

汗井 养生馆
Health Museum

3~6岁

幼儿 营养

编著 韦杨丽

钙铁锌和维生素，增高补脑最重要
3~6岁是孩子身体快速生长发育的高峰期，
是大脑发育和免疫机制建立的关键期。
均衡营养，精心呵护，让宝宝成长不留遗憾。

第4季
034

广东省出版集团
广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

3~6岁幼儿营养/韦杨丽编著. —广州: 广东人民出版社, 2009. 12
(汗牛养生馆·第4季)

ISBN 978-7-218-06451-2

I. 3… II. 韦… III. 婴幼儿—营养卫生 IV. R153.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第195958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	50
版次	2009年12月第1版
印次	2009年12月第1次
书号	ISBN 978-7-218-06451-2
定价	80.00元(共10册)

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

邮购部地址: 广州大道南惠兰路1-11号丰盈居306室

电话: (020)84214487 邮政编码: 510300

图书网站: <http://www.hanniubook.com>

• 版权所有 翻版必究 •



养生馆

Health Museum

3~6岁

幼儿
营养

编著 韦杨丽

第4季
034

广东出版集团
广东人民出版社

前言



3~6岁是孩子身体生长发育的高峰期，是大脑发育和免疫机制建立的关键期，需要针对该年龄段的、适当的营养支持。同时，这一时期也是生长发育过程中最脆弱的敏感时期，某种营养物质的缺乏很可能会导致孩子身体生长上的迟滞及心理、智能发育的落后，严重者甚至会造成终身不可逆转的损失。因此，了解营养学知识，掌握科学的喂养方法，帮助孩子从小养成良好的饮食习惯，为孩子的健康成长提供充分的营养支持，是这一时期饮食的关键。

那给孩子吃什么好呢？一个简单的问题，却常常让父母们头疼。总是担心孩子得不到足够的全面均衡的营养，而影响了他们的生长和发育。爸爸妈妈们，别犯愁，这本《3~6岁幼儿营养》将为你解忧。本书从健脑益智、增高助长方面为你出谋划策，教你如何为孩子补充锌、钙、铁、维生素等多种营养成分。此外，本书还详细分析幼儿的营养需求，并列举了多道幼儿园营养配餐、美味点心及营养饮品供你参考。书中配有精美的图片和全面的营养分析，让你轻轻松松管理宝宝的小胃，让宝宝吃出智慧和健壮！

除《3~6岁幼儿营养》外，本套儿童系列丛书还包括《新手妈咪育儿经》《0~1岁婴儿断奶》《1~3岁宝宝饮食》《儿童饮食宜忌》《儿童补铁补血》《儿童钙锌同补》《儿童开胃健胃》《儿童对症食疗》《学生营养餐桌》，共十个分册。从刚出生的宝宝到学龄儿童，从最初的母乳喂养到孩子饮食习惯的培养、特殊元素的补充，我们都倾情奉上，为你提供全方位的贴心的养育指导和营养建议，让你一书在手，轻松、科学育儿，愿你的孩子健康快乐成长！

