

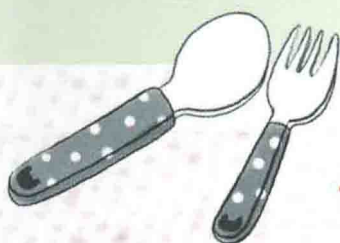
[绿色生活] 系列丛书

商士坤 等编著

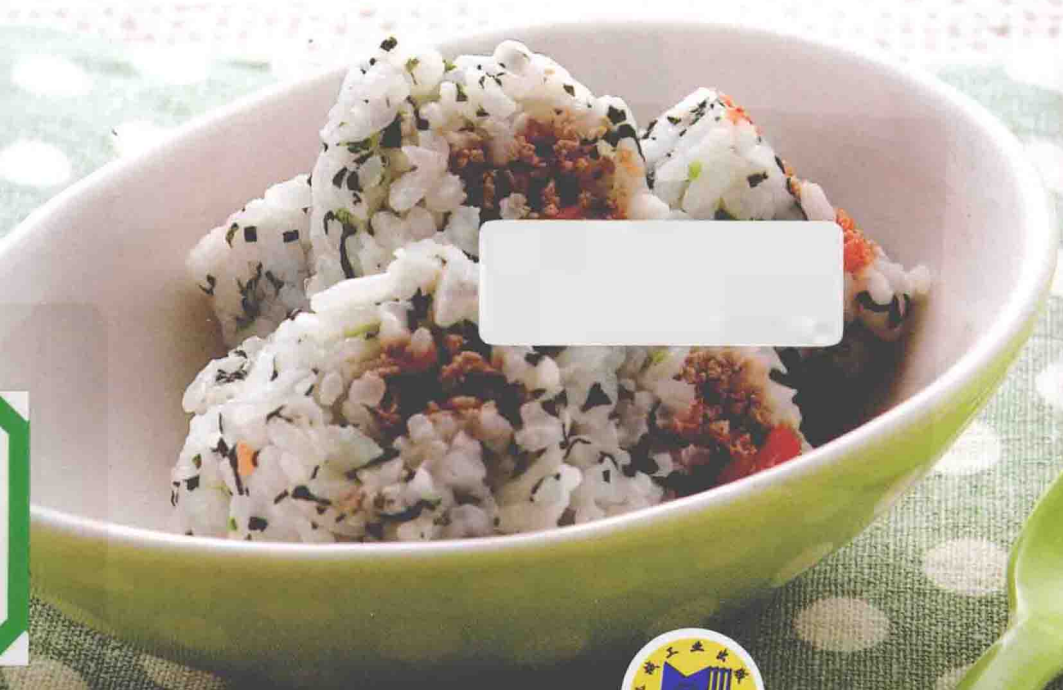


妈妈必备的
亲子美食手边书
(2~6岁)

妈妈这样做， 宝宝吃得香 身体棒



饮食宜忌+营养搭配，养出好胃口的宝宝；
150多例美食和食疗方，给宝宝最科学的营养；
将爱渗透到孩子的每一餐食、每一口饭！



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

[绿色生活] 系列丛书

商士坤 等编著

妈妈这样做， 宝宝吃得香身体棒



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

本书是针对2~6岁孩子的营养饮食指南,从饮食宜忌、食物选材、营养搭配、烹饪常识、饮食卫生等多个角度,详细地介绍了使孩子科学膳食的知识和方法。文中列举了150多例美食的做法和针对具体问题的食疗方剂,家长们可参照这些食谱,为孩子准备既健康又营养的美食,还针对许多孩子容易出现的饮食问题和常见症状,从防、治两方面为家长提供饮食调理指导,让孩子吃得健康又聪明。

图书在版编目(CIP)数据

妈妈这样做,宝宝吃得香身体棒/商士坤等编著.

