

● 全面改善孩子营养基础，超过100,000家庭感恩推荐！

孩子嘴不壮、爱挑食、吃的没营养，
一本书全解决！

陈培毅 / 著

国家一级公共营养师 国家一级健康管理师
BTV、新浪、腾讯特邀健康与营养自媒体专家

嘴壮 的孩子 身体壮

让孩子不挑食、吃得好、吃得香



43种核心食材，9种儿童体质
附送 46道孩子喜欢吃的菜，细致讲解

0~6岁
父母必读



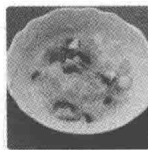
化学工业出版社

孩子嘴不壮、爱挑食、吃的没营养，
一本书全解决！

嘴壮的孩子 身体壮

让孩子不挑食、吃得好、吃得香

陈培毅 / 著



化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

嘴壮的孩子身体壮 / 陈培毅著. —北京: 化学工业出版社, 2016. 4
ISBN 978-7-122-26340-7

I. ①嘴… II. ①陈… III. ①儿童-保健-食谱 IV. ①TS972. 162

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第032666号

责任编辑: 郑叶琳
责任校对: 陈 静

装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装: 三河市双峰印刷装订有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张 13 字数 258 千字 2016 年 5 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80 元

版权所有 违者必究

FOREWORD

前言

孩子的体质，父母决定

作为一名营养师，多年来我为很多个人、团体、机构进行营养指导，也去很多地方讲课，但是没有任何人能像我女儿一样，让我如此深切地体会到营养学的重要性。从出生到现在，女儿成长过程中的一点一滴，让我有特别深的感触，想与普天下关爱子女的父母们分享。

假如你家里有一个小宝宝，最怕的是什么？应该是最怕生病了吧。病在孩子身上，急在、痛在父母身上。假如孩子免疫力好，抵抗力强，身体倍儿棒嘴又壮，那简直太幸福了。可是，“为什么别人家的孩子身体那么好，自家孩子却动不动感冒？”很多家长都会有这样的疑问。其实啊，这根源，还在我们父母身上。

孩子的体质，归根到底是由父母决定的，主要体现在三个方面：首先是受孕期间，父母双方的身体素质都很重要，假如父母身体素质都很好，孩子的遗传基因就比较好；其次，俗话说“母壮子肥”，怀孕期间，妈妈的体质和营养非常重要；然后就是孩子出生以后，父母的生活状况、饮食习惯，对孩子的体质至关重要。

很多人会觉得，孩子的体质是先天决定的，没错，前两者都是先天因素。但是，在孩子出生后，我们还是能左右后天因素的。在孩子出生后，营养和运动，是决定孩子体质最重要的两个方面。不管孩子先天身体素质好不好，我们都能通过科学、合理的膳食和运动计划，让孩子的体质尽可能地平和，身体尽可能地健康。

可是，虽然孩子是你的心头肉，虽然你特别在意他的健康，你真的做对了吗？工作中我经常跟医生们有很多接触，当然也包括儿童医院的医生。他们

说，孩子们经常不是撑出毛病，就是饿出毛病，至少有70% 是因为家长养育方法不当造成的。家长的过度关注，以及营养常识的缺乏，等等，是导致孩子体弱多病的元凶。

比如，很多家长不尊重婴幼儿的生长规律，没有及时添加辅食，甚至忽略辅食，孩子两岁了仍然以奶水为最主要的食物来源；还有的家长纵容孩子吃太多零食，导致孩子不肯好好吃正餐，以至于体质越来越差；还有的家长对孩子挑食、偏食问题无可奈何，时间长了孩子出现营养不均衡；还有的家长饮食过于单一，自己吃什么，给孩子也吃什么，导致孩子营养不良……可是，很多家长根本意识不到自己身上存在问题，就这样，孩子体弱多病地一天天长大的，为未来留下了很多安全隐患。

