素D、维生素E、维生素K，都要溶于脂肪的食物中，才能消化吸收。维生素与矿物质元素共同作用，相互促进，才能吸收。维生素D能促进钙的吸收，钙能促进维生素A的吸收，铁有助于维生素C的吸收，经过它们以食物的各种组合，互相支持团结一致，为婴幼儿健康的成长和发育贡献力量，所以家长莫把维生素当成小食品和糖，想吃就吃，这是不对的，是不讲营养卫生的，会损害婴幼儿的健康，使免疫功能低下，影响了婴幼儿正常生长。



营养卫生习惯必须从娃娃抓起

现象描述 我家的孩子是在姥姥家长大的，姥姥惯出了很多不讲卫生的习惯，洗手、洗脸还有洗头都要大哭，姥姥怕哭出病来，干脆就不用洗了。孩子经常用手抓吃的，吃饭饭粒和掉在地上的小食品要捡起来再吃。还有教给她刷牙，她说有臭味，把牙刷扔掉，没有礼貌，不接受教育，送了2次幼儿园都不成功。请问我的女儿怎样才能养成讲卫生的习惯？（吉林省吉林市 巫大梅）

一句话点评 关爱孩子是大事，要有责任感，应从小培养良好的卫生习惯。



营养师解析

巫女士，你好！

孩子们是我们的未来，更是我们共同的希望，所以关爱孩子是大事，要有责任感，从小要孩子良好的卫生习惯。

从小要培养良好的卫生习惯并加强清洁卫生的教育。讲卫生必须从家长做起，吃饭、吃间食必须洗手，哭也要洗，养成一种习惯她就不哭了。饭后要漱口，保持口腔卫生，早晚要刷牙，家长要给孩子勤洗脸、勤洗澡、勤理发、勤剪指甲、勤换衣服、勤洗脚、勤梳头。

每日孩子要吃3次间食，其中必有一次坚果果脯类的食物，通过口腔咀嚼，可以锻炼孩子牙齿健康，增强口中的唾液，还可以激活细胞的活力，使孩子聪明开智，促进生长发育，减少了口腔的疾病，如牙周炎、牙龈炎、蛀牙、牙菌斑，还能预防感冒

和呼吸道感染、鼻炎、咽炎、喉炎、口腔溃疡。

婴幼儿睡前刷牙非常重要，更是一种习惯。要及时清理口腔卫生，因为孩子吃完食物后，留在牙齿间的食物残渣变质腐烂后，会诱发各种牙病，不利于牙齿的健康。同时还要增加胃肠道的负担，不利于牙齿的健康和发育，各种食物消化和吸收，更不利于孩子的睡眠，所以睡前刷牙才能促进营养吸收。

孩子品德教育必须从小抓起，有礼貌，会讲文明语言，如接受食物时要会说谢谢，还要会说你做饭特好吃，十分感谢。语言代表孩子思维和品格，对小朋友小同学要团结友爱，见面要问老师好，温顺大方，说话要和气，经常问候，在写字学习和看电视时不要吃东西，以免在不知不觉中吃得太多影响消化，文明有礼貌必须从小做起。

婴幼儿最好不吃冰冷的食物。婴幼儿生长发育还不完善，胃肠黏膜很娇嫩，抵抗力差，经常给孩子吃雪糕、冰棍、冰淇淋、冰镇西瓜，还有冰糖葫芦、冻梨、冻柿子、冻牛奶块、冻汽水、冻可乐等，这些食物会引起婴幼儿胃液分泌紊乱，诱发消化不良、厌食偏食、腹胀、腹泻、肚子疼痛，还使咽喉和牙齿部位细菌病毒乘机而入，引起感冒发烧、口腔溃疡等。

不要吃彩色甜食膨化各种小食品。这些小食品中香精、糖精、味精、色素等，不含婴幼儿所需的维生素，干扰人体各种器官的功能和活性酶的活性，这些小食品还有添加糖分，是高脂肪、高热量的食物。经常食用会破坏营养成分的平衡，影响了孩子正常进餐，还能破坏食物中蛋白质、脂肪、维生素、纤维素、矿物质元素和营养物质的代谢，会加重肝脏肾脏的负担，严重影响了婴幼儿神经系统发育，造成孩子



发育不良、多动症、易怒、发脾气、爱哭、出

虚汗、过胖、过瘦，所以要做养成孩子良好的营养卫生习惯。



婴幼儿的房间里不宜放哪些花卉

现象描述 孩子的妈妈给孩子房间重新装修，房间很漂亮，还买了几盆花。可是不知为什么最近孩子经常咳嗽，身上还出了红疹。请问孩子的房间不宜放哪些花卉？鲜花是否也可以使孩子产生过敏的现象？（吉林省吉林市 宋烈英）

一句话点评 有毒的花卉不宜摆放在婴幼儿的房间，以免接触或误食，对婴幼儿身体造成伤害。

营养师解析

宋女士，你好！

随着生活水平不断提高，人们温饱问题解决后，开始装修自己的小家，当然少不了鲜花。如室内摆放上几盆花，室内顿觉清新、温馨，很清洁卫生，提升了家装的品味，能使人当花开目，愉快心情，修心养性，但是要知道

不是所有的花都适合室内养殖。有些花不宜摆放在婴幼儿的房间里。

以下花卉都有不同的毒素，如刺梅、仙人掌、仙人球、铁树一品红、爽竹桃、虞美人、马蹄莲、杜鹃花、水仙花、麦仙翁、五色梅等。它们都是有刺、有针的花，还有卉叶、茎、汁液或果实，都有不同的毒素，婴幼儿房间不宜摆放。

释放有害气体的花卉，如含羞草、郁金香、夜来香等不要摆放在婴幼儿室内，以免接触或误食，对婴幼儿身体造成伤害。



带婴幼儿春游，小心给愉快带来阴影

现象描述 现在天气暖和，春游的人越来越多，多数是三口之家，一家人要玩几天，可是正当玩得高兴的时候，不知为什么孩子眼睛红肿、发痒、流眼泪、流鼻涕、打喷嚏、红眼睛。请问这是怎么一回事？是孩子又得了什么病？

（吉林省四平市 盛玉林）

一句话点评 如有过敏体质的孩子，不要去鲜花开放的地方玩，有的孩子对绿草也有过敏的现象，要远离，注意安全。

营养师解析

盛女士，你好！

春天阳光明媚，暖气洋洋，要使孩子们聪耳明目、天真活泼，要认识这个世界，要走出家庭，到大自然中分享春意风光，要带孩子春游几天，这是正确的。但是，春暖花开，春天就是植物、鲜花、绿地

的海洋，每天都要在鲜花、绿草中玩，要接触到各种花的花粉，易导致婴幼儿过敏，产生过敏性结膜炎、过敏性鼻炎、过敏性皮炎、过敏性咳嗽、哮喘、过敏性心悸、过敏性流口水、过敏性发烧、过敏性头痛。以上这些症状的出现，都是季节性发作，脱离环境马上好转，但对婴幼儿身心健康、生长发育有不良影响和伤害，所以说：如有过敏体质的婴幼儿和有过敏体质的孩子，不要去鲜花开放的地方玩，还有孩子对绿草也有过敏的现象，要远离。



婴幼儿可以多食大樱桃吗

现象描述 大樱桃色泽光洁，味道甘甜而微酸，深受孩子的喜受，孩子吃得特别甜，即使价格很贵，但是家长认可，一定多买给孩子吃。我的女儿很爱吃，可是不知为什么，吃樱桃怎么会上火、不爱吃饭了呢？是营养价值太高了吗？请问怎么给孩子食用大樱桃，每次应吃多少？有营养信息提示吗？（吉林省吉林市 周云佳）

一句话点评 樱桃营养丰富，既可促进生长发育，又能强健身体，但应适量食用。

营养师解析

周女士，你好！

大樱桃：性温、味甘、微酸，入脾、肝经。

营养成分：每100克含水分83克、蛋白质1.4

克、脂肪0.3克、碳水化合物8克、热量270千焦，还有粗纤维、维生素A、维生素E、生物素、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₃、胡萝卜素、铁、钙、磷、镁、钾、钠、铁的含量最高，是苹果、梨、桃的20倍以上。



营养功能：大樱桃形态、色泽红艳光洁，味道甜酸清新、祛内除湿、益脾养胃、滋养肝脏、补中益气、美容养颜、护肤健身，令皮肤更添光彩。治疗食欲不振，适量食用可帮助消化。大樱桃的含铁量很高，每100克中含铁6毫克，位于水果之首。常食樱桃可补充婴幼儿体内对铁元素的需要，促进血红

