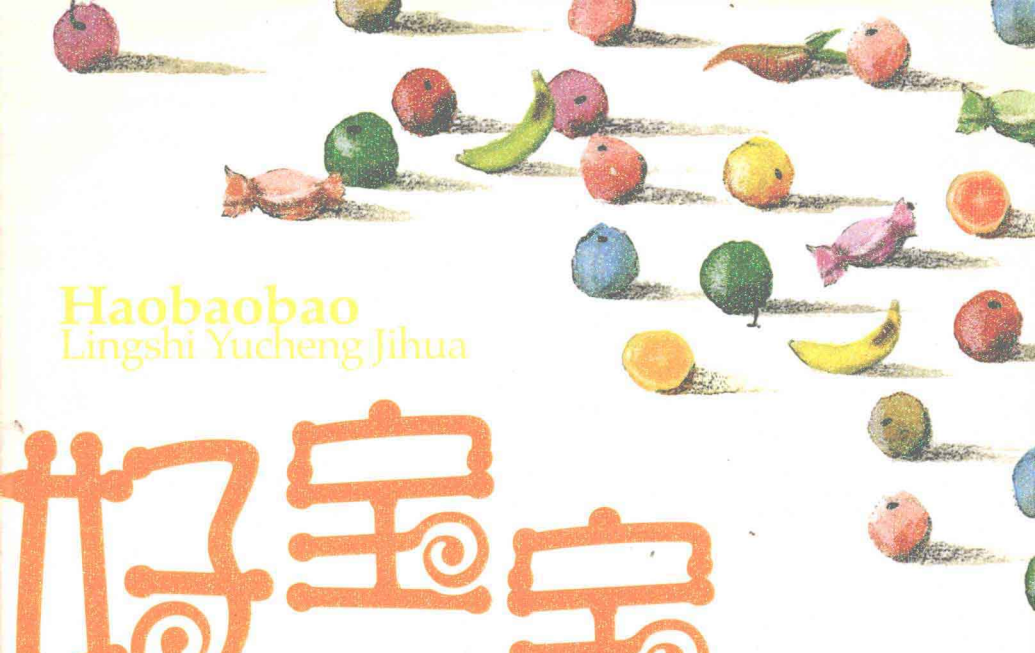




Haobaobao
Lingshi Yucheng Jihua

好宝宝

赵星烁 / 编著

“食育”善举正启蒙，忽闻有书说食零。
美味巧做供欣赏，口福有度三思行。

零食育成计划



现代出版社

好宝宝

零
食
育
成
计
划



赵星烁 / 编著

Haobaobao
Lingshi Yucheng Jihua

 现代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好宝宝零食育成计划 / 赵星烁编著. —北京: 现代出版社,
2008.1

ISBN 978-7-80188-890-7

I. 好… II. 黄… III. 儿童—食品营养—通俗读物

IV. R153. 2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 175637 号

策 划	何 悦
责任编辑	张晨光 童树春
编著人员	赵星烁
出版发行	现代出版社(北京市安定门外安华里 504 号) 100011
电 话	(010) 64267325 64245264 (传真)
电子邮箱	xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷	北京新华印刷厂
开 本	889 × 1194 1/32
印 张	4
版 次	2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-80188-890-7
定 价	18.00 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

好宝宝零食育成计划
Revolution of Health Ideas



序言

Preface



序言

作为一名食品学者，我经常被问到的一个问题就是：吃零食究竟好不好？

其实，与世界上的其他事情一样，很难绝对地说吃零食是“好”还是“不好”。这不是含糊其辞，也不是有意推诿，而是一种负责任的科学态度。可以想象，即使是我们有经济能力尝遍山珍海味，鱼翅燕窝等等美食，也不可能天天吃，顿顿吃，毫不讲究数量、方法和时间。这样下去，不仅会感到厌烦，而且还可能会影响身体的健康。因此，吃零食是健康助手还是健康杀手，关键并不在于零食本身，而在于人的选择。

基于对中国“食育”工作的多年研究，我一直非常关注大众的饮食营养与健康，其中自然也包括零食。虽然从科学角度上来讲，我并不提倡零食，尤其是“饱食”时代。但实事求是地说，零食已经进入每一个人的生活，几乎每个人都吃过零食，完全与零食绝缘的人根本不存在。

从物资最贫乏的年代，一段甘蔗，一口橘瓣糖，到现在种类多到让你挑花眼的零食，人们不再只是将零食单纯当作果腹之物，而是一种生理和心理的需要；并且，随着食品加工技术的发展，商家们在零食中加入了多种营养，试图让人们相信它具备了不同的补养功效：补充能量、舒缓情绪、美容健体、益智补脑……

