

科学饮食是孩子健康的保障——名老中医的忠告

面对孩子挑剔的小嘴，妈妈应该选择什么样的食物？给孩子吃多少才合适？怎样吃才能让孩子拥有健康和营养？怎样纠正孩子不良的饮食习惯……

良石 任艳灵 ◎主编

老中医教 孩子 怎么吃

LaoZhongYi Jiao
HaiZi ZenMeChi



吉林科学技术出版社



LaoZhongYi Jiao
HaiZi ZenMeChi

良石 任艳灵 ◎主编

老中医教
孩子
怎么吃

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

老中医教孩子怎么吃/良石,任艳灵主编. —长春:吉林科学技术出版社,
2008.11

ISBN 978-7-5384-4018-8

I. 老… II. ①良…②任… III. 青少年—营养卫生 IV. R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 176087 号

老中医教孩子怎么吃

主 编:良 石 任艳灵

责任编辑:李媛媛 封面设计:胡椒设计

出版发行:吉林科学技术出版社出版、发行

印刷:北京市兆成印刷有限责任公司印刷

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:14.125 字数:130 千字

版、印次:2008 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

定价:22.90 元

ISBN 978-7-5384-4018-8

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换

社 址:长春市人民大街 4646 号 邮编:130021

发行电话:0431-85635177 85651759 85651628 85677817

电子邮箱:JLKJCBS@public.cc.jl.cn

网 址:www.jlstp.com

实 名:吉林科学技术出版社

内容提要

谁都想让自己的孩子健康又聪明。但是，对于大多数新手父母来说，关于孩子的知识库还很欠缺，尤其是在孩子的日常饮食上。于是，“孩子怎么吃”成为了众多新手父母们最急迫需要解决的问题，而且这也是关系到孩子健康成长的最首要和最重要的问题。《老中医教孩子怎么吃》便是这个问题的最佳答案。本书全面而系统地介绍了父母们需要在孩子饮食方面注意的问题，内容包括食物选择、营养搭配、饮食红绿灯等多个方面，而且涵盖了不同年龄阶段、不同需要的孩子所需注意的问题，内容丰富，资料翔实，是一本可以让你紧绷的神经松弛下来，迅速提高你喂养功力的指导书，使你轻松走出喂养误区，培育出一个健康聪明的孩子。

老中医教孩子

怎么吃



内容提要



前 言

老中医教孩子

怎么吃



前言

小宝宝呱呱坠地，父母终于迎来了自己朝思梦想的新生命。但是，从新生命诞生的那天开始，父母也就开始了一段既甜蜜又辛苦的旅程。

“孩子是父母最甜蜜的负担”，那么孩子的饮食自然也是父母最关心的问题。每对夫妻都希望自己的孩子既健康又聪明，那么怎么做才能保持健康呢？面对孩子琢磨不定的小嘴，父母难免会遇到很多的问题。比如应该给孩子选择什么样的食物？孩子吃多少才合适？给孩子补充多少营养才科学？什么年龄需要吃什么？孩子所处的身体情况应该如何调整饮食？怎样纠正孩子不良的饮食习惯？……

这一个个的问题都向父母们陈述了一个问题：“吃”字并不像其表面那么简单。管理孩子的胃就像练功夫一样，功夫不到家，你的喂养功力自然不能达到孩子的要求。而且，随着人们对饮食要求的提高，吃得多不再是吃得好的标志，从吃得饱到吃得好、吃出健康、吃出美丽，饮食需求越来越多元化。此外，随着人们进入 21 世纪，食品极为丰富，各种食品、保健品琳琅满目，再加之各种现代疾病，如糖尿病、脂肪肝、高血压等的流行，如何为孩子选择适合的食物就变得更加困难了。

