



学生健康营养指南

杨立俊 张凤娟 | 编著

吃得营养，吃出健康。有很多的毛病是“吃”出来的。

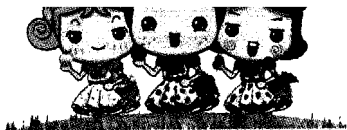
在丰富的物质供应和琳琅满目的食品面前，如何让孩子吃得好，吃得饱，吃得合理，

吃出健康来呢？学生的饮食营养与健康成长是家长最关心的问题。

人生最大的财富是健康，学生时期的发育成长是人一生中的黄金时期。



“指南针”丛书



学生健康营养指南

杨立俊 张凤娟 | 编著

“指南针”丛书编委会

主 编 | 顾建中

副主编 | 杨立俊

编 委 | 顾建中 杨立俊 吴爱军

张 静 张凤娟 郝成才

图书在版编目(CIP)数据

学生健康营养指南 / 杨立俊, 张凤娟编著. —重庆:
重庆出版社, 2006.12
(指南针丛书 / 顾建中主编)
ISBN 7-5366-7979-3

I.学... II.①杨...②张... III.学生—营养卫生—指南 IV.R153.2-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 084270 号

“指南针”丛书

学生健康营养指南

XUESHENG JIANKANG YINGYANG ZHINAN

杨立俊 张凤娟 编著

出 版 人: 罗小卫
责任编辑: 冯建华
责任校对: 何建云
封面设计: 曹 颖
版式设计: 吴庆渝



重庆出版集团 出版
重 庆 出 版 社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆科情印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 890mm×1240mm 1/32 印张: 7.875 字数: 200 千
2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷
印数: 1~5 000 册
定价: 14.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换. 023-68809955 转 8005

版权所有 侵权必究

序

中小学时期的发育成长是人一生中的黄金时期，这个时期营养均衡，膳食科学，将影响人的一生。

学生营养问题，不仅是家长，更是学校饮食工作者普遍关心的问题。然而，在丰富的物质供应和琳琅满目的食品面前，不少家长往往首先想到的是如何让孩子吃得好，吃得多，吃得饱，但是缺乏如何让孩子吃得合理，以及符合孩子健康科学饮食方面的知识。

本书注重科学性和实用性，介绍了学生健康及营养方面的知识，为家长根据学生自身的健康状况摄取营养、科学安排膳食提供了参考。

目录

序	1
---------	---

第一篇 学龄前儿童的健康与营养

人体必需的七种营养素	1
1~3 岁儿童的饮食特点	4
1~3 岁儿童的营养安排	4
1~3 岁儿童饮食安排注意事项	5
3~6 岁儿童的营养安排	5
3~6 岁儿童饮食安排注意事项	5
常用主食制作方法举例	6
富含蛋白质的食谱	7
如何给孩子补钙	8
富含钙的食谱	10
预防和治疗小儿贫血的食谱	10
富含维生素 A 的食物	11
富含维生素 D 的食物	11
维生素 B 族的作用	12
富含维生素 C 的食物	12
微量元素对婴幼儿的影响	13



感冒的食疗方法	13
小儿厌食症的饮食疗法	15
什么是智力发展的敏感期	15
能促进儿童大脑健康发育的食品	16
儿童弱智的食疗方法	17
儿童弱智与微量元素的关系	18
小儿肥胖的饮食疗法	20
营养不良易致大头儿	21
小儿麻疹的膳食疗法	21
患麻疹期间膳食营养	22
注意贫血小儿的饮食	23
婴幼儿营养不良的膳食原则	25
维生素 A 缺乏病	27
防止维生素 A 中毒	32
维生素 B ₁ 缺乏病	34
核黄素缺乏病	37
维生素 B ₆ 缺乏病	39
叶酸缺乏病	39
喝牛奶的好处	40
给孩子多吃绿色蔬菜和水果	42
为什么要多吃水果	43
吃甜食过量的坏处	44
怎样培养孩子良好的饮食习惯	44
牙齿的保健	46
儿童多食症	47
孩子受挫折 食物可发泄	47
父母是帮助孩子避免“多食症”的关键	48
孩子不肯吃早餐怎么办	48



