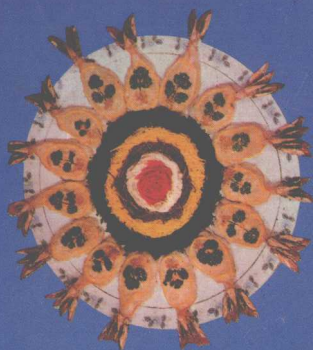


主编: 何瑞泉

兒童營養食譜

华南理工大学出版社



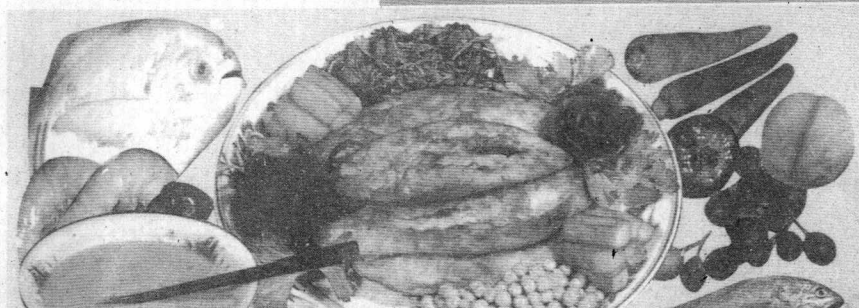
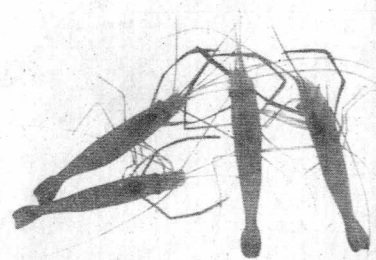
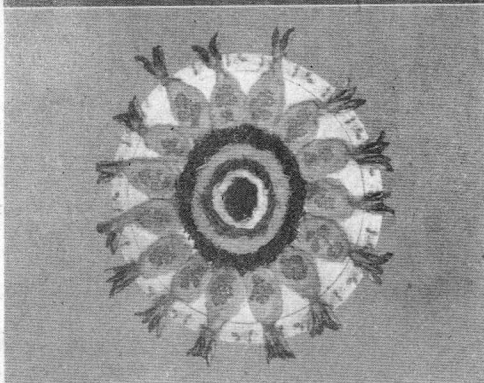
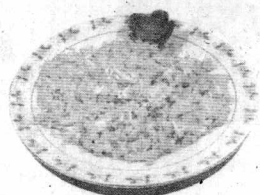
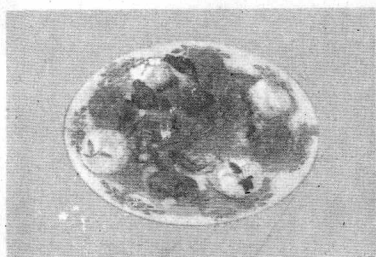
043873

主编: 何瑞泉

兒童

營養食譜

华南理工大学出版社



儿童营养食谱

深圳市教育局幼教处 编

顾问:廖槎武 彭 坚

主 编:何瑞泉

副主编:马芹娣 赵凤仪

编 者:陈 捷 詹 艳 曾曙光

郑永芳 连丽凤 王宝兰

张 平 乔 红 于 捷

柴惠馨

华南理工大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童营养食谱/何瑞泉等编著. —广州:华南理工大学出版社,1995.1

ISBN 7-5623-0789-X

I. 儿…

II. 何…

III. 儿童-食谱-营养

IV. TS97Z.1

华南理工大学出版社出版发行

(广州·五山 邮码 510641)

责任编辑:谢国生

封面设计:陈士修

广东高要印刷有限公司印装

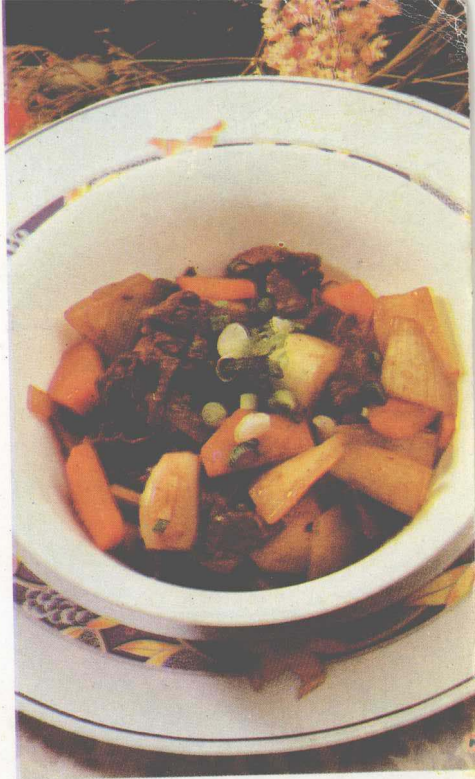
1997年6月第1版 第3次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:12.625 字数:290千

