

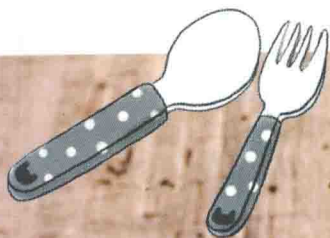
[绿色生活] 系列丛书

刘莹莹 等编著



妈妈必备的
亲子美食手边书
(6~12岁)

妈妈这样做， 孩子吃得好 更聪明



饮食宜忌+营养搭配，让孩子吃得更健康；
400多例营养均衡的美食，让孩子变得更聪明；
一本书让妈妈成为孩子最好的营养师！



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

[绿色生活] 系列丛书

刘莹莹 等编著

妈妈这样做， 孩子吃得好更聪明



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

本书是6~12岁孩子的营养饮食指南,从食物选材、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。文中针对6~12岁孩子在成长发育中常见的各种问题,推荐了400多例健康食谱,家长们可参照这些食谱,为孩子准备既健康又营养的美食。本书还针对许多孩子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,孩子吃得好更聪明/刘莹莹等编著.

—北京:机械工业出版社,2014.6

ISBN 978-7-111-47468-5

I. ①妈… II. ①刘… III. ①小学生—
营养卫生 IV. ①R153.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第170197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·14.75印张·214千字

标准书号:ISBN 978-7-111-47468-5

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





6~12岁（小学阶段）是人生当中非常重要的时期。在这一阶段，孩子的成长发育进入一个高峰期，同时这一阶段也是孩子学习文化知识、接受科学理论、形成人生观和价值观、养成良好性格的一个重要时期，在这个时候打好基础将使孩子受益一生。孩子是否能够健康成长，以及免疫力的高低、思维的快慢、接受能力的强弱都与饮食是否得当关系密切，因此每一位家长都应该为孩子提供科学、健康的饮食。

由于现在的营养水平普遍提高，6~12岁的孩子的成长发育变得相当迅速，新陈代谢也比较旺盛。他们都比较活泼好动，每天所需的能量和各种营养素比成年人要多很多。如果饮食不合理，就会导致营养摄入不平衡，出现营养缺乏或过剩等问题，从而影响他们的正常发育。

据我国研究人员分析发现，我国孩子的总体体质要比发达国家的孩子差许多，甚至还低于东南亚等国的孩子平均体质水平。在造成这种差距的众多因素中，饮食营养当属关键。因此，为孩子提供合理的饮食，就成了家长的当务之急。

为了孩子的健康，家长首先要了解食物中都含有怎样的营养物质，吃了之后会对孩子的身体发育、智力培养等有哪些方面的帮助；要弄清楚哪些食物搭配在一起能起到事半功倍的效果，哪些食物搭配食用会适得其反；要明白食物应该怎样保存、烹饪、解冻最科学；要了解一年四季应该怎样给孩子烹调食物，怎样吃才能适合季节的特征，有利身体健康……

为了解决家长的疑问，为了让孩子能够合理地补充营养，使他们头

脑聪明、体魄健壮起来，我们特选取非常适用这一阶段孩子的饮食健康知识，逐一分析，逐一解读，并提供多种科学合理的营养饮食方案，推荐了 400 多道方便妈妈们操作的爱心食谱，指导家长和孩子走出营养和饮食误区。

