

幼儿营养食谱

陈文斐 赵 高 编著



160余款营养食谱

180余条科学育儿知识

14例幼儿园食谱



人文出版社

TS972/99

YOUER YINGYANG SHIPU

幼儿营养食谱



陈文斐 赵高 编著

北京教育学院图书资料中心



0000157949

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

幼儿营养食谱 / 陈文斐等编著. — 上海: 上海科学技术文献出版社, 2003. 2
ISBN 7-5439-2077-8

I. 幼... II. 陈... III. 婴幼儿—食谱
IV. TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第109490号

责任编辑: 倪捷

封面设计: 徐利

幼儿营养食谱

陈文斐 赵高 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

常熟人民印刷厂印刷

*

开本 850×1168 1/32 印张 7.5 字数 180 000

2003年2月第1版 2003年2月第1次印刷

印数: 1-5 100

ISBN 7-5439-2077-8/T·713

定价: 16.00元

幼儿营养与饮食
身心健康之基

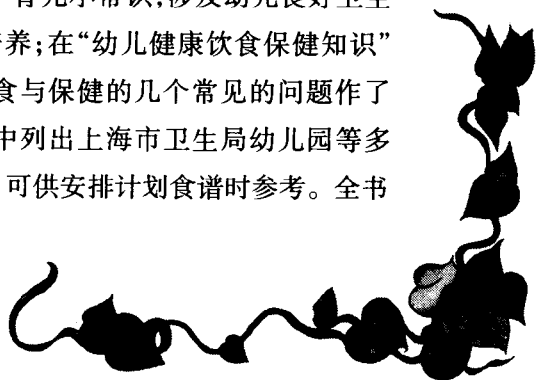
许丽娟

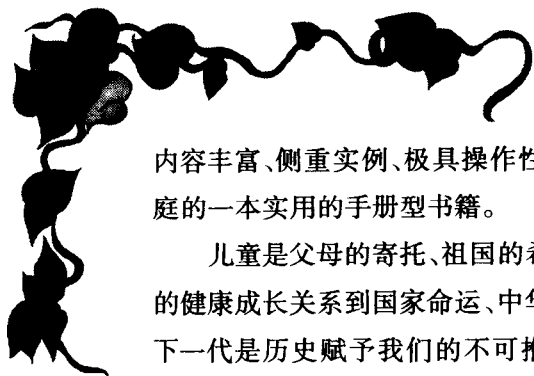
二〇〇二年十二月

■ 序

膳食、营养是生命的物质基础,身体健康维系之本,平衡的膳食、合理的营养有利于人体的健康和生长发育。对营养的需求,随不同年龄或发育阶段而有不同。婴幼儿正处于人生之早期、生长发育快速期,新陈代谢非常旺盛,对营养的需求相对较高,但身体器官、组织发育尚不够完善,生理适应机能相对较差。食物的消化、吸收与利用尤其如此,且明显地受食物的质与量所左右。因此,符合生理需要、平衡的膳食与合适比例的营养素,在幼儿期就更显得重要。

如何平衡膳食、合理营养,使儿童吃得科学,喜欢吃,以保证幼儿健康成长,是广大家长,也是幼儿保教工作人员最为关注的一个方面。上海市卫生局幼儿园陈文斐、赵高同志倾多年工作经验,编写的《幼儿营养食谱》一书,结合我国托幼机构以及一般家庭的条件,按主食、菜肴、点心与食疗共列出百余食谱,详细介绍原料、制作方法;并在每一食谱下,穿插一育儿小常识,涉及幼儿良好卫生和行为习惯的规范和培养;在“幼儿健康饮食保健知识”章节中,重点对幼儿饮食与保健的几个常见的问题作了较详细的论述;“附录”中列出上海市卫生局幼儿园等多所幼儿园的“周食谱”,可供安排计划食谱时参考。全书





内容丰富、侧重实例、极具操作性,是适合托幼机构与家庭的一本实用的手册型书籍。

儿童是父母的寄托、祖国的希望、人类的未来。儿童的健康成长关系到国家命运、中华民族伟大复兴,培养好下一代是历史赋予我们的不可推卸的责任。相信《幼儿营养食谱》的出版,对于普及幼儿营养知识,指导科学育儿,促进幼儿健康成长,对大家都将有很大的帮助。