所以，假如你真的在意孩子一生的健康，就要让自己成为一名合格的营养师，对儿童饮食均衡的科学方法有一定程度的认识和了解，让孩子能够科学地摄入6大类营养（蛋、奶、果、谷、脂、蔬）。否则，假如孩子某些营养摄入不足或过剩，将会严重影响身心发展、体格发育，有可能会免疫力低下、智力发育迟缓等严重后果。而且，一旦孩子出现这些问题，将会是无法弥补的。因为孩子的成长过程是不可逆的，追加生长十分困难，所以给孩子带来的危害将会持续一生。这也就是为什么我从自己孩子身上，能够那么真切地体会到营养学对父母的重要性。

不管你的孩子现在有多大，是不是正在生长发育的关键时期，迟做总比不做好，只要你愿意，总能为他的体质做出一些改变，给他一个更加健康强壮的明天。

CONTENTS

目录

第一章 父母要学做孩子的营养师

- 1. 好父母，是孩子的首席营养师2
- 2. 嘴不壮，孩子身体和智商发育都缓慢4
- 3. 孩子抵抗力差，营养缺乏是关键8
- 4. 真正的营养，从一日三餐中获取 11
- 5. 先天不足的孩子，更应该让他的嘴壮起来 13
- 6. 不要把孩子的营养和健康交给幼儿园 16

第二章 怎样吃，我们的孩子最受益？

- 1. 多吃不代表吃得够营养 22
- 2. 营养均衡，孩子身体才能全面发展 24
- 3. 每个年龄阶段，营养补充的重点不同 29
- 4. 让孩子养成按时、安静吃饭的好习惯 32
- 5. 水果和坚果是最好的零食 35
- 6. 爱吃肉的孩子要记得去胃火 38
- 7. 既要吃得丰富，也要避免积食 41
- 8. 嘴壮和运动结合，效果最佳 44
- 9. 不要“硬塞”给孩子食物 46

第三章 孩子“嘴不壮”是什么原因?

- | | |
|-------------------------------|----|
| 1. 零食吃得太多, 饭就吃不了多少 | 52 |
| 2. 脾胃运化能力差的孩子, 要先调脾胃 | 54 |
| 3. 缺乏微量元素, 孩子也容易吃得少和挑食 | 56 |
| 4. 吃寒凉太多的孩子, 容易伤脾胃 | 59 |
| 5. 孩子缺乏运动, 消耗少吃得也少 | 62 |
| 6. 饭前吃水果或喝水, 也容易造成孩子吃饭少 | 65 |
| 7. 饭菜做得太差、太单调, 孩子也会很挑剔 | 67 |
| 8. 心理因素也会让孩子不爱吃饭 | 70 |

第四章 孩子抵抗力差总感冒吃什么?

- | | |
|--|----|
| 1. 蘑菇, 让孩子免疫力倍增的法宝
(附食谱 杏鲍菇炒瘦肉) | 74 |
| 2. 菠菜, “大力水手”的最爱
(附食谱 果仁菠菜) | 75 |
| 3. 牛肉, 增强孩子肌肉和力量
(附食谱 大蒜牛肉粥) | 77 |
| 4. 西蓝花, 闻名遐迩的蔬菜皇冠
(附食谱 西蓝花烧双菇) | 78 |
| 5. 胡萝卜, 帮孩子抵抗传染病
(附食谱 胡萝卜丁素面) | 80 |
| 6. 南瓜, 好吃营养又增强免疫力
(附食谱 清炒南瓜丝) | 82 |
| 7. 红薯, 增强宝宝皮肤抵抗力 | |

(附食谱 红薯粥)	84
8. 燕麦, 既增强免疫力又提高注意力	
(附食谱 蔬菜燕麦粥)	87
9. 西红柿, 蔬果两用的抗氧化佳品	
(附食谱 番茄蜜汁雪梨汤)	89
10. 洋葱, 强身健体的菜中皇后	
(附食谱 蔬菜罗宋汤)	91
11. 给喜欢吃零食的孩子选择海苔	93
12. 苹果, 每天一个保护身体	
(附食谱 胡萝卜苹果饮)	95
13. 猕猴桃, 当之无愧的水果之王	
(附食谱 猕猴桃银耳羹)	98
14. 酸奶, 用乳酸菌强化免疫机能	100
15. 蜂蜜, 甜蜜的人体细胞保护神	104

第五章 让孩子长得快发育好吃什么?

