

北京协和医院营养科专家 李宁审定

营养师妈妈 的儿童 配餐 日志

(日) 牧野直子 主编
(日) 小池澄子 菜品制作
李金凤 译

327道花样料理

一年365天都能做出好菜色

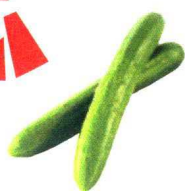
爸妈的下厨帮手

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

营养师妈妈的 儿童配餐日志



(日) 牧野直子 主编
(日) 小池澄子 菜品制作
李金凤 译



化学工业出版社

· 北 京 ·

只要一日三餐好好吃，就能促进孩子脑部发育、打造健全体格、养成良好生活习惯！

营养师兼料理师精心调配每餐食材，327道花样料理，一年365天都能做出好菜色。

每道餐点都提供五大营养素建议摄取量、餐点热量及配菜法。最完整的1～5岁幼儿饮食全书，主食、主菜、副菜、汤类、点心，一应俱全。

原 书 名：この1冊であんしん はじめての幼児食事典

主编者名：牧野直子

KONO ISATSU DE ANSHIN HAJIMETE NO YOJISHOKU JITEN supervised by Naoko Makino

Copyright © 2015 Asahi Shimbun Publications Inc.

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Asahi Shimbun Publications Inc.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with Asahi Shimbun Publications Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Beijing Kareka Consultation Center, Beijing.

本书中文简体字版由 Asahi Shimbun Publications Inc. 授权化学工业出版社独家出版发行。未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分，违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号：01-2017-5911

图书在版编目（CIP）数据

营养师妈妈的儿童配餐日志/（日）牧野直子主编；

李金凤译．—北京：化学工业出版社，2018.10

ISBN 978-7-122-32753-6

I. ①营… II. ①牧…②李… III. ①儿童-保健-食谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第171859号

责任编辑：马冰初

文字编辑：李锦侠

责任校对：王 静

装帧设计：王晓宇

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：北京东方宝隆印刷有限公司

787mm×1092mm 1/16 印张12 字数264千字 2019年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：68.00元

版权所有 违者必究

本书的使用方法和规范

本书把幼儿时期分为1~1岁半、1岁半~3岁、3~5岁三个阶段，并讲解相应阶段的幼儿饮食。

以下是幼儿餐制作示例，请参考。

梅肉的酸味促进食欲

海味饭团



177kcal

热量

表示孩子1人份的热量，请制作菜品时参考。

*1~1岁半孩子的食谱不显示热量。

材料（1人份）

米饭……………100g
A 梅肉……………少许
鲣鱼干……………1g
酱油……………少许
B 裙带菜（干）1把
白芝麻……………少许

制作方法

① 把米饭分为两等份，并与A、B分别混合搅拌均匀。

② 把步骤①^①捏攥成容易食用的形状。

如果不喜欢酸的，梅肉要少加。

一句评论

对于推荐的烹饪方法、制作技巧、味道和营养等给予了建议。

材料、制作方法

标记的含义

主食 主食菜谱

主菜 主菜菜谱

副菜 副菜菜谱

汤类 汤类菜谱

点心 点心菜谱

- 食谱中所示的量基本上是孩子1人份的。用容易做的分量来表示。
- 孩子的发育、成长状况有个人差异。以本书所写为参考，根据孩子的具体情况适当地调整。
- 诊断有过敏或者疑似过敏现象的时候，请听从从医生的指导。
- 1杯是200ml（cc），1大匙是15ml（cc），1小匙是5ml（cc），1量杯是180ml（cc）。
- 食谱中所用的汤汁是从鲣鱼干和海带中取得的。
- 1~1岁半的食谱内，其中一个“蔬菜汤”是往锅中放入2块切好的白菜、1/4个洋葱、50g胡萝卜、2杯水，并用中火烧，烧开后改为小火，继续煮20分钟左右，就可以了。
- 清炖肉汤（颗粒）没有任何添加物。
- 食谱内的“水淀粉”是将淀粉放入2倍量的水中制成的。
- 微波炉的加热时间指的是使用600W的加热时间，500W的时候，请参考标示时间的1.2倍。但是，由于电器种类不同，加热时间也不一样，请根据具体情况调整。
- 材料，没有特别注明的时候，请提前做好剥皮、去核、去芽、去筋、去骨等准备工作。
- 烹饪的火力，没有特别注明的时候，请使用中火。
- 普通面条、意大利面、通心粉等市场上的售卖品，由于生产厂家不一样，烹饪的方法和时间也不一样，请参考产品说明。
- Part 4 讲解的内容基本上是以2岁的孩子为基准的。2岁以内的孩子请根据生长发育的情况进行适当调整。
- 作为主食食谱介绍的料理中，有放入肉和鱼的，也有放入主菜的。