蛋白的再生，可防治营养不良、诱发的缺铁性贫血、佝偻病、婴幼儿发育不良，既可促进生长发育，又能强健身体。

营养信息提示：

1. 樱桃为温暖热性食物，多食生火助热。春季天气干燥，缺少新鲜蔬菜和水果，缺少人体必须的各种维生素，导致人体阴虚火旺。如多食大樱桃会咽干口渴、口舌生疮、口鼻出血、感冒发烧、胃热口苦、牙龈出血、内热咳嗽。

2. 过量食用大樱桃会引起消化不良、吃饭没有胃口，不可多食。

3. 大樱桃适用于健康的人群，婴幼儿每次3~5个为宜，不宜多吃。



婴幼儿吃什么食物能健脑益智

现象描述 我们这一家人都是工人，文化程度不高。我们全家人把希望都寄托在孩子身上，希望他能上大学，能为社会多做一点事，迈出我们这个没有文化低的门坎。请问孩子吃什么食物能健脑、聪明、开发智力？（吉林省吉林市 毕振山）

一句话点评 民以食为天，食物营养为地，所以孩子的健康必须从食物抓起，以下健脑益智的食物供你选择。

营养师解析

毕先生，你好！

民以食为天，食物营养为地，所以想孩子聪明健康必须从食物抓起。

1. 黑芝麻

性味归经：性平味甘，归肝、肾、肺、脾经。

营养成分：每100克黑芝麻中含蛋白质21.8克，脂肪61.5克，还有维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素E、维生素D、生物素、胡萝卜素、烟酸、亚油酸、亚麻酸、油酸、不饱和脂肪酸、卵磷脂、钙、铁、磷、镁、锌、芝麻素、芝麻酚等。

营养功能：黑芝麻含有丰富卵磷脂、维生素H，是



一种美容养颜、美白皮肤、润肤美容的食物，扩张末梢血管，改善血液的循环，促进营养成分输送。具有生肌壮骨、宽肠通便、解毒消炎的功能，促进婴幼儿生长发育。黑芝麻浓郁的香气，振奋精神、开胃健脾，可促进食欲，黑芝麻有丰富的不饱和脂肪酸，这对婴幼儿成长健康有重要的意义，增强了细胞的活力，促进婴幼儿大脑的发育，健脑开智、聪明、强志，是孩子佳食。

2. 花生

性味归经：性平味甘，归脾、肺经。

营养成分：营养丰富，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、纤维素、维生素A、维生素C、维生素K、维生素E、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、叶酸、冷酸、烟酸、多种氨基酸、卵磷脂、脑磷脂、生物碱、不饱和脂肪酸、钙、铁、磷、钾、钠、镁、锌、硒等多种成分。

营养功能：花生民间称长寿果，并且和大黄豆一样称植物肉，素中之荤，与动物蛋白、牛奶、鸡蛋、肉类有同样营养价值，特别是不饱和脂肪酸高于肉类。花生具有促进生长发育、延年益智、促进婴幼儿智力开发和丰富记忆力的功效。花生中脂溶性维生素E与婴幼儿成长发育有密切关系，能促使孩子正常生长发育，聪明健康。

花生还有扶正固本、补虚补脾、润肺化痰、滋养调理、清咽消炎的作用，经常食用，提高婴幼儿免疫系统的功能，减少疾病，使孩子身体健康，头脑聪明，健脑多智，是快乐成长的最佳食物。

营养信息提示：花生果仁上有一层红红的外皮，人们叫它花生衣，它含有大量的维生素B₁、维生素B₂，吃时不要扔掉。婴幼儿可每天食用20~40克。花生可以煮粥、炖菜，吃小豆腐，炒食。油炸花生不易消化，婴幼儿应少食。

3. 栗子

性味归经：性温味甘，归脾、胃、肾经。

营养成分：每100克含蛋白质10.5克、脂肪5.4克、碳水化合物62克，还含有脂肪酸、淀粉、多种维生素C、维生素E、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、叶酸、泛酸、钙、铁、磷、钾、钠、锌、硒、镁等多种成分。

营养功能：栗子、大枣、大柿子、核桃，四大铁杆庄稼，有多种招牌的营养素，素有干果之王的美称，是一种物美价廉，经济实惠，富有营养的滋补品，极具药用价值。栗子中含有的丰富蛋白质，比大米高出3倍，脂肪比大米高出2倍，不饱和脂肪酸、维生素、矿物质、微量元素都高于大米、面粉。具有降血脂血压，预防高血压、动脉硬化、冠心病、骨质疏松、腰腿疼痛、小腿抽筋的功效。特别是对正处于生长发育时期的婴幼儿和青少年，能促进生长发育，提高免疫系统的功能，



增强骨骼的健康。栗子中的维生素B₂，对口腔溃疡、小儿口舌生疮、口角炎、流口水、咽喉炎、呼吸道感染、易感冒发烧、不长个子、大脑思维缓慢，有食疗的作用。

中医营养学认为栗子可食可药，具有可补肾强筋、促进发育、补脾健胃、益肾固阴、强身壮体的作用。

营养信息揭示：正患有高血糖、糖尿病、风湿症、炎症不退、高热、小儿发烧、小儿疳积、大便干结、痢疾、妇女产后均应禁食栗子。栗子适用于健康人群，婴幼儿每次2~3个为宜。

4. 核桃仁

性味归经：性温味甘，入肾、肺、肝经。

营养成分：每100克核桃仁中，含蛋白质18克、脂肪50克、碳水化合物10克，还有婴幼儿生长发育必须的多种维生素B₁、维生素B₂、维生素

B₆、叶酸、泛酸、胡萝卜素、维生素C、维生素P、维生素E、磷脂、钙、铁、磷、钾、镁、锌、锰、铬等多种成分。

营养功能：核桃仁是一种营养价值很高的果品。核桃中蛋白质、赖氨酸、亚油酸、亚麻酸、不饱和脂肪酸，能降低血中多余的胆固醇，能有效预防高血脂、高血压、动脉硬化。减少婴幼儿高血脂、肥胖症、儿童多动症发病率。

核桃仁中含有丰富的磷脂、维生素E、锌、锰、铬等，能增强细胞的活力，健脑增智，提高大脑神经的功能，促进生长发育，肌肤美容，增加记忆力。

中医营养学认为核桃仁具有养护皮肤、消炎杀菌、润肠通便、健脑提神、温补肺肾，有食疗功能。

营养提示：现在患有阴虚火旺、支气管扩张、肺脓肿、咯血、鼻出血、腹泻便溏、咳嗽痰多者暂不食用。

婴幼儿可每次食用量10~20克为宜，核桃含有较多脂肪，所以一次不要吃得太多，会影响婴幼儿的消化。

5. 猕猴桃

性味归经：性寒，味甘酸，入脾、肾、膀胱经。

营养成分：每100克果肉中含有蛋白质1.6克、脂肪0.2克、果糖6克、葡萄糖16克、丰富的维生素C980毫克，还有维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、叶酸、泛酸、胡萝卜素、生物素、维生素E、有机酸、果酸、12种人体必须的氨基酸、钙、铁、磷、锌、镁、钾、硒、铜等多种营养成分。

营养功能：猕猴桃原产我国，已有5000多年的栽培历史，果实汁多肉肥，甜酸适口，清香鲜美，易贮存，如在一般常温下保存1个月后，其营养成分又会提高。猕猴桃还含有可溶性的膳食纤维，润肠通便，减少便



秘，降低人体多余的胆固醇，促进心脏的健康，帮助消化，促进消除体内堆积的有害物质。猕猴桃中含有蛋白水解酶，帮助肉食的消化和营养的吸收，阻止蛋白凝固，促进肠道正常的功能，减少了肠道的疾病。

猕猴桃富含大量维生素C，是老年人，体弱多病者的保健食品，特别适用于成长发育的婴幼儿，能提高免疫系统的功能，促进生长发育，健脑益智。经常食用，聪明健康，能满足生长发育的需要。

营养提示：猕猴桃维生素C含量很高，不能马上喝牛奶，会与奶中蛋白质凝固成块，影响消化吸收。

猕猴桃性味寒凉，婴幼儿、脾胃功能较差者要适量食用。婴幼儿每天半个为宜。

6. 苹果

性味归经：性凉，味甘酸，归心、胃、肺经。

营养成分：苹果营养丰富，含有葡萄糖、果糖、蛋白质、脂类、苹果酸、奎宁酸、果胶、芳香醇、粗纤维、胡萝卜素、多种维生素A、维生素E、维生素C、生物素、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₃、维生素B₆、叶酸、泛酸、钙、磷、铁、锌、硒等多种成分。

营养功能：苹果是世界上栽种最广、产量最高、人人适宜的水果，它的营养价值和医疗价值都能被人接受，称医生第一药，营养师称苹果益智健脑果。苹果含有多种招牌营养素，可以调节体内代谢，增强免疫力，预防疾病，有抗病的能力，增进健康，人们常说吃苹果又解渴，又治饿，还能长力气，提气醒脑，给健康加油。

