

可口儿童菜，让孩子 不挑食爱吃饭

一本书科学解决你与孩子“餐桌上的斗争”

甘智荣 编著



孩子不爱吃饭是让许多家长头疼的问题，当孩子不爱吃饭时，家长首先应该寻找原因，不要一味地采取强迫式的喂饭形式。



甘肃科学技术出版社



可口儿童菜,让孩子 不挑食爱吃饭

甘智荣 编著



甘肃科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

可口儿童菜, 让孩子不挑食爱吃饭 / 甘智荣编著. —
兰州: 甘肃科学技术出版社, 2017. 8
ISBN 978-7-5424-2440-2

I. ①可… II. ①甘… III. ①儿童—菜谱 IV.
①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第238154号

可口儿童菜, 让孩子不挑食爱吃饭
KEKOU ERTONGCAI, RANG HAIZI BUTIAOSHI AICHIFAN
甘智荣 编著

出版人 王永生
责任编辑 左文绚
封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出版 甘肃科学技术出版社
社址 兰州市读者大道568号 730030
网址 www.gskejipress.com
电话 0931-8773238 (编辑部) 0931-8773237 (发行部)
京东官方旗舰店 <http://mall.jd.com/index-655807.html>

发行	甘肃科学技术出版社	印刷	深圳市雅佳图印刷有限公司
开本	720mm×1016mm 1/16	印张	16 字数 390 千字
版次	2018年1月第1版	印次	2018年1月第1次印刷
印数	1~6000		
书号	ISBN 978-7-5424-2440-2		
定价	39.80元		

图书若有破损、缺页可随时与本社联系: 0755-82443738
本书所有内容经作者同意授权, 并许可使用
未经同意, 不得以任何形式复制转载



序言



怎样将与孩子“餐桌上的斗争”变为快乐的均衡饮食

在现实生活中，大多数的妈妈都认为自己的孩子存在偏食现象，有的孩子不爱吃蔬菜，少数孩子不爱吃水果，有的孩子特别爱吃面条，甚至顿顿饭要吃面条，有的只吃海鲜，而不吃其他肉类。多数妈妈都会有这样的感受：孩子每次吃饭，都会上演一场“餐桌上的斗争”。

国外科学家们找到了一个新的解释孩子挑食的原因：母乳喂养的孩子不挑食。据英国每日邮报报道，一项发表在《科学公共图书馆》杂志的研究指出，儿童生命早期的一些关键时刻决定了他们在成长过程中是否更愿意“冒险尝鲜”。研究人员以53个新生儿为对象，从出生开始就进行持续的跟踪观察。妈妈们被要求在孩子开始断奶10天左右给他们喂食一些蔬菜。其中，有些妈妈只给孩子吃一种菜——胡萝卜泥，其他的妈妈则给孩子喂了多种蔬菜，包括胡萝卜、洋葱、青豆和南瓜泥。

结果发现：

1. 在6岁之前，那些母乳喂养的孩子比配方奶粉喂养的孩子更愿意尝试陌生的食物，并更易喜欢上这些食物，从而吃下更多的蔬菜。2. 断奶期给孩子喂食多种蔬菜，可以让他们在以后的生活中更爱吃这些蔬菜。3. 如果处于断奶期的宝宝最初不喜欢某个食物，也别着急，可以让这个食物在后面的八餐中多次反复出现，这样更能成功让宝宝在六岁前爱上它。4. 母乳喂养+断奶期混合蔬菜的孩子饮食最为多样化，也最渴望“尝鲜”；而奶粉喂养+断奶期单一蔬菜的孩子往往最挑食。



此项研究的负责人、法国第戎嗅觉与食品科学研究中心主任 Benoist Schaal 博士表示：“让婴儿从很小的时候就开始接触蔬菜、水果这些健康食物，会对将来的饮食习惯产生长久的影响。”