① 指该步骤中的食材，全书同。

目录 CONTENTS

Part

1

爸爸妈妈看过来！幼儿饮食的基本常识 1

幼儿饮食的重要性.....2

幼儿饮食的进食方法.....4

幼儿饮食的3个阶段

● 第一阶段 1 ~ 1岁半.....6

● 第二阶段 1岁半 ~ 3岁.....8

● 第三阶段 3 ~ 5岁.....10

孩子所必需的营养素.....12

制作食谱的要点.....14

认真地吃好早餐.....16

幼儿时期点心的作用.....18

专栏

幼儿饮食烹饪常识.....20



1 ~ 1 岁半的幼儿饮食 22

1 ~ 1 岁半一天的食谱 24

● 主食（米饭）..... 26

● 主食（面条、面包）..... 28

● 主菜（肉类）..... 30

● 主菜（鱼类）..... 32

● 主菜（豆制品、鸡蛋类）..... 34

● 副菜 36

● 汤类 40

● 点心 42

● 手抓餐 44

● 由成人餐改编的幼儿餐 46

1 岁半 ~ 3 岁的幼儿饮食 48

1 岁半 ~ 3 岁一天的食谱 50

● 主食（米饭）..... 52

● 主食（面条、面包）..... 54

● 主菜（肉类）..... 56

● 主菜（鱼类）..... 58

● 主菜（豆制品、鸡蛋类）..... 60

● 副菜 62

● 汤类 66

● 点心 68

● 由成人餐改编的幼儿餐 70

3 ~ 5 岁的幼儿饮食 72

3 ~ 5 岁一天的食谱 74

● 主食（米饭）..... 76

● 主食（面条、面包）..... 78

● 主菜（肉类）..... 80

● 主菜（鱼类）..... 82

● 副菜 84

● 汤类 88

● 点心 90

● 由成人餐改编的幼儿餐 92

专栏

为了不让孩子肥胖 94



Part
3

配合身体和大脑的发育，可以充分咀嚼的食谱 95

经常咀嚼，对幼儿非常有益 96

专栏

形成有效预防蛀牙的饮食习惯 104

锻炼咀嚼能力

● 1 ~ 1岁半 98

● 1岁半 ~ 3岁 100

● 3 ~ 5岁 102

Part
4

能够解决挑食、厌食、多食问题的魔法食谱 105

解决困难的要点 106

● 挑食海藻的应对食谱 118

困难 ❶ 挑食 108

● 挑食豆制品的应对食谱 119

● 挑食蔬菜的应对食谱 109

困难 ❷ 边玩边吃 120

● 挑食肉类的应对食谱 112

困难 ❸ 饭量小 122

● 挑食鱼类的应对食谱 114

困难 ❹ 饮食过量 124

● 挑食乳制品的应对食谱 116

专栏

幼儿时期需要掌握的饮食规范 126

