

3至6岁宝宝的营养指导
广州市第一幼儿园指定食谱

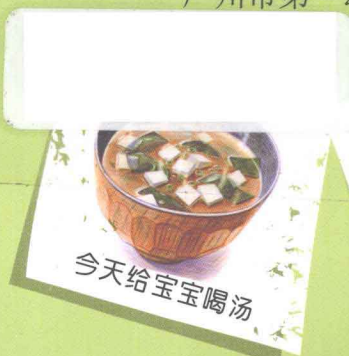
3
至
6
岁

幼儿园平衡膳食食谱

让您的宝贝健康成长，头脑壮壮
广州市第一幼儿园 编著

12份每周带量食谱
宝宝的一日三餐，妈妈不再发愁
春夏秋冬
按照不同的季节，调养您的宝宝

中山大学公共卫生学院营养系
博士生导师
中国营养学会副理事长
苏宜香女士专业推荐



江西科学技术出版社

幼儿园平衡膳食食谱

广州市第一幼儿园

编著

主 编 吴 穗

副主编 黄定群 吕凤清 钟惠芬



江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

幼儿园平衡膳食食谱 / 广州市第一幼儿园编著.

—南昌 : 江西科学技术出版社, 2011.7

ISBN 978-7-5390-4442-2

I. ①幼… II. ①广… III. ①婴幼儿—食谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第123346号

选题序号: ZK2011008

图书代码: D11056-101

主 编	吴 穗		
副主编	黄定群	吕凤清	钟惠芬
编 委	高 爽	黄伟雄	谢秀梅
	陈执欢	黄美琼	何剑文
	陈永莉	彭黎明	杨 琴
	何红霞	李雁仪	李英伟
	魏莲英	邵慧伦	

责任编辑 / 邓玉琼 李露萍

出版发行 / 江西科学技术出版社

社址 / 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编 / 330009 电话 / (0791) 6623491 6639342 (传真)

经销 / 各地新华书店

装帧设计 / 广州市德尚网络技术有限公司

印刷 / 广州市天河清粤彩印厂

版次 / 2011年8月第2版

2011年8月第1次印刷

开本 / 787mm×1092mm 1/16 6.75印张

字数 / 70千字

书号 / 978-7-5390-4442-2

定价 / 20.00元

赣版权登字-03-2011-211 版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)



序

幼儿是祖国的未来和人类的希望，他们天真烂漫、充满无限的生机和活力。但他们娇嫩脆弱，需要特殊的保护、照料和关怀。均衡营养是保障幼儿健康的核心因素之一。食物是营养的源泉，合理的膳食是保证幼儿身体健康的基本前提。科学地安排幼儿的膳食，把营养学的理论变成实践，是广大幼教工作者和全社会的责任。

广州市第一幼儿园的园长、医生、教师、保育员和烹调师六十年来潜心研究幼儿食谱，把多年来积累的幼儿每周带量食谱、点心及菜式制作的方法和经验汇集成册，编写了《幼儿园点心荟萃》、《幼儿园实用菜谱精选》和《幼儿园平衡膳食食谱》。该套书内容丰富翔实，具有科学性、实用性，是幼教工作者、幼儿家长有益的参考书。

愿我们的孩子都能从膳食中得到均衡、充足的营养，健康成长！

苏宜香

中山大学公共卫生学院营养系
教授 博士研究生导师
中国营养学会副理事长



编者的话

让孩子拥有健康的身体，是我们每个父母的心愿，而健康的身体往往又和良好的饮食、均衡的营养息息相关。3～6岁的儿童正处在生长发育的重要时期，吃得开心、吃得均衡，才能促进其对营养的吸收，为孩子的生长发育提供源源不断的能量。

许多家长反映：孩子就爱吃幼儿园的饭菜。为什么同样的食材，在家里并不受宠，在幼儿园却受到孩子们如此的喜爱呢？60年来，我国的园长、医生、教师、保育员和烹调师倾注了大量心血，潜心研究幼儿食谱，进行了长期的、卓有成效的探索，取得了可喜的成果。2002年我国编写的《幼儿园四季食谱》、《幼儿家庭食谱》两书出版，受到广大家长和幼教同行





