

营养师妈妈 告诉你， 孩子升学这样吃

考前365天营养餐单

滕越 著

- ♥ 她是一位专业的**营养师**
- ♥ 她是一位**妈妈**
- ♥ 在女儿备考的**365天**
- ♥ 用**爱**记录下珍贵的**健康营养**饮食日志
- ♥ 根据**青春期**孩子的身体**发育特点**
- ♥ 有**针对性**地合理**补充营养**
- ♥ 让孩子以**健康的**体格从容应对**升学考试**

中国妇女出版社



营养师妈妈 告诉你， 孩子升学这样吃

考前365天营养餐单

滕越 著

图书在版编目 (CIP) 数据

营养师妈妈告诉你, 孩子升学这样吃: 考前365天营养餐单 / 滕越著. --北京: 中国妇女出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5127-1189-1

I. ①营… II. ①滕… III. ①青少年—保健—食谱
IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第251968号

营养师妈妈告诉你, 孩子升学这样吃: 考前365天营养餐单

作 者: 滕 越 著

责任编辑: 陈经慧

封面设计: 柏拉图

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 170×240 1/16

印 张: 14.25

字 数: 178千字

版 次: 2016年1月第1版

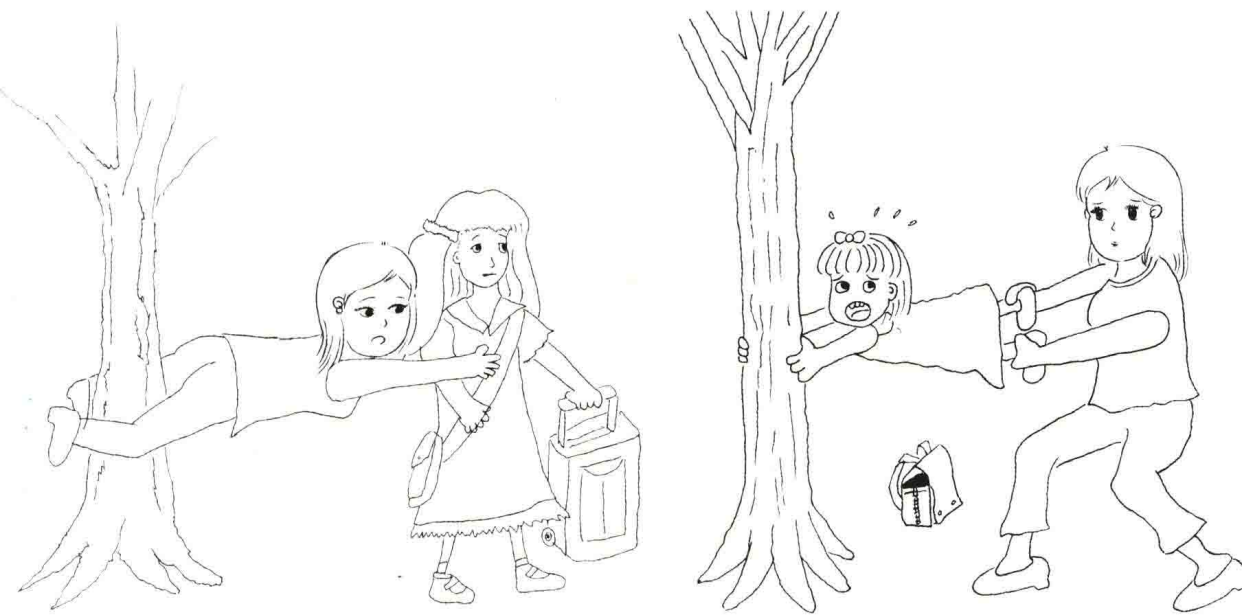
印 次: 2016年1月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-1189-1

定 价: 38.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

有幅画描述得很贴切：我们第一次送孩子上学与送他们上大学的情形，体现了我们对孩子有多么不舍。写这样一份日志，第一个原因是自己的职业——营养学医生，尤其是做了十几年的妇幼营养后，自己越来越坚信营养对于一个人的健康有着很重要的作用。营养对于一个人的重要性绝不只是体现在一时三日，而是会影响一生乃至几代人！当然，更主要的是第二个原因，当我突然意识到女儿已长大，即将远离我们去翱翔时，就想使出自己的所有力气为她准备这倒计时的每一餐！让她结结实实地去前行，吃饱了不想家！另外，我每年都会被高三、初三的学生家长问及备考膳食的问题，想想何不就来个现场版，供大家评判。这是原因之三！