Part
5

身体不舒服时的应对措施和调理食谱 127

发热时 128

口腔发炎时 136

恶心时 130

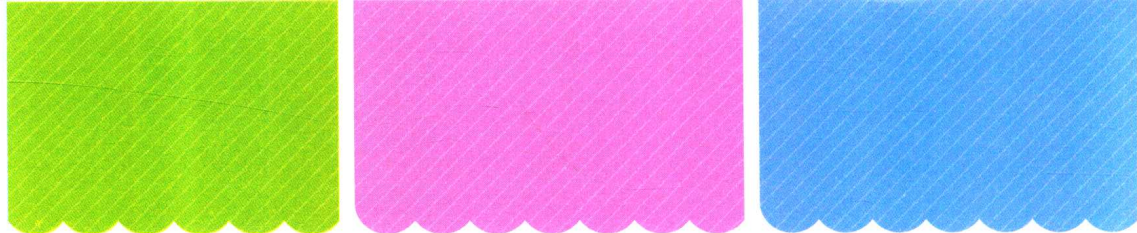
食欲缺乏时 138

腹泻时 132

专栏

为了孩子，选择安全的食材 140

便秘时 134



Part

6

上班族妈妈必看！快速且简单的食谱 141

提前制作小菜的技巧 142

冷冻技巧 146

冷冻蔬菜 150

一盘也能营养丰富 152

巧妙利用烹饪工具 154

最好避免食用市售的点心 158

专栏

Part

7

特殊节日的美味套餐 159

元旦 160

圣诞节 161

寿司套餐 163

端午节 165

便当 166

野餐 170

运动会 171

愉快饮食的秘诀 172

专栏

Part

8

食物过敏别慌张！应对食谱帮助你 173

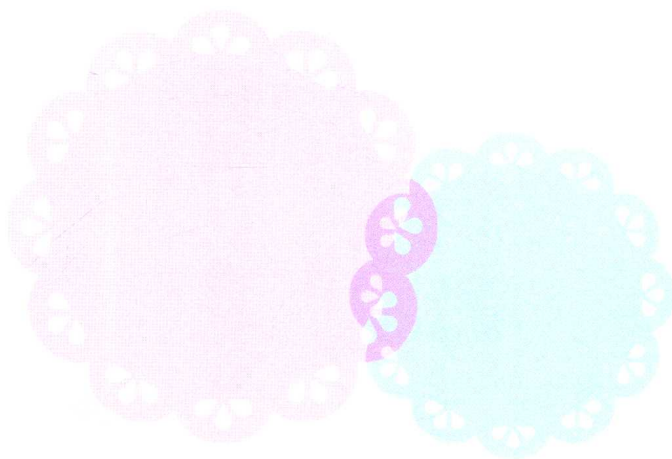
食物过敏的基本知识 174

鸡蛋过敏 176

乳制品过敏 178

面粉过敏 180

大豆过敏 182



Part 1

**爸爸妈妈看过来！
幼儿饮食的基本常识**

能够让幼儿身心健康 幼儿饮食的重要性

幼儿饮食阶段是指婴儿辅食期结束后，能与大人一样饮食之前的阶段，这个阶段要根据幼儿的成长情况，适当地调整食物的形状和硬度。

配合每个幼儿的进食能力，改变烹饪方法

一般来说，我们把从婴儿辅食期结束（1岁半左右），到入小学前（5～6岁）的儿童饮食叫作幼儿饮食。这个时期，幼儿对很多食物仍无法有效地消化吸收。所以即便过了婴儿辅食期，也不能立刻与大人的饮食一样。这个时期，幼儿能用少量的牙齿来嚼碎食物，达到可以吞咽的大小，我们可以根据孩子的进食能力来调整烹饪方法。

婴儿辅食以稠糊状食物为主，即使是还没有长牙的婴儿，也能够食用。这个时期，婴儿主要靠舌头来移动食物，并混合唾液进行吞咽。幼儿饮食应该配合咀嚼能力的大小，逐渐增加有硬度的食物。如果仅仅是柔软的食物，则无法提高咀嚼的能力，所以一旦长出牙齿，就要想办法加入蔬菜等有嚼劲的食物。

让幼儿学会享受饮食

很多孩子从很小就开始对大人的食物感兴趣，想吃跟大人同样的食物。但是，在3岁之前，幼儿适合吃比大人口味清淡的食物，应在给大人的饮食调味之前，将食物分盛出来，将味道清淡的给孩子吃。

另外，幼儿在饮食中可以体验未知的味道、未知的气味。为了不让饮食成为让幼儿反感的体验，要想办法让幼儿感受到“饮食是美味的”“吃饭是愉快的”。从婴儿到幼儿，身心都在快速地成长，这个时期幼儿要认真地吃好三餐，给身体打好基础，直到能够食用与大人一样的食物。