的好评。现应大家的要求，我国把多年来积累的点心和菜式制作方法、经验汇集成册，编写了《幼儿园点心荟萃》、《幼儿园实用菜谱精选》和《幼儿园平衡膳食食谱》。

《幼儿园点心荟萃》详细介绍了我国制作各种点心的原料和做法，以及制作点心时使用的工具和操作程序的说明、图片。《幼儿园实用菜谱精选》简要说明了各类食物的特点和营养价值，详细介绍了近年来我国精心制作的部分幼儿膳食菜式的原材料、制作方法以及营养功效。《幼儿园平衡膳食食谱》精选了我国春夏秋冬四季共 12 份幼儿园一周带量食谱及营养分析统计，还介绍了我国丰富多样的主食。





这三册食谱，内容丰富、实用性强，是幼儿营养保健工作者、幼儿家长有益的膳食参考书。

我园的幼儿膳食营养工作多年来得到了中国营养学会副理事长、中国妇幼营养学会副主任委员、中山大学公共卫生学院营养系博士研究生导师苏宜香教授的悉心指导，特此鸣谢！

由于编者水平所限，不当之处，敬请读者指正。

编者

2011年5月





目录

01 科学制订幼儿平衡膳食食谱

春



- 05 春季幼儿膳食的要点
- 06 春季一周带量食谱(一)
- 08 春季食谱营养分析(一)
- 10 春季一周带量食谱(二)
- 12 春季食谱营养分析(二)
- 14 春季一周带量食谱(三)
- 16 春季食谱营养分析(三)

夏



- 19 夏季幼儿膳食的要点
- 20 夏季一周带量食谱(一)
- 22 夏季食谱营养分析(一)
- 24 夏季一周带量食谱(二)
- 26 夏季食谱营养分析(二)
- 28 夏季一周带量食谱(三)
- 30 夏季食谱营养分析(三)

秋



- 33 秋季幼儿膳食的要点
- 34 秋季一周带量食谱(一)
- 36 秋季食谱营养分析(一)
- 38 秋季一周带量食谱(二)
- 40 秋季食谱营养分析(二)
- 42 秋季一周带量食谱(三)
- 44 秋季食谱营养分析(三)

冬



- 47 冬季幼儿膳食的要点
- 48 冬季一周带量食谱(一)
- 50 冬季食谱营养分析(一)
- 52 冬季一周带量食谱(二)
- 54 冬季食谱营养分析(二)
- 56 冬季一周带量食谱(三)
- 58 冬季食谱营养分析(三)



谷类食物的营养价值介绍 61



鲜淮山蒸米饭	63
豆浆饭	64
红米饭	65
红豆饭	66
番薯饭	67
燕麦大米饭	68
大米小米饭	69
腊味拌饭	70
糯米饭	72
有味饭	73



小白菜肉丝炒面	75
菜肉煮面鱼	76
番茄鸡蛋蚬壳粉	78
冬瓜猪肝瘦肉煮螺丝粉	79
香菇肉丝烩面片	80

七鲜捞面	82
番茄鸡蛋瘦肉捞面	84
小棠菜蛋丝瘦肉炒粉	85



腐皮蚝豉瘦肉粥	87
芝麻核桃强身粥	88
淡菜瘦肉粥	89
番薯小米粥	90
眉豆花生粥	91
赤豆小米粥	92
燕麦南瓜瘦肉粥	93
眉豆干贝粥	94
八宝粥	95
祛湿粥	96
枸杞莲子粥	97
红豆莲子薏仁粥	98



