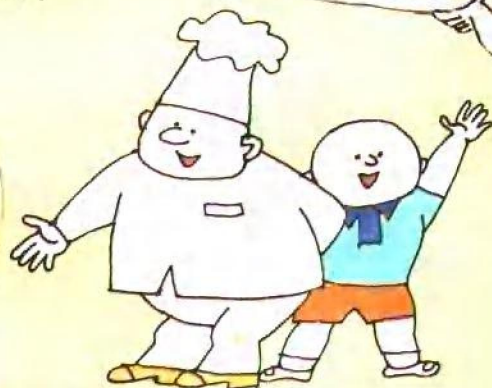


幼儿营养 与食谱

姚蓓喜 欧淑珍 著
俞建文 叶坚武



53.2

福利会 编
童时代社

上海科学普及出版社

责任编辑 徐鞠如 郭瑛瑛 钟向东
美术编辑 钱生发

幼儿营养与食谱

姚蓓喜 欧淑珍 著
叶坚武 俞建文

上海科学普及出版社出版
(上海曹杨路500号 邮政编码 200063)

新华书店上海发行所发行 上海市四印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张4.25 字数100000

1991年5月第1版 1991年5月第1次印刷

印数 1—20000

ISBN 7-5427-0432-X/R·18 定价: 1.85元

序

一对夫妇只生一个孩子是我国的基本国策。优生优育，生一个壮一个是全社会的愿望，也是我们儿科工作者和儿童营养工作者的职责。宣传合理营养知识是责无旁贷的。

解放以来，全国人民已经吃得饱、穿得暖。在奥运会、亚运会上，我国健儿夺得金牌，甩掉了“东亚病夫”的帽子。这次在我国举办的第十一届亚运会上，我国选手夺得金牌数已超过总数的60%以上，可谓独领风骚。这是与社会主义的优越性和党的十一届三中全会路线的正确性分不开的。

虽然如此，人民吃得饱但吃得不够科学，就是营养不够平衡，儿童“两病”情况，上海作了多次调查，发现市区和郊县，贫血患儿尚为数不少。上海全年日照条件较北方优越，但佝偻病患儿，也占13%左右。究其原因，主要由于家长缺乏合理的喂养儿童的营养知识，也缺乏必要的烹调技术。

我院营养研究室在中国福利会托儿所曾做过多年营养调查工作。结果发现，贫血患儿入所不久即能纠正。分析原因，主要由于膳食丰富而且营养平衡。最近中国福利会托儿所几位同志编写了

一册《幼儿营养与食谱》，我有幸先睹为快。本书内容，包括：(1)幼儿生长发育与营养；(2)幼儿的膳食管理；(3)幼儿营养与食谱安排；(4)幼儿菜谱和制作方法。(5)幼儿点心和制作方法；(6)幼儿营养知识问答等六个部份。这些经验和知识，可供其它托幼机构参考，也可供幼儿家长们学习之用。我祝贺本书的出版和发行并愿意向托幼机构和家长们推荐。

苏祖斐

于上海市儿童医院营养研究室

1990年国庆前夕



编者的话

本书作者姚蓓喜、欧淑珍、叶坚武、俞建文是长期来在中国福利会托儿所从事幼儿营养管理和营养烹调技术工作的。本书就是将他们多年来在幼儿营养实践工作中积累的丰富经验整理汇编成册,具有极大的实用价值。

中国福利会托儿所是遵循已故国家名誉主席宋庆龄提出的“实验性、示范性和开展科学研究”的方针而创办的上海市第一所寄宿制托儿所,招收2~4岁的幼儿。该所在贯彻幼儿全面发展的同时,十分重视儿童营养工作。长期来与上海市儿童营养研究室一起研究用科学方法管理幼儿膳食,根据幼儿身体特点,合理安排幼儿营养食谱,注意米和面、荤和素、动物蛋白和植物蛋白、甜和咸、干和稀的搭配;同时在幼儿膳食中注意烹调特色,使色、香、味、形俱佳,花色多样化,保证幼儿营养,增强幼儿食欲以提高幼儿的摄入量。该所每月进行的幼儿营养调查结果,各种营养的摄入量都达到该年龄所需的各项标准,使孩子生长发育的各项指标均超过上海示范所的规定,其中尤以幼儿血色素的增长速度最为突出,深受家长们的称赞。

自1984年至今,中福会托儿所的儿童营养工

作经验，先后在本市及北京等外地幼托机构举办过30多期“幼儿营养学习班”，极受欢迎，同时又受到各级领导机构的好评。本书就是在广大幼托单位的营养员和家长们的强烈要求下，请中福会托儿所的姚蓓喜等四位将他们多年来积累的丰富经验整理汇编撰写的。

