



百变新口味

系列丛书

365



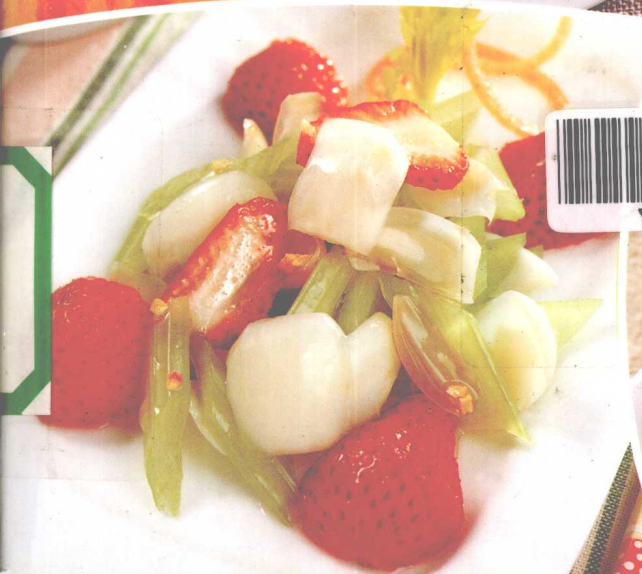
聪明宝贝菜

新做法 新口味 好口福

美食生活 工作室
组织编写

百变新口味 成就家庭厨艺高手

416道孩子爱吃的营养菜肴
附：小儿常见病饮食指导



YZLI0890140106



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

COOKING & BEI CAI

聪明宝贝菜

美食生活
MEI SHI SHENG HUO

工作室 组织编写



YZLI0890140106



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

聪明宝贝菜 / 美食生活工作室编. — 青岛: 青岛出版社, 2010.12

(百变新口味)

ISBN 978-7-5436-6726-6

I. 聪… II. 美… III. 婴幼儿—保健—菜谱 IV. TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第223710号



聪明宝贝菜

CONGMINGBAOBEICAI

- | | |
|------|---|
| 书 名 | 聪明宝贝菜 |
| 编 者 |  工作室 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市海尔路182号 (266061) 邮购电话 0532-68068026 |
| 策划编辑 | 张化新 周鸿媛 |
| 责任编辑 | 杨子涵 徐 巍 |
| 设计制作 | 赵艳新 周 伟 |
| 摄 影 | 高玉德 |
| 菜品制作 | 张恕玉 邴吉和 |
| 制 版 | 青岛艺鑫制版印刷有限公司 |
| 印 刷 | 青岛嘉宝印刷包装有限责任公司 |
| 出版日期 | 2011年10月第2版 2011年10月第2次印刷 |
| 开 本 | 16开 (700毫米×1000毫米) |
| 印 张 | 10.5 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5436-6726-6 |
| 定 价 | 18.00元 |

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

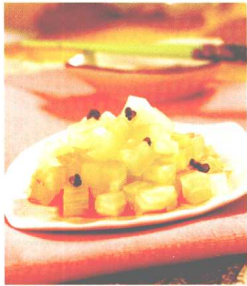
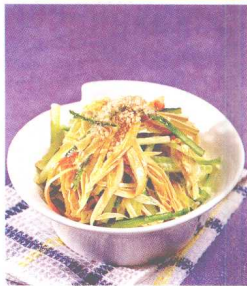
(青岛版图书售出后如有发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-68068629)

本书建议陈列类别: 生活类 美食类

“天天新口味365”系列美食图书是由**美食生活**工作室精心打造的又一系列精品图书。本系列图书汇集了上千款美味易做的家常菜肴，能极大地丰富您家的餐桌。

“新口味”是本书的最大看点，就是利用同一种食材，运用不同的烹饪方法。或用同样的烹饪方法，换以不同的食材烹制出新的菜肴。教您举一反三，变化创造出更多、更可口的菜肴。天天新口味，天天新生活。愿这套“天天新口味”系列美食图书能给您的生活增添更多的滋味和色彩。现将本书的阅读及使用方法详解如下：