科学制订幼儿平衡膳食食谱

平衡膳食也称为合理膳食，它是指能达到合理营养要求、促进人体健康、预防疾病的膳食。平衡膳食不但要求能提供足够的能量和营养素，而且其营养素必须种类齐全、比例合适。3~6岁的幼儿正处于生长发育的旺盛时期，必须有充足的营养才能保证幼儿正常的体格发育和良好的体质，但是这一年龄组的幼儿消化能力又较弱，幼儿的机体和有限的消化能力与营养素的较大需求相矛盾，因此科学合理制订幼儿每周带量食谱、为幼儿提供平衡膳食是幼儿园保健人员的重要职责之一。幼儿园保健人员必须根据幼儿的生理特点，在食物烹调、膳食安排等各方面合理调配，发挥各种食物营养成分的互补作用，保证幼儿从日常饮食中摄取充足而均衡的营养，达到平衡膳食的目的，促进幼儿健康成长。以下是广州市第一幼儿园合理制订幼儿平衡膳食食谱的一些方法与步骤：

1. 确定幼儿科学进食的餐次。

幼儿的营养需要相对较高，但是幼儿活泼好动、能量消耗大而且胃容量较小、消化能力相对较弱，应该少食多餐。结合我国作为寄宿制幼儿园，晚餐时间较早，晚餐到第二天早餐时间相隔较长等特点，我国采取了三餐三点的进餐制度，其中早上的课间餐是水果餐。



2. 初步掌握膳食的食物种类和大致进食量。

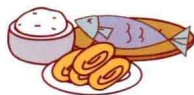
幼儿膳食要做到每日有谷类、畜禽肉类、鸡蛋、牛奶、蔬菜、水果、豆类及其制品等食物。按照 3~6 岁幼儿能量以及每日营养素的参考摄入量，在托幼儿每日需进食的食物种类和量是：谷类 160~200 克，鱼、禽、畜肉类 70~100 克，一枚鸡蛋，适量的豆类及其制品，蔬菜 200 克以上（包括一定量的有色蔬菜），水果 100 克以上，奶类 250~500 毫升。

3. 合理选择膳食中主要的食物和具体用量。

注意根据幼儿的膳食费用、食物的价格、季节性蔬果类供应、食品安全等情况选择食物。例如，鸡、鱼、牛肉比猪肉贵，可以根据实际情况多选猪肉，然后适当选用其他肉类；有色蔬菜要占每日进食蔬菜类食物的一半以上，蔬菜水果选用当季适时令的，少选用反季节的；每周进食一餐以上的海产品；每天有 1~2 杯牛奶，每周适当进食酸奶；每天有汤；适当选择杂粮、面食；尽量选用新鲜食物，少选用半成品，不选用外购熟食；猪血、猪肝等食物虽然营养丰富，但是因为食品安全的原因，应谨慎选用。选择食物要做到粗细结合、荤素搭配、品种多样，使幼儿的膳食既营养均衡、丰富，又经济实惠。

4. 采用适宜的烹调方式。

食品制作时应选用适合的烹调方式，多用蒸、煮、焖，少用油炸、煎烤，还要考虑制作过程不应太复杂，每周的菜式、点心尽量不要重复，力求做到色香味美。如果该餐食谱中有一个菜式比较费时费力，另外一个菜式就应尽量简单。



5. 先算后吃。

运用计算机软件统计分析膳食营养量，根据分析结果调整食物材料及其用量，使带量食谱符合幼儿平衡膳食的要求。

6. 调整改进。

制订幼儿食谱后，要及时巡查幼儿进餐情况，收集班上工作人员的反馈意见，观察食物剩量，定期进行膳食调查，了解幼儿对菜式的喜好、食物的用量是否适宜、幼儿真正摄入的膳食营养是否达到要求等，根据实际情况对菜式的食物材料和用量、烹调方法加以改进，才能不断完善幼儿膳食。

总之，科学、合理地制订幼儿营养均衡的食谱对幼儿的成长有着至关重要的作用，让我们一起来科学育儿，让幼儿健康地成长。



春





春季幼儿膳食的要点

春天是阳气生发的季节，顺应节气特点，健脾养肝、调养阳气的膳食可促进幼儿的身体健康。

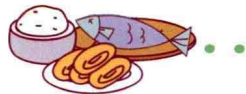
1. 春天的气温逐渐回升，幼儿食欲相对变弱，饮食应以清淡可口为宜。
2. 注意少酸增甘，适当加些温补阳气的食物，如姜、葱、蒜、洋葱、韭菜等。
3. 多吃护肝食物，以健脾胃之气，如山药、大枣、枸杞等。
4. 在多雨潮湿的南方宜多进食健脾利湿的食物，如鲫鱼、赤小豆、扁豆、土茯苓等。
5. 多吃红、黄色和深绿色的蔬菜，如胡萝卜、南瓜、番茄、青椒、芹菜、菠菜等，可消除春困。
6. 春天是儿童身高增长最快的季节，应注意补充足够的钙质，多选择含钙丰富的食物，如牛奶、海带、紫菜、虾皮、豆类、绿叶蔬菜等。