婴幼儿每日1个苹果有什么好处？它含有多种维生素、胡萝卜素、苹果酸、奎宁酸、多种矿物质元素，可以促进婴幼儿正常生长发育，增强骨骼、肌肉、皮肤、血管和血管壁的弹性和抵抗力，预防婴幼儿的感冒发烧、咳嗽、坏血病，增进外伤的愈合，增强对传染病的抵抗力，预防抵抗力低下、夜盲症，增进生长发育，生津止渴，润肺除烦，健脾益胃，健脑开智，是婴幼儿健康开智果。

营养提示：苹果性凉，婴幼儿正患有脾胃不合时应适量食用，可煮粥、蒸食，益脾养胃。苹果最适用于婴幼儿、老年人和病人食用。婴幼儿每日1个为宜。

7. 桑椹

性味归经：性寒，味甘酸，入心、肝、肾经

营养成分：它含有丰富的活性蛋白质、葡萄糖、果糖、脂肪酸、氨基酸、维生素C、维生素E、生物素、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₃、维生素B₆、叶酸、泛酸、钙、铁、磷、钾、硒等多种成分。



营养功能：桑椹又名桑果，早在2000年以前，桑果已是中国皇帝御膳补品，只限皇家王朝专用，故称圣果。桑果可补充营养，健脾养胃，助消化，其口味香甜酸口，回味香醇、软糯，是婴幼儿的佳食。具有营养大脑细胞的功能，同时可提高记忆力。

桑椹的营养特别丰富，所含的营养是白梨、水蜜桃、苹果的5~6倍，是葡萄的4倍之多。桑椹所含的葡萄糖、果糖、苹果酸、胡萝卜素、矿物质元素，具有足够的热量供给婴幼儿生长发育，快乐成长。还能使孩子们美白皮肤，秀发乌黑，有光泽，容光满面。

营养信息提示：未成熟的桑椹不能吃，桑椹有白色、黑紫两种，婴幼儿食用以紫黑色为最佳。

桑椹中含有较多的胰蛋白酶抑制物，过量多食会影响人体对铁、钙、锌的吸收，要适量食用。

婴幼儿可每日食桑椹20~30粒为宜，正患有脾虚便秘的婴幼儿暂不宜食用。

8. 婴幼儿年龄段奶粉

性味归经：性微寒，味甘，无毒，归脾、胃、大肠经。

营养成分：含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、脑磷脂、卵磷脂、多种氨基酸、脂溶性维生素A、维生素D、维生素E、维生素K、水溶性维生素、维生素C、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素B₁₂、叶酸、冷酸、钙、铁、磷、钾、钠、铜、锌、硒等多种成分。

营养功能：婴儿8~12个月后断掉了母乳，要选择婴幼儿年龄段的奶粉。该奶粉营养成分和母乳接近，营养柔和，而且添加了和母乳同样的免疫球蛋白及婴幼儿所需微量元素，可增加婴幼儿的免疫功能。还有丰富的促进大脑细胞及神经系统发育的营养物质，可提高婴幼儿的智商。奶粉易于消化和吸收，具有滋润肺胃、健脾养胃、润肠通便的功能，要充分喝奶粉才能满足婴幼儿每日所需的营养物质，健康地成长发育。

营养提示：婴幼儿断掉母乳后，奶粉不能断掉，每日可喝2~3次奶粉。可添辅食，米粥、蛋黄、菜泥。婴幼儿奶粉要按配方表上的说明来冲兑，不要冲得过稀和过干，按剂量食用。

9. 牛肉

性味归经：性平，味甘，归脾、胃经。

营养成分：每100克牛肉中含蛋白质20.2克，脂肪2.3克，含全部人体必须的氨基酸，氨基酸的含量的比例与人体中蛋白质各组氨基酸比例接近。还有维生素A、维生素D、维生素B₁、维生素B₂、叶酸、泛酸、烟酸、钙、铁、铜、锌、磷等多种成分。

营养功能：牛肉的营养功能高于其他肉类，经常



食用能补气健身、益脾养胃、营养五脏。牛肉中富含蛋白质、脂肪，消化和吸收率高，每5克牛里脊肉中可产生1克优质蛋白质。牛肉的脂肪含量很低，却含有亚油酸，能促进婴幼儿正常生长发育；牛肉的维生素含量很高，牛肉味道清香益人，婴幼儿常食牛肉，可增强身体免疫功能，促进蛋白质的合成，促进健康快乐。

婴幼儿常吃牛肉会变得更聪明可爱，牛肉中的氨基酸及多种维生素可提高婴幼儿的智力，促进细胞活力，增强代谢，有益于婴幼儿智商的开发，使孩子聪明智慧、健康成长。

营养信息提示：牛肉适用于儿童，正常适量食用，可用牛肉泥煮粥、牛肉泥蒸菜包子、牛肉泥汆丸子、牛肉泥烧茄子、牛肉泥胡萝卜馅饺子、牛肉泥胡萝卜软面条、清炖牛肉西红柿、牛肉泥炒芹菜叶子、牛

肉泥白菜汤。

婴幼儿适量食用牛肉，每日30~40克，儿童40~60克，青少年60~100克。

婴幼儿正患有高烧、肝炎、湿疹、皮肤瘙痒、过敏反应者暂不宜食用。

10. 鸡蛋

性味归经：鸡蛋清，味甘，性凉；鸡蛋黄，味甘，性平，归心、脾、肺、胃、肾经。

营养成分：每100克鸡蛋中蛋白质15.2克、脂肪11.8克、维生素B₁、维生素B₂、维生素A、维生素E、人体必须8种氨基酸、卵磷脂、蛋黄素、钙、磷、铁、锌、硒等多种成分。

营养功能：鸡蛋中的蛋白质主要为卵蛋白和卵球蛋白，鸡蛋蛋白质的吸收率高。鸡蛋所含的脂肪主要集中在蛋黄里，还含有多量卵磷脂，能改善人体神经系统功能，保持人体记忆旺盛，特别是正处于生长发育期的婴幼儿，具有促进成长发育，健脑多智功能，所以婴幼儿常吃鸡蛋更聪明。

鸡蛋有食用价值和药用功能，有润肺止咳、消炎润喉的作用，解毒消肿，经常食用可提高婴幼儿的免疫功能，预防感冒、发烧、咽喉炎症、目赤眼肿，滋阴润燥，养血益肝等，是婴幼儿的佳食。

营养提示：鸡蛋不宜生吃，可做蛋糕、鸡糕，煮荷包蛋、炒、煎、烙饼、汤、炸等。

患有感冒、发烧、炎症不退及气管炎、哮喘、肝炎、肾炎、腹泻、胆石症、胆囊炎等疾病，暂不宜食用。

11. 小米

性味归经：性凉，味甘咸，入脾、胃经。

营养成分：每100克小米中含有蛋白质9克、脂肪



3.1克、碳水化合物73.5克，还有粗纤维、淀粉、B族维生素、叶酸、泛酸、烟酸、胡萝卜素、维生素E、维生素K、钙、铁、磷、钾、钠、铜、镁、锌、硒等多种成分。

营养功能：小米具有补虚清热、健脾和胃、补养肾气、促进食欲、帮助消化、促进营养输送和吸收功能。营养极为丰富，可代参汤。但是很多人却不知道它有多少优点，小米煮粥调理胃肠，益丹田，补虚损，促成长。中医营养学认为小米和胃暖中，小米又能开胃又能养胃。

小米药用功能：具有防止胃肠功能低下、胃肠感冒、口腔溃疡、口角生疮、冷胃、呕吐、消化不良功能。小米为谷中良米，蒸食最益力，煮食最益人。小米是婴幼儿的佳食，经常食用可促进婴幼儿正常生长发育，有食疗的作用。减少疾病，使孩

子聪明可爱，健脑，开发智力，是成长发育中最佳的食物。

营养提示：（1）小米不宜单一食用，宜与大豆、肉类、蛋白质食物营养组合，如小米绿豆粥、小米花生粥等。

（2）现在患有脾胃虚弱者，不要食用过多，婴幼儿每餐20~30克为宜。

12. 薏米（又名薏以仁、薏仁米、米仁、六谷米）

性味归经：性凉，味甘淡、入胃、脾、肺经。

营养成分：每100克薏米中含蛋白质12.8克、脂肪3.3克、碳水化合物70克，还有薏仁酯、薏仁内酯、生成碱、多种氨基酸、B族维生素、叶酸、泛酸、烟酸、维生素E、维生素A、钙、铁、磷、钾、锌、硒等多种成分。