本书采用日志形式编写，以时间为轴，希望可以与家长们一起真实地分享我们和女儿的每一天，分享我们每日的膳食，分享我们的喜怒哀乐，分享我们这一年走过的每一步！这一年当中，我们都充当着不止一个角色，爸爸妈妈、丈夫妻子、子女，或者还有很多父母和我们一样，还工作在各自的工作岗位上。我们在努力做好子女、工作的同时，可能很大一部分精力也放在陪伴孩子上。为了让家长们看到作为营养师妈妈的我是如何为孩子进行考前膳食安排的，我如实地记下了和孩子共同度过的考前每一天，因此这一年当中有我出差在外的时候，有我心情精力不济开小差的时候，有为工作应酬请假的时候。这一年的时间里虽然我竭尽所能了，但在为孩子准备膳食这件事上仍有缺席。在餐单的制作方面我并没有面面俱到，毕竟中国的烹饪博大精深，制作的流程随性的时候居多，只要营养搭配合理，就没有对错，甚至有时候我们也会给孩子吃一些所谓的垃圾食品，如洋快餐、街边烧烤等，虽然少之又少，但还是没有完全杜绝。毕竟人有七情六欲，孩子偶尔放松一下未尝不可，不能把人当成机器来实现理论上的营养，只要把握好度，不会对孩子的身体造成太大的伤害。让孩子成为一个活生生的人也是我们做父母的任务。

本书出版之际，女儿阿雨的转学（从香港浸会大学到美国留学）正在进行中，已经接到第一份美国密歇根安娜堡大学的offer，期待孩子的fighting！

滕越

2015年10月于北京

第一章 一起长知识

- 一、十大类食物，把握食材重点 / 2
- 二、三个基本原则，科学调配日常食谱 / 10
- 三、健康烹调，调味品知一二 / 12
- 四、认识食品包装 / 16
- 五、厨房用品小知识 / 18

第二章 考前365天营养餐单

- 第一周饮食日志 / 22
- 第二周饮食日志 / 26
- 第三周饮食日志 / 32
- 第四周饮食日志 / 36
- 第五周饮食日志 / 40
- 第七周饮食日志 / 43
- 第八周饮食日志 / 46
- 第九周饮食日志 / 50
- 第十周饮食日志 / 51
- 第十一周饮食日志 / 55
- 第十二周饮食日志 / 58
- 第十三周饮食日志 / 60
- 第十四周饮食日志 / 62
- 第十五周饮食日志 / 66





