

# 儿童营养饮食大全



中国妇女出版社

# 儿童营养饮食大全

中国妇女出版社

本书作者：严冬、继成、书清  
书霞、亚明、广利  
丽华

**儿童营养饮食大全**

责任编辑 郑晓燕

\*

中国妇女出版社 出版  
国防科工委印刷厂 印刷  
各地新华书店 经销

\*

787×1092 毫米 1/32 10.75 印张 235 千字  
1991 年 9 月第 1 版 1991 年 9 月北京第 1 次印刷  
印数：1—15,000

ISBN7-80016-443-8/G·263

定价：平装 4.90 元 精装 7.50 元

# 目 录

## 第一章 儿童的营养需求

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 蛋白质.....                 | (1) |
| 碳水化合物.....               | (2) |
| 脂肪.....                  | (3) |
| 维生素 A .....              | (4) |
| 维生素 B <sub>1</sub> ..... | (4) |
| 维生素 B <sub>2</sub> ..... | (4) |
| 维生素 C .....              | (5) |
| 维生素 D .....              | (5) |
| 烟酸.....                  | (5) |
| 钙.....                   | (6) |
| 铁.....                   | (6) |
| 热能.....                  | (7) |
| 水.....                   | (7) |
| 其它.....                  | (7) |

## 第二章 儿童的生长发育过程

|               |      |
|---------------|------|
| 胎儿期与围产期.....  | (8)  |
| 新生儿期.....     | (8)  |
| 婴儿期.....      | (9)  |
| 幼儿期.....      | (9)  |
| 学龄儿童期 .....   | (10) |
| 体格发育的指标 ..... | (10) |
| 感觉器官发育 .....  | (11) |
| 脑发育 .....     | (12) |
| 语言发育 .....    | (12) |
| 运动发育 .....    | (13) |

### 第三章 婴幼儿期的营养与饮食

|                |      |
|----------------|------|
| 哺乳期喂养 .....    | (14) |
| 断奶期喂养 .....    | (18) |
| 1—2岁幼儿喂养 ..... | (19) |
| 2—3岁幼儿喂养 ..... | (22) |
| 4—6岁幼儿喂养 ..... | (24) |

### 第四章 学龄儿童的营养与饮食

|                   |      |
|-------------------|------|
| 7—9岁儿童的膳食 .....   | (27) |
| 10—12岁儿童的膳食 ..... | (29) |
| 13—18岁儿童的膳食 ..... | (31) |

### 第五章 不同年龄儿童的平衡膳食

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 1—2岁男童的平衡膳食 .....     | (34) |
| 1—2岁女童的平衡膳食 .....     | (34) |
| 2—3岁男童的平衡膳食 .....     | (35) |
| 2—3岁女童的平衡膳食 .....     | (35) |
| 3—4岁男童的平衡膳食 .....     | (35) |
| 3—4岁女童的平衡膳食 .....     | (35) |
| 4—5岁男童的平衡膳食 .....     | (36) |
| 4—5岁女童的平衡膳食 .....     | (36) |
| 5—6岁男童的平衡膳食 .....     | (36) |
| 5—6岁女童的平衡膳食 .....     | (36) |
| 6—7岁男童的平衡膳食 .....     | (37) |
| 6—7岁女童的平衡膳食 .....     | (37) |
| 7—8岁男童的平衡膳食 .....     | (37) |
| 7—8岁女童的平衡膳食 .....     | (37) |
| 8—9岁男童的平衡膳食 .....     | (38) |
| 8—9岁女童的平衡膳食 .....     | (38) |
| 9—10岁男童的平衡膳食 .....    | (38) |
| 9—10岁女童的平衡膳食 .....    | (38) |
| 10—11岁男童的平衡膳食 .....   | (39) |
| 10—11岁女童的平衡膳食 .....   | (39) |
| 11—12岁男童的平衡膳食 .....   | (39) |
| 11—12岁女童的平衡膳食 .....   | (39) |
| 12—13岁男性少年的平衡膳食 ..... | (40) |
| 12—13岁女性少年的平衡膳食 ..... | (40) |
| 13—14岁男性少年的平衡膳食 ..... | (40) |
| 13—14岁女性少年的平衡膳食 ..... | (40) |

