

凤凰生活

孙明杰 袁许斌 主编 丛书总策划 赖咏
凤凰生活·知食分子的全日营养

凤凰视野 生活学养



幼儿营养配餐

凤凰生活顾问：幼儿生长期最佳营养摄入方法

凤凰健康专家：幼儿所需的13种营养素及幼儿宜食的64种食物

凤凰知食分子：幼儿最佳营养配餐及36道推荐食谱



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



图书在版编目(CIP)数据

幼儿营养配餐/孙明杰, 袁许斌主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2007. 5
(凤凰生活·知食分子的全日营养)
ISBN 978-7-5381-5062-9

I. 幼… II. ①孙…②袁… III. 幼儿-保健-食谱
IV. TS972. 162

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第050617号

凤凰生活·知食分子的全日营养

幼儿营养配餐 孙明杰 袁许斌 主编

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm×213mm

印 张: 4

字 数: 80千字

出版时间: 2007年5月第1版

印刷时间: 2007年5月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版(香港)有限公司
(广州编辑制作中心电话: 020-34284832)

总策划: 赖咏

责任编辑: 刘晓娟 苏颖

文字编辑: 夏琦

封面设计: 刘誉

版式设计: 曾远慈

责任校对: 徐跃

书 号: ISBN 978-7-5381-5062-9

定 价: 15.00元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律师声明:

本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!

本丛书独立授权:



名师文化出版(香港)有限公司
HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

凤凰生活

孙明杰 袁许斌 主编 丛书总策划 赖咏

凤凰生活 · 知食分子的全日营养

幼儿营养配餐



关注全球生活
凤凰生活
PHOENIX LIFESTYLE MAGAZINE

2006 August ISSUE 08-09
本刊获特许在中国内地发售

影响未来50位华人
东方情色报告
华人私生活羊皮书
华人移民档案
三个大宅门
鲁豫有约
凤凰卫视电视节目

定价：人民币15元



ISSN 1610-4770
0771024120050
凤凰周刊

前言

为每一个中国家庭 提供科学实用、优质低价、时尚健康的生活图书

——写在“凤凰生活”大型系列图书隆重出版之际

众所周知,《凤凰周刊》是由香港凤凰卫视主办,获中国国务院新闻办公室和新闻出版总署特许,通过中国图书贸易进出口总公司,在中国大陆发售的时政、财经、文化期刊。凤凰卫视董事局主席刘长乐先生亲自担任凤凰周刊有限公司董事长和出品人。

2006年1月1日,《凤凰周刊》精心打造,强势推出了《凤凰周刊·生活》及其副刊《凤凰健康》。这是凤凰人又一个梦想开始的地方,她旨在构建东方价值的美好生活愿景,倡导多元文化交融下,独具东方气质的个性生存、质量生活、提纯生命,用凤凰的全球视野,传播优质生活观;以智慧生活家的角色,与读者分享生活与健康的体验。《凤凰周刊·生活》的核心价值是“凤凰视野,生活学养”。《凤凰健康》的核心价值是“与您分享最新的健康资讯,为您搭建最便捷的互动平台”。《凤凰周刊·生活》智慧、时尚、优雅,让您拥有“科技脑、人文心、中国情、世界观”。《凤凰健康》大量可读性健康资讯,包括美容健身、膳补养生、健康指导等,是您随身的健康手册。

如今,《凤凰周刊·生活》杂志与名师文化出版(香港)有限公司、辽宁科学技术出版社强强联手,整合最新的生活资讯和丰富的出版资源,共同策划、编撰并强势推出近百部“凤凰生活”大型系列图书,以智慧生活家的角色,积极传播当下知食分子的营养之道和饮食之道。这套大型系列生活精品图书包括从“知食分子的全日营养”为“知食分子的食养全书”、“知食分子的好色美食”、“家常大众菜营养配餐1000样”、“中华饮食营养治病全书”以及“全家总动员8元家庭美食计划”等一系列最新颖、最时尚、最实惠的搅动“知食分子动感味觉”的精品生活读本,努力为每一个中国家庭提供科学实用、优质低价、时尚健康的精品生活图书。

“凤凰生活”大型系列图书,由“凤凰生活”杂志出品人、总编辑孙明杰先生和“凤凰生活”杂志出品人、资深传媒人、策划大师袁许斌先生共同担任主编。孙明杰先生作为中南大学教授、江苏联环药业集团董事局主席、威尔曼新药开发中心集团董事局主席、中国药科大学董事局副主席、亚太医学药学会会长、世界华人协会常务理事,并享有“中国伟哥之父”美誉。他的专业眼光为“凤凰生活”大型系列图书奠定了科学性和权威性的良好基础。袁许斌先生又以其策划大师的手笔,为“凤凰生活”大型系列图书开启了更为广泛的传媒视野,使这套惠及每个中国家庭的生活读本更加具有实用性和可读性。