—北京:机械工业出版社,2014.6

ISBN 978-7-111-46817-2

I. ①妈… II. ①商… III. ①婴幼儿-营养卫生-基本知识
②婴幼儿-保健-食谱 IV. ①R153.2 ②TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第106379号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

策划编辑:刘文蕾 陈伟 责任编辑:刘文蕾

版式设计:张文贵 责任校对:黄兴伟

北京振兴源印务有限公司印刷

2014年8月第1版·第1次印刷

169mm×239mm·13.25印张·162千字

标准书号:ISBN 978-7-111-46817-2

定价:32.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心:(010) 88361066 教材网:<http://www.cmpedu.com>

销售一部:(010) 68326294 机工官网:<http://www.cmpbook.com>

销售二部:(010) 88379649 机工官博:<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线:(010) 88379203 封面无防伪标均为盗版



让孩子营养均衡、身体健康，饮食是关键。只有让孩子养成良好的饮食习惯，才能保证孩子健康成长。而尽早帮助孩子树立正确的饮食观念，纠正孩子不良的饮食行为，是父母的一项重要任务。

2~6岁的孩子正处于智力、骨骼及脏器成长发育的关键时期。不健康的食物和不良的饮食习惯，可能导致孩子罹患疾病，发育受阻。由于饮食不当引起的消化不良、肥胖、多动、龋齿、肠道寄生虫疾病以及性早熟等病症，不但阻碍了孩子健康、快乐地成长，也困扰着每一位家长。

本书从食物选择、营养搭配、烹饪常识、健康食谱、饮食卫生等多个角度，详细而深入地介绍了培养孩子形成良好饮食习惯的方法以及丰富的营养知识，还针对2~6岁的孩子经常出现的饮食问题和常见病症，从防治两个方面提供饮食指导。

家长可以从本书中找到这些问题的答案：什么样的饮食习惯才最适合孩子？怎样才能烹饪出最科学营养的饭菜？不同季节孩子应该怎么吃？怎样吃才能让孩子变得更健康、聪明？如何应对孩子营养过剩和肥胖等问题？当孩子厌食、挑食、拒绝进食时，该怎么办？防治孩子龋齿或流鼻血的有益饮食习惯如何培养？如何通过安排和改善饮食来预防孩子性早熟？哪些食物对孩子存在安全隐患？为什么高脂、高糖、高盐的食物会损害孩子的健康？不良的饮食习惯为什么还会影响孩子的睡眠、情绪以及心理发育？如何鼓励孩子多摄食新鲜的蔬菜和水果？对于孩子的常见疾病，有没有食疗方案呢？……

如果为人父母的你已经被孩子的饮食问题弄得疲惫不堪，那么，本书会协助你解决孩子恼人的饮食问题，从而建立美好的亲子关系，让你的孩子更加健康和聪明，让你的家庭重新获得幸福和快乐。

当然，本书中的建议并不能够完全替代医生的诊断。在这里，我们建议患病的孩子尽早就医，在医生或专家的指导下用药、治疗。



前言

上篇 妈妈一定要知道的宝贝饮食宜忌

第一章 饮食习惯宜忌 2

★七宜 2

吃饭要准时 2

饮食要定量 2

饮食时集中注意力 3

遵循良好的进餐顺序 3

早餐必不可少 3

细嚼慢咽吸收好 4

选对时间吃水果 4

★十四忌 5

强迫孩子进食 5

零食不离口 5

边吃饭边饮水 5

空腹喝牛奶 6

边吃边玩 6

饭后立刻吃水果 7

饭后剧烈运动 7

吃饭拖拖拉拉耗时长 7

吃汤泡饭 8

饭后立即饮水 8

喝汤不吃干 9



饭后立刻洗澡	9
空腹吃糖	9
吃饱后立刻睡觉	10

第二章 食物食用宜忌

★ 十二宜

吃零食选择有益食品	11
多食含锌量高的食物	11
多食含钙量高的食物	12
多吃未经特殊加工的食品	12
喝钙质蛋白类饮料	13
吃西瓜别丢皮	14
常吃葡萄干	15
多吃葱叶胜于多吃葱白	15
多食豆芽	15
常喝酸奶	16
吃质地较硬的蔬菜	16
吃橘子不去橘络	17

★ 十三忌

爱吃咸鱼	17
吃油炸食品	18
吃膨化食品	18
有颜色、甜味浓的爆米花	19
贪食汉堡包	19
用水果罐头代替新鲜水果	20
吃未熟透的柿子	20
偏爱熏烤食品	21
贪食冷饮	21
贪饮奶茶	22
常喝碳酸饮料	22