## 第六章 健脑与健脑食物

|                        |      |
|------------------------|------|
| 智力活动的物质基础·蛋白质 .....    | (41) |
| 脑活动的能源·碳水化合物 .....     | (42) |
| 健脑的首要物质·脂肪 .....       | (42) |
| 保证脑连续工作的物质·钙 .....     | (42) |
| 能使脑发达的物质·维生素 A .....   | (43) |
| 有智力活动助手作用的·维生素 B ..... | (43) |
| 促使脑敏锐的必要物质·维生素 C ..... | (43) |
| 保持脑细胞活力的物质·维生素 E ..... | (44) |
| 人乳 .....               | (44) |
| 糙米和杂粮 .....            | (45) |
| 核桃仁 .....              | (45) |
| 豆类 .....               | (46) |
| 鱼虾类 .....              | (46) |
| 动物的脏器 .....            | (46) |
| 避免“酸性脑” .....          | (47) |
| 帮助思维的营养——B族维生素 .....   | (49) |
| 帮助记忆的营养——铁 .....       | (51) |
| 被忽视的营养——氧 .....        | (54) |
| 对脑有害的 4 种物质 .....      | (55) |
| 日本的健脑食品 .....          | (56) |
| 食用白糖过量在哪些方面对人体有害 ..... | (58) |

## 第七章 儿童营养缺乏病及对策

|                 |      |
|-----------------|------|
| 维生素 A 缺乏病 ..... | (61) |
|-----------------|------|

|                              |      |
|------------------------------|------|
| 维生素 B <sub>1</sub> 缺乏病 ..... | (62) |
| 维生素 B <sub>2</sub> 缺乏病 ..... | (63) |
| 维生素 C 缺乏病 .....              | (64) |
| 维生素 D 缺乏病 .....              | (65) |
| 烟酸缺乏病 .....                  | (66) |
| 巨幼红细胞性贫血 .....               | (67) |
| 缺铁性贫血 .....                  | (68) |
| 水肿性营养不良 .....                | (69) |
| 消瘦性营养不良 .....                | (69) |

## 第八章 健儿之道

|                      |      |
|----------------------|------|
| 保证饮食健康的九条措施 .....    | (71) |
| 理想的食品搭配方法 .....      | (73) |
| 检查饮食的 20 项标准 .....   | (75) |
| 防止吃盐过多的 30 条措施 ..... | (76) |
| 六类食品交换系统 .....       | (78) |
| 不同营养素高含量的常见食品 .....  | (84) |
| 身体的成长 .....          | (91) |

059846

## 第九章 儿童营养菜谱

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 4—12 月婴儿营养菜点 ..... | (94)  |
| 1—3 岁儿童营养菜点 .....  | (101) |
| 4—6 岁儿童营养菜谱 .....  | (138) |
| 学龄儿童营养菜谱 .....     | (182) |