印数:13001—18000

定价:18.00元

什錦牛肉



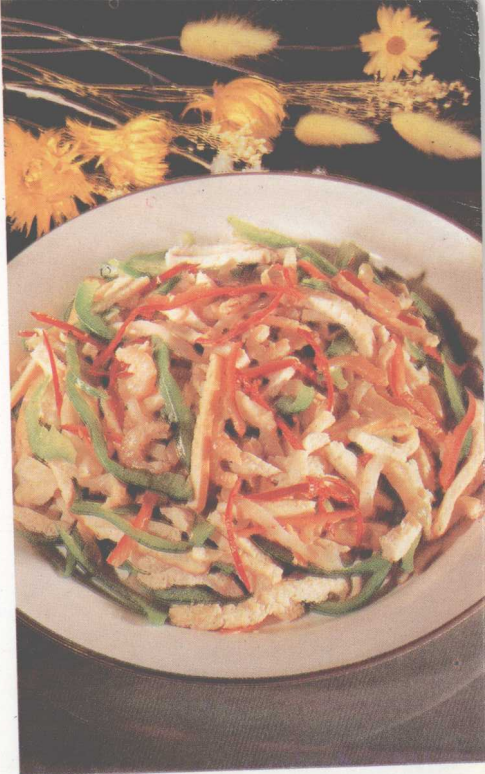
青椒肉絲

糖醋排骨



凉瓜煎蛋

四色蝦仁



肉丸菜心

肉片豆腐



如意羹

目 录

编者的话	(1)
一、儿童生长发育与营养	(2)
二、四季食谱精选	(9)
(一)春季食谱	(10)
(二)夏季食谱	(90)
(三)秋季食谱	(171)
(四)冬季食谱	(243)
三、儿童常见疾病的饮食疗法	(320)
四、儿童喜爱食物的利与弊	(351)
五、附录:常用食物成分表	(357)

编者的话

每一个父母都十分关心孩子的健康,特别是孩子的营养状况。

生长发育水平是衡量孩子健康状况的一个重要指标,而饮食营养对孩子的生长发育至关重要。幼儿期生长发育迅速,新陈代谢旺盛,所需的某些营养素和能量相对比成人要多。为了满足孩子对营养素和能量的需要,每天必须通过膳食的合理搭配,向孩子供给适量的各种营养素。因为,营养不足会影响孩子的生长发育,营养过剩会造成肥胖,同样会影响孩子的健康。在集体教养机构中,儿童从每日的“两餐一点”可以得到较理想的营养供给,但是每日晚餐及节假日的膳食安排则缺乏指导,这在散居儿童和小学低年级儿童中尤为突出。为此,我们根据营养学的要求和幼儿园营养食谱制定的经验,组织我市部分幼儿园的富有经验的保健医师编写了这本食谱,旨在尽量使每个孩子的机体通过每日的“三餐一点”摄取、消化、吸收、利用食物中的养料,以满足孩子维持生活和进行活动所必需的能量,为孩子细胞组织生长发育及维持各种正常生理机能提供必要的保障,解除家长的许多后顾之忧。

1994. 11. 30

一、儿童生长发育与营养

的儿童生长发育与营养，是关系到国家民族前途的大事。一个国家的强弱，在很大程度上取决于国民的素质，而国民素质的提高，又取决于儿童的生长发育和营养状况。

儿童的生长发育是一个连续的过程，从出生到成年，各个阶段都有其特定的生长发育特点。营养是儿童生长发育的物质基础，合理的营养可以促进儿童的生长发育，而营养不良则会导致生长发育迟缓、免疫力低下、智力发育受损等一系列问题。因此，关注儿童的营养状况，对于保障其健康成长至关重要。