上海医科大学教授

上海营养学会理事长 柳启沛

中国营养学会常务理事

■ 前 言

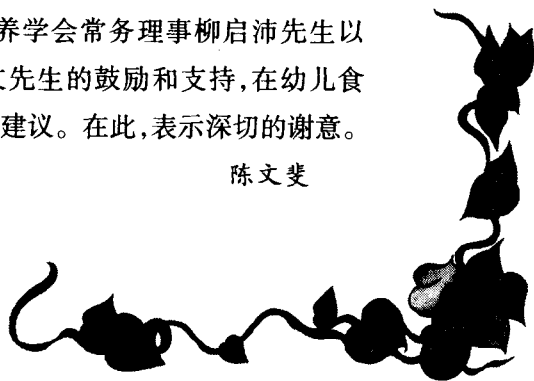
“民以食为天”说明了人与膳食的密切关系。而儿童是人类发展的希望与未来,如何提高幼儿的身体素质,保障他们健康成长,更是关系中华民族素质及社会发展的大事。

幼儿配餐,营养第一,每一种营养都是健康的根源,营养来源于食物,食物必须新鲜、丰富,摄取多种食物才能均衡地获得这些营养,有助于幼儿生长发育和健康发展。

让幼儿吃上营养均衡、颜色漂亮、造型美观、香味扑鼻、味道鲜美的食品,是对家长和幼托机构营养员的要求。调查发现,有些幼儿疾病就是源于不正确的膳食与营养,其中有常见的厌食症、单纯性肥胖症、糖尿病、锌缺乏症(可导致食癖症)。当前,许多“现代症”是由“吃”引起的。那为什么有的人吃出了问题,而有的人却吃出了健康呢?这就取决于营养是否合理,膳食是否均衡了。而对于幼儿饮食,就更需要注意这一点了。

本书在编写过程中得到了上海医科大学教授、上海营养学会理事长、中国营养学会常务理事柳启沛先生以及世界中医学会会员宣文先生的鼓励和支持,在幼儿食疗、营养方面,提出了许多建议。在此,表示深切的谢意。