## 第十章 儿童饮食禁忌

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 儿童不宜吃机制爆米花·····     | (234) |
| 儿童不宜多吃山楂·····       | (235) |
| 儿童吃糖多影响学习成绩·····    | (235) |
| 婴幼儿不宜多食味精·····      | (236) |
| 牛奶送药不可取·····        | (237) |
| 婴儿缺水不可忽视·····       | (237) |
| 单纯喂牛奶可致婴幼儿贫血·····   | (238) |
| 健康儿童不要服用人参·····     | (239) |
| 婴儿不宜多吃豆浆·····       | (240) |
| 喝豆浆五忌·····          | (241) |
| 婴儿缺铁微笑少·····        | (241) |
| 罐头鱼比新鲜鱼的含钙量大得多····· | (242) |
| 煮牛奶不要先加糖·····       | (242) |
| 幼儿应少喝糖水·····        | (242) |
| 常看电视应多吃什么食物·····    | (243) |
| 婴儿营养要合理·····        | (243) |
| 哪些食物不宜食用·····       | (244) |
| 儿童吃鱼卵有无害处·····      | (245) |
| 婴幼儿健脑食品有哪些·····     | (245) |
| 为何半岁前的婴儿不宜喂蛋清·····  | (246) |
| 孩子吃零食应注意哪些·····     | (246) |
| 孩子吐泻应吃什么·····       | (247) |
| 如何给婴儿断奶·····        | (247) |
| 怎样保护乳牙·····         | (248) |
| 儿童不宜素食·····         | (248) |

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 吃水果不要过多·····      | (250) |
| 儿童不宜饮茶·····       | (251) |
| 儿童不宜喝果子露·····     | (251) |
| 儿童不宜食用过咸食物·····   | (251) |
| 儿童不宜多喝冷饮·····     | (251) |
| 儿童不宜食用蜂蜜·····     | (252) |
| 儿童不宜多吃糖·····      | (252) |
| 儿童不宜多吃动物脂肪·····   | (252) |
| 儿童饮果汁过多对健康不利····· | (253) |
| 喉片不能当糖吃·····      | (253) |
| 多吃烤羊肉串对健康不利·····  | (254) |
| 警惕白糖中的螨虫·····     | (254) |
| 吃西红柿应注意哪些·····    | (255) |
| 警惕吃菠菜导致的食物中毒····· | (256) |
| 不要给孩子食用变质银耳·····  | (256) |
| 土豆须削皮后才能煮食·····   | (257) |
| 隔夜的熟韭菜不能吃·····    | (258) |
| 吃荔枝要防“荔枝病”·····   | (258) |
| 不要给孩子滥用赖氨酸·····   | (259) |
| 麦乳精不要用开水冲·····    | (260) |
| 坐汽车不要吃东西·····     | (260) |
| 苹果可治小儿腹泻·····     | (261) |
| 儿童吃糖五忌·····       | (261) |
| 儿童增智食品——金针菇·····  | (262) |
| 苹果——儿童的记忆果·····   | (263) |
| 不要随便给孩子吃钙粉·····   | (263) |
| 吃鸡蛋不能补铁·····      | (263) |

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 吃胡萝卜好处多·····          | (264) |
| 吃饭要“细嚼”“慢咽”·····      | (264) |
| 吃点醋对健康有利·····         | (264) |
| 不宜多食鱼松·····           | (265) |
| 怎样吃鸡蛋·····            | (265) |
| 身上桂大蒜能否防病·····        | (266) |
| 皮色鲜艳的水果应去皮吃·····      | (267) |
| 几种常见的不良饮食习惯·····      | (267) |
| 熬粥不要放碱·····           | (269) |
| 夏天应多给孩子喝绿豆汤·····      | (269) |
| 小米的营养与滋补·····         | (270) |
| 儿童不可缺锌·····           | (270) |
| 小儿不宜多食鱼肝油·····        | (271) |
| 霉变的甘蔗不能吃·····         | (271) |
| 霉变的白薯不能吃·····         | (272) |
| 不能食用苦杏仁·····          | (272) |
| 吃柿子应注意哪些·····         | (273) |
| 多吃萝卜都有哪些益处·····       | (274) |
| 不要吃没有腌透的菜·····        | (275) |
| 小心秋扁豆中毒·····          | (275) |
| 小心鲜黄花中毒·····          | (276) |
| 不要用温锅水煮粥·····         | (276) |
| 不要直接喝雨水·····          | (277) |
| 能喝温泉水吗·····           | (278) |
| “食物相克”的说法对吗·····      | (278) |
| 服用维生素C时应忌食虾蟹·····     | (278) |
| 饭菜放在一起加热会导致维生素缺乏····· | (279) |

