

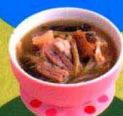


健康事典

黄筱蓁 黄雅慧◎著



29 道  
改善疾病的  
健康元气补汤



16 道  
帮助孩子的  
成长发育强汤



15 道  
打造健康基础的  
平时保健好汤



4 个  
给予天然调味的  
营养美味高汤



# 为孩子煮碗汤



江苏美术出版社



健康事典

# 为孩子煮碗汤

黄筱蓁 黄雅慧◎著



江苏美术出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

为孩子煮碗汤 / 黄筱蓁, 黄雅慧著. --南京: 江苏美术出版社, 2012.10

(健康事典)

ISBN 978-7-5344-5011-2

I. ①为… II. ①黄…②黄… III. ①汤菜—菜谱  
IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第218915号

出品人 周海歌

责任编辑 张冬霞

装帧设计 陈浩

责任监印 朱晓燕

书 名 为孩子煮碗汤

著 者 黄筱蓁 黄雅慧

出版发行 凤凰出版传媒集团 (南京市湖南路1号A楼 邮编: 210009)

凤凰出版传媒股份有限公司

江苏美术出版社 (南京市中央路165号 邮编: 210009)

北京凤凰千高原文化传播有限公司

集团网址 <http://www.ppm.cn>

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 深圳市彩之欣印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 8

版 次 2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5344-5011-2

定 价 29.80元

营销部电话 010-64215835 64216532

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话: 010-64216532



# Contents

- 002 推荐序
- 003 作者序
- 006 从喝汤陪孩子一起成长
- 008 儿童期的发育过程与饮食需求
- 014 妈妈教室与料理QA
- 016 DIY亲手做高汤
  - 大骨高汤 · 鸡骨高汤 · 鲜鱼高汤 · 蔬菜高汤

