



1~3岁

幼儿营养餐 搭配攻略



科学喂养的百科全书

幼儿期宝贝健康成长攻略
遵循年龄特点，定制营养美味
重视身体调整，解决孩子营养难题

陈国濠 编著

love you baby



1~3岁幼儿 营养餐搭配攻略

陈国濠 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

1 ~ 3 岁幼儿营养餐搭配攻略 / 陈国濠编著. — 杭州:
浙江科学技术出版社, 2017.8

ISBN 978-7-5341-7650-0

I. ① 1… II. ① 陈… III. ① 幼儿 - 食谱 IV.

① TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 124520 号

书 名: 1 ~ 3 岁幼儿营养餐搭配攻略

编 著: 陈国濠

出版发行: 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006

办公室电话: 0571-85176593

销售部电话: 0571-85062597 0571-85058048

网址: www.zkpress.com

E-mail: zkpress@zkpress.com

印 刷: 广州培基印刷镭射分色有限公司

开 本: 710 × 1000 1/16 印 张: 10

字 数: 200 千字

版 次: 2017 年 8 月第 1 版 印 次: 2017 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5341-7650-0 定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社销售部负责调换)

责任编辑: 王巧玲 全 林

责任校对: 杜宇洁

责任美编: 金 晖

责任印务: 田 文

特约编辑: 田海维

目录



PART 1 健康宝贝:	7	八珍豆腐煲	34
幼儿需要的营养和配餐		穿衣香蕉	35
幼儿饮食的特点和原则	8	拔丝红薯	36
幼儿膳食指南	9	百合肉丝	36
1 ~ 3 岁幼儿的每日食物安排	12	五鲜酿香菇	37
		咖喱牛肉面	37
		花菜豆腐汤	38
		橙汁鱼球	39
PART 2 妈咪我爱吃:	13	多彩豆饭团	40
1 ~ 2 岁宝贝的营养餐		香菇虾仁粥	40
13 ~ 18 个月宝贝的营养饮食	14	19 ~ 24 个月宝贝的营养饮食	41
鲜香蔬菜银鱼粥	18	奶香草莓布丁	44
鲜汤鸡肉玉米羹	19	四鲜牛肉羹	45
蟹肉蒸蛋	20	巧克力香蕉	46
八鲜馄饨	20	樱桃菠萝藕粉羹	46
哈密瓜奶冻	21	豆腐鸡肉丸子	47
蔬菜鸡蛋羹	21	椰汁冰糖双米粥	47
香蕉苹果牛奶糊	22	枸杞山药鸡粒粥	48
鸡肉蛋菜蒸乌龙面	23	鲑鱼蔬菜炖饭	49
鲜蔬肉末粥	24	胡萝卜鲜肝粥	50
宝宝乐鲑鱼饼	24	扒如意白菜卷	50
六鲜鹌鹑蛋	25	七宝饭团	51
鲜味虾粒豆腐泥	25	清蒸珍珠糯米丸	51
奶香豌豆煮鸡肉	26	五彩煮肉丸	52
大骨汤拌土豆泥	27	鸡蛋蒸肉饼	53
什锦鲜蔬炖小肉丸	28	木耳鸡肉饺	54
炸双鲜豆腐丸	28	鲜煮黄鳝面	54
清蒸肉香豆腐丸	29	三鲜豆腐泥	55
胡萝卜蒸牛肉	29	鱼肉蛋卷	55
鲜纯番茄汁	30	鸡汁豆腐饺	56
鲜虾玉米鸡肉浓汤	31	清蒸虾肉蛋卷	57
冬瓜煮碎肉	32	奶香煎鳕鱼	58
鱼片粥	32	脆炸胡萝卜	58
茯苓面线	33	海鲜丸子牛奶汤	59
豉油土豆泥	33	百合炒鱼片	59