目录 CONTENTS

5 第一章 健脑益智变聪明

6 6种营养物质为大脑发电

10 有的放矢科学补脑

12 桃仁炒腰花

14 虎皮核桃仁

15 凉拌仙人掌

16 百合鸡丝

17 虾仁炒蕨菜

18 黑芝麻拌鸡肉

19 金针菇肉蛋蓉

20 坚果补脑益智好功效

22 松仁玉米饼

24 松仁炒鸽肉

25 银耳鸡蓉托

26 赛螃蟹

27 翡翠豆腐汤

28 木耳鸡蛋炒黄花菜

30 正确吃零食也能健脑

31 危害孩子健康的6种食物

32 银丝牛肉

33 果香鳝鱼卷

34 家常豆腐汤

35 排骨汤面

36 猪肝拌菠菜

37 鱿鱼炒茼蒿

38 木耳烧腐竹

40 菜椒腰果炒面/鸡腿菇拌猪肚

41 凉拌烧鸭丝/珍珠南瓜

42 益智补脑食物排行榜

45 第二章 增高助长动力多

46 钙：强骨健齿之星

48 宝宝膳食巧搭配、

不让钙质流失

50 香菇炒笋丝

52 肉末包菜

53 泥鳅烧香芋

54 花菜炒虾仁

55 香菇鱿鱼汤

56 海带炒肉丝

57 黑芝麻炖鸡

58 增高助长，营养少不了

60 海带排骨汤

62 西兰花炒鱿鱼

63 白菇木耳西兰花腐竹汤

64 香菇生菜

66 肉丁炒豌豆

67 苹果炖鱼

68 影响宝宝长高的食物黑名单

69 增高助长有妙招

- 70 香糯红豆饭
- 71 苦瓜煮黄豆
- 72 肉末炸鹌鹑蛋
- 74 脆皮胡萝卜
- 76 莲藕花生猪骨汤
- 77 红烧牛肉
- 78 南瓜鸡丁
- 79 腊肉鸳鸯花
- 80 助宝宝挺拔的“长高操”
- 82 五大食物为增高喝彩

83 第三章 幼儿园营养配餐

- 84 营养是第一位的
- 86 幼儿园营养配餐方案
- 86 方案一
- 90 幼儿园营养配餐学问多
- 92 方案二
- 98 培养孩子良好的进餐习惯
- 108 黄鱼小馅饼
- 109 苏法芝士蛋糕
- 110 饮品：宝宝成长的催化剂
- 111 火龙果西瓜汁
- 112 牛奶浸木瓜
- 113 胡萝卜葡萄汁
- 114 西米猕猴桃糖水
- 115 草莓香蕉奶糊
- 116 芋香红豆沙
- 117 冰糖梨水
- 118 水果酸奶沙拉
- 119 猕猴桃雪梨汁

100 第四章 美味点心 & 营养饮品

- 101 营养点心：宝宝的活力餐
- 102 红玉素盅
- 103 芝麻南瓜饼
- 104 彩色三层饼
- 105 香煎紫菜卷
- 106 鸳鸯蛋卷
- 107 香甜玉米饼





第一章

健脑益智变聪明

3~6岁是孩子脑部细胞、脑部结构、脑部功能发展成长的高峰期，所以，想要孩子聪明成长，这时期孩子的饮食一定要全面均衡。那么，这时期孩子的饮食又应该如何安排呢？本章节为你出谋划策，让你的孩子吃出聪明来。

6种营养物质为大脑发电

健脑食物并不是指具体的某一种食物，而是指一种平衡的营养状态。那种认为只吃某种食物便能健脑益智的想法是不正确的。最有效的健脑方法是将对大脑有益的含有不同营养成分的食物进行搭配，保证营养摄入全面均衡，以增强大脑的循环功能，使大脑的灵敏度和记忆力增强，并能消除影响大脑发育和脑功能发挥的不良因素，从而达到益智补脑的目的。那么，影响大脑发育的主要营养物质有哪些呢？



④ 脂肪

要想孩子有一个聪慧的头脑，脂肪不可缺少。因为脂肪是构成脑组织的极其重要的营养物质，在大脑活动中起着不可替代的作用。脂肪占脑重的50%~60%，其来源大多数是从食物中摄取，体内只能制造一小部分，因此，在我们日常生活中，要适当地摄取脂肪以保证脑部养分充足。

脂肪的主要来源：我们日常生活中食用的豆油、菜子油、花生油、芝麻油等植物油和猪油、牛油、羊油等动物油，还有核桃仁、鱼、虾、动物内脏等。

④ 蛋白质

蛋白质是脑细胞的主要成分之一，占脑重比例仅次于脂肪，为30%~35%。脑中蛋白质的功能是控制脑神经细胞的兴奋与抑制，主导脑的智能活动，帮助记忆与思考，在语言、运动、神经传导等方面也起重要作用。对于少年儿童来说，常吃猪脑、牛脑、羊脑是促进智力提高的捷径。因为这些食物中含有大量蛋白质，同时其所含的氨基酸比例与人类大脑的氨基酸比例十分接近，是健脑的最佳食物。

