

保健养生堂 |

3~6岁

# 学龄前儿童 吃什么？**禁**什么？

柴瑞震 主编

## 松子仁 Songziren

松子仁中含有多种不饱和脂肪酸，如亚麻酸、亚油酸等，是人体细胞的基本组成成分，也是学龄前儿童大脑、神经系统和身体发育必需的营养物质。



- ☉鸡肉+枸杞=补五脏
- ☉鸡肉+金针菇=益智

## 鸡肉 Jirou

鸡肉的脂肪含量相对较低，富含蛋白质、钙、磷、铁等营养素，可以为儿童各系统器官发育、身高增长和恒牙的发育提供营养。

- ☉鸡肉+芥菜=影响消化
- ☉鸡肉+糯米=不易消化

## 鸡蛋 Jidan

鸡蛋是学龄前儿童最好的蛋白质来源，其蛋白质构成与人体极为相似，吸收率可达98%。

- ☉鸡蛋+西红柿=补充维生素
- ☉鸡蛋+茶=不利于消化吸收



## 紫菜 Zicai

紫菜含有丰富的碘元素，能促进儿童生长发育。



## 鲫鱼 Jiyu

- ☉鲫鱼+花生=健脾和胃
- ☉鲫鱼+红豆=利水消肿
- ☉鲫鱼+冬瓜=不利吸收

## 牛奶 Niunai

牛奶的营养价值很高，有补虚损、清肺益胃、生津、润肠的功效。

牛奶是人体补充钙的最佳食物来源，其钙、磷比例适当，非常容易吸收。



## 胡萝卜 Huluobo

胡萝卜富含维生素，可刺激皮肤的新陈代谢，增进血液循环。



## 豌豆 Wandou

豌豆富含膳食纤维，能促进大肠蠕动，保持大便通畅。



## 核桃 Hetao

核桃中含多种不饱和脂肪酸，如亚麻酸、亚油酸等，是学龄前儿童大脑、神经系统和体格发育必需的营养物质。



## 西蓝花 Xilanhua

西蓝花富含蛋白质、糖类、维生素和胡萝卜素等营养成分，其含量位居同类蔬菜之首，被誉为“蔬菜皇冠”。宝宝常吃西蓝花，可促进生长、维持牙齿及骨骼正常、保护视力、提高记忆力。



## 土豆 Tudou

土豆含有大量的淀粉，能提供丰富的营养能源，可增强机体的免疫功能，对小孩的健康有益。

- ☉土豆+豆角=除烦润燥
- ☉土豆+石榴=引起中毒



## 杏仁 Xingren

杏仁中大量的黄酮类化合物和维生素E，有很好的抗氧化作用，能够保护儿童各系统和器官，提高机体免疫力。



## 金针菇 Jinzhenqu

金针菇含有较多人体必需的氨基酸成分，对儿童的身高和智力发育有良好的作用。



# 3~6岁学龄前儿童 吃什么？什么？

| 柴瑞震 主编 |



黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

保健养生堂. 3~6岁学龄前儿童吃什么? 禁什么?/  
柴瑞震主编. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社,  
2013. 11

ISBN 978-7-5388-7734-2

I. ①保… II. ①柴… III. ①学前儿童—食物养生—  
食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第250162号

## 3~6岁学龄前儿童吃什么? 禁什么?

3~6SUI XUELINGQIAN ERTONG CHISHENME JINSHENME

主 编 柴瑞震

责任编辑 李欣育

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143

网址: [www.lkcbs.cn](http://www.lkcbs.cn)

[www.lkpub.cn](http://www.lkpub.cn)

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市东亚彩色印刷包装有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/16

印 张 20

字 数 200千字

版 次 2013年12月第1版 2013年12月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7734-2/R·2236

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



# 第一章 3~6岁学龄前儿童饮食指南，你知道吗？

## 学龄前儿童成长知识面面观 -----●

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 1.学龄前儿童生长发育情况.....     | 016 |
| 2.学龄前儿童心理发育情况.....     | 017 |
| 3.学龄前儿童德、智、体、美的教育..... | 019 |
| 4.学龄前儿童安全意识的培养.....    | 021 |
| 5.学龄前儿童的保健.....        | 022 |
| 6.学龄前儿童营养教育的重要性.....   | 023 |
| 7.学龄前儿童营养教育具体措施.....   | 025 |

## 学龄前儿童的营养需求 -----●

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 1.学龄前儿童各类营养素的需求.....  | 028 |
| 2.学龄前儿童平衡膳食宝塔.....    | 033 |
| 3.学龄前儿童平衡膳食宝塔的应用..... | 033 |
| 4.学龄前儿童每日各类食物的需求..... | 037 |