“凤凰生活”大型系列图书,追求品质、品位和品牌的理念,与每一个中国家庭共同分享最新的生活资讯,并为之搭建最便捷的生活互动平台,从而使“凤凰生活”图书成为当今和谐社会的幸福生活读本。

是为序。

赖咏

2007年4月于广州

1 凤凰生活顾问：幼儿营养知识大讲堂

生长发育期的最佳营养摄入

学步期

换牙期

大脑发育期

视力发展期

高增长期

幼儿的膳食与营养

谷类与营养

豆类与营养

蔬菜与营养

水果与营养

奶类与营养

蛋类与营养

肉类与营养

水产类与营养

如何保证幼儿的营养均衡

孩子的营养需求足够了吗

令你大吃一惊的营养误区

烹调与营养

各类食材的烹调技巧

2 凤凰健康专家：幼儿所需的营养素与食物

营养素的组合

幼儿所需的营养素

蛋白质——生命的建筑材料

脂肪——大脑的基础物质

碳水化合物——大脑的能量

维生素——成长发育的守护神

维生素A

维生素D

维生素C

B族维生素

矿物质——助长益智的营养素

钙

铁

锌

碘

目录

5

6

6

6

6

6

6

7

7

7

7

7

7

8

8

8

8

8

8

10

10

11

12

13

13

14

15

16

17

17

17

18

20

21

21

22

22

目录

64种幼儿食物推荐

23

大米/小米	23	大枣/黄花菜	31	西红柿/苦瓜	39	牛肉/羊肉	47
燕麦/黑米	24	土豆/山药	32	黄瓜/苹果	40	猪肉/猪肝	48
花生/玉米	25	甘薯/豆腐	33	葡萄/草莓	41	猪血/鳕鱼	49
芝麻/绿豆	26	生菜/苋菜	34	猕猴桃/柚子	42	鲑鱼/鳊鱼	50
核桃/松子仁	27	木耳菜/苤蓝	35	橙/哈密瓜	43	虾皮/海带	51
香菇/草菇	28	莴菜/绿豆芽	36	橄榄/香蕉	44	紫菜/海蜇	52
金针菇/豌豆	29	莴笋/胡萝卜	37	鸡蛋/鹌鹑蛋	45	干贝/牛奶	53
黑木耳/银耳	30	佛手瓜/南瓜	38	肉松/鸡肉	46	酸奶/豆浆	54

3 凤凰知食分子：营养一周 ——幼儿一周营养配餐及推荐食谱

55

营养师的话

教你巧配营养餐

今天的营养够了吗

幼儿一周营养配餐方案

精明妈妈配餐须知

配餐参考表

1~3岁幼儿营养配餐表

4~6岁幼儿营养配餐表

56

56

56

57

57

57

57

59

名厨艺师教你做

60

草莓布丁	60	白菜炖豆腐	72	干贝蛋茸豆腐羹	84
哈密冰泥	61	豆豉鸡丁	73	苦瓜黄豆排骨汤	85
玉米蔬果沙拉	62	炒青红肝片	74	五彩虾仁饭	86
五色沙拉	63	香菇炖杏仁	75	海鲜山药饼	87
玉米牛奶麦片	64	糖醋鱼片	76	美味疙瘩汤	88
银芽烩牡蛎	65	百合银耳汤	77	芙蓉鸡片汤面	89
银鱼蒸蛋	66	菠菜肝片汤	78	三鲜炒米粉	90
八珍豆腐	67	胡萝卜牛骨汤	79	茯苓面线	91
柠汁鱼球	68	虾仁玉米浓汤	80	甘薯饼	92
鸡丁炒豌豆	69	海鲜丸子牛奶汤	81	干贝蛋花粥	93
板栗烧鸡块	70	豆腐味噌鲜鱼汤	82	西红柿烧牛肉	94
翡翠鱼丁	71	草菇西红柿汤	83	韭菜炒猪血	95

全 日 营 养 : 幼 儿 营 养 配 餐



1 凤凰生活顾问： 幼儿营养知识大讲堂

1~6岁的幼儿，像一棵充满生命力的幼苗，生机勃勃。

生长发育是主要的生命现象，在这个过程中所获取的营养素、营养行为和营养气氛对孩子的一生将产生极大的影响。作为家长，作为关心幼儿成长的人，你懂得在这个过程中如何做得更好吗？



生长发育期的最佳营养摄入

幼儿的生长发育与很多因素有关，营养是最重要的因素，如果营养摄入不足或各种营养素摄取不均衡，就会使处于生长期新陈代谢旺盛的儿童发育迟缓，肌肉萎缩，骨质疏松，免疫功能低下，还会直接影响以后的智力发展和劳动能力，并可导致各种急、慢性营养不良和各种营养缺乏病。所以营养是生长发育中最重要的物质基础。

学步期

当宝宝已经学会扶着栏杆站立，并表现出往前移动的愿望时，这意味着宝宝很快就可以独立行走了。因为婴幼儿的基础代谢几乎是成人的两倍，特别是学步期，宝宝新陈代谢更加旺盛，所以需要更多的热能。聪明的家长这时还应该给宝宝适当增加富含铁、锌、钙等有利于骨骼生长的矿物质类和蛋白质类食物的摄入量。