《老中医教孩子怎么吃》是您最好的老师。本书汲取了众多老中医的临床经验，参考了国外孕产妇营养学方面的先进经验，并结合

从饮食走向健康

——来自中医专家的指导

我国生活饮食的具体情况，为父母理清喂养思路，贴心进行全程指导。本书包括4大板块，其一是如何为孩子挑选食物，其二是如何为孩子搭配营养，其三是怎样根据年龄分别对待，其四是如何识别饮食红绿灯。本书内容丰富，资料翔实，集科学性与实用性于一体，帮助您在孩子的饮食上进行更好地调整，轻松应对孩子各种身体上的变化，更好地帮孩子拥有健康的身体。

愿父母们通过阅读本书，都能让孩子更好地拥有健康和智慧！

老中医教孩子
怎么吃



Laozhongyi jiao haizi
ZENME CHI



目 录

一、科学饮食握在手,孩子健康有保证	1
(一)中医提醒:这些食物,缺一不可	2
1. 营养不良,主食是关键	2
2. 蔬菜,让孩子一步步接受	3
3. 水果,给孩子多吃一点	4
4. 零食,为孩子的健康加分	5
5. 饮料,巧选、精选很重要	5
(二)中医提醒:食物,得讲究吃法	6
1. 妙! 饮食习惯决定孩子健康	6
2. 平衡膳食,让孩子健康起来	9
3. 巧妙的饮食搭配,增强孩子的健康	9
4. 别让烹饪方法影响了孩子的健康	10
二、吃饱还要吃得好,中医列举营养单	11
(一)营养元素,呵护孩子的健康	11
1. 热能,你的孩子缺少吗	11
2. 矿物质,你必须给孩子补充	13
3. 蛋白质,孩子生长发育的基础	26
4. 脂肪,孩子也需要适当补充	29
5. 碳水化合物,孩子的能源关键	31
6. 维生素,打造孩子大智慧	33
7. 膳食纤维,孩子够了吗	50
8. 水,生命的源泉	52
(二)选对食物,营养才能全面摄入	53



从饮食走向健康

——来自中医专家的指导

老中医教孩子
怎么吃



Laozhongyi jiao haizi
ZENME CHI

1. 五谷杂粮,需要慎重挑选	53
2. 蔬菜,天然元素的大宝库	60
3. 水果,强壮儿童骨质	82
4. 零食,让孩子多一点快乐	88
(三)聪明食品,吃出健康与智慧	90
1. 益智饮食要素	90
2. 健脑益智蔬菜	91
3. 健脑益智水果	103
4. 健脑益智干果	116
5. 健脑益智中药	125
6. 健脑益智肉类	128
7. 健脑益智菜单	132
(四)特殊孩子,特殊餐	133
1. 胖孩子营养菜单	133
2. 瘦孩子营养菜单	138
3. 营养不良孩子营养菜单	140
4. 咳嗽孩子营养菜单	142
5. 神经衰弱孩子营养菜单	143
6. 哮喘孩子营养菜单	144
(五)四季饮食,准备好攻略良方	146
1. 春季,孩子饮食攻略有方	146
2. 夏季,孩子饮食攻略有方	147
3. 秋季,孩子饮食攻略有方	149
4. 冬季,孩子饮食攻略有方	150

三、年龄阶段有差距,中医教你分别对待

(一)婴幼儿饮食保健,无需害怕	152
1. 母乳喂养,孩子终身的礼物	152
2. 母乳早喂勤喂,宝宝营养跑不掉	153
3. 新妈妈,你知道哺乳的方法吗	156
4. 及时添加辅食,保证宝宝发育	156