菜肴名称。	烹调本菜需要的各种原料和调料。	详细解说本道菜品烹制过程中需特别注意的步骤，帮助您更轻松地完成菜品制作。	本书菜品共分为宝贝强身菜、宝贝益智菜2大部分，每一部分里面又包含凉菜、热菜、汤羹、主食等菜式。
椒油笋丁	原料、调料	烹调要点	宝贝强身菜/凉菜
 椒油笋丁 ▲原料：莴笋150克 ▲调料：植物油3克、葱花、花椒粒、盐、鸡精各适量 做法 1. 莴笋择洗干净，切丁，装盘，放入葱花、盐和鸡精拌匀。花椒粒放入耐热的碗中。 2. 炒锅置火上，倒入适量植物油，待油温烧至八成热时离火，浇在花椒粒上，制成花椒油，淋在莴笋丁上拌匀即可。 椒油虾海带丝 ▲做法： ① 小白菜择洗干净，切成丝。 ② 海带洗净，切细丝，焯水后控干，放容器中，加入小白菜丝、盐拌匀，装盘，放上葱丝、姜丝、醋，淋上烧热的花椒油即成。	▲原料：嫩藕250克，芹菜25克 ▲调料：香菜碎、盐、鸡精、香油各适量 做法 1. 藕去皮，洗净，切片。芹菜洗净，斜切片。二者均入沸水锅中焯熟，捞出沥干水分，晾凉。 2. 取盘，放入藕片、芹菜段，用盐、鸡精和香油调味，撒上香菜碎即可。 营养看点 莲藕富含蛋白质、维生素C、膳食纤维及铁、钙等营养成分，一般人都可食用藕，但孕期的食用量应以200克为宜。 ▲贴心提示： 烹调藕忌用铁器，否则藕的颜色会变黑。	▲原料：腐竹、黄瓜、芝麻各适量 ▲调料：香油、白醋、鸡精、盐各适量 做法 1. 腐竹泡软，煮5分钟，冷却后切丝。黄瓜洗净，切丝。 2. 将芝麻放入干锅中，翻炒至颜色泛黄，铺到案板上，用擀面杖将其磨碎，再放入锅中，加盐翻炒，即为芝麻盐。 3. 将腐竹丝和黄瓜丝放入盆中，撒上芝麻盐，加适量白醋、香油、鸡精，搅拌均匀，装入盘中即可。 烹调要点 腐竹需用凉水或温水泡发，这样可使腐竹整洁美观，如用热水泡，则腐竹易碎。	芝麻盐拌腐竹  银耳黄瓜 
凉拌藕片	营养看点	新口味	
凉拌藕片 	莲藕富含蛋白质、维生素C、膳食纤维及铁、钙等营养成分，一般人都可食用藕，但孕期的食用量应以200克为宜。	凉拌银耳 ▲做法： ① 银耳加水浸泡发透，洗净切碎，以凉开水冲洗净，盛入碗中。 ② 起油锅烧热，放入葱姜丝翻炒片刻，浇入盛银耳的碗中，加适量盐、醋、味精、香油拌匀即可。	

制作菜品的步骤说明，教您一步一步完成菜肴的制作。

分析本道菜品所用原料含有哪些营养成分，组合搭配后具有什么样的养生功效，使您在给家人选择菜品时更加有据可依。

同一种食材，利用不同的烹饪方法，或同样的烹饪方法，换以不同的食材，都可以做出不同的新口味。

标记颜色的黑体字部分为所需用的原料和调料，紫色字为原料，绿色字为调料，便于您提前准备，顺利操作。



1 儿童营养与饮食

儿童生理特点与营养.....	10
儿童的年龄分期.....	10
儿童各成长阶段的生理特点...	10

儿童营养代谢及特点.....	11
儿童饮食原则.....	13
幼儿的饮食原则.....	13

学龄前期儿童的饮食原则..	14
学龄期儿童的饮食原则.....	15
儿童四季饮食.....	16



2 宝贝强身菜

健康饮食成就健康宝宝.....	18
提高宝宝免疫力的方法.....	18
帮助宝宝提高免疫力的 经典食品.....	19

◎凉菜◎

什锦果盘.....	20
清爽大拌菜.....	20
姜汁菠菜.....	21
（新）拌菠菜.....	21
花生菠菜.....	21
凉拌山药丝.....	22
（新）百合拌山药.....	22
糖醋萝卜丝.....	22
凉拌鱼腥草.....	23
玫瑰芹菜叶.....	23
洋葱三丝.....	23
蛋丝拌黄瓜.....	24
（新）甜酱腌黄瓜.....	24

拍黄瓜.....	24
黄瓜海米拌粉丝.....	25
（新）木耳拌黄瓜.....	25
蒜味番茄.....	25
（新）糖拌番茄.....	25
青椒鸡蛋沙拉.....	26
（新）青椒豆腐丝.....	26
（新）豆豉青椒.....	26
芥油芦笋.....	27
（新）番茄拌芦荟.....	27
炆拌莴笋.....	27
椒油笋丁.....	28
（新）椒油炆海带丝.....	28
凉拌藕片.....	28
芝麻盐拌腐竹.....	29
银耳黄瓜.....	29
（新）凉拌银耳.....	29
苦瓜银耳.....	30

（新）炆拌银耳.....	30
凉拌双耳.....	30
芝麻双丝海带.....	31
（新）凉拌海带.....	31
（新）白菜海带丝.....	31
盐水毛豆.....	32
（新）五香毛豆.....	32
麻酱四季豆.....	32
（新）麻酱油麦菜.....	32
蔬菜沙拉.....	33
（新）火腿水果沙拉.....	33
（新）苹果西芹虾仁沙拉..	33
三色清爽鸡丝.....	34
（新）黄瓜粉皮拌鸡丝.....	34
鸡丝拉皮.....	34
蒜泥拌鱿鱼.....	35
（新）白灼鱿鱼花.....	35
莴笋拌海蜇.....	35

(新)海蜇皮拌芹菜.....	35
菜心拌蜇皮.....	36
◎热菜◎	
奶油烤菠萝什锦.....	36
豆泡白菜.....	37
(新)茄汁豆泡.....	37
栗子扒白菜.....	37
木耳圆白菜.....	38
蒜香油菜.....	38
(新)蒜蓉油麦菜.....	38
蚝油生菜.....	39
(新)腐乳生菜.....	39
(新)蒜末生菜.....	39
菜花香菇.....	40
(新)奶油菜花.....	40
奶香口蘑烧菜花.....	40
(新)茄汁烧菜花.....	40
红片花菜.....	41
(新)炆拌双花.....	41
蒜蓉菜花.....	41
(新)甜椒菜花.....	41
红豆沙酿香芋.....	42
(新)拔丝芋头.....	42
(新)蜜糖芋艿.....	42
皮蛋炒山药.....	43
(新)皮蛋炒菠菜.....	43
芦笋拌茄块.....	43
三鲜青豆.....	44
枸杞银芽.....	44
(新)炆银芽.....	44
银耳芦笋.....	45
(新)冬蓉芦笋.....	45
(新)五彩芦笋.....	45
红椒茭白.....	46