进入 1 岁以后，孩子的饮食逐步向成人化过渡，营养素主要来源于食物，而不再是母乳或其他代乳品了。幼儿期是儿童饮食习惯养成的重要阶段，正确的饮食习惯以及对食物的态度能保证生长阶段健康的生长发育，并有助于成年以后拥有健康的饮食习惯。

本书通过对儿童饮食要点、儿童饮食宜忌、上桌率最高的儿童菜、儿童不同年龄段的营养食谱、儿童成长功能食谱等内容的详细介绍，旨在有效解决儿童挑食偏食的问题，帮助家长学会怎样将与孩子“餐桌上的斗争”变为快乐的均衡饮食。

本书编者力图告诉广大读者，如果你的孩子出现了偏食挑食行为，应当采取科学的方法及早予以矫正，从而建立良好的饮食习惯。以下几种方法可供参考：

1. 注意搭配食物的色、香、味要适合孩子的口味，能够刺激孩子的食欲。孩子一般喜欢味道柔和、煮得不是特别烂、松软、颜色鲜艳而容易吃的食物。2. 纠正孩子偏食，也应在食物烹制上注意改进。多采用煮、蒸、熬、炖、余等烹饪方法，使食物软烂易咀嚼，让孩子易于接受，可适量加入糖及调味品。3. 及时添加新的辅食种类，逐渐克服孩子对新食物的恐惧。可把孩子不喜欢和喜欢的食物掺在一起，最好分成若干小份。

开始时，以孩子喜欢的东西为主，慢慢再把他不喜欢的食物加量，使他适应。4. 控制好吃饭时间，保证在 30 分钟以下。因为孩子的注意力是有限的，过了这个时间即使吃不完也要拿走，否则他很容易分散注意力，不好好吃饭。

总之，吃什么食物是一种习惯，习惯养成就不会挑食、偏食。





目录

PART 1

营养可口，儿童菜面面观



2 选对食材，做营养全面的儿童菜

2 1. 谷类食物要常吃

2 2. 蔬菜不可缺少

3 3. 每天一个水果

4 4. 常食适量的鱼、禽、蛋、瘦肉

5 5. 正确选择零食，少喝含糖高的饮料

6 儿童饮食宜忌

10 儿童四季饮食要点

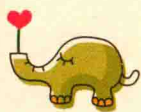
10 1. 春季饮食要点

12 2. 夏季饮食要点

13 3. 秋季饮食要点

14 4. 冬季饮食要点





16 0 ~ 6 个月婴儿的健康喂养

- 16 0 ~ 3 个月婴儿饮食喂养特点
- 17 0 ~ 6 个月婴儿饮食的注意事项

20 7 ~ 12 个月婴儿的饮食指南

- 20 7 ~ 12 个月宝宝饮食喂养特点
- 22 添加辅食的基本原则

- | | |
|-----------|-----------|
| 24 冰糖雪梨汁 | 37 菠菜糊 |
| 25 菠萝苹果汁 | 38 核桃糊 |
| 26 菠萝甜橙汁 | 39 红豆奶糊 |
| 27 草莓苹果汁 | 40 红薯米糊 |
| 28 西红柿甘蔗汁 | 41 红枣糯米糊 |
| 29 土豆莲藕蜜汁 | 42 胡萝卜糊 |
| 30 西红柿汁 | 43 花生小米糊 |
| 31 冰糖李汁 | 44 草莓香蕉奶糊 |
| 32 苹果奶昔 | 45 蛋黄青豆糊 |
| 33 小麦玉米豆浆 | 46 红薯糊 |
| 34 木瓜炖奶 | 47 莲子奶糊 |
| 35 葡萄菠萝奶 | 48 嫩南瓜糯米糊 |
| 36 藕粉糊 | 49 苹果糊 |