换牙期

牙齿的发育也是骨骼发育的一个指标。当乳牙已出齐，换牙便开始，此后乳牙开始动摇，按顺序逐个脱落，更换为恒牙。换牙的时间略早或略晚些，都属正常。这时在营养的摄入方面，尤其与蛋白质、钙、磷、维生素D及维生素C的关系更为密切；同时也与饮用水中氟的含量有关。

大脑发育期

脑细胞重要的发育时期是0~6岁，在3岁左右时，脑的发育已经完成70%~80%。由于幼童的智力发展和大脑的发育都与营养有着密切的关系，抓好1~3岁幼儿大脑的开发，就能为其以后的生活学习乃至一生打下坚实的基础。这时我们必须保证幼儿营养的全面，及时补充糖类，提供充足的优质蛋白质以及富含卵磷脂和B族维生素的食物。

视力发展期

幼儿的眼睛最是无邪，在孩子的视力发展关键期，帮助孩子补充必要的护眼营养素，保护好孩子的眼睛，这对孩子以后的成长有着重要的意义。小朋友除了要注意用眼卫生，阅读时保持适当的距离和充足的光线，也要在饮食上摄取足量的蛋白质、维生素A、维生素C和钙质等有益于视力发展的营养素。

高增长期

3~6岁的幼儿生长发育渐趋平稳，每年体重约增加1.5~2千克。身高的增长速度较体重相对快些，平均每年增长5~8厘米。这个时期遗传对身高的影响不大，营养起着主导作用，所以家长要特别注意孩子的合理营养，保证他能摄入充足的蛋白质、维生素D和钙质等有助于增高的营养素。

幼儿的膳食与营养

合理的营养供给可以促使幼儿正常发育，保障幼儿精神充沛，有效地提高智力，很好地预防疾病。

营养主要来源于食物，不同的食物含有不同的营养素，自然界中没有一种食物包含了人类所必需的各种营养素。比如鸡蛋，我们说它营养价值很高，那只是指其蛋白质含量高，但鸡蛋中缺乏维生素C；各种奶类，营养也很高，但是铁质含量不足。所以要让幼儿身体健康，必须将各种食物按一定的量和比例安排好，并用合理方法喂食才行。

谷类与营养

谷类主要有稻米、小麦、玉米、高粱和小米。谷类中的主要营养成分是碳水化合物，以淀粉为主，易被人体消化吸收，是人类最经济的能量来源。此外还含膳食纤维，相当量的钙、磷、铁、镁及某些微量元素，丰富的B族维生素。但谷类的脂肪含量低，不含胡萝卜素（黄色玉米例外）和维生素C。另外，除黑糯米外，其余谷类的蛋白质含赖氨酸较少，所以营养价值不如动物蛋白质高。



2岁以前的儿童由于咀嚼和消化能力不强，应该把谷类食物煮烂成糊食用。

豆类与营养

豆类一族里不同的豆种有不同的营养作用，但它们都具有蛋白质和脂肪含量较高的特点。大豆蛋白是最好的植物性优质蛋白质，还含有丰富的钙、磷、铁及B族维生素，并且含有丰富的亚油酸和磷脂，能促进儿童的神经发育。另外，豆类食品在蛋白质含量丰富的同时，胆固醇含量却远远低于鱼、肉、蛋、奶。经常吃豆类食品，既可改善膳食的营养素供给，又可避免吃肉类过多带来的不良影响。



豆制品(如豆腐、豆浆)比生黄豆的营养效果更好，更易于婴幼儿食用、消化和吸收。

蔬菜与营养

每一种蔬菜都有它自己独特的营养，根据科学分析，颜色越深的蔬菜，营养价值就越高。绿色蔬菜被营养学家列为甲类蔬菜，富含维生素B₁、维生素B₂、维生素C、胡萝卜素及多种无机盐等，这些无机元素，在体内最后代谢物为碱性，所以蔬菜对人体内酸碱平衡的维持是非常重要的。蔬菜中还含有纤维素、半纤维素、果胶等不为人体消化酶水解的部分，可阻止或减少胆固醇的吸收。因此，家长们应尽量让孩子多吃新鲜蔬菜。



含草酸也较高的蔬菜，如菠菜、苋菜、茭白，最好在烹饪的时候先焯一下。

水果与营养

水果的营养成分和营养价值与蔬菜相似，是人体维生素和无机盐的重要来源之一。能生吃，经长期保存后维生素C几乎不被破坏，是维生素C最好的供给源。此外，水果还含有较多的微量元素、碳水化合物和多种具有生物活性的特殊物质，因而具有较高的营养价值和保健功能。幼儿适当地吃一些水果，有利于身体健康成长。



