

科学进餐 | 营养合理 | 促进发育 | 聪明健康

饮食



为孩子的一生 储蓄健康

儿童饮食应留意的110个细枝末节

教你拥有科学喂养孩子的智慧。从饮食开始，
给孩子一个健康的人生。在营养搭配中体验人世间最美好的情感

高敏◎编著



天津科学技术出版社



饮食，为孩子的一生储蓄健康

——儿童饮食应留意的 110 个细枝末节

高敏 编著

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

饮食, 为孩子的一生储蓄健康: 儿童饮食应注意的 110
个细枝末节 / 高敏编著. - 天津: 天津科学技术出版社,
2009. 5
ISBN 978-7-5308-3144-1

I. 饮… II. 高… III. 儿童 - 营养卫生 IV. R153.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第078236号

责任编辑: 郑 新

责任印制: 王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路35号 邮编 300051

电话(022)23332674(编辑室) 23332393(发行部)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京建泰印刷有限公司印刷

开本 787 × 1092 1/16 印张 18.25 字数 225 000

2009年6月第1版第1次印刷

定价: 30.00 元



前言

前言

随着一声啼哭，一个崭新的生命来到了人世间。虽然，他对这个世界一无所知，但他却有天生的本能——吸吮与觅食。从此刻开始，怎样让孩子吃饱、吃好、健康成长，就成了年轻父母们面临的重大问题。

孩子出生之前，其营养是由母亲来决定的。而出生以后是否能够健康地成长，很大程度上取决于科学合理的饮食营养。

看着孩子一天一天长高长壮，父母们在激动和欣喜之余总会有新的问题出现：应该给孩子吃什么？吃多少？怎么吃？什么东西不能吃？什么东西要少吃？怎样让孩子坐在餐桌前乖乖地吃饭？怎样面对孩子的偏食挑食和厌食？孩子生病了吃什么？不同季节和时令饮食上应做什么变化？这些都直接影响孩子的正常发育和他们成人后的健康状况，也是良好生活习惯形成的重要一环。

处在生长发育阶段的孩子，对营养的需求非常广泛。但由于他们的消化系统发育还不十分完善，对食物有一定的特殊要求。这就需要家长们精心调配和安排孩子的饮食，包括符合婴幼儿生理特点的营养素供给、适合婴幼儿消化功能的烹调方法及合乎婴幼儿心理和生理特点的食谱安排。



饮食，为孩子的一生储蓄健康

自有生物以来，生命的存在与延续和膳食营养不可分开。人生来就要吃，吃不仅仅是生命赖以生存延续的手段，也是人生乐趣的重要源泉。而频繁的吃喝就逐渐形成了一种习惯——饮食习惯，有时饮食习惯的好坏直接影响了孩子的一生的健康和性格。

现代家庭的生活条件优越，理应不存在营养问题。可为什么仍有那么多的孩子存在着不同程度的贫血、缺钙、缺锌、肥胖，甚至发生营养不良和以往多发于成人身上的疾病？这多与不良饮食习惯及不合理的膳食结构密切相关。

生活中长期对食物有所偏嗜，就会使人体的营养失去平衡，导致疾病的产生。由于家长对孩子的宠爱迁就，致使孩子任性娇惯，只吃想吃的，结果饮食中出现了许多这样那样的问题——许多孩子都有挑食的习惯。营养摄入不平衡、不全面，对孩子的身体、智力发育造成不良影响。

孩子处于长身体的关键时刻，切不可过缺某种营养素。因而，只有丰富多彩的膳食，才有可能从各种食物中获得平衡而足够的各种养分，以满足人体机能的多方面需要。

本书是专门为广大年轻家长特别是年轻妈妈们编写的儿童饮食参考书。我们根据儿童生长发育时期的营养需要特点和咀嚼与消化的能力，以深入浅出的方式把一些儿童常见的饮食问题与比较重要的营养概念整理出来，向您介绍科学饮食与孩子生长发育的关系，介绍在儿童日常饮食中必须掌握的基本知识和需要注意的各种问题，明确告诉大家哪些食物有利于孩子健康成长宜多吃，哪些食物不利于孩子正常发育应少吃，从而达到科学进餐，营养合理，促进发育，聪明健康之目的。

良好的饮食习惯是孩子具有良好体质的基础。因此，父母要在这一阶段要注意培养孩子良好的生活习惯，一旦养成习惯，无论是好习惯或坏习惯，都是很难改正的。

想要改正孩子饮食习惯的父母，需多点耐心、多点智慧、善用多种方法，才能让孩子健康、快乐地拥有良好的饮食习惯。本书针对饮食习惯的培养进行了一些科学的探讨，希望每位家长都能够培养自己的孩子拥有积极健康的饮食态度，让孩子养成对他们一生都会有益的饮食习惯。