为了孩子能够茁壮成长，为了孩子能够才思敏捷，就让我们学做个富有爱心的“饮食专家”吧！

编 者



前言

上篇 妈妈和孩子必知的饮食宜忌

第一章 饮食习惯宜忌 2

★ 八宜 2

进食时心态平和 2

饭前洗手 2

清晨别忘喝杯水 2

遵循正确的进食顺序 3

餐前1小时喝杯水 3

定时进餐 4

细嚼慢咽 4

饮食适量 5

★ 十五忌 5

吃饭不专心 5

饭前先吃冰激凌 6

吃完甜品马上吃饭 6

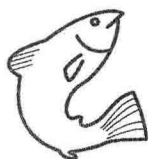
边喝水边吃饭 7

蹲着或站着吃饭 7

汤泡饭 7

吃滚烫的饭菜 8

餐后立刻“引吭高歌” 8



餐后马上喝茶	8
餐后松腰带	9
餐后马上刷牙	9
餐后立刻吃冷饮	9
餐后马上运动	9
吃饱了就睡觉	10
临睡前吃零食	10



第二章 食物食用宜忌

★ 八宜

多吃新鲜、可生吃的食物	11
巧吃葡萄更健康	12
茄子的皮有营养	12
多吃深颜色蔬菜	12
时不时多吃点“苦”	13
多食醋有好处	13
多吃粗纤维食品	13
来点“硬”的磨磨牙	14



★ 二十三忌

生吃海鲜	14
生吃鸡蛋	15
生吃白糖	16
生吃蜂蜜	16
喝未煮沸的豆浆	16
食用生豆角	16
带皮吃红薯	17
一些东西空腹吃	17
常吃果冻	18

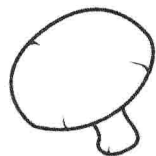




大量吃人参制品	19
常吃罐头	19
大量吃爆米花	19
过量食用菠菜	19
大量吃鸡蛋	19
大量吃豆类	20
大量吃咸鱼	20
常吃洋快餐	20
大量吃山楂	20
常吃油炸食品	21
常喝汽水可乐	21
贪恋辣味食物	21
常吃冷冻甜品类食品	21
常吃烧烤食物	22



第三章 饮食烹饪宜忌	23
★ 四宜	23
米、面、荤宜蒸煮	23
食物焯水有讲究	24
这些食物加点醋	24
解冻食物烹饪要快	25
★ 八忌	26
混用铝铁炊具	26
烹制肉食早放盐	26
用过热的油锅烹饪	27
烹饪荤食加冷水	27
炒鸡蛋放味精	27
炸过的油反复利用	27



直接用虾米煮汤..... 27

活鱼洗净立刻烹饪..... 28

第四章 饮食搭配宜忌..... 29

★ 十七宜 29

粗粮 + 细粮..... 29

干饭 + 稀汤..... 30

肉类 + 蔬菜..... 30

生食 + 熟食..... 31

五味合理配..... 31

寒食 + 热食..... 32

草莓 + 牛奶..... 33

豆腐 + 萝卜..... 33

鸡蛋 + 百合..... 33

鸡肉 + 栗子..... 33

苹果 + 鱼肉..... 33

土豆 + 牛肉..... 34

芝麻 + 海带..... 34

猪瘦肉 + 大蒜..... 34

松花蛋 + 姜醋汁..... 34

豆腐 + 鱼..... 35

牛奶 + 豆浆..... 35

★ 十二忌 35

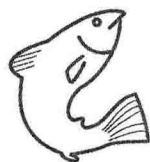
橘子 + 牛奶..... 35

果汁 + 牛奶..... 35

巧克力 + 牛奶..... 36

白糖 + 鸡蛋..... 36

豆浆 + 鸡蛋..... 36





醋 + 胡萝卜	36
辣椒 + 胡萝卜	36
白萝卜 + 胡萝卜	37
柿子、梨、花生与螃蟹同食	37
黑枣 + 柿子	37
饺子馅 + 生豆油	38
炒牛肉 + 碱	38