滥用补品·····	23
爱吃辛辣之物·····	24
第三章 饮食烹饪宜忌 ·····	25
★八宜 ·····	25
少放调味料·····	25
粗粮蒸着吃·····	25
适宜温度下储存蔬菜·····	26
肉食先腌后烤·····	27
食用熟的蔬菜·····	27
急火快炒，常盖锅盖·····	27
蔬菜炒后即食·····	28
食用有毒的蔬菜先焯熟·····	28
★十二忌 ·····	28
生吃海鲜·····	28
经常食用味精·····	29
过量放盐·····	30
烹制肉食过早放盐·····	30
蔬菜先切后洗·····	31
烹煮肉食时加冷水·····	31
烹制绿叶蔬菜时加醋·····	31
使用铝制炊具·····	32
烹制鸡蛋时加味精·····	32
高温解冻冷冻的肉食·····	32
久存蔬菜·····	33
无油脂烹制含胡萝卜素的蔬菜·····	33
第四章 饮食搭配宜忌 ·····	34
★十三宜 ·····	34
荤 + 素·····	34





粗 + 细	35
酸 + 碱	35
干 + 稀	36
芝麻 + 海带	37
豆腐 + 鱼	37
肉食 + 大蒜	38
牛肉 + 土豆	38
鸡肉 + 栗子	38
猪肝 + 菠菜	39
洋葱 + 鸡蛋	39
鸡蛋 + 韭菜	39
南瓜 + 大枣	40
★十五忌	40
虾蟹 + 维生素 C	40
海鲜 + 石榴	41
鸡蛋 + 豆浆	41
牛肉 + 栗子	41
螃蟹 + 柿子	41
牛奶 + 巧克力	42
菠菜 + 豆腐	42
胡萝卜 + 白萝卜	43
豆腐 + 栗子	43
橘子 + 萝卜	43
橘子 + 牛奶	43
牛奶 + 糖	44
牛奶 + 药物	44
香蕉 + 淀粉类食物	44
番茄 + 黄瓜	45



第五章 四季饮食宜忌	46
★四宜	46
春季饮食要点	46
夏季饮食要点	47
秋季饮食要点	48
冬季饮食要点	49
★四忌	50
春季饮食禁忌	50
夏季饮食禁忌	51
秋季饮食禁忌	53
冬季饮食禁忌	53



下篇 有益于宝贝智力和身体发育的饮食方案

第六章 促进骨骼生长的营养饮食方案	56
饮食指导	56
有益食物推荐	58
妈妈该会的食谱 14 例	61
第七章 促进大脑智力发育的营养饮食方案 ...	67
饮食指导	67
有益食物推荐	71
妈妈该会的食谱 13 例	75
第八章 增强免疫力的营养饮食方案	83
饮食指导	83
有益食物推荐	85
妈妈该会的食谱 14 例	89



