

汗汗养生馆
Health Museum

营养指南 幼儿

编著 利盛莉

别出心裁，打造『健康小超人』

2~6岁的孩子需要哪些营养？

孩子营养不良、营养过剩怎么办？

全面的营养指南让你的孩子健康成长。

第1季
002

广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

幼儿营养指南 / 利盛莉编著. —广州: 广东人民出版社, 2009.10

(汗牛养生馆·第1季)

ISBN 978-7-218-06180-1

I. 幼… II. 利… III. 养生 (中医) —基本知识 IV.

R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 162224 号

出版	广东人民出版社
发行	(广州市大沙头四马路10号)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开本	787毫米×1400毫米 1/24
印张	5
版次	2009年10月第1版
印次	2009年10月第1次
书号	ISBN 978-7-218-06180-1
定价	80.00元(共10册)

如发现印装质量有问题,影响阅读,请与出版社(020-83795749)联系调换。

出版社地址: 广州市大沙头四马路10号

电话: (020)83793888 邮政编码: 510102

邮购地址: 广州市广州大桥南金菊路15号星海明珠201室

电话: (020)84214487 邮政编码: 510300

图书网站: <http://www.gdpsh.com>

· 版权所有 翻版必究 ·

编著
利盛莉

营养指南 幼儿



养生馆
Health Museum

第1季
002

广东省出版集团
广东人民出版社

前言 PREFACE



宝宝的健康永远都是妈妈最为关注的问题,妈妈的精心照料是保证宝宝茁壮成长的关键。幼儿时期是宝宝成长十分重要的时期。这一时期,宝宝生长发育速度虽较婴儿期减慢,但仍比年长儿和成人快。此时,幼儿能独立行走,活动范围增大,运动量增加。另外,幼儿期小儿一般已断乳,辅食逐渐代替母乳转为主食,因此要保证多种营养及热量的合理供给。

研究表明,幼儿的生长发育比年长儿童和成人对营养物质的需求相对较多。幼儿在断乳之后,如果不注意膳食质量,供给充足的营养,则容易导致体重增长缓慢,甚至影响孩子的生长发育。在这一时期,宝宝容易出现厌食、偏食、挑食的不良习惯,从而导致营养不良或营养过剩,从而出现“豆芽菜”和“肥胖儿”。你是否是2~6岁孩子的母亲?你是否还在为孩子成为“豆芽菜”“肥胖儿”而措手不及?你是否还在为孩子的成长担忧?



这本《幼儿营养指南》一书将为妈妈们解决这些难题。合理的膳食搭配,健康的饮食方案,全面补充孩子所需营养,让孩子不做“豆芽菜”,不做“肥胖儿”,吃出明目健齿,养出聪明健康“小超人”。

除了《幼儿营养指南》外,我们特别推出的“汗牛养生馆·第1季”丛书,还精心为妈妈们准备了《孕期营养指南》《产后调养指南》《宝宝聪明喂养》《儿童增高补钙》,为男士们奉上了《男性保肝固肾》,为爱美的女性朋友打造了《女性补血养颜》,为“三高”人群提供了《三高调养指南》,此外,也为少男少女们编写了《青春期饮食指南》《学生益智补脑》。此套丛书内容充实,图文并茂,通俗易懂,有较强的针对性,简单实用,便于操作,是你应对百变生活的实用宝典。

目录 CONTENTS



5 第一章 2~6岁幼儿营养方案

- 6 营养需求
- 7 幼儿进食方法与顺序
- 8 幼儿各年龄饮食如何安排
- 10 美味苹果杯
- 12 金珠葡萄
- 13 可爱海苔卷
- 14 虾皮碎菜蛋羹
- 15 滑炒鸡丁
- 16 肉蓉菠菜汤
- 18 鸭血鲫鱼汤
- 19 五豆补益糙米粥
- 20 番茄麦片粥
- 20 余肝肉小丸子
- 21 鱼肉煎蛋
- 22 母鸡粥
- 22 素炒花丁
- 23 蒸藕夹
- 23 水果酸奶沙拉
- 24 碎菜牛肉
- 25 鱼泥烩烂面
- 25 糖醋芝麻肉丸
- 26 玉米煎蛋烙
- 26 芝麻南瓜饼
- 27 西米猕猴桃糖水
- 27 牛奶浸木瓜
- 28 营养专题一：平衡膳食——幼儿配膳的原则与方法

30 第二章 不做“豆芽菜”

