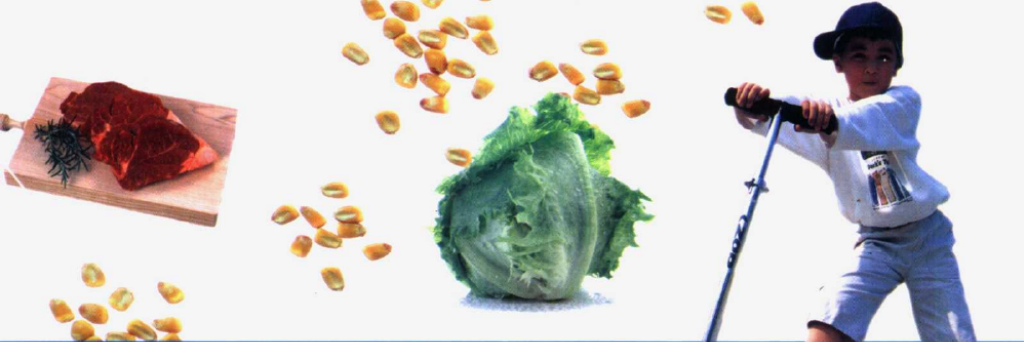




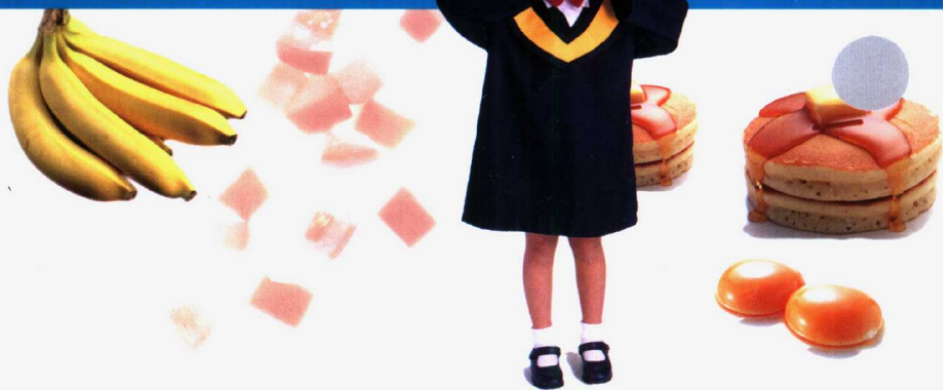
营养专家告诉您.....



中小學生

吃什么？

胡小琪 樊艳华 主编 河北科学技术出版社



营养专家告诉您

中小學生 吃什麼

胡小琪 樊艷華 主編

河北科學技術出版社

主 编 胡小琪 樊艳华
编 者 马冠生 李艳平 潘 慧

图书在版编目 (CIP) 数据

中小学生吃什么/胡小琪,樊艳华主编. —石家庄:
河北科学技术出版社, 2004
(营养专家告诉您)
ISBN 7-5375-3113-7

I. 中... II. ①胡... ②樊... III. ①中小学 - 学
生 - 营养卫生 ②中 小 学 - 学 生 - 食 谱
IV. ①R153.2 ②TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 085278 号

营养专家告诉您

中小学生吃什么

胡小琪 樊艳华 主编

出版发行 河北科学技术出版社
地 址 石家庄市和平西路新文里 8 号(邮编:050071)
印 刷 河北供销印刷厂
经 销 新华书店
开 本 850×1168 1/32
印 张 6.875
字 数 160000
版 次 2005 年 1 月第 1 版
2005 年 1 月第 1 次印刷
印 数 4000
定 价 12.00 元

<http://www.hkpress.com.cn>

少年儿童是国家的未来，民族的希望，是全面小康社会的建设者。他们的营养问题不仅直接影响着自身的生长发育和防病抗病能力，以及智力与健康心理的正常发展，而且也关系着中华民族整体素质的提高。

那么，中小学生的营养存在哪些问题？一是，营养不均衡带来的轻度营养不良即体重不足以及体重超重或肥胖；二是，钙、铁、锌等矿物质及维生素 A、维生素 B 等摄入不足引起的各种营养素缺乏症，以及由此而带来的一系列的健康和学习问题。这些问题的出现，除地区经济和社会发展不平衡外，另一个不可忽视的重要原因则是人们对饮食营养知识的缺乏，以至于在部分家长中产生了一些误区，以为多吃昂贵的滋补品好，以为吃高价位的进口洋食品好，或凭着个人口感喜好，经常选择某几种食物而导致挑食、偏食等。