## PART 1

# 健康 元气补汤



### 020 感冒症状

#### | 发烧 |

- 025 活力丸子汤
- 026 鳕鱼香菇姜汤

#### | 咳嗽 |

- 027 虱目鱼肚汤
- 028 胚芽番茄汤

#### | 喉咙痛 |

- 029 小油菜百叶汤
- 031 菇菇奶油浓汤

#### | 胃口不好 |

- 032 山楂陈皮鸭汤
- 033 杏仁豆腐水果汤

### 034 免疫系统

- 036 猪肉木耳榨菜汤
- 037 山药羊肉锅
- 039 鲑鱼白酱汤

### 040 上消化系统

#### | 消化不良 |

- 043 酱冬瓜鸡腿汤
- 044 银鱼海草汤

#### | 肠胃炎 |

- 045 糙米鸡汤
- 045 桂花莲藕甜汤

#### | 肠病毒 |

- 046 发菜三丝汤
- 047 香茅椰奶文蛤汤

### 048 下消化系统

#### | 腹泻 |

- 050 栗子白菜鸡汤
- 050 莲子苹果甜汤

#### | 便秘 |

- 051 野菜豆腐味噌汤
- 052 竹筴排骨汤

### 053 改善肥胖

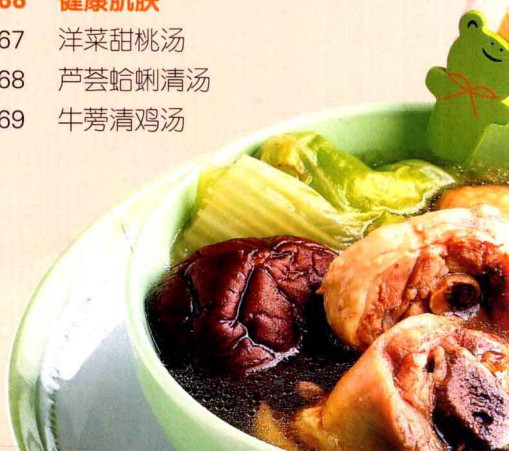
- 057 三鲜馄饨汤
- 058 五色蔬菜牛肉汤

### 059 保护眼睛

- 063 牡蛎酸菜汤
- 064 石斑鱼豆腐汤
- 065 玉米笋鲜果甜汤

### 066 健康肌肤

- 067 洋菜甜桃汤
- 068 芦荟蛤蜊清汤
- 069 牛蒡清鸡汤



# PART 2 成长发育强汤

## 072 骨骼发育

- 075 干贝香菇蹄筋汤
- 076 福菜肝连汤
- 077 白果蟹肉羹
- 079 椰汁芋头西米露

## 080 牙齿生长

- 082 花椰菜豆浆浓汤
- 083 甜椒土豆浓汤
- 084 下水汤
- 085 油豆腐猪肉汤锅

## 086 脑力发展

- 088 海鲜豌豆浓汤
- 089 洋葱芦笋牛肉汤
- 090 翡翠滑蛋汤
- 091 杏仁花生牛奶汤

## 092 经期调理

- 094 猪肝菠菜汤
- 095 红凤菜羊肉汤
- 096 核桃年糕牛肉汤
- 097 百合蜜枣甜汤

### 单位换算表:

食谱里有使用到电锅时, 加入1“杯”水, 指的是电锅专用的量杯, 和一般西点用的量杯不同。  
西点量杯1杯 = 240毫升 电锅量杯1杯 = 180毫升  
1大匙 = 15毫升 1小匙 = 5毫升



# PART 3

# 平时保健好汤

## 100 增强抵抗力

- 102 紫山药玉米鸡汤
- 103 洋葱培根浓汤
- 105 海鲜牛奶锅
- 107 什锦烩海鲜羹

## 108 舒缓压力

- 111 罗宋汤
- 112 仙草干鸡汤
- 113 紫苏南瓜浓汤

## 114 帮助睡眠

- 116 瓠瓜虾仁丸子汤
- 117 红豆麦片牛奶汤

## 118 提升体能

- 119 黑枣枸杞鱼汤
- 120 文蛤金针排骨汤
- 121 土豆酥皮浓汤

## 122 红润气色

- 123 银耳桂圆甜汤
- 124 酸辣羹汤
- 125 麻油猪腰汤





健康事典

# 为孩子煮碗汤

黄筱蓁 黄雅慧◎著



江苏美术出版社

【推荐序】

# 为孩子累积健康财富

良好的饮食习惯要从小做起，每日三餐正常、多吃蔬菜水果、学习正确的餐桌礼仪、多让孩子接触各类食物、增加对食物的接受度，这样一来除了能减少现今孩子偏食、挑食的问题外，更能帮助他自小建立良好的饮食习惯，为日后打下健康基础。

当孩子逐渐长大，6个月起，慢慢脱离只能喝母乳和配方奶的阶段，开始食用副食品后，饮食摄取量以及食物的选择会大大影响孩子的健康发展，也成为每位父母亲深感兴趣的话题。

本书是为孩子学龄前期(3~6岁)以及学龄期(7~12岁)所设计的成长食谱。这时期的孩子已经完全可以和大人吃一样的食物，也能够清楚传达他的想法：想吃什么、不想吃什么，对于食物有自己的主张。也由于3岁时乳牙会长齐；6岁出现第一颗恒齿；10岁是转骨期，在这之前也是大脑发育的黄金时期；8~10岁是视力发展的关键时期；10~12岁则是女生第一次初经的发生时间，更重要的是，12岁以前，由于孩子的免疫能力尚未成熟，生病、发烧更是在所难免，因此，3~12岁的年龄层正好介在幼稚转变为成熟的各种身体能力关键期，更是需要父母亲加倍的细心留意。

本书结合学龄前期及学龄期两个阶段的营养、疾病及生活照护三方面，探讨食物和健康的重要关系，由营养师和食谱老师联合制作，一位是我认识已久的好伙伴——黄雅慧营养师，一向细心认真又热爱小朋友的她，运用专业的营养知识为父母亲提供各种情况下给予小朋友最合适的饮食需求，同时也有生活里的叮咛；另一位则是著有多本婴幼儿及儿童营养食谱的黄筱蓁，以她美味的烹饪手艺，以及养育孩子的成长心得来提供各阶段的汤品，同时兼顾美味、健康、均衡，相信对每一位关心孩子健康的父母，会有实质性的帮助。

当您看着孩子津津有味地吃着您亲手为他准备的餐点时，心中应该是充满着被需要的甜蜜感受。祈望阅读本书的读者可以一同来体验煮一锅汤的幸福感觉，也一起分享孩子成长的喜悦与快乐哦！

中国台北市立联合医院和平妇幼院区 营养科主任

林宜芬



【作者序】

## 妈妈~ 有什么可以吃的，我好饿哦！

这是儿子下课后看到我最常说的第一句话。在孩子成长过程里，多少次为他发烧食欲不振、没有抵抗力而烦恼，也因为过敏性鼻炎的体质常使他学习注意力不集中而经常跑诊所拿药，如今刚迈入青春期的痘痘问题更是棘手，这些困扰都一一收录在本书中。由营养师推荐合适的食材，我再从中挑选、运用在汤品中，让喝了汤的孩子能改善或减轻不适的症状。

