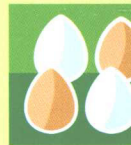


“食商”决定家人一生的健康

陈默 龚小妮 王健淇◎编著

会吃 的孩子 更健康



如何教孩子“会吃”
如何让孩子吃得“好”
如何从营养上，给孩子一个**健康快乐的童年**



CNS
PUBLISHING & MEDIA



湖南科学技术出版社
HUNAN SCIENCE & TECHNOLOGY PRESS

陈默 龚小妮 王健淇◎编著

会吃 的孩子 更健康

CIS
CHANGSHI & SHIYI
中国出版集团



湖南科学技术出版社
HUNAN SCIENCE & TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

会吃的孩子更健康 / 陈默, 龚小妮, 王健淇编著. — 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-5357-8361-5

I. ①会… II. ①陈… ②龚… ③王… III. ①儿童—饮食营养学 IV. ①R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 284931 号

会吃的孩子更健康

编 著: 陈 默 龚小妮 王健淇

责任编辑: 李文瑶 杨 旻

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

网 址: <http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hmkjcs.tmall.com>

印 刷: 国防科大印刷厂

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市德雅路 109 号

邮 编: 410073

出版日期: 2015 年 1 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1000mm 1/16

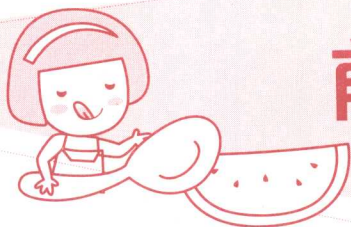
印 张: 15

字 数: 226000

书 号: ISBN 978-7-5357-8361-5

定 价: 29.80 元

(版权所有 · 翻印必究)



前言

“食商”决定孩子一生的健康

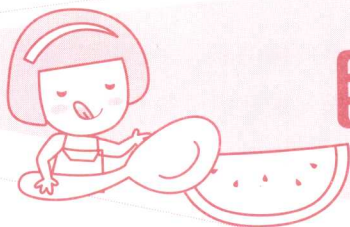
如何从营养上着手，给孩子一个健康快乐的童年？作为家长，我们需要以科学的态度学习喂养技巧，掌握好孩子进食的质和量，才能保障其健康成长。所以，如何教孩子“会吃”，如何让孩子吃得“好”，其中大有学问。

在你阅读本书之前，请扪心自问：“我有足够的营养意识吗？”对于这个问题，相信大多数家长都不能拍拍胸脯自信满满地做出肯定回答。其实，不仅父母要有健康的营养意识，孩子也同样需要，即要从小培养孩子的“食商”！

所谓“食商”，是类似于我们常说的智商、情商、艺商等概念，这里特指饮食商数。在孩子的成长中，我们总是争相培养他们的情商、智商、逆商、德商、心商……却很少人去培养孩子的“食商”。随着人们健康意识的提高，我们对下一代的健康关注也越来越苛刻。为了孩子的健康成长，不少人在选择配偶、备孕怀孕阶段就已经在为下一代的健康问题做考虑，更不用说对孩子成长阶段的细心呵护了。在孩子的饮食上，人们也不再停留在关注“吃得好不好”而是“营养均不平衡”。即便如此，若孩子对科学饮食没概念，不知道什么食物是健康的，什么食物不健康，也不知道怎么吃，多吃还是少吃，没有健康的饮食习惯，天天与垃圾食品为伴……即孩子“食商”很低，长大后也很难有一个健康的体魄。

因此，孩子最健康的“吃法”应该是建立在良好“食商”基础上的健康膳食，这样才能让孩子真正地吃得健康又快乐！如果说，父母只被允许教会孩子一件事情，那一定是让孩子“会吃”，即“食商”，这是人类最起码的传承。即使从培养孩子的角度来说，若没有从小培养孩子的“食商”，不能保证未来的健康，孩子的智商、情商再高又怎样？

高“食商”会让孩子终身受益。从小就有意识的培养孩子的“食商”，这也是贯穿本书的内核。至少，你在进行此本书的阅读时，应该懂得去有意识地培养孩子的“食商”，让孩子不仅仅是享受你精心烹制的美味，还能渐渐懂得这美味背后的健康秘密！



