

中国顶级营养学家给中小学生的**51**堂课



吃得 长得好



达能营养中心 主编
致力营养与健康



营养和食品安全专家、中国工程院院士 **陈君石**

中国营养学会名誉理事长 **葛可佑**

中国营养学会副理事长 **杨月欣**

中国营养学会常务理事 **杨晓光**

达能营养中心中国总代表 **张国雄**

著

卫生部发布中国营养学会制定《中国居民膳食指南》之后，
专家委员再次联袂巨献，
专为中国儿童、青少年制定的**膳食指南**

山东美术出版社

吃得好 长得好

陈君石 葛可佑 杨月欣 杨晓光 张国雄 著

 山东美术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

吃得好, 长得好 / 陈君石等著. — 济南: 山东美术出版社, 2009.12

(爱·生活书系)

ISBN 978-7-5330-3021-6

I. 吃… II. 陈… III. 食品营养: 合理营养 IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 164836 号

主 编: 达能营养中心

策 划: 鲁美视线

策划编辑: 董保军

责任编辑: 何江鸿

装帧设计: 王秀丽

出版发行: 山东美术出版社

济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)

<http://www.sdmspub.com>

E-mail: sdmschs@163.com

电话: (0531) 82098268 传真: (0531) 82066185

山东美术出版社发行部

济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)

电话: (0531) 86193019 86193028

制版印刷: 北京正合鼎业印刷有限公司

开 本: 700×1000毫米 16开 16印张

版 次: 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

定 价: 29.00元



前言

为提高公众的营养健康意识而策划拍摄的营养知识普及系列专题片《吃得好，长得好》自从在一些地方电视台开播以来，受到了很多孩子和家长的欢迎。有的观众来电询问是否有相关的书籍出售，我们总是回答“没有”。次数多了，由不住就动了将节目整理成书的念头。同时，我们也可以借助这次机会，对栏目内容进行重新整理和丰富，把一些局限于节目时间而无法详细说明的营养知识补充进来。一举两得，不亦善乎？

现在的父母对孩子倾注的心血越来越多，但是学校中的“小胖墩”和“豆芽菜”的比例还是逐年升高。根据某权威机构对 50 所中小学的 6 万多名学生进行监测发现，营养不良的发生率高达 34.78%，超重和肥胖发生率为 17.17%。可想而知，全面普及中小学营养知识迫在眉睫。

《中国居民营养与健康状况调查报告》指出：我国儿童存在着严重的营养问题，其中营养失衡、营养不良、运动能力下降等导致的儿童生长迟缓、低体重、肥胖等问题日益严重，儿童的营养健康越来越引起家长及社会的关注。儿童营养状况是衡量人群营养状况最敏感的指标，儿童营养状况也是人口素质的基础，国际上除了对膳食营养的缺乏与否进行监测外，均以儿童营养状况作为生存与发展的重要问题予以关注。儿童处在长身体时期，有其特殊的营养需求，实际生活中不少家长缺乏营养知识，在营养健康方面存在很多误区，进而给孩子的健康成

长带来了不利的影响。

《吃得好，长得好》一书是继卫生部发布中国营养学会制定《中国居民膳食指南》之后，专家委员再次联袂巨献，专为中国儿童、青少年制定的膳食指南。

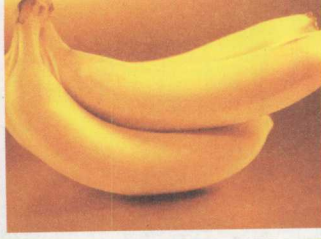
《中国居民膳食指南》中针对儿童、青少年在身体快速增长时期的饮食，提出了四点要求：三餐定时定量，保证吃好早餐，避免盲目节食；吃富含铁和维生素C的食物；每天进行充足的户外运动；不抽烟、不饮酒。《吃得好，长得好》一书遵循此四点要求，更加具体、详尽地阐明儿童、青少年如何吃得好，长得好。

