

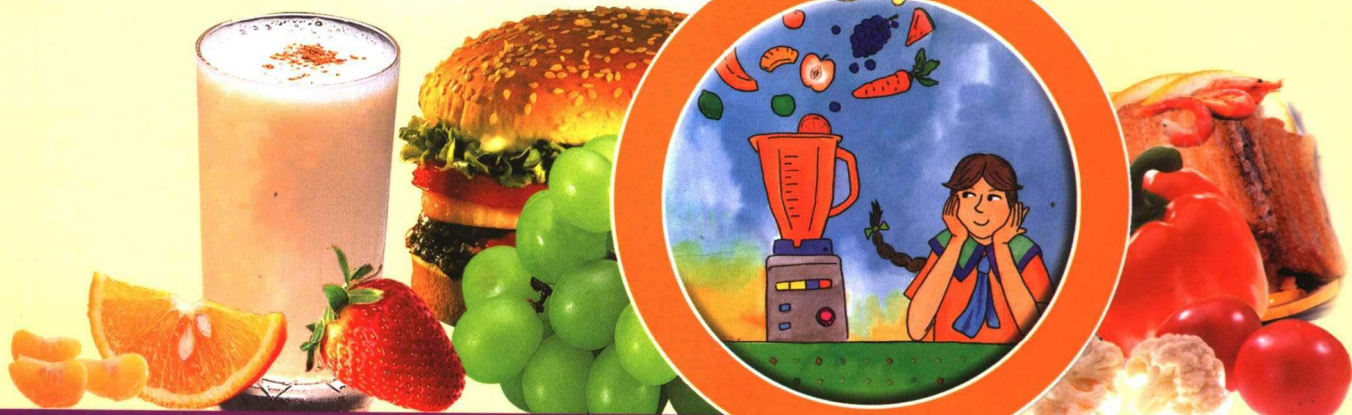
妈妈,我该吃什么

6 ~ 12 岁学龄童的饮食与营养

王彦懿◎著 

- 屋形奶、利乐枕包装保鲜奶、调味乳、酸奶、炼乳、奶粉……该选什么样的奶制品？
- 怎样从“粪便的质量”了解孩子的饮食是否正确？
- 苹果、木瓜、草莓、冬瓜、木耳、螃蟹、豆腐、小米、酱油、花生……这些食物是寒性还是热性？
- 让小宝贝喜欢蔬菜的七大法宝
- 烤肉不能和什么一起吃？最好和什么一起吃？