春季一周带量食谱（一）

项目 \ 每天用量	星期一	星期二	星期三
早餐	在家吃	鲜牛奶 核桃蛋糕	鲜牛奶 200 面粉 22 鸡蛋 30 白砂糖 22 核桃仁 5
课间餐		柚子	香蕉
午餐	南瓜淡菜瘦肉粥 七鲜捞面	清蒸鲩鱼 番茄烩 日本豆腐 米饭	鲜虾烩豆腐 娃娃菜云耳 炒蛋 米饭
午点	胡萝卜马蹄 竹蔗水	杞子猪肝煲 鲩鱼汤	甜豆奶
晚餐	土豆焖猪肉 腐皮炒生菜 米饭	香菇菜肉包 眉豆干贝粥	盐焗鸡翼 蘑菇炒双花 小米大米饭
晚点	学生奶 葱油花卷	学生奶 糯米糍	学生奶 蔬菜花卷

备注：云耳即木耳；竹蔗即甘蔗；马蹄即荸荠；鲩鱼即草鱼；眉豆即白豆或饭豇豆；鸡翼即鸡翅；番薯即红薯。表中所示均为一人量，单位克。全书同。



春季一周带量食谱（一）

项目 \ 每天用量	星期四	星期五	星期五	星期五
早餐	鲜牛奶 肉蓉葱花卷	鲜牛奶 200 面粉 43 猪肉 25 葱 1 白砂糖 8	鲜牛奶 提子馒头 鹌鹑蛋	鲜牛奶 200 面粉 43 白糖 8 葡萄干 5 鹌鹑蛋 25
课间餐	苹果	苹果 100	脐橙	脐橙 120
午餐	凤凰卷 火腿炒油菜 米饭	鸡蛋 40 鲮鱼肉 25 猪肉 15 火腿 15 油菜 100 大米 70 花生油 8	有味饭 萝卜莴笋瘦肉汤	菜心 45 豆腐干 10 胡萝卜 10 鸡蛋 25 猪肉 25 火腿 10 干香菇 3 虾米 2 大米 65 莴笋 10 萝卜 10 粉丝 10 瘦肉 15 虾皮 3 花生油 5
午点	赤小豆粉葛猪骨汤	粉葛 10 赤小豆 10 胡萝卜 20 猪大排 30 蜜枣 0.1	学生奶 苹果	牛奶 200 苹果 200
晚餐	香菇肉丝烩面片	面粉 60 冬瓜 80 瘦肉 30 鸡蛋 15 胡萝卜 15 干香菇 3 茭苳 1 葱 1 花生油 3	回家吃	
晚点	学生奶 红豆卷	牛奶 200 面粉 10 白糖 2 红豆 2		

备注：粉葛即葛根；茭苳即香菜。全书同。



春季食谱营养分析（一）

营养素摄入量占推荐摄入量百分比

营养素	单位	摄入量	推荐摄入量	摄入量占推荐摄入量的 (%)
能量	千卡	1486.35	1468.07	101
蛋白质	克	60.2	50.09	120
脂肪	克	48.15	53.05	91
碳水化合物	克	209.63	197.56	106
钙	毫克	671.94	738.55	91
铁	毫克	15.57	12.01	126
锌	毫克	8.82	11.08	80
维生素 A	毫克	907.14	569.27	159
维生素 B ₁	毫克	0.88	0.66	134
维生素 B ₂	毫克	1.16	0.66	176
维生素 C	毫克	79.7	66.92	119