目录

第一章 孩子怎样吃 让营养翻倍吸收

1

第一节

孩子的“食商”要从小培养 2

什么叫健康饮食	2
我国儿童营养现状	3
怎样给孩子合理安排饮食	4
儿童健康成长需要哪些营养	5
不同年龄段儿童的食养重点	5
儿童饮食勿过于“成人化”	7
儿童健康膳食需要哪些营养	9
儿童成长必备的营养素	9
儿童营养素别补得太乱	17
儿童不可忽视的微量元素	22

第二节

因时定养，儿童饮食要顺应四季 24

儿童四季食疗之春季篇	25
儿童春季饮食以护阳保肝养脾为主	25
春季进补，需从儿童生长特点入手	26

春季病毒活跃，多选抗病毒性食物	27
春季儿童补钙必备食材	28
儿童春季营养食谱推荐	29
春季攻略：初春多晒太阳，孩子增强体质少生病	31
儿童四季食疗之夏季篇	32
儿童夏季饮食以清凉，爽口为主	32
儿童夏季饮食要兼顾均衡	33
夏季饮食要清洁、卫生，防儿童食物中毒	33
夏季儿童必备养生食材	38
儿童夏季营养食谱推荐	39
夏季攻略一：炎热酷暑为孩子常备4杯水	41
夏季攻略二：孩子夏天总拒食怎么办	42
儿童四季食疗之秋季篇	42
秋季饮食，以防燥润肝为主	43
儿童秋季饮食，遵循“少辛增酸”的原则	44
秋季儿童必备食材	45
秋季攻略一：正确把握孩子的食欲	48
秋季攻略二：宝宝护理，拍手可祛肝火	49
儿童四季食疗之冬季篇	50
冬季给孩子多吃点热食	50
重视补充维生素A，多吃些硬壳类食品	51
冬季节日多，避免成为“叠食”儿童	51
冬季儿童必备食材	52
儿童冬季营养食谱	52
冬季攻略一：提高宝宝免疫力6秘诀	54
冬季攻略二：不宜给宝宝常泡脚	57



第二章 远离疾病烦恼 孩子如何吃少生病 59

第一节

生病孩子的饮食调理 60

孩子生病饮食调养原则	60
生病孩子需防营养失衡	61
如何帮孩子避免营养缺失	62
孩子生病时如何科学喂养	67
如何照顾生病的孩子	71
孩子体弱多病，家长如何正确应对	72
孩子体弱多病的原因分析	72
积极对待体弱多病的孩子	74

第二节

儿童常见疾病的饮食应对计划 77

感冒	77
儿童抵抗力弱，感冒易侵袭	77
应对孩子感冒需辨寒热	78
当孩子感冒遇上这些	79
哪些食物能防治感冒	80
儿童感冒食疗的原则及要求	81
儿童感冒食疗方	81
其他偏方疗法	83
咳嗽	83
学会正确判断孩子咳嗽原因	83
哪些食物能润肺止咳	84



儿童咳嗽食疗的原则及要求	84
儿童咳嗽食疗方	85
其他偏方疗法	86
便秘	88
孩子便秘原因多，长期隐患需清除	88
判断孩子便秘的4条标准	88
新生儿发生便秘的原因	89
婴幼儿发生便秘的原因	89
孩子便秘吃哪些食物好	89
7种家庭疗法应对孩子便秘	90
儿童便秘食疗的原则及要求	91
儿童便秘食疗方	92
其他偏方疗法	93
发热	94
孩子发热需判断准确，应对及时	94
孩子发热的10个认识误区	95
吃哪些食物可以缓解发热	98
儿童发热食疗的原则及要求	98
儿童发热食疗方	101
其他偏方疗法	102
腹泻	102
孩子腹泻别着急，找出原因再食疗	102
孩子腹泻时的饮食调理方案	103
孩子腹泻时的生活护理	104
腹泻孩子的护理常见错误	104
家长要学会观察孩子的大便	106



