

为您的孩子定制个性化饮食方案
确保孩子营养均衡

父母是孩子 最好的营养师

parents
children 是

You are The Best Dietician
for Your Children

“吃点儿胡萝卜吧？”

“不吃！我要吃排骨。”

“喝点儿水吧？”

“不喝，我要喝果汁！”

张佳美 主编

CTSS 湖南科学技术出版社

为您的孩子定制个性化饮食方案

确保孩子营养均衡



张佳美 主编

编委会成员

南美玉 周 婷 于富荣 鹿 萌 刘子嫣
韩珊珊 万海杰 秦 涛 张景鑫 孟 丹
于凤莲 曹烈英 于国锋 于富强 勇 强
王春霞 刘红梅

图书在版编目 (C I P) 数据

父母是孩子最好的营养师 / 张佳美主编. -- 长沙 :
湖南科学技术出版社, 2012. 7

ISBN 978-7-5357-7278-7

I. ①父… II. ①张… III. ①婴幼儿—保健—食谱②
儿童—保健—食谱③青少年—保健—食谱 IV. ①TS972.162
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 141016 号

编委会成员

南美玉 周婷 于富荣、鹿萌、刘子嫣、韩珊珊、万海杰、秦涛、张景鑫、孟丹
于凤莲、曹烈英、于国锋、于富强、王勇强、王春霞、刘红梅

父母是孩子最好的营养师

主 编: 张佳美

责任编辑: 程立伟 李文瑶 周 妍

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙宇航印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市河西望城坡航天大院

邮 编: 410205

出版日期: 2012 年 8 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1020mm 1/16

印 张: 15

字 数: 200000

书 号: ISBN 978-7-5357-7278-7

定 价: 26.00 元

(版权所有·翻印必究)

一个孩子的出生，往往会翻开一个家庭生活全新的一页。爸爸妈妈一面满怀喜悦地迎接宝宝的到来，一面付出全部心血，给宝宝无微不至的关爱。宝宝成长发育的每一个细微变化，都让爸爸妈妈激动万分。

如何能够让孩子更好地成长，是爸爸妈妈最为关心的问题。他们可能已经掌握了很多先进的、科学的育儿经验，但也会时常忽略一个最基本也是最重要的问题——孩子是否已经获得了充足的营养。

在过去，人们总是把食物仅仅当做是燃料，“人是铁，饭是钢”的老观念让很多父母认为：只要孩子吃得饱、不挨饿，并且也没有明显的营养不良症状，就代表孩子不缺营养，饮食方面没有什么需要注意的地方了。

其实不然，所谓“营养”，实际上是一个多角度的话题，而科学合理就是这个话题的主旨。因此，无论是食物的加工、各种营养的搭配，还是喂养的方式，都应该以科学合理为前提，才能取得最佳的营养效果。

为此，爸爸妈妈们不能想当然地为孩子安排膳食，更不能从自己的喜好出发告诉孩子该吃什么，不该吃什么，而应当努力让自己成为一名合格的家庭营养师。与专业营养师不同的是，家庭营养师并不是以营养师作为职业，而是要解决“吃什么、怎么吃”和怎样调配饮食才能保证孩子获得均衡营养的问题。无论从事何种行业，爸爸妈妈都可以通过学习掌握一些营养学知识，并运用到日常生活中，为孩子搭配平衡膳食，只有如此，才能保证孩子营养充足，才能

在孩子的人生起点，为他们准备好第一笔无价的财富——健康的身体。

在此，我们向爸爸妈妈献上这本《父母是孩子最好的营养师》。本书编写的初衷，就是在孩子的饮食营养方面，全面融入国内外最经典的育儿经验，以符合中国人体质和健康的标准，总结出科学合理的营养理论、营养标准、加工方法以及喂养方式。同时，针对日常生活中常见的喂养误区进行提醒，帮助爸爸妈妈科学合理地养育自己心爱的孩子。

本书可谓是一本“方法论”大荟萃，每一位爸爸妈妈都能够在书中找到自己需要的知识。作为家庭营养师，爸爸妈妈完全可以通过合理均衡的营养膳食使孩子的健康状况不断获得改善和提高。本书的目标正是要教会大家如何安排营养膳食。

