

广州市科学技术协会

广州市南山自然科学学术交流基金会 资助出版

广州市合力科普基金会

儿童



潘小安 主编

营养食谱

YINGYANGSHIPU

新儿童食疗

- 学龄儿童的贴心呵护
- 超级学生的营养指导



中国出版集团
世界图书出版公司





儿童营养食谱

ERTONGYINGYANGSHIPU

潘小安 主编

新儿童食疗



中国出版集团
世界图书出版公司



图书在版编目(CIP)数据

儿童营养食谱 / 潘小安主编. — 广州: 世界图书出版
广东有限公司, 2014.4

ISBN 978-7-5100-7796-8

I. ①儿… II. ①潘… III. ①儿童-保健-食谱
IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第057341号



责任编辑: 梁 坚

特约编辑: 李嘉荟

装帧设计: 梁盈莹

排 版: 徐锦梅

插图摄影: 广州天地图书有限公司

出版发行: 世界图书出版广东有限公司

(广州市新港西路大江冲25号 邮编: 510300)

电 话: 020-84469182

http: //www.gdst.com.cn E-mail: edksy@qq.com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 广州市官侨彩印有限公司

(广州市番禺石楼官桥村 邮编: 511447)

版 次: 2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16 24印张

字 数: 228千

书 号: ISBN 978-7-5100-7796-8/R · 0251

定 价: 52.00元

购书热线: 020-61278808

版权所有, 翻印必究

如发现印装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换。



前 言

爱孩子，就要捍卫他的饮食健康

对孩子来说，营养和爱一样重要。如果说身体的生长发育犹如搭建一座健康大楼，那么多样且均衡的营养就能让大楼打好根基，并为其添砖加瓦，使其坚固稳定。

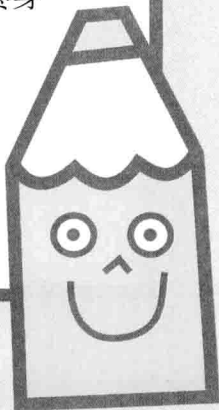
儿童的饮食是一门学问，一日的正餐虽只有三顿，但要选材恰当，搭配得宜，倘若缺乏营养学的知识还是很难办到的。即冲的营养麦片和水果味的酸乳作早餐真的能够提供足量的蛋白质吗？午餐只吃精米精面为什么会孩子的血糖剧烈波动？晚饭吃了大豆和玉米为什么会让孩子睡不着觉？……当明白了食物所蕴含的营养成分是如何在孩子体内运作，你就会懂得饭桌上应该盛上哪些菜肴。而且，营养的摄入不仅是一日三餐的问题。正餐之间的点心时间吃什么？怎么选择零食？孩子有点小病痛时有哪些食疗方助愈？病愈后怎么进行饮食调理？想要兼顾孩子的胃口和营养需求，都能在这本书里找到良方。

当然，各种食材都有其营养价值，父母不必执着于某几种大众宣称营养最高的食物，也不需要照本宣科地只选用书上的食谱践行。只要懂得了营养学的基本知识，根据孩子的年龄和身体状况就可以大致判断他所需要的营养素，再结合宝贝的喜好和家庭的饮食习惯，选择天然、新鲜、多样的食材，粗细结合、荤素搭配，让孩子愉快地进食，营养自然均衡，吸收自然良好。

这本书所写的，不仅是一些营养理论和食谱制作，更是对健康食物和科学饮食的提倡。古人有云：“小儿无知，见物即爱，岂能知节？节之者，父母也。”孩子只选择自己爱吃的食物，不懂选择有益的。作为家长就要引导孩子健康的择食倾向，塑造孩子良好的饮食习惯，把孩子的饮食内容牢牢地抓在手里，在一大波膨化食品、碳酸饮料、富含添加剂、重油重盐重糖食物的包围中捍卫孩子的饮食健康。这不仅对他的生长发育有利，也会使孩子终身受益。

主 编

2014年3月



第一章 孩子生长发育的特点和饮食营养需求

第一节 1~2岁的幼儿	2
一、生长发育特点	2
1. 身体外貌有变化	2
2. 逐渐掌握行走技能	3
3. 张口说话	3
4. 认知与模仿	4
二、饮食营养需求	4
1. 规律饮食, 三餐一点心	4
2. 营养充足, 小心进食	5
第二节 3~6岁(学龄前期)的孩子 ...	6
一、生长发育特点	6
1. 智力发展黄金期	6
2. 运动小健将	8
3. 生活小事我能行	8
4. 建立内心价值体系	9
二、饮食营养需求	10
1. 身体要“吃壮”	10
2. 智力要“喂饱”	10

