

华文图景

北京六所知名示范幼儿园营养师，
教您正确合理的儿童饮食搭配。

孩子爱吃的饭菜

北京市示范幼儿园营养健康食谱

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

孩子爱吃的饭菜：北京市示范幼儿园营养健康食谱 / 华文图景
企划. —北京：中国轻工业出版社，2007.1

ISBN 978-7-5019-5777-4

I.孩... II.华... III.学前儿童—保健—食谱
IV.TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 149127 号

孩子爱吃的饭菜

责任编辑：彭丽亚

责任终审：孟寿萱

责任校对：李 靖

责任监印：胡 兵 张 可

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印 刷：北京画中画印刷有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2007年1月第1版第1次印刷

开 本：797 × 1092 1/16 开 印张：8.5

字 数：143千字

书 号：ISBN 978-7-5019-5777-4/TS · 3361 定价：28.00元

读者服务部邮购热线电话：010-65241695 85111729

传真：010-85111730

发行电话：010-85119845 65128898 传真：010-85113293

网址：<http://www.chlip.com.cn>

Email：club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

61004S1X101ZBW

北京六所知名示范幼儿园营养师
教您正确合理的儿童饮食搭配



营养合理的饮食是孩子健康成长的最大保证！



华文图景



孩子爱吃的饭菜

北京市示范幼儿园营养健康食谱

 中国轻工业出版社



前言

把菜做成什么样才能受到孩子的欢迎呢？

不少家长抱怨孩子不好好吃饭，在做菜方面很是头疼。孩子毕竟与成人不同，正处在长身体的时候，更要注意孩子的营养均衡。

许多家长在谈到孩子爱上幼儿园的理由之一，就是孩子爱吃幼儿园的饭。虽然幼儿园公布每周的食谱，做菜的原材料与家庭也是大同小异，可为什么会受到孩子的如此追捧呢？能不能把幼儿园的菜搬到家庭餐桌上呢？我们精选了北京六所著名幼儿园的上榜菜与点心，请厨师当场操作，巧手的妈妈们不妨照着试一试，你也能做出孩子爱吃的菜。

目录

第一章 怎样让宝宝好好吃饭

给孩子创造愉快的就餐环境	10
一日三餐质量要保证	10

孩子每天应该吃多少	11
为什么要让孩子适当地吃些粗粮	14

第二章 孩子爱吃的肉菜

肉片莴笋	19
珊瑚肉丝	20
丸子烧油菜	21
香肠炒蛋	23
肉末鸡刨豆腐	24
茄汁丸子	25
酱爆胡萝卜肉丁	26
蟹棒狮子头	27
菠萝鸡片	28
翡翠虾仁	29
番茄大虾	30
菠萝果味虾	31
金粒米虾球	33
番茄虾仁菜花	34

松仁酥肉	35
草菇蒸滑鸡	36
红烩牛肉	37
金银鸡丝	38
多味菜卷	39
三色鱼丸	40
肉片滑子菇	41
三色蛋羹	42
酱爆鸡丁	43
香酥鸡翅	44
肉末萝卜烧粉条	45
余龙凤丸子	46
咕佬肉	47



第三章 孩子爱吃的素菜

香芹豆腐干	49	白玉翡翠丝	63
珍珠菜花	50	火龙肉	64
碧玉金钩	51	木须豌豆	65
橙汁白菜	52	莴笋烩草菇	66
四宝白菜	53	奥运吉祥五环	67
双色花菜	55	三色彩球	68
什锦豆腐	56	三色菜丝	69
牛奶豆腐	57	火龙果	70
海带菜饭	58	素炒三丝	71
海苔蔬菜卷	59	糖醋元宝蛋	72
五彩时蔬丁	60	炒合菜	73
四色荷兰豆	61	彩椒鸡蛋	74
奶油双珍	62	鲜奶小菜心	75