水果的颜色越深，营养价值越高。即使是同一水果的不同部位，由于颜色不同，维生素、色素及其他营养物质含量也不同。

奶类与营养

奶类主要包括牛奶、羊奶和马奶，其加工制品有酸奶、奶粉等。奶类营养丰富，容易消化吸收，是一种营养价值很高的食品。奶类除不含纤维素外，几乎含有人体所需要的各种营养素，如蛋白质、脂肪、碳水化合物（主要是乳糖）、维生素和无机盐等。奶与蔬菜、水果一样，属碱性食品，有助维持身体内的酸碱平衡。此外，奶类是我们常吃的食物中含钙质最多的，喝奶是补钙的最好方式。



在喝奶前吃一点饼干和稀饭之类的食物，可充分发挥奶类的作用。

蛋类与营养

蛋类的营养成分比较全面均衡，而且易于消化吸收，是理想的天然食品。其营养成分主要是丰富的蛋白质、脂肪、维生素和无机盐。在天然食品中，蛋类蛋白质的氨基酸组成与人体组织蛋白质最为接近，因此，生理价值最高，是供给人体必需氨基酸的重要来源。此外，蛋类的蛋氨酸含量相对较高，与豆类和谷类食品混合食用时，能补充谷类和豆类食品蛋白质中蛋氨酸的不足，提高营养价值。

小贴士

儿童每天吃1~2个鸡蛋即可。过多食用会增加儿童胃肠负担，引起消化不良性腹泻。

肉类与营养

肉类营养成分因动物种类、年龄、部位以及肥瘦程度有很大差异。其蛋白质含量一般为10%~20%；碳水化合物在肉类中含量很低，平均为1%~5%；维生素的含量以动物的内脏，尤其是肝脏为最多，其中不仅含有丰富的B族维生素，还含有大量的维生素A；无机盐总量为0.6%~1.1%，一般瘦肉中的含量较肥肉多，而内脏器官中的含量又较瘦肉多。肉类能提供人体所需要的蛋

白质、脂肪、无机盐和维生素等，对于幼儿的生长发育十分重要。但肉类脂肪的组成以饱和脂肪酸居多，不易为人消化吸收，幼儿食用应适量。

小贴士

肉类食品宜和谷类食物搭配食用；从保护维生素的角度，肉类食品宜炒，不宜烧、炖、蒸、炸。

水产类与营养

水产类是蛋白质、无机盐和维生素的良好来源。鱼类蛋白质的氨基酸组成与人体组织蛋白质的组成相似，因此生理价值较高，利用率高达85%~90%，属优质蛋白，比较适合儿童和老人食用。此外，鱼类的无机盐含量比肉类多，主要为钙、磷、钾和碘等，特别是富含碘；含有较多的维生素B₂、尼克酸、维生素A；水产植物中还含有较多的胡萝卜素。

小贴士

某些水产品是治病良药，如海带治疗地方性甲状腺肿大；鱼肝油可防治软骨病、夜盲症和眼干燥症等疾病；墨鱼的墨汁还是一种止血良药，可治各种出血；乌贼骨内服可治胃溃疡、胃酸过多和消化不良，外用可治创伤性出血和下肢溃疡等。

如何保证幼儿的营养均衡

孩子的营养需求足够了吗

平时，我们给孩子吃的鸡肉、鱼肉买的是最贵的，鸡蛋和牛奶挑最好的，蔬菜和水果是最新鲜的，对孩子是宠爱有加，总想方设法把最好的给他。可是，孩子身体还是长不好，经常出现这样那样的小问题，偏食、厌食，个子长不高，成了“小胖墩”或者是“豆芽菜”，智力还跟不上去！很多家长都为这样的事情伤透了脑筋，不知如何是好。殊不知，这些都是营养不均衡给闹的问题呢！营养对于孩子的重要性家长并非不知道，但是家长知道了仍然束手无策。在孩子没有出现病症之前，其营养状况是不可感知的。

想知道孩子的营养是否摄取足够了，最简单的方法就是监测体重增长。孩子1岁后平均每月增长0.25千克，2岁以后每年体重增长2.3千克左右。如果孩子体重增长明显变缓或停止，在没有原因（如疾病）可解释的情况下，要考虑孩子可能存在营养摄入不足，应尽早带孩子去医院检查。体重正常增长的孩子，通常能够建立反馈机制，感知饥饿，并调节对食物的需求量。家长应尊重

孩子的要求，当孩子说吃饱了以后，千万不要强迫或哄骗孩子多吃。家长应该注意的是，学龄前幼儿由于胃容量较小，每次的进食量少，有必要少食多餐。因此，有条件的孩子，可以让他们一天进食五六餐。

小贴士

诊断方程式：标准体重（2岁以上儿童）千克=年龄×2+8

令你大吃一惊的营养误区

吃得精才营养好

超市里的精制白面，样子好看口感佳，还给人一种营养价值高的错觉。事实上，精制米面在加工的过程中，维生素和微量元素损失较大，若长期以此为主食，很容易导致营养素缺乏症。粗粮杂粮口感虽然不如细粮好，但营养成分保存得比较好，含丰富的膳食纤维，对幼儿健康有益。如果能粗粮细做，巧变花样，不但好吃好看，而且营养会更全面。