- 31 幼儿营养不良
- 32 幼儿营养不良的症状与防治
- 34 预防幼儿偏食的7条妙计
- 35 培养幼儿良好的饮食习惯
- 36 陈皮芋头鸭
- 38 香素咕噜肉
- 39 皮蛋煮苋菜
- 40 香橙汁烧排骨
- 41 核桃鹌鹑蛋炖豆腐
- 42 猕猴桃炒虾球
- 44 蔬菜烩豆腐丸子
- 45 香菇扒小白菜
- 46 苹果瘦肉汤
- 47 麻香海带三丝
- 47 黄瓜鸡片汤
- 48 胡萝卜虾球
- 49 玉树扒鱼片
- 50 芦笋豆腐炒香菇
- 50 香芋煮泥鳅
- 51 蛋皮虾仁如意卷
- 52 红焖鸡翅
- 53 猕猴桃蛋饼
- 53 粉蒸排骨
- 54 板栗白菜汤
- 55 蔬菜蛋卷
- 56 香酥多味丸
- 56 韭菜炒蛋

- 57 酸奶麦片粥
- 57 乳酪香蕉羹
- 58 香甜玉米饼
- 58 芋香红豆沙
- 59 西瓜奶汁
- 59 橙汁豆浆
- 60 营养专题二：营养食物均衡摄取

62 第三章 不做肥胖儿

- 63 不可轻视的儿童肥胖
- 64 儿童肥胖的判断标准
- 65 肥胖儿不能吃的食物
- 66 超重孩子的7个饮食建议
- 68 12种食物刮去孩子多余油脂
- 70 鲫鱼萝卜煲
- 72 香菇冬瓜火腿汤
- 73 清蒸鲫鱼
- 74 绿豆芽炒肉丝
- 75 胡萝卜排骨汤
- 76 豆腐油菜心
- 78 冬瓜虾仁汤
- 79 肉末油菜粥
- 80 蛋花豆腐
- 80 鸡血豆腐汤
- 81 海米扒木耳
- 82 海苔拌土豆
- 83 炒素膳
- 84 黄瓜炒虾仁
- 85 山水豆腐
- 85 芝麻三丝拌海带
- 86 营养多宝粥
- 87 鱼肉青菜粥

- 87 红薯粥
- 88 番茄鱼肉末
- 88 胡萝卜牛肉粥
- 89 白萝卜肉末粥
- 89 肉末炒番茄
- 90 营养专题三：粗粮好处多，宝宝要多吃

92 第四章 明目健齿

- 93 正确饮食，明亮孩子的双眼
- 97 番茄炒蛋
- 98 玉米排骨汤
- 99 八珍豆腐煲
- 100 猪肝胡萝卜粥
- 101 银耳猪肝粥
- 102 幼儿健齿，膳食补养
- 104 多吃四类健齿食物
- 106 香干炒芹菜
- 107 乳酪西兰花
- 108 蚝油香菇生菜
- 109 蒜瓣炒田鸡
- 109 沙拉拼盘
- 110 营养专题四：各年龄段幼儿吃蔬菜总动员
- 112 营养专题五：专家推荐的15种零食
- 114 营养专题六：如何选择儿童安全食品
- 116 营养专题七：儿童饮食安全问题排行榜
- 118 营养专题八：坚决不能多吃 的15种食物



Chapter One

第一章

2~6岁幼儿营养方案

营养需求 →

2~6岁幼儿的体重、身高、生长速度较婴儿期慢,但身体结构方面已明显发育。体重第一年增重6公斤,第二年增重3公斤,第三年增重2公斤。身高的增加也与体重相同,第一年平均长高25厘米,第二年平均长高10~12厘米,第三年平均长高9厘米。幼儿是智力发育的关键时期,新生儿脑重约为成人的1/3,2岁时已增重到成人的2/3,脑细胞体积逐渐增大和成熟。在此时期,幼儿的视、听、触、味、嗅等感觉器官及运动器官功能也逐渐完善。

幼儿期生长发育比年长儿童和成人对营养物质的需求相对较多。幼儿在断乳之后,如果不注意膳食质量,供给充足的营养,则容易发生体重增长缓慢,甚至出现营养不良。随着身体结构的迅速发育,身体对蛋白质、矿物质的需要量相对比较大。幼儿期的能量需要到达每日1200千卡,约为其母亲的一半;蛋白质需要量为每日40~50克(动物蛋白质仍应占50%),已超过成人一半以上;脂肪需要量为每日35~40克,矿物质及维生素需要量也为成人一半以上。这一时期的食物不应求数量多,而应以高质量为主,给孩子提供富含蛋白质、维生素和矿物质的食品,如牛奶、鸡蛋、肉食、鱼类、蔬菜和水果等。



