

孩子

全国高级营养师**熊苗**为您支招，

让孩子不再偏食厌食，营养全面均衡，健康成长。

孩子只成长一次，千万不可留下遗憾！

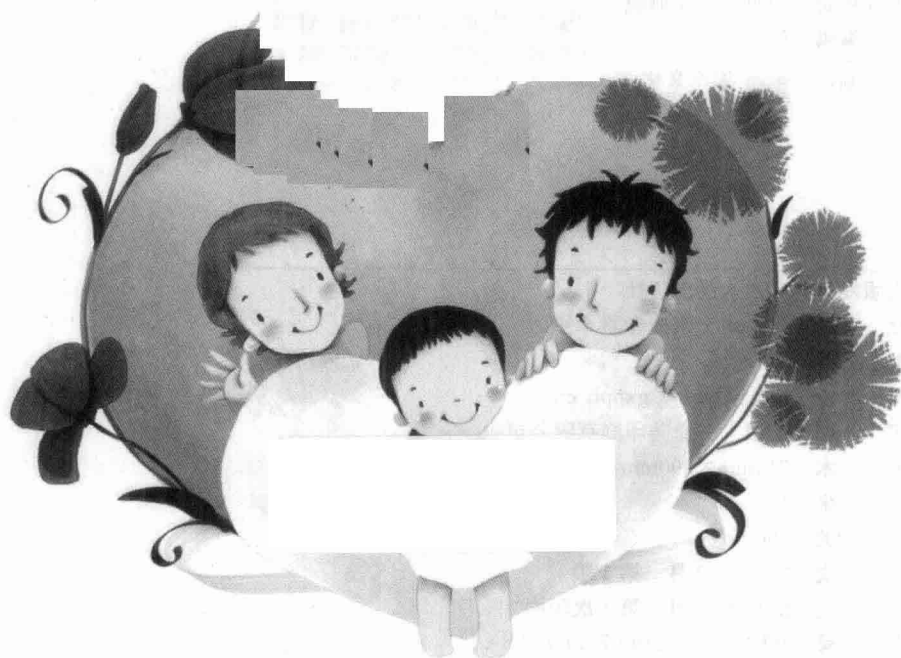
 广西人民出版社



彩插版

儿童偏食厌食 纠正食谱443例

ERTONG PIANSHI YANSHI
JIUZHENG SHIPU 443 LI



广西人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

儿童偏食厌食纠正食谱 443 例 / 熊苗著. — 南宁:
广西人民出版社, 2010. 9
ISBN 978-7-219-07014-7

I. ①儿… II. ①熊… III. ①儿童—保健—食谱
IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第 113594 号

监 制 彭庆国
策划编辑 马妮璐
责任编辑 马妮璐 林晓明
责任校对 周娜娜 唐柳娜
美术编辑 梁殊萌

印前制作  读家文化
CQ.417038558

出版发行 广西人民出版社
社 址 广西南宁市桂春路 6 号
邮 编 530028
网 址 <http://www.gxp-ph.cn>
印 刷 广西大一迪美印刷有限公司
开 本 710mm×990mm 1/16
印 张 17
字 数 160 千字
版 次 2010 年 9 月 第 1 版
印 次 2010 年 9 月 第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-219-07014-7/TS·1
定 价 28.80 元

版权所有 翻印必究



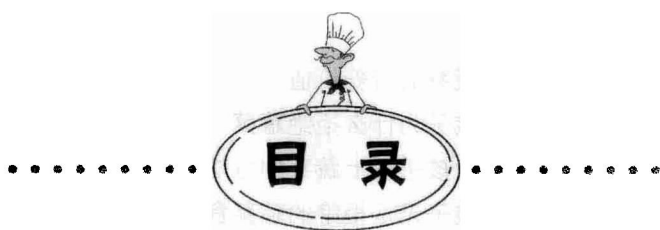
前言

俗话说：好身体，好未来。健康强健的身体是孩子快乐成长、学习和生活的基础，然而现代社会的问题儿童越来越多，偏食、厌食的孩子比比皆是。科学饮食和均衡营养是人类健康的保障，对孩子来讲更显得特别重要，因为孩子正处于生长发育的旺盛阶段，身体所需的各种营养物质较成人多。长期的偏食厌食不仅会影响孩子的生长发育，造成免疫力降低，引起近视、肥胖、贫血、缺钙、维生素缺乏症等多种疾病，还会影响孩子的心理发育、智力发育以及人格形成。