幼儿饮食的3个作用

1

摄取成长必需的营养，强健体格

幼儿时期是身体快速成长的重要时期，在饮食上，应该摄取充足的能量和营养。1～3岁的男孩每天摄入950kcal的能量，1～3岁的女孩每天摄入900kcal的能量；3～5岁的男孩每天摄入1300kcal的能量，3～5岁的女孩每天摄入1250kcal的能量是必需的。要根据营养的均衡来制订食谱。



身体成长所必需的五类营养素是：碳水化合物、蛋白质、脂质、维生素和矿物质。

2

通过饮食体验来培养味觉和咀嚼力

咀嚼关系到下颚和大脑的发育，不仅要吃松软的食物，还要让幼儿食用点有嚼劲的食物。



人类在进化过程中感知到酸的东西和苦的东西大多是有腐烂迹象和有毒的，所以对这些味道是不喜欢的。但是通过体验饮食，能够明白其中的美味。即便是花时间，为了培养幼儿的味觉和咀嚼力，也要挑战新的味道和口感，偶尔也有必要添加有嚼劲的食物。

3

自己品味饮食的乐趣

这个时期，很多幼儿的情绪非常不稳，对食物也没有兴趣，无法忍受讨厌的味道。与此同时，幼儿的身体和牙齿正在生长发育，要想办法改善烹饪方法和装盘方式，一点点地引导幼儿体验饮食的乐趣。



饮食过程不仅能给幼儿补给营养，还能让其掌握正确的饮食习惯、学习饮食的礼仪，以及培养其独立性。

传达饮食的重要性 幼儿饮食的进食方法

幼儿时期是生长发育的重要时期，这个时期的饮食非常关键。

配合幼儿的身心发育，阶段性地改变烹饪方法

本书按年龄不同，把幼儿的年龄分为1~1岁半、1岁半~3岁、3~5岁3个阶段。根据年龄的变化和身体的发育情况，饮食的形态也要有相应的变化。因为幼儿的发育情况有很大的个体差异，请注意他们牙齿的生长情况和身体的运动能力等。

1~1岁半

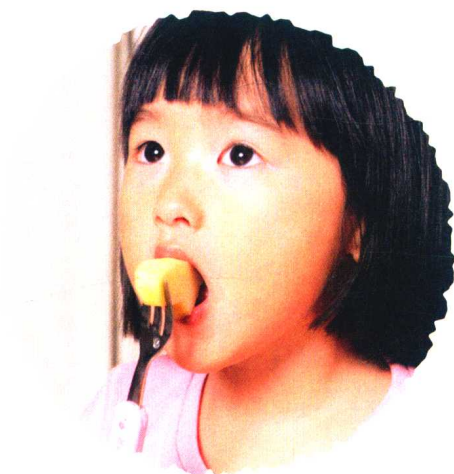
这个时期属于婴儿辅食的完成期，也是向幼儿饮食过渡的准备时期。这个阶段的目标是用牙龈磨碎食物来吃，而不是放入口中咽下去就行，应该引导幼儿好好地动嘴咀嚼，并且感受到美味、想吃得更多等。如果幼儿不想吃，也可以再返回到前一个阶段。

1岁半~3岁

过了1岁半，上下磨牙都长出来了，就进入了第二个阶段，给幼儿一些有硬度的食物，比如切薄的肉片和有嚼劲的煮制食品都可以。幼儿在这个时候也有了用手抓东西的力气，想要用手抓住盘子里的东西。这是对食物有兴趣的表现，可以在食谱里加入一些容易抓住的饭团、三明治等。

3~5岁

过了3岁，就到了幼儿饮食的最终阶段。这时可以让幼儿练习使用筷子吃饭，一个人进食。此时离大人的饮食还有最后一步。可以多多研究食材和烹饪方法，提高幼儿的咀嚼力。



幼儿饮食的5个要点

1

营养均衡以1周为单位

幼儿饮食时期经常会出现饮食不规律、边玩边吃的情况。1次饮食，即便营养不均衡，也没有关系，只要1周内摄入了大致均衡的营养就可以了。如果有挑食的情况，可以通过改变烹饪方法、改变饮食场所来解决。