我们都知道，孩子的成长只有一次，我们也很清楚，孩子正确的饮食习惯要从小开始培养。在注重营养卫生的同时，更需要选择适当的食材来做给宝贝食用，以及用关心和爱心陪伴他们一起成长。

在写书的这段期间，儿子调皮地在身旁双手高举欢呼，大喊又有好东西可以吃了，即使他偶尔也会外食吃吃比萨、汉堡和薯条，但他总是贴心地说：“还是老妈煮的最好吃了。”时光仿佛回到当年，我和妈妈撒娇时揽着她的手，幸福地笑着。

儿童食谱料理家

黄筱琴

【作者序】

## 给孩子最珍贵健康的童年

投入营养师工作10余年间，除了开菜单、确认医院伙食的適切与安全之外，对各族群做营养推广也是多年来从事的重要内容之一，包含学童、银发族、怀孕妈妈或慢性病患等。我发现，资讯发达的现在，澄清网络上似是而非的观念似乎成了诊间的重头戏，比如：许多妈妈就觉得奶茶、豆浆可以让不爱喝牛奶的孩子补充钙质，却不知道奶茶中的糖会影响牙齿发育并消耗B族维生素；而满满的10杯豆浆才能达到1杯牛奶能补充的钙质。此外，除了纸上谈兵的观念，每次谈到食谱及食材的实际运用，更是让大家眼睛为之一亮的话题！

在这个“谣言无法止于智者”的时代，从事营养教育多年的我一心希望有机会能为营养观念正言；因此在本书中，我尽力以所具备的专业来为3~12岁儿童量身定做抗病、成长与保健三大处方，配合每日一汤的概念陪伴孩子长大。

选择汤品为主轴的原因，除了因为制作上可以千变万化之外，也让自己想起小时候对饭后那碗热汤的满心期待。希望借着这本书的诞生，可以让天下父母的小宝贝们有个快乐、健康的童年哦！

和平妇幼医院 营养师

黄雅慧



# Contents

- 002 推荐序
- 003 作者序
- 006 从喝汤陪孩子一起成长
- 008 儿童期的发育过程与饮食需求
- 014 妈妈教室与料理QA
- 016 DIY亲手做高汤
  - 大骨高汤 · 鸡骨高汤 · 鲜鱼高汤 · 蔬菜高汤

