

北京医科大学儿童青少年卫生研究所 编著

小学生营养与食谱

张昭 戴尧天 主编

实用本



中国文联出版社

小学生营养与食谱

北京医科大学儿童青少年
卫生研究所编著

张昭 戴尧天主编

 国际文化出版公司

(京)新登字 173 号

图书在版编目(CIP)数据

小学生营养与食谱/张昭,戴尧天编. —北京:国际文化出版公司,1994. 12

ISBN 7—80105—210—2

I. 小… II. ①张… ②戴… III. 少年儿童—营养卫生—食谱 IV. R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 15378 号

小学生营养与食谱

张昭 戴尧天(编)

国际文化出版公司 出版

新华书店发行

济南七二一三工厂印刷

787×1097 毫米 32 开本 11 印张 22 千字

1994 年 12 月第一版 1995 年 3 月第一次印刷

印数:10000 册

ISBN 7—80105—210—2 / R · 2 定价 9.80 元

前 言

在生命的成长过程中，学龄期（小学阶段）是一个非常重要的生长发育过程。从身体、心理和智力等方面都将发生很大的改变。使每个孩子都健康成长，这是整个社会、学校和家庭共同的责任和愿望。

一个大哲人这样说：“我们需要的许多东西都可以等待，可孩子却不能等待，就在此时此刻，他们的骨骼在形成，他们的血液在增加，他们的感观在发育。对孩子来说，我们的回答不能是‘明天’，而只能是今天，明天太迟了……。”

年轻的父母都想把自己的孩子培养得既健康又聪明，但是因为缺乏必要的营养科普知识，盲目增加各种“滋补品”，结果常常适得其反。因此合理的营养与膳食是保证儿童健康成长的物质基础，是您的孩子健、优、美的关键。日本在战后经济非常困难的情况下，大力抓了学生营养午餐，使战后新一代人身体素质明显改善，为日本以后的经济起飞、科学进步奠定了基础，这是有目共睹的，这个经验值得我们学习和借鉴。

当前我国学龄儿童营养方面存在的问题包括营养不良、营养过剩和营养不平衡。这都会影响儿童的生长发育和健康。为了使年轻的父母了解合理营养与膳食的知识，掌握各类食

谱的调配与制作技术，做出既美味可口促进食欲，又能达到对各种营养素均衡要求的食品，以满足儿童生长发育的需要。我们根据国内外的有关资料，结合我们在儿童营养工作中的经验和科学研究成果，编写了这本既具体又实用的《小学生营养与食谱》。本书注重科学性和实用性，用通俗易懂的语言论述了学龄儿童生长发育规律、营养需要、合理营养与膳食、三餐中存在的主要问题和解决办法，如何通过日常饮食提高儿童智力和大脑功能，肥胖及其预防，同时介绍了一些适合学龄儿童食用的小食品和不宜多食用的食品。根据不同地区的饮食特点，附有四季食谱、考试期间食谱及其烹调方法。可供学校等单位阅读和参考，并是广大年轻父母的必要用书。由于水平和资料所限，本书的不足之处，诚恳希望广大家长和读者给予批评指正。

——编者

目 录

第一章 学龄儿童（6—12岁）的生长发育

和健康标准.....	1
一、生长发育的一般规律.....	1
二、学龄儿童生长发育特点.....	2
三、如何判断你的孩子是否健康.....	3
四、影响儿童健康的几个主要因素.....	3
（一）营养是最基本的物质因素	3
（二）要充分发挥遗传的潜力	4
（三）适当的体育锻炼	5
（四）充足的睡眠是新陈代谢的保证	5
（五）良好的生活和学习环境	6

第二章 学龄儿童的营养需要

11

一、与人体免疫能力直接有关的蛋白质	12
（一）蛋白质的生理功能.....	12
（二）如何判断食物中蛋白质的营养价值.....	13
（三）学龄儿童对蛋白质的需求量和主要的 食物来源.....	14
二、人体的保护神——脂肪	15
（一）脂肪的生理功能.....	16
（二）学龄儿童对脂肪的需求量和主要的	

食物来源·····	17
三、碳水化物(糖类)是人体的主要热能来源·····	19
(一) 碳水化物的生理功能·····	20
(二) 学龄儿童对碳水化物的需求量和主要的 食物来源·····	21
(三) 蛋白质、脂肪和碳水化物三大产热 营养素的相互关系·····	21
(四) 不容忽视的牙齿健康·····	22
四、生命的动力——热量·····	23
(一) 如何判断学龄儿童对热能的需要量·····	24
(二) 热能的主要食物来源·····	26
五、必不可少的矿物质(无机盐)和微量元素·····	27
(一) 儿童缺钙是我国较普遍的营养问题·····	27
(二) 世界性的儿童铁缺乏·····	30
(三) 缺碘导致大脖子病·····	33
(四) 锌与身材发育有关·····	34
六、调节人体各种功能的维生素·····	36
(一) 维生素 A 与视力·····	36
(二) 维生素 D 与罗圈腿·····	39
(三) 维生素 B ₁ 与记忆力·····	40
(四) 维生素 B ₂ 与炎症·····	42
(五) 尼克酸与痴呆·····	44
(六) 维生素 C 与抵抗力·····	46
七、最容易忽视的营养素——水·····	49

