

儿童可口饮食



浙江科
学技术
出版社

吃出健康与快乐丛书

丛书主编 赵荣光
冯磊 沈健 樊大江 编著

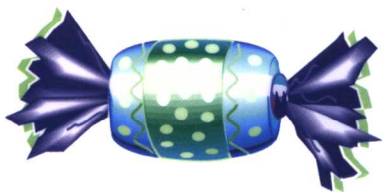
可口靓汤

【食材】好动十分，好奇十分，平安十分，快乐十分。

【制法】所有食材，变换几多创意，加入诱惑唇舌的新元素，

用爱心炫出一道醇香浓郁的健康聪明靓汤。

【注意点】用自信佐餐则味道更佳。



吃出健康与快乐丛书



丛书主编 赵荣光
冯磊 沈健 樊大江 编著

浙江
科技
出版社

儿童可口饮食

图书在版编目(CIP)数据

儿童可口饮食/冯磊,沈健,樊大江编著. —杭州:浙江科学技术出版社,2006.2

(吃出健康与快乐丛书/赵荣光主编)

ISBN 7-5341-2634-7

I. 儿... II. ①冯...②沈...③樊... III. 儿童—营养卫生 IV. R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 039147 号

吃出健康与快乐丛书

儿童可口饮食

冯磊 沈健 樊大江 编著

丛书主编/赵荣光

责任编辑/刘丹

封面设计/孙菁

出版发行/浙江科学技术出版社

地 址/杭州市体育场路 347 号

邮 编/310006

印 刷/杭州富春印务有限公司

开 本/880×1230 1/32

印 张/5.875

字 数/128 000

版 次/2006 年 2 月第 1 版

印 次/2006 年 2 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 7-5341-2634-7

定 价/14.00 元

版权所有 翻印必究

前言



营养是人类生存的物质基础,自生命之始至生命全过程都离不开营养。近代研究证实,人体的健康、疾病的发生及寿命的长短与幼年时期营养状况有着极其密切的关系。幼年时期营养状况不佳,可成为今后发生肥胖症、心血管疾病和糖尿病等疾病的潜在危险因素。可以这么说,幼年时期的营养是关系着我国人民健康和人口素质提高的大问题。

本书以现代营养学的理论为指导思想,根据儿童的生长发育特点,阐述不同生理或病理状况时的饮食问题,并列举了大量有营养且滋味可口的食谱,供家长选择。

您孩子的饮食合理吗? 您孩子吃什么最健康? 您会为孩子制作营养又美味的菜肴吗? 孩子身体不适时怎样选择食物? 诸如此类的问题,您会在本书中找到满意的答案。

由于水平有限,编写时间仓促,疏漏之处在所难免。希望大家提出宝贵意见,以便今后不断提高、完善。

编 者

2005 年 11 月



目 录

父母和专家的对话

- 孩子的饮食结构怎样才算合理···2
- 如何发现孩子营养素缺乏···3
- 应该了解幼儿园里的食谱吗···3
- 如何有针对性地增加营养···4
- 想让孩子长高应该多给他吃什么···4
- 怎么让孩子吃得聪明···4
- 孩子不喜欢吃蔬菜怎么办···5
- 孩子讨厌吃肉怎么办···6
- 孩子很胖,什么都爱吃,要不要控制···6
- 孩子不肯好好吃饭,能不能强迫他···7
- 孩子餐餐都吃得很饱一定好吗···8
- 孩子为什么爱吃饭店里的菜···8
- 孩子可以和大人吃得一样吗···8
- 孩子食欲差,可以补点什么吗···9
- 体质差,容易生病的孩子吃什么好···10
- 夏天孩子胃口为什么不好···10
- 孩子只吃蔬菜,不吃水果可以吗···11
- 孩子多喝饮料可以吗···11
- 怎样改变孩子爱吃零食的习惯···12



- 多吃粗粮对孩子成长有好处吗···12
- 什么叫流质、半流质饮食···13
- 孩子不慎跌伤,需给他吃什么···13
- 给孩子补钙可吃哪些食物···14
- 孩子容易感冒,吃什么好···14
- 孩子发热,吃什么好···15
- 孩子容易便秘,吃什么好···15
- 孩子经常腹泻,吃什么好···16
- 不同时期儿童生长发育的标准···17