幼儿进食方法与顺序 →



幼儿饮食要定时，定量。2~3岁的幼儿，每日可进餐5次(三餐两点)。3~6岁的幼儿，每日可进餐4次(三餐一点)。不要随意吃糖果和零食。只要休息时间有规律，早睡早起，幼儿在清晨胃内已基本排空，食欲正旺，就应当用早饭，而不是“早点”，并且应该是热量充足，营养丰富的一餐饭。

午餐比早餐和晚餐更丰富一些。晚餐则宜少用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，而应多用些植物性食品，特别是多吃些蔬菜、水果。每晚应喝一杯牛奶，有助于睡眠。

应该在保证三餐的基础上，增加课间餐和夜餐。每天进食时间应有规律，如：早餐，上午6:30~6:50；午餐，12:20~12:50；晚餐，下午6:00~6:30；课间餐，上午10点左右；夜餐，晚8:30~9:00。

● 幼儿一日饮食推荐

早餐：

配方奶、馒头、酱牛肉、拌胡萝卜丝

午餐：

蛋炒饭、冬瓜汤

加餐：

配方奶或酸奶点心

晚餐：

米粉、黄瓜炒猪肝、豆腐蛋花汤

幼儿各年龄饮食如何安排 →

2岁后的宝宝，已经出齐了20颗乳牙，咀嚼能力大大增强，可以直接吃许多大人的食物了，如馒头、面条、饺子、鱼肉等，但是根据中国营养专家研究，6岁儿童的咀嚼能力只能达到成人的40%，因此，在制作食物方面还需要给予特殊的照顾。此时，对于较硬的食物仍然不能食用，有些食物还需要为宝宝单独做，如米饭要焖软点，肉要切碎点、炖得烂点，千万别为省心而造成宝宝营养不良。

2岁半时，幼儿处于快速生长期，肌肉的发育非常明显，尤其是腹部、臀部还有背部的肌肉更为突出。因此，为了满足宝宝生长发育的需要，应注意给宝宝补充充足的营养素。如果此时营养素补充得不足，宝宝容易患

贫血、佝偻病等。这个时期的宝宝活动能力已经相当大，所需要的热量比幼儿早期相对要增多，每天所需要的热量为1200~1500千卡。为了保证宝宝每天能够获得充足的热量，需要科学地安排好日常饮食。每天需要补充主食150~180克、蛋白质40~50克、脂肪30~50克、牛奶400毫升、新鲜蔬菜200~250克以及水果150~200克（蛋白质产生的热占总热量的12%~15%，脂肪占25%~30%，碳水化合物



占55%~65%)。要在三餐中合理分配膳食中的热量,如果宝宝每次的进餐量达不到以上要求,而活动量又比较大,就需要在主餐之外再补充点心,如饼干、糕点等(早餐中食物提供的热量占全日食物提供热量的25%,午餐占30%,午点占5%~10%)。在上述分配原则的基础上,可以在同类食品之间互相调整,如鸡蛋、瘦肉、鲜鱼、大豆都能提供蛋白质,可把它们分在每日的食谱中。在为孩子配餐时,不要过酸、过甜、过油、过咸,最好是米面、荤素、稀干或甜咸搭配,既达到每日的营养需要,又使膳食品种多样化。

3岁后的小儿已经跨出幼儿期进入学龄前期了,这意味着他们各个方面的能力又有了提高。在饮食上,虽然可以和成人吃一样的食物,但不要忘了孩子的消化能力比起成人来说仍然是弱的,应该以易消化的食物为主。

3岁后小儿平均每年体重增长2千克,而身高

每年增长约5厘米,因而不太显出孩子在长胖,在妈妈眼里更是这样,看到孩子一点也长不胖就总会担心孩子吃少了,但是要按照妈妈所希望的那样去吃就过量了。

因此,父母不必为孩子的食量担心,这么大的孩子已经懂得饥饿,不可作硬性规定。父母倒是应该在饮食的内容上安排得丰富些,注意膳食平衡,以增进小儿的食欲。



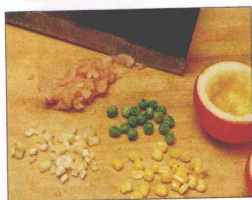


美味苹果杯

原料 苹果2个，米饭1碗，鸡腿肉100克，玉米粒50克，青豆粒30克，花生油4克，盐2克。



妈妈显身手



1. 苹果去核，挖出中间部分的肉切成粒；鸡腿肉切粒；玉米粒、青豆粒洗净。
2. 锅烧热，放油，先将鸡腿肉、玉米粒、青豆粒炒熟，再放入苹果粒和米饭，加盐，炒匀。
3. 将炒好的馅料，装入苹果杯中即可。