小儿腹泻需立即就医的危险症状	106
如何预防小儿腹泻	107
孩子腹泻吃什么食物好	107
儿童腹泻食疗的原则及要求	108
儿童腹泻食疗方	109
其他常见疗法	110
食疗	110
孩子厌食是喂出来的	110
小儿厌食原因分析	111
小儿厌食的中医分型	112
均衡搭配饮食巧对孩子厌食	113
哪些食材能健脾养胃	113
儿童厌食食疗的原则及要求	115
儿童厌食食疗方	117
积食	119
零食多运动少，儿童易积食	119
儿童积食和哪些疾病有关	119
下列症状说明孩子积食了	119
看示指辨别宝宝积食	120
儿童积食食疗的原则及要求	120
儿童积食食疗方	121
其他偏方疗法	123
盗汗	124
教你鉴别孩子是否盗汗	124
发现孩子盗汗，先别盲目进补	125

孩子盗汗的巧护理	126
孩子盗汗，食物来帮忙	127
儿童盗汗食疗的原则及要求	127
儿童盗汗食疗方	128
贫血	129
为何孩子贫血	130
哪些食物能补血	130
如何预防孩子贫血	130
儿童贫血食疗的原则及要求	131
儿童贫血食疗方	132
其他常见疗法	133
夜尿	134
孩子夜尿多为何	134
孩子夜尿多吃什么好	134
孩子夜尿食疗的原则及要求	135
孩子夜尿食疗方	135
其他常见疗法	136
湿疹	137
为什么孩子会有湿疹	138
婴儿湿疹有“三怕”	138
儿童湿疹要特别注意饮食	139
小儿患上湿疹后的护理	140
儿童湿疹食疗的原则及要求	141
儿童湿疹食疗方	141



第三节

病愈后的孩子如何调理饮食 144

宜多食粥类 营养高易吸收	144
孩子病愈后急着吃补品对身体无益	145
病愈后日常起居注意事项	146

第四节

如何巧吃助孩子增强免疫力 148

增强孩子免疫力的饮食原则	148
吃什么能提高孩子免疫力	149
增强孩子免疫力的日常生活注意事项	152
孩子经常生病并不一定是免疫力低下	153

第五节

孩子这样吃少生病 155

讲究卫生	155
合理喝水	157
三餐有别	158
正确进食	159
食不过饱	161
细嚼慢咽	161
忌在电视或电脑前进餐	162
不吃过烫的食物	163
不吃汤泡饭	164
吃完别立即洗澡	165
吃饱后不宜立即吃冷饮	165



餐后别立即刷牙	166
餐后不要立即运动	166
餐后不宜立即睡觉	167
不宜节食减肥	167
粗细粮搭配	168
食物搭配的一些忌与宜	169
忌与牛奶搭配的食物	169
忌与鸡蛋搭配的食物	170
忌与胡萝卜搭配的食物	172
忌生吃的食物	173
忌空腹吃的东西	175
宜生吃的东西	176
宜带皮吃的食物	177
宜蒸熟再吃的食物	178
宜在烹饪时加醋的食物	180
怎样为孩子安排零食	181
孩子吃零食要注意什么	182
宜当零食吃的食物	182