如何解决上述问题，这本《中小学生吃什么》会为您提供帮助。它告诉各位中小学生及其家长，中小学生各年龄段的生长发育特点，各年龄段应该吃什么、吃多少、怎样吃，特殊时期的饮食安排，良好饮食习惯的培养，食物烹饪与储存的注意事项，营养配餐与食谱举例等。通过一



日三餐的合理膳食，达到均衡营养的目的。

由于编者水平所限，书中不足之处在所难免，
敬请读者批评指正。

胡小琪

2004 年 4 月

QIANYAN



目录

第一章 中小學生生长发育的特点

- 一、小学生生长发育的特点 (3)
- 二、中学生生长发育的特点 (3)
- 三、“赶上生长”与生长关键期 (4)
- 四、青春期 (5)

第二章 中小學生的营养需求

- 一、需要多少能量 (9)
- 二、需要多少蛋白质 (10)
- 三、需要多少碳水化合物 (10)
- 四、需要多少脂肪 (11)
- 五、需要多少矿物质 (12)
- 六、需要多少维生素 (15)
- 七、需要多少水 (17)

第三章 合理营养与饮食

- 一、小学生每天应吃多少 (21)
- 二、中学生每天应吃多少 (22)
- 三、怎样合理安排一日三餐 (23)
- 四、怎样安排课间餐 (24)
- 五、谷类为主，选择多样食物 (25)
- 六、坚持喝奶终生受益 (26)
- 七、常吃豆类及其制品 (27)
- 八、保证鱼、禽、蛋和瘦肉的摄入 (28)
- 九、多吃深色蔬菜、新鲜水果和薯类 (29)



十、中小学生不能饮酒	(30)
------------------	--------

第四章 特殊时期的饮食安排

一、青春期	(35)
二、身体缺乏铁时	(37)
三、身体缺乏锌时	(41)
四、身体缺乏钙时	(42)
五、身体缺乏某些维生素时	(46)
六、身体超重或肥胖时	(60)
七、复习考试时	(66)
八、饮用牛奶不舒服时	(68)
九、感冒时的饮食安排	(69)
十、腹泻时的饮食安排	(70)

第五章 从小培养良好饮食习惯

一、坚持每天吃早餐，吃好早餐	(73)
二、吃清淡少盐饮食	(78)
三、合理选择零食	(78)
四、正确选择饮料	(80)
五、常饮白开水	(80)
六、少喝可乐类饮料	(81)
七、注意西式快餐对身体的影响	(81)
八、尽量少吃方便面	(82)
九、不挑食、偏食	(83)
十、不边吃饭边喝水（汤）	(84)
十一、不边吃饭边看书（电视）	(85)
十二、就餐时切忌狼吞虎咽	(85)
十三、慎重选择“保健食品”	(86)



- 十四、重视体力活动，避免盲目节食 (88)
- 十五、不要吃霉变食物 (89)
- 十六、购买食物时切记“三期” (90)

第六章 注意食物的烹调加工与储存

- 一、什么叫烹调 (95)
- 二、烹调方式与食物营养有关吗 (95)
- 三、熬粥时不要加碱 (96)
- 四、不要常吃油条（饼） (97)
- 五、食品加工不宜过细 (98)
- 六、淘米不宜用温水 (98)
- 七、怎样加工和烹调蔬菜 (99)
- 八、怎样做胡萝卜有利于营养素的吸收 (100)
- 九、“菠菜豆腐”能一起煮吗 (100)
- 十、炒豆芽放一点醋好 (101)
- 十一、用什么样的火候炒菜营养损失最少 ... (101)
- 十二、如何减少肉类食品在烹调过程中的营养损失
..... (101)
- 十三、怎样做鸡蛋才美味可口 (102)
- 十四、合理配菜可提高菜的营养价值 (103)
- 十五、注意油在烹调中的变化 (103)
- 十六、正确使用碘盐 (104)
- 十七、怎样储存食物 (104)

第七章 营养配餐与四季食谱举例

- 一、配餐原则 (109)
- 二、食谱举例 (110)