零食有损健康

孩子正处在生长发育的阶段，对能量和各种营养素的需要量相对来说比大人还要多，孩子在三餐之外适当吃些营养丰富的零食，能补充体内营养成分，也可以从吃零食中得到一定的享受。但值得注意的是，孩子吃零食过量了就会影响食欲，妨碍正餐的摄入量，所以吃零食的时候应该在正餐2小时前，而且量不能多至影响正餐，临睡前绝对不能吃，在种类上要选择营养价值高、易消化的食物，如酸奶、水果。

食物越单一越好

世界上没有任何一种天然食物含有人体所需的各种营养素，只有通过进食多种食物才能得到全面营养。妈妈在做菜的时候可以变化多种花样，养成宝宝吃各种食物的习惯。我们主张1岁以后的幼儿每天至少应该吃到10种以上的食物，以后可逐渐增加到30种。可以将许多种类的食物合在一起吃，如罗宋汤，可以放洋葱、卷心菜、土豆、胡萝卜、番茄和牛肉等，汤中食物种类多，颜色鲜亮，营养成分全面。

用鲜榨果汁代替水果

小孩适量喝点鲜榨果汁可以助消化、润肠道，补充膳食中营养成分的不足，但不意味着喝了果汁就可以不吃水果了。鲜榨果汁的营养和水果有相当大的差距，鲜榨果汁不能完全代替水果。其主要原因是：鲜榨果汁里基本不含水果中的纤维素；捣碎和压榨的过程使水果中的某些易氧化的维生素被破坏掉；水果中某种营养成分的缺失会对整体营养作用产生不利的影响。

豆制品等于蔬菜

孩子不爱蔬菜爱豆腐，那就天天给他吃豆制品吧！有些家长认为豆制品营养价值高，就给孩子吃豆腐、豆浆等豆制品，这样孩子就不用吃蔬菜了。事实上，豆制品是一种营养丰富的植物性蛋白质，可看作荤菜，但如果孩子光吃豆腐，把豆腐当作蔬菜，就会缺乏维生素和纤维素。许多孩子不喜欢吃蔬菜，是因为一些长条的蔬菜难吞咽又容易塞在牙缝中，感觉不舒服，所以就干脆不吃蔬菜。家长可以把青菜弄碎，或者做成蔬菜馅的饺子，孩子还是愿意接受的。

吃肉汤等于吃了肉

对幼儿来说，鸡肉、牛肉、猪肉不但难以嚼烂，还会塞牙，所以很多孩子都不爱吃。不少家长就设法煲肉汤给孩子喝，以为汤里加了鸡，加了药材如淮山、桂圆、芡实等，还煲了几个小时，汤就很有营养了。其实，肉渣里还保留着90%的营养，要孩子获得营养，还得把肉吃了。另外，如果家长注意选用鲜嫩的肉，如鱼肉、虾仁、黄鳝等，孩子还是乐意接受的。

缺什么就补什么

孩子缺钙了，我们就给他吃点钙片吧！很多家长都认为，缺什么补什么就好。其实，婴幼儿体内并不缺钙，日常饮食中就含有丰富的钙质，他们缺乏的是能促进钙被人体吸收的维生素D。与其花高价买钙片，倒不如进行食补，或是买少量鱼肝油滴剂直接滴入孩子口中。另外，每天进行一定的户外活动，晒晒太阳，也可以有利于钙的吸收。

低脂食物百利无弊

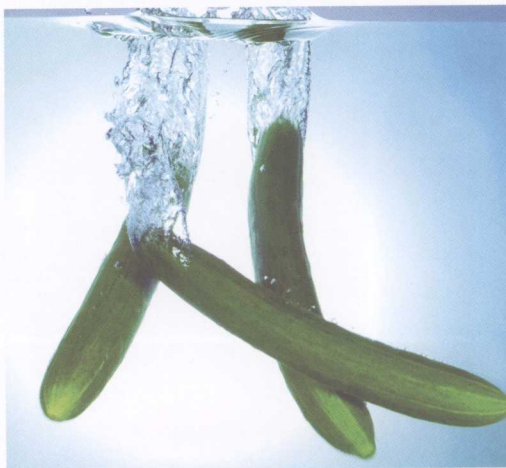
如果从儿童时代就开始吃低脂肪食品，成年后得心脏病的危险会减少。然而，长期让幼儿吃低脂肪食品，会使他们患“营养不良综合征”，严重妨碍幼儿的生长发育。有调查表明：吃低脂肪食物的幼儿普遍缺乏足够的维生素B₁、烟酸、核黄素等营养物质。