孩子是祖国的花朵，民族的未来，父母的希望，从饮食入手抓住健康的源头，保证孩子每天吸收充足的营养，促进孩子健康发育、快乐成长，是每个家长的责任与义务。

本书第一部分分析总结了孩子偏食厌食的成因；第二部分提出了具有针对性、可操作性的多种纠正偏食厌食的方法和策略；第三部分为家长精选了443例儿童菜谱，并分成蔬菜、水果、肉禽、水产等几大类，实用性、易学性与可读性并重，通俗易懂，简单易学，是家长营养配餐、均衡营养、纠正孩子偏食厌食的好帮手。





第一部分 孩子为什么会偏食厌食

一、疾病困扰	002
二、用餐环境	003
三、逆反心理	003
四、贪恋零食	004
五、饭菜乏味	004
六、微量元素	005
七、家长因素	005
八、食物过敏	006
九、运动睡眠	006

第二部分 如何纠正偏食厌食习惯

一、改善用餐环境	008
二、发挥榜样作用	009
三、养成良好习惯	010
四、变换食物花样	011
五、补充营养元素	012
六、迎合孩子心理	013
七、适当饥饿疗法	015
八、调动动手积极性	015
九、合理替换均衡营养	016
十、使用健脾开胃药物	016

第三部分 让孩子无法拒绝的营养配餐

	(一) 蔬菜的营养价值	018
一、蔬菜类	(二) 孩子为什么拒绝蔬菜	019
	(三) 让孩子爱上蔬菜的方法	020
	(四) 孩子无法拒绝的蔬菜食谱	020
	(一) 水果的营养价值	061
二、水果类	(二) 孩子为什么拒绝水果	062
	(三) 让孩子爱上水果的方法	062
	(四) 孩子无法拒绝的水果食谱	063
	(一) 肉禽的营养价值	103
三、肉禽类	(二) 孩子为什么拒绝肉禽	104
	(三) 让孩子爱上肉禽的方法	105
	(四) 孩子无法拒绝的肉禽食谱	105
	(一) 水产品的营养价值	143
四、水产类	(二) 孩子为什么拒绝水产品	144
	(三) 让孩子爱上水产品的方法	145
	(四) 孩子无法拒绝的水产品食谱	145
	(一) 奶蛋的营养价值	179
五、奶蛋类	(二) 孩子为什么拒绝奶蛋	181
	(三) 让孩子爱上奶蛋的方法	181
	(四) 孩子无法拒绝的奶蛋食谱	182
	(一) 豆类及坚果的营养价值	215
六、豆类及坚果	(二) 孩子为什么拒绝豆类及坚果	216
	(三) 让孩子爱上豆类及坚果的方法	217
	(四) 孩子无法拒绝的豆类及坚果食谱	217



第一部分 孩子为什么会偏食厌食





年轻的妈妈们在一起聊天时，主题永远是自己家里的孩子，吃饭问题又是其中的重头戏。吃饭的时候，孩子在前面跑父母在后面追的画面不是电视中才有的情节，几乎每个家庭都上演过。研究表明，全世界偏食厌食的儿童高达50%，57%的母亲认为自己的孩子有偏食厌食的毛病，而这些数字仍呈上升趋势。研究同时表明，城市儿童偏食厌食的比例高于农村儿童。

偏食厌食现象在儿童中普遍存在，如果家长处理不当，还可能发展成严重的小儿厌食症。一般来说，引起厌食的原因有两种：一种是病理性的，儿童患有各种慢性疾病可能导致厌食发生；一种是中枢神经系统受人体内外环境刺激的影响，使胃肠对消化功能的调节失去平衡造成的。现在有许多父母缺乏科学的喂养知识，不合理的喂养导致儿童偏食厌食。专家的调查发现，仅有17%的儿童厌食是疾病造成的，83%的厌食都是因为喂养不当、食物结构不合理、饮食习惯不良所致，其中的儿童神经性厌食大多由于家庭破裂、父母过分关注形体和相貌、儿童对家长过分依赖、自身人格等原因造成。此外天气因素、药物也是影响孩子食欲的一大原因。现将具体分析如下：