第十六周饮食日志 / 70

第十七周饮食日志 / 74

第十八周饮食日志 / 78

第十九周饮食日志 / 82

第二十周饮食日志 / 86

第二十一周饮食日志 / 90

第二十二周饮食日志 / 92

第二十三周饮食日志 / 96

第二十四周饮食日志 / 99

第二十五周饮食日志 / 100

第二十六周饮食日志 / 104

第二十七周饮食日志 / 108

第二十八周饮食日志 / 111

第二十九周饮食日志 / 115

第三十周饮食日志 / 119

第三十一周饮食日志 / 123

第三十二周饮食日志 / 127

第三十三周饮食日志 / 131

第三十四周饮食日志 / 135

第三十五周饮食日志 / 139

第三十六周饮食日志 / 143

第三十七周饮食日志 / 147

第三十八周饮食日志 / 151

第三十九周饮食日志 / 155

第四十周饮食日志 / 159

第四十一周饮食日志 / 163

第四十二周饮食日志 / 167

第四十三周饮食日志 / 171

第四十四周饮食日志 / 175

第四十五周饮食日志 / 178

第四十六周饮食日志 / 182

第四十七周饮食日志 / 186

第四十八周饮食日志 / 190

第四十九周饮食日志 / 194

第五十周饮食日志 / 198

第三章 营养师妈妈的营养秘籍

丰富餐桌经验杂谈 / 204

几种不错的居家营养快餐 / 205

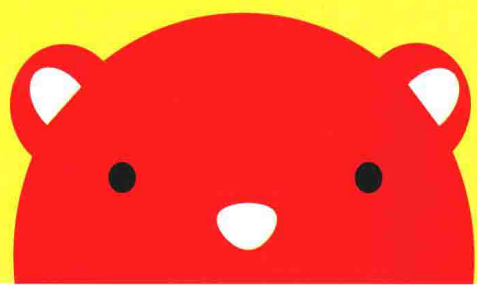
必备的居家食材 / 208

第四章 因人而异，孩子升学营养补充要针对性

两种疾病调理食谱 / 210

刺激食欲的食谱 / 216





第一章

一起长知识

01



一、十大类食物，把握食材重点

人们日常食物有千百种之多，但根据其营养特点，大致可以分为10大类，即主食（谷类、薯类和杂豆）、蔬菜、水果、蛋类、畜禽肉类、鱼虾类、大豆制品、坚果、奶制品和食用油，此外还有水、盐及各种调味品。这些食物类别也构成了膳食宝塔，了解它们是非常重要的，因为这不但能使备考期间的膳食结构更为合理，还能抓住饮食重点，有针对性地提高备考期间的营养供给。

1. 主食

主食指谷类（如大米、面粉、玉米等），但又不限于谷类，还包括杂豆类（如绿豆、红豆、扁豆等）以及薯类（如红薯、马铃薯、芋头等）。它们共同的特点是含有大量淀粉，也提供少量蛋白质、B族维生素和膳食纤维等。主食构成了每日膳食结构的基础。主食吃得好不好对健康有重要影响。如何提高主食的营养价值，是备考阶段食谱关

注的重点之一。

首先，要讲究粗细搭配。细粮主要指白米、白面制品。粗粮则种类繁多，既包括小米、玉米、高粱、黑米、荞麦、燕麦等所谓粗杂粮，也包括全麦粉和糙米，还包括绿豆、红豆、芸豆、饭豆、扁豆等杂豆类。有时候，薯类也可作为粗粮。

粗粮营养价值比细粮更高，且具有稳定血糖、调节血脂、促进排便的重要作用，所以中国居民膳食指南建议，粗粮应该占主食的1/5以上。对于血糖异常、体重增长过快或便秘的孩子，粗粮比例还应更高一些，可占全天主食的50%或更多。因此，本书给出的餐单或食谱几乎每天都要提及各种粗粮。这可能会让长期以精米、白面为主食的父母不太习惯，但提高粗粮比例的确是健康饮食的一个重要趋势。

其次，要在主食类食物中加入蛋类、肉类、鱼类、大豆、蔬菜等，如混合烹制各种面条、鱼片粥、瘦肉粥、蛋炒饭、豆浆米饭、豆面玉米饼、蔬菜包子、水饺、馄饨等。谷类与其他食物搭配食用，可以发挥蛋白质互补作用，提升一餐的营养价值。

最后，有条件时，选用强化面粉或强化大米。强化面粉，即在面粉中加入

铁、钙、锌、维生素B₁、维生素B₂、叶酸、烟酸以及维生素A等营养素，在很多超市均可买到。强化面粉的外观、味道、食用方法与普通面粉完全相同。与之类似的还有强化大米。在这些强化食品的包装上，都印有专门的标识，很容易辨识。强化食品的营养价值更高，安全可靠，对预防缺铁性贫血等情况有益。



2. 蔬菜

根据中国营养学会青少年膳食宝塔的建议，青少年每天应摄入300克~500克蔬菜，这一推荐值与普通成人相同。在给青少年选择蔬菜时，应特别注意以下几类蔬菜。我在为女儿阿雨设计备考餐单的时候

候，也正是以它们为主的。

第一，增加绿叶蔬菜。不同种类的蔬菜，营养价值有差异，其中绿色叶菜的营养价值堪称最高，它们富含叶酸、维生素C、胡萝卜素、维生素K、钾、膳食纤维等，亦能提供部分钙、镁、锌、B族维生素等。这些营养素对青少年十分重要。常见绿叶蔬菜有菠菜、油菜、生菜、韭菜、苦菊、茼蒿、小白菜、空心菜、菜心等。



第二，增加深色蔬菜。除绿叶蔬菜外，红黄颜色或紫色等深色蔬菜的营养价值也普遍高于浅色蔬菜。西蓝花、青椒、蒜薹、荷兰豆、四季豆、豇豆、苦瓜、番茄、胡萝卜、南瓜、茄子、紫甘蓝等都属于深色蔬菜。

第三，增加食用菌。食用菌包含了数百种形态各异、味道不同的食物，如木耳、银耳、香菇、平菇、金针菇、滑子

菇、草菇、花菇、茶树菇、竹荪、杏鲍菇、牛肝菌、松茸、羊肚菌等。它们能提供维生素B₁、维生素B₂、维生素K、维生素D、钙、钾、铁、锌和硒等。其中最为独特的是维生素D，其他蔬菜并不提供。食用菌含较多核苷酸、嘌呤等鲜味物质，故而味道鲜美，适合煲汤、炖煮、炒制，甚至用于调味。此外，大部分食用菌均有干品，便于储存，泡发后用于烹调，十分方便。