## 学龄前儿童膳食原则 -----●

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 1.食物多样，谷类为主.....          | 039 |
| 2.营养需均衡.....              | 039 |
| 3.蛋白质、矿物质、维生素，一个都不能少..... | 039 |
| 4.常食用适量的鱼、禽、蛋、瘦肉.....     | 040 |
| 5.正确选择零食，少喝含糖高的饮料.....    | 040 |
| 6.食量与体力活动需平衡.....         | 041 |
| 7.培养良好的饮食习惯.....          | 041 |



## 学龄前儿童四季饮食要点

|               |     |
|---------------|-----|
| 1.春季饮食要点..... | 043 |
| 2.夏季饮食要点..... | 044 |
| 3.秋季饮食要点..... | 045 |
| 4.冬季饮食要点..... | 046 |

## 38条学龄前儿童饮食宜忌

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 宜：学龄前儿童饮食宜粗细搭配.....       | 047 |
| 宜：学龄前儿童吃饭宜吃七分饱.....       | 047 |
| 宜：学龄前儿童饮食宜清淡少盐.....       | 047 |
| 宜：学龄前儿童宜多吃新鲜蔬菜、水果.....    | 047 |
| 宜：学龄前儿童宜每天饮奶.....         | 048 |
| 宜：学龄前儿童宜吃清洁卫生、未变质的食物..... | 048 |
| 宜：学龄前儿童宜食用大豆及其制品.....     | 048 |
| 宜：学龄前儿童增高宜补充钙、磷丰富的食物..... | 048 |
| 宜：学龄前儿童宜适量补钙.....         | 049 |
| 宜：学龄前儿童宜保持营养均衡.....       | 049 |
| 宜：学龄前儿童宜补锌.....           | 050 |
| 宜：学龄前儿童宜补铁.....           | 050 |
| 宜：学龄前儿童宜食用能健脑的食物.....     | 051 |
| 宜：学龄前儿童宜食用能提高免疫力的食物.....  | 051 |
| 宜：学龄前儿童宜食用能保护视力的食物.....   | 052 |
| 宜：学龄前儿童宜食用能增高助长的食物.....   | 052 |
| 忌：学龄前儿童忌蹲着吃饭.....         | 053 |
| 忌：学龄前儿童忌边吃饭边喝水.....       | 053 |
| 忌：学龄前儿童忌吃汤泡饭.....         | 053 |
| 忌：学龄前儿童忌边吃饭边玩耍.....       | 053 |
| 忌：学龄前儿童忌边吃饭边看电视.....      | 054 |
| 忌：学龄前儿童忌吃饭时大笑或大哭.....     | 054 |
| 忌：学龄前儿童忌饭后立即吃水果.....      | 055 |
| 忌：学龄前儿童忌饭后立即睡觉.....       | 055 |
| 忌：学龄前儿童忌偏食.....           | 055 |



|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 忌：学龄前儿童忌吃高盐的食物.....        | 056 |
| 忌：学龄前儿童忌牛奶煮沸了喝.....        | 056 |
| 忌：学龄前儿童忌喝牛奶时加很多糖.....      | 056 |
| 忌：学龄前儿童忌将牛奶添加到米汤、稀饭中.....  | 057 |
| 忌：学龄前儿童忌牛奶与钙剂同食.....       | 057 |
| 忌：学龄前儿童每天喝奶忌超量.....        | 057 |
| 忌：学龄前儿童忌吃完葡萄后立即喝水、喝牛奶..... | 057 |
| 忌：学龄前儿童夏季吃雪糕的禁忌.....       | 058 |
| 忌：学龄前儿童忌猕猴桃与牛奶同食.....      | 058 |
| 忌：学龄前儿童忌喝牛奶后立即喝橙汁.....     | 058 |
| 忌：学龄前儿童忌吃太多零食.....         | 059 |
| 忌：学龄前儿童长高时忌吃的食物.....       | 059 |
| 忌：学龄前儿童忌食用妨碍脑部发育的食物.....   | 059 |