蛋包乳鸽	60
蛋清鲜奶干贝	61
碧绿虾仁	62
叉烧河粉	62
炒素膳	63
冬瓜鸡蛋汤	63
虾仁馄饨	64
番茄豆腐泥	65
鸡肉西兰花面条	66
果汁鸡块	66



PART 3 聪明宝贝快快长: 67

2~3岁宝宝的营养餐

25 ~ 30个月宝宝的营养饮食

果干奶米糕	72
炒五宝通心粉	73
香煎蛋包苹果	74
鲜汤虾仁面珍珠	74
蛋菜肉片汤	75
薯泥三鲜沙拉	75
宝宝乐牛肉羹	76
蔬菜鸡肉烩饭	77
香煎土豆饼	78
宝宝乐虾堡	79
豌豆泥蛋卷	79
三鲜鲑鱼蛋卷	80
鱼泥蛋饼	81
虾仁三鲜蛋饺	82
鲜炒蛋清	82
酥炸银鱼	83
菜丝炒鳕鱼	83
番茄酿肉	84
浇汁绣球肉丸	85
鸭泥腐皮汤	86
海蜇羹	86
冬瓜夹火腿	87
茄香鱼片	87
南瓜洋葱薏米汤	88
香炸金丝	89

彩丝虎皮卷	90
炒菜四宝	90
五豆补益糙米粥	91
蛋卷蒜肠	91
31 ~ 36个月宝宝的营养饮食	92
糯米甜香圣女果	94
骨汤牛肉面	95
彩蝶营养什锦拼	96
粒粒香椰奶	96
火腿鲜果沙拉	97
牛奶块	97
什锦煎蛋包	98
肉酱三丝拌面	99
香煎黄鱼饼	100
烩炒五蔬	100
鲜银鱼煎蛋卷	101
茄香菜肉卷	101
香煎蛋肉卷	102
牛肉夹心土豆	103
双鲜炒鸡片	104
浇汁肉丸酿蛋	104
肉饼太阳蛋	105
奶汁焖白菜	105
香菇虾仁蒸蛋	106
桂圆小米粥	107
五鲜炒面	108
海鲜丸子汤	108
香焖虎皮鹌鹑蛋	109
蒜香鱼泥蒸豆腐	109
双味豆腐肉饼	110
红烧莲藕丸	111
彩色鱼丁	112
蛋卷蔬菜饭	112
蛋皮虾仁如意卷	113
香菇蒸鹌鹑	113
煎蔬菜牛肉卷	114
黄瓜烩鲜虾	115
豆豉鸡丁	116
蒜蓉粉丝蒸扇贝	116



红薯蛋饼
果酱薄饼
草莓绿豆粥

PART 4 吃出聪明和健康: 1 ~ 3 岁幼儿身体调理营养餐

补脑益智营养餐

松子炒鱼仁
鲫鱼红白豆腐汤
奶香松仁玉米饼
豆腐烧鱼丸
香炒核桃泥
肉末松仁炒玉米
鲜蔬煮双色鸡肉丸

补钙营养餐

茄汁什锦奶酪蛋盒
什锦饭
三鲜肉丝汤
奶香冰糖苹果粥
奶香焖黄金豆腐
鸡汤虾仁炖豆腐
五鲜海苔卷
口蘑豆腐浓汤
海带莲子排骨汤

补铁营养餐

五果冰糖羹
银耳丝鲜蛋粥
冬瓜煮瘦肉
营养多宝粥



117	肉酿双耳蒸蛋皮	139
117	什蔬炒牛肉末	139
118	酿馅鸭蛋	140
	补锌营养餐	141
	鲜奶南瓜蔬菜浓汤	142
	枸杞猪肝粥	143
120	肝泥银鱼蒸鸡蛋	144
122	自制花生核桃牛奶	144
123	牛奶芝麻核桃饼	145
124	六鲜菇菜煎蛋	145
124	牛肉豆腐羹	146
125	预防幼儿偏食的营养餐	147
125	蛋丝狮子头	148
126	鲜味莴笋炒鱼丁	149
127	三鲜黄鱼小馄饨	150
128	双蔬鱼肉末	150
129	山楂雪梨粳米粥	151
130	番茄丸子鲜汤	151
130	鲜蔬薯泥鱼球	152
131	双鲜虾仁酿番茄	153
131	防止幼儿便秘的营养餐	154
132	什锦水果藕粉羹	156
133	蛋卷香蕉拌牛奶	157
134	蜜香松子粥	158
135	多彩水果粥	158
136	牛奶香蕉棒	159
137	香煎萝卜丝饼	159
138	奶香海苔拌土豆	160
138		