书中还提供了很多让孩子大开眼界的美味小食谱，让孩子吃得健康又快乐。父母应当以愉悦的态度与方法，陪着孩子一起成长。

前言



目 录

第一章 孩子的成长发育与营养息息相关

1. 儿童成长需要的 24 种营养素	2
2. 宝宝的饮食清单	8
3. 大脑喜欢吃什么	11
4. 让孩子“吃”出明亮的眼睛	15
5. 健康的牙齿离不开健康的饮食	18
6. 孩子想长高, 关键靠饮食	22
7. 做好补钙的功课	26

第二章 餐桌上培养一生的好习惯

1. 饮食习惯, 从婴儿开始培养	32
2. 餐桌上的“德育”	35
3. 抢救吃饭时间的亲子对立	38



饮食，为孩子的一生储蓄健康

- 4. 改变饮食习惯可调整性格缺陷 42
- 5. 催促三遍等于心理虐待 45
- 6. 你对孩子实行“食品管制”吗 48

第三章 孩子身边的饮食隐患

- 1. 儿童饮食中的12个隐患 52
- 2. 别让零食蒙上孩子的眼睛 59
- 3. 假日美食，适可而止 63
- 4. 吃出来的“性早熟” 66
- 5. 别让孩子成为小小夜宵族 69
- 6. 胖宝宝的减肥营养计划书 73

第四章 吃对食物，健康有潜力

- 1. 给孩子一份健康早餐 80
- 2. 口味清淡，让孩子受益一生 83
- 3. 爱吃粗粮好处多 86
- 4. 让孩子安全吃鱼的小食谱 89
- 5. 白开水——孩子的最佳饮品 93
- 6. 藻类里面营养多 95
- 7. 选对食物让孩子睡个好觉 98



第五章 少儿饮食禁忌备忘录

1. 20 种食物幼儿不宜多吃	104
2. 六种错误饮食观威胁幼儿发育	110
3. 食物里的美味陷阱	113
4. 影响孩子大脑发育的“食物黑客”	116
5. 餐桌上的“冤家”	119
6. 别给孩子吃“半熟鸡蛋”	125

第六章 四季营养奏鸣曲

1. 宝宝春季营养方案	128
2. 春天, 给宝宝一个绿油油的餐桌	131
3. 孩子夏季饮食指南	134
4. 儿童秋季饮食调理	137
5. 更适合孩子秋天吃的六种蔬菜	140
6. 冬季, 给孩子补碘和铁	143

第七章 蔬菜水果里面学问多

1. 吃蔬菜的学问	146
2. 怎样给宝宝喂食蔬菜	149
3. 蔬菜是宝, 烹调要巧	152



饮食，为孩子的一生储蓄健康

- | | |
|-----------------------|-----|
| 4. 吃水果的学问 | 156 |
| 5. 关于水果的六个实用问题 | 159 |
| 6. 妈妈不可不知的水果小知识 | 162 |

第八章 孩子偏食挑食厌食，你没招了吗

- | | |
|-------------------------|-----|
| 1. 让吃饭远离战争 | 166 |
| 2. 重视孩子的餐前情绪 | 169 |
| 3. 矫正孩子挑食要遵循的十大原则 | 172 |
| 4. 10招轻松摆平挑食宝宝 | 175 |
| 5. 怎样对待儿童厌食症 | 178 |
| 6. 孩子食欲不振需要刺激 | 182 |

第九章 小儿常见疾病的食疗方法

- | | |
|-------------------------|-----|
| 1. 小儿多动症的饮食疗法 | 186 |
| 2. 小儿反复呼吸道感染的食疗方法 | 189 |
| 3. 小儿头发稀疏的饮食治疗 | 193 |
| 4. 小儿感冒的食疗护理 | 196 |
| 5. 腹泻的饮食调理 | 200 |
| 6. 孩子营养不良的膳食调整 | 204 |



第十章 需要了解的儿童饮食常识

1. 解读关于儿童营养的十个说法（上）	210
2. 解读关于儿童营养的十个说法（下）	213
3. 宝宝肠胃好，后天培育不可少	216
4. 你必须了解的 6 个儿童饮食安全常识	220
5. 肉类营养大阅兵（上）	224
6. 肉类营养大阅兵（下）	228