1. 牛奶, 给孩子成长能量的白色血液	
(附食谱 鲜奶玉米汤)	110
2. 鸡蛋, 用最优良的蛋白质助力成长	
(附食谱 鸡蛋炒苦瓜)	114
3. 鸡肉, 补中益气的白肉佼佼者	117
4. 莲藕, 强壮筋骨帮孩子长高	
(附食谱 莲藕拌梨丝)	119
5. 豌豆, 增进宝宝的造血机能	
(附食谱 豌豆饭)	121

6. 虾皮，为食物提鲜，营养多一点	
（附食谱 虾皮炒西葫芦）	123
7. 黑大豆，全方位帮助孩子健康发育	
（附食谱 杏鲍菇黑豆煲鸡汤）	126
8. 黑木耳，既清洁肠胃又滋补强身	
（附食谱 木耳炒荷兰豆）	128
9. 卷心菜，益心力壮筋骨的明星食物	
（附食谱 卷心菜炒培根）	130
10. 橙子，让孩子胃口大开身体棒	
（附食谱 柳橙香蕉酸奶汁）	132

第六章 让孩子记忆力好更聪明吃什么？

1. 三文鱼，深海鱼让孩子更聪明	
（附食谱 香煎三文鱼）	136
2. 玉米，营养全能的益智食物	
（附食谱 香浓玉米汁）	138
3. 黑芝麻，提高宝宝注意力记忆力	
（附食谱 杏仁黑芝麻糊）	141
4. 黄花菜，安神健脑的名菜美花	
（附食谱 小炒木耳黄花菜）	143
5. 核桃，久负盛名的健脑益智果	
（附食谱 核桃椰子煲鸡汤）	144
6. 榛子，满足学生一族需要的“坚果之王”	146
7. 夏威夷果，对大脑最好的坚果之一	149

8. 大红枣，活血补气提神醒脑	
(附食谱 红枣海参乌鸡汤)	151
9. 香蕉，帮孩子减轻压力的智慧之果	
(附食谱 香蕉木瓜饮)	153
10. 葡萄，强身益气、兴奋大脑的“水晶明珠”	156

第七章 让孩子病后恢复快吃什么？

1. 疾病初愈，饮食以清淡为主	160
2. 枸杞，改善虚弱体质抗疲劳	
(附食谱 枸杞毛豆腐羹)	161
3. 莲子，宁心安神去除烦躁不安	
(附食谱 莲子百合瘦肉汤)	163
4. 鲫鱼汤，健脾润肺补虚易消化	
(附食谱 鲫鱼豆腐汤)	165
5. 小米粥，调理脾胃帮孩子补元气	
(附食谱 小米红枣粥)	167
6. 银耳，滋阴润燥的清补佳品	
(附食谱 银耳红枣莲子羹)	169
7. 豆腐，补气益虚又增强体质	
(附食谱 味噌汤)	171
8. 山药，补益脾胃的第一良药	
(附食谱 山药薏米粥)	173
9. 白菜，百菜之王防病保平安	
(附食谱 橙皮白菜丝)	174

第八章 不同体质的孩子应该怎样吃?