1~3岁幼儿 营养餐搭配攻略

陈国濠 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

1 ~ 3 岁幼儿营养餐搭配攻略 / 陈国濠编著 . — 杭州 :
浙江科学技术出版社 , 2017.8

ISBN 978-7-5341-7650-0

I . ① 1… II . ① 陈… III . ① 幼儿 - 食谱 IV .

① TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 124520 号

书 名: 1 ~ 3 岁幼儿营养餐搭配攻略

编 著: 陈国濠

出版发行: 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006

办公室电话: 0571-85176593

销售部电话: 0571-85062597 0571-85058048

网址: www.zkpress.com

E-mail: zkpress@zkpress.com

印 刷: 广州培基印刷镭射分色有限公司

开 本: 710 × 1000 1/16 印 张: 10

字 数: 200 千字

版 次: 2017 年 8 月第 1 版 印 次: 2017 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5341-7650-0 定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社销售部负责调换)

责任编辑: 王巧玲 全 林

责任校对: 杜宇洁

责任美编: 金 晖

责任印务: 田 文

特约编辑: 田海维

前言 preface



妈咪用心做，宝宝胃口好

孩子是每个家庭的希望，谁都希望自己的孩子健康成长，然而孩子在成长过程中容易出现偏食、厌食等现象，让孩子在日常饮食中吃好、喝好，全面吸收各种营养，健康活泼地成长，想来是我们每一位家长的心愿吧。

本套 0~5 岁婴幼儿营养菜谱共有 3 本，分别为《0~1 岁婴儿辅食添加攻略》《1~3 岁幼儿营养餐搭配攻略》《3~5 岁儿童成长餐制作攻略》。以孩子科学饮食为主题，给家长以详尽、细致、暖心的指导，让我们的孩子在起跑线上就加足能量。

《0~1 岁婴儿辅食添加攻略》：从宝宝满 4 个月起，就要添加辅食了。怎样为宝宝科学、合理地添加营养辅食，怎样制作营养均衡的断奶餐，以及宝宝各个月龄所需要的喂养指南和食谱，均可在这本书里找到答案。

《1~3 岁幼儿营养餐搭配攻略》：1~3 岁幼儿的生长发育非常旺盛，生理功能日趋

完善，所以应特别注意饮食营养和保健。这本书根据 1~3 岁幼儿的年龄特点和生长发育规律，教我们科学搭配食物，制作营养配餐。

《3~5 岁儿童成长餐制作攻略》：3 岁以上的儿童生长发育更加迅速，所选用的食物基本上与成年人接近。为了满足孩子所需的热量及平衡各种营养素，食谱的烹调方法也要千变万化。食谱的品种要多样化，应时常将各类品种更换或交替配搭，培养小孩子从小不拣饮择食、不偏食的习惯，要让他们吸收多种营养，健康地成长！