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 不要吃流产的羊羔·····      | (279) |
| 儿童吃泡泡糖不要太多·····    | (280) |
| 小儿不宜喝啤酒·····       | (281) |
| 儿童不宜过多食用酸梅粉·····   | (281) |
| 小儿不宜吃咸鱼·····       | (282) |
| 小儿不宜空腹喝牛奶·····     | (282) |
| 不要强迫孩子喝光瓶中的奶·····  | (283) |
| 不要嚼食喂孩子·····       | (283) |
| 儿童不宜饮酒·····        | (284) |
| 不要给孩子吃过多滋补药·····   | (285) |
| 不要给婴儿吸吮无奶汁的奶头····· | (287) |
| 吃糖过多会影响视力·····     | (287) |

## 第十一章 儿童活动规范与生活习惯

|                  |       |
|------------------|-------|
| 怎样防止婴儿吮指·····    | (289) |
| 不要用塑料薄膜代替尿布····· | (290) |
| 不要让孩子睡软床·····    | (290) |
| 孩子不要睡在大人中间·····  | (291) |
| 不要给婴儿剃光头·····    | (291) |
| 小女孩不要烫发·····     | (292) |
| 儿童不宜穿皮鞋·····     | (293) |
| 夏天婴儿不要光身子·····   | (293) |
| 新生儿忌用闪光灯·····    | (293) |
| 噪声玩具损害儿童听力·····  | (294) |
| 色素痣多的儿童不宜曝晒····· | (294) |
| 不要用丝巾蒙婴儿的脸·····  | (295) |

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 不要带婴儿去浴池洗澡·····        | (295) |
| 父亲吸烟会影响婴儿体重·····       | (296) |
| 孩子哭不能憋回去·····          | (297) |
| 孩子手舞足蹈不要轻视·····        | (297) |
| 玩具也会带来疾病·····          | (299) |
| 幼儿初学步要防肘脱位·····        | (299) |
| 选用什么裤带好·····           | (301) |
| 儿童不宜经常坐沙发·····         | (301) |
| 不要抱着婴儿看电视·····         | (301) |
| 儿童不宜戴有色眼镜·····         | (302) |
| 开裆裤穿到什么时候·····         | (302) |
| 奔跑时不要骤然停步·····         | (303) |
| 怎样使孩子较快入睡·····         | (304) |
| 小虫爬进耳朵怎么办·····         | (304) |
| 运动前要先减衣服·····          | (304) |
| 不要逗弄男孩的生殖器·····        | (305) |
| 不要让孩子坐自行车横梁·····       | (305) |
| 饭后不宜马上洗澡·····          | (305) |
| 身上有汗不要冲凉·····          | (306) |
| 怎样使孩子长得高些·····         | (306) |
| 幼儿晒太阳不宜过久·····         | (307) |
| 绿色对眼睛有好处·····          | (307) |
| 婴幼儿不宜吹电扇·····          | (307) |
| 儿童的睡眠问题——恶梦、夜惊、梦游····· | (308) |
| 噪声会损伤视力·····           | (310) |
| 枕头高低要适度·····           | (310) |
| 应保持孩子的天然美·····         | (311) |