## PART 1

# 健康 元气补汤



### 020 感冒症状

#### | 发烧 |

- 025 活力丸子汤
- 026 鳕鱼香菇姜汤

#### | 咳嗽 |

- 027 虱目鱼肚汤
- 028 胚芽番茄汤

#### | 喉咙痛 |

- 029 小油菜百叶汤
- 031 菇菇奶油浓汤

#### | 胃口不好 |

- 032 山楂陈皮鸭汤
- 033 杏仁豆腐水果汤

### 034 免疫系统

- 036 猪肉木耳榨菜汤
- 037 山药羊肉锅
- 039 鲑鱼白酱汤

### 040 上消化系统

#### | 消化不良 |

- 043 酱冬瓜鸡腿汤
- 044 银鱼海草汤

#### | 肠胃炎 |

- 045 糙米鸡汤
- 045 桂花莲藕甜汤

#### | 肠病毒 |

- 046 发菜三丝汤
- 047 香茅椰奶文蛤汤

### 048 下消化系统

#### | 腹泻 |

- 050 栗子白菜鸡汤
- 050 莲子苹果甜汤

#### | 便秘 |

- 051 野菜豆腐味噌汤
- 052 竹筴排骨汤

### 053 改善肥胖

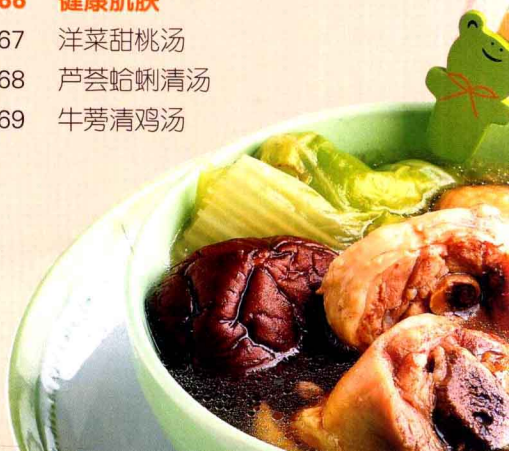
- 057 三鲜馄饨汤
- 058 五色蔬菜牛肉汤

### 059 保护眼睛

- 063 牡蛎酸菜汤
- 064 石斑鱼豆腐汤
- 065 玉米笋鲜果甜汤

### 066 健康肌肤

- 067 洋菜甜桃汤
- 068 芦荟蛤蜊清汤
- 069 牛蒡清鸡汤



# PART 2 成长发育强汤

## 072 骨骼发育

- 075 干贝香菇蹄筋汤
- 076 福菜肝连汤
- 077 白果蟹肉羹
- 079 椰汁芋头西米露

## 080 牙齿生长

- 082 花椰菜豆浆浓汤
- 083 甜椒土豆浓汤
- 084 下水汤
- 085 油豆腐猪肉汤锅

## 086 脑力发展

- 088 海鲜豌豆浓汤
- 089 洋葱芦笋牛肉汤
- 090 翡翠滑蛋汤
- 091 杏仁花生牛奶汤

## 092 经期调理

- 094 猪肝菠菜汤
- 095 红凤菜羊肉汤
- 096 核桃年糕牛肉汤
- 097 百合蜜枣甜汤

### 单位换算表:

食谱里有使用到电锅时, 加入1“杯”水, 指的是电锅专用的量杯, 和一般西点用的量杯不同。  
西点量杯1杯 = 240毫升 电锅量杯1杯 = 180毫升  
1大匙 = 15毫升 1小匙 = 5毫升