## 第二章 95种营养食物，你家宝贝吃对了吗？

|                  |            |                 |            |
|------------------|------------|-----------------|------------|
| <b>粳米</b> .....  | <b>062</b> | <b>面条</b> ..... | <b>070</b> |
| 水果拌饭.....        | 063        | 三色趣味面条.....     | 071        |
| 海鲜炖饭.....        | 063        | 高汤肉酱面.....      | 071        |
| 奶汁鲑鱼炖饭.....      | 063        | 什锦拌面.....       | 071        |
| <b>小米</b> .....  | <b>064</b> | <b>黑豆</b> ..... | <b>072</b> |
| 板栗燕麦小米羹.....     | 065        | 蜜炼黑豆.....       | 073        |
| 红豆小米羹.....       | 065        | 黑豆糯米豆浆.....     | 073        |
| 山药芝麻小米粥.....     | 065        | 黑豆猪肉汤.....      | 073        |
| <b>糯米粉</b> ..... | <b>066</b> | <b>豆浆</b> ..... | <b>074</b> |
| 腐皮糯米卷.....       | 067        | 胡萝卜豆浆.....      | 075        |
| 炸黑芝麻糯米团.....     | 067        | 绿豆红枣豆浆.....     | 075        |
| 棉花杯.....         | 067        | 核桃豆浆.....       | 075        |
| <b>玉米面</b> ..... | <b>068</b> | <b>豆腐</b> ..... | <b>076</b> |
| 玉米煎饼.....        | 069        | 蔬果炒豆腐.....      | 077        |
| 玉米金糕.....        | 069        | 白菜炖豆腐.....      | 077        |
| 玉米黄糕.....        | 069        | 西红柿烩豆腐.....     | 077        |





|                  |            |                  |            |
|------------------|------------|------------------|------------|
| <b>豆腐皮</b> ..... | <b>078</b> | <b>彩椒</b> .....  | <b>094</b> |
| 豆腐皮炒菜心.....      | 079        | 彩椒沙拉.....        | 095        |
| 菠菜豆腐卷.....       | 079        | 彩椒茄子.....        | 095        |
| 豆腐丝拌黄瓜.....      | 079        | 彩椒山药丝.....       | 095        |
| <b>菠菜</b> .....  | <b>080</b> | <b>花菜</b> .....  | <b>096</b> |
| 鸡肉菠菜糕.....       | 081        | 培根花菜汤.....       | 097        |
| 鸡蛋菠菜沙拉.....      | 081        | 素熘花菜.....        | 097        |
| 菠菜三明治.....       | 081        | 珊瑚花菜.....        | 097        |
| <b>卷心菜</b> ..... | <b>082</b> | <b>西兰花</b> ..... | <b>098</b> |
| 酸辣卷心菜.....       | 083        | 西兰花沙拉.....       | 099        |
| 泡椒炒卷心菜.....      | 083        | 鲈鱼西兰花粥.....      | 099        |
| 珊瑚卷心菜.....       | 083        | 豆腐炒西兰花.....      | 099        |
| <b>小白菜</b> ..... | <b>084</b> | <b>西红柿</b> ..... | <b>100</b> |
| 虾仁奶白菜.....       | 085        | 芙蓉西红柿.....       | 101        |
| 滑子菇小白菜.....      | 085        | 西红柿菠菜汤.....      | 101        |
| 芝麻炒小白菜.....      | 085        | 蜂蜜西红柿.....       | 101        |
| <b>娃娃菜</b> ..... | <b>086</b> | <b>胡萝卜</b> ..... | <b>102</b> |
| 牛奶煨娃娃菜.....      | 087        | 胡萝卜炒牛肉.....      | 103        |
| 芋儿娃娃菜.....       | 087        | 胡萝卜甘蔗.....       | 103        |
| 娃娃菜大虾汤.....      | 087        | 胡萝卜炒杏仁.....      | 103        |
| <b>芥蓝</b> .....  | <b>088</b> | <b>丝瓜</b> .....  | <b>104</b> |
| 芥蓝鸡柳.....        | 089        | 铜盆蒸丝瓜.....       | 105        |
| 芥蓝豆腐.....        | 089        | 丝瓜豆腐汤.....       | 105        |
| 白灼芥蓝.....        | 089        | 排骨丝瓜汤.....       | 105        |
| <b>芹菜</b> .....  | <b>090</b> | <b>苦瓜</b> .....  | <b>106</b> |
| 香芹炒鱿鱼.....       | 091        | 葱油苦瓜胡萝卜.....     | 107        |
| 芹菜炒花生米.....      | 091        | 苦瓜酿肉.....        | 107        |
| 芹菜肉丝.....        | 091        | 苦瓜海带瘦肉汤.....     | 107        |
| <b>茄子</b> .....  | <b>092</b> | <b>南瓜</b> .....  | <b>108</b> |
| 多叶茄子.....        | 093        | 鸡蛋南瓜盅.....       | 109        |
| 青椒蒸茄子.....       | 093        | 南瓜蔬菜浓汤.....      | 109        |
| 红冠茄子.....        | 093        | 田园南瓜饼.....       | 109        |