儿童的茁壮成长牵动着每一个人的心。上至国家，下到个人。对我们的国家来说，少年智则国智，少年强则国强，他们代表着国家的希望；而对我们个人来说，孩子是我们对这个世界爱的结晶，是从初为人父或始为人母之时就开始的牵挂，他们所迈出的每一步都凝聚着我们热切的期望。



我们希望每一个孩子都能在他最宝贵的时光里，“吃得好，长得好”，无饮食过多之忧，无营养缺乏之虑，健康成长，一生受益。这，也是本书勉尽微薄的意义所在。

在此，感谢本书的健康大使——杨宏基、陶玉玲、李永波、姜洋、王亚彬、贾妮妮、朱铁、崔奕、杨洋、曹雪、霍耀飞、李静及有关人士的热情支持。



目录

Contents

- 第一课 有利于长高的饮食 / 1
- 第二课 吃甜食的利弊知多少 / 9
- 第三课 早餐吃什么上午更扛饿 / 13
- 第四课 谷类食物有什么营养价值 / 24
- 第五课 孩子也要少吃盐 / 32
- 第六课 夏季不宜过食冷饮 / 41
- 第七课 孩子挑食怎么办 / 45
- 第八课 不宜多吃烧烤食品 / 50
- 第九课 吃水果要不要削皮 / 53
- 第十课 让孩子吃点粗粮 / 58
- 第十一课 牛奶与钙一样也不能少 / 65
- 第十二课 不要在餐桌上批评孩子 / 69
- 第十三课 肉类及其制品有什么样的营养价值 / 72
- 第十四课 预防“富贵病”应从儿童做起 / 80
- 第十五课 说说脂肪 / 83
- 第十六课 吃出一个聪明孩子 / 86
- 第十七课 预防维生素D缺乏之良策——阳光+饮食 / 90



- 第十八课 警惕儿童营养不良 / 93
- 第十九课 水果不能代替蔬菜 / 96
- 第二十课 饮料, 孩子喝什么好 / 105
- 第二十一课 零食好吃, 如何选择 / 108
- 第二十二课 豆类食品营养好 / 112
- 第二十三课 食物是如何分类的 / 120
- 第二十四课 均衡营养防贫血 / 123
- 第二十五课 科学饮食防治近视 / 127
- 第二十六课 怎么烹制才能保持食品中的营养 / 130
- 第二十七课 青春期的营养安排 / 134
- 第二十八课 碳水化合物对人体都有哪些生理作用 / 138
- 第二十九课 家有小胖子怎么办 / 142
- 第三十课 你的孩子缺锌吗 / 146
- 第三十一课 孩子经常烂口角怎么办 / 150
- 第三十二课 患病的孩子如何补充营养 / 153
- 第三十三课 狼吞虎咽就餐好不好 / 160
- 第三十四课 菜蔬之最——胡萝卜 / 163
- 第三十五课 孩子经常便秘怎么办 / 170
- 第三十六课 饮食中如何预防儿童铅中毒 / 173



- 第三十七课 蛋黄与记忆力 / 177
- 第三十八课 孩子不能不吃早餐 / 181
- 第三十九课 孩子锻炼后的营养安排 / 184
- 第四十课 何为膳食宝塔 / 193
- 第四十一课 小儿多动症与饮食有关 / 198
- 第四十二课 怎样安排课间餐 / 206
- 第四十三课 蛋白质对孩子身体有哪些作用 / 209
- 第四十四课 你的孩子缺乏维生素A吗 / 215
- 第四十五课 水是营养素吗 / 218
- 第四十六课 小学生每日的营养安排 / 223
- 第四十七课 水产品有什么营养价值 / 227
- 第四十八课 营养早餐吃什么 / 235
- 第四十九课 中学生每日的营养安排 / 238
- 第五十课 学点营养知识帮孩子健康成长 / 241
- 第五十一课 什么叫营养 / 245



第一课

有利于长高的饮食

杨月欣

棒棒是一名小学三年级学生，一向性格开朗，活泼好动，见了人嘴也特别甜，是一个人见人爱的阳光孩子。但最近几天不知为什么，一直不怎么吭声，见了人也爱搭不理的，这让棒棒的长辈们很是疑惑。正好隔壁家的大宝过来玩，于是棒棒的父母就让他来刺探一下“军情”，之后才知道棒棒想参加学校的篮球队，却因为个头不高，被拒绝了，小家伙正为此苦恼呢。