- | | | | |
|----|--------|----|-------|
| 50 | 芝麻米糊 | 58 | 苹果红薯泥 |
| 51 | 草莓土豆泥 | 59 | 土豆红薯泥 |
| 52 | 蛋黄泥 | 60 | 香梨泥 |
| 53 | 燕麦南瓜泥 | 61 | 芋头玉米泥 |
| 54 | 火龙果葡萄泥 | 62 | 橘子稀粥 |
| 55 | 奶香土豆泥 | 63 | 甜南瓜稀粥 |
| 56 | 南瓜泥 | 64 | 土豆稀粥 |
| 57 | 牛奶紫薯泥 | | |

PART 3

幼儿(1~3岁)的营养菜

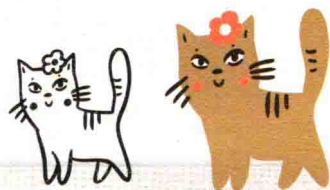


- 66 1~3岁幼儿的饮食安排要点
- 66 1~3岁幼儿的饮食特点
- 66 1~3岁幼儿健康饮食原则



- | | | | |
|----|----------|-----|---------|
| 68 | 包菜萝卜粥 | 89 | 山药鸡丁米糊 |
| 69 | 草鱼干贝粥 | 90 | 山药米糊 |
| 70 | 糙米糯米胡萝卜粥 | 91 | 山药杏仁糊 |
| 71 | 蛋花麦片粥 | 92 | 山药芝麻糊 |
| 72 | 枸杞蛋花粥 | 93 | 豌豆糊 |
| 73 | 核桃蔬菜粥 | 94 | 西蓝花糊 |
| 74 | 鸡丝粥 | 95 | 小米芝麻糊 |
| 75 | 小米鸡蛋粥 | 96 | 玉米菠菜糊 |
| 76 | 玉米燕麦粥 | 97 | 鱼肉玉米糊 |
| 77 | 松子银耳稀饭 | 98 | 杏仁核桃芝麻糊 |
| 78 | 菠菜洋葱牛奶羹 | 99 | 芝麻糯米糊 |
| 79 | 菠萝莲子羹 | 100 | 芝麻豌豆糊 |
| 80 | 橙子南瓜羹 | 101 | 紫米糊 |
| 81 | 豆腐牛肉羹 | 102 | 萝卜鱼丸汤 |
| 82 | 红豆山药羹 | 103 | 上汤冬瓜 |
| 83 | 香菇鸡肉羹 | 104 | 松子鲜玉米甜汤 |
| 84 | 紫薯银耳羹 | 105 | 西红柿红腰豆汤 |
| 85 | 莲子核桃米糊 | 106 | 元蘑骨头汤 |
| 86 | 南瓜小米糊 | 107 | 西红柿芹菜汁 |
| 87 | 浓香黑芝麻糊 | 108 | 香蕉猕猴桃汁 |
| 88 | 桑葚黑芝麻糊 | 109 | 紫甘蓝芹菜汁 |





- | | | | |
|-----|---------|-----|---------|
| 110 | 紫薯胡萝卜橙汁 | 118 | 清炒秀珍菇 |
| 111 | 金枪鱼水果沙拉 | 119 | 肉松鲜豆腐 |
| 112 | 炒蛋白 | 120 | 虾米炒茭白 |
| 113 | 鸡丁炒鲜贝 | 121 | 香芋煮鲫鱼 |
| 114 | 煎红薯 | 122 | 蟹味菇炒小白菜 |
| 115 | 奶油鱼肉 | 123 | 鱼泥西红柿豆腐 |
| 116 | 糯米葫芦宝 | 124 | 虾丁豆腐 |
| 117 | 藕汁蒸蛋 | | |