猴头蘑炒空心菜.....	46
(新)清炒空心菜.....	46
白萝卜炒鸡蛋.....	47
虾酱烧菜花.....	47
海米烧菜花.....	47
香菇西兰花.....	48
香菇小油菜.....	48
香菇芹菜.....	49
兰花烧双菇.....	49
(新)烧香菇.....	49
三丁玉米.....	50
(新)柿子椒炒玉米.....	50
珍珠菜花.....	50
(新)咸蛋黄炒玉米.....	50
西芹炒南瓜.....	51
(新)鸡蛋炒西芹.....	51
(新)豆豉南瓜.....	51
番茄烧豆腐.....	52
(新)肉末煨番茄.....	52
香菇焖豆腐.....	52
韭菜炒豆腐.....	53
木须豆腐.....	53
榨菜豆腐.....	54
(新)榨菜皮蛋豆腐.....	54
韭菜炒豆腐干.....	54
土豆烧豆角.....	54
芒果烧茄子.....	55



(新)大蒜烧茄子.....	55
(新)干烧茄子.....	55
鱼香茄子.....	56
炒素鳊鱼丝.....	56
京酱西葫芦.....	57
(新)海米炒西葫芦.....	57
(新)三丝拌茭瓜.....	57
肉末炒玉米.....	58
柠檬炒肉片.....	58
酱肉西兰花.....	58
胡萝卜炒肉丝.....	59
(新)白萝卜炒肉丝.....	59
(新)嫩姜炒肉丝.....	59
京酱肉丝.....	60
青椒瘦肉土豆丝.....	60
南瓜红烧肉.....	61
(新)柚皮红烧肉.....	61
(新)竹笋烧肉.....	61
南瓜盅蒸肉.....	62
荸荠丸子.....	62
红果青瓜肉丁.....	63
洋葱肉干丝.....	63
(新)洋葱炒肉丝.....	63
茼蒿肉丝.....	64
(新)茼蒿炒牛肉丝.....	64
番茄腰柳.....	64
山楂炖肉.....	65
土豆炖肉.....	65
肉末粉丝.....	66
(新)肉末粉条.....	66
茄子烧肉片.....	66
番茄炒肉片.....	67
木耳炒瘦肉.....	67
酪梨炒肉.....	68

豉汁蒸排骨.....	68
(新) 豉汁蒸排骨.....	68
芋头烧排骨.....	69
铁板猪肝.....	69
芹菜炒猪肝.....	70
熘肝片.....	70
香肠烧菜花.....	71
(新) 海米烧菜花.....	71
腊肠炒荷兰豆.....	71
火腿冬瓜.....	72
(新) 火腿炒毛豆.....	72
火腿蘑菇蒸冬瓜.....	72
奶油杂拌.....	73
(新) 炸鲜奶.....	73
(新) 奶油烩玉米.....	73
洋葱炒牛肉.....	74
(新) 洋葱牛肉炒饭.....	74
嫩炒芹菜牛肉丝.....	74
牛肉炖土豆.....	75
(新) 番茄土豆牛肉汤.....	75
(新) 清炖萝卜牛肉.....	75
牛肉炒胡萝卜.....	76
罐焖牛肉.....	76
羊肉片炒洋葱.....	77
(新) 洋葱羊肉汤.....	77
(新) 洋葱烧牛肉.....	77
子姜炒羊肉丝.....	78
韭菜炒羊肝.....	78
(新) 油爆羊肝.....	78
清蒸西瓜鸡.....	79
(新) 白切鸡.....	79
(新) 香椿鸡丝.....	79
甜椒鸡丝.....	80
番茄鸡块.....	80

榨菜炒鸡柳.....	81
苹果炒鸡柳.....	81
苦瓜焖鸡翅.....	82
盐水鸭肝.....	82
(新) 麻香鸭肝.....	82
家常焖鳊鱼.....	83
花生银鱼.....	83
(新) 银鱼煎蛋.....	83
素烤鱿鱼爪.....	84
(新) 微波鱿鱼.....	84
(新) 烤鱿鱼头.....	84
山楂鱿鱼卷.....	85
红椒墨鱼丝.....	85
酱爆大闸蟹.....	86
(新) 三丝清炒蟹.....	86
(新) 洋葱炒河蟹.....	86
冬瓜烧蟹肉.....	87
牡蛎炒韭菜.....	87
(新) 蒜香牡蛎.....	87
红烧鲜海参.....	88
(新) 竹笋烧海参.....	88
(新) 木耳烧海参.....	88