事实上，这种苦恼有时并不单单只是孩子们的，不少孩子的家长也会为此忧心不已。虽然像棒棒这样的小朋友会一点点长高起来，可是不愿掉以轻心的家长们总该为孩子做点什么吧，那么怎样安排才能有利于孩子长高呢？



营养误区

- 误区一** 吃得越多，长得越快，让孩子长期吃饭过量。
- 误区二** 滥补营养。让孩子每天吃八个鸡蛋，或干脆买补品让孩子服用。
- 误区三** 在不了解孩子身体的情况下，随意让孩子服食过多的钙片。
- 误区四** 用动手术或吃增高药的方法来为孩子增高。



厨中论健

事实上，这些方法都不太妥当。滥补营养会因进补时吸收了一些营养素而造成新的营养不平衡，导致孩子的内分泌系统紊乱，严重的甚至造成中毒。在药物促进增高方面，虽然某些促进增高的药物会在短期内让孩子长高，但也会使孩子的骨骼过早融合，致使孩子以后不会再长多少。而手术增高则是更不值得提倡的一种措施，它一般是通过断骨的方法来人为增高，对骨骼的损伤很大，还存在着如血管不通、神经麻痹、骨髓炎等风险，会影响走路或生活，所以更要慎重。

人的生长发育是一系列复杂的生理过程。在这个生理过程当中，是由很多因素共同作用造成了孩子们的高或矮。在这些因素中，营养因素即食物的质与量是影响生长的主要后天因素之一。一般来说，人到 20 ~ 25 岁就不再长高了，而在这段年龄之前，供给足够的营养，即各种儿童生长发育必需的营养素，可促进孩子的身高增长。另外，一些疾病会影响长高。如慢性疾病、代谢性疾病、急性传染病，这些是需要注意的。因为一旦得了这些病的话，生长发育和消化吸收都会受到一定的影响，对儿童的生长发育也不利。



饮食真经

怎样才能保证儿童成长期营养充足呢？主要有以下几点。

合理搭配膳食 饮食一定要搭配合理，应尽量按《中国居民膳食指南》上的要求来安排。如五谷杂粮、各种蔬菜水果的搭配。

供给充足的营养 蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质这五大类，每一类都对生长发育起着关键的作用，缺一不可。青春是孩子一生中身材增长的两个关键期之一，要特别注意摄取与

骨骼增长有关的营养素，如钙、磷等。

保证良好的食欲 为了使孩子获得充足营养，一定要让孩子吃好，食谱应注意多样化，注意食物的色、香、味、形和营养搭配，还可以多种食物混合吃，以达到食物的互补作用，使身体获得各种必需的营养素。

不偏食、挑食 尽量教育孩子不要偏食、挑食。如果偏食的话，孩子身体需要的各种营养元素就不会充足，要克服偏食、挑食这种不良的饮食习惯。

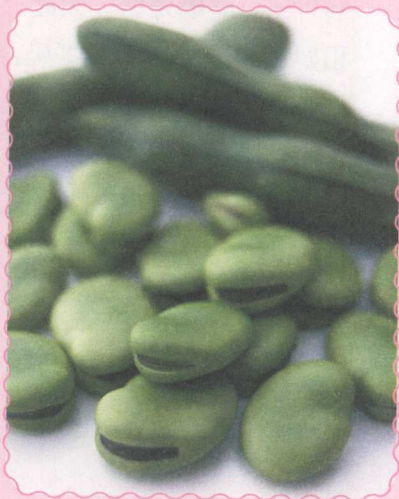
此外，多运动、积极参加体育锻炼、充足的睡眠也是促进孩子长高的重要因素。



饮食宝典

想长高，具体应该注意以下四方面的饮食调理：

供给充足的蛋白质 富含蛋白质的食物有：动物性食物中以蛋类（鸡蛋、鸭蛋等）、瘦肉（猪肉、羊肉、牛肉、家禽肉等）、乳类（人乳、羊奶、牛奶）、鱼类（淡水、海水）、虾（淡水、海水）含量丰富；植物性食物以豆类（黄豆、蚕豆等）、坚果（花生、核桃、瓜子等）含量丰富，其中所含的人体必需的氨基酸也十分齐全，应保证供给和需要。