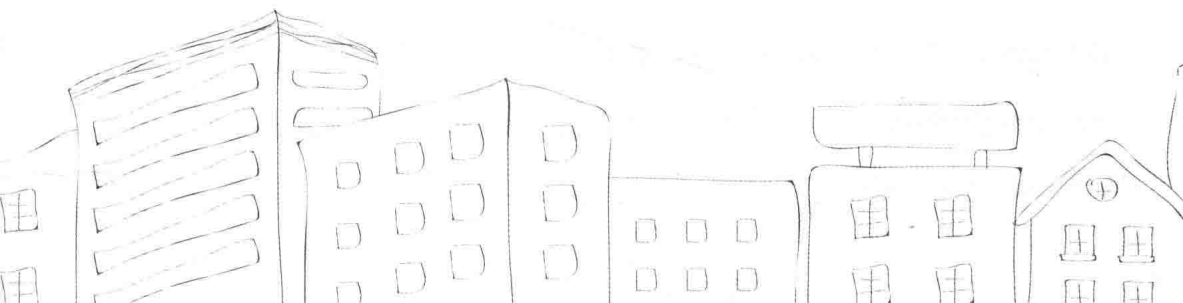
1. 平和体质, 食物种类要多样化
(附食谱 五谷杂粮粥) 178
2. 阴虚体质, 生津养阴宜清补
(附食谱 冰果鲜藕) 181
3. 阳虚体质, 多吃温阳食物少生冷
(附食谱 彩椒爆炒鳝鱼段) 183
4. 气虚体质, 益气健脾是关键
(附食谱 白扁豆龙骨汤) 184
5. 血瘀体质, 重在疏肝理气活血化瘀
(附食谱 花生桂圆红枣汤) 186
6. 痰湿体质, 化痰利湿饮食要节制
(附食谱 芡实南瓜煲) 189
7. 气郁体质, 疏肝理气不做林妹妹
(附食谱 海带萝卜鱼丸汤) 191
8. 湿热体质, 要疏肝利胆清热祛湿
(附食谱 薏米红豆粥) 192
9. 特禀体质, 提高免疫力远离过敏源
(附食谱 金针菇豆腐汤) 194

后记 孩子体质好, 一生都受益

第一章

父母要学做孩子的营养师

作为一名母亲，我相信你跟我一样，绝对不愿意看到孩子身上出现任何病痛，你一定希望他能够健康快乐。那么，就从现在做起吧，学做孩子的营养师。既不能让孩子喜欢吃什么就吃什么，也不能凭着自己的习惯和感觉为孩子安排膳食，而是要尊重科学和规律，结合自己孩子的实际情况，为他们提供营养全面均衡的饮食。任何时候我们都要记得，孩子正处于身体的发育期，可塑性较强，良好饮食习惯的培养必须从这时候开始。否则，不良习惯日积月累便积重难返、贻害终身。



1. 好父母，是孩子的首席营养师

身为一名营养师，我一直认为自己的工作专业性、技术性很强。直到女儿出生以后，成了妈妈的我才发现，“妈妈”这个职业才真的是一项专业性、技术性更强的长期工作，想要做好，不仅要求专业的深度，更要求其广度。它不仅需要你是一个好的营养师，还要是好的心理医生、教育家、保健医生、运动教练……

别的角色我不敢夸口，但在营养师这方面我还是颇为自得的。女儿的成长是不可逆的，做错的，就注定遗憾终身。所以，在养育女儿的过程中，我真是用尽浑身解数，把自己的专业知识充分运用到实际生活中去。现在我女儿已经成年，非常健康快乐。对于为人父母者来说，还有什么比这个更好的回报呢？

所以，假如你爱自己的孩子，希望他（她）能够健健康康地长大，就必须成为他们的首席营养师。这项工作，你不可以假手他人，不管是你的父母、公婆还是营养顾问，都没有你合适，尤其是妈妈。毕竟，你们才是最了解孩子的人，也是最能把孩子照顾好的人。

可是，就我看到的实际情况来说，现状却不容乐观。据我了解，很多家长都是“营养盲”。我问他们知不知道怎样吃才有营养时，有近六成的父母都表示“不知道”，有些说：“有荤有素就可以了。”有的说：“孩子爱吃啥，就弄啥给他吃”。更让我惊讶的是，这些父母大都是受过高等教育的人群。当我问他们是依据什么给孩子安排一日三餐时，他们的回答更让人遗憾，“我们家吃什么他吃什么”，“别人吃什么他就吃什么啊”。只有极少数人会告诉我：