5. 孩子断奶,你需要掌握秘方.....	158
6. 宝宝最佳私房饮食	160
(二) 少儿饮食保健,让孩子放心地吃	161
1. 孩子挑食,不能顺着来	161
2. 选定营养素,铸造孩子明眸.....	163
3. 小学生的膳食安排	164
(三) 青少年饮食保健,父母不可忽视	182
1. 青春期营养,缺一不可.....	182
2. 月经期女孩,营养需细化.....	184
3. 中学生营养饮食巧安排	186
4. 合理饮食帮助孩子度过考试关	189
5. 青少年女孩,头发护理巧妙吃.....	191
四、孩子饮食红绿灯,爸妈考好驾驶证	193
(一) 饮食方法红绿灯	193
1. 夜间躺着喂奶,对宝宝健康不利.....	193
2. 饭菜嚼碎,再给孩子吃.....	194
3. “新潮食物”,冲击孩子健康	194
4. 常吃松花蛋,阻碍孩子生长发育.....	197
5. 孩子不高肉,素食遥遥无期.....	198
6. 饭前过多喝水,影响孩子消化.....	198
7. 边吃饭边喝水,父母不阻止.....	198
(二) 营养摄入红绿灯	199
1. 乱补微量元素,造成孩子早熟.....	199
2. 把关不严,导致影响孩子长高食物摄入.....	201
3. 使用大量味精,影响孩子健康.....	202
4. 不支持少盐主义,给孩子带来危害.....	202
5. 菜单设置欠缺,给孩子吃“损脑食品”.....	203
6. 识别不准,让宝宝吃下易中毒食物.....	204
7. 父母犯糊涂,将消食片当零食.....	206
8. 父母准备不精心,孩子缺少“脑黄金”.....	206

9. 父母理解有错误,孩子经常吃素食·····	207
(三)红绿灯前急刹车,勿犯饮食交通则·····	207
1. 不要将牛奶与鸡蛋一起煮·····	207
2. 为幼儿挑选艳色蔬菜·····	208
3. 巧妙给孩子喝酸奶·····	208
4. 不让果子露代替鲜果汁·····	210
5. 别给孩子吃太多肥肉·····	210
6. 不给孩子喝未熟的豆浆·····	211
7. 婴幼儿不宜吃全麦食品·····	211
8. 不用保温杯久放牛奶·····	213
9. 别让营养过剩困扰孩子·····	213
(四)蔬菜水果吃法错,营养将会大打折·····	214
1. 餐前吃西红柿易造成身体不适·····	214
2. 胡萝卜汁与酒同饮容易伤肝·····	214
3. 香菇过度浸泡损失营养·····	214
4. 炒豆芽菜欠火候易恶心·····	214
5. 绿叶菜肴久放易中毒·····	215



一、 科学饮食握在手， 孩子健康有保证

食不厌精，脍不厌细。饮食是人体生长发育必不可少的物质，是五脏六腑、四肢百骸得以濡养的源泉，也是人体气血津液的来源。所以，自古以来人们对于饮食就十分重视。尤其是对正处在生长发育中的孩子们来说，吃什么、怎么吃是一门复杂而精细的学问。怎样让孩子吃饱吃好，吃出健康活力，自然也就成为了家长们的首要“功课”。

中医学历来重视食疗，讲究“医食同源”，主张养身为先，调理为基，选择与身体机能相宜的食物，采取能最大限度保存和发挥食物营养的烹调手法，让人们通过饮食调节身体，从而达到防病强身、健体润肤的目的。

《内经》中有云：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”说的就是所要选择的食物要根据各自不同的特点与作用，让其相互补益，共同作用，以充分发挥各种食材的特性。

因为孩子是个特殊的群体，他们正处在生长发育的高峰时期，身体的各项机能尚未发育完全，各个脏器也不像成年人那样功能完善。所以，给孩子的饮食不能和成年人一样，需要区别对待。那么，如何挑选最适合孩子们吃的食物，就是我们首先要了解的问题。

老中医教孩子

怎么吃



孩子健康有保证
科学饮食握在手

（一）中医提醒：这些食物，缺一不可

1. 营养不良，主食是关键

【中医建议】

对于1岁以后的孩子，应该多以谷类为主食，例如各种麦、玉米、高粱、小米。主食的具体摄入量应该按照孩子进入青春期的早晚不同来调配。一般来说，小学生1天的摄入量为300~400克，中学生则为400~500克。当然，每一个孩子的需要量是不同的，这就需要家长根据实际情况来进行调整。

