

创典家庭教育大学堂丛书

走进幼儿饮食科学

丛书主编：杨兆山 盖笑松 孙 蕾 杨智钧

本册编著：叶海青



儿童时期的营养，其重要性还远不止于眼前几年的生长发育。

它具有更深刻、更久远的意义，甚至会影响一辈子。



湖南少年儿童出版社
HUNAN JUVENILE & CHILDREN'S PUBLISHING HOUSE

创典家庭教育大学堂丛书

走进幼儿饮食科学

丛书主编：杨兆山 盖笑松 孙 蕾 杨智钧
本册编著：叶海青

CTS 湖南少年儿童出版社
HUNAN JUVENILE & CHILDREN'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

走进幼儿饮食科学 / 叶海青编著. — 长沙: 湖南
少年儿童出版社, 2012.9
(创典家庭教育大学堂丛书)
ISBN 978-7-5358-8504-3

I. ①走… II. ①叶… III. ①幼儿—饮食营养学
IV. ①R153.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第196207号

策划编辑: 徐烈军
责任编辑: 徐烈军 刘慧姣
装帧设计: 任 意 易 莎 尹巍巍
质量总监: 郑 瑾

出版人: 胡 坚
出版发行: 湖南少年儿童出版社
社址: 湖南省长沙市晚报大道89号 邮编: 410016
电话: 0731-82196313 (总编室)
传真: 0731-82196330 (综合管理部)
经销: 湖南省新华书店
常年法律顾问: 北京市长安律师事务所长沙分所 张晓军律师
印制: 长沙超峰印刷有限公司
开本: 889 × 1194 1/24
印张: 3.75
版次: 2013年1月第1版
印次: 2013年1月第1版第1次印刷
定价: 13.50元
版权所有 侵权必究
质量服务承诺: 若发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。
服务电话: 0731-82196362

【序】

孩子关键期的启蒙钥匙

每一天，全世界大约有75万成年人开始成为新的父母。他们在感受为人父母所带来的喜悦、希望与欢乐的同时，也因孩子而体验着困惑、焦虑、挫折、懊悔与伤痛。

教育孩子不仅仅需要爱，还需要科学和专门的技巧、方法和艺术。因此，父母不仅是一种家庭中的角色，还应该是一种专门性的职业。正如马克思所说，父母的职责就是教育孩子。

著名教育家陈鹤琴说：“养花、养草、养鸟、养鱼，都要先懂得专门的方法，才可以养得好；难道养孩子，不懂得方法，可以养得好吗？”

医生、教师、工程师等职业都需要经过专门的职业培训，同样，父母也需要接受专门的亲子教育。

在我国，家庭教育已成为所有家长以及全社会较为关注的大

问题之一。因为现在大多数是独生子女，社会竞争又空前激烈。孩子的教育和发展状况，关系到几代人的命运，牵系着所有父母和长辈的心。每个家长都有“输不起”的忧虑，但大多数家长太爱孩子，又太不会爱孩子。他们对孩子寄予极大的希望，但由于认识有误，方法不当，孩子的发展往往走向家长愿望的反面，甚至酿成许多悲剧。

赫胥黎有一句名言：“欲造伟大之国民，必自家庭教育始。”以色列人也讲，一个好母亲胜过一百所学校。

父母，特别是年轻的父母，要想把孩子教育好，就必须学习如何教育子女。我们特别期望有一些真正实用的、能切实提高父母养育水平的教育读本。

《创典家庭教育大学堂丛书》就是用来帮助家长实现养育专业化的系列丛书。在当今众多的家教图书中，本套丛书具有以下几个显著的优点：

——专门针对3~6岁孩子的年龄特点。每个年龄阶段的儿童都有着不同的发展特点。中国古话说，三岁看大，七岁看老。3~6岁作为人生的奠基阶段，极为关键，甚至有可能决定人的一生。这套丛书就专门针对3~6岁孩子的发展特点和成长需求，为父母提

供家庭教育指导，具有很强的针对性。

——全方位覆盖3~6岁孩子发展的各个方面。这套丛书从教育观念、能力培养、情商培养、身体健康四大领域中选取了18个家庭教育主题，满足了3~6岁孩子的家长在家庭教育中的各种需求，有助于家长构建出相对完整的家庭教育知识体系，系统地掌握幼儿家庭教育的方法。

——以科学知识排除个人偏见和不实传闻。这套丛书是由一批教育学、心理学、养育科学、营养学等学科专家精心撰写的，所选取的知识和方法都具有科学和事实依据，体现了科学性、严谨性。