供给丰富的钙质 钙是构成骨骼的重要原料，需要充足的供给。我们身边含钙高的食物比比皆是，天然食物牛奶每百克含钙 100 ~ 120

毫克，市场上销售的每袋牛奶含钙约 240 ~ 280 毫克，每百克酸奶含钙约 118 毫克。牛奶容易被人体吸收，所以被认为是钙最好

的食物来源。豆制食品中也含有丰富的钙，每百克豆腐含钙约 138 毫克，每百克豆腐丝含钙约 204 毫克，此外，虾皮、芝麻酱、瓜子仁、海带、发菜、银耳、绿色蔬菜也是钙的很好的来源。



要少吃含草酸多的食物茭白、竹笋、青蒜等含草酸多的食物里面的草酸能够与食物中的钙结合成不溶性的草酸钙，使食物中的钙不能够被人体吸收利用。因此，应少食用这类食品或者注意食用方法，煮时可以先用沸水焯一两分钟。

不盲目节食也不放纵饮食消瘦和肥胖均有碍生长。

小贴士

中小學生每天需攝入鈣為 800 ~ 1000 毫克，而最高許可攝入量為 2000 毫克。一般來說，每天從傳統膳食中可獲取 400 ~ 500 毫克鈣。因此，如果再配合一道含鈣量高的菜肴和早餐時孩子飲用的牛奶，就可以達到標準，不用特意再吃一些補品或者藥物。

豆苗拌海带丝

能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	钙
2597 千卡	372 克	220 克	48 克	268 毫克

材料 & 调料

● 材料

豌豆苗 50 克、海带 100 克。

● 调料

姜丝 15 克、洋葱丝 30 克、红椒 30 克、
 精盐 3 克、鸡精 3 克、醋 2 毫升、花
 椒油 7 克。



做法

- 1 海带洗净后用开水烫一下，烫时在水里加少量醋，有利于海带中微量元素释放和吸收。煮开后 3 分钟取出，放凉。
- 2 豌豆苗洗净，加入洋葱丝、姜丝、红椒丝，加入海带，放精盐、醋、鸡精调味。炝花椒油，拌匀即可。

总结

豆类及海带都是高钙食物，两者的搭配，使这道菜成为一道含钙量很高的菜肴。每天吃海带 100 克为宜。

食用宜忌

1. 海带中含有丰富的铁，吃海带后不要马上喝茶（含茶鞣酸），不要立刻就吃酸涩的水果（酸涩水果含植物酸）。因为以上两种食物都会阻碍体内铁的吸收。
2. 患有甲亢的孩子不要吃海带，因海带中碘的含量较丰富，会加重病情。



双豆海带猪腿肉汤

能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	钙
2597	372	220	48	268
千卡	克	克	克	毫克

材料 & 调料

● 材料

猪腿肉 500 克、猪骨 500 克、黄豆 25 克、绿豆 50 克、海带 50 克、蜜枣 12 克。

● 调料

香油 10 克、精盐 3 克。

做法

- 1 猪腿肉洗净后切成大块，用开水煲约 10 分钟，再用冷水漂洗。猪骨洗净后用开水烫煮一下捞起，将其敲裂。
- 2 黄豆、绿豆、海带、蜜枣用温水稍浸后淘洗干净，海带切成大片。
- 3 洗净煲后，放进 3000 克（约 12 碗）清水烧开，再将以上用料倒进煲内煲之；先用中火煲 1.5 个小时，再用小火煲 1.5 个小时；调香油、精盐调味即可。

总结

众多高钙食材搭配在一起，让这道汤成为有利于孩子增高的好汤。每天吃肉类 150 ~ 200 克、豆类制品 300 克为宜。

食用宜忌

1. 猪肉烧煮过程中忌加冷水。
2. 小儿不宜多食。
3. 忌与荞麦同食，应避免荞麦粥、荞麦面条等食物，同食会使人毛发脱落。

奶香大枣饭

能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	钙
827 千卡	22 克	79 克	165 克	202 毫克