【中医分析】

谷类食品主要为人体提供碳水化合物，而碳水化合物在体内经过代谢会分解为葡萄糖供给机体能量。也就是说，食用主食是为了供给人体能量。能量对人体很重要，人没有能量就像机器没有了机油，所有的生命活动都会停止。对孩子来说，提供充足的能量还有特别的意义，这就是要保证孩子的成长发育。当能量不足时，机体将有限的能量用于维持生命的基本活动，孩子就会减缓或停止生长。

主食不仅能够为机体提供能量，而且还有不少生理作用，如供给膳食纤维、维生素B以及一些矿物质等，这些营养素多存在于谷类的皮中。若是过度加工（如精制的米、面），这些营养素的绝大部分将会被去除。所以，父母们在给孩子选择食物时不要选择过于精致的主食，以免造成营养素的不足。

【中医提示】

在当下流行的减肥行列中，“不吃或少吃主食”一直都被作为口号。虽然一直都有医学或营养专家强调，如此办法不仅不能够达到减肥的目的，反而还有可能会影响健康。更严重的是，最新的一些调查显示，越来越多的小朋友也加入了“少吃主食”的阵营中。其恶劣的后果就是，有八成的孩子营养失衡，其中六成以上是由于主食的摄入量不够造成的。这些营养不良的患儿中，主要原因不是膳食中少鱼、少肉，而是主食没吃够。对于不少城市孩子来说，他们



通常是早餐不吃主食，只吃牛奶、鸡蛋，而且中餐、晚餐的主食摄入量也不足。所以，父母们，尤其是城市主妇们应该让自己的孩子吃足够的主食。

2. 蔬菜，让孩子一步步接受

【中医建议】

父母们应注意，从孩子几个月起就可以让他们吃蔬菜。在刚开始时可以每天喂 50~100 克番茄汁或青菜水；在孩子 5~6 个月时可以将菜叶、胡萝卜、土豆等捣成泥，每天喂 1~3 汤匙；等孩子长出牙齿时可以将蔬菜切碎，拌在粥或者烂面中喂食；在孩子 1 岁以后便可以将菜煮烂，每次喂 1 小勺，训练孩子咀嚼后下咽，这样还有助于促进孩子乳牙和上下颌骨的发育。而且，慢慢地孩子便会习惯吃各种蔬菜了。

【中医分析】

蔬菜中不仅含有大量的维生素以及各种人体必需的矿物质如钙、磷、铁等，而且还含有可以促进肠道蠕动的纤维素。如果长期不吃青菜，就很容易引起便秘、维生素缺乏等症状，从而影响孩子的健康。因此，父母们应该每天在孩子的饮食中加入新鲜的蔬菜。

【中医提示】

许多孩子不喜欢吃蔬菜，这常常会成为父母烦恼的事。其实，爱吃蔬菜的好习惯应该是从小培养的。父母们应注意，当孩子开始尝试母乳以外的食品时，应该在他们的饮食中加入蔬菜。许多家长喜欢精心为孩子提供果水、果汁、果泥等。殊不知，孩子的味蕾比较敏感和发达，这些甜食品通常会让甜味从此成为他们的至爱，这样不但会使孩子在此后的辅食添加中抵触蔬菜相对清淡、苦涩的味道，还会助长他们今后形成“不喝白水”的不良习惯。所以，父母们应该一步步让孩子接受蔬菜。具体来说，需要注意下面几项：

♣ 父母们为孩子做菜时应该讲究烹调技术和方法，要适合儿童的年龄特点。因为孩子年龄小，牙齿发育不完全，咀嚼能力弱，所以在做菜时应该将菜切碎、炖烂。此外，还要注意色彩的搭配，平时经常变换花样，以便引起孩子的食欲。

老中医教孩子

怎么吃



孩子健康有保证
科学饮食握在手



♣ 父母们可以在孩子吃饭前讲解各种菜的营养价值以及对幼儿身体发育的作用。平时应该尽量少让孩子吃零食，并且多让孩子参加体育锻炼，这样有助于孩子增加食欲，加大他们吃蔬菜的可能。