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 妈妈的吻有镇痛作用·····      | (311) |
| 寝室灯光与幼儿健康·····      | (312) |
| 不要随便给孩子挖“耳屎”·····   | (312) |
| 如何对待幼儿屏气发作·····     | (313) |
| 勤给小儿洗头·····         | (314) |
| 注意小儿“下身”卫生·····     | (315) |
| 不要把猫当玩物·····        | (316) |
| 饭前要洗手·····          | (316) |
| 从小预防冠心病·····        | (317) |
| 要警惕小儿打鼾·····        | (317) |
| 幼儿怎样刷牙·····         | (318) |
| 妈妈的龋齿会传染给孩子·····    | (318) |
| 常看电视会影响身高·····      | (319) |
| 驼背早期发现可矫正·····      | (319) |
| 常用冷水洗脸好·····        | (319) |
| 哭鼻子害处多·····         | (320) |
| 正确对待儿童习惯性痉挛·····    | (320) |
| 挖鼻孔是不良习惯·····       | (320) |
| 睡眠姿势是否影响婴儿的容貌·····  | (321) |
| 婴儿觉睡颠倒了怎么办·····     | (321) |
| 婴儿脸涂奶为何不好·····      | (322) |
| 新生儿的衣物为何不能放樟脑丸····· | (322) |
| 小儿为何夜磨牙·····        | (323) |
| 儿童几岁刷牙好·····        | (324) |
| 捏鼻子喂药有哪些危险·····     | (324) |
| 怎样教幼儿正确擤鼻涕·····     | (325) |
| 小儿为什么容易患中耳炎·····    | (325) |

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 怎样鉴别儿童真假性近视.....  | (326) |
| 学龄前儿童怎样预防近视眼..... | (326) |
| 孩子喜欢伸舌头，是否病态..... | (327) |
| 防治幼儿头虱.....       | (328) |
| 袜子最好不要混在衣服里洗..... | (328) |

# 第一章：儿童的营养需求

## 蛋白质

蛋白质是构成人体的不可缺少的重要原料。人体的一切细胞都含有蛋白质，肌肉、骨骼、神经、血液、头发及指甲，每一处都含有蛋白质。身体的生长发育，细胞的更新，组织损伤后的恢复，都离不开蛋白质。蛋白质还是激素、酶和抗体等不可缺少的重要成分。也是热能的来源之一。1 克蛋白质在体内可以产生 4 千卡热能。

蛋白质由多种氨基酸组成，已发现的有 20 余种。一部分在体内不能合成或合成速度慢，须由食物供给。食物蛋白质营养价值的高低，取决于食物蛋白质的氨基酸组成，也就是组成食物蛋白质氨基酸种类、数量及相互间的比例是否适当。如蛋、乳、鱼、肉等动物性蛋白，所含的必需氨基酸种类齐全，数量充足、比例适当，这类蛋白质的营养价值就高。

氨基酸之间可以相互补充，取长补短，使氨基酸趋于平

衡，从而提高食物蛋白质的利用率，也就提高了它们的营养价值。

儿童对蛋白质的需要与成人相比还要更多些。因为儿童不仅用蛋白质来补充体内的消耗，还要用蛋白质增长和构成新的组织。按婴儿每日每公斤对蛋白质需要的数量来计算，母乳喂养的婴儿需要 2—2.5 克；牛、羊奶喂养的婴儿需要 3.5—4.5，因为羊、牛奶蛋白质的营养价值相对较人乳差些；如人乳和牛、羊奶混合喂养对蛋白质的需要则为 3 克。1—3 岁的儿童需要 3.5 克，4—6 岁的儿童需要 3.0 克，学龄前需要 2—2.5 克。

## 碳水化合物

碳水化合物也叫糖类，是人体热能的主要来源。它的主要生理功能是：①提供热能。②构成细胞和神经组织的成分。③抗生酮作用。④保护肝脏并有解毒作用。⑤供给食物纤维。

碳水化合物分为单糖、双糖、多糖。单糖有葡萄糖、果糖和半乳糖。葡萄糖是单糖中最重要的一种，果糖是最甜的一种糖，水果、蜂蜜中含量较多。双糖包括乳糖、蔗糖和麦芽糖。甜菜、甘蔗中含量较为丰富，白糖和红糖也属蔗糖。多糖是由葡萄糖分子缩合而成，没有甜味，不易溶于水中，但如经消化酶作用可分解为单糖。多糖主要存在于糊精、淀粉和动物淀粉之中。

婴幼儿对碳水化合物的需要较多。1 周岁以内每日每公斤体重需 12 克，2 周岁以上需 10 克。