目 录

如何照料生病患儿的饮食 49

第二篇 小学生的健康与营养 53

小学生日常所需的营养素	53
为什么说缺碘会影响学生的智力	54
如何安排小学生的一日饮食	54
过分补充营养可导致哪些疾病	56
提高学习效率应注意哪些	57
小学生饮酒有哪些害处	58
预防小学生近视眼的食物	59
“近视”以后怎么办	61
眼疾病患者的饮食	61
制定小学生营养食谱的原则及方法	61
营养食谱举例	64
一、6~9岁小学生四季食谱	65
1.春季	65
2.夏季	72
3.秋季	82
4.冬季	90
二、10~12岁小学生四季食谱	98
1.春季	98
2.夏季	105
3.秋季	109
4.冬季	114
小学生的营养饮食原则	118

第三篇 初中生的健康与营养 120

青春期学生膳食营养	120
-----------------	-----



食物、营养和青少年	121
初中生需摄入多少食物能量合适	121
青春期对营养素的需求	122
青少年的食物金字塔	122
初中女生月经期的饮食禁忌	126
初中学生早餐的重要性	127
初中女生如何进行乳房保健	128
初中女生发育期不宜减肥	130
初中学生四季食谱	130
1.春季	131
2.夏季	136
3.秋季	141
4.冬季	145
初中生一周营养食谱	150
星期一	150
星期二	153
星期三	156
星期四	158
星期五	161
星期六	163
星期日	166
初中生健脑益智食谱	168
中考考生的饮食原则	180
中考考生的饮食安排	181
中考考生一日三餐的膳食安排	183

第四篇 高中生的健康与营养

高中生日常所需营养素	185
------------------	-----



目 录

序 前言 第一章 绪论 第二章 营养与健康 第三章 膳食指南 第四章 膳食调查 第五章 营养评价 第六章 膳食改善 第七章 营养教育 第八章 营养干预 第九章 营养监测 第十章 营养政策 第十一章 营养法规 第十二章 营养标准 第十三章 营养指南 第十四章 营养宣传 第十五章 营养咨询 第十六章 营养服务 第十七章 营养管理 第十八章 营养监督 第十九章 营养考核 第二十章 营养总结

高中生健康误区	190
高中生主要食物的营养价值	191
高中生一周营养食谱	205
星期一	205
星期二	207
星期三	209
星期四	211
星期五	212
星期六	214
星期日	216
高中生夏季的饮食原则	217
高中生营养食谱	219
富含蛋白质的营养食谱	219
富含维生素 A 的营养食谱	227
富含维生素 B ₁ 的营养食谱	228
富含维生素 B ₂ 的营养食谱	229
富含维生素 B ₅ 的营养食谱	230
富含维生素 B ₆ 的营养食谱	230
富含维生素 B ₁₂ 的营养食谱	231
富含维生素 C 的营养食谱	232
富含维生素 D 的营养食谱	232
富含钙的营养食谱	232
富含铁的营养食谱	233
富含锌的营养食谱	233
高中生健脑益智食物	234
高考临近期的每日食谱列举	237
高考三天的一日营养食谱列举	239



主要参考文献	240
--------------	-----

后记	241
----------	-----

第一篇 学龄前儿童的健康与营养

饮食可以提供给人体营养，它是促进生长发育、保证人体健康的重要条件，人体必需的七大营养素分别是蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐、维生素、膳食纤维和水。所谓营养素是指维持人体健康、生长和正常生理功能所必需的营养成分。婴幼儿处于体格发育和智力发育的关键时期，与成人相比，婴幼儿需要更多的营养素和能量以保证其生长发育的需要。合理的营养不仅直接关系到小儿的正常生长发育，而且也可为长大成人后的健康奠定良好的基础。营养物质摄入不足或供给不足，会导致儿童营养不良，这不仅影响儿童的正常生长发育，而且使儿童机体抵抗力降低，易患感染性疾病，其发病率和病死率较营养良好的儿童高，病后康复也较慢。此外，营养不良也会影响儿童智力的发育和学习成绩的提高。营养不良会影响到孩子的生长发育，影响孩子一生的健康。因此，家长应该合理安排婴幼儿的饮食。