(一) 水的功能.....	49
(二) 水的需求量.....	50
第三章 学龄儿童的合理营养	53
一、怎样做到营养的合理性	53
(一) 平衡膳食.....	53
(二) 平衡膳食包括的食物种类.....	54
(三) 培养儿童良好的饮食卫生习惯.....	59
二、烹调与食物营养素的保存	64
(一) 烹调的作用.....	64
(二) 烹调中如何减少营养素损失.....	65
三、儿童食欲和零食	71
(一) 儿童食欲和儿童所喜爱的食品.....	71
(二) 零食问题.....	72
四、三餐热量的合理分配	73
(一) 早餐.....	74
(二) 课间餐.....	76
(三) 午餐.....	77
(四) 晚餐.....	80
附：介绍日本和美国学校午餐	81
第四章 学龄儿童的几个营养问题	
一、肥胖症	86
(一) 危害.....	86

(二) 学龄儿童肥胖标准·····	87
(三) 肥胖原因·····	87
(四) 肥胖症的治疗和预防·····	88
二、营养与儿童智商的提高·····	90
(一) 脂肪是大脑不可缺少的营养素·····	91
(二) 维生素 C 是保证大脑正常运转的润滑剂·····	92
(三) 钙是保持精力集中的营养素·····	92
(四) 蛋白质是脑细胞的主要成分·····	93
(五) B 族维生素·····	94
(六) 维生素 E 有利于保持大脑的活力·····	94
(七) 维生素 A 是维持视力的营养素·····	94
(八) 碳水化合物提供大脑活动的能量·····	94
三、学龄儿童铁缺乏症和缺铁性贫血·····	95
(一) 铁缺乏对学龄儿童的危害·····	95
(二) 儿童铁缺乏和缺铁性贫血高发的原因·····	96
(三) 如何防治儿童缺铁性贫血·····	97
四、锌缺乏症·····	99
(一) 儿童锌缺乏主要类型·····	100
(二) 儿童锌缺乏症的诊断·····	101
(三) 儿童锌缺乏症的治疗·····	102
(五) 儿童锌缺乏症的预防·····	102
第五章 小食品与学龄儿童的健康·····	103
一、学龄儿童不宜多吃的小食品或零食·····	103

(一) 罐头	103
(二) 糖果、巧克力	104
(三) 糕点	105
(四) 含人参的补品	105
(五) 彩色食品	106
(六) 果冻	107
(七) 烤鱼片	108
(八) 烤羊肉串(油炸羊肉串)	108
(九) 爆米花	109
(十) 酸性饮料	109
(十一) 汽水	110
(十二) 冰棍、冰激淋	110
(十三) 香肠类	111
(十四) 松花蛋	111
(十五) 桑椹	112
(十六) 蜂王浆	112
(十七) 方便面	112
(十八) 荔枝、柿子、白果	113
二、介绍几种有益儿童健康的小食品	114
(一) 核桃	114
(二) 花生	114
(三) 山楂	114
(四) 刺梨	115
(五) 柑桔、鲜枣、番石榴、芒果、西番莲果	115

(六) 椰子汁、杏仁露	115
(七) 猕猴桃	116
(八) 鹌鹑蛋	116
(九) 矿泉水	117
(十) 酸奶	117
第六章 从儿童期预防成年人心血管疾病.....	119
一、心血管疾病的危险因素.....	121
(一) 血脂和脂蛋白	121
(二) 血压和心血管疾病	122
(三) 吸烟	123
(四) 遗传	123
(五) 其它	123
二、通过膳食途径预防儿童血脂和血压增高.....	124
(一) 控制脂肪进食量	124
(二) 培养儿童习惯低盐饮食	124
(三) 控制食物胆固醇摄入量	125
(四) 碳水化合物和热量的供给应适宜	125
(五) 提供充足的优质蛋白质和维生素	126
(六) 多种无机盐和微量元素	127
(七) 食物纤维素	127
三、哪些食物有利于预防心血管疾病.....	128
(一) 杂粮类	128
(二) 大豆和发酵大豆产品	128

(三) 植物油类	129
(四) 菌类	130
(五) 百合科植物	130
(六) 调味品	130
(七) 蔬菜类	131
(八) 甘薯(白薯)	131
(九) 蜂蜜	132
(十) 茶叶	132
(十一) 牛羊奶	132
(十二) 海鱼、海带	132
(十三) 水果类	132