|                 |            |                  |            |
|-----------------|------------|------------------|------------|
| <b>黄瓜</b> ..... | <b>110</b> | <b>芋头</b> .....  | <b>126</b> |
| 黄瓜鸽蛋汤.....      | 111        | 潮式反沙芋头.....      | 127        |
| 黄瓜西红柿沙拉.....    | 111        | 奶汤蒸芋头.....       | 127        |
| 黄瓜熘肉片.....      | 111        | 芋头南瓜煲.....       | 127        |
| <b>冬瓜</b> ..... | <b>112</b> | <b>百合</b> .....  | <b>128</b> |
| 冬瓜鲤鱼汤.....      | 113        | 冰糖百合.....        | 129        |
| 素炒冬瓜.....       | 113        | 百合煲鹌鹑蛋.....      | 129        |
| 油鸭扣冬瓜.....      | 113        | 鸡丝炒百合金针.....     | 129        |
| <b>莴笋</b> ..... | <b>114</b> | <b>山药</b> .....  | <b>130</b> |
| 片片枫叶情.....      | 115        | 蓝莓山药.....        | 131        |
| 爽口莴笋丝.....      | 115        | 椰奶山药.....        | 131        |
| 酸甜莴笋.....       | 115        | 山药牛腩汤.....       | 131        |
| <b>豌豆</b> ..... | <b>116</b> | <b>黑木耳</b> ..... | <b>132</b> |
| 豌豆烩豆腐.....      | 117        | 木耳炒蛋.....        | 133        |
| 豌豆鸡肉沙拉.....     | 117        | 木耳金针菇炒芹菜.....    | 133        |
| 拔丝豌豆.....       | 117        | 木耳柿饼汤.....       | 133        |
| <b>玉米</b> ..... | <b>118</b> | <b>茶树菇</b> ..... | <b>134</b> |
| 玉米炒鸡肉.....      | 119        | 茶树菇蒸鲑鱼.....      | 135        |
| 香油玉米.....       | 119        | 茶树菇炒鸡丝.....      | 135        |
| 玉米炒土豆.....      | 119        | 茶树菇炒豆角.....      | 135        |
| <b>莲藕</b> ..... | <b>120</b> | <b>香菇</b> .....  | <b>136</b> |
| 橙子藕片.....       | 121        | 香菇冬笋排骨汤.....     | 137        |
| 藕夹.....         | 121        | 香菇素鸡炒肉.....      | 137        |
| 蜜汁糖藕.....       | 121        | 香菇扒百花菜.....      | 137        |
| <b>土豆</b> ..... | <b>122</b> | <b>金针菇</b> ..... | <b>138</b> |
| 葡萄干土豆泥.....     | 123        | 金针菇炒三丝.....      | 139        |
| 土豆黄瓜沙拉.....     | 123        | 金针菇拌茭白.....      | 139        |
| 香甜土豆条.....      | 123        | 小油菜金针菇沙拉.....    | 139        |
| <b>红薯</b> ..... | <b>124</b> | <b>蘑菇</b> .....  | <b>140</b> |
| 红薯芋圆.....       | 125        | 蘑菇肉片汤.....       | 141        |
| 红薯红豆汤.....      | 125        | 小鸡炖蘑菇.....       | 141        |
| 步步高升汤.....      | 125        | 蘑菇海鲜浓汤.....      | 141        |