第九章 保护视力的营养饮食方案..... 96

饮食指导..... 96

有益食物推荐 100

妈妈该会的食谱 14 例..... 102



第十章 改善厌食的营养饮食方案 110

饮食指导 110

有益食物推荐 115

妈妈该会的食谱 14 例..... 117

第十一章 纠正挑食的营养饮食方案 125

饮食指导 125

有益食物推荐 127

妈妈该会的食谱 11 例..... 129



第十二章 防止食物过敏的营养饮食方案 ... 134

饮食指导 134

有益食物推荐 136

妈妈该会的食谱 13 例..... 138

第十三章 远离肥胖的营养饮食方案 145

饮食指导 145

有益食物推荐 148

妈妈该会的食谱 10 例..... 149



第十四章 防止龋齿的营养饮食方案 154

饮食指导 154

有益食物推荐 156

妈妈该会的食谱 14 例..... 157

第十五章 远离肠道寄生虫的营养饮食方案 ... 165

饮食指导 165

有益食物推荐 169

妈妈该会的食谱 12 例 170



第十六章 防止流鼻血的营养饮食方案 177

饮食指导 177

有益食物推荐 179

妈妈该会的食谱 14 例 180

第十七章 防止多动症的营养饮食方案 188

饮食指导 188

有益食物推荐 191

妈妈该会的食谱 14 例 192



上篇

妈妈一定要知道的宝贝 饮食宜忌

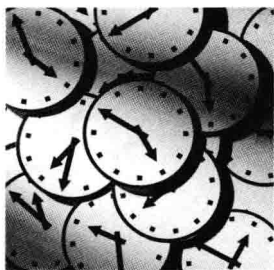


第一章

饮食习惯宜忌



吃饭要准时



饮食定时有助于孩子更好地消化食物、吸收营养。如果上一顿饭孩子没有按时吃，很可能会影响下一次的进餐时间和量，饮食的质量就更难保证了。孩子最理想的进餐时间是：早餐7~8时，午餐12~13时，晚餐18~19时。每日三餐间隔为4小时左右。家长可依据此安排孩子的饮食时间。

饮食要定量

由于幼儿园的孩子年纪较小，无法自觉地控制餐的进食量，因此家长需要为他们制定一个饮食量。一方面，饮食定量可以避免孩子摄入食物及营养素的不足；另一方面，可以防止孩子吃得过饱，要知道，过量饮食会使胃、肠等消化系统长期处于工作状态得不到休息，最后因超负荷而受损，同时，食物因为得不到及时消化，长时间地滞留在胃中，会逼迫胃大量分泌胃液，进而破坏胃黏膜，可能致使孩子患上胃糜烂、胃溃疡、胃出血等病症。不过，孩子与成人一样，每顿饭的食量会因心情、周围环境等



条件不同而大小不一，因此，家长需注意，不要将孩子每餐饭的定量绝对化。

饮食时集中注意力

孩子在进餐时不要分散注意力，否则会影响孩子的饮食量和消化、吸收。可以从以下几个方面入手：吃饭时，家长尽量少说无关的话题，更不能够批评孩子，以免引起孩子兴奋或者压抑，进而影响进食；将孩子的餐桌与玩耍的地方分离开，不要把玩具放置在孩子吃饭时够得着的地方；保持孩子用餐环境的安静和舒适；吃饭时不看电视、玩电脑。

遵循良好的进餐顺序

良好的进餐顺序，不但有利于孩子消化、吸收食物，还利于孩子有效地预防肠道寄生虫、龋齿等疾病。

吃饭前，家长要先使孩子稳定情绪，并做好吃饭的准备，例如把小手洗干净、摆放餐具、端坐在椅子上，当孩子一切就绪地坐在餐桌旁边时，家长才允许孩子正常进餐。孩子在正餐之前，最好先喝少量的汤，这样做不但可以刺激唾液及胃液的分泌，增加孩子的食欲，还可以湿润口腔，方便孩子咀嚼和吞咽，有利于消化和吸收，进而有效避免阑尾炎的发生；之后，让孩子按照汤、主食和蔬菜、肉类的顺序进食，半个小时之后再吃水果；饭后，家长可以带着孩子一起漱口，并且清洗、摆放好碗勺，让孩子与这些吃饭的小伙伴们说声“再见”，让孩子期待着下一次进餐。

早餐必不可少

人体从早餐中摄入的能量，约占全天能量摄入的 30%，在一日饮食中，早餐的地位尤显重要。不吃早餐的危害：大脑处于饥饿状态，会使孩

子疲倦、精力不集中、贫血；空腹还会使孩子易患胆结石；另外，由于不吃早餐导致的午餐过量，还可能诱发孩子患上肠胃疾病以及肥胖。因此，每天的早餐，孩子一定要吃饱、吃好。

家长为孩子提供的健康早餐，应当包含主食、奶类制品和肉类，这些食物富含碳水化合物及蛋白质，同时，还需适当配上蔬菜、水果等维生素和矿物质含量丰富的食物。这样，孩子在早餐时，就能够摄取充足、全面的能量和营养元素。



细嚼慢咽吸收好

孩子的消化系统发育得尚不健全，因此，细嚼慢咽是孩子在成长阶段应当建立起来的一种重要的饮食习惯。细嚼慢咽可以促使肠胃充分分泌消化液，从而使得食物被完全地消化，营养成分被充分地吸收；同时，细嚼慢咽能够减轻体内胃肠道的负担，避免胃费力地去捣碎未嚼碎的食物，降低孩子消化不良、呛咳以及各种胃肠道疾病的发生。