第五章 贮藏食物宜忌

★ 四宜

控制食物含水量

低温避光

减少通风

鸡蛋竖放保存

★ 六忌

不同食物共同保存

用冰箱长期保存一些食物

用塑料袋存放食物

用塑料桶装食用油

用暖水瓶装豆浆

用报纸包裹食品

第六章 四季饮食宜忌

★ 四宜

春季饮食要点

夏季饮食要点

秋季饮食要点

冬季饮食要点



★ 四忌	47
春季饮食禁忌	47
夏季饮食禁忌	48
秋季饮食禁忌	49
冬季饮食禁忌	50



下篇 6~12岁孩子健体益智营养饮食方案

第七章 促进大脑发育的营养饮食方案	54
饮食指导	54
有益食物推荐	55
妈妈该会的食谱 28 例	56
第八章 提高思维能力的营养饮食方案	65
饮食指导	65
有益食物推荐	65
妈妈该会的食谱 20 例	67
第九章 增强记忆力的营养饮食方案	73
饮食指导	73
有益食物推荐	74
妈妈该会的食谱 26 例	76
第十章 集中注意力的营养饮食方案	84
饮食指导	84
有益食物推荐	85
妈妈该会的食谱 28 例	86
第十一章 促进生长发育的营养饮食方案 ...	94
饮食指导	94



有益食物推荐 96

妈妈该会的食谱 28 例 97

第十二章 提高免疫力的营养饮食方案 ... 105

饮食指导 105

有益食物推荐 106

妈妈该会的食谱 28 例 107



第十三章 改善体质虚弱的营养饮食方案 ... 116

饮食指导 116

有益食物推荐 117

妈妈该会的食谱 26 例 119

第十四章 促进睡眠的营养饮食方案 126

饮食指导 126

有益食物推荐 127

妈妈该会的食谱 27 例 128

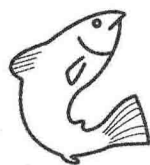


第十五章 预防早熟的营养饮食方案 135

饮食指导 135

有益食物推荐 137

妈妈该会的食谱 28 例 138



第十六章 远离肥胖的营养饮食方案 146

饮食指导 146

有益食物推荐 148

妈妈该会的食谱 28 例 149

第十七章 纠正驼背的营养饮食方案 157

饮食指导 157

有益食物推荐	159
妈妈该会的食谱 28 例	160

第十八章 改善近视的营养饮食方案	168
饮食指导	168
有益食物推荐	170
妈妈该会的食谱 30 例	171



第十九章 防止多动症的营养饮食方案	179
饮食指导	179
有益食物推荐	181
妈妈该会的食谱 28 例	182



第二十章 谨防运动伤害的营养饮食方案	190
饮食指导	190
有益食物推荐	191
妈妈该会的食谱 27 例	192

第二十一章 预防食物过敏的营养饮食方案	200
饮食指导	200
有益食物推荐	204
妈妈该会的食谱 20 例	205

第二十二章 轻松备考的营养饮食方案	211
饮食指导	211
有益食物推荐	212
妈妈该会的食谱 26 例	214



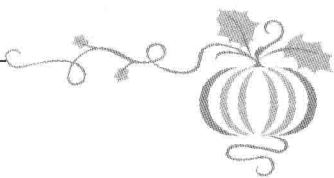
上篇

妈妈和孩子必知的饮食宜忌



第一章

饮食习惯宜忌



进食时心态平和

孩子在吃饭时应该保持心态平静，好心情能够增强食欲，促进血液循环，加快胃肠的消化，免疫力也会逐渐增强。相反，如果在吃饭时，情绪压抑、焦急忧虑、紧张激动，大脑皮层就会严重抑制消化腺体的正常分泌，影响食欲，影响血液循环，降低整个消化系统的功能，严重损害孩子的免疫力。

饭前洗手

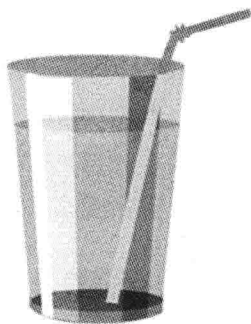
俗话说：“病从口入”。孩子患病的原因大多是不注意饮食卫生，饭前没有养成洗手的习惯，不知不觉中将病菌或寄生虫带入体内，因而得病。例如，孩子在外面玩耍，带着满身的尘土、满手的细菌回到家，拿起食物往嘴里送，手上的细菌就会通过食物进入体内，引发身体不适甚至患病。所以，一定要让孩子养成饭前洗手的好习惯。