在编写过程中，儿童营养专家苏祖斐教授给以很多的指点，并热情地写了序言，特此致谢。



目 录

序

编者的话

一、幼儿生长发育与营养·····	(1)
(一)幼儿的体重与身长·····	(1)
(二)幼儿的头围与胸围·····	(2)
表 I 上海市区幼儿(2~4岁)体重、 身长、头围、胸围的发育标准·····	(3)
(三)幼儿营养的需要量·····	(3)
表 II 正常幼儿每日营养素的需要量·····	(7)
二、幼儿的膳食管理·····	(8)
(一)幼儿膳食管理的原则·····	(8)
1. 根据幼儿的年龄特点合理安排膳食·····	(8)
2. 幼儿膳食要注意营养平衡·····	(9)
3. 科学调配,提高食物的营养价值·····	(11)
4. 加强饮食卫生,讲究食品科学·····	(12)
(二)培养幼儿良好的饮食习惯·····	(15)
1. 分析幼儿不肯吃饭的原因·····	(15)
2. 培养幼儿良好的饮食习惯,做好进食 的组织管理·····	(16)

三、幼儿营养与食谱安排……………(20)

(一) 幼儿每日食谱的营养安排……………(20)

1. 蔬菜……………(20)

2. 粮食……………(21)

3. 豆制品……………(21)

4. 蛋、禽……………(21)

5. 豆浆或牛奶……………(21)

6. 水果……………(21)

7. 脂肪……………(21)

8. 糖……………(21)

表Ⅲ 常用食物营养成份表……………(22)

(二) 幼儿每周食谱的安排……………(31)

表Ⅳ 中国福利会托儿所每周食谱(供参考)……………(32)

(三) 幼儿每季食谱的不同安排……………(33)

表Ⅴ 中国福利会托儿所四季基本菜谱(供参考)……………(34)

(四) 幼儿营养缺乏病的膳食纠正……………(37)

1. 缺铁性贫血的膳食纠正……………(37)

2. 缺钙佝偻病的膳食纠正……………(37)

3. 缺锌的膳食纠正……………(37)

四、幼儿菜谱和制作方法……………(39)

(一) 肉类……………(39)

1. 沙司肉圆……………(39)

2. 回锅肉……………(40)

3. 双色肉丁.....	(41)
4. 鱼香肉丝.....	(41)
5. 乳腐肉.....	(42)
6. 奶油双片.....	(43)
7. 叉烧.....	(43)
8. 酥肉.....	(44)
9. 三色肉圆.....	(45)
10. 酱爆肉丁.....	(46)
11. 红烧小肉圆.....	(46)
12. 三丝肝膏.....	(47)
13. 盐水猪肝.....	(48)
14. 炒肝丝.....	(49)
15. 五香牛肉.....	(49)
16. 蚝油牛肉块.....	(50)
17. 土豆牛肉丸.....	(51)
18. 红烩牛肉膏.....	(52)
19. 红烧牛肉.....	(52)
(二)鱼类.....	(53)
20. 绣球鱼丁.....	(53)
21. 蛋片鱼肉羹.....	(54)
22. 软炸鱼条.....	(55)
23. 三色鱼丸.....	(56)
24. 五彩鱼条.....	(56)
25. 沙司鱼排.....	(57)
26. 福利鱼块.....	(58)
27. 双宝烩鱼丝.....	(59)
28. 糖醋鱼块.....	(59)

29. 蘑菇泡沫鱼条·····	(60)
30. 龙虾鱼圆·····	(61)
31. 洋葱红烧鱼·····	(62)
32. 银芽鳝丝·····	(62)
33. 双丁醋鱼·····	(63)
34. 茄汁鱼片·····	(64)
35. 翡翠鱼米·····	(65)
36. 五彩虾仁·····	(65)
(三)蛋类·····	(66)
37. 三色蛋片·····	(66)
38. 三丁烤蛋·····	(67)
39. 沙司蛋酪·····	(68)
40. 三丝蛋饼·····	(69)
41. 三色蛋糜·····	(69)
42. 鲜奶蛋片·····	(70)
(四)家禽类·····	(71)
43. 福利鸡·····	(71)
44. 苹果鸡丁·····	(71)
45. 桔味鸡丁·····	(72)
46. 香酥鸡·····	(73)
47. 红油鸡丁·····	(73)
48. 陈皮鸡块·····	(74)
49. 沙茶鸭子·····	(75)
50. 京葱鸭子·····	(75)
51. 盐水鸭·····	(76)
(五)豆制品及其他类·····	(77)
52. 煸炒豆腐脑·····	(77)