人体必需的七种营养素

蛋白质

蛋白质是一大类由氨基酸组成的高分子有机化合物，是组成一切细胞和组织结构的基本材料。蛋白质的生理功能是起构成机体、修补组织、调节生理功能、供给能量，并维持机体酸碱平衡、输送氧气和营养物质的作用。蛋白质能调节和控制人体各种生理功能，能够与一些细菌、病毒相结合，使病原体无法生存，使肌体抗病能力增强。蛋白质又分为完全蛋白质和不完全蛋白质。各种蛋白质的基本组成单位都是氨基酸，共有 20 多种，缺



一不可，氨基酸的种类、含量和比例决定食物中蛋白质营养价值的高低，蛋白质中有 8 种氨基酸是机体不能合成而必须由食物供给的。婴幼儿日常所需的蛋白质要高于成年人。

脂肪

脂肪由脂肪酸构成，脂肪酸可分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。有的不饱和脂肪酸不能在体内合成，必须由摄入和食物供给，叫必需脂肪酸。必需脂肪酸为生长发育所必需，对婴幼儿尤为重要。脂肪的生理功能是：储存和供给能量。脂肪是组成人体组织细胞的重要组成成分。人体内的脂肪组织主要分布在皮下和内脏周围，内脏周围的脂肪对组织起着保护作用，保护内脏和肌肉免受损伤。脂肪组织可以调节体温，防止热量散失。

碳水化合物

碳水化合物即糖类物质，是人体能量的主要来源。碳水化合物分为单糖、双糖、多糖 3 类。碳水化合物的生理功能主要是：(1)人体热能的主要来源。(2)构成人体的重要物质。(3)辅助脂肪氧化，帮助肝脏解毒，促进生长发育。

水

水是人体中最重要的组成部分，约占人体体重的 $\frac{2}{3}$ ，是维持生命正常生理活动的重要物质，它的功能是促进食物的消化和吸收，人体摄入的食物必须溶解在水里才能被消化吸收和运输。水有调节体温的作用，当外界温度升高或降低时，水可以帮助人体保持恒定的体温。水是细胞和体液的主要成分。水是体腔、关节和肌肉的润滑剂。

食物纤维

食物纤维是一种特殊营养素，其本质是碳水化合物中不能被人体消化酶所分解的多糖类物质。食物纤维的主要生理功能是：(1)利于通便，帮助食物消化吸收，降低血清胆固醇和防治动脉硬化及胆石形成。(2)调节热能摄入、控制体重等。



无机盐

无机盐仅占人体体重的4%左右,种类很多,主要有钙、镁、钾、钠、磷、硫、氯7种常量元素和体内含量极少的碘、铁、铜、锰等微量元素。下面列述几种主要无机盐的情况。

1. 钙。钙是构成骨骼、牙齿的主要成分,因而对于婴幼儿极为重要。在骨骼发育和牙齿形成的关键时期,钙缺乏所导致的损害是不可逆转的。

2. 磷。磷是构成骨骼和牙齿的重要材料,磷也是构成细胞中很多重要成分的原料,例如核酸、脑磷脂和某些辅酶等。磷还参与调节体液平衡和维持机体的酸碱平衡。

3. 碘。碘主要参与甲状腺素的合成,缺碘可引起甲状腺肿大。碘能促进蛋白质的合成和骨钙化,因而对婴幼儿的生长发育影响很大。孕妇缺碘容易造成胎儿智力障碍。

4. 锌。锌是体内物质代谢中很多酶的组成成分和活化剂,锌参与核酸、蛋白质的生物合成,参与碳水化合物和维生素A的代谢过程。婴幼儿缺锌会导致食欲不振、免疫功能低下等。