♣ 对一些不愿吃蔬菜的孩子，可以先让他们喝蔬菜汤，在逐渐适应之后再慢慢加蔬菜，尽量少盛多添。

♣ 对于一些年龄稍大些的孩子，应该让他们和父母一起买菜、择菜、洗菜，在炒菜时还可以让他们在一旁当助手。因为孩子亲自参与，容易产生自豪感，吃起来也就感到格外香。

♣ 父母应起到榜样作用，吃饭不挑食，切忌对着孩子说这菜不好吃，那菜不好吃。如孩子不喜欢吃某种菜，家长就不再做那种菜，这样做就等于给孩子加深不良印象。

♣ 若是孩子实在不愿吃某一种菜，不要强迫他，避免孩子边吃边哭，并养成一种一吃饭就哭的坏习惯，从而影响孩子的身心健康。

3. 水果，给孩子多吃一点

【中医建议】

妈妈们应该在孩子开始接受母乳以外的食物时，让孩子适量摄入水果类食物。

【中医分析】

在所有的食物中，水果是补充各种维生素的天然来源，是儿童必不可少的食物之一。水果具有营养丰富、味道甜美、生食方便的特点，深受孩子的喜欢。尤其是在夏天，是大部分水果盛产的季节，大量水果齐上市，可谓琳琅满目，极大地丰富了儿童食物品种。

【中医提示】

家长在选择水果时应考虑到孩子的体质及身体情况，选择适合自己孩子吃的水果。体质偏热容易便秘的儿童吃些凉性水果，如梨、西瓜、香蕉、猕猴桃等。感冒、咳嗽时可用梨加冰糖炖水喝，而腹泻时则不宜吃梨等等。只有认识不同水果的功效，饮食宜忌，才可以保证儿童在品尝美味的同时更好地吸取营养物质。



4. 零食，为孩子的健康加分

【中医建议】

父母们不妨上午给孩子吃少量热量较高的食品，如2~3块巧克力、1块蛋糕，或2~3块饼干；午睡后喝一点热开水，下午给吃一点水果；晚餐后不要再给零食，睡前喝一杯牛奶最好。

【中医分析】

很多人经常将吃零食归于不良习惯，所以就一点也不给孩子吃；而有些家长却一味满足孩子的口味，要什么给什么。显然，这些都是不利于孩子的健康成长的。

其实，科学给孩子吃零食是有益的。美国专家为此做了大量调查与研究，认为零食能更好地满足身体对多种维生素和矿物质的需要。调查中发现，在三餐之间加吃零食的儿童，比只吃三餐的同龄儿童更易获得营养平衡。孩子从零食中获得的热量达到总热量的20%，维生素占15%，矿物质占20%，铁质占15%。这表明，零食已成为孩子获得生长发育所需养分的重要途径之一。

【中医提示】

当然，零食毕竟只是孩子获得营养的一条次要渠道，不能取代主食，应在量上加以限制，在品种上进行选择。另外，还要注意饮食卫生，吃零食前先洗手，吃完后刷牙或漱口。

5. 饮料，巧选、精选很重要

【中医建议】

父母们应该尽量为孩子选择营养型的饮料。

【中医分析】

由于目前生活水平的逐步发展，饮料成为了大家的必备品，这其中当然也包括孩子。目前，市场上销售的饮料类型大体上可以分为碳酸饮料、营养型饮料、矿泉水饮料，以及各种具有保健功能的滋补饮品。