第三节 7~12岁(学龄期)的孩子 ... 11

一、生长发育特点 11

1. 思维发育小牛顿 11
2. 男孩女孩大不同 12
3. 护牙护眼很关键 12

二、饮食营养需求 13

1. 重在多样且均衡 13
2. 均衡的营养改善情绪 14

第二章 妈妈一定要懂的营养素

第一节 蛋白质：身体的建筑师 16

一、认识蛋白质 16

1. 什么是蛋白质和优质蛋白? 16
2. 蛋白质的魔力 17
3. 富含优质蛋白质的食物 17

二、怎样科学地摄取蛋白质? 19

1. 蛋白质喜欢搭配 19
2. 足量但不要超量 20

三、教你看清市售的蛋白质食品 20

1. 孩子需要补充蛋白粉吗? 20
2. 营养麦片作早餐真的够营养吗? 22
3. 植物蛋白饮料补充多少蛋白质? 23
4. “素鸡”知多少 23

第二节 脂肪：取其精华，去其糟粕 24

- 一、认识脂肪 24
 - 1. 脂肪家族有哪些成员? 24
 - 2. 脂肪如何帮助孩子成长 25
 - 3. 各类脂肪酸的食物来源 26
- 二、擦亮眼睛分辨“精华”和“糟粕” 27
 - 1. “精华”：必需脂肪酸 28
 - 2. “糟粕”：反式脂肪酸 29
 - 3. 脂肪，如何搭配才科学? 30
- 三、吃零食也是一门学问 30
 - 1. 零食也分“限制级” 31
 - 2. 吃零食的“四不要” 32

第三节 糖：该给孩子吃多少糖? ... 34

- 一、又甜蜜又危险的糖 34
 - 1. 糖是天生的诱惑与需求 34
 - 2. 为什么糖不能多吃 35
- 二、形形色色的甜味剂比高低 37
- 三、认清孩子身边的甜蜜陷阱 39
- 四、“吃糖”小支招 40
 - 1. 吃甜食的时间要控制 41
 - 2. 分享糖果 41
 - 3. 巧用替代法 41
 - 4. 吃糖后刷牙 42
 - 5. 选择糖醇类口香糖 42
 - 6. 红糖的益处 42

第四节 维生素：和你的爱一样重要 43

- 一、维持生命的元素 43
 - 1. 维生素A 43
 - 2. B族维生素 45
 - 3. 维生素C 46
 - 4. 维生素D 47
- 二、补充维生素，食物或药剂? 48
 - 1. 一定要给孩子补充维生素药剂吗? 49
 - 2. 挑食的孩子不额外补充维生素，营养足够吗?49
 - 3. 给孩子补充维生素药剂有危险吗? 50

第五节 矿物质：孩子健康的“幕后英雄” 51

- 一、矿物质的奇迹 51
 - 1. 了解矿物质 51
 - 2. 矿物质对孩子的作用 51
- 二、“幕后英雄”之常量元素 52
 - 1. 钙 52
 - 2. 磷 53
 - 3. 镁 54
- 三、“幕后英雄”之微量元素 55
 - 1. 铁 55
 - 2. 锌 56
 - 3. 碘 57
 - 4. 硒 57
- 四、协同作用——整体合作效果更佳 .. 58

第三章 日常食材轻松满足营养需求**第一节 谷物：膳食的基础 60****一、为什么我们都吃大米？ 60**

1. 大米的优点 60

2. 大米原来有这么多种 60

二、让孩子爱上粗粮 62

1. 你的宝贝为什么需要粗粮？ 62

2. 粗粮的烹饪秘诀 65

3. 花点心思就能让孩子接受粗粮 66

三、谷物食谱 67**第二节 豆类：营养“豆”不同 76****一、豆子小小，营养多多 76**

1. 大豆VS淀粉豆 76

2. 豆豆对孩子成长的作用 77

二、细数豆类的家族成员 79

1. 黄豆——植物肉 79

2. 黑豆——豆中之王 79

3. 红豆——心之谷 80

4. 绿豆——清热降火 80

5. 豌豆——粉粉豆 81

6. 芸豆——提高免疫力 81

三、发芽的豆豆好营养.....	81
四、豆类食谱	83
第三节 蔬菜：素之益	91
一、食素对孩子有益	91
1. 膳食纤维的好处.....	91
2. 维生素最佳来源.....	91
3. 调节人体的酸碱平衡.....	92
4. 整肠健胃，调整体质.....	92
二、公认的健康美食——菇菌类食品 ..	93
1. 食用菌是健康的保护伞.....	93
2. 哪些菇菌最适合孩子吃？	94
三、蔬菜的最佳料理方法.....	95
1. 选择无污染的蔬菜.....	95
2. 多选深绿色和橙黄色蔬菜.....	96
3. 选择新鲜的时令蔬菜.....	96
4. 先洗后择切.....	96
5. 不宜盲目生吃蔬菜.....	96
6. 煮熟的蔬菜不要隔夜.....	97
四、小秘诀让孩子爱吃蔬菜.....	98
1. 让蔬菜变化多样.....	99
2. 把蔬菜“藏”起来.....	99
3. 编故事吸引孩子.....	99
4. 让孩子参与买菜、烹调的过程.....	100
5. 逐步尝试让孩子接受.....	100
6. 以身作则榜样作用.....	100
五、蔬菜食谱	101