本书内容分为上、中、下3部分。在第一部分“基本的营养常识”中，大家将会了解孩子所需的各类营养元素。如果能为孩子安排好这些营养元素的摄取方式及最优摄入量，那么就能够为孩子的成长注入无穷的动力。与此相对应，还会了解一些常见的营养误区及食物搭配宜忌知识，使自己明确应该给孩子吃什么食物，以及要回避哪些食物。

在第二部分“为0~18岁孩子配置营养膳食”中，爸爸妈妈将会了解在孩子成长的每一个阶段，哪些食品以及营养品最能够促进他们的身体发育、改善他们的健康状况，从而适时地调整家庭膳食方案。在这部分内容中，大家会找到不少膳食新灵感、维持孩子合理饮食的妙招以及选择恰当营养品的方法。

在第三部分“具体营养问题”中，我们针对爸爸妈妈极为关注的补脑益智，补钙、铁和考试期间饮食等问题，提供了很多营养学方面的建议以及具体的营养方案和食谱，可操作性极强，可以让大家拿来即用。

一书在手，将让所有的爸爸妈妈变成孩子最称职的家庭营养师！

编者

2012年3月



上篇 孩子营养配餐，父母知道多少

第1章 父母要走出的营养误区	002	脂肪：孩子的能源库	016
肥胖孩子并非营养好	002	糖类：地球上最丰富的有机物	018
滥补营养元素	003	维生素：大脑的营养卫士	020
食物一味求细	005	矿物质：孩子成长不可或缺的营养素	024
贵的就是好的	006	膳食纤维：疾病防御天使	028
“吃好”营养就全面	007	水：健康生命之源	029
食谱过于单一	009	第3章 父母的家庭营养充电站	031
乱给孩子进补	011	膳食平衡：健康的基础	031
完全禁吃零食	013	走进膳食宝塔，走进健康	033
第2章 为孩子成长注入营养素	015	饮食因孩子体质而异	034
蛋白质：生命的物质基础	015	烹调时巧护营养素	036

食物巧搭配，营养又健康	038	常见食物相克表	040
食物相克是忽悠吗	039		

中篇 父母，做孩子的家庭营养师



第4章 0~1岁婴儿：均衡营养是基础	044	预防孩子缺铁性贫血	080
生长发育最快时期	044	1~3岁幼儿营养食谱	081
婴儿营养素补给方式	045	第6章 3~6岁学龄前儿童：热能、营	
简易的喂养方式	048	养素需求高	092
婴儿断奶后的营养补给	050	体格、智力发育关键期	092
辅食喂养三原则	051	必需的营养及食物需要量	093
饮食需求因月而异	053	巧妙安排饮食，吃出健康孩子	095
制作婴儿食物的注意事项	055	挑对食物，少走营养弯路	097
几种特殊宝宝的营养菜单	057	早早预防，杜绝孩子营养不良病	098
0~1岁婴儿营养食谱	059	让孩子远离肥胖病	098
第5章 1~3岁幼儿：营养素的摄入		别让孩子迷上“洋快餐”	100
量增加	070	喝饮料要适量	101
骨骼发育关键期	070	学龄前儿童营养食谱	103
营养需求量高于成人	071	第7章 7~12岁学龄儿童：营养补充别落下	114
幼儿营养配餐原则	073	让父母吃惊的学龄儿童调查报告	114
幼儿食物的选择	076	学龄儿童饮食安排	115
合理添加蛋白质	077	不可忽视的早餐	116
防止幼儿慢性缺锌	078	选对食物，吃出健康孩子	118
合理为孩子补钙	079	儿童乳饮料≠牛奶	119

从饮食入手治疗儿童多动症	121	营养需求大增	137
当心路边摊小吃，谨防“病从口入”	123	青少年膳食安排	139
学龄儿童营养菜谱	124	警惕青少年营养缺乏症	141
第8章 13~18岁青少年：营养需求远		选对食品，预防“痘痘”	142
远高于成人	136	青春期不宜节食	144
成长期的最后阶段	136	青少年营养食谱	145