陈文斐



目 录

幼儿营养食谱 / 1

主菜食谱 / 小知识

荤菜 / 3

黑木耳串珍珠 3 / 如何培养与发展幼儿智力 3

蒜香肉丝 4 / 猪肉的脂肪含量较高 4

芦荟炖排骨 5 / 人睡觉时为什么要用枕头 5

牛肉丝炒空心菜 6 / 空心菜的功效 6

糖醋小排 7 / 家庭备用小药箱 7

蒜香排骨 8 / 如何预防食物中毒 8

猪排条 9 / 怎样使骨骼发育好 9

茄汁排条 10 / 什么叫“吃得好” 10

炒香肠水果 11 / “左撇子”要不要纠正 11

夜开花塞肉 12 / 为什么不要喝生水 12

蜜汁牛柳 13 / 维生素 PP 的功用是什么 13

鲜茄煮牛肉 14 / 维生素 PP 来源于哪些食物 14

自制肉松 15 / 孩子多动症如何治疗 15

三色蛋片 16 / 各种营养素的主要来源 16

荷花炒鸡蛋 17 / 维生素 B₂ 来源于哪些原料 17

双料蛋卷 18 / 蛇是怎样过冬的 18

迷你鸳鸯蛋 19 / 孩子睡熟后踢被子怎么办 19

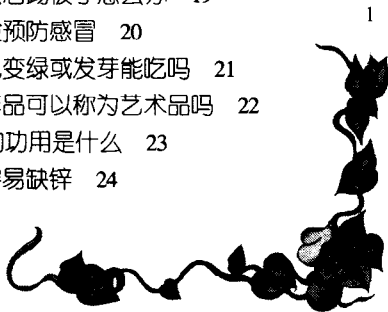
茄汁鸳鸯蛋 20 / 冷水洗脸预防感冒 20

土豆牛肉饼 21 / 土豆颜色变绿或发芽能吃吗 21

生炒牛蛙 22 / 幼儿美工作品可以称为艺术品吗 22

芙蓉鸡片 23 / 维生素 D 的功用是什么 23

枇杷凤翅 24 / 哪些孩子容易缺锌 24





- 沙茶鸡翅 25 / 不讲卫生怎么办 25
- 酱肉春笋蒸素鸡 26 / 为何害羞时脸发红,害怕时脸却变白 26
- 柠檬汁焗鸡 27 / 鸡的用途 27
- 鸡肉串 28 / 为什么不爱用手帕 28
- 百合炒鸡片 29 / 如何使幼儿对音乐产生兴趣 29
- 西芹百合炒鸡片 30 / 芹菜叶与芹菜茎所含的营养成分表 30
- 鸡丝金针菇 31 / 为什么不能多吃泡泡糖 31
- 鸡火干丝 32 / 怎样对待爱哭的孩子 32
- 爆炒鳝背 33 / 怎样刷盘洗碗 33
- 羌爆腰花 34 / 为什么孩子在生人面前不爱讲话 34
- 松仁鱼米 35 / 如何教孩子欣赏音乐 35
- 酱爆墨鱼丝 36 / 家长吸烟对孩子的危害 36
- 三色鱼粒 37 / 怎样预防蛲虫病 37
- 奶汁烤鳕鱼 38 / 如何使孩子能安稳地吃饭 38
- 盐水墨鱼蛋 39 / 儿童争吵并非坏事 39
- 蒜香油爆虾 40 / 河虾 40
- 百粒虾鱼球 41 / 孩子不喜欢的几种谈话方式 41
- 百粒虾球 42 / 3岁以上小儿的饮食要注意什么 42
- 脆炸虾球 43 / 应多给儿童一些自由活动 43
- 鲜菇虾仁 44 / 鸡蛋与味精 44
- 五彩虾仁 45 / 保护眼睛的健康,请多吃绿色蔬菜 45
- 盐水虾 46 / 哪些烹调原料含维生素 A 较丰富 46
- 茄汁凤尾虾 47 / 培养幼儿同情心的五种方法 47
- 百宝虾仁 48 / 育儿六禁 48
- 三色虾仁 49 / 孩子最易缺什么 49
- 干烧鱼块 50 / 孩子肥胖怎么办 50
- 红烩鳕鱼块 51 / 怎样教孩子向人问候 51
- 南乳河鳗 52 / 蚂蚁找到了食物是怎样告诉同伴的 52

糖醋鱼柳 53 / “上浆挂糊”对营养素起哪些保护作用 53

粟米蓉烩鱼粒 54 / 避免食用过多的食盐 54

五彩鱼丝 55 / 磷来源于哪些食物 55

莴笋鳝丝 56 / 黄鳝 56

银芽蚬肉 57 / 绿豆芽 57

素菜 / 58

美味豆腐 58 / 小乌龟是怎样出生的 58

八宝豆腐 59 / 孩子脸部的白斑是“蛔虫斑”吗 59

虾末豆腐松 60 / 豆腐 60

八公山豆腐 61 / 电 61

三色豆腐 62 / 光 62

蜜汁火腿 63 / 为什么吃饭前要洗手 63

豆腐狮子头 64 / 风 64

珊瑚豆腐 65 / 认识春季 65

桂花豆腐 66 / 认识夏季 66

金银卷 67 / 认识秋季 67

腊味荷兰豆 68 / 认识冬季 68

素鸡丝豌豆 69 / 鸡蛋与豆浆 69

拌银丝 70 / 煮豆腐干丝不宜加碱 70

红根腐竹 71 / 制作豆类菜肴要注意什么 71

四方冬瓜肉 72 / 眼屎是从哪儿来的 72

软炸鲜蘑菇 73 / 为什么大蒜能杀菌 73

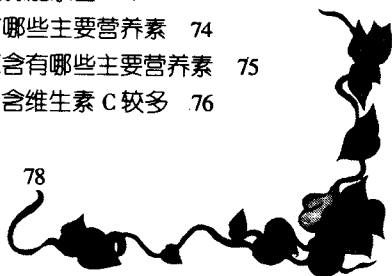
归巢 74 / 根茎类蔬菜含有哪些主要营养素 74

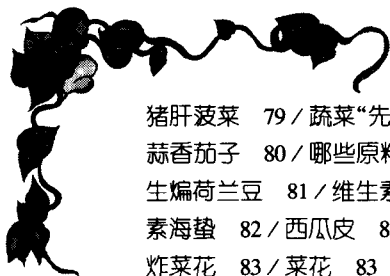
清炒刀豆 75 / 豆类蔬菜含有哪些主要营养素 75

奶香青豆泥 76 / 哪些食物含维生素 C 较多 76

鸡蛋菠菜 77 / 菠菜 77

圆白菜炒香肠 78 / 圆白菜 78





猪肝菠菜 79 / 蔬菜“先洗后切”好 79
蒜香茄子 80 / 哪些原料含维生素成分最多 80
生煸荷兰豆 81 / 维生素有多少类 81
素海蜇 82 / 西瓜皮 82
炸菜花 83 / 菜花 83
玉米笋炒芥蓝菜 84 / 芥蓝菜 84
芹菜拌干丝 85 / 芹菜 85
南瓜百合 86 / 百合 86