本套食谱不只是一套简单的食谱，它还提供了深入浅出的儿童营养学知识和喂养的各种窍门。全书图文并茂，实用易学，帮助妈妈有针对性地给孩子补充营养。

妈咪用心做，宝宝胃口好。有了这套书的帮助，你也可以烹制出色、香、味俱佳的健康营养美食，让宝宝吃出营养，吃出健康！让爱不停歇！

目录



PART 1 健康宝贝： 幼儿需要的营养和配餐

幼儿饮食的特点和原则

8

幼儿膳食指南

9

1 ~ 3 岁幼儿的每日食物安排

12

PART 2 妈咪我爱吃：

13

1 ~ 2 岁宝贝的营养餐

13 ~ 18 个月宝贝的营养饮食

14

鲜香蔬菜银鱼粥

18

鲜汤鸡肉玉米羹

19

蟹肉蒸蛋

20

八鲜馄饨

20

哈密瓜奶冻

21

蔬菜鸡蛋羹

21

香蕉苹果牛奶糊

22

鸡肉鸡蛋菜蒸乌龙面

23

鲜蔬肉末粥

24

宝宝乐鲑鱼饼

24

六鲜鹌鹑蛋

25

鲜味虾粒豆腐泥

25

奶香豌豆煮鸡肉

26

大骨汤拌土豆泥

27

什锦鲜蔬炖小肉丸

28

炸双鲜豆腐丸

28

清蒸肉香豆腐丸

29

胡萝卜蒸牛肉

29

鲜纯番茄汁

30

鲜虾玉米鸡肉浓汤

31

冬瓜煮碎肉

32

鱼片粥

32

茯苓面线

33

豉油土豆泥

33

八珍豆腐煲

34

穿衣香蕉

35

拔丝红薯

36

百合肉丝

36

五鲜酿香菇

37

咖喱牛肉面

37

花菜豆腐汤

38

橙汁鱼球

39

多彩豆饭团

40

香菇虾仁粥

40

19 ~ 24 个月宝贝的营养饮食

41

奶香草莓布丁

44

四鲜牛肉羹

45

巧克力香蕉

46

樱桃菠萝藕粉羹

46

豆腐鸡肉丸子

47

椰汁冰糖双米粥

47

枸杞山药鸡粒粥

48

鲑鱼蔬菜炖饭

49

胡萝卜鲜肝粥

50

扒如意白菜卷

50

七宝饭团

51

清蒸珍珠糯米丸

51

五彩煮肉丸

52

鸡蛋蒸肉饼

53

木耳鸡肉饺

54

鲜煮黄鳝面

54

三鲜豆腐泥

55

鱼肉蛋卷

55

鸡汁豆腐饺

56

清蒸虾肉蛋卷

57

奶香煎鳕鱼

58

脆炸胡萝卜

58

海鲜丸子牛奶汤

59

百合炒鱼片

59



蛋包乳鸽	60
蛋清鲜奶干贝	61
碧绿虾仁	62
叉烧河粉	62
炒素膳	63
冬瓜鸡蛋汤	63
虾仁馄饨	64
番茄豆腐泥	65
鸡肉西兰花面条	66
果汁鸡块	66



PART 3 聪明宝贝快快长: 67

2~3岁宝贝的营养餐

25 ~ 30个月宝贝的营养饮食	68
果干奶米糕	72
炒五宝通心粉	73
香煎蛋包苹果	74
鲜汤虾仁面珍珠	74
蛋菜肉片汤	75
薯泥三鲜沙拉	75
宝宝乐牛肉羹	76
蔬菜鸡肉烩饭	77
香煎土豆饼	78
宝宝乐虾堡	79
豌豆泥蛋卷	79
三鲜鲑鱼蛋卷	80
鱼泥蛋饼	81
虾仁三鲜蛋饺	82
鲜炒蛋清	82
酥炸银鱼	83
菜丝炒鳕鱼	83
番茄酿肉	84
浇汁绣球肉丸	85
鸭泥腐皮汤	86
海蜇羹	86
冬瓜夹火腿	87
茄香鱼片	87
南瓜洋葱薏米汤	88
香炸金丝	89