营养成分：薏米的营养成分的价值高于各种谷类，味道和大米相似，煮粥、做粥、做饭均可。薏米中富含B族维生素和维生素E、多种矿物质，可促进胃肠的新陈代谢，增强胃肠的功能，可作为病中或病后体虚不长个子婴幼儿补益食用。具有足够的热量，供孩子们正常生长发育，使孩子们聪明活泼可爱，供给大脑细胞的营养，促进细胞的活力，增长智慧，开发智力，聪慧多智，是孩子们佳食。

药用功能：薏米具有健脾补肺、清热解毒、利尿消炎、滋补大脑，提高婴幼儿免疫系统功能，预防感冒发烧、肺炎、咳嗽、气管炎、肠炎、腹泻、成长缓慢、发育不良等。

营养提示：（1）薏米营养丰富，适用于煮粥、做汤，不可食用过多，要适量食用，是婴幼儿佳食。

（2）薏米又称药米，尤其适用于体弱多病、消化不良、胃肠功能低下者。婴幼儿便秘、尿多暂不宜使用。

（3）适用量：婴幼儿每餐5~10克，青少年30~50克。



婴幼儿的营养素需求及其价值



生活中很多家长都不知道人体的必需营养素有什么？下面重点介绍一下人体必需的七大营养素！蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质元素、不可缺少的膳食纤维和水，七大营养素是小儿健康成长不可缺少的物质。

婴幼儿每日必需的七大营养素缺一不可。蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质元素、不可缺少的膳食纤维和水，平时我们将其简称为七大营养素。其中蛋白质、脂肪和碳水化合物能供给婴幼儿体内热量，矿物质、维生素、膳食纤维和水，起到调节机体的生理作用。如果缺少了这些营养素，人的免疫功能就会下降，就会生病、成长缓慢，产生种种发育障碍。因此，七大营养素是小儿健康成长不可缺少的物质。

1. 蛋白质

蛋白质是构成人体最重要的化合物，蛋白质是生命的存在方式，

是人体必需的物质基础。一切基本的生命活动及其内在运动，生长繁殖，健康与疾病都与蛋白质有关，没有蛋白质就没有人类的生命。所以蛋白质是构成人体最重要的化合物，是人体一切细胞及组织的重要组成成分，所占的比例仅次于水，约占人体总量的18%，在人体生命中起着决定性的作用。广泛分布在人体的肌肉、血液、大脑、神经、五脏、骨骼、皮肤、毛发、牙齿中，无不是蛋白质组成的。还有激活人体细胞、调节生理功能的物质都是由蛋白质构成的，如血浆蛋白、血红蛋白、激素、酶类以及免疫球蛋白等。蛋白质还在遗传信息的控制、细胞膜的通透性、增强记忆、智力开发方面有重要作用。

构成蛋白质的基本单位是氨基酸。构成蛋白质最基本的氨基酸有20多种，其中有8种人体必须的氨基酸，人体不能合成，必须从食物中摄取才能供给婴幼儿日需热量，维持人体生长发育。蛋白质是构成及修复细胞组织的主要材料，特别是婴幼儿正处于身体生长发育最高时期，小儿的成长日新月异，属突增阶段，蛋白质的质量和摄入量对孩子有极其重要的影响。如日需的蛋白质摄取不足会造成婴幼儿智力低下、成长延缓、精神不集中、发育不良、食欲不佳、易感冒、咳嗽、发烧、口腔溃疡、腹胀、腹泻、睡眠不实、经常哭啼、新生儿

低血糖、新生儿肺炎、新生儿结膜炎、新生儿皮脂硬化炎、新生儿败血症、新生儿呼吸道感染，2周岁婴幼儿还易造成语言发育不良、儿童多动症、记忆能力差、视听感觉发育不良、身体发育不良、肢体不协调，运动、走路摔倒等。

含蛋白质的食物有人初乳、母乳、牛奶、奶粉、鹌鹑蛋、鸽子蛋、鸡蛋、鸭蛋黄、牛肉、精肉、羊肉、鸡脯肉、鸭脯肉、带鱼、黄花鱼、虾球、猪肝、大豆腐、豆腐干、小豆腐、花生米、香菇、黑木耳、鲜毛豆、鲜豌豆、鲜青豆、全麦面粉、玉米面粉、黄豆面粉、小米、小米面粉、红小豆、绿豆、芝麻、芝麻酱、胡桃仁等。

2. 脂肪

脂肪既是提供人体热量的主要来源，又是构成机体组织细胞的重要成分，每克脂肪可产生38千焦的热量。脂肪能维持体温，提高体内热量，保

护内脏器官，不致震动受损，供给人体必需的脂肪酸，促进婴幼儿生长发育，促进脂溶性维生素食物，如胡萝卜、洋葱、紫甘兰、胡萝卜缨子、黄玉米、红辣椒、番茄中所含维生素A、维生素D、维生素E、维生素K的吸收。主要供给婴幼儿日需的热量，健康地成长发育，保护皮下组织及内脏，增强细胞的活性和细胞膜柔软和弹性。而且在生理功能和新陈代谢中起着维持平衡的作用，为婴幼儿每日供应充足的不饱和脂肪酸的营养，使婴幼儿肌肉发育正常，防止肥胖症，使皮肤光滑润泽、头发乌黑发亮、容貌秀美、活泼可爱。如果每天配餐脂肪量不够，使婴幼儿每天摄入的脂肪量不充足，时间长了就会造成脂溶性维生素的缺乏症、皮肤病、皮肤干燥、发痒、眼干、眼睛疲劳，发生了眼病，甚至也可诱发夜盲症、婴幼儿贫血、佝偻病。

如果不给婴幼儿计划性科学配餐，每日只供给油炸肉类、烤鸡脯、烤鸡腿，还有用动物油油炸食物、油饼、油炸鸡蛋、奶油、冰淇淋、奶油蛋糕、奶油酥饼、牛油、羊油、鸡油等，吃得太多，易使婴幼儿体内的脂肪过剩，影响正常的发育，使宝宝体重过重，给肝脏、胃肠增加负担，严重影响小儿的健康。所以各位家长给婴幼儿配餐时，一定有菜有肉营养搭配，保持体内饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸的食物来源，如花生、大豆、芝麻、棉籽、芝麻油、橄榄油、花生油、向日葵花子、瓜子油、蛋黄、鱼类、肉类、禽类、牛奶、母乳、羊乳等。

3. 碳水化合物

碳水化合物属糖类，是由绿色植物借助于光合作用合成，由二氧化碳和水合成。糖类提供人体活动所需的热量，碳水化合物是人体最重要能源物质，同时也能帮助脂肪正常氧化供给热量，是最经济供能量物质。根据其分子结构，可分成单糖如葡萄糖和果糖，双糖如蔗糖、麦芽糖、乳糖和多糖。其中以单糖中的乳糖对婴幼



儿最为重要。乳糖在肠道停留的时间较长,能促进肠道内细菌菌群生长平衡,有益菌群。帮助胃肠的蠕动,防止小儿便秘。特别是婴幼儿每日快速地成长,促进小儿大脑细胞的代谢和神经系统的发育。葡萄糖普遍存在于蔬菜水果中,供给婴幼儿大脑中枢神经所需的热量,健脑增智、愉快成长,是婴幼儿心脏、肝脏、神经、四肢、骨骼、肌肉及身体各部位器官发育及健康成长最大的动力。与全身各组织细胞的关系密切,增强小儿大脑、神经系统的发育。同时糖类也是维护心脏及神经系统正常生理功能不可缺少的物质。婴幼儿健康的成长,更需要的糖类供给,保证肝脏含有丰富的肝糖元,可以保护肝脏的正常功能,解毒排毒,以及肝脏本身免疫功能受到损害,维护了肝脏的健康,使婴幼儿清心养目,聪明眼亮。此外糖类还具有抗酮作用,能帮助高热量的脂

肪氧化和分解,帮助婴幼儿机体免于酸中毒,增进生长发育。

如果糖类每日摄取量不足,会出现小儿血糖降低的症状,使婴幼儿身体消瘦、恶心无力、精神不佳、不爱运动、总让大人抱着、发育不良、体弱多病,诱发免疫低下、贫血、佝偻病、肝炎等。

营养师提示:小儿每日食糖量8~10克,如进食的糖类过多,可导致脂肪积存而引起肥胖,婴幼儿可导致虚胖和水肿、胃肠功能消化不良、腹胀腹泻,影响了营养成分的吸收,使体内蛋白质消耗增加,从而造成营养不良,危害小儿的健康,小儿不可过多的食用糖类。如母乳喂养的婴儿不宜喝白糖水。