中国疾病预防控制中心
营养与食品安全所
中国疾病预防控制中心
营养与食品安全所

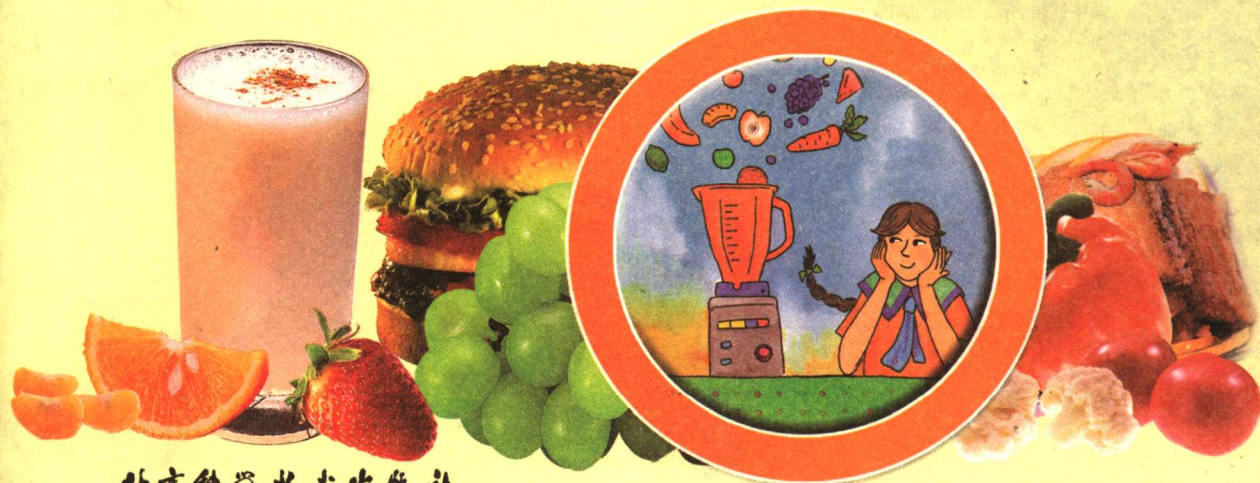


国内第一本亲子共读的饮食生活书

妈妈,我该吃什么

6 ~ 12 岁学龄童的饮食与营养

 王彦懿◎著



北京科学技术出版社

本书的中文简体版专有出版权由台湾叶子出版股份有限公司授权出版,未经出版者书面许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

著作权合同登记号

图字: 01-2005-2508

图书在版编目(CIP)数据

妈妈,我该吃什么? / 王彦懿著. - 北京: 北京科学技术出版社, 2005.6

ISBN 7-5304-3130-7

I. 妈… II. 王… III. 学龄儿童-食品营养 IV. R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 044043 号

妈妈, 我该吃什么?

作 者: 王彦懿

责任编辑: 齐立洁 曹 苗

责任校对: 黄立辉

封面设计: 耀午书装

图文制作: 樊润琴

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227 0086-10-66161952(发行部)

电子信箱: postmaster@bjkpress.com

网 址: www.bjkpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 保定市印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/20

字 数: 145 千字

印 张: 9.2

版 次: 2005 年 6 月第 1 版

印 次: 2005 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 1-8000

ISBN 7-5304-3130-7/R · 804

定 价: 29.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。



推荐序 一

用正确的方法，提供给孩子适当的营养

在这个营养摄取过剩的时代，出版这本书实在是非常恰当且实际。因为目前的饮食习惯和对于食物的看法及营养等诸多问题，可以说与上个世纪八九十年代相比有许多的改变与认知上的差异，而且有许多父母亲本身对于应摄取哪些食物及营养的吸收等方面的正确常识似乎一知半解的情况较多。家长们的出发点是想提供给孩子最好的饮食营养条件，但事实上，流行病学的调查表明：学龄童普遍有肥胖、过度消瘦及胃肠性疾病等问题，小孩偏食、厌食等等也往往令父母或学校的教师等觉得有些不知所措；这点其实也是目前营养学界对于营养教育及饮食文化上无法完全贯彻及无力之处。

本书作者王彦懿女士，是本校营养学系的优秀毕业生，于毕业后，出国取得美国康乃尔大学营养生化硕士学位，回国后即完全投入到营养教育等方面的工作，用心之处实可作为同期生之榜样。她非常有感于目前大多数父母亲均需要工作，以致无形中忽略了照顾及教导小孩基本家教及正确的饮食习惯，过分放纵孩子只吃他们喜欢的食物，而形成了营养过剩、营养不良等无法弥补的营养缺憾，因此倾力编写了本书。

本书由最基本的饮食知识的认知开始，作了有系统的分类、说明及探讨。依作者本人的观察及经验，深入浅出，帮助家长们了解各种饮食上的问题点，而快速地去解决，期望能使未来的主人翁能拥有更健康与快乐的童年；同时也感动于作者所投入的精神及爱心，是为序。