营养师妈妈私房话

为减少蔬菜农药残留的隐患，蔬菜在食用前要仔细清洗，尽量用开水焯一下再烹调。另外，蔬菜力求新鲜，最好当餐吃完，不要吃剩菜，以避免亚硝酸盐过多。

3. 水果

中国营养学会中国居民膳食指南建议，每天摄入水果200克~400克为宜，后者相当于1~2个苹果（中等大小）或2根香蕉（中等大小）。

有不少妈妈错误地相信“多吃水果对孩子皮肤好”等毫无根据的说法，让孩子大量吃水果，结果却造成饮食不均衡或能量摄入过多及血糖不稳定等。

营养师妈妈私房话

水果要在饭前吃，还是饭后吃？这个问题也困扰了很多。其实，吃水果无须刻意在乎时间，饭前、饭后或者饭中吃水果都是可以的。水果既方便又营养，无疑是最适合用于备考加餐的食物。

像其他类别的食物一样，水果也应该尽量多样化一些。为尽可能地减少农药残留和对涂抹包装蜡的担心，水果能削皮的应尽量削皮。

4. 蛋类

根据中国营养学会普通人膳食宝塔的建议，每天吃1个鸡蛋（大约50克），或重量相当的其他蛋类，鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋等均可。当膳食结构中鱼类、肉类或奶类不足时，还可以增加蛋类（如每天两个鸡蛋）来弥补。

蛋类既可以与蔬菜搭配，也可以独自烹调，非常简便易做。

5. 畜禽肉类

畜肉（如猪肉、牛肉、羊肉等）和

禽肉（如鸡肉、鸭肉等）是优质蛋白、脂类、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素B₁₂、铁、锌、钾、镁等营养素的良好来源，因而也是青少年平衡膳食的重要组成部分。完全没有肉类（包括鱼虾）的食谱不适合生长发育中备考的孩子，除非有专业人员指导并补充相关营养素。

根据中国营养学会膳食宝塔的建议，青少年平均每天吃畜禽肉类100克~150克。如果鱼虾类比较多的话，畜禽肉类可以少一些。在畜肉中，我们建议增加牛肉比例，减少猪肉比例。前者脂肪更少，营养更佳。

要不要吃动物内脏，如猪肝、羊肝、鸡肝等，这是很多妈妈比较困惑的问题。就营养价值而论，动物内脏比畜禽肉类有过之而无不及。所以上述膳食宝塔明确建议畜禽肉类“含动物内脏”。不过，动物内脏也的确有较多安全隐患，包括各种污染物以及药物残留，因此不建议孩子经常食用动物内脏，但有三种情况例外，一是能确保动物内脏安全时；二是出现缺铁性贫血时；三是食谱中畜禽肉类和鱼虾严重不足时。



6. 鱼虾类

鱼虾类的营养价值比畜禽肉类更胜一筹，尤其是它们含有独特的“ ω -3型多不饱和脂肪酸”，即DHA和EPA，即我们俗称的脑黄金。

《中国居民膳食指南2007》建议“首选鱼类和海鲜”。膳食宝塔建议平均每天摄入鱼虾100克~150克。

随着生活水平的提高，鱼虾或其他水产品在全国大部分地区都很容易买到。当然，各地食用鱼虾的习惯和品种有所不同。内陆地区以淡水鱼为主，沿海地区则以海水鱼为主，很多经济较发达地区，则淡水鱼、海水鱼虾都很多见。即使经济欠发达地区，也很容易在超市或农贸市场买到鱼干、虾干、扇贝丁等。这些都是增加鱼虾摄入的可行途径。不论生活在什么地区，都要尽量给孩子增加鱼虾摄入量。

7. 大豆制品

大豆包括最常见的黄大豆（黄豆），以及不太常见的黑大豆和青大豆，但并不包括绿豆、红豆、扁豆、芸豆等杂豆类。大豆制品本来是中国人餐桌上的传统食物，但近些年消费量呈下降趋势，这是很可惜的。

大豆制品的营养价值很高，是优质蛋

白、磷脂、钙、锌、B族维生素、维生素E、膳食纤维等营养素的重要来源。中国营养学会膳食宝塔建议，平均每天食用60克（相当的大豆制品或坚果）。相当于60克大豆的大豆制品有豆腐300克、豆腐干120克、腐竹45克、豆腐脑1千克、豆浆1.2千克等。