## 苹果 ..... 142

烤苹果..... 143

青苹果炖生鱼..... 143

苹果贝壳沙拉..... 143

## 橙子 ..... 144

橙汁藕条..... 145

橙汁冬瓜球..... 145

鲜橙醉雪梨..... 145

## 梨 ..... 146

西红柿雪梨汤..... 147

川椒煨梨..... 147

贝母蒸梨饭..... 147

## 桃 ..... 148

鲜桃炒山药..... 149

冰糖桃藕糖水..... 149

水蜜桃排骨..... 149

## 葡萄 ..... 150

葡萄黑麦汁..... 151

葡萄奶昔..... 151

葡萄干糙米羹..... 151

## 橘子 ..... 152

银耳橘子汤..... 153

柑橘山楂糖水..... 153

柑橘银耳糖水..... 153

## 香蕉 ..... 154

香蕉菠萝奶昔..... 155

香蕉莲子汤..... 155

香蕉玉米羹..... 155

## 柠檬 ..... 156

柠檬雪花落..... 157

柠檬鲜椒鱼..... 157

柠檬小蛋糕..... 157

## 草莓 ..... 158

草莓吐司..... 159

草莓塔..... 159

草莓慕斯蛋糕..... 159

## 芒果 ..... 160

芒果布丁..... 161

芒果凉糕..... 161

芒果西瓜盅..... 161

## 菠萝 ..... 162

菠萝鸡片..... 163

菠萝沙拉..... 163

菠萝鸡丁..... 163

## 西瓜 ..... 164

西瓜椰汁..... 165

西瓜糯米粥..... 165

西瓜玉米粥..... 165

## 杨梅 ..... 166

杨梅双仁汤..... 167

杨梅汁..... 167

杨梅桂花汤..... 167

## 樱桃 ..... 168

樱桃果酱甜橙..... 169

樱桃甜橙西米露..... 169

樱桃西红柿柳橙汁..... 169

## 火龙果 ..... 170

火龙果西米露..... 171

火龙果葡萄泥..... 171

火龙果柠檬汁..... 171

## 猕猴桃 ..... 172

猕猴桃泥..... 173

清润猕猴桃糖水..... 173

橙汁炖猕猴桃..... 173



|                 |            |                  |            |
|-----------------|------------|------------------|------------|
| <b>甘蔗</b> ..... | <b>174</b> | <b>栗子</b> .....  | <b>190</b> |
| 大米甘蔗粥 .....     | 175        | 栗子排骨汤 .....      | 191        |
| 茅根甘蔗糖水 .....    | 175        | 板栗红烧肉 .....      | 191        |
| 甘蔗马蹄炖葡萄干 .....  | 175        | 板栗土鸡瓦罐汤 .....    | 191        |
| <b>山楂</b> ..... | <b>176</b> | <b>猪瘦肉</b> ..... | <b>192</b> |
| 莲子山楂糖水 .....    | 177        | 糖醋百合肉丝 .....     | 193        |
| 山楂猪骨汤 .....     | 177        | 炒瘦肉 .....        | 193        |
| 消食山楂糙米羹 .....   | 177        | 白菜肉丝汤 .....      | 193        |
| <b>马蹄</b> ..... | <b>178</b> | <b>猪肝</b> .....  | <b>194</b> |
| 酒酿马蹄 .....      | 179        | 菠菜猪肝汤 .....      | 195        |
| 马蹄煲龙骨 .....     | 179        | 猪肝肉泥 .....       | 195        |
| 脆皮马蹄糕 .....     | 179        | 猪肝土豆泥 .....      | 195        |
| <b>红枣</b> ..... | <b>180</b> | <b>猪血</b> .....  | <b>196</b> |
| 冰糖红枣南瓜 .....    | 181        | 韭菜花炒猪血 .....     | 197        |
| 糯米红枣 .....      | 181        | 猪血豆腐汤 .....      | 197        |
| 蜜汁红枣山药 .....    | 181        | 猪血黄鱼粥 .....      | 197        |
| <b>核桃</b> ..... | <b>182</b> | <b>牛肉</b> .....  | <b>198</b> |
| 核桃水果粥 .....     | 183        | 胡萝卜炒牛肉 .....     | 199        |
| 芥蓝炒核桃仁 .....    | 183        | 甜菜牛肉饼 .....      | 199        |
| 核桃冰糖炖梨 .....    | 183        | 豆腐牛肉丸 .....      | 199        |
| <b>花生</b> ..... | <b>184</b> | <b>鸡肉</b> .....  | <b>200</b> |
| 花生豆花 .....      | 185        | 鸡蓉金丝笋 .....      | 201        |
| 花生菠菜 .....      | 185        | 鸡肉玉米粒 .....      | 201        |
| 花生糖 .....       | 185        | 夏威夷鸡排 .....      | 201        |
| <b>杏仁</b> ..... | <b>186</b> | <b>鸡肝</b> .....  | <b>202</b> |
| 杏仁豆腐 .....      | 187        | 无花果煎鸡肝 .....     | 203        |
| 燕麦杏仁卷 .....     | 187        | 苋菜鸡肝汤 .....      | 203        |
| 杏仁绿茶糕 .....     | 187        | 鸡肝粥 .....        | 203        |
| <b>松子</b> ..... | <b>188</b> | <b>鲫鱼</b> .....  | <b>204</b> |
| 松子仁烧香菇 .....    | 189        | 鲫鱼炖蛋 .....       | 205        |
| 松子鸡肉 .....      | 189        | 西红柿煮鲫鱼 .....     | 205        |
| 松子牛肉 .....      | 189        | 红豆炖鲫鱼 .....      | 205        |