2

珍惜想吃的心情

一到幼儿时期，自己想吃的的心情就会变得很强烈。但是，没有好好地吃饭，弄脏衣服的情况经常会出现。即便这样，也不用生气，这个时候有一个好的进餐环境非常重要。为幼儿准备好合适的餐具，以及能够坐稳的椅子，使其可以安心地吃饭。

3

在规定的时间内吃饭

1天3次的正餐和点心都在大致固定的时间内进食。这样规定好时间，也有助于形成规律的生活节奏。如果幼儿一哭就给点心吃，这样持续下去容易养成习惯。让幼儿能感觉到自己的身体是空腹的还是饱腹的也很重要。



4

使用有趣的餐具

采用独特的食物盛装容器

即便是对饮食没有兴趣的孩子，也会因为食物的绚丽多彩，或者是用喜欢的盘子盛食物，而乐于吃饭。为此，有时候需要准备有趣的餐具，选择特别的盛装容器。

5

创造家人一起吃饭的氛围

如果吃饭时心情愉悦，那么自然就会有食欲。如果家长在吃饭时心情不愉快，或是边吃边做一些其他事情，那么孩子也会跟着效仿，这样是不好的。家人一起围着饭桌，享受吃饭的乐趣，孩子也能感受到这种氛围。

配合孩子成长进行 幼儿饮食的3个阶段

总体来说，孩子在1岁和5岁的时候，身体的发育状况是完全不一样的。并且孩子饮食的变化也有很大的个体差异，要一边观察孩子的成长情况，一边适度地调节饮食。

第一阶段 1 ~ 1岁半

从婴儿到幼儿，内心慢慢成长

这个时期，断母乳的孩子逐渐增多，婴儿辅食也到了该结束的时候。孩子能够摇摇晃晃地到处走。由于运动量增加，从婴儿成长为幼儿，身体也会变得强壮。

刚开始时，孩子拒绝食物的味道和口感是很正常的。孩子只有体验了各种味道之后，才会形成味觉。通过不同的烹饪方法，孩子能够感觉到美味，喜好的范围也会随之扩大。

幼儿饮食不要心急，配合孩子的情况逐步进行

这个时期，孩子的手指还不能如自己所想的那样灵活，对感兴趣的東西，不管是什么都想抓到手里，放入口中。此外，给食物涂上颜色，把盘子等打翻到地板上……会有很多意想不到的事情发生。但是，重复用手抓食的体验多了，自然就学会了把食物放进嘴里。