下篇 不一样的孩子，不一样的营养餐



第9章 补钙强骨——让你的孩“高”		第11章 明眸健齿——让孩子齿白目明	183
人一等	160	明目食物大盘点	183
孩子为何一直补钙还缺钙	160	健齿食物大盘点	185
钙质丰富的食物	161	明目营养食谱	186
厨房中的“保钙”技巧	162	健齿营养食谱	192
为孩子补钙的七个原则	163	第12章 补铁排铅——将营养进行到底	195
补钙营养食谱	165	补钙铁不排铅等于零	195
第10章 健脑益智——聪明“吃”出来	171	排铅食物大盘点	197
智力发育与饮食有密切关系	171	贫血补铁还要补铜	198
补脑食物大盘点	172	补铁不要过量	198
增强记忆力的食物	174	含铁食物大盘点	199
会伤害大脑的食物	175	排铅营养食谱	200
补脑营养食谱	176	补铁营养食谱	202

第13章 变声期要去火——特别时

期的特别饮食 207

青少年变声期的饮食护理 207

变声期应少吃的食物 209

变声期推荐食物 210

变声期去火营养食谱 212

第14章 考试营养餐——考试重要，

身体更重要 218

备考期间的饮食注意事项 218

考试期间要注意饮食健康 220

考前一周食谱 223

考试营养食谱 225

孩子营养配餐 父母知道多少



父母要走出的营养误区

肥胖孩子并非营养好

看到胖胖的孩子，亲友们常常会脱口而出：“这个孩子养得真好！胖胖的多可爱！”甚至还有人要向他的父母取经：“这孩子都吃些什么长这么胖？”有些父母经常向亲友夸耀自己的孩子能吃，炸猪排、炖鸡腿、酱牛肉、红烧鱼，只要是肉是鱼都能吃，就是不爱吃蔬菜。这些父母认为不爱吃蔬菜没有关系，孩子胖胖的难道还缺乏营养不成。“只要吃好、喝好身体就会好！”这句话从老祖宗到现在一直是大多数父母信奉的法则，更多的父母认为只要有“营养”就不怕多！

为人父母有这样的营养观念是不科学的。孩子肥胖并非是营养好的表现，恰

恰是不健康的表现。肥胖孩子也有可能被营养学家诊断为“营养

不良”。营养不良或者营养失调，将不再局限于因饥饿

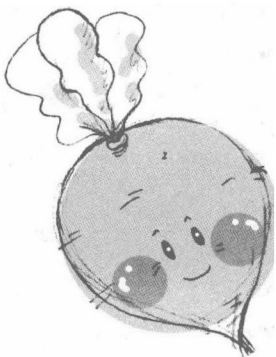
而瘦弱不堪的儿童，还指因饮食不均衡、食物质量不

佳而最终导致健康状况下降等一系列问题。营养不

良不仅意味着瘦弱，同时也意味着肥胖。肥胖会对

孩子的正常生长发育产生诸多危害。

首先是体重超标而引起健康隐患。血脂高的肥胖儿童更容易发生脂肪肝、脂肪性肝炎。有调查



发现，肥胖孩子的空腹血胰岛素水平明显高于正常孩子，高胰岛素血症的发生率也较高。肥胖发生的年龄越小，肥胖病史越长，各种代谢障碍就越严重，成年后患糖尿病、高血压、冠心病、胆石症、痛风等疾病的危险性就越大。“我的女儿才7岁，怎么可能得高血压呢？”拿着女儿的诊断书，张女士百思不得其解，而身旁体重已达45千克的7岁女孩乐乐，还在拿着巧克力吃个不停。儿童患上成人病的现象越来越普遍，究其原因就是营养过剩而引起的肥胖问题惹的祸。

其次，肥胖还是导致儿童性早熟和性发育迟缓的主要元凶之一。有些孩子喜欢吃高热量的油炸食品，结果导致肥胖，引起内分泌紊乱，导致性早熟。有一个肥胖女孩9岁就来月经，女孩的妈妈开始还以为是偶然现象，结果此后几个月女孩都准时来例假，乳房也开始发育，这一切都是营养过剩导致性早熟引起的后果。男孩肥胖则易导致雌雄激素比例失调，从而出现男孩雌性化、男性乳房发育、性发育延迟等疾病。

最后，肥胖还能给孩子带来心理问题。肥胖孩子经常被同伴嘲笑，因此与正常儿童相比，他们容易表现出更多的自卑、自我封闭等心理问题。尤其是处于青春期的孩子，表现为不愿与人交往、担心自己穿上衣服不漂亮等，从而影响孩子的心情与社交。