# PART 3

# 平时保健好汤

## 100 增强抵抗力

- 102 紫山药玉米鸡汤
- 103 洋葱培根浓汤
- 105 海鲜牛奶锅
- 107 什锦烩海鲜羹

## 108 舒缓压力

- 111 罗宋汤
- 112 仙草干鸡汤
- 113 紫苏南瓜浓汤

## 114 帮助睡眠

- 116 瓠瓜虾仁丸子汤
- 117 红豆麦片牛奶汤

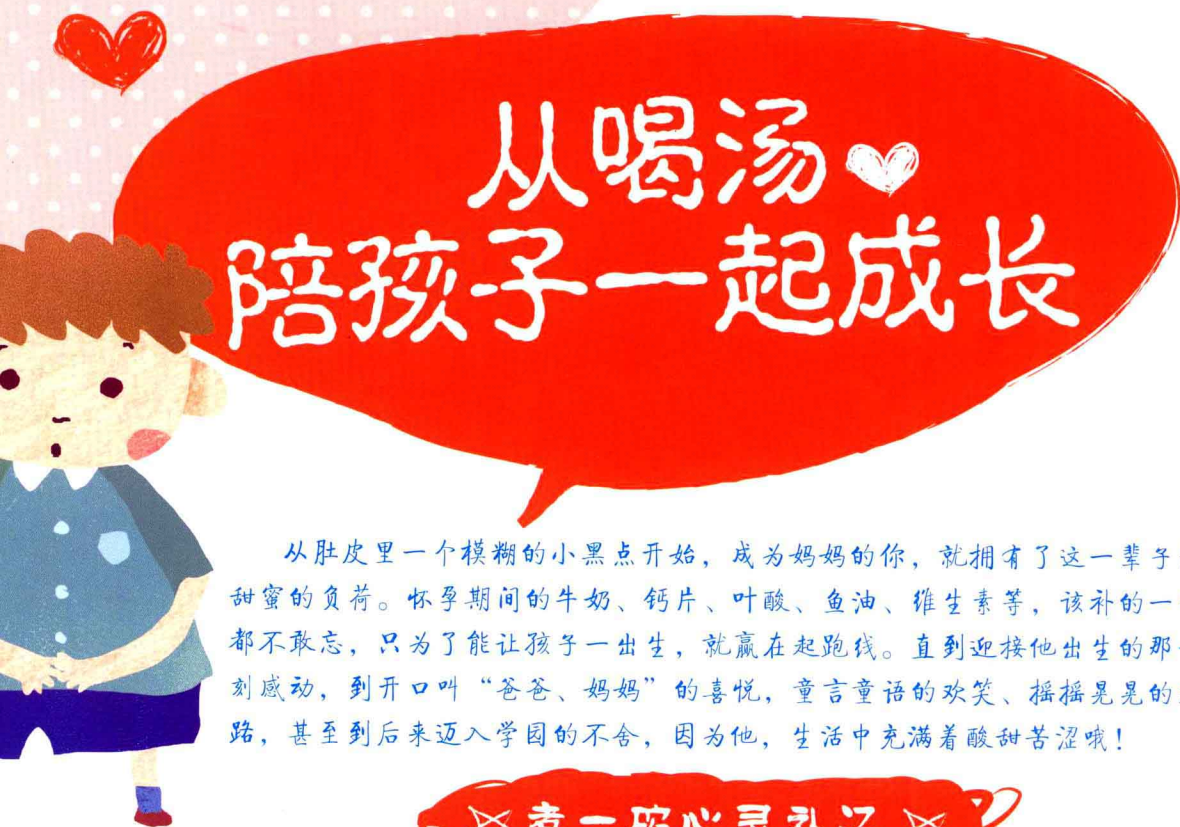
## 118 提升体能

- 119 黑枣枸杞鱼汤
- 120 文蛤金针排骨汤
- 121 土豆酥皮浓汤

## 122 红润气色

- 123 银耳桂圆甜汤
- 124 酸辣羹汤
- 125 麻油猪腰汤





# 从喝汤 陪孩子一起成长

从肚皮里一个模糊的小黑点开始，成为妈妈的你，就拥有了这一辈子最甜蜜的负荷。怀孕期间的牛奶、钙片、叶酸、鱼油、维生素等，该补的一个都不敢忘，只为了能让孩子一出生，就赢在起跑线。直到迎接他出生的那一刻感动，到开口叫“爸爸、妈妈”的喜悦，童言童语的欢笑、摇摇晃晃的走路，甚至到后来迈入学园的不舍，因为他，生活中充满着酸甜苦辣哦！

## ☆煮一碗心灵补汤☆

所有的父母都希望孩子可以像大树一样，健康茁壮。大树需要泥土和养分，而饮食，就如同小树苗底下的泥土与肥料，一点一滴，都是孩子长高长壮的基础。

在孩子养育过程中，当他还是嗷嗷待哺的小婴儿时，是从“乳品”为成长开场，借由营养丰富并且不必费力咀嚼的液体来供应他快速成长的养分。当孩子逐渐长大，可以吃和大人一样的食物时，每当他生病或发烧、感冒，妈妈就会匆匆忙忙赶到市场，挑选最新鲜的食材，在担心着急又汗流浹背中，炖煮出最营养的鱼汤、鸡汤、大骨汤等，希望孩子喝了可以快速恢复活力。

从炖煮、吹凉，到一小口一小口喂食，每个轻柔的动作都是妈妈的爱心，每口下肚的温暖都是恢复孩子元气的助力，那种“捧在手心怕摔着、含在嘴里怕化了”的呵护，可以说是每个孩子心灵深处，一辈子也难以忘怀的美好回忆。

### 喝汤对孩子的好处

除了情感的心灵补汤之外，还有什么理由需要陪孩子喝汤呢？

#### ★容易吸收消化

低油的汤品容易消化，让肠胃排空顺畅，可以改善因为排便不顺而经常闹腹痛孩子的困扰。

#### ★补充水分

人体有60%~70%的水分，越小的孩子身体水分比例就越高，因此喝水就跟吃饭吃肉一样重要。汤中大量的水分正好可以帮助代谢，且改善不爱喝水孩子的水分不足问题。

#### ★补充电解质

尤其是大量流汗、脱水或腹泻、呕吐时，汤品中的钠、氯、钾、镁等矿物质，可以说是雪中送炭，绝对不比运动饮料差，还能减少糖分对身体和肠胃的负担。



### ★补充各种营养素的来源

- **大骨、鸡、鱼及海鲜类：**肉类食材骨骼中炖煮溶出的钙质，是强健孩子骨骼发育以及牙齿健康的黄金之钥。除了钙质本身之外，鸡肉与鸡骨会溶出大量的胶原蛋白，有稳定骨骼中钙质的效果。此外，肉类汤品释出的游离氨基酸还能强健肠道黏膜、补充体力，是最容易消化吸收、补充精神的蛋白质来源。
- **豆类：**含有丰富的矿物质、膳食纤维、植物蛋白与卵磷脂，但常常因为含有不易消化的糖类及纤维，造成胀气与消化不良，让孩子错失许多重要的营养素。这样的问题通常可以借由豆类先泡水再彻底煮软烂来获得改善，让孩子吃下营养无负担。
- **蔬菜类：**包括深绿色蔬菜(如菠菜、甘薯叶、空心菜、苋菜等)、深黄红色蔬菜(如胡萝卜、番茄、红苋菜等)含有丰富的维生素A和铁质，而淡色蔬菜(如圆白菜、白菜、竹笋、白萝卜、西兰花等)也含有不少B族维生素、维生素C、钙和钾等营养，加入汤中可以让孩子补充无形的液体维生素。
- **根茎类：**芋头、山药、南瓜、土豆、牛蒡等根茎类，在长时间烹煮后，会转化为容易消化的小分子淀粉并释出矿物质，在孩子疲倦没有精神、大量排汗后摄取，能够快速提升精神，并补充流失的电解质。