这个时期家长不要着急，循序渐进地从婴儿辅食过渡到幼儿饮食。如果孩子适应起来比较困难，也可以再返回到之前的婴儿辅食阶段。

语言的交流促进内心的发育

这个时期的孩子虽然还不能说很多的话，但周围的语言能够很好地传达到他那里。比如，大人们说的“真好吃啊”等，他们会开始记住。

即便是对食物不太有兴趣的孩子，对着自己喜欢的布娃娃等，也会说道：“我肚子饿了，一起去吃饭吧！”然后主动走到饭桌前吃饭。



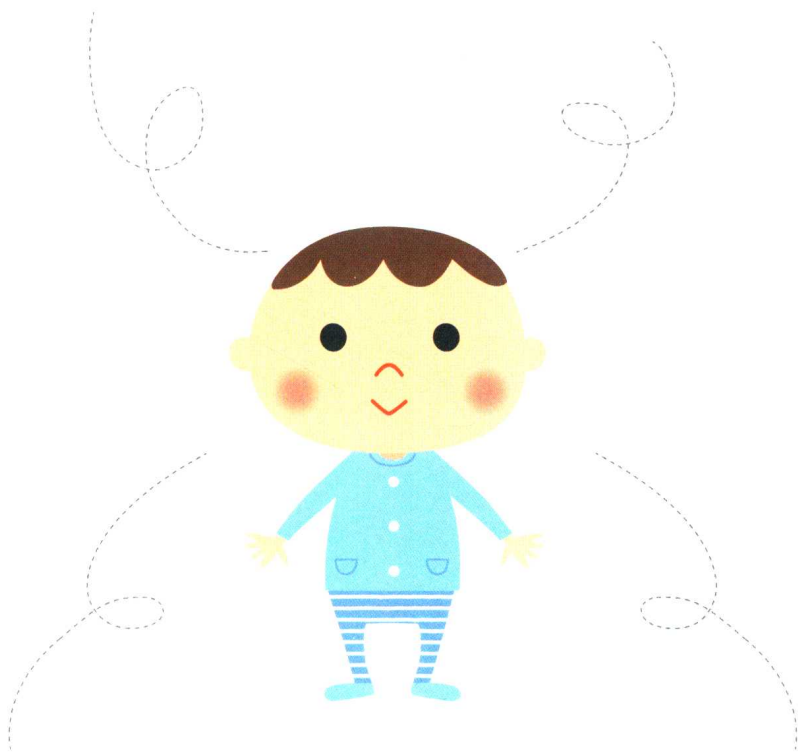
1 ~ 1岁半的孩子的特征

自己开始要吃的时期

好奇心变得很强，不管什么事，想要自己来做。虽然会到处撒饭，有时还会打翻饭碗，但是可以自己用手往嘴里送饭，练习自己吃饭。

视力发育到可以看清颜色和形状

视力在1岁之后快速地发育，能够认识到空间。活动范围扩大，也能够爬上有一定坡度的地面。吃饭的时候，也许会想要到处乱动。



能够说些简单词汇

虽然孩子的发育具有个体差异，但到1岁半左右的时候，基本上都能说几个词汇了。即便是说的词汇较少，但因为能够明白周围的语言，因此会用手指出自己想要的东西。如果被表扬，也会很高兴。

开始产生各种感情

妈妈要是对其他孩子表现出关心，就会开始嫉妒，出现各种以前没有过的感情。面对孩子的反抗，妈妈也许会焦躁，但要注意不要过分责备孩子。

第二阶段 1岁半~3岁

孩子会边吃边玩，请大人让孩子自己吃饭

到了1岁半的时候，运动能力增强，步伐也稳了。对周围事物的关心度提高。

经常会有这样的事情，孩子本来想要吃饭，却马上又把注意力转移到了其他事情上。边吃边玩，不小心把盘子打翻在地上，这些都是孩子有好奇心的表现。所以要准备不容易破碎的餐具，用餐场所的地面要尽量防水，让孩子多少进行一些冒险活动吧。

接近2岁的时候，孩子自己可以使用勺子和叉子。此时槽牙已经萌出，能够嚼碎肉类和蔬菜。可以在饮食里给孩子添加一些有硬度的食物。

但是，没有大人的辅助，孩子还远远不能干净利索地吃完饭。不要因为孩子会弄脏衣物，就完全由大人来喂饭，重要的是让孩子尝试独立吃饭。

通过说“吃饭了”把吃饭和玩耍区分开来

有的孩子这个时候开始很明显地挑食，也出现了边吃边玩的情况，这时就要尽量很明确地将吃饭和玩耍区分开。可以在每次吃饭前对孩子说“吃饭了”，然后把他带到餐桌上，养成定点就餐的习惯。

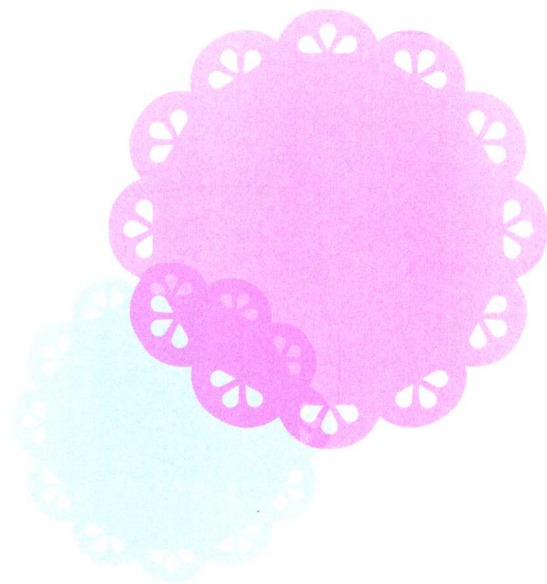
如果孩子一边看电视一边吃饭，或者边吃饭边玩玩具，大人就要停止喂食。

大人要生气与豁达并存

孩子到了2岁左右，一般是“叛逆期”。这个时期，孩子自己不管做什么，都会觉得讨厌的事情特别多。到了3岁，孩子就能够一点一点地忍耐了。请耐心地引导孩子，等孩子性情稳定下来。