肥胖不仅不是营养好的表现，而且多方面影响了孩子的健康。很多肥胖的孩子都有挑食的毛病，喜欢吃的东西除了鱼就是肉，渴了就喝各种含糖、含碳酸的饮料，不爱吃蔬菜。孩子在饮食上出了这么大的问题，父母是有责任的。因此，父母应该及时了解给孩子吃什么才是真正有营养的，什么样的膳食能保证营养的均衡。这些营养知识不仅仅是营养学家的事，合格的父母应该掌握一定的营养学知识，这样才能对孩子开展合理营养和健康饮食教育。

滥补营养元素

面对铺天盖地的营养品广告，父母们往往会手足无措。尤其是形形色色的补钙、补锌营养品，这些营养品对孩子的健康到底有没有用呢？像钙、锌这些

微量元素，在人体内都有一定的含量和比例，如果盲目给孩子补充微量元素可能会产生不良效果。

例如，父母给孩子补钙没有错，钙是儿童生长发育、尤其是骨骼与牙齿生长发育所必需的重要营养元素，锌的益脑功效也经过临床试验证明。但是，大多数父母却忽略了度的问题。

钙对于人的生长是必需的，但它绝对不是促长剂。人体长高主要是依靠骨骼长度增加，骨骼增长需要钙，同时钙的多少还决定了骨的硬度。如果钙不够，骨骼就会变软，得软骨病。但是如果孩子钙摄入正常，有足够的运动，一般不需要补钙。孩子身高的生长需要人体自身分泌，以生长激素为主的各种调节生长的内分泌激素以及钙以外的其他营养素，其中从食物中获得的总能量和蛋白质最重要。缺乏生长激素的孩子，即使有足够的钙，也不会长高。因此父母不要给孩子胡乱补钙以求生长，而应在医生的指导下确定孩子是否需要补钙。

一般情况下，两岁以上的孩子不需要特别补钙。因为父母在孩子正常饮食之外，每天给孩子喝牛奶，均衡饮食，就能保证孩子对钙的需求。

即便是孩子缺钙，补钙也要在医生的指导下进行，并非越多越好。婴幼儿每天摄入的钙量约为400毫克，青春期孩子与成人相仿，每天可摄入1200毫克。儿童补钙过量的主要症状是身体浮肿多汗、厌食、恶心、便秘、消化不良，严重的还容易引起高钙尿症，干扰其他微量元素诸如锌、镁、铁的吸收和利用，还可能限制大脑发育，并影响生长发育。血钙浓度过高，钙如沉积在眼角膜周边将影响视力，沉积在心脏瓣膜上将影响心脏功能，沉积在血管壁上将加重血管硬化。

锌作为一种微量元素，每天的需求量并不大，0~6个月的婴儿每天只需要1.5毫克，7~12个月的婴儿为8毫克，之后随着年龄的发展，对锌的需求量缓慢递增，到14~18岁时增至最高19毫克，一旦过了18岁，人体对锌的需求量就会下降，女性需要11.5毫克，男性需要15.5毫克。

儿童生长发育所需要的热能、蛋白质、维生素和矿物质都有一定的量，一般只要是不挑食、不偏食的孩子通过一日三餐就能获取足够的营养。因此，父母不要随意给孩子补充营养品，过量的营养对身体不仅没有好处，反而会有副作用，

会造成儿童肥胖，给孩子的成长埋下很多隐患，均衡营养才是最关键的。一般来讲，孩子如果不是被确诊缺乏某种营养素，就不要随意补充。确认需要补充的，也应该在医生和营养师的指导下进行。



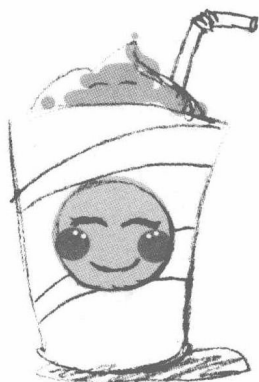
食物一味求细

如今，人们的生活水平提高了，精米精面成了日常的主食，无论是父母还是孩子都很少吃粗粮。而且父母大都疼爱孩子，生怕孩子进食、咀嚼的时候会累着，因此无论什么食物都要进行“再加工”。岂不知，食物一味求细会给孩子的成长发育带来不良后果。