——用丰富的实用方法提高操作性。这套丛书内容以操作性为主。作者们把科学理论和专业经验浓缩成父母们能够理解、掌握和运用的简单明了的行动指南，把抽象的家庭教育基本原则和观点化为具体的指导策略，并以生活实例加以说明。书中“家长实践作业”的操作指南，也能够促使家长把科学的教育理念践行到行动之中。

——聊天式的写作语气增强了可读性。这套丛书的行文风格不是高高在上的专家讲座，而像是专家与父母之间轻声细语的聊天，

语言轻松活泼、语气诚挚恳切，令人感到轻松愉快、兴趣盎然。

这套丛书不仅为读者提供育儿的知识和经验，还帮助父母们
用爱和智慧搭建起一座通往孩子心灵的桥梁。

我相信，年轻的父母们一定能够在这套丛书中读有所获，和
孩子一起成长。

郭振有

二〇一二年二月十五日

【前言】

关注儿童营养健康教育的意义

★关注儿童营养健康教育的意义

在我国每年有1280万新生儿出生，据此推算，学龄前儿童（3~6岁）大约7680万人，这些儿童正是卫生部提出“健康中国2020”的主要目标人群，他们的营养与健康状况关系国家未来的兴衰成败。儿童时期的营养，其重要性还远不只眼前几年的生长发育，它具有更深刻、更久远的意义，甚至会影响一辈子。因为从每日的饮食中，孩子不仅要获取其正常发育所必须的营养素，而且还要积累对人一生的健康至关重要的各种营养，以保证其到老年时体内的营养素仍保持在一定的生理水平，来维持较好的健康状态。这是近年来有关儿童生长发育的研究（特别是纵向研究）与成年人老化进程研究相结合而产生的新概念——“营养素银行”。从这个概念上，我们就看到了儿童早期营养对今后生命质量的重要性了。3~6岁正是儿童进入幼儿园学习和生活的阶

段，此阶段正是儿童辅助食品添加修正和巩固的时期，也是营养教育和干预的最佳阶段。

★ 合理的营养教育是促进健康的先决条件

广泛开展营养教育，使家长老师等儿童抚养者、监护人掌握更多的营养健康知识，使其在养育儿童过程中更好地保证儿童的平衡膳食，制造良好的儿童就餐环境和氛围，避免儿童营养不良的发生。长期、细致地开展营养教育，还能够使儿童从小养成良好的饮食习惯，避免挑食偏食等不良习惯的出现。同时，还使儿童从小就懂得饮食营养的重要性，逐渐了解、熟悉膳食的调配方法，为其成年后科学的调配饮食打下良好的基础。

★ 科学的营养方案是儿童身体素质的基础

儿童的身体健康不仅仅局限于科学合理的膳食营养，还有运动、心理、行为等相关的健康因素。但是儿童身体健康的基础就是饮食条件、饮食习惯和膳食合理搭配。

没有不营养的食物，只有不科学的安排。科学的营养方案是形成良好的饮食习惯和从小树立科学的营养健康意识。对于家长

和幼儿园来说，只有合理的膳食搭配方案、健康的习惯引导，孩子的身体素质才能有效提高。

★ 家园协同的营养管理才完美

目前我国现状是，儿童在学校的营养管理比较科学，虽然还有很多学校只是推广一些概念，在具体的行动中没有很好地落实与贯彻，但是比起广大普通家庭来说，还是走在了科学喂养的前列。据调查，80%的家庭，因为父母自己不了解营养知识，所以不懂得怎么教育和培养孩子的饮食科学习惯。孩子除了上学在学校里就餐，其余大部分时间都在家里，所以，让家长与老师同步教育孩子，家庭与学校营养管理互动是儿童营养管理完美的结合。

★ 给孩子最宝贵的财富是健康

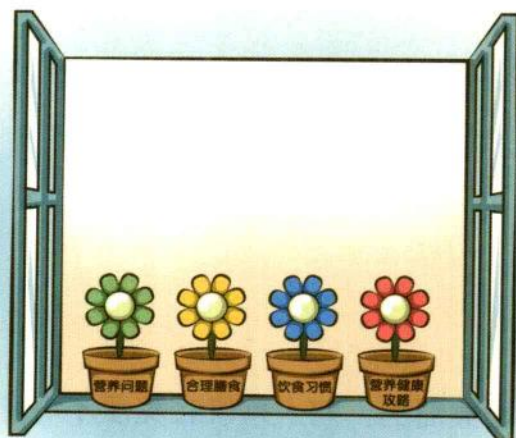
人们常说：“有什么别有病。”细细品味，有其深刻哲理。一个人失去健康的时候才能真正体会到健康的重要性。