关注孩子的营养与饮食状况

- 儿童的生理与心理特点···20
- 孩子所需的营养素···23
- 各营养素在食物中的含量···48
- 儿童食物的选择···48
- 儿童膳食的基本要求···52
- 加工及烹调对食物的影响···55
- 合理加工及烹调···67



餐餐不忘健康饮食

- 主食类···75
- 蔬菜类···88
- 畜、禽、蛋类···108
- 水产品类···125
- 豆及豆制品类···133
- 汤类···140

身体不适时的饮食对策

- 食欲不振···146
- 发热···148
- 咳嗽···151
- 哮喘···153
- 感冒···155
- 遗尿症···158
- 多动症···160
- 湿疹···163
- 维生素 D 缺乏···165
- 便秘···167
- 小儿腹泻···169
- 贫血···172
- 中暑···175

父母和专家的对话





孩子的饮食结构怎样才算合理

简单地说,能保障孩子正常生长发育的饮食就是合理的。如何做到这一点,这就需要我们家长了解平衡膳食。平衡膳食是指根据孩子生长发育的情况,从不同的食物中获取所需的营养素,使得孩子既不会因营养素摄入过多而造成营养过剩,也不会因营养素摄入不足而造成营养不良。摄取的多种食物第一类为谷类及薯类,这类食物主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及 B 族维生素;第二类为动物性食物,包括肉、禽、鱼、奶、蛋类等,主要提供蛋白质、脂肪、无机盐、维生素 A 和 B 族维生素;第三类为豆类及其制品,主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、无机盐和 B 族维生素;第四类为蔬菜、水果类,主要提供膳食纤维、无机盐、维生素 C 和胡萝卜素;第五类为纯热能物质,包括植物油、淀粉、食用糖等,主要提供能量,植物油还可提供维生素 E 和必需脂肪酸。

平衡膳食的原则可概括为以下几条。

- (1)食物多样,谷类为主。
- (2)多吃蔬菜、水果和薯类。
- (3)每天喝奶,常吃豆类或其制品。
- (4)经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉类,少吃肥肉和荤油。
- (5)食量与体力活动要平衡,保持适宜体重。
- (6)膳食要清淡少盐。
- (7)养成不挑食、不偏食的良好饮食习惯。
- (8)吃清洁卫生、不变质的食物。



如何发现孩子营养素缺乏

通过全面的身体检查和实验室检查,可以确定孩子的营养状况和主要缺乏哪种营养素。家长如何做到早期发现孩子有营养素缺乏呢?首先,孩子的膳食结构是否是平衡膳食,如果不是,孩子每天摄入的营养素就有可能不够全面,时间长了就有可能缺乏营养。其次,注意观察孩子的生长发育情况,简单的办法就是定期测量孩子的身高、体重,并和标准值比较,也可将孩子的情况作前后比较,如果明显低于标准值,或处于生长发育快速期的孩子一段时间内身高、体重无明显增加,应及时诊治。再次,注意观察孩子是否有一些常见营养素的缺乏症状。如缺铁有贫血的症状,面色比较苍白,易疲劳;缺锌可使孩子的食欲下降,味觉不敏感;缺钙可以引起佝偻病;缺乏B族维生素容易发生口角炎、皮炎等;维生素A缺乏可引起暗适应能力下降,等等。

应该了解幼儿园里的食谱吗

完全应该。只有了解孩子在幼儿园里的食谱,同时了解孩子的进餐情况,家长才能了解孩子每天在幼儿园里摄入食物的种类和数量,以此估计孩子每天在幼儿园里摄入的营养素的种类和数量,从而制订孩子在家里的食谱,保障孩子能获得全面、均衡的营养素。



如何有针对性地增加营养

不同的孩子对各类营养素的需求是不一样的。一般来说,我们依据中国营养学会推荐的每日膳食中营养素供给量来确定每个孩子每天营养素的摄入量。此外,也可根据孩子生长发育的情况来调整每日营养素的摄入量。对一些容易发生缺乏或普通膳食提供不足的营养素,如钙、铁、锌等,可以多吃一些牛奶、肉类、水产品等含该营养素丰富的食物。

想让孩子长高应该多给他吃什么

孩子个子高矮与许多因素有关,有先天的遗传因素,也有后天因素,其中营养在孩子生长发育中起着重要的作用,合理平衡的营养有利于孩子生长。此外,可多给一些有利于孩子长高的食物,如牛奶、豆制品、肉类和水产品等;也可多吃一些富含铁、锌、钙、碘等无机盐及维生素 A 的食物。