首先，食物过于精细，不利于孩子吸收各种营养成分。常吃这些精细粮食，就会造成膳食纤维和维生素的缺乏，影响孩子的健康成长。再比如，精白米中的维生素B₁就比糙米中的维生素B₁少得多，谷粒碾磨成米时，加工越细，富含维生素B₁的糊粉层及谷芽去掉的也越多。同时，人们淘米时，如用手搓米、长时间浸泡米或用热水淘米，也容易将外层和谷芽去掉，剩下的白芯含维生素B₁就极少。而身体缺少维生素B₁，人就会得脚气病。孩子得了这种病，就会变得易烦躁，发展下去可能出现反应迟钝、无力、食欲减退、恶心、呕吐、心慌气短、浮肿等症状。

其次，食物过于精细，会让孩子患上便秘等疾病。孩子的饮食大多以牛奶、糖类为主，如果没有添加有益于排便的辅食，在婴儿期就容易产生便秘。到幼儿期，以精细柔软食品为主食者，便秘就会更为严重。孩子患上便秘后，粪便久积于肠道，会再次发酵，产生大量有毒物质，如不能及时排出体外，有可能对孩子的神经系统产生不良影响，孩子会出现口臭、口干舌燥、腹胀等症状，还会降低脑功能，影响孩子的智力发育。

再次，食物过于精细，会影响到孩子的正常吞咽能力，对他们的语言发展和牙齿生长有弊无利。“我的孙女最近不会吃东西了，给她吃什么她都含在嘴



里，就是不往下咽。”这位老奶奶怎么也不会想到，正是平常对孩子的饮食“精雕细琢”，才会造成如此严重的后果。孩子吞咽能力差，更会影响到今后的语言学习能力。咀嚼功能不佳、咀嚼训练不充分的孩子在学语言时也很难达到口齿清晰的要求。同时，牙齿的发育和生长也与咀嚼能力有关，咀嚼能力不好的孩子颌骨发育不好，长出来的牙齿也会“高低不齐”。

由此可见，给孩子安排饮食也应讲究粗细搭配，应多给孩子吃一些粗粮，比如玉米、荞麦、燕麦、高粱、薯类等食物。这类食物口感上不像精米精面那样顺口，但它们富含淀粉、纤维素、矿物质以及B族维生素等营养元素。如果日常膳食注意粗、细粮搭配食用，就可以弥补细粮中营养素缺乏的问题，达到营养互补的目的。

贵的就是好的

“孩子怎么吃最健康？”这是很多父母最关心的问题。有些父母认为越是价格贵的食品就越有营养，什么东西贵、什么东西有营养就吃什么。很多父母往往让孩子天天吃大鱼大肉，还常给孩子买各类高档食品吃，甚至买来各种昂贵的营养品长期服用。但这些昂贵的食物，在营养价值方面并不像他们想象得那么高。例如燕窝、鱼翅在营养方面就没有什么过人之处，只是因为它们的采集、制作过程非常复杂，数量也比较少，因而价格才特别昂贵。实际上，燕窝可以用鸡蛋、牛奶代替，鸡蛋中的氨基酸含量甚至比燕窝还高；鱼翅也可以用猪皮、鸡爪、肉皮冻等代替，几种食物的胶原蛋白含量几乎不相上下。由此可见，营养价值不在于价钱的高低，而在于食物含有各种营养成分的高低和合理搭配。

现实生活中，很多父母却没有意识到这一点，尤其是很多收入相对高的家庭，由于工作紧张，生活节奏加快，父母较多地选择超市速食或快餐食品，而忽略了膳食平衡，结果造成了这样一个营养怪圈：家庭收入越高，孩子的营养

反而越不均衡。另外，不少年轻的父母缺乏营养膳食方面的知识，盲目听从广告宣传，认为贵的食品就是营养好的食品，缺乏鉴别力，也加剧了孩子营养缺失的问题。

因此，在为孩子安排日常饮食时，父母们应当认识到：为孩子选择营养食物，不能够从价格高低的角度出发，有些食品价位高，但营养不一定优于价位低的食物；而且食品的价格常常与其加工程度成正比，而与食品来源成反比。加工程度越高的食品营养素丢失得越多，而价格却很高，并不适合孩子食用。另外，国外的产品也不见得就比国产的好，其中很多产品价格高是由于包装考究，原材料进口关税高、运输费用昂贵造成的，其实二者的营养功效差不多。因此，父母挑选食物时应当根据不同年龄孩子的成长发育特点，从均衡营养需要出发有针对性地选择，这样也许花不了多少钱就会收到很好的效果。