第四章 孩子爱吃的主食

佛手包	77	刺猬	83
双层寿桃	78	土豆饼	84
中式汉堡	79	三色水饺	85
蝴蝶卷	80	芹菜提褶包	86
和平鸽	81	南瓜饭	87
燕鱼	82	小笼包子	89



糖三角	90
兰花卷	91
菜团子	92
桂花糕	93

金鱼包	94
莲花包	96
麻酱糖花卷	97

第五章 孩子爱吃的点心

百合酥	99
盒子酥	100
芝麻元宝酥	102
贝壳酥	103
小鸡酥	104
胚芽蛋糕	105
玉兔酥	106
甘露酥	107
金鸭梨	108

黄油塔酥	110
三色蛋糕	111
凤尾酥	112
豆沙糕	114
小鸭酥	115
苹果排	117
蛋糕卷	118
葱香牛舌饼	119
柠酥	121

第六章 儿童饮食中的宜与忌

别让孩子变成肥胖儿	123
避免幼儿高盐摄入	126
常吃白萝卜益于健康	127

空腹不宜喝牛奶	128
幼儿喂养中的误区	128
如何避免儿童饮食误区	129



第一章 怎样让宝宝好好吃饭





不管胖宝宝、瘦宝宝，妈妈们都担心宝宝的吃饭，不管您的宝宝吃饭有什么问题，首先应该让他们养成一个正确的进餐习惯。

第一，教宝宝正确的咀嚼。人类的后槽牙就是将食物碾碎，若用门牙，食物在嘴里裹来裹去，还是切不碎食物中较粗的纤维。因此，宝宝吃饭时您可以提醒他，吃完一口，再吃一口，要用里面的牙齿嚼。

第二，在幼儿园里，老师会给孩子独立进餐的时间，锻炼宝宝自己吃饭的能力。在家您也要尽量放手让宝宝自己吃，不要怕把家里、身上弄脏。这样家庭和幼儿园共同配合，宝宝学习独立吃饭的效果会更好。

第三，如果您的宝宝真的有龋齿，尽快带他去看牙医，不要以为乳牙还要换，就不用补，受到损坏的乳牙会影响到恒牙的发育和生长，千万不要马虎！

第四，早晨送宝宝上幼儿园，不要准备过多的小食品哄他高兴。时间久了，宝宝会依赖这些小零食，而不爱吃早饭。另外，周末在家也要严格控制零食的摄入，过多的零食会使宝宝的胃长时间处于充盈状态，从而影响正餐。久而久之，宝宝自然就不好好吃饭了。

第五，晚上回家，不要觉得宝宝上幼儿园，亏待他了，就恶补一番，这样，宝宝会逐渐不喜欢幼儿园的饭菜，而等待回家吃大餐；而且晚间吃过多油腻的食物会影响宝宝的消化，对孩子的身体

可是一点好处也没有的。由于宝宝在幼儿园吃饭时间比较早，在家加餐时可以给宝宝吃一些水果和适量的奶制品。

第六，对于食欲特别旺盛的宝宝，一定要控制食物的摄入量，避免宝宝变成“肥胖儿”。饭前先喝汤，多吃蔬菜少吃肉，还要避免宝宝暴饮暴食。

上面说的这些您在家里若能循序渐进地做，宝宝吃饭的问题就不用担心了，那些吃饭慢、不会吃、挑食等现象都会逐步改变。相信您的宝宝一定会越来越棒！

给孩子创造愉快的就餐环境

在幼儿园，孩子就餐的时候老师都会播放轻柔的音乐，给孩子创造一个愉快的就餐环境。

孩子在家里吃饭虽然家长不用刻意播放音乐，但也要注意餐桌上气氛的融洽和谐，不要在饭桌上数落和惩罚孩子。孩子吃饭时的恶劣心情会影响就餐质量，有可能会吃得很少，即使孩子把饭勉强吃下去了，也会影响孩子的消化和吸收。