PART 4

学龄前儿童(3~6岁)的营养菜

126 3~6岁学龄前儿童饮食营养及配餐

126 学龄前儿童的饮食营养特点

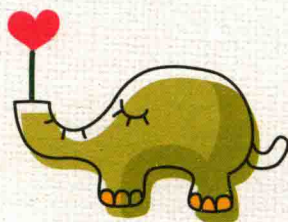
127 学龄前儿童的膳食营养安排

128 学龄前儿童的膳食营养安排注意事项





- | | | | |
|-----|---------|-----|----------|
| 129 | 胡萝卜豆腐泥 | 144 | 白菜炒菌菇 |
| 130 | 核桃黑芝麻酸奶 | 145 | 彩椒圈太阳花煎蛋 |
| 131 | 花生银耳牛奶 | 146 | 彩椒山药炒玉米 |
| 132 | 核桃仁黑豆浆 | 147 | 春笋叉烧肉炒蛋 |
| 133 | 板栗燕麦豆浆 | 148 | 蛋白鱼丁 |
| 134 | 黑豆芝麻豆浆 | 149 | 干煸芋头牛肉丝 |
| 135 | 清爽开胃豆浆 | 150 | 蚝油黄蘑鸡块 |
| 136 | 蜂蜜玉米汁 | 151 | 红薯烧口蘑 |
| 137 | 西瓜黄桃苹果汁 | 152 | 黄豆焖茄丁 |
| 138 | 西红柿柚子汁 | 153 | 黄金马蹄虾球 |
| 139 | 鸡肝糊 | 154 | 茭白炒荷兰豆 |
| 140 | 奶香芡实香芋羹 | 155 | 芦笋鲜蘑菇炒肉丝 |
| 141 | 鲜藕枸杞甜粥 | 156 | 马蹄玉米炒核桃 |
| 142 | 鲜虾花蛤蒸蛋羹 | 157 | 肉末西芹炒胡萝卜 |
| 143 | 香蕉牛奶鸡蛋羹 | 158 | 山药木耳炒核桃仁 |



159	双椒鸡丝	172	白萝卜炖鹌鹑
160	水晶干贝	173	春笋仔鲍炖土鸡
161	松仁豌豆炒玉米	174	芦笋煨冬瓜
162	西芹炒核桃仁	175	奶油炖菜
163	豆腐蒸鹌鹑蛋	176	青木瓜煲鲢鱼
164	翡翠玉卷	177	醋拌莴笋萝卜丝
165	黄瓜酿肉	178	冬瓜红豆汤
166	清蒸开屏鲈鱼	179	冬瓜银耳莲子汤
167	清蒸莲藕丸子	180	黄花菜鸡蛋汤
168	上汤鸡汁芦笋	181	蘑菇浓汤
169	拔丝莲子	182	奶香牛骨汤
170	酸甜脆皮豆腐	183	青橄榄鸡汤
171	酸甜柠檬红薯	184	排骨酱焖藕