清晨别忘喝杯水

清晨，在洗漱后喝一杯常温白开水，对人体健康非常有利，这杯水被



人们称为“复活水”。这是因为，人体经过夜晚的几个小时睡眠后，消化道已经被清空，晨起饮一杯常温白开水，可以迅速被吸收并进入血液循环，稀释血液，这个过程相当于对体内的各器官进行了一次大清洗，不仅有利于肝、肾的新陈代谢，还能促进体内毒素的顺利排出，因此，应该让孩子养成清晨喝一杯白开水的好习惯。



遵循正确的进食顺序

你知道吗？进食顺序也是有讲究的。正确的进食顺序应该是：先喝汤，再吃蔬菜，然后吃主食，最后摄入肉类食物，饮后1小时才能吃水果。

因为水果的主要成分是果糖，它不需通过胃进行消化，而是直接到达小肠被人体吸收，而米面、肉类等淀粉及蛋白质成分含量较多的食物，需要在胃里停留2小时甚至更长的时间。如果先吃水果，再吃饭菜，那么消化比较慢的淀粉、蛋白质就会严重阻碍水果的消化速度，就会造成所有的食物搅和在胃里无法消化吸收的后果。水果在人体内部 37°C 左右的环境下，非常容易腐烂产生毒素，如果孩子不能遵循正常的进食顺序，久而久之就会损害身体健康。

让孩子在进食前先喝汤则是因为，饭前的汤，就像运动前的预备活动，它能让孩子的整个消化器官充分活动起来，让消化腺分泌更多的消化液，为进食正餐做好准备。这样，可以有效减轻食物对胃部的刺激，保护胃脏的健康。



餐前1小时喝杯水

孩子还应该养成早、中、晚三餐前1小时喝一定量清水的好习惯。因为，消化食物需要唾液、胃液、胆汁、胰液、肠液这些消化液来完成，

而这就需要消化前先摄入足够的水分。餐前喝水，水在胃中停留的时间只有约2~3分钟，随后便会进入小肠，被吸收进血液，约1小时就会补充到全身的各组织细胞。所以，餐前喝水不仅能为全身细胞补充水分，还能增强食欲、促进消化、有助吸收。餐前饮水宜饮用温开水，水过冷、过热都会刺激胃黏膜。

定时进餐

胃的排空是有规律的，只有根据这种规律进餐才能及时为身体补充能量，所以为了孩子的健康成长，应形成合理的饮食习惯，每天进食的次数、时间以及每餐食量都应该进行合理、科学的安排。准时吃饭才能让孩子们的胃肠道有规律地活动和休息，进而增加身体对食物营养的消化吸收率，不仅使胃肠道保持健康，还能很好地促进孩子的生长发育。

倘若不定时进食，则会使胃内不间断地存留食物和消化食物，胃肠将一直处于紧张的状态，造成食欲逐渐减退的后果。常年累月这样，更会导致消化功能紊乱，患上胃肠疾病。如果孩子能够严格遵守进食安排，就会建立牢固的条件反射，该吃饭的时候，胃肠将自动分泌消化液，让人产生饥饿感和食欲，就好像钟表一样提醒人体什么时候该摄入食物和营养。



细嚼慢咽

为了快点完成作业，为了准时坐在电脑前玩游戏，很多孩子会缩短吃饭的时间，吃饭的速度越来越快，一碗饭只要三两口就能吃光。但是，由于吃饭过快，牙齿不能充分咀嚼食物，唾液也就无法与食物完全溶合，这将严重影响孩子对食物及营养素的消化和吸收。咀嚼是帮助摄食及消化的重要环节。相反，进食时细嚼慢咽，能大量分泌唾液，而唾液中的淀粉酶能促进消化，溶菌酶和分泌性抗体可杀菌解毒。另外，唾液中含有多种酶与维生素、矿物质、有机酸和激素等物质，它们对化学合成色素、防腐剂等食品添加剂，有非常显著的解毒作用。因此，孩子进食时应细嚼慢咽。