怎么能让孩子吃得聪明

营养与智力发育有很大的关系。孩子是否聪明主要取决于两个方面:一方面是孩子神经系统的发育;另一方面是后天的教育。神经



系统的正常发育依赖于合理的营养。胎儿神经系统发育的关键时期是在妊娠第10~18周。在这个阶段,胎儿的神经细胞已达到或接近成年人的数目,孕妇的营养状况会影响到胎儿脑的发育。孩子出生后的两年内,其神经系统迅速发育,如果在这个阶段营养摄入不足,也会影响脑的发育。研究表明,出生后6个月内营养不良的孩子,不仅体重不增长或者滞缓,而且智能和动作发育也落后于一般的孩子,这种智能发展上的落后往往是无法弥补的。

营养供给首先要满足孩子对热量和蛋白质的需求,蛋白质中的优质蛋白质占 $1/2 \sim 2/3$ 。此外,注意多摄入一些含牛磺酸、亚油酸、铁、锌、碘和维生素 B_1 、 B_2 丰富的食物。

孩子不喜欢吃蔬菜怎么办

肉类主要提供丰富的优质蛋白质、脂肪和一定量的维生素、无机盐,而蔬菜主要提供丰富的维生素和无机盐。要获得平衡适量的营养素,这两类食物都应该吃。每天食用的蔬菜总量一般为500克,品种为4~5种。蔬菜还可提供丰富的膳食纤维,有助于减少小儿便秘。那么,如何让孩子喜欢吃蔬菜呢?首先,应让孩子知道多吃蔬菜的必要性和好处;其次,在烹饪过程中要注意菜肴的色、香、味、形,品种要多样化,也可与其他食品搭配,提高孩子进食的兴趣。如蔬菜与肉一起炒或煮可以增加其鲜味,也可以将蔬菜剁碎与肉拌后做成馅,包饺子、馄饨或包子。



孩子讨厌吃肉怎么办

肉类食品主要提供优质蛋白质、脂肪和一定量的维生素、无机盐，特别是优质蛋白质对孩子的生长发育非常必要。因此，一定要让孩子吃肉。对讨厌吃肉的孩子，应首先搞清楚他具体讨厌哪种肉类食品，是否与烹饪方法有关；其次，要给孩子讲述吃肉对生长发育的重要性；第三，肉类的种类很多，不必固定单一品种，如果孩子不喜欢吃猪肉，可先让他吃鸡肉、牛肉等。同时注意从少到多，添加孩子不喜欢吃的肉类，逐步纠正孩子偏食的习惯。

孩子很胖，什么都爱吃，要不要控制

孩子很胖，往往说明体内能量过剩。食物中的蛋白质、碳水化合物和脂肪的摄入超出每天的能量需要，都可以转变为脂肪在体内储存起来而引起肥胖。肥胖可以引起血糖增高、动脉粥样硬化等病症。因此，如果孩子很胖的话，要适当控制他每天食物的摄入量，特别是一些高碳水化合物、高脂肪的食物，增加体育运动，使体重逐渐下降，恢复到正常水平。



孩子不肯好好吃饭,能不能强迫他

孩子很瘦,很可能与他不肯好好吃饭,平时营养素摄入不够,导致蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和无机盐等各种营养素缺乏而造成营养不良有关。长期如此,不仅影响到孩子的生长发育,还会使机体的各种功能减退,特别是消化功能减退,进一步影响孩子的食欲和消化吸收能力,加重各种营养素的缺乏,造成恶性循环,故应及时纠正。先要明确孩子为什么很瘦,是否患有疾病或只是由于平时不肯吃饭而造成营养素摄入不足所致。如果孩子有疾病,应首先治疗原发病,并配合营养治疗;如果没有疾病,则以营养治疗为主。由于营养不良常伴有消化不良,因此应根据孩子的消化吸收能力进行不同的治疗。对于消化功能尚好者,只需按孩子的营养需要供给热量、蛋白质和其他营养素,根据孩子的特点制作丰富多样,色、香、味、形俱佳的食物,刺激孩子的食欲。有些孩子偏食比较严重,平时零食吃得比较多,影响到正常的进餐。如何改变这种情况,光靠强迫他吃饭效果可能不太明显,最主要的办法是纠正孩子平时爱吃零食的习惯,严格限制零食,特别是在正餐前1小时,这样才能让孩子在吃正餐时有良好的食欲。此外,要注意膳食种类的多样化,良好的进餐气氛,吃饭时不要训斥孩子,对孩子细小的进步应多加表扬,等等。