最好的蛋白质健脑食物是：

水产类：非养殖的鱼、虾、贝类，如各种海鱼、黄鱼、鲳鱼、带鱼、乌贼鱼、金枪鱼、鲜贝、蛤蜊、牡蛎、蛭子、淡菜。

家禽类：猪、牛、羊、鸡、鸭、鹅、鸽、鹌鹑、禽蛋、牛奶、羊奶。

五谷类：核桃、花生、芝麻、榛子、杏仁、各种豆及其制品，如黄豆、青豆、蚕豆、小豆、豌豆、荷兰豆、豆浆、豆腐、豆腐脑、腐竹、豆芽等。



糖

糖，又称碳水化合物，是脑活动的能源和燃料。糖具有刺激大脑活动能力的作用，如果大脑供糖不足，会导致学习和记忆困难。这点对学生们来说尤其重要。因为孩子们学习紧张，脑力消耗快，而他们的葡萄糖储量比起成年人来说相对要少。所以，为了使大脑在一天之内得到充足的糖分，在制作孩子们的食物时最好每顿饭都搭配适量的含糖分食物。

糖最好的来源是施有机肥料种植的、未经过精加工的糙米、胚芽米及国家规定的八五面、九二米、小米、黄米、糯米、玉米、高粱、大麦、荞麦、燕麦、红薯、蜂蜜、红糖等。

维生素C

充足的维生素C可以使脑功能

更加健全。这是由于维生素C在促进脑细胞结构的坚固、防止脑细胞结构松弛与紧缩方面起着相当大的作用，并能防止输送养料的神经细管堵塞、变细、弛缓。摄取足量的维生素C能使脑神经细管通透性好转，使大脑及时顺利地得到营养补充，从而使脑力好转，智力提高。

维生素C主要来源于新鲜的蔬菜水果，绿色蔬菜、柑橘和红枣的维生素C含量尤为丰富，某些野生蔬菜 and 水果如苜蓿、刺梨、酸枣、猕猴桃，维生素C含量也十分丰富。

B族维生素

B族维生素包括维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆和维生素B₁₂，它们能帮助蛋白质代谢，维持记忆能力，缓解脑疲劳。尤其是维生素B₁，它所

具有的防酸体质,有防止脑部精神疲劳和倦怠的功能。富含B族维生素的食物有:芦笋、杏仁、瘦肉、蛋、鸡肉、花生、牛奶、啤酒、动物肝脏等。而谷类食物一般含维生素B₁较多,也是我们膳食中维生素B₁的主要来源,在植物性食物中,豆类和花生含维生素B₁最多。在蔬菜中,苜蓿、枸杞、毛豆的维生素B₁含量较多。在动物性食物中,畜肉及内脏维生素B₁含量多,而干酵母含维生素B₁最多,每100克含6.53毫克。因此,在日常饮食中,要注意选择食物,不偏食,注意主食中粗细搭配,从而保证孩子的营养需要。



② 矿物质

矿物质是构成人体组织和维持正常生理功能所必需的元素。矿物质作为人体不可缺少的物质,每天都需要有一定量的摄入。而对于学生们来说,矿物质摄取不足将会使智力明显地下降。

钙: 钙是人体内含量最多的无机元素,在体内总量超过1000克,其中99%存在于骨骼,仅1%分布在血液及其他软组织中。钙对大脑有很重要的作用:能抑制脑神经细胞的异常兴奋,使之保持正常状态。许多实验证实,脑组织内含钙量的多少,将影响这个人一生的脑功能。科学实验表明,脑内含钙量与孩子的注意力、记忆力有密切关系,缺钙的孩子多有注意力不集中、记忆力较差、易疲惫、学习成绩不佳等表现。