彩丝虎皮卷	90
炒菜四宝	90
五豆补益糙米粥	91
蛋卷蒜肠	91
31 ~ 36个月宝贝的营养饮食	92
糯米甜香圣女果	94
骨汤牛肉面	95
彩蝶营养什锦拼	96
粒粒香椰奶	96
火腿鲜果沙拉	97
牛奶块	97
什锦煎蛋包	98
肉酱三丝拌面	99
香煎黄鱼饼	100
烩炒五蔬	100
鲜银鱼煎蛋卷	101
茄香菜肉卷	101
香煎蛋肉卷	102
牛肉夹心土豆	103
双鲜炒鸡片	104
浇汁肉丸酿蛋	104
肉饼太阳蛋	105
奶汁焖白菜	105
香菇虾仁蒸蛋	106
桂圆小米粥	107
五鲜炒面	108
海鲜丸子汤	108
香焖虎皮鹌鹑蛋	109
蒜香鱼泥蒸豆腐	109
双味豆腐肉饼	110
红烧莲藕丸	111
彩色鱼丁	112
蛋卷蔬菜饭	112
蛋皮虾仁如意卷	113
香菇蒸鹌鹑	113
煎蔬菜牛肉卷	114
黄瓜烩鲜虾	115
豆豉鸡丁	116
蒜蓉粉丝蒸扇贝	116



红薯蛋饼
果酱薄饼
草莓绿豆粥

PART 4 吃出聪明和健康: 1~3岁幼儿身体调理营养餐

补脑益智营养餐

松子炒鱼仁
鲫鱼红白豆腐汤
奶香松仁玉米饼
豆腐烧鱼丸
香炒核桃泥
肉末松仁炒玉米
鲜蔬煮双色鸡肉丸

补钙营养餐

茄汁什锦奶酪蛋盒
什锦饭
三鲜肉丝汤
奶香冰糖苹果粥
奶香焖黄金豆腐
鸡汤虾仁炖豆腐
五鲜海苔卷
口蘑豆腐浓汤
海带莲子排骨汤

补铁营养餐

五果冰糖羹
银耳丝鲜蛋粥
冬瓜煮瘦肉
营养多宝粥



117	肉酿双耳蒸蛋皮	139
117	什蔬炒牛肉末	139
118	酿馅鸭蛋	140
	补锌营养餐	141
	鲜奶南瓜蔬菜浓汤	142
	枸杞猪肝粥	143
120	肝泥银鱼蒸鸡蛋	144
122	自制花生核桃牛奶	144
123	牛奶芝麻核桃饼	145
124	六鲜菇菜煎蛋	145
124	牛肉豆腐羹	146
125	预防幼儿偏食的营养餐	147
125	蛋丝狮子头	148
126	鲜味莴笋炒鱼丁	149
127	三鲜黄鱼小馄饨	150
128	双蔬鱼肉末	150
129	山楂雪梨粳米粥	151
130	番茄丸子鲜汤	151
130	鲜红薯泥鱼球	152
131	双鲜虾仁酿番茄	153
131	防止幼儿便秘的营养餐	154
132	什锦水果藕粉羹	156
133	蛋卷香蕉拌牛奶	157
134	蜜香松子粥	158
135	多彩水果粥	158
136	牛奶香蕉棒	159
137	香煎萝卜丝饼	159
138	奶香海苔拌土豆	160
138		



PART 1



健康宝贝：幼儿需要的营养和配餐

baby food



幼儿饮食的特点和原则

孩子1~3周岁为幼儿期。这个阶段也是宝宝生长发育最旺盛的时期，宝宝对各种营养素的需求相对较高。幼儿身体的各项生理功能日趋完善，乳牙长出，语言、动作及思维活动成长迅速，但对外在的不良刺激的防御性仍较差，所以膳食安排上应多加关照，特别要注意食物的科学搭配。

幼儿饮食的特点

宝宝满1周岁时，一般已长有6~8颗牙齿，咀嚼能力和消化能力都有了明显提高，但是消化系统还比较弱，无法和成人相比。此时宝宝的饭菜还应单独做，尽可能做得软、烂、碎一

些，对于肉类和植物纤维类食物更要仔细加工，但不能做成糊状食物，应制成小块或条状，目的是在训练宝宝咀嚼的同时训练其吞咽。在保持正常膳食的同时，还应保证幼儿每天至少喝2次牛奶，总量在400毫升左右。