今天缺少的营养明天可以补

孩子的成长是日积月累的，在12岁以前，身体与大脑发育迅速，一天的维生素摄入不足，就会使他一天的生长发育打折扣。比如，维生素C、B族维生素等水溶性维生素在体内停留时间不超过5小时，昨天的元素无法延续到今天，今天的不足也无法在明天弥补，所以最好是每天按量摄入。

每天早餐 = 牛奶 + 鸡蛋

很多家长认为牛奶、鸡蛋营养价值高，于是每天给孩子的早餐就是牛奶加鸡蛋，但就是不见孩子长得结实。早餐是幼儿摄入所需能量和营养的重要组成部分，在一日三餐中起着不可替代的作用。质量好的营养早餐，应该包括谷类、动物性食品、奶类及蔬菜水果四大部分。如果早餐没有像馒头、面条、稀饭、面包等谷类食物，就缺少热量的供应，孩子热量不够，长远来说，很容易影响孩子的身高发育。





烹调与营养

合理营养对于烹调也有一定的要求。烹调的原则是少损失营养物质，烹调方法应适合幼儿的消化能力，使营养物质更易让人吸收。食物要切得碎，以煨、炖、煮等方法较好，少用或不用油煎和炸的食物和生菜等，否则易造成消化不良，引起吸收障碍。

调味要可口，颜色要鲜艳。首先，要做到细、软、烂。米饭或面条要软烂，面食以发面为好。副食如肉、菜要切碎斩末，鸡、鱼要去骨、刺，花生、核桃要制成泥、酱，瓜果要去皮、核，少食含粗纤维多及油炸、刺激性食品。

外观吸引，注意花样变化。由于小儿天性好奇、爱美，如果食物的外形美观，花样翻新、气味诱人，这样就会使孩子通过视觉、嗅觉、味觉等感官传导到大脑食物神经中枢而引起反射，从而刺激食欲，促进消化液的分泌，增进消化吸收功能。

在制作食品时，要注意保持食物的营养素。据研究，蒸或焖米饭要比捞饭少损失5%的蛋白质及18.7%的维生素B₁。蔬菜应力求新鲜，要先洗后切，急火快炒；如果切了烫洗，可使维生素C损失达90%以上。炒菜或煮粥都不要放碱，以免使水溶性维生素遭到严重破坏；吃肉饼要喝汤；高温油炸食物，可使其中维生素B₁破坏殆尽，而维生素B₂的损失也将近一半，且不易消化。

各类食材的烹调技巧

主食的烹调

淘米尽量用冷水淘，最多3遍，并不要过分用手搓，以避免大米外层的维生素损失过多。煮米饭时尽量用热水，可使维生素B族保存。吃面条或饺子时，也应连汤吃，以保证水溶性维生素的摄入。

肉食的烹调

各种肉最好切成丝、丁、末、薄片，容易煮烂，并利于消化吸收。烧骨头汤时稍加醋，以促进钙释出进入汤中，利于小儿补钙。

蔬菜的烹调

要买新鲜的蔬菜，并趁新鲜洗好，切碎，立即炒，不要放置过久，以防止水溶性维生素丧失。注意要先洗后切，旺火快炒，不可放碱，少放盐，尽量避免维生素被破坏。

肉菜共烹调

先将肉基本煮熟，再放蔬菜，以保证蔬菜内的营养素不致因烧煮过久而破坏太多。





2 凤凰健康专家： 幼儿所需的营养素与食物

我们经常误认为营养素就是维生素，其实营养素不止是维生素。它包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质和水，膳食纤维可归于碳水化合物一类。营养素是食物中可吸收的成分，是人体健康所必需的物质，是维持体力、改善器官功能、增强食物利用、促进细胞生长所不可欠缺的物质。

营养素有微量和大量之分，微量营养素，如维生素和矿物质，其本身是不能供给我们能量的。供给我们能量的是大量营养素——碳水化合物、脂肪和蛋白质，但是我们的体内必须有足够的微量营养素来释放它们。

营养素的组合

营养的摄取讲究均衡，人体更多的时候是需要补充远不止一种单一的营养素。可不同的营养素之间却有共生或相斥的特性，营养素的合理组合才能发挥其最佳功效，这是在安排幼儿饮食时应予以了解和注意的，对科学安排儿童膳食营养大有裨益。