PART 5

启蒙期儿童（7~12岁）的营养菜



186 7 ~ 12 岁启蒙期儿童的膳食安排

186 启蒙期儿童的营养和膳食特点

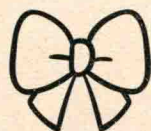
186 启蒙期儿童膳食安排的注意事项

187 启蒙期儿童每日食物推荐





- | | | | |
|-----|----------|-----|---------|
| 188 | 白萝卜冬瓜豆浆 | 217 | 西蓝花炒鸡脆骨 |
| 189 | 鸡蛋木耳粥 | 218 | 虾仁炒豆芽 |
| 190 | 菱角莲藕粥 | 219 | 香酥刀鱼 |
| 191 | 麦芽山楂鸡蛋羹 | 220 | 杏鲍菇炒火腿肠 |
| 192 | 肉末蒸蛋 | 221 | 猪头肉炒葫芦瓜 |
| 193 | 爆素鳝丝 | 222 | 香酥浇汁鱼 |
| 194 | 草菇花菜炒肉丝 | 223 | 小炒刀豆 |
| 195 | 茶树菇炒鸡丝 | 224 | 孜然石斑鱼排 |
| 196 | 冬笋炒枸杞叶 | 225 | 白菜肉卷 |
| 197 | 豆豉荷包蛋 | 226 | 葱香蒸茄子 |
| 198 | 荷包豆腐 | 227 | 凉瓜海蜇丝 |
| 199 | 红烧小土豆 | 228 | 卤水鸭胗 |
| 200 | 黄瓜里脊片 | 229 | 青豆蒸肉饼 |
| 201 | 酱焖四季豆 | 230 | 清蒸冬瓜生鱼片 |
| 202 | 酱香花菜豆角 | 231 | 银鱼蒸藕 |
| 203 | 酱大骨 | 232 | 鱼香金针菇 |
| 204 | 可乐猪蹄 | 233 | 芋头扣肉 |
| 205 | 奶油鳕鱼 | 234 | 蒸肉丸子 |
| 206 | 泥鳅烧香芋 | 235 | 清味莴笋丝 |
| 207 | 茄汁香煎三文鱼 | 236 | 酸菜炖鲑鱼 |
| 208 | 青梅炆鸭 | 237 | 乌梅茶树菇炖鸭 |
| 209 | 酸豆角炒鸭肉 | 238 | 鲜虾豆腐煲 |
| 210 | 蒜薹炒鸭胗 | 239 | 四季豆炖排骨 |
| 211 | 糖醋菠萝藕丁 | 240 | 猴头菇炖排骨 |
| 212 | 糖醋藕排 | 241 | 淡菜冬瓜汤 |
| 213 | 豌豆炒牛肉粒 | 242 | 菌菇冬笋鹅肉汤 |
| 214 | 五彩蔬菜牛肉串 | 243 | 莲藕菱角排骨汤 |
| 215 | 西红柿青椒炒茄子 | 244 | 牛肉南瓜汤 |
| 216 | 西葫芦炒肚片 | | |



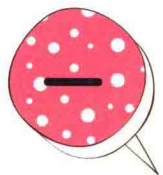


PART /



营养可口，儿童菜面面观

儿童是一个特殊的群体，其特殊性表现在他们正处于身体、大脑快速发育期。因此，充足、合理的营养对他们显得尤为重要。本章将针对儿童在发育阶段的营养需求情况，向大家介绍如何挑选食材来做出营养全面的儿童菜。然后向大家介绍了儿童在日常饮食中常见的不良习惯以及在不同季节的饮食要点，供各位父母学习和借鉴。



选对食材，做营养全面的儿童菜

1. 谷类食物要常吃

谷类食物是人体能量的主要来源，也是我国传统膳食的主体，可为儿童提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维和B族维生素等。

儿童的健康成长和发育需要摄入均衡全面的营养。每一种食材的营养价值各有不同，因此，选对食材再加以合理搭配才能做出适合儿童营养需求的菜肴。在儿童的日常膳食中应该保证一定量的全谷类食物。食用多种全谷类食物，比如，大麦和燕麦可以供给可溶性纤维，而小麦和玉米则可以提供不溶性纤维，这些膳食纤维有助于宝宝建立正常排便规律，保持健康的肠胃功能，能有效促进肠道蠕动，软化大便，有助减少宝宝便秘的发生，同时能促进肠道有益菌的生长，帮助肠道对抗有害菌，使宝宝肠道更健康。



2. 蔬菜不可缺少

蔬菜含有丰富的维生素、矿物质等多种营养物质，宝宝常吃大有益处。

茼蒿：茼蒿是一种营养成分比较全面的蔬菜，含有丰富的维生素和较高量的钠、钾等矿物质。其胡萝卜素的含量也比较高，是黄瓜、茄子等蔬菜的1.5~30倍。茼蒿中含有特殊香味的挥发油，能宽中理气、消食开胃，适合厌食、挑食的宝宝食用。