孩子餐餐都吃得很饱一定好吗

孩子餐餐都吃得很饱并不一定说明他合理地、平衡地摄入了营养素。首先要注意孩子每餐吃些什么,体重有没有超重,生长发育情况如何。如果孩子生长发育情况正常,体重又没有超重,说明孩子每天摄入的营养素是能够满足机体需要的,可以把正餐的食物略微减少一些,将这部分作为点心,在两餐间给予;如果孩子体重超重,说明每天摄入的营养素已经超过机体需要,应有针对性地减少高碳水化合物、高脂肪食物,增加蔬菜、水果。

孩子为什么爱吃饭店里的菜

这可能有以下几方面的原因:第一,饭店里的菜比较注意色、香、味、形,容易诱发食欲;第二,饭店里的菜往往与家里经常吃的种类不同,孩子会有新鲜感;第三,饭店里的进餐环境比较优雅。因此,要让孩子有好的食欲,平时应注意食物种类的多样化,菜肴的色、香、味、形,进餐时有良好的气氛。

孩子可以和大人吃得一样吗

学龄前的孩子乳牙已生齐,咀嚼能力增强,消化吸收能力已基本



接近成人,其膳食要求也基本接近成人,因此各种食物都可选用,但仍不宜多食刺激性食物,食物以软硬适中为宜。应特别注意饮食品种的多样化,粗、细粮交替,荤、素菜搭配,保持膳食平衡。膳食次数为每日4次,除早、中、晚三餐外,下午需加一次点心,还应每日喝奶。定期测量孩子的身高和体重,并做记录,不仅要注意孩子血红蛋白是否正常,而且应避免孩子过胖。成人认为可用的补品,不宜列入孩子的食谱。平衡膳食就是对孩子有益的滋补。

孩子食欲差,可以补点什么吗

孩子平时吃得少,食欲差,家长往往对此束手无策,时常会想到是不是该给孩子补点什么。碰到这种情况,不能随便补。首先要分析一下孩子食欲差的原因是什么。孩子吃得少不外乎有以下几种原因:平时零食吃得太多,到吃饭时没有食欲;孩子心情不舒畅或者精神负担过重;患有急性或慢性疾病。因此,要提高孩子的食欲,应排除导致食欲下降的原因,尤其是不要多吃零食,同时应经常调换食物品种,并注意进餐的环境。此外,可以在医生的指导下补充一些能增进食欲的维生素和微量元素,如维生素 B_1 、维生素 B_2 和锌等。至于保健食品和中药补品,一般是不适合孩子食用的。平衡膳食和良好的饮食习惯是改善孩子食欲的最好方法。



体质差，容易生病的孩子吃什么好

从营养学的角度来讲，孩子体质差，容易生病，往往是由于食物摄入不足，缺乏各种营养素，特别是缺乏蛋白质引起的。众所周知，蛋白质在体内发挥着非常重要的作用，除了与生长发育、代谢功能等有关外，蛋白质还是机体内免疫物质生成的原料，如各种免疫球蛋白。因此，孩子体质差，容易生病与蛋白质摄入不足有密切关系，要注意蛋白质的补充。平时可给予高蛋白饮食，补充丰富的维生素和无机盐。具体地说，就是多吃肉类、鱼类、蛋类、奶类和大豆类食物，同时多吃一些蔬菜、水果。

夏天孩子胃口为什么不好

夏天由于气温升高，往往会影响到孩子的生理功能。当环境温度高于体温时，人体很难通过传导、对流和辐射散热，只能依赖大量出汗蒸发散热，以维持正常体温。由于大量出汗，会从汗中丢失氮、钠、钾以及多种无机盐和水溶性维生素。环境温度升高，不仅可影响人体的体温调节、血液循环、神经系统功能等，对消化系统的影响也很大，可使唾液、胃液等消化液分泌减少，胃液的酸度降低，从而影响食物的消化吸收和胃的排空，导致孩子食欲减退。因此，对夏天胃口不好的孩子，食物种类应作一些调整，以满足其营养需求。