“吃好” 营养就全面

现代家庭餐桌上菜谱的品种越来越丰富，一方面，孩子吃得越来越好，小胖墩儿越来越多；但另一方面，孩子患缺铁性贫血、维生素缺乏等营养性疾病却呈增长趋势。对此很多父母都感到大惑不解：“我们都很注意给孩子补充营养，天天喝牛奶，餐餐有鱼有肉，怎么还会缺乏营养呢？”寻根究底，膳食摄入不够是最主要的原因。人体所需的营养素有蛋白质、碳水化合物、脂肪、无机盐、维生素和水分等。如果孩子只吃蛋、奶、鱼、肉，而不吃或少吃蔬菜、豆类等，体内就缺乏某些维生素或矿物质，造成营养素间不平衡，从而影响健康。特别是4个月以上的婴儿、儿童、青少年生长发育快，各种营养素的需求量增大，如果没有及时补充富含营养的食物，就会导致某种营养素长期缺乏。此外，虽然现在的父母都很注意孩子的营养，但有时对孩子的挑食、偏食却往往不能很好地纠正，导致孩子“挑肥拣瘦”，只吃自己喜欢的，也会造成孩子营养不良。

由此可见，吃得好并不等于营养就好，平衡膳食才是关键。父母们可以从以下几点具体分析孩子是否已经得到了足够的营养。

1. 热量。孩子正处于迅速生长的发育时期，热能支持着他们的生长发育，是需要量最大的食物。大米、玉米、面粉、小米、高粱、荞麦等都可以提供热量，要保证孩子吃饱。

2. 蛋白质。孩子需要足量的蛋白质来促进其大脑与神经的发育，更新细胞组织。孩子平均每日需要50多克蛋白质，也就是说，3~6岁的孩子如果1天喝200毫升牛奶、200毫升豆浆，吃1个鸡蛋、100克瘦肉、150~200克主食，蛋白质的摄入量就够了。经济条件达不到的家庭，不能保证孩子经常吃到牛肉和瘦肉，如果让孩子1天喝200克豆浆（或豆腐脑、豆花），吃2个鸡蛋、100克豆腐、10克芝麻酱、150~200克主食、50克毛豆（或青豆），也能满足孩子身体对蛋白质的需求。

3. 维生素。孩子需要各种维生素参与身体的生理代谢，帮助身体充分吸收蛋白质及各种营养，预防眼、牙、心脏、血管、骨骼、消化系统等方面的各种疾病。3~6岁孩子应吃各种各样的蔬菜和水果，每天需要250多克的摄入量。

4. 微量元素。孩子需要适量的微量元素，如铁、锌、碘、硒等。这些元素存在于谷物、肉类、海鲜、奶、豆类、蔬菜、干鲜果品等各种食物中。如果孩子因挑食而缺乏微量元素，会引起贫血、心肌损害、智力低下、情绪与行为难以控制等疾病。

5. 水。孩子需要饮用足够的白开水，帮助身体内的基础代谢，排除体内的废物。孩子爱喝的饮料非但不能代替白开水，而且其中所含的糖精、色素、香料、咖啡因等，还易引起孩子慢性中毒、过于兴奋冲动、哮喘及皮炎等。白开水对孩子的健康来说是最重要的。

总之，孩子的营养，关系着他们健康成长的长远利益。父母不仅要重视这个问题，树立正确的儿童营养观，更应安排好孩子的每日膳食，保证他们充分获得全面而均衡的营养。所以，对吃得好却长不壮的孩子，父母不要一味强调进补高级营养品及精细食物，而要从饮食上考虑，应注意其科学性：首先膳食营养要平衡，每餐最好做到荤素搭配，米面混食；其次，饮食要有规律，每天进餐的次数和数量都应比较固定，零食要注意节制。只有通过调整饮食结构，合理搭配营