汤 / 87

鲜番茄汤 87 / 鉴别鸡蛋好坏的方法(一) 87
菠菜猪肝汤 88 / 鉴别鸡蛋好坏的方法(二) 88
碧波鱼柳羹 89 / 太阳 89
番茄蛋汤 90 / 西红柿 90
什锦烩豆腐汤 91 / 白天和黑夜 91

主食食谱 / 小知识

脆炒面 92 / 预防感冒 92
担担面 93 / 幼儿喜欢吃泡饭好不好 93
蔬菜鸡蛋粥 94 / 如何培养孩子的自信心 94
豆苗碎肉粥 95 / 幼儿心理卫生教育内容 95
奶酪玉米粥 96 / 吃杂粮饭的好处(一) 96
虾仁玉米粥 97 / 吃杂粮饭的好处(二) 97
蔬菜鱼肉粥 98 / 吃杂粮饭的好处(三) 98
咖喱牛肉盖饭 99 / 五谷米 99
绿豆饭 100 / 多食用健康食物 100
葡萄干羊肉饭 101 / 人体对糖类的需要量是多少 101

红豆饭 102 / 红豆 102
什锦煨饭 103 / 消暑食品宜多吃 103
茶汤 104 / 茶 104

点心食谱 / 小知识

炸苹果 105 / 为什么吃饭太快不好 105
拔丝西瓜 106 / 西瓜肉 107
脆皮鲜奶 108 / 保护儿童视力应注意什么 108
豆沙椰丝团 109 / 幼儿户外活动损伤应如何处理 109
鸡丝通心粉 110 / 从小培养孩子吃苦耐劳 110
苹果酥排 111 / 为什么感冒时鼻子会不通气 111
三丝眉毛酥 112 / 为什么不能挖鼻腔 112
四鲜烧卖 113 / 维生素 B₂ 的功用是什么 113
三丁烧卖 114 / 为什么小孩子的心脏跳得比大人快 114
糯米香菇烧卖 115 / 为什么肚子饿了会咕咕叫 115
银丝卷 116 / 人为什么打哈欠 116
豆沙卷 117 / 为什么要养成饭前洗手的习惯 117
芝麻卷 118 / 芝麻卷 118
黄瓜弟弟 119 / 发展幼儿的想象力 119
番茄妹妹 120 / 如何培养孩子的独立性 120
珍珠龙眼 121 / 为什么吃饱饭不能立刻运动 121
粢毛团 122 / 夏季如何保养皮肤 122
油炸汤团 123 / 预防蛔虫 123
椰丝芝麻汤圆 124 / “元宵灯”的由来 124
四喜饺 125 / 为什么洗热水澡皮肤会变红 125
海洋贝壳 126 / 为什么会打喷嚏 126
奶黄墨鱼包 127 / 铁来源于哪些食物 127
重油香菇素菜小包 128 / 怎样教育孩子保护牙齿 128





- 海鲜玉兔 129 / 被蚊子叮了为什么会发痒 129
南瓜饼 130 / 为什么没有盐分人便活不下去 130
风火轮 131 / 幼儿多吃甜食好不好 131
山药饼 132 / 头发有什么用处 132
栗子糕 133 / 怎样培养身体健康的孩子 133
香葡萄鸡蛋蜂糕 134 / 要让孩子懂得付出爱 134
双仁枣泥糯米糕 135 / 怎样鼓励孩子动手、动脑 135
马拉糕 136 / 为什么不能边吃饭边看书 136
椰味西米露 137 / 对孩子应宽容,而不是纵容 137
瓜皮桂花羹 138 / 血液为什么是红色的 138
蜂蜜西瓜汁 139 / 维生素 C 的功用是什么 139
芒果橙汁 140 / 水果如何消毒 140
西红柿鲜榨汁 141 / 幼儿为什么不宜多吃冷饮 141
猪肚包莲子 142 / 如何培养幼儿的责任心 142