维生素

维生素是维持人体健康所必需的一类低分子有机化合物,维生素种类很多,通常分脂溶性和水溶性两大类。脂溶性维生素有维生素A、D、E、K,水溶性维生素有B族维生素(包括维生素B₁、B₂、B₆、B₁₂、维生素PP、泛酸、生物素、叶酸)和维生素C。虽然人体对维生素的需求量很少,每日仅以毫克或微克计算,但维生素不能在体内合成或在人体内合成不足,必须由食物供给。要保证婴幼儿从饮食中摄取适量的维生素,来促进身体的正常生长和发育。

随着新生儿的降生,母亲哺乳婴儿的使命就开始了。母乳喂养是人类最原始的喂养方法,也是最科学、最方便、最安全的喂养方法。母乳能供给婴儿4~6个月内所需的全部营养素。4~6个月月后,除继续给予母乳喂养之外,应及时合理添加其他辅助食



物。孩子出生后的第二年，除吃辅助食物外，母乳仍是其营养物质的重要来源。所以母乳喂养最好持续到 1~2 周岁。

1~3 岁儿童的饮食特点

1 周岁以后的婴儿，刚刚完成断奶或还未完全断奶，他们选择的食物要多样化，母乳喂养的幼儿可继续每日提供 1~2 次母乳，采用其他方式喂养的幼儿，每日需提供乳类 500 毫升左右。

1 周岁的幼儿，随着年龄的增长，乳牙逐渐加多，但胃肠功能尚未发育完全，因而食物要软、烂、碎。要增加餐次，幼儿的胃较小，不能吃太急，但幼儿需要的能量却很多，所以应设法让孩子多进餐。小儿食物应少放盐，同时应避免用味精、花椒等调味品。

1~3 岁儿童的营养安排

1. 主食以谷类为主，每日可以给大米粥、麦片粥、玉米粥、小米粥等。其中一种 100~200 克。这些食物是蛋白质、热能的主要来源。

2. 每日给牛奶或豆浆 250~500 毫升，这些是钙的主要来源。

3. 高蛋白食物 25~50 克，如瘦肉小半碗、鸡蛋 1 个。

4. 蔬菜的供给，如小白菜、油菜、菠菜、胡萝卜、马铃薯等，制成菜泥，每日 50~100 克。上述食物是维生素、矿物质和膳食纤维的主要来源。

5. 每日给新鲜水果 50~100 克，如香蕉、苹果、橘子、猕猴桃、草莓、番茄、西瓜、桃等。水果是维生素和矿物质的主要来源。

6. 每日 3 次正餐，2 次辅餐。辅餐可以提供小糕点，如饼干、蛋糕、酸奶和水果等。



1~3 岁儿童饮食安排注意事项

1. 酒、咖啡、浓茶、可乐等刺激性较强的饮料，尽量避免给孩子吃，以免影响神经系统的正常发育。
2. 花生米、瓜子、果冻等不易消化和易误入气管的食品不要给孩子吃。
3. 太甜、太咸、油腻的食物不要给孩子吃，以免消化不良。
4. 少吃冷饮，冷饮含糖高并加有食用色素，易引起小儿消化功能紊乱。

3~6 岁儿童的营养安排

1. 主食以谷类为主，米饭、馒头、花卷、粥、面包、包子等是蛋白质和热能的主要来源。
2. 多吃蔬菜、水果和薯类，它们是维生素、矿物质和纤维素的主要来源。
3. 经常吃适量的鱼、蛋、禽、瘦肉，这些食品可以补充幼儿生长发育需要的优质蛋白质。
4. 多做包子、饺子等带馅食品，这些食品含有面、菜、肉、油，可达到营养平衡。
5. 每天喝牛奶或豆浆 2~3 杯，这些食品可以补充钙和蛋白质。