第四节 水果：清香润心田	111
一、琳琅满目的水果怎么选?	111
1. 水果与四性	111
2. 营养价值高的水果尖子兵	113
二、水果的另类吃法要注意!	115
三、选水果还是选果汁?	117
1. 水果VS果汁，不止是固体与液体的区别	117
2. 怎样选市售果汁	119
四、水果食谱	123
第五节 果仁：孩子的最佳零嘴 ...	133
一、果仁营养大比拼	133
1. 板栗——干果之王	133
2. 松子——有益大脑	133
3. 花生——长生果	134
4. 榛子——8种氨基酸	134
5. 核桃——补脑润肤	135
6. 葵花籽——香脆又有益	135
7. 杏仁——苦甜均益	136
8. 开心果——润肠滋补	136
9. 亚麻籽——有益脂肪酸	137
二、果仁食谱	138
第六节 肉类：多吃还是少吃，这是个问题	147
一、肉类食物的功与过	147
1. 肉类的营养素优势	147

2. 对肉类的担忧：脂肪、胆固醇和激素	148
二、“食肉兽”VS“素食宝宝”，营养均衡才是王道	149
三、食肉就是要趋利避害	151
1. 鸡肉——补气益血	151
2. 鸭肉——滋阴解热	154
3. 猪肉——补中益气	154
4. 牛肉——高蛋白低脂肪	157
5. 羊肉——温补御寒	158
四、肉类食谱	159

第七节 蛋奶类：动物妈妈孕育出的营养食品 170

一、奶制品——接近于“全营养”的食品	170
1. 牛奶的那些事儿	170
2. 酸奶毫不逊色于牛奶	173
3. 奶酪是难得孩子爱吃的营养食品	174
二、蛋类——包裹着黄金般的营养	176
1. 吃鸡蛋一定要吃蛋黄	176
2. 怎样料理蛋类最适合孩子吃	177
三、蛋奶食谱	179

第八节 水产类：水里游的更营养

一、水产品的营养优势	190
1. 丰富优质的蛋白质	190
2. 珍贵的“好脂肪”	190
3. 维生素和矿物质也是强项	191
二、安全食用水产品的七个关键词	191

1. 选购关键词：低污染、新鲜	192
2. 烹调关键词：迅速处理，彻底煮熟，辟腥去刺	192
3. 食用关键词：勿贪吃，过敏慎吃	194
三、水产类食谱	195

第四章 发育时期健康成长食谱

第一节 1~2岁幼儿食谱	204
第二节 3~12岁儿童食谱	211
一、补钙壮骨	212
二、儿童补铁	219
三、儿童补锌	226
四、健脑益智	229
五、助力考试	235
六、明目亮睛	242
七、提升免疫力	247
八、高纤低脂	253
九、开胃消滞	259
十、宁神安眠	267
十一、祛暑清热	274
十二、健康肌肤	279
十三、经期调理	285
十四、益肾补气	293