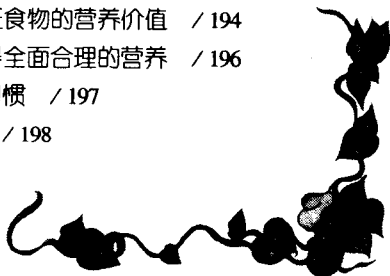
药疗食谱 / 小知识

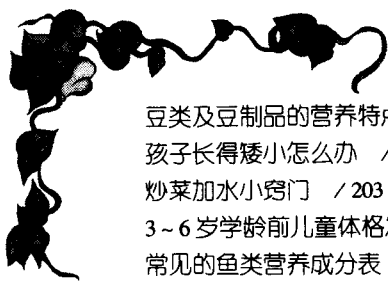
- 丝瓜莲子鸡蛋汤 143 / 丝瓜 143
鲫鱼汤 144 / 儿童不宜吃的食品——腌制品 144
银耳羹 145 / 儿童不宜吃的食品——人参食品 145
芝麻膏 146 / 儿童不宜常吃的食品——爆米花 147
姜茶乌梅饮 148 / 儿童不宜常吃的食品——可乐饮料 149
丝瓜饮 150 / 儿童不宜吃的食品——罐头食品 150
秋梨蜜膏 151 / 为什么说“生命离不开水” 152
藕汁饮 153 / 如何使孩子更聪明 154
莲子银耳汤 155 / 眼泪有什么用处 155
花生衣红枣汤 156 / 怎样从小培养幼儿的创新精神 157
红枣黑木耳羹 158 / 怎样算尊重孩子 159
莲子牡蛎芦根汤 160 / 要认真地回答孩子的各种问题 161

川贝杏仁饮 162 / 为什么有时眼皮会跳 163
 莲子百合猪肉汤 164 / 幼儿益智食品 165
 珠玉二宝粥 166 / 儿童能从生活里学什么 167
 猕猴桃粥 168 / 为什么哭的时候鼻子会发酸 168
 莲子山药粥 169 / 如何注重幼儿非智力因素的培养 169
 骨髓红枣糯米粥 170 / 急性肠胃炎病儿的饮食 170
 莲子芡实粥 171 / 怎样才算是真正爱孩子 171
 梨粥 172 / 舌头是怎样尝出味道来的 172
 薏米莲子粥 173 / 耳朵进了水怎么办 174
 丝瓜粥 175 / 从小进行体育锻炼的好处 176
 荷叶粥 177 / 教孩子生存的能力 178
 莲子糯米粥 179 / 让孩子做个快乐天使 180
 绿豆菜心粥 181 / 便秘病儿的饮食 181
 枸杞粥 182 / 开窗睡眠好处多 182
 蜂蜜蒸梨 183 / 如何安排发热病儿的饮食 184

幼儿健康饮食保健知识 / 185

保健型蔬菜——“库拉索芦荟” / 187
 蔬菜“三宝” / 188
 怎样护理生病的孩子 / 189
 家园配合——帮助孩子尽快适应幼儿园生活 / 190
 孩子爱吃鱼真好 / 193
 重视食物的合理烹调 保证食物的营养价值 / 194
 让幼儿从均衡的膳食中获得全面合理的营养 / 196
 培养幼儿良好的口腔卫生习惯 / 197
 培养幼儿良好的饮食习惯 / 198
 重视幼儿的早餐 / 199





- 豆类及豆制品的营养特点 / 201
孩子长得矮小怎么办 / 202
炒菜加水小窍门 / 203
3~6岁学龄前儿童体格发育表 / 204
常见的鱼类营养成分表 / 205

附录 / 207

- 上海市卫生局幼儿园一周食谱表 1 / 209
上海市卫生局幼儿园一周食谱表 2 / 211
上海市快乐苑幼儿园 4 月份下旬食谱 / 212
上海市快乐苑幼儿园 5 月份下旬食谱 / 213
上海市师范大学幼儿园 7 月份每周食谱 1 / 214
上海市师范大学幼儿园 7 月份每周食谱 2 / 215
上海卡倍力幼儿园每周食谱 1 / 216
上海卡倍力幼儿园每周食谱 2 / 217
上海市余姚路第二幼儿园每周带量平衡食谱实施情况反馈表 1 / 218
上海市余姚路第二幼儿园每周带量平衡食谱实施情况反馈表 2 / 219
上海市襄阳南路第一幼儿园每周食谱 1 / 220
上海市襄阳南路第一幼儿园每周食谱 2 / 221
上海市静安区南西幼儿园每周食谱 1 / 222
上海市静安区南西幼儿园每周食谱 2 / 222

幼
儿
营
养
食
谱