宝宝满1岁半时，随着其消化功能的不断完善，饮食的种类和制作可逐渐向成人化过渡，开始以谷物类为主，蔬菜、肉类为辅的三餐主食结构。食物要讲究营养均衡并易于消化，还应尽可能做得软些。每天应喝牛奶，可给予2次点心，但量不宜多。

宝宝2岁后，食物的品种和花样更要不断



增加，在保证食物新鲜和色香味俱全的同时，要注意调动宝宝的食欲。食物制作时，有的还需切得碎、煮得烂一些，口味应总体保持清淡。这时还要给宝宝适当补充含碘丰富的食物，如紫菜（海苔）、海带等，这有益于促进幼儿神经系统和智力的发育。

2岁半到3岁的幼儿一般已出齐20颗乳牙，咀嚼能力大大增强，可以直接吃许多成人平常吃的食物，如馒头、面条、饺子、馄饨等，但是即使是6岁的儿童，其咀嚼能力也只能达到成人的40%~50%，所以对于3岁以下的小孩来说，有些食物还需要单独做，如米饭要做得软一点，肉要切得碎点、炖得烂些，而较坚硬的食物仍不宜直接给宝宝食用。宝宝幼儿期须保证营养摄取充足，必要时可适当补充一些钙、铁等营养素，以防贫血、佝偻病的发生。

幼儿饮食的原则

幼儿饮食的一般基本原则是：根据年龄特点、生长发育规律和季节变化，合理选择和搭配食物，总体上要求以谷物为主，菜为辅，果



为充，肉为益，尽可能做到品种多样、营养均衡、数量适宜、容易消化和单独烹调。幼儿饮食的总要求是提供充分、均衡的营养，以清淡为主，在此原则指导下，做到“四个搭配”。一是荤素搭配：每餐食物都要既有荤菜，又有素菜，要疏导和杜绝只吃肉不吃菜的行为；二是粗细搭配：幼儿每天的主食除了细粮，还应尽可能搭配一点粗粮；三是干稀搭配：一日三餐最好有干粮、有汤或粥，还应喝牛奶和补充充足的水分；四是蔬果搭配：不仅要多吃蔬菜，还要吃水果，不吃蔬菜或不吃水果都是不可取的。

幼儿膳食指南

宝宝幼儿期的饮食原则是从液体食物逐渐过渡到半固体、固体软食，最后到家庭食物。这一时期是用乳制品和日常膳食逐渐替代母乳的过渡期。根据幼儿咀嚼和消化能力还不强的特点，给幼儿的食物除了要细碎和软烂外，还务必保证营养丰富。幼儿期宝宝的膳食安排需遵循以下原则：

继续乳制品或母乳喂养，并过渡到食物多样化

进入幼儿期的宝宝，每天在膳食基础上还应摄入不少于350毫升的液态奶（建议首选幼儿配方奶粉，必要时还可继续母乳喂养），此阶段仍不建议饮用鲜奶或市售液态奶。这时，宝宝



婴儿期的辅食开始变为主食，奶类则成为辅助食物。给幼儿安排的膳食中要强化蛋白质和钙、铁、锌、硒以及维生素 A、B 族维生素等营养成分，可以将幼儿配方营养食品和家庭自制的主、副食物相结合。继续喂母乳的一般最迟 to 宝宝 2 岁应停止母乳喂养，且在此期间，每天喂母乳次数不应超过 2 次，但应继续提供配方奶粉或其他乳制品。继续增加细、软、烂的膳食，种类不断丰富，数量逐步增加，膳食安排应做到荤素搭配、粗细搭配、干稀搭配、果蔬搭配。