第五章

患病时期促进康复食疗方

第一节 呼吸系统疾病 298

- 一、感冒 298
- 二、咳嗽 302
- 三、喉咙痛 307
- 四、鼻炎 311

第二节 消化系统疾病 314

- 一、积滞 314
- 二、胃痛 319
- 三、便秘 323
- 四、腹泻 327
- 五、疳积 330

第三节 传染性疾病 . 334

- 一、麻疹 334
- 二、水痘 337
- 三、腮腺炎（痄腮） .. 340
- 四、手足口病 344
- 五、肝炎 347

第四节 泌尿系统疾病 350

- 一、急性肾炎 350
- 二、肾病综合征 353
- 三、遗尿 355
- 四、夜多小便 358

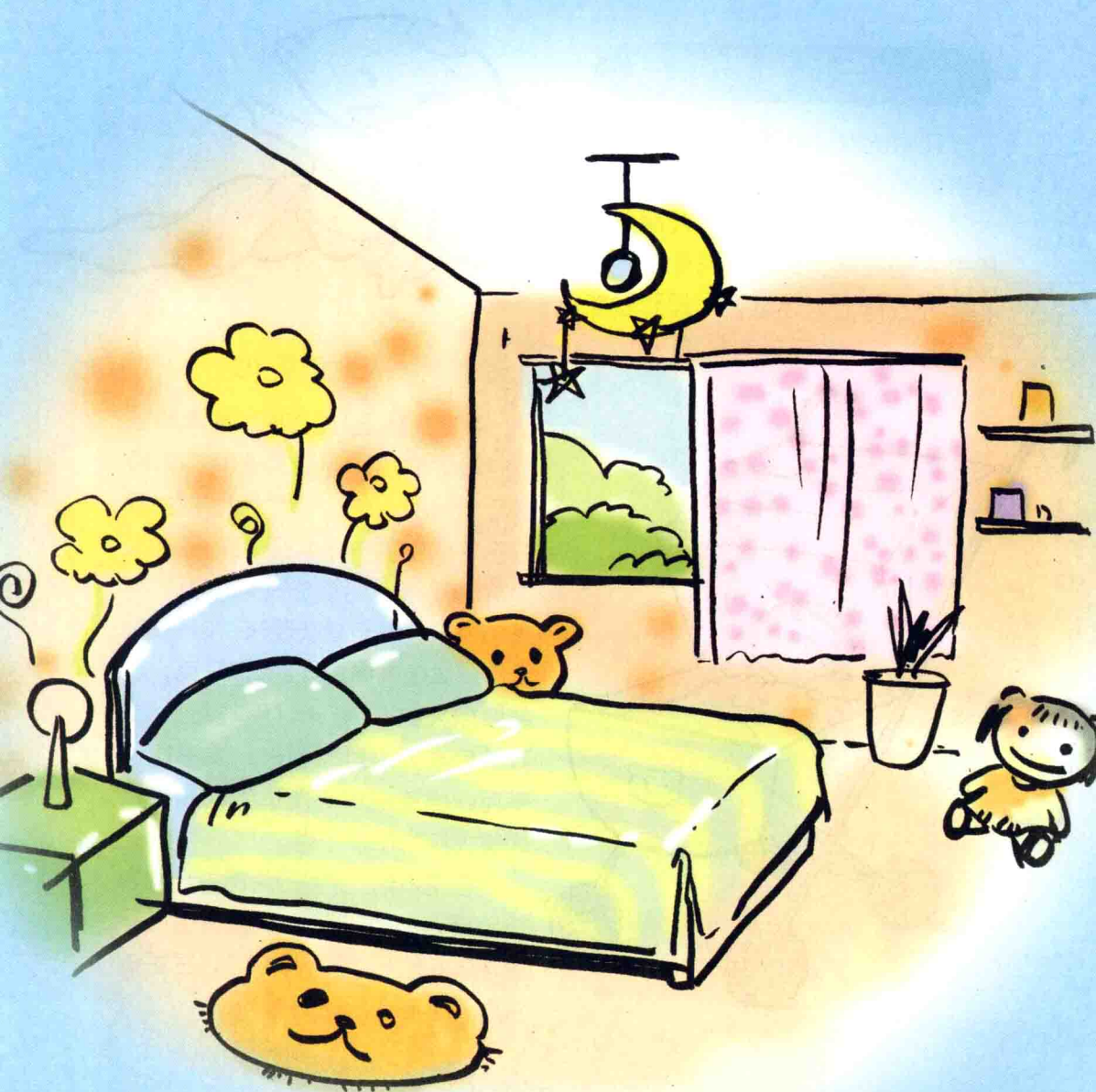
第五节 其他疾病 361

- 一、自汗、盗汗 361
- 二、疮疖 364
- 三、寄生虫病 367



第一章

孩子生长发育的特点和饮食营养需求





第一节

1~2岁的幼儿

一、生长发育特点

软软的脖子，娇小的身体，让新手妈妈手足无措的小宝贝渐渐长大了。1岁的宝宝度过了婴儿期，开始进入幼儿期。幼儿无论是在体格和神经发育上，还是在心理和智能发育上，都出现了新的发展。



☺ 宝宝身体在慢慢长大

1 身体外貌有变化

在宝宝将要1周岁时，身高和体重应稳定增加，但增长速度不如最初几个月那么快。15个月时，女孩的平均体重大约是10千克，身高大约77.5厘米；男孩的平均体重大约是10.4千克，身高78厘米。以后每3个月，体重就增加大约0.7千克，身高增加大约2.5厘米。到2岁时，女孩的身高大约是88厘米，体重12.2千克；男孩的身高能达到88厘米，体重大约为12.6千克。

在第2年，宝宝的头部生长也会特别慢。尽管一年内头围有可能只增加2.5厘米，但到2岁时，宝宝的头围将达到成年时的90%。



☺ 度过婴儿期的宝宝进入了幼儿期