一、疾病困扰

孩子胃肠功能差，或者患有感冒、消化性溃疡、急慢性肝炎、慢性肠炎、腹泻、便秘、肠道寄生虫病、贫血等疾病会导致厌食发生，由于饮食搭配不合理或盲目补充营养制剂而导致的维生素A或维生素D中毒也可能是造成孩子偏

食厌食的原因。身体不舒服的孩子胃口会比较差，自然没有食欲了。父母在生活中应该细心照顾孩子，一旦发现孩子出现食欲不佳，食量减少，舌苔变厚，有口臭，面色苍白，大便不正常，精神不振等症状，应及时带孩子去医院诊治，以免延误治疗。

二、用餐环境

众所周知，孩子的注意力很难集中，他们关注一件事情的时间不会超过15分钟，要想孩子集中精神吃完一顿饭很困难，这就需要父母为孩子创造一个良好的用餐环境。有些孩子喜欢一边看电视一边吃饭，有些孩子喜欢一边吃饭一边看书、打游戏，还有些孩子在吃饭前玩游戏玩得不亦乐乎，当他们被父母打断，被迫停止喜爱的活动时，看到饭菜自然不高兴。这并不意味着孩子在跟父母唱反调，有意克制食欲，而是由于精神的作用使孩子从根本上切断了空腹与食欲的生理联系。

有的父母把餐桌当做发泄、争吵的舞台，吃饭时气氛紧张压抑，有的父母喜欢在吃饭前或者吃饭时批评孩子，结果孩子带着一肚子气坐在餐桌前，整顿饭都让他感到不舒服、压抑、紧张。有了这些不愉快的经历，下次再面对饭菜时，他就会拒绝食用，以此来避免不良的心理体验，久而久之，便养成偏食厌食的毛病。

三、逆反心理

孩子偏食厌食有时候是被父母硬逼出来的。孩子的逆反心理很强，当父母要他食用不喜欢的食物时，就会努力反抗，产生抗议父母的心理和行为。很多家庭行为存在偏差，年轻的父母更是性情浮躁，孩子吃饭更像是打一场战争：父母在后面追，孩子在前面跑，最后气急败坏无计可施的父母便选择硬塞、训

斥、打骂等暴力行为，逼迫泪光闪闪万分委屈的孩子把饭菜吃完。这种强迫式的进食方式往往会降低孩子的食欲，影响消化，让孩子产生对立情绪和恐惧心理，反而增加孩子偏食厌食的可能性。

四、贪恋零食

孩子对零食具有与生俱来的喜爱，吃起来没有节制。现代社会物质文明高度发达，父母总是想把最好的东西给予自己的孩子，殊不知这样做的结果往往是害了孩子。很多父母过于溺爱孩子，对孩子百依百顺，孩子要什么就买什么，家里的冰箱堆满点心、饮料、糖果、巧克力等零食，孩子想吃就吃。大多数零食饱腹感很强，孩子的胃容量有限，吃多了零食之后自然不想吃正餐，特别是饭前吃含糖量高的食物容易引起血糖升高，抑制中枢神经，孩子就不想再吃其他的东西了。还有很多孩子受到广告的影响，大量食用膨化食品、高脂肪高糖食品，这些食品营养价值不高，还可能导致孩子偏食厌食，父母应及时教育孩子，以免孩子养成不良的饮食习惯。

五、饭菜乏味

孩子的味蕾比成人更加密集，对味道比成人更加敏感，如果家里的饭菜味道太浓或是太淡不合口味，他们就会本能地拒绝食用。孩子年龄虽然小，触觉和视觉却很敏锐，如果妈妈端上来的饭菜总是黑糊糊、黏糊糊的，既不美观，又不好吃，就会大大降低他们的食欲，长此以往孩子很可能出现偏食厌食的倾向。