|                 |            |                  |            |
|-----------------|------------|------------------|------------|
| <b>鳊鱼</b> ..... | <b>206</b> | <b>蛤蜊</b> .....  | <b>222</b> |
| 特色蒸鳊鱼.....      | 207        | 泰式炒蛤蜊.....       | 223        |
| 醋香鳊鱼.....       | 207        | 蛤蜊牛奶饭.....       | 223        |
| 萝卜丝煮鳊鱼.....     | 207        | 银芽烩蛤蜊.....       | 223        |
| <b>鲤鱼</b> ..... | <b>208</b> | <b>鲈鱼</b> .....  | <b>224</b> |
| 白汁鲤鱼.....       | 209        | 丝瓜清蒸鲈鱼.....      | 225        |
| 鲤鱼炖冬瓜.....      | 209        | 鲈鱼汤.....         | 225        |
| 金针鲤鱼汤.....      | 209        | 鱼丸蒸鲈鱼.....       | 225        |
| <b>青鱼</b> ..... | <b>210</b> | <b>鳕鱼</b> .....  | <b>226</b> |
| 芹王熘青鱼.....      | 211        | 清蒸鳕鱼泥.....       | 227        |
| 酸甜青鱼片.....      | 211        | 茶树菇蒸鳕鱼.....      | 227        |
| 青鱼片豆腐汤.....     | 211        | 豆豉蒸鳕鱼.....       | 227        |
| <b>鲢鱼</b> ..... | <b>212</b> | <b>多宝鱼</b> ..... | <b>228</b> |
| 土豆烧鲢鱼.....      | 213        | 醋焖多宝鱼.....       | 229        |
| 蒜苗炒鲢鱼.....      | 213        | 清蒸多宝鱼.....       | 229        |
| 香葱煎鲢鱼.....      | 213        | 蒜蓉蒸多宝鱼.....      | 229        |
| <b>黄鱼</b> ..... | <b>214</b> | <b>金枪鱼</b> ..... | <b>230</b> |
| 雪里蕻蒸黄鱼.....     | 215        | 吞拿鱼酱西芹百合.....    | 231        |
| 糖醋黄鱼.....       | 215        | 豆腐金枪鱼团.....      | 231        |
| 豆腐蒸黄鱼.....      | 215        | 金枪鱼三明治.....      | 231        |
| <b>虾</b> .....  | <b>216</b> | <b>鲑鱼</b> .....  | <b>232</b> |
| 虾仁水果沙拉.....     | 217        | 青笋鲑鱼卷.....       | 233        |
| 虾仁炒蛋.....       | 217        | 鲑鱼面线.....        | 233        |
| 彩色虾仁饭.....      | 217        | 山药鲑鱼.....        | 233        |
| <b>牡蛎</b> ..... | <b>218</b> | <b>带鱼</b> .....  | <b>234</b> |
| 豆豉煮牡蛎.....      | 219        | 特色煎带鱼.....       | 235        |
| 生炒牡蛎.....       | 219        | 香煎带鱼.....        | 235        |
| 香菇花生牡蛎汤.....    | 219        | 雪菜熘带鱼.....       | 235        |
| <b>扇贝</b> ..... | <b>220</b> | <b>墨鱼</b> .....  | <b>236</b> |
| 百合扇贝王.....      | 221        | 墨鱼饭.....         | 237        |
| 蒜蓉粉丝蒸扇贝.....    | 221        | 墨鱼粥.....         | 237        |
| 特色扇贝.....       | 221        | 墨鱼蒸饺.....        | 237        |





|                 |            |                 |            |
|-----------------|------------|-----------------|------------|
| <b>鱿鱼</b> ..... | <b>238</b> | 蟹肉蒸蛋.....       | 245        |
| 双椒炒鲜鱿.....      | 239        | 清汤荷包蛋.....      | 245        |
| 木耳炒鲜鱿.....      | 239        | <b>牛奶</b> ..... | <b>246</b> |
| 酸辣鱿鱼汤.....      | 239        | 牛奶银耳水果汤.....    | 247        |
| <b>海带</b> ..... | <b>240</b> | 绿豆沙五谷奶.....     | 247        |
| 拌海带丝.....       | 241        | 牛奶炒蛋清.....      | 247        |
| 鸡蛋蒸海带.....      | 241        | <b>酸奶</b> ..... | <b>248</b> |
| 味噌海带汤.....      | 241        | 黑芝麻酸奶面.....     | 249        |
| <b>紫菜</b> ..... | <b>242</b> | 酸奶营养饭.....      | 249        |
| 紫菜蛋花汤.....      | 243        | 水果酸奶沙拉.....     | 249        |
| 紫菜煮馄饨.....      | 243        | <b>蜂蜜</b> ..... | <b>250</b> |
| 紫菜蛋糕卷.....      | 243        | 蜂蜜香蕉牛奶.....     | 251        |
| <b>鸡蛋</b> ..... | <b>244</b> | 蜂蜜蒸南瓜.....      | 251        |
| 鸡蛋沙拉.....       | 245        | 蜂蜜蒸萝卜.....      | 251        |

## 第三章

### 120种学龄前儿童不宜多吃的食物

|           |     |          |     |
|-----------|-----|----------|-----|
| 冰梨汁.....  | 254 | 洋葱.....  | 257 |
| 冰棍.....   | 254 | 洋姜.....  | 258 |
| 冰块.....   | 254 | 醋.....   | 258 |
| 冰淇淋.....  | 254 | 八角.....  | 258 |
| 冷饮.....   | 255 | 小茴香..... | 258 |
| 剁椒.....   | 255 | 可乐.....  | 259 |
| 杭椒.....   | 255 | 果汁.....  | 259 |
| 胡椒.....   | 255 | 雪碧.....  | 259 |
| 花椒.....   | 256 | 肉皮.....  | 259 |
| 豆瓣酱.....  | 256 | 猪脑.....  | 260 |
| 香辣酱.....  | 256 | 腊肠.....  | 260 |
| 沙茶酱.....  | 256 | 肥肉.....  | 260 |
| 芥末.....   | 257 | 咸鱼.....  | 260 |
| 大蒜.....   | 257 | 腊肉.....  | 261 |
| 辣酱白菜..... | 257 | 鹿肉.....  | 261 |



