

孩子成长，妈妈负责

我家孩子 最健康

7~14岁孩子健康成长指南

别让甜食、速食、零食占据了孩子的生活

让孩子吃得美味、吃得快乐、吃得健康

李燕波◎编著



中国纺织出版社



孩子成长，妈妈负责

我家孩子 最健康

7~14岁孩子健康成长指南

李燕波◎编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

这是一本专门为广大家长,特别是母亲们编写的儿童饮食方面的一本健康书。本书以七天为周期,针对中小学生学习发育的特点及不同阶段对营养的需求,分别介绍了主食、蔬菜、水果、饮料等与健康的关系,从营养学的角度阐述了怎样进行合理的膳食搭配,以及如何养成正确的饮食习惯。书中插入了一些与日常饮食息息相关的常识,从而达到科学进餐、科学补充营养、促进孩子健康成长之目的。

图书在版编目(CIP)数据

我家孩子最健康/李燕波编著.—北京:中国纺织出版社, 2005.6

ISBN 7-5064-3348-6/TS·1959

I. 我… II. 李… III. 少年儿童—营养卫生—基本知识 IV. R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 039950 号

责任编辑:曲小月 责任设计:李 钢 责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

电话:010—64160816 传真:010—64168226

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

三河市新科印刷厂印装 各地新华书店经销

2005年6月第1版第1次印刷

开本:880×1230 1/32 印张:8.375

字数:142千字 印数:1—13000 定价:20.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



7~14岁孩子健康成长指南

MY KID IS THE HEALTHIEST ONE

全书点睛

- 春天孩子长得快，营养睡眠最重要
- 孩子爱吃方便面怎么办
- 不要让蔬菜中的维生素溜走
- 多吃菌藻类食品，为健康加分
- 常吃水果为何还缺维生素C
- 可以清除体内毒素的水果
- 能使考生保持良好情绪的食物
- 喝果汁不能代替喝水
- 青少年变声期的饮食禁忌
- 怎样上网玩游戏才有益于健康
- 晨练10分钟，全天精神好
- 运动后怎样补充水分



孩子成长，妈妈负责

MY KID IS THE HEALTHIEST ONE

健康小贴士

- 营养好不好，身体有信号
- 常给孩子吃些芝麻酱
- 每周喝一次紫菜汤
- 预防夏季传染病，把好孩子“入口关”
- 吃牛肉使孩子更聪明
- 儿童空腹勿吃糖
- 夏天要给孩子吃点“苦”
- 夏季不要用凉水洗脚
- 冷饮越吃越渴
- 吃出一双明亮的眼睛
- 萝卜与橘子要分开吃
- 茶水漱口防流感

责任编辑：曲小月

封面设计：✻ 大象设计工作室/黑启栋

版式设计：艾琳工作室

投稿邮箱：smile_soso@126.com



前言

哪一个父母不盼望自己的孩子长得结实健康,哪一个父母不期望自己的孩子聪明出众,要想达到这一目的,惟有从“吃”上做起。

“民以食为天”,“吃”是我们赖以生存的基础,对于成长中的孩子来说,“吃”对他们更是具有非比寻常的意义。

“吃”是孩子健康的根基!“吃”是孩子聪明的源泉!

只有“吃”得好,“吃”得科学,“吃”得合理,才是保证孩子健康成长的第一前提。

与成人相比,孩子的“吃”有许多不同之处,特别是从小学到初中阶段的孩子,正是从孩童时代走向青春期的一个重要转折时期,对“吃”有其独特的要求。这个阶段膳食营养如果与孩子的成长能够做到“步调一致”,孩子无论在智力还是在体力上,都会走在同龄人的前列,成为佼佼者,更会为一生的健康奠定牢固的基石。

身为父母,尤其是母亲,一定要掌握相关的营养知识,根据孩子的生理特点和具体的营养需求,从一日三餐做起,进行科学合理的饮食调配,为孩子的成长发育提供最合理的营



养保障,使孩子能够既健康又聪明,进而为他们未来的发展打下一个良好的基础。

本书编著者在营养专家的指导下,本着关爱孩子,尊重营养学,注重实际,服务家庭的原则,参照“营养专家的专题讲座”,结合自己日常生活的实际经验,以七天为周期,从一日三餐、蔬菜、水果、饮水、健脑益智食品、青春期营养及运动七个方面,全面而详细地阐述了青少年的合理膳食结构,以及怎样从日常饮食中获得全面而均衡的营养,涉及的营养、健康知识与日常生活紧密契合,内容朴实,文字通俗易懂,道理深入浅出,方法简便易行,非常具有实用性。本书是指导孩子健康成长的一本指南性读物,更是面向中小學生及家長的一本非常适用的科普读物。

愿本书能成为所有关爱子女的父 母手头的必备之书,为孩子带来健康和聪明,为千万个家庭带去幸福和快乐!