对于不同的人群而言，零食的作用更有针对性，上班族常常将零食作为一种调解压力、与朋友或同事沟通的工具；我曾经接触过的，从校园的学生到工作的白领，几乎每个女孩都喜欢吃零食，商家也以美味技术及各种宣传引诱人们消费零食。“高血脂”“肥胖症”等等生活方式病，多为零食所累。零食可能成为生活的乐趣，也可能成为健康的杀手，关注零食的营养知识，也许可以让我们享受乐趣的同时保持健康。

总之，在食品极度丰富的今天，多数情况下人们并不只是因为饥饿而吃零食，而是把它作为一种时尚、自由和浪漫的生活，一种心理需求、情绪调节和捡拾回忆的方式。然而，“饱食时代”的零食，如何把握享受和健康双赢，绝非易事！

既然零食已成为饮食与生活不可分离的一部分，那么关于零食的话题，就不再是吃不吃的问题，而是如何控制的问题了。零食和网络游戏一样，需要自己的自觉控制，更需要商家的公益心。

最后，就下面几句话作结——

“食育”善举正启蒙，忽闻有书说食零。

美味巧做供欣赏，口福有度三思行。

C o n t e n t



序言

01/ 第一章 好宝宝零食总动员

02/ 一、什么是零食

02/ 二、儿童饮食 3+2

03/ 三、孩子需要吃些什么零食

04/ 四、零食也不全是好东西

05/ 第二章 聪明孩子的零食小课堂

06/ 第一节 儿童补钙的零食计划

10/ 第二节 儿童补血的零食计划

14/ 第三节 肥胖儿童的瘦身零食计划

18/ 第四节 儿童运动时的营养零食计划

22/ 第三章 聪明孩子的零食小课堂

23/ 第一节 健康睡眠零食小提示

C o n t e n t s



27/ 第二节 提高记忆力的健脑零食

31/ 第三节 考前零食计划书

35/ 第四章 健康儿童零食小药房

36/ 第一节 增强免疫力的零食小秘方

40/ 第二节 好零食吃出碱性体质

44/ 第三节 洁齿护牙的零食小秘方

48/ 第四节 明目护眼的零食小秘方

52/ 第五章 一日三餐的零食搭配

53/ 第一节 早餐要营养，零食不宜多

57/ 第二节 上午餐点热量为主

60/ 第三节 午餐前后的零食选择

· C o n t e n t



64/ 第六章 好宝宝零食成长日志

65/ 第一节 0~1岁宝宝的零食日志

68/ 第二节 1~3岁宝宝的零食日志

71/ 第三节 3~6岁儿童的零食日志

74/ 第七章 儿童零食警戒线

75/ 第一节 儿童的零食选择误区

80/ 第二节 儿童吃零食的坏习惯

83/ 第三节 儿童不宜多吃的一大零食

87/ 第四节 小心儿童零食病

91/ 第八章 好孩子零食新主张

92/ 第一节 告诉孩子怎样吃零食

C o n t e n t s



- 96/ 第二节 超市买到好零食的法则
- 100/ 第三节 健康食品的健康吃法
- 105/ 第四节 妈妈必知的零食营养知识

107/ 第九章 好宝宝零食营养大盘点

- 108/ 第一节 含维生素的营养零食
- 113/ 第二节 含蛋白质的营养零食
- 116/ 第三节 含矿物质的营养零食
- 121/ 第四节 含糖零食大盘点

126/ 第十章 自制零食全攻略

- 127/ 第一节 自制点心
- 131/ 第二节 自制饮料

第一章

好宝宝零食总动员

Haobaobao Lingshi Zongdongyuan



零食是孩子们书包里总也少不了的小食品,但也是许多父母深恶痛绝的东西,不爱吃饭、小儿肥胖症、多动等现象,都被归为吃零食造成的;不过,也有的家长不以为然,出于疼惜孩子的心理,一味满足孩子的要求,要什么给什么;还有的家长在茶余饭后想给孩子补充一些营养,却不知道选什么!

这些问题是否出现在您和您的孩子身边呢?如果是的话,希望下面的东西能给您一些帮助。



一、什么是零食

既然都是零食“惹的祸”，我们先来谈谈什么是零食！

用营养学家的话来解释，零食是非正餐时间所吃的各种食物的总称。简单来说，只要不是一日三餐的主食，其他时间吃的东西，哪怕你啃块馒头，都叫零食。而从我们生活角度来看，一些易于携带，易于食用，随时随地都可以吃的食物，也通常认为是零食。

从地位上看，零食是针对主食和副食而言的。在孩子外出旅游时，零食是“旅游食品”的角色；在孩子学习的时候，零食可以起“益智食品”的作用；在孩子休息的时间里，零食还是打发时间的“休闲食品”。我们日常所见的零食包括糖果、糕点、坚果、水果等，品种多样，有荤有素。