- **菇类：**香菇、杏鲍菇、磨菇、草菇等，因为造型特殊，含有特殊的香气及植物性氨基酸，可以让熬煮出来的汤头既香又甜，广泛受到小朋友的喜爱；除了纤维质外，其特有的多糖体还能强化孩子的抵抗力。
- **海藻、海带类：**具有碘、硒、钙、镁及钾等矿物质，有利于新陈代谢、生长发育、指甲毛发生长，以及巩固牙齿。其中不可小看的明星营养素就是隐藏在筋道口感中的纤维——“可溶性纤维”，它能让肠道好菌增长并抑制坏菌，纾解肠胃便秘与腹泻状况，最特别的是还能避免血糖起伏引起的情绪暴躁问题。
- **香辛料食材：**如大蒜、葱、姜、洋葱、芹菜等，能帮助血液循环、新陈代谢，还具有增加食欲的功效，提高厌食孩子摄取食物的兴趣。
- **水果类：**水果应用在汤品中，是用来取代味精而提升汤头的自然甜度。像枸杞、红枣、黑枣等，丰富的铁质可以提高血中含氧量，类胡萝卜素则能保护眼睛；而木瓜、菠萝则因为消化酶的作用，能缓解吃太饱或吃太快的孩子在饭后的不适与胀气。

了解以上那么多喝汤对孩子的好处，你是不是今天就开始为心中的宝贝好好地煮锅营养又充满爱心的汤呢？



# 儿童期的发育过程 与饮食需求

天下父母最甜蜜也最沉重的负担就是孩子，从肚子孕育的那一刻就尽己所能用最好的物质、最大的心力来培养这小小主人翁，期望栽培出未来的发光体。虽然教育、栽培很重要，但是优质的饮食对孩子的影响力也绝不能轻视，因此借着这个单元提醒爸爸妈妈，应随着孩子每个阶段的发育状况来挑选适合的食物。



## 成长点线面

### 0~2岁 / 婴幼儿期

软软的脖子、软软的身体，常让新手妈妈束手无策的小生物；从摇篮中的八爪章鱼，到像只学走路的小羊跌跌撞撞，跌了跤就一把鼻涕一把眼泪喊着呼呼秀秀，什么都好奇的“世界新鲜人”，每一幕都历历在目，也是家人最甜蜜的回味光阴。

#### ★疾病预防滴水不漏

1岁前的婴儿期是短暂且成长旺盛的阶段。前半年的身高可以每个月增加2.5厘米，后半年则减为每个月1.5厘米，以一年约25厘米的速度快速成长。在这个阶段，宝宝各器官的免疫功能仍在发展，所以特别容易受到感染，妈妈最好哺育母乳来让宝宝有较佳的抵抗力。

#### ★亲子互动启发智力

虽然这时期的宝宝大部分的时间都在睡觉，但是不要以为他们的脑袋是一片空白哦！其实在他的小脑袋瓜里，有1000亿以上的脑细胞正在悄悄地分裂与发展，此时，复杂而独特的脑细胞会持续不断地发展，是孩子开启智力的重要阶段。因此，当宝宝眼睛张开时，最好多给他一些刺激，这些刺激不必来自昂贵的启发益智玩具，只要是丰富的表情、歌唱、说话与互动，都能让宝宝未来的发展更加灵活。

#### ★注意咀嚼及强化副食品

1~2岁是幼儿期，成长的速度稍微减慢为每年5~7厘米。这时的宝宝渐渐地长出乳牙，具备初步咀嚼的能力，到3岁前，大部分的宝宝已经长出20颗乳牙，饮食重心移向一日三次的副食品，其余时间如果肚子饿的话，可以用水果及乳制品来补充。



### 3~6岁 / 学龄前期

心爱的小宝贝要离开爸爸妈妈全罩式的羽翼，进入幼儿园了。看着他小小的个子背起书包，迈向幼儿园的老师与同学，不安的不仅是家中的小宝贝，躲在窗外看着孩子反应的妈妈更是满肚子的心疼啊！

#### ★全方位教养和发展

这个阶段的孩子心智发展慢慢地进入具体思维，可以开始做逻辑思考。除了智力的表现之外，爸爸妈妈最好能多方位切入教养，特别是孩子较能够自律之后，可导入礼貌、伦理、责任感、体能与自我照护等概念，可以帮助孩子奠定日后健全的人格。