“我会专门给孩子制定食谱，给他们准备营养全面均衡的餐点。”

所以，每当我听到家长们抱怨“我们家孩子不喜欢吃幼儿园的饭菜，也不喜欢吃家里做的，都不知道他喜欢吃些什么，每天晚上嚷着要去外面吃饭，就爱吃那些洋快餐，真不明白！”的时候，我都真想跟他们说：“身为父母，不知道孩子爱吃些什么，真的是你们的失职。而放任他们去吃‘爱吃的’洋快餐，更是应该检讨自己。”你自己吃也就罢了，真的忍心让正在长身体的孩子，吃那些高热能、高脂肪、高蛋白质、低纤维素的垃圾食品？

有的父母，让孩子跟着自己的生活习惯来。他们自己喜欢睡懒觉，早上不肯起床吃早饭。到了不得不送孩子上学的时间，就起床带着孩子匆匆赶往学校。半路上，他们停在“早餐工程”前，买杯豆浆、买个包子或煎饼啥的给孩子吃。还有的父母的确是工作忙，于是“没有时间”给孩子准备早餐，所以孩子的早餐主要是在路上解决。而且对于吃早餐这件事不重视，一般情况下，饿了就吃，不饿就不吃。你是这样的父母吗？如果是，除了没有给孩子提供丰富营养的早餐之外，你还让他养成了不重视早餐的恶习，后患无穷。

还有些父母，本身其实是很负责任的，他们唯恐孩子在幼儿园或学校吃得不够好、营养不够，于是每天的晚饭，端上饭桌的又是鱼又是肉，又是炒又是炖，那可真是丰盛。吃饭的时候，家长忙不迭地帮孩子夹菜，把他们的碗里堆得小山那么高，还一个劲儿跟孩子说：“多吃菜，米饭可以少吃点。”这样的做法，其实也不妥当。晚饭本身不该太丰盛，更不该让孩子吃太多。

我相信上面我讲的所有父母，都深爱自己的孩子，只是他们可能没有意识到孩子的一日三餐有多重要，没有意识到少年儿童时期是人一生的基础，没有意识到孩子在生命初期形成的饮食习惯以及与这些习惯紧密联系的健康素质，对他们一生的每一个阶段都将产生深远影响。否则，他们一定会更加

认真对待孩子的吃饭问题。

看看我们身边的成年人，有多少疾病不是生活习惯病呢？成年之后的种种坏习惯，往往是儿童时期形成的。在孩子膳食结构和不良饮食习惯方面，父母承担着主要责任，特别是母亲。孩子营养和习惯上的欠缺，我们难辞其咎。

身为父母，面对那个一天天长大的小生命，我们不仅要有100%的耐心和爱心，还要有一颗努力学习的心，学会做孩子的营养师，为他们打开受益终身的健康之门。这是我，是所有母亲、所有父母，当仁不让的责任和甜蜜的负担。

2. 嘴不壮，孩子身体和智商发育都缓慢

遇上一个嘴不壮的孩子，简直是要了爹妈或者爷爷奶奶外公外婆的命。每次吃饭都跟打战似的，你费尽心思搭配出来的爱心餐点，他们一点都不买账。你一大早爬起来去菜市场买菜，然后洗菜、做饭，忙活了大半天，宝宝却只吃几口，喂进嘴里又吐出来，或者干脆一口都不吃。吃东西的时候，总是挑挑拣拣的，不是不喜欢吃绿叶菜，就是把肉嚼了两口就吐出来，然后再来上一句：“我不要吃！”面对理直气壮不肯吃东西的宝宝，你是不是曾经跟我一样欲哭无泪？