无论从哪种角度来看，零食都不是绝对贬义的。生活中的零食众多，总体上有健康和不健康之分。但孩子分不清好坏，有些父母也因对零食有“偏见”而没有太多的零食知识，这使许多人对零食产生了误解。其实，只要把握好选择品种、控制进食量及把握进食时机等环节，零食对孩子还是大有裨益的。

那么，究竟怎么吃零食才对孩子的成长有益呢？家长的尺度又该如何把握呢？

二、儿童饮食 3+2

送孩子上幼儿园的家长都知道，三餐两点是幼儿园孩子进食的正常设置。“三餐”，即人们通常所说的早、中、晚三餐，而“两点”主要是指上

“零食可以美肤，嘿，My God，您老人家不是在开玩笑吧！”

“不，这绝对不是一句玩笑，而是真真切切的科学！肌肤不洁，请

跟我来！”

——《零食主义附送录》



好宝宝零食总动员

第一章

午和下午增加的两次进食，基本以点心、菜泥等零食为主，为的就是给予儿童足够的营养。孩子大些后，“两点”可以免去，不过一旦孩子饿时，父母仍然需要准备合适的零食来为补充营养。

这是因为儿童处于身体成长和智力发育的旺盛期，需要充足的能量和营养素，加上大多数孩子都生性好动，活动量大，基础代谢和营养需要量比成人还要高。然而，孩子的胃还没有发育完全，容量较小，排空时间较短，5岁前的孩子吃饱后，只需两个小时就会感到饥饿，孩子一般每天都会有5~6次饥饿感，正餐的三餐往往满足不了发育的需要，必须增加进餐次数。

从这方面看，零食是孩子获得生长发育所需养分的重要途径之一，如果家长能合理安排好零食的种类、数量以及进食的时间，对均衡孩子的营养摄入将有很大帮助。

三、孩子需要吃些什么零食

食用零食的原则在许多方面和主食、副食没有太多的区别：如营养、热量必须兼顾，食物必须容易消化，注意定时适量等。选择零食最重要的是衡量糖、脂肪、蛋白质、水、无机盐和维生素等成分摄入的比例，从而确定孩子是吃谷蛋奶肉、还是吃蔬菜瓜果。

日常生活中，富有营养的零食很多，如牛奶、酸奶、水果、蛋糕、肉松、牛肉干等，这些零食能在三餐外补充孩子所需的营养，相对的还有一些零食营养价值比较低，如各种薯片、话梅干、果冻等，则不宜长期作儿童的零食。

如何选择和搭配零食是一门很深的学问，您将在本书中看到自己需要的答案。

四、零食也不全是好东西

上面说这么多，不是为了给零食正名，毕竟这么多人对零食有偏见不是无来由的，零食确实不全是好东西。比如，小孩子天性嗜甜，对甜食有特别的偏好，许多商家为了吸引儿童，在许多零食中加入了大量糖分。这些零食吃多了，直接后果就是肥胖、智力下降、免疫力降低。

挑选零食最关键的还有质量和卫生，孩子们吃的零食很多都是在市面上出售的。这些加工后的成品良莠不齐，家长一定要擦亮慧眼，保证进入孩子口中的必须是保质保量、清洁卫生的。

零食的害处还有很多，如脂肪过多、易伤胃等，所以，保持一丝清醒也是必须的。当然，因噎废食也不是明智之举，购买好的零食，培养孩子好的零食习惯，才是家长需要做的事情，希望这本书的内容能够助您一臂之力。



第二章

活力宝宝的零食计划

Huoli Baobao de Lingshi Jihua





第一节

Diyijie



儿童补钙的零食计划

钙宜食补

谁都希望自己的孩子身体强壮，可是有的小朋友由于身体比较弱，在和其他小朋友的玩耍中经常跌倒碰伤，甚至一次不经意的摔倒就会导致骨折。其实，造成这些问题原因主要就是缺钙。

钙被称为“生命基石”，对儿童的骨骼发育、大脑发育、牙齿发育和预防铅中毒等方面有着举足轻重的作用。为了让孩子茁壮成长，很多家长刻意给孩子服用各种钙制剂，其实这样效果未必会好。

科学研究证明，儿童由于肠胃功能较弱，碱性较强的补钙剂，如碳酸钙、活性钙等会让儿童产生一定的不良反应。另外，儿童过量服用钙制剂，会抑制对锌元素的吸收，因此家长为孩子补钙的时候，最好以食补为主。

2 孩子每天需要多少钙

由于孩子正处于生长发育期，仅仅靠从食物中摄取的钙远远满足不了身体需要，因此在正常的食物之外还需额外补足钙质，每日补钙量则为以下各年龄组儿童需钙量的50%~60%。（参照下表）