53. 红油豆腐·····	(78)
54. 家常豆腐·····	(79)
55. 葱油豆腐·····	(79)
56. 红曲豆腐干·····	(80)
57. 什锦干丝·····	(81)
58. 素烧鸭·····	(81)
59. 什锦百叶包·····	(82)
60. 洋葱烤土豆·····	(83)
(六)汤类·····	(84)
61. 蚝油牛肉汤·····	(84)
62. 牛肉红汤·····	(84)
63. 菠菜奶白蛋汤·····	(85)
64. 鸡血豆腐汤·····	(86)
65. 紫菜虾皮汤·····	(87)
66. 牛肉罗宋汤·····	(87)
67. 海带开洋汤·····	(88)
68. 三丝汤·····	(88)

五、幼儿点心和制作方法·····(90)

(一)发酵面团蒸煮类·····	(90)
1. 香菇素菜包·····	(90)
2. 豆沙包·····	(90)
3. 芹菜肉包·····	(91)
4. 莲花馒头·····	(92)
5. 百合馒头·····	(92)
6. 樱桃开花包·····	(93)
7. 虾仁三鲜包·····	(94)

8. 佛手馒头.....	(94)
(二)发酵面团烤炸类.....	(95)
9. 草莓夹心酥.....	(95)
10. 豆沙卷.....	(95)
11. 芝麻球.....	(96)
12. 小桃酥.....	(97)
13. 小金枣.....	(97)
14. 巧果.....	(98)
(三)其他类.....	(98)
15. 桂花松糕.....	(98)
16. 葡萄干蛋糕.....	(99)
17. 葱油蟹壳黄.....	(99)

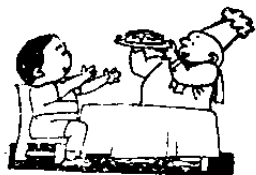
六、幼儿营养知识问答.....(101)

(一)幼儿的食管及胃肠有哪些特点?	(101)
(二)为什么在饭前和吃饭时不要训斥幼儿.....	(102)
(三)吃饭前为什么不要让幼儿做剧烈运动? ...	(102)
(四)为什么幼儿吃饭时要细嚼慢咽?	(103)
(五)给幼儿吃汤泡饭好不好?	(103)
(六)吃饭前为什么要洗手?	(103)
(七)吃饭时说笑为什么容易呛人?	(104)
(八)为什么幼儿不能挑食?	(104)
(九)如何纠正幼儿挑食的习惯?	(105)
(十)饭后可以立刻喝水吗?	(105)
(十一)渴时喝水为什么不能太急?	(106)
(十二)为什么幼儿不能喝生水?	(106)
(十三)为什么幼儿不能多喝汽水?	(107)

- (十四) 幼儿为什么不宜多吃冷饮? (107)
- (十五) 幼儿为什么不要喝酒? (108)
- (十六) 为什么幼儿不要吃生鸡蛋? (108)
- (十七) 幼儿吃鱼子会变傻吗? (108)
- (十八) 生吃瓜果为什么要削皮? (109)
- (十九) 为什么吃西瓜要先洗后切? (109)
- (二十) 放在冰箱里的水果不洗能吃吗? (109)
- (二十一) 幼儿为什么要多喝水? (110)
- (二十二) 幼儿能喝茶吗? (110)
- (二十三) 为什么幼儿不要边看电视边吃饭? ... (111)
- (二十四) 多吃冰砖能解渴吗? (111)
- (二十五) 幼儿为什么不能多吃巧克力? (111)
- (二十六) 牛奶和巧克力一起吃好不好? (112)
- (二十七) 幼儿多吃糖好吗? (112)
- (二十八) 为什么幼儿常吃精白米、面不好? (113)
- (二十九) 幼儿可以多吃盐吗? (113)
- (三十) 幼儿清晨喝点淡盐开水有什么好处? ... (113)
- (三十一) 幼儿感冒喝姜汤有什么好处? (114)
- (三十二) 幼儿多吃菠菜有什么好处? (114)
- (三十三) 吃海带对幼儿有什么好处? (115)
- (三十四) 常吃胡萝卜对幼儿有什么好处? (115)
- (三十五) 光喝肉汤不吃肉有营养吗? (115)
- (三十六) 幼儿常吃白薯好吗? (116)
- (三十七) 幼儿吃红枣能补血吗? (116)
- (三十八) 为什么给幼儿做菜时最好不要用味精? (117)
- (三十九) 为什么幼儿吃水果不是多多益善? ... (117)

- (四十) 维生素吃得越多越好吗?(117)
- (四十一) 如何保持食物中的维生素?(118)
- (四十二) 给幼儿吃纤维素有什么功用?(119)
- (四十三) 幼儿需要哪些营养素?其功用如何?... (119)
- (四十四) 哪些食物中含有幼儿所需要的各种
营养素?(120)