编著者



我家孩子最健康



周一日记：一日三餐怎么吃——饮食篇

一、早餐吃好

1. 不吃早餐危害大 / 3
2. 早餐给孩子吃些什么 / 6
3. 早餐的替代食品 / 8
4. 早餐喝一杯牛奶, 营养就够了吗 / 8

健康小贴士：营养好不好, 身体有信号 / 9

5. 中小学生营养早餐食谱举例(周一至周日) / 11

健康小贴士：能防止孩子感冒的食物 / 11

二、午餐吃饱

1. 什么是营养性午餐 / 12
2. 营养午餐食谱举例(周一至周日) / 14
3. 怎样喝汤才有益于健康 / 14

健康小贴士：常给孩子吃些芝麻酱 / 16



三、晚餐贵在精又巧

1. 晚餐要清淡适量 / 17
2. 晚餐不宜太迟 / 18
3. 怎样吃晚餐才科学 / 19
4. 营养晚餐食谱举例(周一至周日) / 20

四、小学和初中阶段孩子的营养贵在均衡适量

健康小贴士: 五谷食品营养全, 健健康康来成长 / 21

1. 7~14 岁孩子的生长发育特点与营养需要 / 21
2. 7~14 岁孩子的主要营养需要 / 23
3. 何为膳食中的营养平衡 / 24
4. 什么是碱性食物和酸性食物 / 25
5. 酸甜苦辣咸, 样样都该尝(五味与脏腑的关系) / 26

健康小贴士: 儿童也要预防胆结石 / 27

五、四季饮食特点

1. 春夏饮食 / 29
2. 秋冬饮食 / 33

健康小贴士: 冬补零食益处多 / 34

3. 春天孩子长得快, 营养睡眠最重要 / 35

健康小贴士: 儿童秋季常见病 / 36

六、关于零食和快餐食品

1. 关于孩子的零食 / 38

- 
2. 吃零食要注意些什么 / 39
 3. 怎样合理安排中小学生的课间餐 / 41
 4. 快餐食品是垃圾食品吗 / 42
 5. 孩子爱吃方便面怎么办 / 44