第七章 学龄儿童营养食谱..... 134

一、富含各种营养素的食物来源..... 134

(一) 富含优质蛋白质的食物 134

(二) 富含维生素 A 和胡萝卜素的食物 135

(三) 富含维生素 D 的食物 135

(四) 富含维生素 B₁ 的食物 135

(五) 富含维生素 B₂ 的食物 136

(六) 富含维生素 C 的食物 136

(七) 富含钙的食物 136

(八) 富含铁的食物 137

二、学龄儿童四季食谱举例..... 138

(一) 学龄儿童一日食物和营养素摄入量 138

(二) 学龄儿童四季食谱 (周食谱)	143
(三) 期末和复习考试期间的膳食安排和食谱	149
第八章 食物的烹调方法	153
一、烹调简介	153
(一) 火候	153
(二) 调味	154
(三) 挂糊	157
(四) 勾芡	158
二、烹调方法	159
(一) 溜炒类	159
(二) 汤菜类	161
(三) 扒菜类	162
(四) 凉菜类	163
(五) 甜菜类	164
第九章 常见小学生营养食谱的制作方法	166
一、主食类 (30 种)	167
二、肉菜类 (45 种)	184
三、禽蛋类 (25 种)	210
四、水产品类 (25 种)	225
五、豆制品类 (15 种)	241
六、素菜类 (20 种)	251
七、凉菜类 (25 种)	263

八、汤类（15 种）	277
九、西菜类（15 种）	285
附：常见食物营养成分表.....	296

第一章

学龄儿童（6—12岁）的 生长发育和健康标准

一、生长发育的一般规律

生长发育是儿童的基本生理特点。从婴儿至成人，是一个非常复杂的过程，不仅身高、体重增加，身体各个器官组织功能不断完善，心理和智力也在不断发生变化。

生长指形态的增长。表现在全身各个部分、各器官、各组织的大小、长短和重量的增加，是量的变化。发育指身体各系统、各器官组织在功能上，包括心理和智力方面的成熟过程，是质的变化。

生长发育是一个连续过程，变化的速度并不随年龄增加而增长，而是时快时慢。衡量儿童生长发育如何，最简单最常用的指标是身高和体重。

婴儿出生第一年增长最快，平均身高增加 20—25 厘米，

体重增加 6—7 公斤。第二年身高约增加 10 厘米，体重约增加 2.5—3.5 公斤。2 至 12 岁的儿童，生长发育速度保持平衡，身高每年平均增长 5 厘米，体重增加 2 公斤。一直到青春发育期（女孩 10—12 岁，男孩 12—14 岁）时又出现突增，生长速度加快。在青春期，身高年增长一般为 5—7 厘米，体重 4—5 公斤，个别可能更多。约三年后生长速度又减慢，直至女孩 17 岁左右，男孩 22 岁左右身高基本停止增长。

身体内各系统器官和组织的发育也有先有后。神经系统发育最早，肌肉的发育在学龄期才开始加快，而生殖系统的发育较晚，直到青春期才开始。

二、学龄儿童生长发育特点

儿童从 6 岁或 7 岁起到 12 岁为学龄期，也称童年期（小学阶段）。这一阶段的儿童与学龄前期（3—6 岁）的幼儿无论从生理上或心理上都存在很大差别，与成年人也存在很大差别。

小学生的骨骼与成年人比较，含较多的有机物，而无机物（矿物质）含量较少。因此骨骼弹性大而硬度小，不易骨折但却容易变形弯曲。小学生又处于更换牙齿的关键时期，恒牙的萌出与乳牙的脱落均从 6 岁左右开始，平均每年更换 4 个牙齿，恒牙全部出齐约在 18 至 25 岁。牙齿钙化的过程往往早于萌出的时间。因此及早补充钙和优质蛋白质对小学生的骨骼和牙齿的发育非常重要。9 岁是儿童龋患率的高峰年龄，

以后随着乳牙逐个脱落而逐渐降低。因此学龄期是预防龋齿的重要阶段。

儿童的肌肉组织含水分多，蛋白质、脂肪、糖原和无机盐含量少，能量贮备少，所以容易疲劳。由于儿童新陈代谢旺盛，如果供氧充足，疲劳后恢复也较快。

儿童年龄越小，心肌纤维弹性越大。儿童在12岁时，已具备成年人动脉的构造。心脏活动受神经调节，支配心脏的神经纤维在10岁左右才发育完成。因此小学生脉搏节奏不规律，心脏收缩力较弱。

三、如何判断你的孩子是否健康

很多家长想知道自己的孩子生长发育是否正常。最实用、最简单的方法是定期测量身高和体重，与标准进行比较。

由于不同地区儿童身高体重有一定的差别，所以最好采用当地的调查数据衡量儿童生长发育情况。本文将1985年全国学生体质健康调研资料摘录如表1、表2（附本章末），供广大家长参考。

四、影响儿童健康的几个主要因素

（一）营养是最基本的物质因素

人体的健康和生长发育取决于很多因素，其中最重要的是营养。因为营养是维持人的生命和健康的物质基础，是身