附录

- 一、食物互换表 (185)
- 二、学生营养午餐营养供给量 (187)
- 三、世界卫生组织儿童肥胖判断标准 (190)
- 四、简易食物成分表 (193)

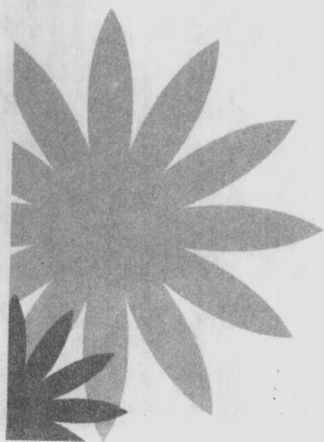
MULU



第一章

DIYIZHANG

中小学生生长发育的特点



一、小学生生长发育的特点

小学生所处的年龄范围一般在6~7岁至12~13岁之间。在这个时期,孩子的体格增长处于持续稳步增长状态。身高平均每年增长5厘米左右,体重平均每年增长2~3千克。除生殖系统外,其他器官已逐渐接近成人水平。

二、中学生生长发育的特点

中学生所处的年龄范围一般在12~13岁至18~19岁之间。在这个年龄阶段,由于受身体内性激素的影响,孩子生长发育的速度与小学阶段相比明显加快,男女生之间的性别差异也逐渐显著起来。

中学生生长发育的特点主要表现在以下几方面:

①身高:男孩子每年增长7~9厘米,最多可达10~12厘米,在整个青春期平均增长约28厘米,到21岁时基本稳定;女孩子每年增长5~7厘米,最多可达9~10厘米,整个青春期平均增长约25厘米,到17岁左右停止增长。

②体重:体重的变化规律与身高相似,但突增高峰的出现不如身高明显,容易受营养、疾病等环境因素的影响。

③体型及其他:男生逐渐变得肩宽、肌肉发达,声音逐渐变粗,长出胡须,出现遗精;女生则骨盆变宽,



脂肪丰满，乳房发育，出现月经。

三、“赶上生长”与生长关键期

中小學生正處於生長發育的關鍵時期，此時，如果營養不良或身患疾病（如較長期發燒或腹瀉），勢必會造成他（她）的身高、體重等發育低於同齡的孩子。但當這些阻礙孩子生長發育的原因被消除以後，如營養不良得到了及時糾正，疾病得到了有效控制，隨著營養的充分補充和疾病的痊癒，這些孩子就會以超過該年齡組的正常速度迅速恢復生長，趕上同齡孩子的高度，這種現象被稱之為“趕上生長”。因此，對於疾病恢復期的孩子，應多給他們吃些魚、肉、蛋、奶及新鮮蔬菜和水果，以補充更多的蛋白質、鈣、鐵和維生素等營養素，使之儘快實現“趕上生長”。但同時由於病後消化系統功能較差，不宜吃太油膩的食物。所以，應給他們一些易消化的食物，最好少食多餐。

人的許多重要器官和组织都有其生長關鍵期。如腦發育的關鍵時期在胎兒及嬰幼兒階段，此期若營養不良將導致不可恢復的腦組織障礙，他們的智力水平將永遠低於同齡人。青春期中是身高生長的關鍵時期，如果由於營養不良（如鈣缺乏）造成的身材矮小，此時若尚未得到及時而充足的營養的話，一旦青春期中過去，以後再補充多少營養也不能實現“趕上生長”，不能趕上同齡人的身高高度了。



四、青春期

从第二性征出现（男生开始长胡须、女生开始乳房发育）到生殖器官基本发育成熟、身高停止增长的时期，被称之为青春期。此乃由儿童过渡到成人的一个非常重要的阶段，除形态、生理发生巨大变化外，心理、智力及行为也有突变。经过这个阶段以后，小孩子便发育成了具有生育能力的成年人了。

青春期的开始年龄、发育速度、成熟年龄以及发育的程度都有很大的个体差异。女生开始进入青春期的年龄一般比男生约早2年。女生约为9~11岁至17~18岁，男生约为11~13岁至18~20岁。

从进食量来看，处于青春期的孩子似乎已与成年人相差无几。因此，他们的健康和发育很容易为人们所忽视。殊不知，此时正是他们的形态、机能迅速发育的关键时期，如果营养供应不能满足其生理需要，则有可能推迟发育，甚至出现疾病。



DIERZHANG

第二章

中小学生的营养需求