糖类主要来自以下几类作物:黑米、薏米、江米、小米、大米、高粱米、燕麦米、小麦米、玉米、黄豆、红小豆、绿豆、豌豆、红薯、甜菜、马铃薯、芋头、甘蔗、莲子、板栗、花生、核桃、开心果、无花果、红胡萝卜、南瓜、角瓜、西瓜、菜瓜、甜瓜(香瓜)、哈密瓜、白梨、桑椹、小蜜桃、香蕉、芒果、甜杏、山竹、榴莲、葡萄柚。

4. 膳食纤维素

膳食纤维素是婴幼儿不可缺少的物质,应该引起家长的重视。蔬菜、水果、粗粮中的含量很高,纤维素虽然不是人体所需的营养素,但是纤维素能保健,保证婴幼儿食欲正常,帮助消化,愈来愈为人们所重视。近年来,被中国营养学家共同称赞为第七营养素。

随着改革开放,我们已经逐步进入小康社会,由于人们的食物越来越精细,出现高脂肪高热量、低纤维素膳食趋势,尤其是婴幼儿比大人吃得更精细,白色牛奶、白色面粉、精米、白糖、白肉,缺少了富含绿色的蔬菜和水果。有很多家长为了孩子成长得快,不给孩子吃水果,专门榨果汁,使孩子光长肉不长个子,肥胖的

孩子很多，婴幼儿慢性便秘的人群越来越多，粪便在大肠内停留的时间长，导致脏气反流，诱发了小儿咽炎、喉炎、口臭、气管炎、消化不良、肝热眼赤的病症，影响了婴幼儿的生长发育。

婴幼儿6个月以后可以添加辅食，配餐一定要有蔬菜泥、水果肉泥，所含的膳食纤维，可以促使胃肠的蠕动，加快食物和食糜迅速通过小肠，可以有效地减少小肠对各种物质的吸收。而膳食纤维可催生发酵物质，对大肠菌群的生长和平衡发挥着重要的作用，使胃肠功能正常，预防小儿便秘。膳食纤维可以减少小肠对脂肪的消化和吸收，从而减少多余的脂肪在体内堆积，减少小儿肥胖，增强小儿的免疫功能，促进健康，保证孩子们正常生长发育。婴幼儿每日摄入量60~80克为宜。

膳食纤维的最佳食物的来源：苹果、梨、香蕉、菠萝、李子、杏、草

莓、西红柿、玉米粉、燕麦粉、荞麦粉、小米、高粱米、红小豆、绿豆、豇豆、嫩蚕豆、青豆、菜豆、黄豆、大白豆、芸豆、黄豆芽、绿豆芽、大豆腐、豆腐渣、小豆腐、菜豆腐、青毛豆、鲜花生、鲜玉米、红薯、柿子椒、大萝卜、胡萝卜、包心菜、西蓝花、大白菜、高山娃娃菜、油菜、芥菜、尖芥菜、雪里蕻、茼蒿叶子、芹菜、油麦菜、木耳菜、空心菜、蒲公英和花粉。

5. 维生素

维生素是维持机体正常代谢所必须的一类低分子有机化合物。1906年美国化学家发现存在着两类维生素：一种溶于脂肪的叫脂溶性维生素，另一种溶于水的叫水溶性维生素。正在生长发育的婴幼儿、青少年，需要完整的营养物质，要满足迅速成长发育和较大活动量的需要，所以每日需要大量的维生素，维持生命活力的必要物质，而且是维护人体健康的重要营养素，若人体缺乏，生长发育会受到危害。

(1) 维生素A（视黄醇）

维生素A是脂溶性物质，只存在于动物食品中。植物性食品中含有维生素A原—— β 胡萝卜素。它的消化与吸收需要矿物质和脂肪的参与，可以储存于体内，并不需每餐补充。

许多的黄绿色蔬菜瓜果中都含有维生素A原物质—— β 胡萝卜素，胡萝卜素经过胃肠的消化和吸收后的代谢转化为维生素A，供人体利用。营养功能：维生素A具有维持上皮组织细胞正常结构的功能，维持暗光下的视觉功能，促进人体生长发育，参与体内许多氧化代谢的作用，促进眼睛、骨骼、牙齿发育，头发、牙龈的健康和预防各种眼病和夜盲症的发生。还能提高婴幼儿免疫系统正常功能，减少了皮肤病、眼干病、呼吸道感染及腹泻、婴幼儿发育不良、成长缓慢发病率等。

维生素A丰富的食物来源：猪肝、羊肝、鸡肝、牛



肝、鸭肝、鹅肝、河蟹、鸡蛋、鸭蛋黄、鹌鹑蛋、鹅蛋黄、鸽子蛋、牛奶粉、人乳、羊乳、黄油、大马哈鱼子、带鱼、晶鱼、鲈鱼、大虾、海带、紫菜。含胡萝卜素较丰富的食物有红萝卜、白萝卜、小水萝卜、胡萝卜、油菜、油菜胆、包心菜、韭菜、茼蒿菜、茴香菜、芹菜叶子、香菜、芥菜尖、雪里蕻、小红萝卜缨子、莴苣叶子、苋菜、金花菜、南瓜、鲜玉米、鲜毛豆、豌豆苗、红薯、哈密瓜、木瓜、芒果、大杏、桑椹、西红柿、黄花菜、大樱桃、茄子、香蕉、菠菜、桔子、柚子、甜橙、枇杷、山楂、西瓜、黄水蜜桃等。

(2) 维生素D

维生素D是脂溶性的，被人们称为阳光维生素，皮肤只要适度接受太阳光照射，会增强维生素D的功能。维生素D有促进肠内钙、磷物质的吸收和骨内钙沉积的作用，这对于正处在生长发育时期的

婴幼儿较为重要。预防缺乏维生素D时，钙、磷代谢紊乱，避免骨质疏松，致使钙盐在组织的沉着受到阻碍，维生素D强化骨骼和牙齿，调节成长，预防婴幼儿佝偻病。

维生素D食物来源：海水鱼、鱼肝油、海虾、动物肝脏、鸡蛋黄、鸭蛋黄、鹌鹑蛋、牛奶、奶粉、奶酪、对虾、海参、淡菜、海带、干贝、青鱼、鲍鱼、鳗鱼、带鱼、黑鱼、银鱼、章鱼、白鱼、黄花鱼、泥鳅、鲢鱼、草鱼、鲫鱼等。

(3) 维生素E（生育酚）

维生素E是脂溶性维生素，被人们称为血管的清道夫，它能强化血管壁以防止血液凝固，并能促进血液循环，维生素E是人体重要的抗氧化剂，可保护细胞膜及多元不饱和脂肪酸不被氧化，可保护红细胞，并能促进红细胞的生成，供给肌肉神经的营养，可维持肌肉生长发育，还能促进婴幼儿成长发育，营养大脑细胞，促进成长，增加记忆力，健脑增智，使婴幼儿快乐成长，保护小儿健康。营养功能：减缓细胞氧化，预防幼儿贫血、佝偻病。

维生素E的食物来源：大豆、大豆油、麦芽、干果、花生、核桃、开心果、西瓜子、葵花子、杏仁、南瓜子、糙米、小麦、燕麦、玉米、小米、荞麦、薏米、高粱米、大白豆、鸡蛋、鸭蛋、咸鸭蛋、奶油、鹅蛋、鹌鹑蛋、鸽子蛋、人乳、牛奶粉、婴幼儿配方营养米粉、婴幼儿配方绿豆面条、婴幼儿配方小米、玉米、黄豆、谷片、婴幼儿配方磨牙棒、鳗鱼、乌贼、晶鱼、黄花鱼、鲍鱼、油菜、木耳菜、小白菜、菠菜、茼蒿菜、油麦菜。

(4) 维生素K

维生素K具有促进凝血的功能，又名凝血维生素。维生素K₁存在于绿叶中。维生素K₂系由细菌合成，两者

皆是天然存在，在自然界中分布较广。维生素K可由肠道细菌制造，所以食物的来源很丰富。一般维生素K缺乏的情况并不多见。新生儿的婴儿为1周的肠管呈无菌状态。母乳仅仅能提供少量维生素K，容易诱发新生儿出血症。维生素K促进血液正常的凝固，并能增强宝宝骨骼生长，有利于宝宝皮肤和毛发，健康成长，也可帮助细胞吸收钙质，促进成长发育中的宝宝们骨骼强壮，预防小儿慢性肠炎、腹泻、不消化、肚子疼，要适量补充维生素K。婴幼儿每日摄取量15~20微克。主要功能：帮助伤口血液凝固。

维生素K的食物来源：花椰菜、甘蓝菜、油菜菜、菠菜、日本菊花油菜、莴苣叶子、芜菁、小白菜、木耳菜、大白菜、苦苣、马铃薯、海带、海白菜、紫菜、大豆油、花生油、葵花油、香油、橄榄油、鱼肝油、大樱桃、鲜玉米、小水萝卜缨子、