◎汤羹◎

西米露.....	89
(新) 番茄羹.....	89
八果羹.....	89
(新) 水果汤.....	89

什锦水果羹.....	90
水果山药羹.....	90
奶汁西兰花.....	91
(新) 奶汤西兰花.....	91
南瓜露.....	91
海带豆腐汤.....	92
(新) 花生腐皮海带羹.....	92
紫菜豆腐汤.....	92
意大利蔬菜汤.....	93
萝卜肉丸汤.....	93
冬瓜肉丸汤.....	94
木耳腰片汤.....	94
南瓜排骨汤.....	95
猪肝豆腐汤.....	95
番茄培根蘑菇汤.....	96
咖喱牛肉丁汤.....	96
牛肉丸南瓜汤.....	97
(新) 南瓜炒牛肉.....	97
(新) 南瓜牛肉汤.....	97
番茄黄豆牛尾.....	98
(新) 土豆牛尾汤.....	98
胡萝卜炖牛尾.....	98
萝卜羊肉汤.....	99
白萝卜炖羊肉.....	99
冬瓜羊肉汤.....	100
竹笋鸡肉汤.....	100
(新) 龙眼鸡汤.....	100
番茄鸡肝汤.....	101
牡蛎雪菜双豆汤.....	101
(新) 牡蛎汤.....	101
番茄墨鱼汤.....	102
(新) 黄瓜墨鱼汤.....	102
豌豆苗蛤蜊汤.....	102

◎主食◎

山药红枣粥.....	103
(新)芋头红枣粥.....	103
山药小米粥.....	103
山药小米粥.....	103

(新)玉米山药粥.....	103
双豆麦仁粥.....	104
高粱红豆粥.....	104
(新)紫薯高粱粥.....	104
豆干炒饭.....	105

(新)海鲜炒饭.....	105
肉夹馍.....	105
山药面.....	106
小白菜水饺.....	106
鸡肝黄金窝头.....	106



3 宝贝益智菜

会吃的宝宝更聪明.....	108
---------------	-----

◎凉菜◎

核桃仁拌莴笋.....	109
(新)碧绿笋尖.....	109
松仁拌茼蒿.....	109
(新)蒜蓉茼蒿.....	109
洋葱拌花生.....	110
(新)芹菜拌花生.....	110
花生拌芹菜.....	110
(新)香菜拌花生.....	110
咸蛋黄拌豆腐.....	111
酱猪心.....	111
沙拉球.....	112
(新)什锦番茄.....	112
(新)什锦水果沙拉.....	112
金针菇拌蜆皮.....	113
(新)金针菇拌豆芽.....	113
(新)金针菇拌菠菜.....	113
芦笋拌虾仁.....	114
(新)芦荟拌虾仁.....	114
水晶虾冻.....	114

虾仁拌黄瓜.....	115
猪皮鲍鱼冻.....	115

◎热菜◎

松仁玉米仙人掌.....	116
(新)香菇炒松仁.....	116
(新)松子玉米.....	116
桃仁丝瓜.....	117
(新)香菇核桃仁.....	117
酱汁桃仁.....	117
核桃仁炒平菇.....	118
(新)核桃仁炒韭菜.....	118
兰花豆腐.....	118
雪梨蒸奶豆腐.....	119
蛋黄焗豆腐.....	119
(新)咸蛋黄拌豆腐.....	119
栗子烩娃娃菜.....	120
(新)八宝栗子.....	120
(新)板栗烧菜心.....	120
肉丝烧金针.....	121
(新)小炒肉丝.....	121
松仁牛柳.....	121

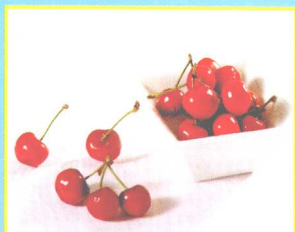
(新)香煎金钱牛扒.....	121
核桃仁烧羊肉.....	122
(新)水晶桃仁.....	122
木耳金针焖兔肉.....	122
菜胆芙蓉鸡.....	123
(新)菊花炒鸡片.....	123
(新)洋葱玻璃鸡片.....	123
金针菇炒鸡丝.....	124
(新)金针三丝.....	124
(新)金针菇炒肚丝.....	124
生菜包.....	125
香煎鸡肉沙拉.....	125
腰果鸡丁.....	126
(新)腰果鸭丁.....	126
四彩鸡丁.....	126
卤水鸡翅.....	127
香菇烧鸡翅.....	127
苹果鸡翅.....	128
蛋香萝卜丝.....	128
洋葱鸡蛋饼.....	129
(新)胡萝卜炒鸡蛋.....	129

(新) 番茄鸡蛋羹.....	129
牡蛎蒸蛋羹.....	130
牡蛎煎蛋.....	130
洋葱圈煎蛋.....	130
煎蛋配火腿.....	131
鸡蛋炒西芹.....	131
韭菜炒鸡蛋.....	131
双蛋炆蜜豆.....	132
时蔬炒蟹黄.....	132
鱼松炒豆芽.....	133
豆瓣草鱼.....	133
冬菜蒸鳕鱼.....	134
清蒸武昌鱼.....	134
(新) 清蒸黄花鱼.....	134
糖醋鲤鱼.....	135
(新) 糖醋带鱼.....	135
(新) 葱油鲤鱼.....	135
五彩鱼丸.....	136
(新) 油酥彩球.....	136
(新) 橄榄鱼丸.....	136
番茄炒鱼片.....	137
(新) 西红柿炖鲈鱼.....	137
苦瓜炒虾肉.....	137
草莓伴虾球.....	138
草莓炒虾球.....	138
葡萄虾球.....	139
群虾烤蘑菇.....	139
尖椒炒河虾.....	140
(新) 韭菜炒河虾.....	140
虾子烧茼蒿.....	140
(新) 蟹黄烧茼蒿.....	140
翡翠虾仁.....	141
白菜虾.....	141
黄瓜炒虾球.....	142