台湾中山医科大学营养学系主任

徐成金

推荐序 二



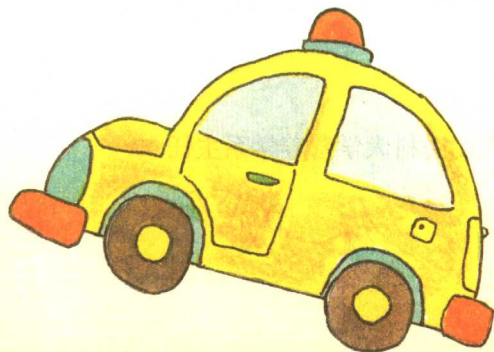
说给小朋友听的营养故事

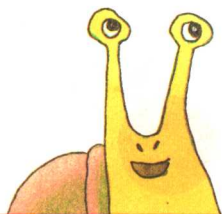
初次接触彦懿老师是在我刚接任长庚大学护理系系主任的时候。当时刚由邻校调入，面临要找营养学与疾病营养学的老师。四处打听之下，友人介绍了彦懿老师。她丰富的专业学养与和蔼可亲的态度让我觉得找对了。实际授课后，学生的反应更让我确认了这个事实。其实我一直都很羡慕她能兼顾家庭与事业，同时扮演好母亲与老师的角色。这不也正是许多职业妇女的梦想吗！

我自己本身的专业是护理学，但要让三个小孩了解自己的身体也有词穷之际。所以我很佩服小孩班上的故事妈妈，借由故事的描述与解说，让这群孩子从中学习。彦懿老师就有这个本事，现在她结合营养专业知识与讲故事的长处来编写这本书，我似乎看到热心的故事妈妈正在给小朋友讲营养的相关故事。看看这本书所涵盖的内容——从食物金字塔到饮食宝典——大抵可以满足小朋友平日所需。古训“民以食为天”，为人父母者若能善用书中的营养小故事与相关知识，教导下一代营养知识，让孩子吃得健康，我们才能拥有健康的下一代。在这里，我看到一片健康的天空，您看到了吗？

台湾长庚大学护理系副教授兼卫生保健组组长

劉雪娥





推荐序 三

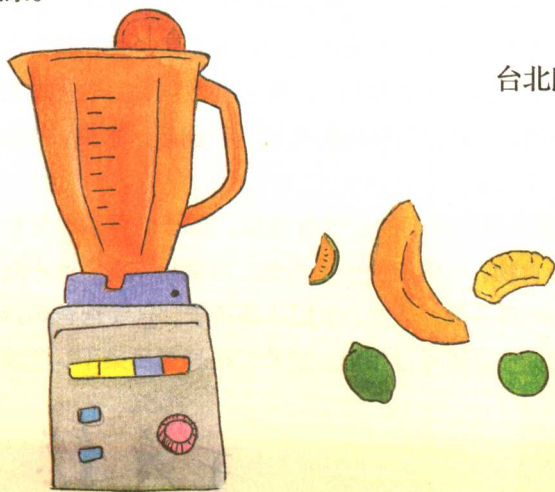
健康地吃，健康地成长

彦懿一直是头脑冷静、很会分析事情给朋友听的人；清楚明白，但是又不会流于说教，可以让人感受到她的关心，国内第一本亲子共读的饮食生活书《妈妈，我该吃什么？》这本书也是给人同样的感受。

该怎么吃才会健康是现在社会很多人的烦恼；而该怎么给小孩吃，才会让小孩发育良好更是很多父母的重大课题。市面上林林总总的零食与五花八门的健康食品一大堆，应该怎么取舍；肉类、蔬菜、水果与米饭等等食物应该怎么引导小朋友去选择，或是每天应该吃多少，都是一门大学问，除了家长之外，老师的责任也不轻。一般营养教科书可能太无趣又深奥，图画绘本或故事书虽有趣，但是很多道理又说得不够清楚。国内第一本亲子共读的饮食生活书《妈妈，我该吃什么？》以深入浅出的方式把一些学龄期儿童常见的营养问题与比较重要的营养相关概念整理出来，连食物分量的概念也做了一些简单的比例说明，再加上个案的小故事，相信可以让很多父母与老师在本书中找到与儿童营养有关的疑惑的解答。希望大家阅读了本书后，不管师长或是孩子，都能吃得更有营养概念，身体更健康。