健康小贴士: 专家建议每周喝一次紫菜汤 / 45

七. 特殊时期的孩子怎样加强营养

1. 发热时的饮食调理 / 47
2. 感冒时的膳食调理 / 49

健康小贴士: 如何对待偏食的孩子 / 52

3. 胃炎的膳食调理 / 53
4. 腹泻时的膳食调理 / 55
5. 神经衰弱孩子的饮食 / 59

健康小贴士: 正确的睡眠姿势有助于健康 / 61

6. 便秘时的膳食调理 / 61
7. 肥胖孩子的饮食调理 / 64
8. 失眠时的饮食调理 / 68
9. 换牙期的饮食调理 / 71

健康小贴士: 预防夏季传染病, 把好孩子“入口关” / 75

八、如何科学地给孩子进补

1. 哪些孩子需要补充维生素 / 76
2. 哪些孩子需要补铁 / 77
3. 哪些孩子需要补锌 / 78



4. 哪些孩子需要补钙 / 79

健康小贴士:酸奶——有益于孩子健康的食品 / 80

周二日记:嫩嫩绿绿——蔬菜篇

一、走进蔬菜园

1. 认识各种蔬菜的营养 / 82

2. 黄白黑绿紫,健康不可少——蔬菜的颜色与营养 / 85

健康小贴士:吃牛肉使孩子更聪明 / 86

3. 多吃菌藻类食品,为健康加分 / 87

二、蔬菜的关爱

1. 不要让蔬菜中的维生素悄悄溜走 / 89

2. 关于胡萝卜的话题 / 92

健康小贴士:怎样预防蛔虫病 / 93

3. 亦菜亦果——番茄 / 93

4. 怎样生吃蔬菜才科学 / 95

5. 使孩子爱吃蔬菜的小窍门 / 95

健康小贴士:儿童空腹勿吃糖 / 97

6. 蔬菜汁和蔬菜哪一样更有营养 / 97

7. 蔬菜汁的妙用 / 98

8. 菜篮子里的“保健品” / 100

健康小贴士:吃出一双明亮的眼睛 / 102

9. 关于蔬菜的有趣称谓 / 103

周三日记:香香甜甜——水果篇

一、走进水果王国

1. 认识各种水果的营养成分 / 106

2. 水果怎样吃才科学 / 108

3. 水果的药疗作用 / 112

健康小贴士:怎样预防龋齿 / 113

4. 清热解暑话西瓜 / 114

5. 常吃水果为何还缺维生素 C / 115

6. 可以“健脑”的水果 / 117

7. 可以清除体内毒素的水果 / 117

8. 十大健康水果排行榜 / 118

健康小贴士:孩子睡觉前应注意什么 / 119

9. 水果的颜色与功能 / 119

10. 孩子生病期间宜吃的水果 / 120

健康小贴士:萝卜与橘子要分开吃 / 123

二、营养美味话果汁

1. 果汁和水果哪个营养价值更高 / 124

2. 挑选果汁应该注意的一些事项 / 125

3. 喝果汁不能代替喝水 / 126



三、让果汁成为健康的源泉

1. 亲身体验的乐趣——和妈妈一起做果汁 / 128

2. 能健身增活力的果蔬汁 / 129

3. 能消除感冒的果蔬汁 / 130

健康小贴士:茶水漱口防流感 / 132

4. 能抑制青春痘的果蔬汁 / 132

5. 能治疗便秘的果蔬汁 / 134

6. 能降温解暑的果蔬汁 / 135

健康小贴士:夏天要给孩子吃点“苦” / 136

7. 不能与海味同吃的水果 / 137

8. 关于水果的有趣称谓 / 137

周四日记:生命之源——水

一、水与孩子的健康

1. 水在人体中的功能 / 141

2. 饮水不足影响健康 / 142

3. 给孩子喝水的学问 / 143

4. 每天应该给孩子喝多少水 / 144

5. 常给孩子喝纯净水有益健康吗 / 146

6. 什么情况下需要增加饮水量 / 147

7. 最适宜孩子饮用的水 / 147

8. 喝水的最佳时间 / 148

健康小贴士:低温开水益健康 / 149

二、牛奶的营养

1. 牛奶可以当水喝吗 / 152
2. 每天喝多少牛奶,什么时候喝牛奶最好 / 152
3. 奶制品的营养价值 / 152
4. 不能和牛奶同吃的食物 / 153

健康小贴士:养生一日三杯水 / 155

三、各种饮料对孩子健康的影响

1. 含咖啡因的饮料对孩子的健康是否有益 / 157
2. 运动型饮料 / 158

健康小贴士:夏季不要用凉水洗脚 / 160

3. 喝冷饮要有限度 / 161
4. 多喝饮料害处多 / 162

健康小贴士:频繁感冒——免疫力不足的信号 / 164

周五日记:吃出聪明——健脑食品篇

一、让食物成为聪明的源泉

1. 能够健脑益智的营养素 / 166
2. 具有健脑益智作用的食物 / 170

健康小贴士:“少白头”能吃吗 / 172

3. 哪些食物对大脑有害 / 173

4. 健脑菜谱(10个) / 174

二、考试前后需要的营养

1. 考试复习阶段宜选用的食物 / 181
2. 考试复习阶段应实行多餐制(一日四餐) / 183
3. 考试前饮食中的注意事项 / 184
4. 能使考生保持良好情绪的食物 / 185
5. 容易使考生眼睛疲劳并诱发近视的食物 / 187

健康小贴士:预防沙眼——讲究卫生是关键 / 188

6. 考生怎样补充水分 / 189
7. 考生需要服用补品吗 / 189
8. 考生食欲不佳的饮食调理 / 190
9. 考生失眠时的饮食调理 / 191
10. 考生头痛的饮食调理 / 192

健康小贴士:口角炎不唇舔 / 193

周六日记:朝气蓬勃——青春期篇

一、青春期的孩子需要哪些营养

1. 青春期少男的营养需要 / 199
2. 青春期少女的营养需要 / 201

健康小贴士:蔬菜混炒营养自 / 203

3. 女孩月经期间的饮食宜忌 / 204

4. 怎样吃才能避免孩子发胖 / 206

二、变声期孩子的饮食调理

1. 青少年变声期的饮食禁忌 / 208

2. 美妙声音吃出来——有利于嗓音的食物 / 210

健康小贴士：饮食不当孩子易患慢性胃炎 / 211

三、营养与骨骼

1. 哪些食物有助于孩子长高 / 213

2. 身材矮小孩子的饮食 / 214

健康小贴士：冷饮越吃越渴 / 217

3. 哪些饮食因素不利于孩子长高 / 218

4. 补钙是否有助于孩子长高 / 219

四、祛除青春期孩子的不良饮食习惯

1. 过饮过食危害大 / 222

2. 少女青春期节食有哪些害处 / 223

健康小贴士：胃炎不愈伤害儿童智力 / 225

周日日记：成长的快乐——运动娱乐篇

一、让孩子在运动中健康成长

1. 运动与孩子的健康 / 229

2. 晨练 10 分钟，全天精神好 / 231

- 
3. 最适合小学至初中年龄段孩子的体育运动 / 232
 4. 运动是使孩子长高的最佳办法 / 232
 5. 能促进青少年长高的几项运动 / 233
 6. 最适合小学生的运动——跳绳 / 235
 7. 最适合女孩子的几项运动 / 236
 8. 运动量怎样安排才算合适 / 238

健康小贴士:运动后受伤怎么办 / 239

二、运动后的营养补充

1. 运动后怎样补充水分 / 240
2. 运动后在饮食上应该注意些什么 / 241
3. 大运动量的孩子需要补充哪些营养 / 242

健康小贴士:运动后大量出汗时不宜喝凉水 / 244

三、让孩子在娱乐中体味成长的快乐

1. 从卡通片中找寻童年的乐趣 / 245
2. 让孩子在青山秀水中开阔视野 / 248

健康小贴士:旅游饮水六要诀 / 250

3. 怎样上网玩游戏才有益于健康 / 251

健康小贴士:预防蛔虫病从洗手开始 / 252

参考书目 / 254