材料 & 调料

● 材料

鲜牛奶 240 克、大枣 6 粒、枸杞子少许、糯米 200 克。

● 调料

白砂糖 7 克、猪油 10 克。



做法

- 1 将大枣泡软洗净去核，枸杞子用温水泡发回软，待用。
- 2 糯米用清水淘洗干净，再用清水浸泡 6 小时，捞出沥净水。
- 3 不锈钢盆内抹上猪油，放入大枣、枸杞子和泡好的糯米，加入鲜牛奶、白砂糖、猪油，上屉旺火蒸约 1 小时，取出，翻扣入盘中即可。

总结

这道饭将含钙量很高的牛奶搭配到米饭当中，在香气四溢中让孩子吸收钙质，每天吃 200 克为宜。

食用宜忌

1. 喝牛奶时忌同时饮用茶水，因为茶叶中的鞣酸会阻碍牛奶中钙离子的吸收。
2. 勿用牛奶送服药物。牛奶会阻碍药物药性的发挥，使药物不能充分起到治疗的作用。
3. 做过肠胃手术后的孩子忌喝牛奶，因为牛奶中的乳酸发酵会产生气体，有加重肠胃胀气的现象，不利于手术伤口的愈合。



红烧鲤鱼

能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	钙
878 千卡	132 克	31 克	4 克	375 毫克

材料 & 调料

● 材料

鲜活鲤鱼 1 条（约 750 克）。

● 调料

葱 20 克、姜 7 克、精盐 10 克、酱油 10 克、味精 5 克、辣椒面 7 克、松蘑丝 20 克。

做法

- 1 将鲜鲤鱼洗净，去鳞，去鳃，在剖腹处用刀划开，去内脏，洗净血沫，两边斜剖 5 刀。
- 2 松蘑水发后，洗净泥沙，去蒂根，大葱去皮，洗净，均切成细丝；生姜洗净，去皮，切成片。
- 3 锅内放入花生油，旺火烧热，将整条鲤鱼下锅煎至两面成黄色，烹入料酒，再依次放入辣椒面、松蘑丝、精盐、酱油、姜片，烧开，改小火焖熟，再放入葱白、味精、勾芡，加入芝麻油、胡椒粉，入盘，即可。

总结

鱼类所含的营养量丰富，能够为孩子提供丰富的蛋白质及钙质，可以较好地满足孩子的营养需求。每天食用鱼类 180 克为宜。

食用宜忌

1. 鲤鱼鱼腹两侧各有一条和细线一样的白筋，撕掉可以除腥味。
2. 鲤鱼忌与绿豆、芋头、牛羊油、猪肝、狗肉同食。
3. 鲤鱼是发物，当孩子有慢性病或身体过于虚弱时不宜食用。

第二课

吃甜食的利弊知多少

杨晓光

十岁的棒棒有爱吃甜食的习惯，家里面放的零食也基本上都是甜的。像巧克力、糖果、迷你小蛋糕等，几乎天天是食不离手。棒棒的妈妈开始并不在意，但自打从朋友们那里听说了小孩子吃甜食太多会发胖、会龋齿，对孩子身体不利后，想到自己家棒棒已经发胖的身材，就决定把棒棒的所有甜食都给禁了。然而这还没到两天，棒棒就开始哭着闹着要甜食吃。棒棒的妈妈是左右为难啊，这到底是让他吃还是不让他吃呢？朋友们说的真的都对吗？



营养误区

- 误区一** 置之不管。孩子爱吃就给吃呗，反正没花多少钱。
- 误区二** 极力限制。吃甜食容易发胖，吃多了还会影响正餐的摄入量，应绝对禁止孩子吃甜食。



厨中论健

我们生活中的甜食包括各种糖果、果冻、甜饮料、冰淇淋、巧克力，以及各种糕点等等。孩子正处于生长发育的阶段，适当