正确组合

1. 维生素A+维生素B₂+维生素C+维生素E：维生素E可以帮助保留维生素A，维生素B₂及维生素C则能强化维生素E的效果。

2. 维生素A+维生素D：维生素D可以促进维生素A的吸收。

3. 维生素A+蛋白质：蛋白质把维生素A运送至身体的各部。

4. 维生素B₆/叶酸+蛋白质：维生素B₆帮助蛋白质代谢；叶酸则有益于蛋白质的合成。

5. 泛酸+糖类/脂肪/蛋白质：泛酸有助于糖类和脂肪的代谢，可增强蛋白质的利用。

6. B族维生素+葡萄糖：B族维生素帮助葡萄糖完全燃烧，以转变为能量。

7. 维生素C+维生素P：维生素P能增加机体对维生素C的吸收利用。

8. 维生素C+铁：维生素C对铁的吸收很有助益，能增加铁的吸收率。

9. 维生素D+钙/磷：维生素D能帮助钙、磷的吸收和运送。

10. 维生素K+钙：维生素K很有助于钙的吸收。

11. 钙+蛋白质：体内足够的蛋白质能增强机体对钙的吸收。

组合误区

维生素C过量：大量地摄入维生素C，机体会失去叶酸和维生素B₁₂。而叶酸的失去对于孕妇和胎儿危害极大。

维生素D过量：会造成钙的大幅增加。虽然钙对人体非常重要，但也不宜摄入过多。

维生素E过量：会减少身体对维生素A、维生素K的吸收利用。

铜过量：锌的吸收将受到损失。

磷过量：钙会被消耗掉，而影响机体对钙的吸收。

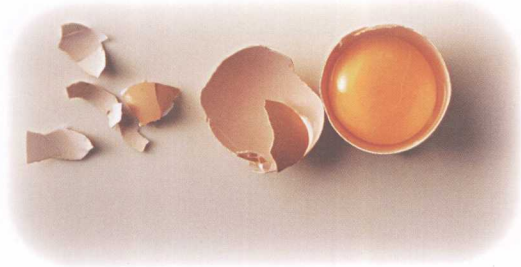
锌过量：体内的铜、铁过多被消耗。

钠过量：会赶走钾，不利于营养平衡。



幼儿所需的营养素

蛋白质——生命的建筑材料



了解多一点

蛋白质被称为生命之源，存在于人体各个器官、组织和体液内，它由多种氨基酸组成，由于氨基酸组成的数量和排列顺序不同，使人体中蛋白质多达10万种以上。

人体能自己合成的氨基酸，称为“非必需氨基酸”；体内不能合成或合成速度太慢的氨基酸都必须由食物蛋白质供给，称为“必需氨基酸”，包括异亮氨酸、亮氨酸、赖氨酸、甲硫氨酸、苯丙氨酸、苏氨酸、色氨酸及缬氨酸，共8种。

食物中含有的必需氨基酸越多，其营养价值越高。动物蛋白如肉类、蛋、乳和大豆及其制品均含8种必需氨基酸，又称优质蛋白，这类蛋白质不仅能维持人体的生命和健康，而且能促进幼儿、青少年的生长发育；植物蛋白（大豆除外）如大米、面粉、土豆、小麦等蛋白质所含的必需氨基酸比较齐全，但互相的比例不适当，这些食物蛋白我们称为半完全蛋白，它只能维持生命，不能促进生长发育；而玉米中的玉米胶蛋白和动物结缔组织或动物肉皮中的胶原蛋白等，是一类必需氨基酸种类不齐全的蛋白质，属于不完全蛋白质，若作为唯一的来源，它既不能维持生命，也不能促进生长发育。

我们建议把动物性和植物性蛋白混合配食，而且食物种类越远越好，其营养价值比单纯在植物性食物之间搭配组合更有利于提高蛋白质的生理价值。

功效一点通

蛋白质是幼儿生长发育的最佳“建筑材料”，因为幼儿的肌肉系统、脑组织与内脏器官的生长发育都需

要蛋白质。蛋白质还是构成脑和神经系统的主要原料，是促进健全脑和神经系统发育不可缺少的物质。儿童的合成代谢旺盛，骨骼的发育、肌肉的增强以及体育锻炼等，都需要大量的蛋白质。

症状我知道

幼儿缺乏蛋白质会使生长发育停滞、贫血、智力发育差、视觉差、易激怒以及水肿或干瘦。

蛋白质在体内不能贮存，摄入过量了肌体就无法吸收，将会出现泌尿系统问题，容易疲劳乏力，严重者会产生蛋白质中毒甚至死亡。

它们在哪里

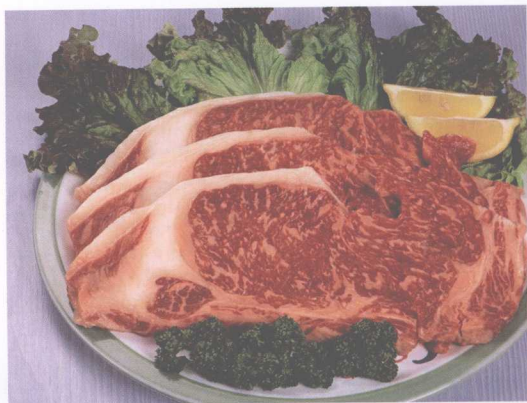
优质蛋白质来源于牛奶、鸡蛋、鱼、肉和大豆及其制品。

半完全蛋白质来源于谷类、豆类。

不完全蛋白质来源于肉皮中的胶原蛋白。

科学摄入量

学龄前儿童在饮食中需要足够的蛋白质，每天35~55克。



脂肪——大脑的基础物质



了解多一点

脂肪产生的热能在所有营养素中是最多的，1克脂肪可释放出9千卡的热量。

食用的脂肪由类脂、饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸组成。类脂分为磷脂和胆固醇；饱和脂肪酸熔点高，常温下呈固态；不饱和脂肪酸熔点低，常温下呈液态。不饱和脂肪酸因结构不同又分为单不饱和、多不饱和，多不饱和脂肪酸中的 $\omega-3$ 不饱和脂肪酸对预防心血管病及提高智力有特殊功能，已成为多种保健食品的重要原料。