选择营养丰富、易消化的食物

食物的选择要以营养全面、易消化为原则，还要种类多样，合理搭配。此外，应增加富含蛋白质的食物和富含铁的食物，以预防铁缺乏和缺铁性贫血。鱼类的营养有益于神经系统发育，幼儿可多吃鱼虾类食物。食物搭配上以粮谷类为主，其次是蔬菜、乳类和其他动物性食品，豆类适量。具体来说，幼儿主食可常吃粥、软饭、面条、馒头、包子、水饺、馄饨等，以大米、面、小米、玉米粉、麦片、薯类等交替搭配为宜。副食以各

种菜、肉搭配，做到荤素平衡。需要注意的是，不宜给幼儿直接食用较坚硬的食物（如硬壳干果类），口味重的食物和腌腊食品最好不吃，甜食也不宜多。

选用适宜的烹调法，单独制作

幼儿的膳食还需专门加工、单独烹制，食物还应做得相对细、软、碎、烂一些。花生、大豆等较硬的食物宜先磨碎，制成泥糊或小粒。口味上以清淡为好，不宜咸，少用调味品，避免辛辣刺激性食物，少吃油炸、烤、烙、煎的食物。食物烹调宜用蒸、煮、煨、炖等方法，应有较好的色、香、味、形，注重花样品种的交换更替，以促进幼儿的食欲。

规律进餐，培养良好的饮食习惯

幼儿的胃容量相对较小，加上活泼好动，容易饥饿，一般在 1~2 岁时每日要吃 5~6 餐，2~3 岁时保持每日 4~6 餐，一般除早、中、晚三顿正餐，在两餐之间还应给予加餐，加餐以牛奶、蛋糕、面包、藕粉、豆浆、稀粥、米糊、新鲜水果或其他稀软的面食为宜。晚餐后也可加餐和进食零食，但忌甜食，且每餐的间隔至少要在 2 小时以上。

重视幼儿饮食习惯的培养，应该在饮食安排上逐渐做到定时、定点、定量、有规律地进餐，不随意改变幼儿的进餐时间；鼓励、安排较大的幼儿和家长一同进餐，注意培养他集中精力进食，进餐时不要看电视或做其他活动；家长要以身作则，用良好的饮食习惯影响孩子，引导他养成不挑食、不偏食、不暴食、少吃零食和细嚼慢咽、专心进餐的好习惯。但是，当孩子胃口不好、食欲不佳时也不要强迫其进食。父母还要尽可能

创造良好的进餐环境，桌、椅和餐具最好适当儿童化，鼓励和引导孩子使用小勺、筷子自主进餐。

让幼儿多到户外游戏

单纯依靠膳食难以满足宝宝对维生素 D 的需要，多带宝宝到户外活动，享受日光照射，能促进皮肤合成维生素 D，对钙的吸收和骨骼发育有益。每天安排幼儿 1 ~ 2 小时的户外活动和游戏，还有助于幼儿体能、智能的锻炼和身体能量平衡的维持，避免幼儿瘦弱或肥胖。

合理安排零食

零食对于幼儿来说是少不了的，但零食的品种、数量和给予时机应合理，要能增加幼儿对食物的兴趣，辅助能量补充，又不能影响正餐的食欲和进食量。零食应以水果、乳制品等食物为主，但要控制纯能量类零食，如糖果、

甜饮料、果冻等含糖高的食物要少吃。

确保饮食卫生，足量饮水

给幼儿安排膳食要选择清洁新鲜的食物原料，不能让其吃隔夜饭菜。选用半成品食物或熟食时，应彻底加热。幼儿的餐具清洗后应加热消毒。要注意幼儿的个人卫生，并使其养成饭前、便后洗手的卫生习惯。幼儿的新陈代谢要快于成人，对水的需求也更高。1 ~ 3 岁幼儿每日每千克体重约需水 125 毫升，全日总需水量为 1250 ~ 2000 毫升。除了来自营养素代谢和食物所含的水分外，约有一半水需要通过直接饮水来满足，幼儿每日需喝水 600 ~ 1000 毫升，最宜喝白开水。含糖饮料和碳酸类饮料不宜让幼儿饮用。