第十一章 不能忽视的饮食细节

1. 指甲：宝宝健康的晴雨表	232
2. 膨化食品，你了解多少	235
3. 给孩子吃什么油好	239
4. 宝宝和糖的“恩恩怨怨”	243
5. 微波食品，孩子能吃吗	247
6. 别让营养从手中“溜走”	250

第十二章 聪明妈妈的养育秘籍

1. 给宝宝做 20 种好粥的方法	256
2. 如何让孩子爱上你做的饭	261



饮食，为孩子的一生储蓄健康

3. 让孩子越吃越聪明的营养食谱	264
4. 捕捉孩子营养不良的“信号”	268
5. 给牛奶翻翻花样	271
6. 给孩子一个多滋多味的童年	275

第一章

孩子的成长发育与营养息息相关

生命在于营养。“生长”是指机体细胞数量的增多、细胞间质的增加，从而使机体内各器官、系统和身体形态上所发生的变化，呈量的增加；“发育”则是指的细胞、组织和器官在功能上的成熟，是质的改变。在影响正常生长发育各种因素之中，营养要算最重要的一环。合理的饮食对儿童来说更具有特殊而重要的意义，良好的营养可以促进儿童的体格和智力的发育与发展。





1. 儿童成长需要的 24 种营养素

一、蛋白质

维持生长发育、提升免疫机能、合成红血球。

含量较高的食物：奶、蛋、鱼、肉、豆类。

二、维生素 A

促进牙齿与骨骼正常生长、维持上皮组织正常、抵抗感染、改善眼睛干涩、使眼睛适应光线的变化。

含量较高的食物：肝脏、蛋黄、奶类、深绿色及红黄色蔬果。

三、维生素 B1

增进糖类代谢，使注意力集中、增强记忆力与活力，缺乏时易焦躁，失眠。

含量较高的食物：蛋黄、肉类、肝脏、全谷类、奶类。

四、维生素 B2

产生能量、缺乏时引发口角炎、脂溢性皮肤炎、眼睛畏光与



发痒。

含量较高的食物：奶类、肝脏、酵母。

五、维生素 B6

帮助红血球与蛋白质正常代谢，缺乏时易贫血抽筋。

含量较高的食物：全麦制品、小麦胚芽、猪肝。

六、维生素 B12

促进正常生长，代谢糖类与脂肪，缺乏时易疲劳，记忆力减退与消化不良。

含量较高的食物：贝类、肝脏、鱼类、瘦肉、藻类、啤酒酵母。

七、维生素 C

形成骨骼与牙齿生长所需的胶原，促进伤口愈合，提升免疫力，帮助铁的吸收、代谢叶酸、预防贫血。

含量较高的食物：柑橘类水果、深绿色蔬菜、草莓、甜椒、番茄、番石榴、猕猴桃、木瓜、芒果。

八、维生素 D

促进钙、磷的吸收与利用，帮助骨骼钙化与正常发育。

含量较高的食物：香菇、鱼肝油、蛋黄、鱼类、肝脏、奶类。



九、维生素E

参与细胞膜抗氧化作用，防止溶血性贫血、维持细胞完整性、促进正常凝血、改善运动机能。

含量较高的食物：植物油、小麦胚芽、大豆食品、全谷类。

十、维生素K

血液凝固所需营养素。

含量较高的食物：植物油、深绿色蔬菜。

十一、叶酸

帮助制造血球、预防贫血与生长迟缓，有助消除焦虑。

含量较高的食物：深绿色蔬菜、豆类、肝脏、瘦肉。

十二、泛酸

有助抗体形成，代谢脂肪、糖类与蛋白质。

含量较高的食物：肝脏、鱼肉、瘦肉、蛋、牛奶、乳酪(但易随着加工的过程而逐渐流失)。

十三、烟碱酸

促进血液循环，提高记忆力，消除疲劳，帮助睡眠。

含量较高的食物：肝脏、酵母、糙米、全谷类、奶类、蛋、



瘦肉。

十四、钙

帮助幼儿正常生长发育、稳定情绪，促进睡眠。

含量较高的食物：奶类、鱼类、海带、深绿色蔬菜、豆类及其制品。

十五、磷

构成骨骼与牙齿。

含量较高的食物：酵母粉、小麦胚芽。

十六、铁

强化免疫机能、负责血液带氧功能。

含量较高的食物：蛋黄、肝脏、燕麦、奶类、海藻类。

十七、镁

构成骨骼的主要成分，能稳定情绪，帮助钙质吸收。

含量较高的食物：深绿色蔬菜、五谷类、坚果类、瘦肉、奶类、牡蛎、海苔、豆类。

十八、锰

预防骨质疏松、提升免疫力、维持中枢神经运作及脑部机能。