我女儿小时候不爱吃肉，包成馅的肉、放到粥里的肉松，或者蒸的丸子她都吃，唯独不肯吃炒菜里放的肉。每次我夹给她，她都使劲儿摇头，就是不肯吃。那段时间，可把我急坏了，真是又生气、又着急、又担心。还能怎样呢？只好想尽办法让她吃下去，毕竟，孩子正长身体，嘴不壮，后果可是

非常严重的。

前一阵子，我在微信上看到过一个被很多妈妈疯狂转载的故事，说的是一个美国儿媳苏珊，让中国婆婆完全领教了中外育儿是有多么不同。简单来说就是，孩子任性不吃饭，于是美国妈妈就狠心让他饿着，而且还故意做孩子爱吃的饭菜，但就是不让他吃。这还是亲妈吗？中国奶奶表示非常不能理解。但据说，美国妈妈这样做，是为了让孩子为自己的任性付出代价。最后的结果是，美国妈妈成功了，孩子养成了不挑食、按时吃饭的好习惯。

故事的真实性，自然是有待商榷的。我在这里想跟大家讨论的是：孩子嘴不壮，就让他饿着，这样做真的靠谱吗？即便没有爷爷奶奶等长辈的干涉，你能饿他多久呢？假如你的孩子很倔强，就是不肯妥协呢？或者，你打算让他在相当长一段时间里都只吃自己喜欢的食物？事实上，小宝宝的肠胃和成人不同，消化功能比较弱的他们，很容易出现食滞，有时候并不是宝宝不愿意吃，而是吃不下。如果妈妈们没有及时发现，而是选择放任的态度，最终很可能造成宝宝身体健康出现问题，也有可能導致厌食症的发生。所以，至少在我看来，在我们中国家庭，这种理念的实操性不强。

但是，家长们对于孩子嘴不壮的表现，一定要引起足够重视，因为其后果非常严重，比如缺营养、长不高、身体瘦弱、容易生病、注意力不集中，等等。不管是身体还是智力的发育，都会受影响。



那还是好多年前了，在一次中学同学聚会上，听说我是营养师，很多女同学就围了上来跟我打听宝宝吃饭的营养问题。其中一位同学跟我说，她家的宝贝儿子琪琪，那可真是家人的心头肉，爸爸、妈妈和爷爷、奶奶四个人围着他转，他想吃什么，绝对是无限量供应。

他不爱吃的东西，那真是说一不二，谁都没法让他吃掉。所以，在他们家里，经常可以看到爷爷、奶奶追着宝宝喂水、喂水果或糕点，但是宝宝却理都不理。

就这样，琪琪一直都不会胖，看起来挺瘦弱的。眼看着别人家两三岁的孩子都胖乎乎的，四个大人愁坏了。他们心想，等孩子长大点就好了吧？

转眼，琪琪上幼儿园了，他几乎是班上最瘦小的那一个。其他孩子都自己吃得很香，只有琪琪嘟囔着嘴，这也不吃那也不吃。现在都到大班了，还需要老师喂饭、说话也说不太清。都已经五六岁了，可是琪琪说话还是有点含糊，稍微复杂点的就说不清楚，急起来还大喊大叫。关于这个问题，幼儿园老师已经多次跟家长反映。他们一家人愁得不行，却也束手无策。

我当时一听这种情况，就劝她一定要重视，孩子的身体发育和语言能力可能已经受到了影响。如果再这样放任下去，营养跟不上，可能还会有更糟的后果。现在，已经很多年过去了，听说我那位同学的儿子身体一直比较弱，学习成绩也不够理想。我不敢说这一定是嘴不壮的后果，但两者肯定是有关系的。而且在这个问题上，家长有不可推卸的责任。

现在我就来说说看，为啥嘴不壮的孩子身体和智力发育会受影响。大家知道，我们身体所需要的营养物质有许多，比如蛋白质、脂肪、无机盐、各种维生素，等等，缺一不可。而这些物质，在一种或几种食物中是不可能全