铁: 铁是组成人体血红蛋白的主要成分,主要参与氧的转运、交换和组织呼吸过程。如果缺铁,会引起贫血,还会使大脑的运转速度降低。

镁: 镁与人的智力发育也有密切的关系,镁可加速与人的精神活动有关

的肾上腺皮质激素的生物合成。

锌：人脑中锌含量占全身锌总量的7.8%，如果食物中锌的供给缺乏，大脑中酶的活性就会降低，这将直接影响脑神经激素，使记忆力、理解力下降。

磷：磷是大脑生理活动必不可少的无机盐。磷不仅是脑磷脂、卵磷脂、胆固醇的主要成分之一，而且直接参与神经纤维的传导和细胞膜的生理活动。体内含磷量正常则可使人反应灵活，记忆力强，思维敏捷。如缺少磷，则会导致人的智力明显下降。

铜：铜是大脑的“益友”。铜与锌、铁等一样都是大脑神经递质的重要成分。如果摄取不足可致神经系统失调，大脑功能发生障碍。铜缺乏将使脑细胞中的色素氧化酶减少，活力下降，从而使记忆衰退、思维紊乱、反应迟钝，甚至步态不稳、运动失常等。一个健康灵活的大脑，是离不开铜元素这个“益友”的。

铁是人体造血的重要原料，有“造血助手”之称，但铁元素要成为红血球中的一部分，必须依靠铜元素的帮忙。

那么，我们该如何补铜呢？

增加富含铜元素食物的摄入是有效的方法，富含铜元素的食物有动物肝脏、虾、豆类、鲜肉、果仁等。

铜对人体的潜在毒性很轻，只有当摄入量大大超过了正常值时，才会引起胃肠紊乱等不良反应。



有的放矢科学补脑

父母在给孩子选择健脑食物过程中,要结合孩子身体的实际情况,做到有目的、有针对性地对症进食,这样才能收到良好的效果。

1. 如果你的孩子面色苍白、萎靡不振、目光呆滞、足寒手冷、反应迟缓、体形瘦矮、嗜睡无神,那么,就应该给孩子常食健脾益胃、安神益智的食物,如蜂蜜、苹果、核桃、胡萝卜、红枣、花生、松子、鱼、虾、淮山等。

2. 如果你的孩子肥胖、无神懈怠、小便赤短、大便溏泻、腹胀食积、营养不良、下肢微肿、稍动则累,你就应该给孩子常吃一些化湿燥脾、消积化淤的食物,如红豆、山楂、鲤鱼、泥鳅、蚕豆、冬瓜、竹笋等。

3. 如果你的孩子水肿、面黑肤糙、小便赤短、遗尿惊厥、发稀焦黄、反应迟缓、语言含糊,就应该给孩子吃一些益肾助阳、活血补脑的食物,如核桃、山楂、动物肝脏、动物血、动物大脑、淮山、瓜子、黑芝麻、黑



豆、板栗、黑鱼、紫菜等。

4. 如果你的孩子神怠慵懒、出汗不止、易风寒感冒或生病,则应选择那些强壮体质、助阳补气、健脑的食物,如黄花菜、荔枝、萝卜、红枣、芝麻、桃仁、牛奶、鸡、鸭、鱼、蛋、豆制食品等。

④ 巧选健脑食物

1. 健脑食物应适量、全面，不能偏重于某一种或是以健脑食物替代其他食物。

2. 食物种类要广泛，否则易导致孩子营养不全甚至营养不良，不仅影响身体的发育，也会影响智力发育。

3. 健脑食物的种类及数量应逐步添加，食物种类全面不等于一哄而上，要注意孩子的特殊进食心理和尚未完善的消化机能。

4. 食物要安排得丰富且应经常变换。

5. 孩子对陌生的食物或是特殊气味的食物，如海鲜等不易接受时，家长在增加新的食物时应尽量烹调得可口，色香诱人，诱导孩子进食。

④ 健脑健康餐桌

一是荤素搭配，荤食和素食的营养成分不尽相同，两样一起搭配，便能达到互补作用。

二是多样少量，丰富的食物品种一方面可让幼儿获得全面性的营养，另一方面也能通过菜式变化的新鲜感刺激小孩的食欲。

三是宜粗不宜细，粗粮如玉米、小米、麦片、燕麦对大脑的发育都有帮助，而粗纤维食品则有益于肠胃功能，孩子的肠胃功能好，精力自然充沛，学习兴致也随着提高。脑是越用越发达的，脑细胞的活动量增强了，孩子当然就会更加聪明活泼了。