#### ★运动小健将

有学者指出，这个年龄的孩子运动神经发育已经跟大人相近，适合发展体适能(指身体在应付日常生活之外，还能进行健康活动的的能力)，只是训练体能及肌肉的种类则要依孩子的年龄循序渐进。例如：3~4岁的孩子先由小球玩耍丢捡、跑步、跳跃、溜滑梯开始；5岁的孩子脑部神经已渐渐成熟，动作能力进步，骑脚踏车、跳绳等方式有助于稳定身体上半部躯干肌肉的动作；6岁时平衡感更好，可试着让孩子根据自己的兴趣选择，如游泳、跳舞、溜冰、体操等较复杂的运动。

其实不管是活动还是游戏都能开发大肌肉；户外或体能活动对敏捷度、平衡感及协调性的加强则有效果；而走、跑、跳、滚、爬等游戏可以让孩子探索身体、空间和物体的关系，对于动作能力及技巧发展非常重要，所以，记得全家人每天抽出30分钟一起运动，既可增进全家身体健康，也让亲子关系更美好哦！

### 7~12岁 / 学龄期

这个阶段的孩子智能发展及行为发展稳定，透过电视媒体及卡通等多媒体，孩子也开始模仿与崇拜偶像，爸爸妈妈需要更小心引导修正孩子的行为。

#### ★好牙关键期

健全牙齿最重要的年龄是在恒齿的形成期，也就是6~8岁。除了注意饮食，多接触阳光、刷牙漱口，避免吃手指、咬嘴唇、舔舌头等不良习惯，都是牙齿健美的关键。

#### ★眼睛亮晶晶

幼儿期是视力发展的主要时期。正常幼儿的视力发展是：1岁0.3左右、3岁约0.6，直到6岁大约能达到1.0。因此，视力保健介入的最佳年龄是在6~13岁。建议除了给孩子深绿、黄色蔬果与深海鱼的补强之外，还得避免孩子长时间看电视、打电动游戏。

#### ★思维发育小牛顿

孩子小学三四年级及青春期心智发展逐渐成熟，对分类、数字处理及时间、空间概念发展，都较幼儿期容易理解沟通及表达。像10岁是语言、文字能力达到充足稳定的阶段，孩子接收的信息可以更多、自主能力也会更强，而且研究指出，孩子在面临青春期的生理转变之前，大脑的运作会十分活泼，是培养思维发育的最佳年龄。

#### ★小树苗变小树

开始摆脱小丸子型——头大身体小的身材，骨骼肌肉迅速发育转变为修长体态。女孩成长较男孩迅速，有些女孩9岁开始快速长高，而男生则会晚一些，这时期是重要的转骨阶段。

#### ★男生女生大不同

学龄后期受荷尔蒙影响进入青春期，除了皮脂腺分泌旺盛之外，10岁以后的小女孩身体开始因为荷尔蒙的魔法产生变化，包含胸部、臀臀脂肪的囤积及初经来临，必须避免紧身胸罩、束腹带影响血液循环及发育；而男生第二性征，如声音低沉、胡须等也开始发展。



## ✧ 各阶段饮食需知 ✧



### 0~2岁 / 婴幼儿期

#### ★1岁前的婴儿期

母乳或配方奶是出生后宝宝主要的营养来源，副食品则要在4~6个月后才慢慢增加。特别要注意高铁食物的补充，因为通过妈妈胎盘的铁质，只能满足宝宝出生到4个月的需求。

#### ★1~2岁的幼儿期

这时期是所有生长期最容易发生营养不良的阶段。因为宝宝的胃容量还小，所以建议餐间要补充1~2次点心。除了少量多餐的原则外，质地跟口味的控制也很重要。虽然这时候宝宝已经长出乳牙，但是对于咀嚼的功能和运用还是新手，容易咀嚼不完全就将食物吞下造成消化的负担，因此妈妈记得要以软质、小块或小段食物为主。同时需注意：其实孩子大多喜欢清爽的味道，别以自己喜欢的酸、甜、苦、辣、咸、热等口感来衡量，造成孩子的饮食嗜好偏差。



### 3~6岁 / 学龄前期

这年龄层的孩童在国内的调查中，显示出普遍缺乏钙、铁及维生素B<sub>12</sub>3种营养素，主要是因为蔬果及奶类摄取不足所造成，因此最好让孩子多尝试不同的食物来避免营养素的短缺。

- **维生素B<sub>12</sub>**：奶类、谷粉、全麦制品、肉类、蛋、豆类等。
- **铁**：红肉、牡蛎、内脏及深色蔬菜等。
- **钙**：乳制品、小鱼干、麦粉、黑芝麻、豆干等。