宝宝好营养

苹果中含丰富的维生素C，是天然的氧化剂，可保持人体免疫系统的正常运作。其果糖含量高，甚至比蔗糖还丰富，且代谢缓慢，有利于血糖的控制。

爱心小贴士

苹果含有丰富的果胶纤维和果糖，可以避免小朋友因体内血糖不足，而引起烦躁或情绪低落，对提高他们的学习能力很有帮助哦！

金珠葡萄



原料 葡萄 300 克，鸡蛋 1 个，面粉 50 克，食用油、白糖各适量。

妈妈显身手

1. 葡萄洗净后去皮；鸡蛋打散，放入适量白糖，再加入面粉调成糊。
2. 将去了皮的葡萄放入蛋液中裹浆。
3. 锅内放油，待油热后转小火，将裹了浆的葡萄放入油中炒至焦黄即可。

宝宝好营养

葡萄性平味甘，能滋肝肾、生津液、强筋骨，有补益气血、通利小便的作用，可用于脾虚气弱、气短乏力、水肿、小便不利等病症的辅助治疗。食用葡萄后应间隔 4 小时再吃水产品，以免葡萄中的鞣酸与水产品中的钙质形成难以吸收的物质，从而影响健康。

可爱海苔卷



原料 大米100克，菠菜20克，柴鱼10克，三文鱼10克，黄瓜10克，紫菜(干)5克，酱油、沙拉酱各适量。

妈妈显身手

1. 菠菜煮过后，挤干水分，备用。
2. 酱油和柴鱼片拌匀，三文鱼用沙拉酱和酱油拌匀，小黄瓜切成细丝。
3. 将切成适当大小的紫菜分成两半，放上半量的白饭，分别放入制好的材料，再将紫菜卷紧，切成易食用的大小即成。

宝宝好营养

三文鱼中所含的 ω -3脂肪酸是脑部、视网膜及神经系统所必不可少的物质，有增强脑功能、预防视力减退的功效。紫菜含碘量很高，可用于治疗因缺碘引起的甲状腺肿大，还富含胆碱和钙、铁，能增强记忆，促进骨骼、牙齿的生长和保健。

虾皮碎菜蛋羹



原 料 虾皮5克，小白菜50克，鸡蛋1个，食用油、盐、酱油等调味品各适量。

妈妈显身手

- 1.用温水把虾皮洗净泡软，小白菜洗净略烫一下，然后切碎。
- 2.将虾皮、菜末与打散的鸡蛋混匀。
- 3.锅内放水烧开，倒入混合的蛋液，煮开后调味即可。

宝宝好营养

虾皮含有丰富的钙和磷，营养丰富，应该让宝宝从小接受。小白菜经氽烫后可以去除部分草酸和植酸，更有利于钙质的吸收。鸡蛋富含钙、铁、磷、蛋白质及维生素A、维生素B、维生素D等多种营养物质。这样一份蛋羹，能为宝宝的骨骼发育添砖加瓦。



滑炒鸡丁

原料 鸡肉 500 克，山药 100 克，鸡蛋 50 克，盐 3 克，大葱 5 克，姜 3 克，大蒜 3 克，料酒 3 克，淀粉 2 克，食用油 10 克。

妈妈显身手

1. 将鸡肉切丁，葱切段，姜、蒜均切片，山药切丁；将鸡丁放入碗内，加入盐、料酒、鸡蛋清、淀粉拌匀上浆；将葱、蒜、料酒、盐、淀粉和水调成汁。
2. 炒锅上火，加入油 50 克，烧热后放入鸡丁煸炒，约八成熟后加入山药同炒，翻炒均匀，至鸡丁成熟，将汁迅速倒入锅中翻炒，使汁均匀挂在原料上，即可装盘。

宝宝好营养

鸡肉含有对人体生长发育有重要作用的磷脂类，有温中益气、补虚填精、健脾胃、活血脉、强筋骨的功效。山药中所含的磷是根茎类蔬菜中最高的，能促进人体生长发育和维持生理功能的需要，对牙齿骨骼的发育有很大好处，同时可促进体内的糖、脂肪、蛋白质三大物质的代谢，调节酸碱平衡，适宜儿童食用。