选对时间吃水果

水果不仅口感极佳，而且可以为人体提供多种维生素、矿物质及膳食纤维，因而称得上是孩子的健康食品之一。在食用水果的时间选择上应当注意，有句话说：上午吃水果是金，中午吃水果是银，晚上吃水果是铜。可见，最佳的吃水果时间是上午。



与此同时，孩子须在饭后2小时或者餐前1小时进食水果，还要与鱼、虾的进食时间间隔2小时以上。这样，不但有利于充分吸收水果中的营养成分，还能够使水果本身促消化、助胃口的功效真正发挥出来，同时，也可以避免因与鱼、虾同食而产生有毒的物质。



✓ 强迫孩子进食

当孩子玩到兴头的时候，或是孩子拒绝进食时，家长不要硬拉着孩子去吃饭，也不要采取威胁、吓唬的方式强迫孩子吃饭。因为这样做，会使孩子产生逆反情绪，即使孩子被强迫进食了，不但达不到顺利消化、吸收食物营养的目的，还有可能为孩子今后厌食、挑食埋下祸根。

这个时候不妨让孩子先自己走开，家长可以在一旁说“你看，今天饭菜真香啊”“今天的炒出来的虾仁怎么是粉红色的，真好看”，以此来逐渐转移孩子的注意力。

✓ 零食不离口

几乎每个孩子都喜欢吃零食，但是，孩子吃零食不能没有节制，一定要适可而止。如果孩子一天到晚随意地吃零食，到了正餐时间，就会没有食欲，不能够从正常饮食中获取营养，而且，如果孩子的胃肠道总是在消化零食，不停地运转，也会对孩子肠胃机能的发育造成不好的影响。可见，对于孩子不定时或者无限制吃零食的要求，家长应当予以及时制止，而不该一味地满足。

当孩子从幼儿园回到家中后，可以为孩子适量准备些小点心，以便孩子饥饿时食用，但是食用小点心数量不宜过多，否则会影响到孩子正餐的进食量。

✓ 边吃饭边饮水

很多孩子有一边吃饭一边喝水的习惯，认为这样做有利于食物消化。其实，吃饭时饮水、汤或牛奶等，会影响胃脏消化液的分泌，使胃液的酸

度被冲淡，从而导致消化不良。更加重要的是，边吃饭边喝水，会导致未被嚼碎的食物残块进入阑尾，诱发阑尾炎。因此，孩子不要在吃饭时饮水，最好是在吃饭之前先喝两口水，这样既可以帮助消化，又可起到开胃的效果。



空腹喝牛奶

常喝牛奶，有益于孩子的成长发育。但是，在空腹的状态下饮用牛奶是不利于身体健康的。首先，牛奶中含有大量的蛋白质，如果在空腹的情况下喝牛奶，会因为缺少糖和脂肪的供给，而导致牛奶中的蛋白质被迫转化为热能，被很快地消耗掉，这



实际上造成了很大的浪费。其次，空腹喝牛奶，牛奶在胃内的停留时间就会很短，因而没能被充分地酶解就直接进入了肠道，从而在大肠内腐败形成有毒的物质。最后，由于水在牛奶中占有较大的比重，空腹喝牛奶，会稀释胃液，不利于食物的消化和吸收。

因此，孩子喝牛奶的时候，可搭配食用一些点心、面饼等淀粉类的主食，也可以在餐后2小时或是睡前饮用牛奶，还可以用酸奶代替牛奶。



边吃边玩

日常生活中，有很多孩子在吃饭的时候总是边吃边玩，沙发上、床上、地板上甚至玩具橱柜里，都会留下孩子吃饭的痕迹。

其实，孩子边吃边玩可谓害处多多。首先，边吃边玩会导致胃肠道的血液减少，引起孩子消化功能的紊乱，同时，玩耍导致孩子的进餐时间增加，这使得大脑皮层摄食中枢的兴奋性减弱，因而会导致胃内的各种消化酶分泌减少，胃的蠕动功能降低，从而影响孩子的正常消化吸收。久而久之，孩子对于食物的味道和质地，也就越来越无所谓了。其次，孩子嘴里含着食物玩儿，很容易发生食物误入气管，造成呛咳、窒息等意外伤害。如果孩子叼着小勺等餐具跑来跑去，一旦摔倒，还可能刺伤口腔或者咽