台北医科大学保健营养学系助理教授

陳怡君



作者序



让孩子学习做好自我的健康管理

自己当了妈妈以后，才知道要依照一家大小的营养和口味，妥善地安排好一天内的食物，是一项非常高难度的挑战，需要不断地尝试和增加烹煮的功力，想办法利用最短的时间、最简单的方法，做出最受全家欢迎的菜肴。孩子有时候会因为生病不舒服而影响了食欲，有时候会因为太喜欢某种食物而吃过了量，各种状况都需要妈妈的角色随时跟进和追踪。

幸好孩子渐渐大了，也乐于和妈妈讨论一些食物的问题，有的问题还很复杂，例如：“吃了猪肉和牛肉对身体有什么不同？”“为什么一定要吃这么多蔬菜？”“吃面包算不算是在吃饭？”真的不是三言两语可以说清楚的，常常很庆幸自己是学营养的，可以马上回答孩子对于食物稀奇古怪的问题，但是，一般的妈妈呢？她们可以从哪里得到讯息，并且从容地回答？

本来只是在教书的时候会将学龄期的营养做一些介绍，希望学生们可以应用在临床的宣教上，或是小侄子、小外甥身上，后来陆陆续续有妈妈们会因为笔者担任营养学科的教学工作，和笔者一起分享和讨论孩子在成长过程中的饮食问题，之后，又因缘际会地担任小学校的“故事妈妈”，想试着对小朋友们说一些简单的营养观念，没想到孩子们都很仔细地听，也认真地学，班上的妈妈们也都诧异孩子的吸收能力，并且真的关心起自己吃的食物。这些因素，都激励了笔者想为家长和小学老师们，汇整一些数据，完成一本亲子共读的营养书，当孩子又有食物或营养的问题时，爸爸妈妈可以随手翻起这本书，并且和孩子们一同讨论。

这本书的目的，最终是希望通过家长和老师们的正确教导后，孩子们可以尽早自己学习做好自我的健康管理，正确地选择食物，也健康快乐地成长。而食物本身，就不应该是严肃的话题，所制定的规范，也不是一成不变。毕竟，他们还是孩子，只要爸爸妈妈把握住大原则，适当地给予一些童心的空间，应该可以相信，孩子们在耳濡目染下，会渐渐重视自己吃进去的食物。

王彦懿

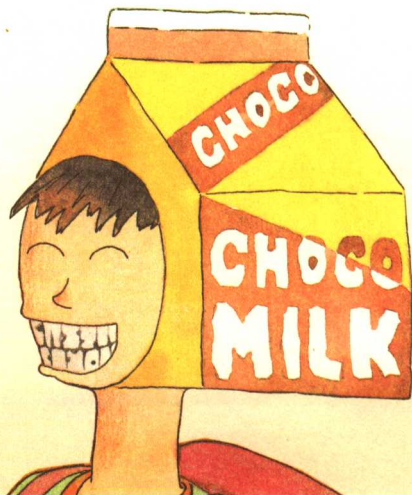


前言

打造一把开启健康大门的钥匙

许多家长都很关心自己的宝贝到底吃得够不够，也想知道他们吃得对不对，却找不到一个信息窗口，让自己比对一下该怎么帮他们准备餐点、回答食物相关的问题，甚至是遇到小朋友对食物的取舍表现出固执态度时，该怎么处理。希望这本书可以为家长提供一些切身实用的讯息，同时加入了适合学龄童阅读的小故事，故事后面都会附上“给小朋友的话”和“给爸爸妈妈的话”，借由孩子和大人不同的角度来看食物和吃的问题。“给爸爸妈妈的话”部分将会就单一主题，提供更完整的信息，也让爸爸妈妈借由正确的信息而展现自信，从容回答孩子们稀奇古怪的问题。通过这本书的引导，让亲子间有共同讨论的话题，让家长可以更有信心地为宝贝们打造一把开启健康大门的钥匙。