空心菜、紫苋菜、芥蓝、芦笋、绿豆芽、茭白、蕨菜、豌豆、荷兰豆、扁豆、茄子、红青椒、西红柿、黄花菜、黄瓜、苦瓜、蒲公英、丝瓜、南瓜、黑木耳、白木耳、核桃、松子、开心果、腰果、榛子、燕麦、谷子、蛋黄、牛奶、酸牛奶、干酪等。

(5) 维生素C (抗坏血酸)

维生素C是水溶性维生素，是知名度最高的营养素。维生素C的生理功能在于，具有很强的抗氧化性，可以防止维生素A、维生素E的氧化，在机体生理氧化还原过程中发挥着重要作用，是机体新陈代谢中不可缺少的物质。抗坏血酸营养功能：促进细胞间胶原蛋白的生物合成，参与维生素C与糖代谢和生物氧化的还原，使胶原蛋白在细胞间起到一种黏合利用，维持人体组织和器官的完整，又能促进体内抗体的形成，增加人体免疫力，对疾病的抵抗，抑制皮肤组织过敏，又能解毒消炎，可预防小儿中毒性皮疹和荨麻疹、感冒发烧、咳嗽、病毒性肝炎，还能促进铁的吸收，促进叶酸的活性，是治疗婴幼儿贫血的辅助药物，还能预防小儿食欲不振、不思饮食、小儿多动症，促进牙齿、肌肉、皮肤、五脏、骨骼、肌肉正常功能。

维生素C在体内停留4个小时，所以每天要补充2次，婴幼儿每日所需量30~40毫克。维生素C缺乏时，免疫系统的功能下降，容易感冒发烧、炎症不退、伤口愈合缓慢，食物中的营养不易吸收。诱发婴幼儿口腔疾病，咽炎、喉炎、扁桃体炎、牙龈肿胀充血、口鼻炎、鹅口疮、流口水、全身无力、肌肉疼痛、精神不佳、经常哭闹，严重时会引起坏血病、智力低下、佝偻病、成长缓慢、发育不良等。

维生素C的主要来源是蔬菜水果和谷物，有鲜玉米、鲜毛豆、鲜豌豆、鲜花生、鲜蚕豆、鲜青豆、嫩小麦粒、绿豆、绿豆芽、黄豆芽、菜豆腐、黑米、大白



菜、小白菜、高山娃娃菜、日本菊花油菜、莲花白、山胡萝卜、山玉米、木耳菜、空心菜、油菜菜、芥蓝尖、雪里蕻、羊角菜叶、茼蒿菜叶、胡萝卜缨子、红薯叶、紫苋菜、西蓝花、包心菜、豌豆苗、冬寒菜、芹菜叶、西红柿、香菜、香椿、小水萝卜缨子、大白萝卜、莼菜、青蒜、荷兰豆、红薯、马铃薯、菠菜、枸杞菜、草菇、鲜枣、草莓、荔枝、大白梨、大柿子、杨梅、杨桃、龙眼、芒果、柠檬、柑桔、猕猴桃、菠萝蜜、山楂、榴莲、木瓜、红果、海棠果、山竹、金桔、番荔枝、火龙果、柚子、橙子、红辣椒、豇豆、茄子、小西红柿、海白菜等。

(6) 维生素B₁ (硫胺素)

维生素B₁是水溶性维生素，在人体内仅停留3~6小时，所以必须每餐补充。生理功能：维生素B₁被称为精神性的维生

素，对促进神经组织和精神状态有良好的作用，还能促进碳水化合物在体内的代谢，帮助糖类食物的吸收消化。营养输送，保护大脑、神经、心脏、肌肉及精神状态的正常功能，增强消化系统的功能正常，可以促进小宝宝健康成长发育，帮助肠胃的消化吸收，增加食欲，促进胃肠蠕动，防止大便干结，润肠通便，促进食物新陈代谢，帮助宝宝们快乐成长。

维生素B₁缺乏时，诱发婴幼儿消化不良、食欲减退、吃饭不香、体重减轻、身体虚弱，影响了正常生长发育。严重缺乏时会带来疾病。肌肉萎缩、白细胞减少、炎症不退、浮肿、面部心脏功能不正常、情绪缓慢、心烦不动、吸吮手指、哭哭啼啼，应多吃维生素B₁食物。

维生素B₁食物来源：全麦面粉、黄色玉米粉、燕麦粉、荞麦面粉、谷子、黄豆、青豆、红小豆、绿豆、白小豆、花豌豆、黄豆、玉米、面粉、精米、粳米、芝麻、芝麻酱、大麦面粉、大麦维钙面包、精肉、蛋黄、动物内脏。

(7) 维生素B₂(核黄素)

核黄素是水溶性维生素，容易消化和吸收，需要每日补充。维生素B₂是人体内多种重要辅酶的组成成分，协助蛋白质、糖类、脂肪的代谢，还可以增强眼睛的视力功能，促进细胞再生与身体组织的健康，参与组织呼吸和氧化还原过程，具有促进生长发育和细胞的再生，促使皮肤、毛发、指甲、肌肉生长，防止口腔的内炎症、唇炎、舌炎、咽炎、喉炎和小儿贫血，保护神经、视觉和消化器官健康以及促进小儿正常的生长发育。

维生素B₂每日摄取不足，会出现各种物质代谢紊乱，出现多种多样的缺乏症。如眼角炎、眼红肿、口腔溃疡、舌炎、口角炎、面部皮肤病、脂溢性皮炎、皮肤瘙痒、阴囊炎，影响健康发育。婴幼儿每日摄入量应是

0.5~0.8毫克。

维生素B₂的食物来源：动物肝脏、牛肉、羊肉、猪肉、鸡肉、动物肾脏、动物心脏、鸭蛋黄、鸡蛋黄、鹌鹑蛋、鳝鱼、鲢鱼、晶鱼、黄花鱼、鲑鱼、大虾、小虾、小鱼、紫菜、虾仁、香菇、草菇、金针菇、黑木耳、白木耳、枸杞子、海带、海参、牛奶、人乳、羊奶酸、奶酪、腰果、开心果、核桃、松子、芋头、柿饼子、芹菜叶子、苦苣、莴苣、蒲公英、木耳菜、油麦菜、小白菜、丝瓜、黄瓜、小西红柿、大西红柿、葡萄柚、紫葡萄、豌豆粒、豌豆菌、小苦黄瓜、黄豆芽、红小豆、鲜毛豆、香蕉、芒果、荔枝、桑椹、大白梨、苹果、哈密瓜。

(8) 维生素B₃ (烟酸, 尼克本)

维生素B₃是B族维生素中人体必需最多者。对生活充满压力较大的现代人说, 烟酸既有能保护神经系统和大脑机能正常

运作的功效, 又有促进婴幼儿正常的作用。促进婴幼儿的新陈代谢, 及皮肤、血液、消化系统、正常运作。同时也可以分解消化脂肪类糖、蛋白质, 帮助消化营养的吸收, 增强了消化系统的健康, 减少了小儿胃肠功能障碍, 影响生长发育。

维生素B₃主要营养功能: 提高婴幼儿免疫系统的功能和参与脂肪酸、胆固醇的合成, 有益于婴幼儿健康成长和神经系统健康发育, 使小儿聪明有智慧, 茁壮成长。

维生素B₃缺乏时, 会导致婴幼儿消化不良、腹泻、拉肚子、腹胀、腹痛、哭闹不安、脾胃虚弱、身体发瘦、不思饮欲、肝火上行, 诱发口腔疾病, 嘴唇发炎、口角炎、舌炎、小儿口臭、牙龈肿痛、流口水、咳嗽等。

含维生素B₃烟酸食物: 牛肉、猪精肉、猪肝、牛肝、猪心、鸡蛋、鸡肉、酵母、蛋糕、燕麦面包、小米、玉米、黄豆、绿豆、谷片、绿豆糕、蔬菜、全麦面粉、饼干、婴幼儿营养米粉、全麦面粉加铁、蛋黄酥饼、芝麻核桃仁油盐酥饼, 婴幼儿年龄段配方奶粉、鲜牛奶、羊奶、酸牛奶、花生米、鲜玉米、杏仁、松子、腰果、开心果、栗子、黑芝麻、芝麻酱、花生酱、小麦胚芽、香菇、冬菇、草菇、金针菇、黄豆芽、绿豆芽、糙米、大麦米、燕麦米、营养麦片、各种海鱼、海虾、淡水鱼类、紫菜、榨菜、绿豆粉丝、绿豆挂面、大樱桃、大杏、大西瓜、哈密瓜、菜瓜、黄瓜、甜瓜、无花果、荔枝、桂圆、莲子、西瓜子、橄榄果、香蕉等。

(9) 维生素B₅ (泛酸)