# 目录

Contents

|          |     |           |     |
|----------|-----|-----------|-----|
| 烧烤.....  | 261 | 胡萝卜脯..... | 269 |
| 熏肉.....  | 261 | 咖啡.....   | 270 |
| 熏鱼.....  | 262 | 奶茶.....   | 270 |
| 火腿.....  | 262 | 浓茶.....   | 270 |
| 泥鳅.....  | 262 | 腌萝卜干..... | 270 |
| 狗肉.....  | 262 | 大头菜.....  | 271 |
| 羊肉.....  | 263 | 芥菜.....   | 271 |
| 鱼肉干..... | 263 | 腌韭菜.....  | 271 |
| 肉松.....  | 263 | 白萝卜.....  | 271 |
| 粉蒸肉..... | 263 | 马齿苋.....  | 272 |
| 猪腰.....  | 264 | 竹笋.....   | 272 |
| 甲鱼.....  | 264 | 芦笋.....   | 272 |
| 鱼子.....  | 264 | 炸鸡.....   | 272 |
| 螃蟹.....  | 264 | 烤鸭.....   | 273 |
| 海蜇.....  | 265 | 汉堡.....   | 273 |
| 蚌肉.....  | 265 | 臭豆腐.....  | 273 |
| 田螺.....  | 265 | 油条.....   | 273 |
| 猪油.....  | 265 | 油饼.....   | 274 |
| 牛油.....  | 266 | 油炸花生..... | 274 |
| 黄油.....  | 266 | 炸麻花.....  | 274 |
| 奶油.....  | 266 | 油炸蚕豆..... | 274 |
| 巧克力..... | 266 | 炸薯片.....  | 275 |
| 白糖.....  | 267 | 饼干.....   | 275 |
| 棉花糖..... | 267 | 方便面.....  | 275 |
| 麦乳精..... | 267 | 黄豆.....   | 275 |
| 软糖.....  | 267 | 扁豆.....   | 276 |
| 糖精.....  | 268 | 年糕.....   | 276 |
| 果冻.....  | 268 | 刀豆.....   | 276 |
| 葡萄糖..... | 268 | 汤圆.....   | 276 |
| 番茄酱..... | 268 | 糯米粽.....  | 277 |
| 罐头.....  | 269 | 蛋卷.....   | 277 |
| 蜜枣脯..... | 269 | 豆腐干.....  | 277 |
| 蜜饯.....  | 269 | 蛋黄.....   | 277 |



|           |     |         |     |
|-----------|-----|---------|-----|
| 咸鸭蛋.....  | 278 | 桂圆..... | 281 |
| 虾米.....   | 278 | 香瓜..... | 281 |
| 松花蛋.....  | 278 | 山竹..... | 281 |
| 爆米花.....  | 278 | 慈菇..... | 281 |
| 葵花子.....  | 279 | 菱角..... | 282 |
| 精制面粉..... | 279 | 凉薯..... | 282 |
| 精制白米..... | 279 | 魔芋..... | 282 |
| 雪饼.....   | 279 | 柿子..... | 282 |
| 虾条.....   | 280 | 白果..... | 283 |
| 榛子.....   | 280 | 石榴..... | 283 |
| 泡泡糖.....  | 280 | 荔枝..... | 283 |
| 榴莲.....   | 280 | 人参..... | 283 |

## 第四章

### 35种学龄前儿童常见病吃什么？禁什么？

|                 |     |                |     |
|-----------------|-----|----------------|-----|
| 小儿感冒.....       | 286 | 小儿疳子.....      | 304 |
| 小儿咳嗽.....       | 287 | 小儿口疮.....      | 305 |
| 小儿哮喘.....       | 288 | 小儿手足口病.....    | 306 |
| 小儿鼻窦炎.....      | 289 | 小儿水痘.....      | 307 |
| 小儿变应性鼻炎.....    | 290 | 小儿猩红热.....     | 308 |
| 小儿扁桃体炎.....     | 291 | 小儿腮腺炎.....     | 309 |
| 小儿肺炎.....       | 292 | 小儿荨麻疹.....     | 310 |
| 小儿急性化脓性中耳炎..... | 293 | 小儿风疹.....      | 311 |
| 小儿营养不良.....     | 294 | 小儿湿疹.....      | 312 |
| 小儿单纯性肥胖.....    | 295 | 小儿遗尿.....      | 313 |
| 小儿厌食.....       | 296 | 小儿尿频.....      | 314 |
| 小儿疳积.....       | 297 | 小儿多动症.....     | 315 |
| 小儿腹泻.....       | 298 | 小儿惊风.....      | 316 |
| 小儿痢疾.....       | 299 | 小儿过敏性紫癜.....   | 317 |
| 小儿便秘.....       | 300 | 小儿急性肾小球肾炎..... | 318 |
| 小儿蛔虫病.....      | 301 | 小儿麦粒肿.....     | 319 |
| 小儿贫血.....       | 302 | 小儿中暑.....      | 320 |
| 小儿汗症.....       | 303 |                |     |