(新) 黄瓜虾仁炒蛋.....	142
锅塌牡蛎.....	142
蒜蓉蒸扇贝.....	143
清蒸三文鱼.....	143
(新) 蜜汁三文鱼.....	143
◎汤羹◎	
牛奶炖花生.....	144
(新) 牛奶花生粥.....	144
(新) 花生牛奶羹.....	144
(新) 牛奶麦片.....	144
珍珠白玉汤.....	145
鸡蓉凤尾玉米羹.....	145
蛋皮饺子冬瓜汤.....	146
(新) 蛋皮肉卷.....	146
(新) 蛤蜊冬瓜汤.....	146
菠菜鸡蛋汤.....	147
(新) 木耳豆腐蛋花汤.....	147
鱼米蛋花羹.....	147
紫菜虾皮蛋花汤.....	148
木瓜酸汤银鳕鱼.....	148
青豆鱼头汤.....	149
(新) 八珍大鱼头.....	149
鲫鱼冬瓜汤.....	149
葱炖鲫鱼.....	150
鲫鱼豆腐汤.....	150
(新) 山药鲫鱼汤.....	150
鲜奶鲫鱼汤.....	151
(新) 奶汤鲫鱼.....	151
鲈鱼冬笋香菇汤.....	153
苹果炖草鱼.....	152
(新) 芋头炖鲜鱼.....	152
(新) 草鱼冬瓜汤.....	152
鲜虾豆苗羹.....	153
芙蓉三鲜冬蓉羹.....	153

豆浆海鲜汤.....	154
(新) 花样海鲜汤.....	154
(新) 莼菜海鲜羹.....	154
◎主食◎	
牛奶蜂蜜饮.....	155
(新) 绿豆蜂蜜饮.....	155
牛奶麦冬饮.....	155
香蕉牛奶.....	155
(新) 草莓牛奶.....	155
核桃花生豆浆.....	156
健脑核桃粥.....	156
(新) 龙眼核桃粥.....	156
桂圆芝麻小米粥.....	156
杏香奶糊.....	157
鲜奶粥.....	157
(新) 鲜鱼牛奶粥.....	157
牛奶大枣粥.....	157
(新) 鲜奶土豆粥.....	157
松子银鱼拌饭.....	158
(新) 松子粥.....	158
虾仁蛋炒饭.....	158
栗子焖饭.....	159
(新) 香肠豌豆焖饭.....	159
黑芝麻米粥.....	159
五彩菠萝饭.....	160
虾皮卷心菜馅饼.....	160
红薯鱼肉饼.....	160





1

ERTONGYINGYANG
YUYINSHI

儿童营养与饮食

儿童的年龄分期

儿童与成人的年龄界限，现代一般按《小儿卫生总微论方》所说：“当以十四以下为小儿治”，将14岁作为儿童年龄的上限。在儿童的不同阶段，其形体精神、生长发育、生理病理、养育保健、疾病防治等都有着不同的要求。现代一般将儿童按年龄分为以下几个时期：

- ◎ **幼儿期**：1~3周岁，亦称托儿所年龄期。
- ◎ **学龄前期**：3~6周岁或3~7周岁，亦称学龄前期。
- ◎ **学龄期**：6~7周岁(入学起)至12~14周岁(进入青春期前为止)，称学龄期。



儿童各成长阶段的生理特点

◎ 幼儿期的生理特点

幼儿期小儿生长发育速度较婴儿期(0~1岁)有所减慢，饮食已逐步过渡到普通饮食，乳牙渐次长齐，脾胃功能逐渐增强。幼儿期脑的发育较快，脑重是成人的3/4。幼儿身长的增加比体重增长快，要注意饮食中钙和维生素D的及时补充。

◎ 学龄期的生理特点

学龄期处于小学学习阶段，此期儿童体格仍稳步增长，乳牙依次换上恒牙，除生殖系统外，其他器官的发育到本期末已接近成人水平。学龄期儿童脑的形态已基本与成人相同，智能发育更为成熟，控制、理解、分析、综合等能力增强，能适应正规的学习生活。此期要以德、智、体全面发展为目标，引导儿童健康成长。

学龄期女孩在10岁前、男孩在12岁前体重与身高的增长分别为每年2千克、5~7厘米，其后逐年增快；肌力增加，肌肉发育较快，肌肉容积增大。6~7岁时，出现第一颗恒牙，称为“六龄牙”，乳牙开始按出牙顺序逐渐脱落。神经心理发育逐渐成熟；认知能力发育较好，在具体事物中可运用概念，应用概念思维，具备逻辑运算能力，能学习加减法的规则，能分析事物的特性与空间关系及数量概念；高级神经活动的基本过程——兴奋和抑制功能有明显发展，兴奋和抑制性条件反射易于形成。

◎ 学龄前期的生理特点

此时期儿童生长发育渐趋平缓，体重每年增加1.5~2千克，身高的增长速度较体重快些，平均每年增长5~8厘米。头部增长逐渐减慢，头围每年增加小于1厘米。四肢增长较躯干迅速。活动能力加强，智力发育迅速，是逐渐形成个性和培养良好习惯、品德的重要时期。

1 热量

儿童所需的热量主要用于供应基础代谢（维持体温、呼吸、循环等代谢需要）、生长发育、肌肉活动、食物消化、排泄消耗等诸方面需要。其中基础代谢约占总热量的50%。

生长发育所需热量为儿童所特有，儿童生长越快，需要的热量也就愈多，生长发育所需热量占总热量的25%~30%。用于肌肉活动所需的热量极不一致，好动爱哭的儿童比安静的儿童所需热量可高3~4倍，一般占总热量的10%~15%。食物消化吸收过程中所需热量占总热量的5%~10%。