人体可以合成多种脂肪酸，或由氨基酸转变而来，或由糖类转变，但有两种脂肪酸在体内不能合成，那就是亚麻酸和亚油酸，故二者称为必需脂肪酸，植物油中必需脂肪酸含量较动物油高。必需脂肪酸是婴幼儿生长发育的重要物质，尤其对脑部发育意义重大。

食物中的脂肪经消化分解成脂肪酸和甘油后才能被人体吸收，再在体内合成人的脂肪，体内多余部分的脂肪将转化为脂肪组织贮存起来。当人体得不到食物补充（如禁食、呕吐）的情况下，就动用所贮存的脂肪来为人提供能量。另外，人体中过多的葡萄糖，也可以变成脂肪储存起来，在血糖低时，脂肪可以转变成葡萄糖以维持血糖浓度。

功效一点通

对于6岁以下的婴幼儿来说，脂肪尤为重要，因为他们胃容量小，热能需求大，脂肪可使食物的体积减小，又比碳水化合物易于消化吸收，且不像蛋白质那样因供量过多而产生中毒症状。因此它是保证婴幼儿高热能摄入的最佳营养素。人乳和牛奶所含的热能有50%是来自脂肪。

症状我知道

如果儿童每天吃的脂类食物不够，日久就会造成体内脂溶性维生素缺乏，导致如夜盲症、皮肤干燥且

粗糙、佝偻病、易饥饿、体重下降、消瘦等病症。但如果油脂类食物吃得过多，因其在胃中停留时间长，消化慢，容易造成消化功能紊乱而导致腹泻。

它们在哪里

植物油如花生油、菜籽油、豆油、葵花子油，亚麻油、苏紫油、鱼油，动物的肉、内脏，各类坚果如核桃仁、杏仁、花生、葵花子等，各种豆类如黄豆、红小豆、黑豆等，部分粮食如玉米、高粱、大米、红小豆、小米等。

科学摄入量

6岁以下的幼儿每日需要量为每千克体重4克，6岁以上为3克。



碳水化合物——大脑的能量

症状我知道

碳水化合物的过多摄入，蛋白质的供给不足，会出现体重超标的假象，特别是起初增长较快，易被家长忽视。

碳水化合物的供给不足则可使血糖过低，会影响脑细胞能量的供给，也会影响婴幼儿的智力发育。

它们在哪里

食物中碳水化合物主要来自谷类、豆类、奶类、薯类、全麦类和蔬果类，纯碳水化合物食物还包括糖果、酒类和饮料等。

科学摄入量

2岁以上幼儿每日每千克体重需要10克。每克糖能提供热量4千卡，每日糖类提供的热量占总热量的35%~65%。



了解多一点

碳水化合物又称糖类，是构成人体的重要成分之一。平常我们吃的主食如馒头、米饭、面包、白糖等都属于糖类物质。糖类是供给能量的主体，人体所需能量的70%以上是由糖氧化分解供应的。

糖类根据能否水解又分为单糖（葡萄糖、半乳糖、果糖）、双糖（蔗糖、麦芽糖、乳糖等）、寡糖（低聚果糖、菊粉）和多糖（如淀粉、糖元和纤维素等）。米、面、玉米及白薯所含的淀粉属多糖；豆类食品中的水苏糖和棉子糖属于寡糖；红、白糖中的蔗糖及牛乳中的乳糖均是双糖；水果中的糖主要是葡萄糖及果糖，属于单糖。

各种糖最终要分解为葡萄糖才能被肌体吸收和利用。它们的消化吸收有两个主要形式，小肠消化和结肠发酵，主要在小肠中完成，小肠不能消化的部分到结肠经细菌发酵后再吸收。单糖直接在小肠中消化吸收；双糖经酶水解后再吸收；一部分寡糖和多糖水解成葡萄糖后吸收。1克葡萄糖在体内完全氧化分解，可释放能量4千卡。

功效一点通

幼儿的活动量大，需要充足的热量供应，如果主食摄入少，导致碳水化合物摄入不足，就会直接影响热量的供应不充分，哪怕肉和鱼富含优质蛋白质，但幼儿的消化吸收能力较差，自然不会长得健壮。

碳水化合物是保证智力发育的营养素，当摄入不足，血糖浓度下降时，会影响脑细胞能量的供给，可因脑组织缺乏能源而使脑细胞功能受损，造成功能障碍，并出现头晕、心悸、出冷汗，从而影响婴幼儿的智力发育。