此外，适当的咀嚼有益于幼儿的脑部发育，所以家长应鼓励孩子吃东西时细咀慢嚼，同样的原理，让幼儿吃新鲜的水果要比喝果汁好。





桃仁炒腰花

原料 猪腰2只，核桃仁100克，植物油、盐各适量，姜片少许，淀粉少量。



妈妈厨艺秀

1. 猪腰切花，核桃仁洗净后沥干。
2. 起油锅，放入腰花、姜片炒至断生。
3. 放入核桃仁炒熟，用少许淀粉勾芡，调味，即可装盘。

宝贝营养小百科

核桃性温，味甘，无毒，有健胃、补血、润肺、养神、补脑等功效，其均衡的营养能快速调治小儿因偏食引起的营养不良；猪腰富含蛋白质，能补血益气。

贴心小叮咛

由于核桃含有较多油脂，因此一次不宜吃得太多，否则会影响消化，肥胖幼儿更要控制。核桃不仅能入菜，也是适合给孩子作零食的有益坚果。

美味小秘方

要想腰花熟了后有型有款，在切的时候就要注意，用刀横竖交叉打花刀，就能让腰花自然成一朵朵了。



虎皮核桃仁

原料 核桃仁 500克, 白糖 125 克, 植物油 500 克, 盐 3 克。

妈妈厨艺秀

1. 将核桃仁用清水冲洗干净。
2. 锅置火上, 加入清水, 放入白糖烧化, 再放入核桃仁用小火煨, 至糖汁稠浓并包在核桃仁上, 离火。
3. 锅置火上, 放入植物油, 用旺火烧至四成热时, 将核桃仁倒入, 改用小火炸至金黄色时捞出, 冷却后即成。

美味小秘方

炸核桃仁时千万不能炸焦, 否则一是颜色不好看, 二是吃时有苦味。



宝贝营养小百科

核桃仁含有较多的蛋白质及人体营养所必需的不饱和脂肪酸, 这些成分皆为大脑组织细胞代谢的重要物质, 能滋养脑细胞, 增强脑功能。核桃仁有防止动脉硬化, 降低胆固醇的作用。此外, 核桃还可用于治疗非胰岛素依赖型糖尿病; 核桃对癌症患者还有镇痛、提升白细胞及保护肝脏等作用。核桃仁含有的大量维生素E, 经常食用有润肌肤、乌须发的作用, 可以令皮肤滋润光滑, 富于弹性。当感到疲劳时, 嚼些核桃仁, 有缓解疲劳和压力的作用。

凉拌仙人掌

原料 仙人掌300克，胡萝卜50克，香油5克，鸡精2克，盐4克，白糖5克。

妈妈厨艺秀

1. 仙人掌去刺切丝，加盐拌匀。
2. 10分钟后，用水漂去仙人掌上的黏液，控去水分。
3. 加入胡萝卜丝、盐、鸡精、白糖、香油拌匀即可。

贴心小叮咛

购买食用仙人掌时，应选择生长15~35天的嫩片，色泽嫩绿，少刺或无刺，表皮有光泽，无皱折，以手掌大小为宜。嫩片在常温下一般可保存5天，冰箱保鲜可达40天。



宝贝营养小百科

食用仙人掌营养丰富，每100克鲜茎含有矿物质0.9克、蛋白质1.3克、纤维6.7克、钙20.4克、磷17.0毫克、铁2.6克、维生素C15.9毫克、维生素B₂0.04毫克、维生素B₁0.03毫克，以及多种氨基酸。此外，仙人掌特有的抱壁连、玉芙蓉、果仙纤维和角蒂仙等珍贵植物营养素，对人体有益智安神、健胃补脾和清扫解毒等作用。