现代工作生活节奏加快，使得很多父母整天忙忙碌碌，给孩子准备食物总是选择最简单、最省时的，家里的饭菜总是老三样，千篇一律。孩子的好奇心

很强，这样高重复率的饭菜自然不能满足他们的要求，久而久之他们就会开始抗议，甚至偏食厌食。

六、微量元素

微量元素缺乏也是导致儿童偏食厌食的原因之一。锌是人体必需的微量元素，参与50多种酶的代谢过程，对人体的能量代谢、蛋白质与核酸代谢以及内分泌激素代谢均有重要作用。儿童体内缺乏锌元素会影响其骨骼发育、肌肉发育和智力发育，引起消化功能障碍，导致儿童出现味觉变差、食欲不振、厌食等症状，少数患儿还可能出现异食癖、口腔溃疡等病症。而且缺锌与偏食厌食之间存在着恶性循环过程，缺锌导致儿童偏食厌食，偏食厌食进一步导致锌元素摄取不足。如果孩子长期食欲不振，不好好吃饭，在排除了病理因素之后，父母应尽早带孩子到医院做有关检查（如血锌、发锌含量的检查），在医生的指导下给孩子补充锌元素和其他微量元素。

不仅微量元素的缺乏可以引发偏食厌食，维生素B₁和赖氨酸的缺乏也会导致食欲不振。当人体缺乏维生素B₁时，肠蠕动减少，食欲就会降低；缺乏赖氨酸会引起肌肉无力，肠蠕动减弱，造成食欲低下。

七、家长因素

父母是孩子的第一任老师，孩子的很多行为和言论都可以从父母那里找到根源，饮食问题也不例外。儿童少年时期是饮食习惯形成的关键时期，饮食习惯、饮食行为的形成主要是模仿父母。有的父母自己就有偏食的缺点，吃饭时对饭菜过分挑剔，不经意说出自己不喜欢的食物，孩子的从众心理很强，当他听到父母不喜欢这种食物时，他也会拒绝食用这种食物。

在教育孩子的教育问题上，父母容易走两个极端：要么过分宠爱纵容，要么强制镇压教训。这两种态度都是有害无益的，吃饭的时候采取这样的态度会大大影响孩子的食欲，最后导致孩子偏食厌食。

八、食物过敏

由于食物生存环境受到污染，食物所含致敏物数量增加，如果孩子体内缺乏某种免疫因子，或者受遗传因素影响，很容易出现食物过敏症状。很多孩子拒绝某种或者某几种食物，并不是因为他们偏食，而是因为他们吃了这些食物会导致过敏，如果父母不搞清楚情况就逼着孩子吃下去，最后孩子会因为恐惧心理而出现偏食厌食倾向，拒绝食用过敏食物甚至是与其颜色、气味、形态相似的食物。日常生活中经常食用的牛奶制品、蛋、牛羊肉、海产品、姜、蒜、韭菜、蚕豆、西红柿、山芋、菠萝、香蕉、甜酒、咖啡、巧克力等食物都有可能是孩子的过敏源。父母应该留心观察孩子的饮食反应，以免造成食物过敏性厌食。

九、运动睡眠

很多父母由于工作繁忙，日常作息时间安排不合理，不能照顾孩子的生理特点，如果孩子按照父母的作息时间安排生活，特别是按照喜欢熬夜、晚睡早起的父母的生活规律生活，其特有的生物钟就会被打乱。长期坚持这样的作息时间安排会导致孩子过于疲劳，这样的孩子通常食欲不振，容易偏食厌食。

现代社会快节奏的生活导致父母没有时间陪孩子做游戏，也没有时间带孩子出去运动，运动量不足的孩子能量消耗少，骨骼肌、平滑肌运动不足，胃肠蠕动减少，导致食物不能被充分消化吸收，吃饭的时候没有饥饿感，自然会拒绝食物。



第二部分 如何纠正偏食厌食习惯





儿童偏食厌食是让父母万分头痛又束手无策的普遍现象，在二至九岁的儿童中表现得尤为突出。营养专家指出，儿童偏食厌食如不及时纠正，营养的吸收无法做到全面均衡，任其发展会给儿童生长发育和身体健康带来许多危害：偏食高热量食物的儿童容易肥胖；不爱吃蔬菜水果的儿童容易便秘；锌、铬、铜、硒等微量元素缺乏可能造成儿童视力障碍和近视；维生素A、维生素B、维生素C缺乏可能引起儿童皮肤病；酸性食物的过度摄取会影响儿童的性格和心理发育，导致其患儿童孤独症；严重的营养失衡还会影响儿童的智力发育。此外，儿童偏食厌食也是造成贫血、软骨症、坏血病、免疫力低下、口角炎、多动症、手足抽搐、脾气暴躁、爱哭闹的原因之一。