小朋友都好喜欢知道爸爸妈妈在看什么书，总是兴致勃勃地翻一翻、看一看里面写一些什么内容，有一些字看不懂，有一些词语好难，有一些表格好复杂，为什么爸爸妈妈总说“去看自己的书！”爸爸妈妈，您的书也可以借我看一下吗？



目录

Contents

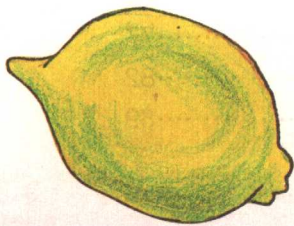
● UNIT 1 闪亮金字塔——认识均衡饮食

饮食金字塔·····	2
学龄童一天的营养需求·····	7
学龄童需不需要每天吃营养补充品? ·····	9
故事列车: 小智的烦恼·····	12



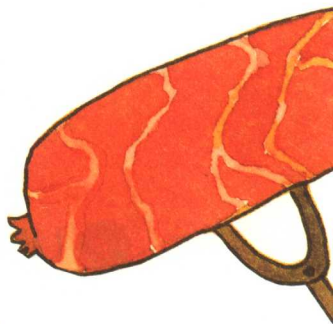
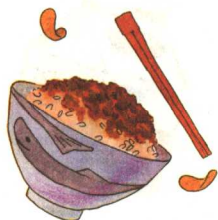
● UNIT 2 这种“糖”甜不甜?

认识糖类大家族·····	20
米饭和面食哪种比较有营养? ·····	27
富含单糖类的食物·····	32
故事列车: 果汁果汁我爱你·····	37



UNIT 3 我每天都要吃肉肉吗？

- 我只想吃炸鸡——如何选出优质的蛋白质食物 … 42
- 一天要吃多少肉才不会太多？ ……46
- 我可以每天吃肉松吗？——谈肉类的加工 ……49
- 吃烤肉啰！——谈外食肉品的安全 ……54
- 学龄童吃素的时候 ……56
- 故事列车：不喜欢吃肉的小敏 ……60



UNIT 4 妈妈，我不喜欢吃蔬菜

- 蔬菜的功用 ……72
- 让小宝贝喜欢蔬菜的七大法宝 ……77
- 蔬菜水果的农药和有机蔬菜 ……82
- 故事列车：交不到朋友的小齐 ……89



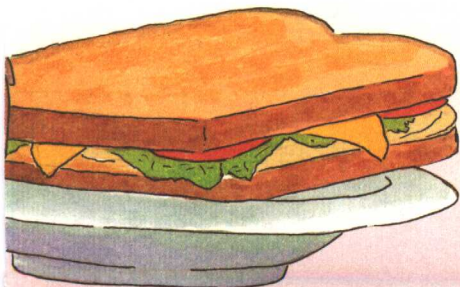
● UNIT 5 我最喜欢吃西瓜

- 水果到底有什么营养? 96
怎么做水果分量的建议 100
干燥水果 102
故事列车: 怕麻烦的小欣 105



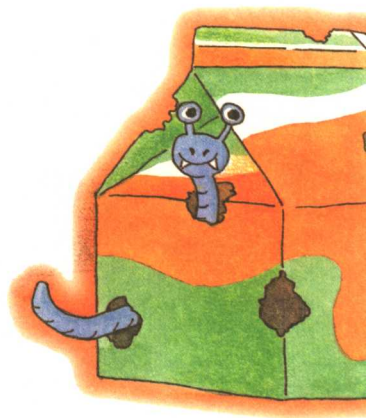
● UNIT 6 油不油, 很重要

- 炒菜可以用什么油? 112
如何避免高脂肪的食物? 115
故事列车: 快餐宝宝 119



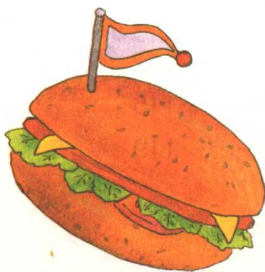
UNIT 7 该选什么样的奶制品?