对于肉类或鱼虾摄入量不足的家庭，应该增加大豆制品摄入。如果必须用哪种食物代替部分肉类或鱼虾的话，那就非大豆制品莫属。

8. 坚果

坚果富含蛋白质、多不饱和脂肪酸、脂溶性维生素和微量元素，且与大豆有很多相似之处。所以《中国居民膳食指南2007》把两者合并推荐。常见的坚果有花生、西瓜子、葵花子、核桃、开心果、松仁、杏仁、腰果、南瓜子、榛子等。市面上有时还可以买到不太常见的坚果，如夏威夷果（澳洲坚果）、鲍鱼果、山核桃（小胡桃）、长寿果等。

多数坚果含有大量脂肪，如花生含脂肪45%，葵花子50%，核桃60%，松子70%。因此，坚果是特别适合孩子们用于加餐的零食。



9. 奶类

奶类是哺乳动物专门用来喂养下一代的“专利产品”，营养素种类齐全、含量丰富、比例适当、易于消化吸收，营养价值极高。尤其是钙含量多，吸收率高，可以满足孩子生长发育所需大量的钙。中国营养学会膳食宝塔建议，每天应喝奶250克~500克。

市面上，奶类产品多种多样，如纯牛奶、鲜牛奶、巴氏牛奶、早餐奶、酸奶、风味酸奶、低脂牛奶、低乳糖牛奶、奶酪、全脂乳粉、脱脂乳粉、炼乳等均适合备考的孩子，一般可根据自己的喜好选用。当每日饮奶量达到500克或者体重增长过快时，宜全部或部分选择低脂牛奶或脱脂奶粉，以避免摄入过多脂肪。当发生乳糖不耐受（饮用普通牛奶后腹胀、不适或腹泻）时，建议选用酸奶、奶酪或低乳糖牛奶。

这些奶类既可以用于早餐，又很适合加餐饮用。不过，在任何时候都不推荐给孩子们选用各种牛奶饮料，如果粒奶优、营养快线等，尽管它们常常以假乱真，且十分流行。因为它们的营养价值很低，蛋白质含量通常只有1%左右，远远低于普通牛奶（蛋白质 $\geq 2.9\%$ ）。

10. 食用油

食用油用于烹调食物，故又称“烹调油”。食用油虽然也提供一些营养素，如必需脂肪酸（亚麻酸和亚油酸）和维生素E等，但它的主要作用是提供能量，以及烹制食物使之美味好吃。

调查表明，城市居民平均每人每天摄入44克烹调油，大约是上述推荐量的2倍。因此，需要减少食用油摄入量，以避免能量和

脂肪过多，尤其是那些肥胖或体重增长过快的孩子，“减油”非常重要。

控制食用油摄入量对孩子的食谱有很大影响。首先，要避免油炸、过油等烹调方法，多选择清淡的菜肴；其次，即使是炒菜或炖菜，也要注意少放油；最后，尽量不要食用添加大量食用油的加工食品，如油条、麻花、油饼、葱油饼、抛饼、方便面、饼干、某些面包、蛋黄派及巧克力派等小零食。

为了改变食用烹调油太多的习惯，真正控制住烹调油的食用量，我们建议每个家庭都使用带刻度的油壶，定量用油。

食用油的品种要多样化。因为不同来源植物油中各种脂肪酸含量不同，要想获得全面合理的脂肪酸，就必须使食用油多样化。

目前超市里售卖的植物油种类很多，根据营养特点，它们大致可分为三大类：第一类是大豆油、花生油、菜子油、玉米油、葵花子油等以亚油酸为主的植物油；第二类是油茶子油（山茶油）和橄榄油等以油酸为主的植物油；第三类是亚麻子油（亚麻油）和紫苏油等以亚麻酸为主的植物油。其他还有芝麻油、核桃油、南瓜子油等。备考孩子的食谱应包括以上各类植物油，交替或混合食用。

除上述10大类食物外，备考期间饮水应以白开水为主，外出不方便时可以买矿泉水喝，尽量少喝饮料，尤其是含咖啡因的碳酸饮料、咖啡以及含酒精的饮料。茶水也不在推荐之列。方便面、饼干、蛋黄派、火腿肠等方便食品大多添加大量油脂、糖类、食盐，以及色素、香精、甜味剂等食品添加剂，故大多并不适合备考孩子食用。