#### ★脑好智力好

脑部持续快速发育期间，必须摄取足够的卵磷脂、糖类、B族维生素及DHA，让大脑运作正常、增加记忆力。

#### ★肌肉骨骼发育好

充足的钙、磷、铜、镁、维生素A、维生素D，可以帮助孩子肌肉生长、骨骼及牙齿健全。

#### ★用餐习惯很重要

在孩子能够接收信息、理解事物开始，爸爸妈妈就要为孩子日后的饮食行为建立模范，以避免孩子养成偏食与不适当的用餐方式。



## 7~12岁 / 学龄期

如果希望孩子维持小时了了、大也必佳的情况，就要尽量避免孩子外食。根据统计，外食频率高的孩子在学业表现上是呈现负相关性。

除此之外，这阶段的孩子容易油脂、胆固醇、盐分及蛋白质摄取过多，钙质及纤维摄取不足，甚至因为增加了使用电脑、看电视的时间而减少活动。像日本厚生省就把儿童时期的不良生活习惯，造就成年后的高血压、动脉硬化及中风等状况称为“生活习惯病”。因此想要让孩子有健康的身体，就要全家总动员，拒绝不好的生活习惯。最后，还要多加强维生素B<sub>2</sub>、叶酸、钾、镁、钙等容易缺乏的营养素。

- **维生素B<sub>2</sub>**：乳制品、麦芽、黄豆、豆类、内脏等。
- **钾**：蔬菜及瓜类水果、香蕉、猕猴桃、草莓、南瓜等。
- **镁**：深绿色蔬菜、全谷类、豆类、坚果等。
- **叶酸**：啤酒酵母、豆类、内脏、牛肉、鸡肉、猪肉、鲑鱼、金枪鱼、小麦胚芽、全麦、糙米等谷类、绿叶菜类、豆荚等。



## ★运动加钙一等高

延续幼儿的成长需要，这阶段为转骨的重要时期。除了1天2杯奶类(如牛奶、羊奶)来供应足量的钙质之外，要避免太多肉类、甜食糕点的摄取，否则会造成酸性的体质并增加骨钙流失。

## ★叶酸有利好气色

国内统计资料显示，大约30%的孩子有叶酸摄取不足的问题，而且这是造成孩子贫血与注意力不集中的重要原因。

## ★类胡萝卜素亮眼晴

$\beta$ 胡萝卜素、叶黄素都是类胡萝卜素的一种，两者各是构成眼睛的视紫质(感光)及黄斑部(感光)的成分，缺乏时会影响视力，所以成长中的孩童多吃富含类胡萝卜素的食物，如肝脏、蛋黄、深红黄色蔬果等，除了可保护视力外，还能预防夜盲症及改善眼睛干涩。





## 饮食停看听

### 做孩子的营养师

热量是维持身体正常运转的基本要件，不管清醒还是睡眠，包括呼吸、走路、玩耍、思考与消化等，都不能短缺。所以摄取足够的热量才能顺利发育成长，而每个孩子需要的热量又依活动量、体重、年龄的不同而略有差别(表1)。

达到建议热量补充足够“电力”后，均衡的饮食可以让孩子的健康更稳固，最好依照表2来分配饮食，不要有太大的偏差；最棒的方法则是让孩子多吃以下所谓的“活力好食材”，当孩子补充足够的体力，即可达到满分的学习力、生长力与免疫力哦！

表1 各年龄层热量需求

| 年龄    | 平均体重(千克) | 每日热量需求(千卡) |
|-------|----------|------------|
| 0~6月  | 5.1~8.5  | 560~850    |
| 6月~3岁 | 8.5~12.3 | 850~1650   |
| 4~6岁  | 19~26    | 1300~2050  |
| 7~12岁 | 26~50    | 1550~2500  |



表2 各年龄饮食建议分量

| 食物\年龄 |          | 1~3岁   | 4~6岁   | 6~9岁   | 10~12岁 |
|-------|----------|--------|--------|--------|--------|
| 奶类    |          | 2杯     | 2杯     | 2杯     | 2杯     |
| 蛋豆肉类  |          | 2份     | 2.5份   | 2~3份   | 3份     |
| 五谷根茎类 |          | 1~1.5碗 | 1.5~2碗 | 3碗     | 4碗     |
| 油脂类   |          | 1汤匙    | 1.5汤匙  | 2汤匙    | 2汤匙    |
| 蔬菜类   | 深绿色或深黄红色 | 37.5克  | 56克    | 1碟     | 1碟     |
|       | 其他       | 37.5克  | 56克    | 1/3~1碟 | 1碟     |
| 水果类   |          | 0.3~1个 | 0.5~1个 | 2个     | 2个     |