一日三餐质量要保证

保证幼儿有规律的作息時間，早睡早起。因为幼儿在清晨胃内已基本排空，食欲正旺，应当





用早饭，而不是早点，并且是热量充足、营养丰富的一餐早饭。

午餐比早餐和晚餐更要丰富一些。晚餐少吃高糖和肥厚的动物性食品，以免热量蓄积导致肥胖，或蛋白质过量刺激神经系统使睡眠失常。应多用些植物性食品，特别是多吃些蔬菜、水果。每晚应饮一杯牛奶，有助于睡眠。要培养幼儿吃多样化食物的习惯，避免偏食或只吃几种食物。每当给一种新的食物时，要改变花样和烹调方法，以引起幼儿食用兴趣。如小儿不爱吃青菜，尤其是叶菜，家长要想办法让孩子把青菜吃进去。除了做出青菜的花样，家长还要为孩子作出表率，在餐桌上把青菜摆放在距离孩子最近的地方，自己大口吃青菜，边吃边夸：“菜真好吃，营养又美味！”经常这样，孩子也会试着吃。其实，有些孩子不爱吃某种菜，是因为家长不喜欢，甚至从来没做过。为了让孩子更多地摄入青菜，也可将青菜做成包子、饺子、菜饼等。

孩子每天应该吃多少

对学龄前的幼儿来说，摄取营养不仅是为了满足生命活动和机体活动的需要，而且是保证生长发育的需要。儿童少年物质代谢的特点是同化过程超过异化过程，即合成大于分解。只有这样，嫩苗般的机体才会逐渐成长起来。

蛋白质是人体必需的营养素，尤其在儿童





时期,它的相对需要量高于成年人,所以应供给足够的优质蛋白。

幼儿对维生素需要量较大。这不仅是防止维生素缺乏症,提高机体反应性和免疫力,而且是保证身心正常发育的需要。

无机盐、微量元素和水的供给,对幼儿生长发育也有非常重要作用。

幼儿消化系统发育不完善,胃容量较小(350~400毫升),胃肠道排空较快(3~4小时),所以适宜少量多餐的膳食制度。提倡每天四餐制,各次间隔3~4小时,各餐的热量分配可根据儿童活动情况和食量来决定,一般为早餐20%~25%;午餐40%~45%;午点10%~15%;晚餐20%~25%,或四餐平均分配。每次进餐时间15~30分钟,餐后休息0.5~1.5小时再开始学习和体力活动;晚餐离睡前至少1.5~2小时。

幼儿每天摄取食物种类和数量建议如下:蔬菜250克,谷类200~250克,鱼、肉、肝类50克,豆浆或牛奶500克,豆类和豆制品50克,蛋1个,糖15克,水果50克。为补充儿童所需热量可适当选用油脂等,其中蔬菜应有3/5的绿叶菜。

为什么要让孩子适当地吃些粗粮

许多家长都很注意孩子的饮食,从小就精养细喂,主食是精米细面;蔬菜和肉食也是剁得又细又烂,但这种饮食习惯会导致儿童膳食纤维摄取不足。

膳食纤维在蔬菜、水果、小麦、玉米、大豆等种子外皮中含量较多;在精米白面中含量很少。鱼类、肉类食品中没有膳食纤维。膳食纤维的一个重要生理功能是增加肠道内容物体积,刺激肠道蠕动,促进粪便排出。偏食、挑食易造成膳食纤维缺乏,不能在肠道中形成足够的食物残渣,有效地刺激肠道蠕动,促进粪

几种食物所含主要营养成分和供给热量表

名 称	重量(克)	蛋白质(克)	脂肪(克)	热量(卡)	钙(毫克)	铁(毫克)	胡萝卜素(毫克)	维生素B ₁ (硫胺素)(毫克)	维生素B ₂ (核黄素)(毫克)
粳 米	100	6.7	0.9	345	7	1.5	0	0.16	0.05
富强粉	100	9.4	1.4	350	25	2.6	0	0.24	0.07
小 米	100	9.7	3.5	362	29	4.7	0.19	0.57	0.12
玉米粉	100	8.4	4.3	353	34	1.6	0.13	0.31	0.1