# 3~6岁学龄前儿童 吃什么？什么？

| 柴瑞震 主编 |



黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社



从世界范围看，各国对儿童入学年龄的规定各有不同，因此，学龄前儿童的年龄界限也不尽相同。我国把3岁至6岁入学前的儿童称为学龄前儿童，其脑及神经系统持续发育并逐渐成熟，这个时期的儿童仍处于迅速生长发育之中，需要更多营养。这些营养的供给是由食物所提供的，所以处于此阶段的孩子对水、蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素以及钙、碘、铁、锌等各类营养素的需求，在一定程度上与成年人有所不同，家长们在给孩子安排饮食时，也需结合学龄前儿童身体的需求与饮食的特点，才能保证孩子健康成长。

另一方面，学龄前儿童膳食有一定原则，食物需多样化，但以谷类为主，同时兼顾营养的均衡性，注意补充蛋白质、矿物质、维生素，这些是身体成长的必要因素，一个都不能少。平时的饮食中可常食用适量的鱼、禽、蛋、瘦肉，保证优质蛋白质的摄入，少吃零食，少喝含糖高的饮料。此外，现代的孩子由于营养摄入与体能锻炼不能成正比，很容易导致小儿肥胖，所以，家长们还应注意食量与体力活动的平衡。此阶段影响学龄前儿童良好营养的因素较多，如挑食、贪玩等，供给这个阶段生长发育所需的足够营养，能帮助其建立良好的饮食习惯，为建立健康膳食模式奠定坚实的基础。

本书针对学龄前儿童健康饮食的知识进行整理，从基础的知识点出发，如学龄前儿童生长发育情况、心理发育情况，德、智、体、美四方面的早教、安全意识的培养、对各类营养素的需求、膳食原则、四季饮食要点等方面，让家长们对孩子整体健康情况有一个全面的了解。同时，本书中收集95种对学龄前儿童身体有益的食物，并列出其健康饮食，让家长们可以给孩子烹调出美味而健康的食物。对于饮食的禁忌部分，则列出120种学龄前儿童慎食的食物，给出慎吃理由，规避饮食误区，扫清孩子饮食健康道路上的障碍。最后，针对35种学龄前儿童的易患疾病给出了调理方法，让家长们了解孩子患病时的一些饮食宜忌，辅助治疗疾病，让孩子尽早恢复健康。

编者衷心希望本书能对学龄前儿童的父母们有所帮助，能让更多的家长们融入到关于健康饮食的探讨行列中来，给孩子搭建起一个健康、营养、美味的饮食环境，让宝贝们都能健康成长。

# 第一章 3~6岁学龄前儿童饮食指南，你知道吗？

## 学龄前儿童成长知识面面观 -----●

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 1.学龄前儿童生长发育情况.....     | 016 |
| 2.学龄前儿童心理发育情况.....     | 017 |
| 3.学龄前儿童德、智、体、美的教育..... | 019 |
| 4.学龄前儿童安全意识的培养.....    | 021 |
| 5.学龄前儿童的保健.....        | 022 |
| 6.学龄前儿童营养教育的重要性.....   | 023 |
| 7.学龄前儿童营养教育具体措施.....   | 025 |

## 学龄前儿童的营养需求 -----●

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 1.学龄前儿童各类营养素的需求.....  | 028 |
| 2.学龄前儿童平衡膳食宝塔.....    | 033 |
| 3.学龄前儿童平衡膳食宝塔的应用..... | 033 |
| 4.学龄前儿童每日各类食物的需求..... | 037 |

## 学龄前儿童膳食原则 -----●

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 1.食物多样，谷类为主.....          | 039 |
| 2.营养需均衡.....              | 039 |
| 3.蛋白质、矿物质、维生素，一个都不能少..... | 039 |
| 4.常食用适量的鱼、禽、蛋、瘦肉.....     | 040 |
| 5.正确选择零食，少喝含糖高的饮料.....    | 040 |
| 6.食量与体力活动需平衡.....         | 041 |
| 7.培养良好的饮食习惯.....          | 041 |