维生素B₅又称泛酸, 广泛存在于食物中。具有制造抗体功能, 可以增强抵抗传染性疾病的作用, 能参与体内许多重要生理活动, 尤其是肾上腺和免疫系统的活动来增加婴幼儿抗病和自我保护的能力。

维生素B₅的营养功能: 增进免疫系统的功能, 消炎止痛、清热解毒, 促进病后的康复和伤口愈合, 降低体



内多余的胆固醇，维护婴幼儿的健康，促进生长发育。

维生素B₅缺乏时，可反复诱发呼吸道系统感染，流行性感冒引起的头热、高烧、咳嗽、无力、口干舌炎、口腔溃疡、消化不良，婴儿不思饮食，影响了正常生长发育。

维生素B₅食物来源：谷子、大麦、小麦、燕麦、玉米、大豆、大白豆、糙米、胚芽米、高粱米、荞麦米、豌豆、花生、松子、榛子、腰果、核桃、葵花子、南瓜子、开心果、花粉、蜜蜂、肉类、鱼类、各种绿色蔬菜水果。

(10) 维生素B₁₂ (钴胺素)

维生素B₁₂是相当特别的维生素，蔬菜中含量很少，主要存在于动物性食物中。它因含有钴而呈红色，被人们称为红色维生素，它很难被人吸收，与富含钙的食物结合，才能被消化吸收，有利于婴幼儿体内机能活动。

维生素B₁₂营养功能：是小宝成长发育的重要维生素，维护小儿神经健康，促进红细胞形成及再生，预防贫血、佝偻病、肢体弯曲、发育不良，帮助碳水化合物、脂肪的代谢，蛋白质的消化和吸收，促进婴幼儿健康成长，治疗贫血及神经系统消化系统的疾病。还能开发婴幼儿智力，增加记忆力，营养大脑细胞，使孩子们聪明可爱，成长健康。

维生素B₁₂是婴幼儿体内制造红血球的催化剂，缺少了它，人和动物都会发生贫血、发育衰退、烦躁不安、注意力不集中、睡眠不安、没有食欲、智商低下，降低了记忆力。

维生素B₁₂的食物来源：鸡肉、鸭肉、鸽子肉、鹅肉、鹌鹑、野鸡、马肉、兔子肉、蚕蛹、狗肉、羊杂、牛杂、牛肚、牛心、牛肝、牛髓、猪蹄、猪肚、猪排、猪精肉、鸡肝、羊肝、猪肝、海虾、海蟹、黄花鱼、蚌肉、海兔、海带、田螺、泥鳅、鳝鱼、鲤鱼、鲢鱼、草鱼、武昌鱼、鲈鱼、带鱼、青鱼、墨斗鱼、鲳鱼、鳊鱼、白鱼、鸡脯、鸡蛋、鸭蛋、松花蛋、咸鸭蛋、五香鹌鹑蛋、鸡蛋、大豆、豆腐、黄豆芽、绿豆芽、豌豆芽、五香豆腐干、臭豆腐、北京红方、小豆腐、紫菜虾球、花生米、鲜玉米、五香毛豆、红薯、马铃薯、柿子椒等。

6. 矿物质元素

(1) 钙

人体所需要的矿物质种类很多，钙是婴幼儿营养成分最重要的矿物质元素，也是体内含量最多的矿物质，大部分存在于骨骼和牙齿之中。钙和磷相互合作的利用，制造健康的骨骼和牙齿；钙形成坚固骨架，支撑着整个身体，构成胸腔，保护心脏、肺部，还构成了脑壳，保护脑髓。小宝宝们最佳钙质的来源以人乳、牛奶为主，钙可以维持婴幼儿正常心脑功能，保持血清钙的

正常浓度，控制着肌肉收缩及神经的感应，促进小儿体内酶类激活，保持体内酸碱平衡。

钙的生理功能：构成强健的骨骼和牙齿，帮助血液凝固，维持宝宝们健康成长。

钙的缺乏对婴幼儿有什么危害？如长期摄入钙不足，并常伴随蛋白质和维生素D的缺乏可诱发婴幼儿生长缓慢，新的骨骼结构异常，骨钙化不良，骨骼变形，造成小儿佝偻病的发生，会影响婴幼儿的生长发育。所以孩子们健康成长必须保证钙的摄取量，1~2岁小儿每日400~500毫克。建议补钙从小开始，需每日补充。

钙的食物来源：虾皮、虾米、鲜虾、虾仁、银鱼、小黄鱼、大黄鱼、带鱼、鲫鱼、晶鱼、海带、海白菜、田螺、海蜇、水发海参、黑芝麻、芝麻酱、牛奶、羊奶、人奶、婴幼儿配方奶粉、大豆、豆浆、豆腐、小

豆腐、南豆腐、南瓜子、牛蹄筋、猪蹄、黑木耳、圆白菜、紫甘蓝、黄豆芽、鸡蛋、鸭蛋、日本菊花、油菜、紫苋菜、菠菜、茴香、香椿、空心菜、竹笋、西蓝花、芥蓝、芥菜、茼蒿菜、油麦菜、紫背天葵、韭菜、山药、马铃薯、刀豆、豌豆、蚕豆、佛手瓜、金桔瓜、牛蒡、小胡萝卜、金针菇、草菇、竹荪猴头菇、马齿苋、茵陈蒿、刺儿菜、枸杞菜、野苋菜、蕨菜、发菜等。

(2) 铁

铁是维持生命的主要物质，是构成细胞的原料，参与血红蛋白、肌红蛋白、细胞色素及某些酶的合成，它是人体血红蛋白的重要成分，是促进B族维生素代谢的必要物质。胎儿在母体中吸收铁质存放在肝脏，但是储存的量在出生后4个月就开始不足，所以4个月后就要注意在饮食中让小宝宝们摄取铁质，必须食物补充。

铁的生理功能：铁对婴幼儿来说极为重要，组成血红素，输送血液中的氧气，促进宝宝们正常发育。

铁的缺乏对婴幼儿有什么危害？会诱发缺铁性贫血，主要症状：面色苍白、全身无力、疲劳易哭、头晕气促、心动过速、小儿失眠、心情不愉快、行动缓慢，影响婴幼儿健康发育。

铁的食物来源：动物肝脏、猪瘦肉、牛肉、鸡脯肉、鸭脯肉、鸡蛋黄、鸭蛋黄、鹅蛋黄、鹌鹑蛋黄、鸽子蛋黄、糙米、玉米、小麦、燕麦、荞麦、薏米、高粱米、粳米、黑米、黑豆、黑木耳、黑芝麻、紫茄子、紫甘蓝、紫豆角、紫辣椒、芝麻酱、海带、花生、毛豆、桂圆、鲜玉米、红小豆、花小豆、葡萄干、开心果、腰果、松子、南瓜子、葵花子、核桃仁、蜂蜜、花粉、贝类、大黄豆、杏仁、菠菜、油麦菜、大樱桃、葡萄柚、李子、大杏、红枣等。

(3) 锌

锌在人体内含量只有2~2.5克，却是人体必须的一



种微量元素。锌在人体内构成许多的金属酶，已知含锌的酶有近百种，锌对酶有催化作用，除去锌，酶的活性就会消失。锌对蛋白质合成和婴幼儿的生长发育起着重要的作用。锌主要存在肌肉、骨骼、皮肤、毛发中。头发中锌含量可以反映出膳食的锌每日供给量是否合理。

锌的生理功能：锌在人体内具有很高的领导地位，执行指挥和监督躯体各种功能的有效运作，以及酶系统和细胞的维护，是合成蛋白质的主要物质。它指挥人体肌肉收缩，帮助形成胰岛素，稳定血液状态，维持体内酸碱平衡，促进生长发育与组织再生，促进大脑细胞的生成，智力的开发。促进维生素A的代谢，增强免疫系统的功能，还有增进食欲、清心开胃、帮助消化、营养吸收的功能。

锌的缺乏对婴幼儿有什么危害？婴幼儿的头发稀少、桔黄、有枕秃、奶秃，孩子表现得心情

不安定、多汗烦躁，睡觉时来回翻动，特别是头部来回扭动。婴幼儿缺锌可引起生长缓慢、不长个子、食欲不振、味觉差、吃饭没有味道、经常食欲不振、性格不爽快、幼稚呆慢、表情呆笨。婴幼儿缺锌的主要原因：婴幼儿出生后5天内不吮初乳；婴幼儿病后饮食不合理，导致缺锌；婴幼儿每天吃不到合理膳食，没有营养配餐，孩子的饮食天天一样。小儿根本吃不到蛋黄、青菜泥、肉泥、鱼泥等；还有多给婴幼儿吃零食、糖果、虾条、薯片、巧克力、各种饮料，还有冰淇淋、雪糕等，影响了孩子们的一日三餐；家长不给婴幼儿每天吃25种以上的食物，不制定食谱，造成孩子严重缺锌、钙，家长没有负好责，婴幼儿的智力开发不好，代谢迟缓。婴幼儿每日摄取锌的含量，3~5毫克，建议每日食物补充。