3~6 岁儿童饮食安排注意事项

1. 3~6 岁幼儿进食的种类基本接近成人，从粥、软饭过渡到普通膳食，但要注意营养的平衡，应避免给孩子吃过于油腻和辛辣的食物。
2. 每餐食物品种多样化，以免孩子挑食、偏食。
3. 按时吃饭，不吃零食。经常吃零食不能满足幼儿的营养要求，所以不要让孩子养成吃零食的习惯。



4. 不吃高盐、高糖的食物。

常用主食制作方法举例

1~6 岁儿童膳食的烹制方法要适合他们的生理状况。

主食是人们每餐必备的主要食品，也是营养素的主要来源，常用主食中主要营养素的含量见表。

常用主食中的主要营养素含量（每 100 克）

食物名称	热能 (千卡)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	维生素 B ₁ (毫克)	维生素 B ₂ (毫克)
馒头(标准粉)	233	7.8	1.0	0.05	0.07
馒头(富强粉)	208	6.2	1.2	0.02	0.02
花卷	217	6.4	1.0	微量	0.02
烙饼(标准粉)	255	7.5	2.3	0.02	0.04
煎饼(玉米面豆粉)	333	7.6	0.7	0.10	0.04
煮面条(富强粉)	109	2.7	0.2	—	0.01
方便面	472	9.5	21.1	0.12	0.06
糖烧饼	302	8.0	2.1	—	0.01
油饼	399	7.9	22.9	0.11	0.05
油条	386	6.9	17.6	0.01	0.07
玉米粥	390	7.2	3.7	0.02	0.03
小米粥	46	1.4	0.7	0.02	0.07
蒸米饭(粳米)	114	2.5	0.2	0.02	0.03
蒸米饭(粳米)	117	2.6	0.3	—	0.03
大米粥(粳米)	46	1.1	0.3	—	0.03

肉末汤面

取 100 克面粉，将鸡蛋 1 个打入面粉中加入适量水和成面团，做成细面条。植物油适量倒入锅内，等到油热后，先放入 50 克肉末煸炒，待肉末变色再放入葱姜末、虾皮少许，快速翻炒几下，然后加入适量清水，水烧开后，放入面条煮 3~5 分钟，

再放入小油菜，加适量食盐，稍煮片刻，最后淋上香油即成。

牛奶粥

将大米 50 克淘洗干净，放入锅内加水和 250 克牛奶，置于火上烧开，水烧开后用小火煮半个小时，等到米粒黏稠、奶香味溢出即可关掉火，盛出食用。食用时，可依照个人口味添加适量糖或盐。此粥鲜香可口营养均衡。

胡萝卜粥

大米 50 克洗净待用，胡萝卜 50 克洗净切成小丁。把锅放在火上加热，然后放入植物油少许，油温至 120℃ 放入 25 克肉末和胡萝卜煸炒，肉末炒至变色再放入葱姜末，等葱姜炒香时，把事先烧好的开水倒入锅内，再把洗净的大米放入锅中，用小火熬半个小时后加入适量食盐，搅拌均匀，熄火即可食用。此粥色、香、味俱全，且营养丰富。

红枣小米粥或玉米面粥

红枣洗净，煮烂去皮去核，压成枣泥，放在煮好的小米粥或玉米面粥中再煮即成。

富含蛋白质的食谱

四色豆腐

原料：豆腐2块，玉米仁30克，豌豆仁30克，水发香菇50克，盐、酱油、白砂糖、淀粉、色拉油适量。

做法：水发香菇切片，豌豆仁和玉米仁用开水煮熟后，冷水过凉。将整块豆腐的水分擦干，沾上淀粉，放入锅中煎成金黄色。再加入水发香菇片、豌豆仁和玉米仁与盐、酱油、白砂糖一起煮至豆腐入味，即可。

肉末炒豆腐

原料：嫩豆腐 300 克，肉末 100 克，水发黑木耳 50 克，葱末、姜末、盐、酱油、料酒、鲜汤、湿淀粉、色拉油适量。

做法：将豆腐切成5厘米见方的块，用开水氽1次，沥干。