几乎每一位父母，为了孩子的幸福可以呕心沥血，给孩子创造最好的生活条件和学习环境。看看小学门前接送孩子的家长，再目睹每年高考场外那期待的人群，父母对子女的付出用只言片

语是难以表达的。

当孩子创造这些物质条件的时候，更多的应该想到要为孩子健康做些什么。孩子的健康是家长给的。母亲从怀孕开始，便将自身的营养无私地奉献给了自己的胎儿，直至出生后，母亲甘甜的乳汁也是哺育婴儿的最好食品。儿童期的饮食也是由家长安排的，孩子不懂什么是营养，不懂怎样吃饭才会对健康有好处。如果任凭他自己选择的话，那就是什么好吃吃什么，好吃的多吃，不好吃的不吃，“口味”是他们择食的唯一标准。科学育儿几乎是人人皆知的道理，许多人也正在努力去做，而且做得还相当不错。也有一部分家长，由于营养知识的贫乏，在当今物质生活较丰富的条件下，仍使不少儿童患营养性贫血、佝偻病、维生素A缺乏等疾病。城市中儿童肥胖的发病率也在逐年提高。因此，每位做父母的年轻人要读一些营养方面的书籍，了解营养的基础知识，了解儿童在不同生长发育阶段的生理特点及对各种营养素的需求量，以适应其身体的变化，合理安排他们的饮食，以保证他们健康成长。

现在的儿童面临社会的激烈竞争，如果没有健康的体魄，很难适应社会的要求。因此每一位父母，当你为孩子创造美好明天的时候，千万不要忘记，给孩子最宝贵的财富是健康。



手册阅读提要：

- ★ 本手册的目的是指导家长合理地安排孩子的膳食，以及培养孩子良好的饮食习惯。
- ★ 本手册的内容包括认识儿童营养问题、如何合理地安排孩子的膳食、如何培养孩子良好的饮食习惯、孩子营养健康问题攻略等实践性内容。

生命是美丽的，对人来说，美丽不可能与人体
正常发育和人体的健康分开。

——车尔尼雪夫斯基
(苏联哲学家、作家)

目录

第一章 给孩子提供平衡合理的营养 01

家庭教育攻略 03

攻略1：营养全面的早餐是孩子健康的前提 03

攻略2：每天丰富的食物种类是平衡营养的基础 04

攻略3：合理烹调是儿童营养健康的保证 06

攻略4：合理的餐次分配是营养健康的关键 07

攻略5：学龄前儿童食物品种选择要讲究 08

专业家长进阶 09

学龄前儿童的生长发育特点 09

什么是植物化学物质 12

家长实践作业 13

【作业一】为孩子设计一份“一日营养食谱” 13

【作业二】食物原料分类游戏 13

第二章 预防儿童常见的营养缺乏病 15

家庭教育攻略	17
攻略1：给孩子科学补钙	17
攻略2：怎样通过膳食补锌	20
攻略3：膳食预防儿童营养性贫血	22
攻略4：坚持维生素A的膳食摄入	24
攻略5：不可忽视B族维生素	26
专业家长进阶	27
学龄前儿童的营养需要	27
儿童营养与大脑发育	33
家长实践作业	36
【作业】如何改善膳食	36

第三章 如何培养孩子良好的饮食习惯 37

家庭教育攻略	39
攻略1：家长的决定作用	39
攻略2：孩子偏食挑食	40
攻略3：让孩子广泛品尝各种新食物	41
攻略4：用心为孩子准备每一餐	41
攻略5：创造良好的进餐氛围	42

攻略6：经常让孩子参与做饭的过程	43
攻略7：适当的“饥饿疗法”	43
攻略8：“贪吃”的孩子	44
攻略9：培养“营养小博士”	44
专业家长进阶	46
隔代亲的营养教育问题	46
家长实践作业	50
【作业】宝宝安排周末的饮食	50

第四章 让孩子远离垃圾食品 53

家庭教育攻略	55
攻略1：转移注意力	55
攻略2：积极心理预防	56
攻略3：反面教育	56
攻略4：对待亲戚朋友的情意	57
攻略5：不要用“垃圾食品”做奖励	58
攻略6：正确选择替代品	58
攻略7：丰富日常饮食	59
攻略8：要有原则地对孩子说“不”	59
专业家长进阶	61
世界卫生组织评出十大垃圾食品	61

食品标签解读	64
家长实践作业	68
【作业一】食品标签解读	68
【作业二】摒弃“垃圾食品”	70