婴幼儿所需的热量比成人多，按每千克体重计算，1周岁内每日约为460千焦，以后每增加3岁减去42千焦。如较长时间热量供给不足，可使小儿发育迟缓，体重减轻。三大营养素提供的热量占总热量的比例，碳水化合物应为60%~65%，脂肪应为20%~25%，蛋白质供能比重应增加至15%~20%，这样才有利于满足儿童生长发育的需要。



2 蛋白质

儿童对蛋白质的需求相对比成人多，摄入的蛋白质不仅用来补充消耗，还用来增长和构成新组织。儿童对蛋白质需求量多少，还取决于蛋白质的质量，即组成食物蛋白质的氨基酸种类、数量以及相互的比例是否适当。儿童所需的必需氨基酸比成人要多一种，即9种必需氨基酸，多出的一种为组氨酸。

少年儿童正处在生长加速阶段，肌肉系统发育也相应加快，所需蛋白质也最多。在满足必需氨基酸需要量的同时，还需有足够的非必需氨基酸来合成蛋白质。蛋白质的吸收取决于蛋白质的摄入量 and 利用率，牛奶、鸡蛋等食物的蛋白质利用率较高，蔬菜类蛋白质吸收利用率较低。



3 脂肪

脂肪是热量的重要来源，还能促进脂溶性维生素（如维生素A、维生素D、维生素E、维生素K等）的吸收，也可构成人体的组织，如磷脂、胆固醇等类脂质是构成细胞的重要成分。不饱和脂肪酸是儿童的必需营养物质，能促进发育，维持皮肤和毛细血管的健康。

脂肪营养价值的高低主要取决于其消化率。正常情况下，脂肪都容易被消化和吸收，吸收最快的是乳脂，而草食动物的体脂则因含硬脂酸较多，不太容易消化。母乳中不仅含丰富的脂肪，而且含有脂肪消化剂脂酶，脂肪球比牛奶小，更易吸收，婴儿最理想的食品仍是母乳。

婴儿每日每千克体重需脂肪约4克，6岁以上幼儿为3克。少年儿童在日常饮食中应选择吸收率高的乳脂以及不饱和脂肪酸含量高的脂肪，每日脂肪需要量50~60克，所提供的热量要求达到总热量的20%~25%。

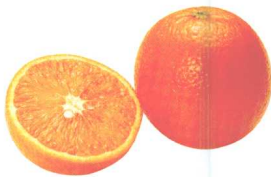
4 维生素

◎ **维生素A**：是促进婴幼儿生长发育的主要物质之一，同时能维护上皮组织，增加抵抗力。如果维生素A供给不足，就会影响儿童的生长发育，导致体重不增，上皮组织萎缩角化，抵抗力下降，患夜盲症及干眼病等。如果摄入维生素A过多，就会引起慢性中毒，出现头痛、胃痛、脱发等。正常儿童每日需维生素A 2000~4000国际单位。

◎ **维生素D**：能调节钙、磷代谢，促进钙、磷在肠内的吸收利用，促进牙齿和骨骼的生长，对儿童极为重要。若缺乏维生素D，则可影响钙的吸收，由于骨化作用减弱而导致骨骼软化，发生佝偻病、手足抽搐症等。若维生素D摄入过量，则会出现食欲不振、呕吐、便秘等症状，还会因血钙过高而造成肾及其他脏器钙盐沉着。

◎ **B族维生素**：包括维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素B₁₂、烟酸等一系列维生素，主要功能是维持正常的糖代谢，增进食欲，维持神经系统的正常功能，并可促进生长发育。缺乏维生素B₁时会引起脚气病、多发性神经炎。维生素B₂可在体内构成核黄酶的辅酶，参与物质代谢，亦有促进生长发育的功能。缺乏维生素B₂时，可出现口角炎、舌炎、唇炎及阴囊炎等一系列代谢紊乱的症状。烟酸在人体内是构成辅酶I、辅酶II的成分，参与物质代谢。缺乏烟酸时，可引起癞皮病，主要表现为皮炎、腹泻和痴呆等。

◎ **维生素C**：在体内有多种功能，可维持牙齿、骨骼、血管的正常功能，参与新陈代谢，增加机体对疾病的抵抗能力，并有解毒作用。缺乏维生素C时，可引起坏血病，对骨骼影响也很大，可引起骨组织萎缩，骨质脆弱而容易折断。



5 矿物质

◎ **钙与磷**：与儿童生长发育关系最密切的矿物质是钙、磷、铁。钙、磷是构成骨骼和牙齿的主要成分，对血液凝固、肌肉收缩、神经兴奋的传导都有重要作用。婴幼儿体内含钙占体重的0.8%，成人1.5%。婴幼儿生长期每天需钙600~800毫克，钙与磷的理想摄入比例为1:1.5，因为这关系到钙、磷的吸收程度，钙、磷比例过高或过低，都会影响其吸收利用。儿童缺钙易引发佝偻病、鸡胸、手足抽搐症等多种症状，不可忽视。

◎ **铁**：是制造血红蛋白的主要原料，儿童每日需铁10~12毫克，缺乏时可引起缺铁性贫血。

◎ **锌与碘**：对人体生理功能、生长发育起着重要作用。锌是许多重要酶的组成成分，对维护细胞膜的完整及造血过程起重要作用。缺锌的儿童表现为食欲不振、味觉减退、生长发育差。1~10岁儿童每日需锌量为10毫克。碘是制造甲状腺激素的原料，缺乏时可引起甲状腺肿大，成人每日需碘100~200微克，儿童应当适当增加。