第三章 促进健康成长 孩子如何吃更聪明 185

第一节

益智食疗：

科学三餐让孩子吃出聪明脑袋 186

健脑益智要怎么吃	186
有助于智力发展的食物是哪些	187
这些“损脑食物”要小心	189
儿童健脑益智食疗方	191



第二节

增高食疗：

吃对食物让孩子智力身高齐发育 193

孩子增高，食疗就可以 193

哪些食物帮助孩子长高 194

儿童增高食疗方 196

第三节

明目食疗：

赶走影响孩子学习的隐形杀手 198

哪些食物助孩子明目 198

明目要注意的饮食原则 200

儿童明目食疗方 202

第四节

健齿食疗：

好牙好未来，孩子吃得香营养吸收快 204

哪些好习惯能护齿 204

孩子牙齿好不好，与吃有关 205

哪些食物有助于健齿 206

儿童健齿食疗方 207

第五节

提高注意力食疗方 209

孩子这样吃，显著提高注意力 209

哪些食物能帮助提高注意力 210

儿童提高注意力食疗方 212

第六节

提高孩子记忆力食疗：
神奇食疗吃出“最强大脑” 215

6种吃法能益智，增强孩子记忆力 215

多吃这些食物提高记忆力 217

儿童提高记忆力食疗方 218

第七节

提高思维力食疗：
会思考的孩子会学习 220

这样吃能提高思维能力 220

能有效提高思维力的食物 221

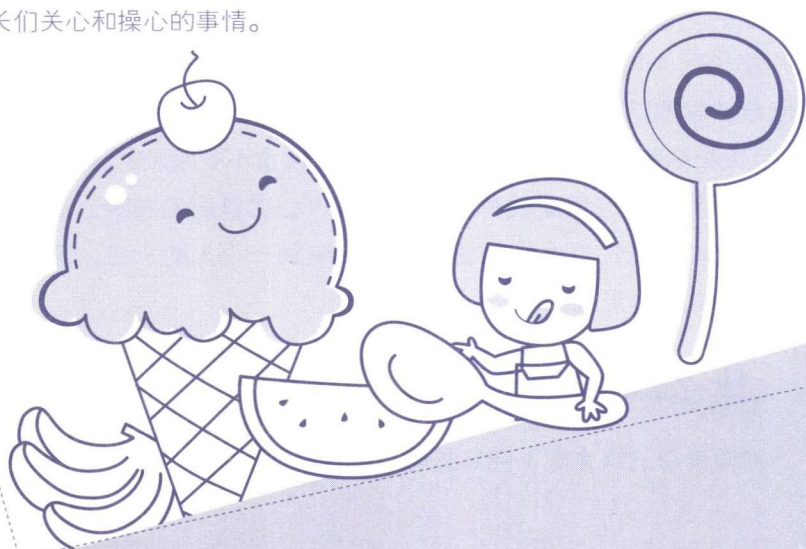
儿童提高思维力食疗方 222

第一章

孩子怎样吃 让营养翻倍吸收

我国传统医学中，“营”即“谋求”，“养”即“养生”，“营养”就是“谋求养生”。而现代科学中的“营养”则是：有机体不断从外界摄取食物，经过消化、吸收、代谢和利用事物中身体需要的物质来维持生命活动，包括维持生长、发育和防病保健的全过程。

如果把成人比作一棵大树，儿童就像是一颗生机勃勃的种子，他们正处在生长发育的关键时期，对各种营养的需求也是相对高于成人。那么，如何让这颗种子顺利地成长成为一颗健硕葱郁的大树呢？科学合理的营养尤为重要。人类从幼儿到成人都需要有合理均衡的膳食结构，这是生存基础，更是优质发展和谋求健康的重要手段！孩子如何吃更营养，如何在饮食健康上“不输在起跑线上”？也一直都是家长们关心和操心的事情。





第一节

孩子的 “食商”要从小培养

中国有句古话叫“三岁看老”，此话的某些涵义也适用于生活方式中的饮食习惯。若从小就养成健康的饮食习惯，对孩子可谓是终身受益！不仅有益于健康成长，还会影响其后来的一生，包括健康与否、长寿与否。

科学研究也证实，从小养成健康的饮食习惯，确实会让人终身受益。芬兰图尔库大学的哈里·尼尼可斯基博士主持的一项研究，研究对象是 1062 名儿童，从 7 个月起就对他们进行生活习惯和饮食的调查。并且，大约一半的儿童及其家庭得到了研究人员的饮食指导，从吃动物性饱和脂肪转向吃更为健康的不饱和脂肪，而另一半孩子和家庭没有获得特别的饮食指导。在这些儿童长到 14 岁少年期时再比较他们的健康状况。研究结果发现，那些从小就被教导要吃健康饮食，如低脂或健康脂肪（不饱和脂肪），包括鱼类、花生、豆类和植物油的孩子，在成人后比那些饮食不受限制的人的胆固醇水平低。而低胆固醇对人的健康是有益的，可减少心血管病的发生。这也意味着，人们在幼年时形成的饮食和生活方式会影响到一个人的一生，良好的饮食习惯和生活方式越早形成越好。

什么叫健康饮食

何谓健康的饮食呢？究其核心：就是平衡膳食。