有时孩子没有原因地对饮食完全没有兴趣，这时不要勉强让他继续吃饭，要适当停止。妈妈辛苦做出来的饭菜，孩子却不吃，妈妈可能会非常生气，但这个时候孩子的特征就是食量上不均衡。3岁快过完的时候，会逐步稳定下来。

孩子若持续不喜欢吃饭，确实对身体发育不利，但如果只是一次没吃，下次饮食能吃正常量的话，就没问题。如果孩子只是一次没有吃饭，大人不要对此担心，只要考虑一整天的饮食量就行。



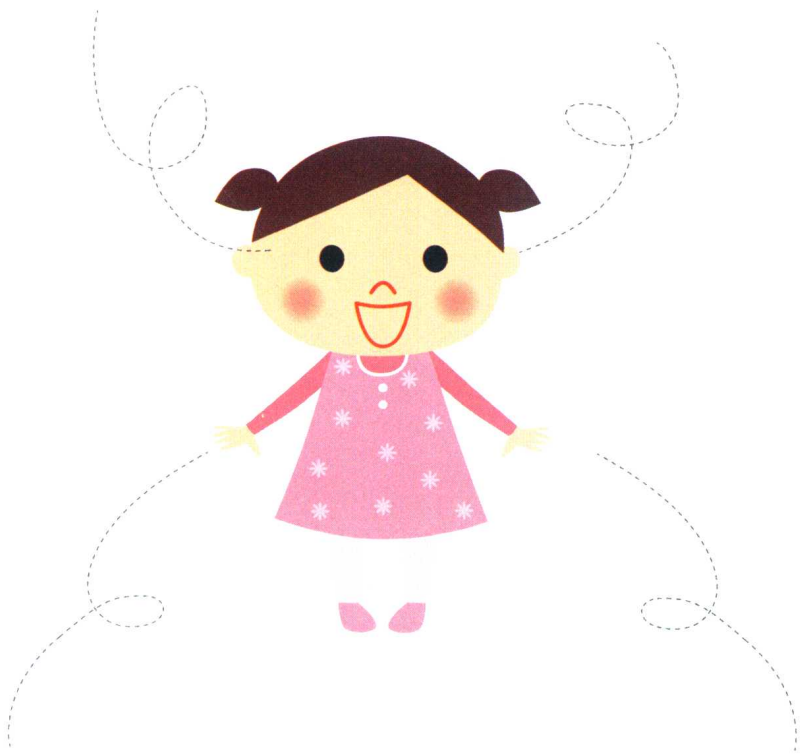
1岁半~3岁的特征

好奇心变强

这时孩子的视力大约是0.5，听力上能够听见细小的声音和高低声。孩子的世界扩大了，好奇心也随之变强，不管什么时候，都想要让妈妈牵着手出去，发现新事物。

爱动

孩子手的功能基本发育完成，动作更准确，能够拾起地上的物品，能用勺子舀饭吃。这个时期，孩子一般比较爱动，不会保持静止，大人的视线不能离开孩子。



咀嚼力变强

断乳后，孩子能一日三餐里很好地摄取营养，也具备了一定的咀嚼力。有时可以嚼碎含有纤维的食物，如果只给他吃柔软的食物，咀嚼力是无法增强的。所以要逐渐地在饮食中加入有嚼劲的食物。

自我主张变得强烈

自己想脱衣服和鞋等，想要自己做的愿望变强。如果不能按照孩子所想的那样做，或者大人先帮他做好了，孩子有时还会生气。这时，孩子即便不能利索地吃饭，也请耐心地引导他。