人们根据儿童不同时期的特点，总结出相应的饮食养生之道：“乳贵有时，食贵有节，不重用补，以调为主。”“乳贵有时，食贵有节”，这实际上是概括了儿童两个阶段的补养原则，即小儿以哺乳为主时，哺乳的时间、方法、数量乃至断乳的时间等应遵循一定的规律；断乳之后完全靠其他饮食提供营养物质时，应做到“食贵有节”，饮食要节制，切勿暴饮暴食。

◎ 幼儿期的饮食原则

此时期儿童身体正处于生长发育的高峰，饮食营养必须丰富、全面、充足，同时避免因营养过剩而导致肥胖。儿童时期的肥胖不仅是脂肪细胞个体的增大，更是脂肪细胞个数的增多，因此一旦出现肥胖，便不易恢复正常体重，也给成年后肥胖种下恶果。幼年时期的饮食调理既要富于营养，又要利于消化，不加重脾胃负担；既要营养供应充足，满足机体生长发育需要，又要适度适量。

◎ 1~2岁儿童营养摄入量

1~2岁儿童热量供给每日需4600千焦(1095千卡)，2~3岁为5600千焦(1333千卡)。蛋白质每天40克左右，其中优质蛋白质(乳、肉、蛋、豆类等)应占1/3~1/2。蛋白质、脂肪、碳水化合物按重量比例以1:1.2:4为宜。粗细粮食应互相搭配，荤素菜兼顾，以达到营养均衡。每天可供给牛奶或豆浆1~2杯(200~400毫升)。

◎ 儿童食物加工注意事项

食物要尽量碎、细、软、烂，以满足儿童咀嚼力弱、消化功能不全而产生的特殊需求。少吃质硬、不易嚼碎的食物，如油烹煎炸食物、质硬的豆粒、花生、瓜子、鱼刺等，以防误入气管而引起窒息等意外。儿童不宜吃酸、辣、麻味以及酒、咖啡、浓茶等刺激性食物，适宜选择稀饭、面条、饺子、包子、米粉等食物。幼儿膳食的选择和加工应与成人膳食有所区别，且幼儿期和学龄前期儿童的食物最好是单独烹制。

应注意培养孩子良好的饮食习惯，如定时饮食(一般每天以三餐加上、下午一次点心为宜，中间相隔时间为3~4小时)、进食时应专心、不挑食、不偏食、少吃零食、讲卫生等。



学龄前期儿童的饮食原则

3~6岁儿童生长发育趋于稳步发展，活动量较前更多，膳食已基本接近成人，一般一天三餐加一次午后点心即可。早餐应吃饱，午餐要吃好，晚餐不多吃。能量供应每天应达1600~1800千卡，蛋白质每天45~55克。蛋白质、脂肪和糖类按重量比例应为1:1.1:6。3~6岁儿童膳食应以谷类食物为主，注意膳食品种多样化，一般应包括粮食类、蔬菜类、豆类、肉类、水果，重视营养平衡，荤素菜搭配，米、面粗细粮交替。不宜多吃坚硬、油炸和刺激性食物，少吃零食和甜食。

◎ 保持食物成分的平衡

学龄前期儿童膳食应做到营养均衡，尤其应注意蛋白质、钙和维生素的供给，以保证孩子的正常发育。

◎ 重视儿童的食欲

食物不合适，饮食不按时，多吃零食（如糖果、巧克力、炸薯条等含脂肪、糖较多，易有饱腹感），情绪太紧张（如父母闹矛盾、批评责罚儿童过多、强迫儿童进食等），游戏太少（大肌肉活动不够），兴奋过度（如看电视、游戏太多），病灶的疼痛等，都会影响大脑皮质，使儿童的食欲减退。

◎ 不可强迫儿童进食

不可强迫儿童进食。儿童与成人一样，不可能每顿饭都胃口良好。孩子进食少时，家长不可强迫其进食，否则不仅易引起消化不良，还会造成孩子逆反心理，形成神经性厌食。

◎ 养成良好的饮食习惯

不偏食、挑食，各种食物均衡全面，饥饿适度控制，按时进餐。饮食宜清淡，不要嗜好过甜、过咸、异味、油炸、辛辣等食物，防止偏食。教育儿童注意进餐礼仪，进食时要专心认真，不要大声交谈，不要看电视或看画书，也不要玩其他东西。

● 现阶段我国儿童饮食习惯中存在的问题 ●

◎ **偏食者较多。**很多偏食的小儿对谷类食物的摄入量较低，使碳水化合物在总热量中的比例偏低。偏食小儿体内必需营养素容易供给不足，易造成营养不良或免疫力低下。

◎ **蔬菜吃得太少。**不少孩子都不爱吃蔬菜，造成维生素和纤维素摄入不足，易引起人体免疫力下降，出现某些维生素缺乏的症状，如食欲不好、便秘、口腔溃疡、呼吸道感染等。

◎ **喜吃猪肉，尤其是肥肉。**不少孩子吃肉多而吃蔬菜少，部分孩子特别喜欢吃肥肉，引起体重超重。肥胖儿的免疫力往往偏低，易患呼吸道感染及胃炎等疾病。

◎ **牛奶摄入量不足。**大部分儿童每日牛奶摄入量仅200毫升左右，还有部分孩子很少喝牛奶，仅喝些配方花色奶或豆浆，使蛋白质的摄入量明显不足。这类儿童往往偏瘦，肌肉不结实，免疫力偏低。