(一)儿童生长发育特点

我们通常把3—7岁的儿童称为学龄前儿童。学龄前儿童的特点是体格发育变慢,体重身长稳步增加,智力发育迅速,动作、语言、记忆、思维能力明显增强。能自由支配自己的身体做各种动作,能跑跳,活动范围增大,学会了画画、写字、跳舞等。能用语言表达自己的思想,会唱歌,能复述教师讲的故事,有些孩子经过特殊的培养,某些潜质超常发展。科学实验也证明3岁的孩子脑的发育已接近成人了。脑是智力发育的物质基础,而脑的发育与营养素的供给关系很大,特别是与蛋白质的供应有密切关系,因此这个时期为孩子提供营养均衡的膳食就显得特别重要。

怎样才知道孩子的营养是否充分?是否满足生长发育的需要呢?可以通过定期测定体重、身长来了解。体重是代表体格发育尤其是营养状况的重要指标,孩子生长发育的好坏首先表现在体重上。正常学龄前儿童体重、身长的一般计算方法是:^(注)

$$\text{体重} \approx \text{年龄} \times 2 + 8(\text{kg})$$

$$\text{身长} \approx \text{年龄} \times 5 + 75(\text{cm})$$

例如:4岁的孩子,体重: $4 \times 2 + 8 = 16\text{kg}$ 左右

身高: $4 \times 5 + 75 = 95\text{cm}$ 左右

同一年龄儿童体重增长的个体差异较大,波动在10%范围内,体重低于同年龄同身高儿童15%属营养不良;体重高于同年龄同身高儿童20%属肥胖症。

注:引自《儿科学》(人民卫生出版社,1989版)

(二)生长发育所需营养

儿童生长发育需要哪些营养素呢?

儿童生长发育必需的营养素有 60 多种,共 6 类:蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质和水,其中蛋白质、碳水化合物、脂肪称为三大营养素。

蛋白质:蛋白质是生命运动的物质基础,蛋白质由氨基酸组成,共有 20 多种氨基酸,其中 8 种氨基酸必须由食物提供,称为必需氨基酸,其他氨基酸能由机体内生物代谢产生,相对而言不如必需氨基酸那么重要。

食物蛋白质分两大类:

完全蛋白质:含必需氨基酸种类齐全,比例适合人体需要,主要来源于鸡、肉、鱼、乳类等动物性食物。

不完全蛋白质:缺乏必需氨基酸或含量太低,比例不适合人体需要,主要来源于谷类、豆类、蔬菜类等植物性食物。

由于完全蛋白质(动物性蛋白质)含必需氨基酸,其“营养”价值较高,在膳食中必须要保证供应。

学龄前儿童处于生长发育阶段,蛋白质需要量较成人多,3—7 岁儿童每日每公斤体重需蛋白质 25—30 克,其中由肉、蛋、乳、鱼、豆类提供的蛋白质必需占 50%。

蛋白质供给的质不好或量不够,将影响儿童身高、体重和智力发育,还导致身体抵抗力下降易生病。但如果长期过量进食蛋白质对身体也有害,过量的蛋白质不能消化吸收,其代谢产物从肾脏排泄,加重肾脏负担,过量的蛋白质导致产热,热量过多引起肥胖。

脂肪:是人体最重要的供能物质,能促进脂溶性维生素的吸收,维持体温,保护脏器不受损伤。

3—7 岁儿童每日每公斤体重约需脂肪 3 克。主要来源肉类、

蛋类、植物油等食物。

脂肪产热最高，若长期供应不足，会引起营养不良，生长迟缓，各种脂肪性维生素不足；若摄入过量则导致肥胖、血脂过高，消化不良等。

碳水化合物：碳水化合物称为糖类，主要功能是供给机体热能，3—7岁儿童每日每公斤体重约需碳水化合物 15 克，来源于谷类、乳类、水果、豆类、蔬菜类等食物，若摄食糖类不足时会出现低血糖症状，并影响其他营养素的消化吸收利用，使体内的蛋白质消耗增加变成营养不良，但过量摄食糖类在体内转变成脂肪引起肥胖。食物中如果糖类过多，在肠内发酵过强，则产生大量低级脂肪酸刺激肠蠕动，引起腹泻。

维生素：是机体维持正常生长及生理功能所必需的一类营养素，它不能在体内合成或合成的量不够，主要通过饮食摄取，人体对维生素的需要量很小，缺乏维生素也会引起疾病，但如果过量摄入维生素会引起中毒。

无机盐：是构成人体组织和维持正常生理功能所必需的各种元素，人体所需无机盐有 20 多种，分常量元素和微量元素，其中含量较多需要也较大的常量元素有钙、磷、钠、氢、镁等，其他如锌、铜、铁、碘等是微量元素。