牛奶的营养	130
我不喜欢白牛奶——市售奶制品比一比	134
故事列车：不喝白牛奶的小可	140

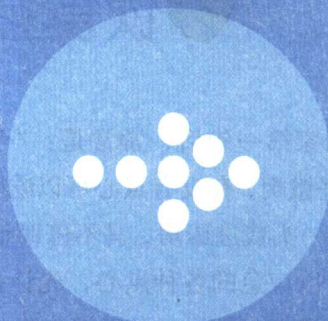


UNIT 8 饮食宝典

123 健康配餐	146
红绿灯大眼睛，教我停、看、吃	147
我会看“营养标示”，选择好食物	152
故事列车：爸爸的方便面	154
故事列车：安安早餐	159
故事列车：慢吞吞的小青	163



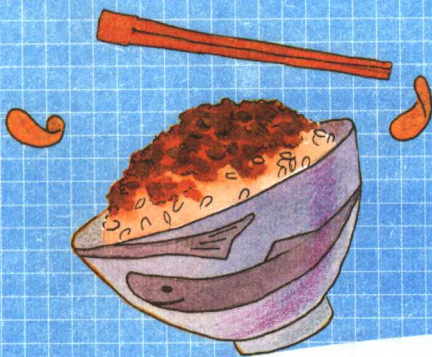
闪亮金字塔—— 认识均衡饮食



1

UNIT





闪亮金字塔—— 认识均衡饮食



饮食金字塔

孩子放学回家第一句话，常常是：“今天中午要吃什么？”“今天晚餐要吃什么？”“我肚子好饿啊，有没有点心可以吃啊？”妈妈不论是正在忙家务事、还是刚下班，常常就得一头栽进厨房，马不停蹄地张罗餐点，要不就是买了明明知道不妥当，可是觉得可以应急的各种点心，先让孩子充充饥。

妈妈心里有没有一把尺，可以想一想、算一算：“整天下来要给孩子吃什么？”

有的妈妈会说：“我很想做，可是我又不懂。”有的妈妈会说：“算得再精准，小孩不吃也没办法。”有的甚至更悲观：“他只要肯吃，也就随便他选了。”

其实，帮孩子找出他们应该摄取的食物和营养分量并不难，就只有三个基本原则：“质要好，量要对，种类要均衡。”

如果更进一步解释这些原则，就是得尽量帮孩子准备各种新鲜原料所制备的餐点，讲究原料的质量；分量要约略均分到一整天的餐次，也许是三或四餐，而且不宜过量或不足；最好可以依照节令，采买当季的各种蔬菜水果，广泛选用各种安全



的动物性食物，在不同种食材间，交互替换，以求均衡。

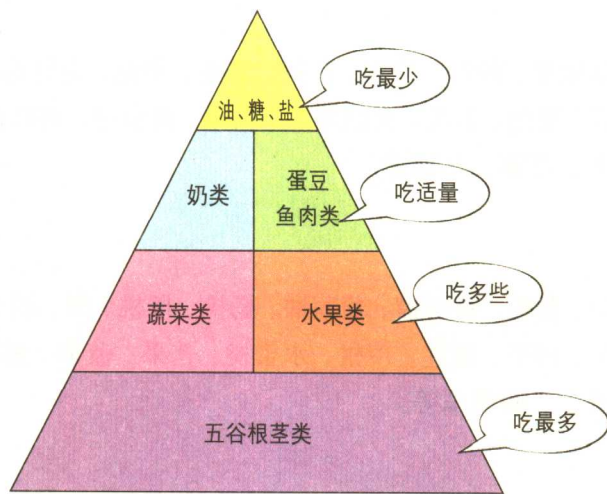
大部分家长比较不清楚的部分，应该是“分量”的取舍和不同类食物间应该有的比例问题。当家长不清楚分量与比例的原则时，经常出现这样的状况。