此期正处于身体第二次生长发育加速阶段，影响生长发育的因素很多，最重要的是营养因素。

◎ 注意发育期特点

当儿童从幼儿园进入小学时，会经历两个变化：一是处在儿童的生长突增期；二是幼儿园以游戏为主的生活环境变成小学以学习为主的生活环境。过去在教室里以活动为主，现在进入小学教室，坐在课桌旁听老师讲课，不能随意活动，入学第一年的小学生体重反而有所下降。这一过渡阶段需要增加休息，更重要的是要保证充足营养。当进入青春期，生长发育又形成一个突增期，在高峰前形成生长加速期，在高峰后形成生长缓慢期。第二次生长发育加速期是决定少年儿童身高的关键时期，促进生长发育的重要因素是营养供应要充足。错过这个重要时期，以后就很难再长高了。

◎ 增加餐次

儿童肝脏中储存的糖元不多，体内碳水化合物相对较少，且儿童活泼好动，容易饥饿，故应当适当增加餐次。可在一日三餐之外，增加一次点心。很多家长早晨赶着上班，对儿童的早餐不够重视，多数儿童存在早餐热量不足的情况。因此提倡中小学生在上午第二节课后加餐，重质不重量，以补充热量和营养素为主，主要补充赖氨酸等强化食品。研究证明，这样的加餐对体重、身高、胸围平均值的增高，血红蛋白、红细胞的增加都有明显影响。

◎ 保证足量的营养食物摄入

如果儿童热量供应不足，三餐分配不合理（尤其是早餐过少），蛋白质供应不足，动物性食物、钙、维生素(C、B₁、B₂)的不足，就会引起缺铁性贫血。这样的情况在儿童中较为普遍。

◎ 了解儿童的心理

进入初中阶段的孩子要求独立，比较任性。男孩希望体魄强壮，女孩希望长得苗条，因此容易产生过食、挑食、少食等不正常现象。孩子往往受社会上商业广告、电影、家庭成员、同学、社会等各方面影响，发生不合理的偏食、少食、过食等情况。发现问题后，家长和老师要好好教育、引导和纠正。

◎ 因地制宜，花式翻新

由于地区、季节的不同，食物种类常受各种制约，因此要因地制宜地制订儿童食谱，注意儿童膳食的营养均衡和色香味，以便引起孩子的食欲。

◎ 养成良好的饮食卫生习惯

教育孩子饭前便后要洗手，细嚼慢咽，饥饱适度，不暴饮暴食。

◎ 多给孩子喝牛奶

可在课间供应牛奶，也可作为三餐的一部分提供。牛奶中蛋白质、维生素、钙等较为丰富，有利于孩子的生长发育。



四季气候存在着春温、夏热、暑湿、秋燥、冬寒的特点，而人的生理、病理会受这种气候变化的影响，例如有些小儿消化不良、厌食就是由于饮食不能顺应天时引起。因此无论在健康的情况下，还是在疾病过程中，都应注意使食物的选择与气候相适应，也就是靠日常饮食的调配来降低四季更迭所带来的对身体的不利影响。

◎ 儿童春季饮食

春天气候干燥，咽喉疾患易流行，此时可让小儿常吃萝卜，如拌生萝卜丝，或将白萝卜捣烂饮汁，既可清热又可利咽喉。

◎ 儿童夏季饮食

夏季气候炎热，人体内水分蒸发过多，损耗了过多津液，再加上人们常常贪食生冷、寒凉之物，损伤了脾胃，于是发生消化不良，出现不思饮食、脘腹胀满，甚至呕吐等症状，即所谓“苦夏”。这时若对饮食不加推敲，照常吃不易消化的食物，就会导致食物积存在肠胃，引起厌食症。因此夏季要减少肉食，多吃蔬菜，以减轻胃肠道的负担。

◎ 儿童秋季饮食

夏季为暑热所困，胃口不好，一进入秋季，气候转凉，有人会说：“到立秋了，该添秋膘了。”于是给孩子猛吃一顿，结果又出现了腹痛、腹泻。胃肠经过炎夏的苦困，不宜突然增加负担，更不宜妄进油腻食物，而应该逐步解决胃肠的苦困，慢慢增加食欲。

秋季气候渐渐凉爽，空气干燥，尚须预防秋燥。秋燥是指小儿受凉后出现鼻部干燥、呛咳或干咳，喉部发痒，可多吃一些秋梨、梨膏等防治秋燥。

◎ 儿童冬季饮食

冬季气候寒冷，应少食寒凉之品，注意避寒就温。但是不是多吃温热食物就好呢？也不尽然。温热食物虽可御寒，但常助火生痰，吃得过多，气火偏盛，会出现咽喉肿痛，再加上冬季小儿往往衣被过厚，皮肤御寒力差，这样内有郁热，外受风寒，可引起肺气郁闭，很容易引起咳嗽，甚则咳喘。

综上所述，要培养儿童良好的饮食习惯，须按时进食，不吃零食，注意讲卫生，不挑食，粗细杂粮搭配，多吃绿叶蔬菜，饭后适量吃些水果。只有饮食全面，营养平衡，才能将孩子培养成健康又聪明的优秀儿童。