【中医提示】

家长应如何为孩子选择饮料呢？

老中医教孩子

怎么吃



孩子健康有保证
科学饮食握在手

碳酸饮料，大都以糖、香精、色素加水制成，不适合儿童饮用，而且已有报道说，多喝可乐型饮料有可能导致儿童多动症；营养型饮料，因加入果汁、牛奶等而备受家长欢迎，特别是有的果汁饮品强化了某些营养元素，味道也多种多样，所以儿童可适量饮用；营养滋补型饮品，不适合稚阴稚阳儿童；取自天然的矿泉水，它含有人体所需的矿物质，是适合儿童饮用的饮料，但不合格的矿泉水不能让孩子饮用；白开水，已有科学实验证实，新鲜的白开水对新陈代谢有着十分理想的生理活性，很适合孩子饮用；家庭自制的饮料，如夏季用绿豆、红小豆煮水加糖，既解暑止渴又卫生，或自制的果汁等，也很适合孩子使用。



（二）中医提醒：食物，得讲究吃法

1. 妙！饮食习惯决定孩子健康

饮食习惯关系着人们的一生，而饮食习惯通常形成于孩子时期。孩子的吃饭问题是让每对父母揪心的事，毕竟“吃”是孩子的营养来源，孩子只有吃好了，才可以更健康的成长。然而，孩子并不理会这一点，孩子也有自己的饮食偏好，他们有自己的十分喜欢吃的食物，有自己喜欢的饮食方式。但是，父母们可以任其发展吗？父母们应该怎样对待孩子在饮食上的“非暴力不合作”呢？

父母们应该尽早引导孩子养成好的饮食习惯，纠正孩子不正确的饮食习惯，这是影响孩子健康的关键问题。父母如果想培养孩子好的饮食习惯，就必须注意以下几点：

✧ 帮孩子建立对食物的好感

妈妈应当积极地、正面地看待宝宝的食欲，在孩子不爱吃的食物面前也不可以用疑惑或者责备的口气询问，例如“宝宝好像胃口不大”和“为什么宝宝什么都不爱吃”，而应该多说正面的“好话”，例如“宝宝多么能吃啊”、“这个真好吃呀”。



✧ 尊重宝宝对食物的偏好

在宝宝开始接触固体食物时（通常是5~6个月以后），注意观察宝宝喜欢什么样的食物，因为小婴儿也有偏好。宝宝第一次品尝某种食品的时候，不要将其与别的食物混在一起，这样能方便您了解宝宝的饮食偏好，同时知道宝宝对哪些食物过敏。宝宝在第一次尝试食物时，可以先给他一小口，让他有时间回味，父母也可观察宝宝对食物的反应。但是，不要过急地塞给她第2口。如果宝宝很快又“猴急”地张开小嘴，说明他对这种食物很感兴趣；如果宝宝出现迷惑的表情，皱眉，或将食物吐掉，则表明他对这种食物不感兴趣，可以过3~4周再尝试。研究显示，这个年龄阶段的婴儿在接触新食物时往往喜欢自己研究一番，以满足自己的好奇心。

✧ 尊重孩子在餐桌边表现出来的独立性

一般，孩子会随着年龄的增大而变得独立起来，尤其是孩子满周岁时，会变得更加独立，这往往会通过在餐桌边的种种行为表现出来。父母们在孩子周岁后，千万不要再强迫孩子进食，这往往会让让孩子十分厌烦，并会让孩子认为大人不在意他的感受。所以，父母们应该尽量尊重孩子的选择和独立性，即使是在食物方面也不可忽视。

✧ 记住——孩子饿一顿并无大碍

若是这顿孩子不太想吃，就饿一顿。这种情况下，若是父母不大惊小怪，下一餐时孩子反而会显得相当有胃口。令人吃惊的是，年幼的孩子自己会对营养摄入做出适当的选择。据研究表明，婴幼儿会在一段时间内自行调节营养摄取。因此，父母们不要简单抱怨孩子没有吃完某次饭，回想一下他一天或者一周的整体表现，你多半会惊奇地发现，孩子并没有饿着或者缺少营养。

父母们应该让宝宝自己进食，这可以帮助提高孩子的兴致与胃口。在孩子进食时应准备一些孩子能够用手进食的食物，如水果、蔬菜、面包、馒头等。

老中医教孩子

怎么吃



孩子健康有保证
科学饮食握在手