孩子说：“我已经吃不下了。”大人说：“没关系，肉先吃完就可以了。”

孩子说：“饭太干了，我吃不下。”大人说：“帮你拌一些汤到饭里面就好吃多了。”

甚至有的孩子随时随地想吃，家长也不知道如何有效地调整、控制，从而造成了孩子体重过重的问题。

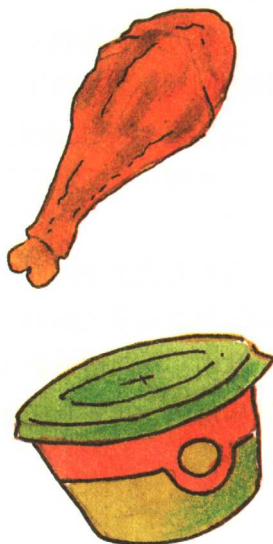
其实，这些情形都可以通过爸爸妈妈稍稍用一点心，把“饮食金字塔”的概念放到厨房里，再看孩子的饮食问题，可就简单多了。



每一种食物都有不同的风味，也提供了不同的营养价值，为了让人们更容易理解如何选择食物，根据各种食物中的营养成分分析数值，将食物区分成六大类。

五谷根茎类（主食类）

大米饭、糯米饭、不加奶油的爆米花、白米粥、面条、米粉、地瓜、马铃薯、山药、芋头、南瓜、莲藕、玉米、绿豆、红豆、花豆、豌豆仁、馒头、面包、土司、萝卜糕、麦片、饺子皮、馄饨皮、春卷皮、烧饼、油条、小汤圆、苏打饼干等。



蔬菜类

空心菜、绿豆芽、茼蒿、竹笋、芦笋、香菇、平菇、金针菇、芥兰菜、胡萝卜、小黄瓜、玉米笋、茭白、苦瓜、大白菜、小白菜、苜蓿芽、西红柿、茄子、青椒、彩椒、洋葱、萝卜、芹菜、丝瓜等。

水果类

香瓜、苹果、葡萄、番石榴、葡萄柚、杨桃、樱桃、梨、橘子、橙子、荔枝、龙眼、枇杷、香蕉、椰子、榴莲、芦柑、水蜜桃、芒果、菠萝、猕猴桃、柠檬、西瓜、草莓、木瓜、桃子、哈密瓜等。



蛋、豆、鱼、肉类

鸡蛋、鸭蛋及由它们制作的咸蛋、皮蛋；豆腐、豆干、豆浆、豆皮、黄豆、干丝、油豆腐、素鸡；各种鱼、虾、蛤蜊、章鱼、猪肉、牛肉、鸡肉、鸭肉、香肠、热狗、火腿、肉松、鱼丸、贡丸、猪血、猪肝和鸡胗等动物内脏。

奶类

牛奶、羊奶、酸奶、起司（低脂奶酪）等。

油、糖、盐类

这组食物主要包括了三大类。

- （1）油脂类。例如：植物油（大豆油、玉米油、葵花籽油、花生油、橄榄油、麻油）、动物油（猪油、鸡油、牛油）、蛋黄酱、色拉酱、鲜奶油、全脂奶酪、腰果、各式花生、花生粉、花生酱、芝麻（酱）、开心果、核桃仁、杏仁果、瓜子、南瓜籽等。
- （2）各种单糖和双糖等甜味剂所制备的含糖食物。
- （3）含钠盐较多的食物。例如：腌制类食物、过度加工的食物等。

同一类食物中的不同食品所含营养成分大同小异，因此在同一类食物中可以做食物的互换和取代，以增加食物的多样性与多变性，让常常喜新厌旧的小朋友们，可以均衡而多样地选择正确健康的食物。

大部分的成人对食物的分类比较没有什么大问题，只有少数几个项目可能有一点困惑，例如：南瓜常常被当作是蔬菜类来烹调，为何列在五谷根茎类？其实南瓜