中医认为：五谷为养，五畜为益，五果为助，五菜为充。儿童正处于生长发育期，身体和性格的可塑性强，只要父母掌握科学的方法和营养健康知识，找出儿童的病因对症下药，理解儿童的心理，并且持之以恒，让儿童做到爱吃饭、想吃饭，拥有健康身心也并非难事。

一、改善用餐环境

● 1. 和孩子一起吃饭

现在的父母总有忙不完的工作和应酬，家里的孩子往往又是独生子女，经常没有父母等亲人陪伴吃饭的孩子会滋生出孤独和被遗弃的感觉，

以至影响其性格的健康发展。而且一个人吃饭的孩子由于没有父母的管教和指点，一般都会按照自己的喜好选择食物，自己认为好吃的多吃一点，其他的饭菜动也不动，而和父母等亲人一起吃饭的孩子不仅会养成良好的卫生习惯，看到别人吃得津津有味也能促进自己的食欲，不知不觉就会多吃些食物。

● 2. 帮助孩子集中精力

吃饭前，父母尽量不要安排孩子进行看电视、听广播、看书、玩玩具等活动，应将电视等关掉，玩具、书籍收起来放好。在餐桌上不要指责孩子，以免造成他们的沮丧情绪，转移孩子的注意力。

● 3. 创造和谐的气氛

父母可以要求孩子遵守必要的用餐规矩，并且做到以身作则；父母不要在吃饭时争吵，把餐桌变成战场；不要采用激烈的手段（如训斥、打骂、恐吓）强迫孩子吃某些食物，孩子吃饭时父母不应过多干涉。和谐、安详的用餐气氛可以减少孩子的紧张情绪和反抗心理，促进孩子的食欲。

二、发挥榜样作用

● 1. 父母的启蒙角色

英国营养专家的研究结果表明：80%的母亲存在偏食现象，她们对孩子应该吃什么食物的认识同样存在错误。孩子很多饮食习惯的养成都和父母有关，父亲对孩子的影响尤其巨大，孩子们总是喜欢模仿父亲的行为。要改掉孩子偏食厌食的毛病，父母首先应该以身作则，做到不偏食挑食，少吃零食，吃饭时面带笑容，不在孩子面前对食物过分挑剔。

● 2. 老师的教育角色

在孩子的眼中,老师是最值得信赖的人之一,是孩子世界中的权威人物。老师要发挥教书育人春风化雨的作用,教育孩子从小要养成良好的饮食习惯,不偏食厌食,吃饭时帮助孩子分餐,鼓励孩子之间相互监督,做到用餐卫生、不剩饭剩菜。

● 3. 小朋友的竞争角色

榜样的力量是无穷的,父母可以经常邀请一些小朋友来家里做客,和孩子一起吃饭,孩子的竞争心理很强,看到人家吃得有滋有味,他也不甘落于人后;父母还可以夸奖不偏食厌食的小朋友,让孩子知道好好吃饭是可以得到赞赏的,从而使孩子因羡慕而积极地效仿。

三、养成良好习惯

● 1. 拿走冰箱里的零食

很多父母虽然知道吃过多的零食有害健康,也了解膨化食品、饮料、腌卤食品营养价值低,但是却缺乏良好的自制力,冰箱里塞满了油炸食品、腌制食品、甜点、冰淇淋、巧克力等高脂高糖食品,孩子天天面对这些食物,自然禁不住诱惑大吃特吃,结果正餐却成了点缀,导致偏食厌食的出现。父母可以经常选购天然健康的食品放进冰箱作为孩子的零食,如牛奶、酸奶、全麦面包、低糖饼干、水果等可以多购买一些,这些食品既健康又美味,还能培养孩子的良好饮食习惯;同时餐前不要给孩子提供零食,平时也应让孩子减少食用过甜、过咸、过冷、辛辣、油腻的零食,以免引起肠胃消化功能的紊乱,使进餐时消化液分泌不足,从而导致厌食。

● 2. 定时、定量、定地点

父母应该根据孩子的生理特征科学地安排三餐时间,不能根据孩子的喜怒