生菜：生菜中含有大量的膳食纤维、B族维生素、维生素C、维生素E，以及钙、磷、钾、钠、镁及少量的铜、铁、锌，是宝宝食物的绝佳选择。



豌豆：豌豆是一种营养性食物，含蛋白质23%~25%、碳水化合物57%~60%、粗纤维45%，还含有多种矿物质、维生素及微量元素。特别是豌豆中的铜、铬等微量元素含量较多，铜有利于增进宝宝的造血机能，帮助骨骼和大脑发育；铬有利于糖和脂肪的代谢，能维持胰岛素的正常功能。



西红柿：西红柿含有20多种胡萝卜素，如 α -胡萝卜素、 β -胡萝卜素、叶黄素和玉米黄素，番茄红素约占80%~90%。可以说，西红柿是番茄红素的天然仓库。此外，西红柿还含有丰富的维生素C和维生素E，能够提高宝宝的免疫力。

土豆：土豆的营养成分非常丰富，100克土豆蛋白质含量约2~2.5克，而且质量好，接近动物性蛋白。它含有特殊的黏蛋白，不但有润肠作用，还有脂类代谢作用，能帮助胆固醇代谢。此外，土豆还含有多种维生素和矿物质，其中维生素C的含量比较高，钙、磷、镁、钾的含量也很高。



胡萝卜：胡萝卜营养价值很高，含有丰富的胡萝卜素，在蔬菜中名列前茅。胡萝卜素在小肠壁以及肝细胞中可转变为维生素A并供人体利用，正常人平时所需要的维生素A有70%是由胡萝卜素转变而来的。维生素A对保持皮肤和黏膜的完整性，提高免疫功能，防止呼吸道、泌尿道等器官感染，促进小儿生长发育，参与视网膜中感光物质的形成等方面，具有重要的作用。

3. 每天一个水果

儿童自胎儿期至青春期的这个阶段，正是长身体和智力发育的关键时期。儿童需要通过适量吃水果来补充一些维生素、矿物质和膳食纤维等，以促进营养均衡，让身体得以健康发育。



蓝莓：蓝莓中花青素的含量在水果当中是最高的，花青素可以缓解眼睛疲劳、改善人的视力，保护眼睛。现在的儿童除了看书外，对电视、电脑、手机、IPAD 更是着迷，这对儿童视力的伤害更是严重，因此，儿童要常食蓝莓。



番石榴：番石榴又称芭乐，其所含的钙、磷、铁等元素不仅能促进儿童身体发育，而且所含的微量元素对肥胖症有很好的疗效，这对于预防儿童肥胖症有良好的作用。



牛油果：牛油果又称为酪梨，因为外形像梨，外皮粗糙又像鳄鱼头，因此人们也常称其为鳄梨或油梨。果肉含有多不饱和脂肪酸，所以有降低胆固醇的功效，另外牛油果所含的胡萝卜素、维生素E和维生素B₂，对眼睛有益，还有牛油果中的叶酸也非常丰富，这对儿童的大脑发育也是非常有帮助的。

4. 常食适量的鱼、禽、蛋、瘦肉

鱼、禽、蛋、瘦肉等动物性食物是优质蛋白质、脂溶性维生素和矿物质的良好来源。动物蛋白的氨基酸组成更适合人体需要，且赖氨酸含量较高，有利于补充植物蛋白中赖氨酸的不足。肉类中铁的利用较好，鱼类特别是海鱼所含不饱和脂肪酸有利于儿童神经系统的发育。动物肝脏含维生素A极为丰富，还富含维生素B₂、叶酸等。我国农村还有相当数量的学龄前儿童平均动物性食物的消费量还很低，应适当增加摄入量，但是部分大城市学龄前儿童膳食中优质蛋白比例已满足需要甚至过多，同时膳食中饱和脂肪的摄入量较高，谷类和蔬菜的消费量明显不足，这对儿童的健康不利。鱼、禽、瘦肉等含蛋白质较高、饱和脂肪较低，建议儿童可经常吃这类食物。