锌的食物来源：人初乳、人乳、羊奶、牛奶、婴幼儿年龄段配方奶粉、芝麻、芝麻酱、香油、橄榄油、虾皮、虾米、鹌鹑蛋、牛肉、鸡肫、对虾、鸡肝、羊肝、鲫鱼、晶鱼、鲍鱼、鲤鱼、黄花鱼、小鱼、小虾、螃蟹、牡蛎、蚌肉、西瓜籽、南瓜籽、松子仁、核桃仁、开心果、腰果、葵花子仁、栗子、五香花生、五香毛豆、五香豌豆等。

（4）碘

碘是人体必须的微量元素之一，碘在人体内含量很少，健康的成人体内含碘量约为50微克。其中23%的碘存在于甲状腺中，其余的碘存在肌肉等组织中。碘的主要功能是制造甲状腺素，甲状腺素是一种激素，在人体内起着重要作用，对婴幼儿的生长发育，新陈代谢及精神状态，大脑思维，营养输送都有重要的作用。碘是婴幼儿智能开发宝库，孩子聪慧从小爱学习，有清醒的头脑，保持健康。

碘的生理功能：沿海居民的婴幼儿在正常饮食的

情况下不缺碘。而内地的居民中哺乳期妇女和婴幼儿均应注意补充碘。碘能提高婴幼儿大脑功能，反应敏捷，思路轻晰，促进转化多余的脂肪，防止脂肪转为热量，减少了婴幼儿超重肥胖症，促进适度的生长发育，赐予生长活力，成长为健康可爱的婴幼儿。

碘的缺乏会给婴幼儿带来什么危害呢？婴幼儿缺碘时，会连累及全身的各个系统和器官，严重的影响了生长发育，身体短小而肥胖、面宽头大、小腿很细、鼻深下陷、皮肤厚而干燥、头发粗而稀少、眉间增宽、嘴唇厚、舌头大露于口、乳牙生长较晚、腹呈蛙腹、走路如鸭子形状、肢体弯曲，更严重的缺乏思维、迟钝、小儿痴呆、智商低下、对自己妈妈都没有感情、表情呆滞、不理解他人、头脑愚笨、代谢迟缓，能吃能喝没反应，严重地影响了婴幼儿正常生长发育，应食物补充。

婴幼儿每日需补充碘35~55微克，应从食物中摄取，如疾病诱发婴幼儿缺碘，应去医院就诊。

碘的食物来源：海带、海带裙、海白菜、海茄子、海参、海蜇、海鱼、海虾、海蟹、海盐、蛤蜊、紫菜、海藻、海兔子、干贝、蚌肉、牡蛎肉、田螺、蚶子、银鱼、黄姑鱼、青鱼、带鱼、洋葱、油菜、木耳菜。

（5）钾、钠

钾、钠对人体的健康十分重要，是人体生长发育过程中不可缺少的重要矿物质元素，是人体细胞内、细胞外重要的阳离子。在钾和钠的共同作用下，参与体内糖类和蛋白质的代谢，维持体内水分和电解质的平衡和心脏正常的功能。还能激活体内若干酶的活性，通过酶参与体内蛋白质和碳水化合物的代谢，维持肌肉和神经敏感度，使肌肉、神经、大脑处于正常状态，调节心律，促进婴幼儿健康成长。

钾、钠的生理功能：在钾、钠共同协作的作用下，维持体内酸碱的平衡，保持婴幼儿神经、大脑中枢、肌肉正常功能，并可增强心脑血管的活力，营养大脑细胞，优化细胞，可帮助输送氧气，使得婴幼儿思路清晰，有健脑开智的功能，增加智慧，使孩子们有愉快的心情，钾、钠是开心激素。

婴幼儿缺乏钾、钠时，会带来什么危害？钾、钠每日膳食中摄取的不足，会出现低血糖、出虚汗、全身无力、心跳加快、胃肠功能低下、易腹泻、腹胀不消化、呕吐、肾功能不全、浮肿、小便频多、婴幼儿生长迟缓、小儿呆滞、行动迟缓、注意力不集中、不爱学习、对人不理睬、严重影响了婴幼儿健康成长。

婴幼儿钾每日需摄取600~800毫克，钠0.5~0.8克，必须每日食物补充。

钾的食物来源：香蕉、香瓜（甜瓜）、哈密瓜、橙子、水蜜桃、西瓜、小西红柿、菠萝、猕猴桃、无花



果、葡萄柚、龙眼、大枣、大柿子、桑椹、草莓、辣椒、紫苋菜、菠菜、油菜、油麦菜、芹菜、茼蒿、苦苣、香菇、草菇、金针菇、紫菜、马铃薯、海带、海白菜、花生、大豆、黄豆芽、毛豆、大豆粉、玉米粉、薏米、高粱米、鲜玉米、糙米、大麦米、燕麦米、玉米楂子、胚芽米、黑芝麻、杏仁、核桃、腰果、松子仁、开心果、葡萄干、杏干、西红柿、小水萝卜、苦瓜等。

钠的食物来源：盐、海带、甲壳类、腌制品、海产品、胡萝卜、西红柿、黑米、淀粉、马铃薯、山药、鲜藕、甘蓝、大白菜、小白菜、菠菜、油菜、芹菜、生菜、油麦菜、茼蒿、空心菜、苋菜、芥蓝、木耳菜、青蒜、香菜。

7. 水

水是人体不可缺少

的物质，水在人体内的营养功能的作用，并不次于蛋白质及其他营养素。水和空气阳光一样是人体存在的三大要素，占人体体重三分之二。人体内的营养代谢是在体液中进行的，而体液是由水、电解质、低分子、有机化合物的蛋白质组成，广泛分布于组织细胞内，构成人体内环境。水的主要来源是生活用水，除日常饮用水外，我们平时所食用的蔬菜、瓜果都含有水分，蛋白质、脂肪、碳水化合物在体内氧化后也会产生水分，水是构成人体组织、细胞及血液，维持人体生理活动的重要营养素，没有水就没有生命。

水的生理机能：水是体内物质代谢不可少的，营养物质溶于水才能被充分吸收，物质代谢的产物又必须通过水的运送排出。婴幼儿的每一天都离不开水的营养，肾脏都需要水分，将体内废物排出体外，从皮肤中也会散发水分，排汗排毒，水能调节人体体温，给细胞送氧送暖，促进食物的消化、营养吸收，能保持呼吸道和胃肠道有润滑作用，维持循环及排泄的功能，水是婴幼儿成长发育必须的营养物质。

水的缺乏会给婴幼儿带来什么危害？婴幼儿每天都在不停地运动和健康成长发育，排汗过多或因疾病，如胃肠炎、拉肚子、腹泻、脱水就会造成体内代谢紊乱，水盐代谢失去平衡，严重损害婴幼儿的健康，新陈代谢就会发生障碍。所以，水对于维持生命比食物更为关键，如果没有水，其他什么样高级营养品，就像干涸河床上的泥沙，无法进入细胞为人利用。禁食时生命可以维持8~10天，但是禁水只能维持3天，可见水对生命的重要性超过所有的食物。婴幼儿每日应间食饮水200~300毫升。

性格教育，决定孩子的一生

· 宝贝性格训练营系列丛书 ·



定价：18.00元/本

0~3岁

婴幼儿养护有问必答



- Q 产后妈妈应第几天给婴儿喂奶?
- Q 母乳有什么营养?
- Q 该怎样为新生儿洗澡?
- Q 婴幼儿怎样预防接种疫苗?
- Q 夜间应怎样给婴儿喂奶?
- Q 怎样预防新生儿吐奶?
- Q 什么是科学的断奶方式?
- Q 婴幼儿吃什么食物能健脑开智?
- Q 哺乳期如何为婴儿补钙?
- Q 怎样早期培养婴幼儿语言能力?
- Q 婴幼儿营养不良性贫血怎样护理?
- Q 怎样预防婴幼儿营养过剩?
- Q 婴幼儿便秘该怎样护理?
- Q 如何给婴幼儿挑选玩具?
- Q 婴幼儿的房间里不宜放哪些花卉?
- Q 怎样预防婴幼儿偏食?

家长面对孩子成长过程中出现的一些问题可能会紧张，可能会束手无策，本书会为您解除担心与顾虑，为您轻松养护孩子打开方便之门，为忙碌的您提供一个便捷的科学解决问题的途径。

选题策划：李 梁
责任编辑：李 梁 王旭辉 刘宏伟
封面设计：涂图工作室 张 虎
15044106645



团购优惠热线：0431-85679177