水：水对人类来说其重要性仅次于空气，机体许多生理活动都离不开水。人类主要靠食物和饮水获得水分，小部分由机体代谢产生内生水。小儿时期体内水分相对较成人多，3—7 岁的小儿每日每公斤体重需水 90—110 毫升。需水量还与气温、个体运动量有关，在夏季或剧烈运动后，需水量增多，这时应注意让孩子及时多饮水，以免造成体内缺水，但过多饮水对身体也有害，一般以不渴为度。

几种维生素的功用、来源和日需要量

种 类	功 用	来 源	需要量
维生素 A	促进生长发育和维持上皮组织的完整,增加皮肤及粘膜抵抗力,是形成视紫质所必需成分	动物肝、牛乳、奶油、鱼肝油,其先导体在某些有色蔬菜中	2200 国际单位
维生素 B1	为糖类代谢所必需,维持心肌的活动功能,调节胃肠蠕动,促进生长发育	米糠、麦麸、豆、花生。肠内细菌和酵母可合成一部分	1.1— 2.1mg
维生素 B2	为辅黄酶主要成分,参与体内氧化过程,维持皮肤、口腔和眼的健康,防止其病变	肝、蛋、乳类、蔬菜、酵母	1.2— 2.0mg
维生素 PP	参与体内氧化过程,维持皮肤、粘膜和神经的健康,防止癞皮病,促进消化系统功能	肝、肉、鱼类、蛋类、花生、酵母	12— 20mg
维生素 D	调节钙磷代谢,促进肠道对钙、磷吸收,维持骨骼牙齿的正常发育和健康	鱼肝油、肝、蛋黄、人体皮肤经紫外线照射形成。	300—400 国际单位
维生素 C	参与体内多种代谢,参与红外线形成,可促进牙齿骨骼的形成	各种水果和新鲜蔬菜中	60mg

几种矿物质的功用、来源和日需要量

种 类	功 用	来 源	需要量
钙	是凝血因子,参与凝血过程,能降低神经、肌肉的兴奋性,是构成骨骼、牙齿的主要成分。	绿色蔬菜、乳类、蛋类、鱼、肉	800mg
磷	是骨骼、牙齿细胞核蛋白,各种酶的主要成分,协助脂肪、糖、蛋白质代谢,维持酸碱平衡	乳类、肉类、豆类、五谷类	800mg
铁	是血红蛋白、肌蛋白、细胞色素和其他酶引起的主要成分,帮助把氧气运到全身	肝、蛋黄、豆类、肉类、绿色蔬菜、杏仁、核桃	15— 318mg
锌	是机体代谢许多酶的组成成分,对生殖器官的发育成熟十分重要	鱼、蛋、肉、家禽、五谷、豆、酵母、麦胚等	10— 20mg

(三)为孩子提供营养平衡的膳食

孩子需要我们的精心培养才能健康成长,学龄前儿童主要是通过三餐一点来获得各种营养素的,每日为孩子准备营养平衡的膳食是保证孩子体格健壮、智力超群的物质基础。

所谓营养平衡的膳食包括两个方面:膳食中有多多样化的食物和食物中营养素比例要合适。

孩子生长发育所需的蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素、水等营养,不是几种食物所能提供的,每日必需摄入足量的谷类、肉类、鱼类、家禽类、蛋类、蔬菜水果类、豆制品和油类等食物,

因各种食物所含营养不同,只有吃各类食物,才能满足人体对各种营养素的要求。

其次,各种食物提供的营养素的比例要合适。3—7岁小儿每日需蛋白质、脂肪、碳水化合物的比例约1:1:4—5。长期过量食入某种食物,或限制某种食物对孩子的身体都会造成损害。现在有些家长认为鸡、鱼、肉、蛋、乳类的营养价值高,只要孩子喜欢吃,不限制其数量,而蔬菜、米饭吃很少。这样长期过量食入蛋白质食物,孩子不见长高长胖,反而面黄肌瘦。这是因为各种营养素有非常密切的关系,它们之间必须保持适当的比例,才能发挥其营养功能。

学龄前儿童一般每日约食入：

米面 200—400 克、肉、鱼、家禽 45—85 克、豆类 25—50 克、蔬果 300—450 克、蛋 1—2 只、牛奶或豆浆 200 克、油 6—7 克、糖 5 克。