一、幼儿生长发育与营养

要使幼儿健康成长，营养是个关键因素。

2～4岁幼儿正处于身体迅速发育时期。这个时期幼儿生理的特点是生长发育迅速、新陈代谢旺盛，也是脑和神经系统迅速发育，骨骼不断骨化的过程。随着幼儿年龄的增大，活动量不断增强，热能的消耗增多，因此，合理的营养对幼儿来说比成人显得更为重要。

如何来衡量幼儿的营养是否恰当，是否满足了幼儿的需
要，这首先就该了解2～4岁的健康幼儿的生长标准，并经常检查孩子的身体情况，了解他生长发育的进程。当然，每个幼儿的体质不同，生长发育状况也有差异，但只有了解了幼儿健康生长发育的标准的普遍性，才能找到自己孩子在生长发育中有什么该加以注意的。

（一）幼儿的体重与身长

幼儿体重的增长，是代表体格发育尤其是营养情况的重要指标。

正常幼儿体重的一般计算法：

平均体重可依： $[(\text{年龄} \times 2) + 7(\text{或} 8)]$ 公斤的公式推算出大概数字。例如，2岁的孩子 $[(2 \times 2) + 8] = 12$ 公斤左右。

定期的测定体重，才能保证幼儿迅速生长所需的足够营养的一项重要工作。如幼儿体重不按常规增加或者下降，除

患病外,大都是由于营养质量不充足,必须及时纠正。发育迟缓虽与父母的体质瘦小遗传有关,但后天环境对幼儿生长发育更有重大影响。

正常幼儿身长的一般算法:

平均身长可依 $[(\text{年龄} \times 5) + 80]$ 厘米的公式而推算出大概数字,例如,一个2~3岁孩子 $[(2 \times 5) + 80] = 90$ 厘米左右。

影响幼儿身长的内、外因素很多,如疾病、喂养和生活条件、各种内分泌激素以及骨、软骨发育差异和遗传等。应当指出,身高方面表现个别差异,比较体重方面所表现的还大。

总之,虽然幼儿的生长发育按一般规律发展,但由于种种因素的影响,如遗传、性别、环境、教养等诸因素存在,会使婴儿的生长发育在一定范围内存在着相当大的个体差异。因此上述的推算公式也不是绝对的,要考虑影响个体的不同因素,才能较正确地判断幼儿发育是正常还是异常。

(二) 幼儿的头围与胸围

头围:自眉部最突出处,经枕后结节绕头一周的长度即为头围,头围的大小反映幼儿脑和颅骨的发育程度。出生时婴儿的头围长度约为34厘米,满周岁时,头围长度应为46厘米左右,2岁时头围长度为48厘米左右,2~4岁内约共增1.5厘米,即49.5厘米左右。

胸围:沿乳头缘绕胸围的长度为胸围,以呼吸和吸气时的平均数为准。胸围反映幼儿胸廓、胸、背肌肉、皮下脂肪和肺的发育程度。出生时幼儿胸围比头围要小1~2厘米,平均为32.4厘米。至18~24月时头围与胸围相等,其后胸围发育逐渐增大。

表 I 上海市区幼儿体重、身长、头围、胸围的发育标准
(2~4岁)

年 龄	体重 (千克)		身长 (厘米)		头围 (厘米)		胸围 (厘米)	
	男	女	男	女	男	女	男	女
2 岁	12.35	11.64	88.56	87.32	48.38	47.44	49.29	48.28
2.5岁	13.23	12.58	92.20	90.79	49.05	47.93	50.51	49.40
3 岁	14.01	13.44	95.50	94.72	49.44	48.36	51.04	49.89
3.5岁	14.79	14.31	99.20	97.96	49.85	48.94	51.80	50.65
4 岁	15.90	15.28	102.85	102.32	50.14	49.30	52.45	51.42

(三) 幼儿营养的需要量

从幼儿生长发育生理特性可知，幼儿必须摄入的热量和多种营养素，才能使幼儿营养跟上生长发育需要，否则就会引起营养不良，给幼儿的生长以及智力体力发展带来巨大的影响。

幼儿营养的需要量有以下多种：

1. 热量：热量来自食物中的蛋白质、脂肪、碳水化合物在机体内被消化吸收后以维持幼儿机体的新陈代谢、生长和储存所需；特别是生长和储存所需是小儿所特有。幼儿所需热量与生长率成正比例。总热量长期供应不足能使幼儿消瘦与发育迟缓；若供给过多也可发生幼儿肥胖病，过犹不及。国内外不少学者认为在儿童期就应预防肥胖，因这对以后成年期患高血压、动脉硬化有积极预防意义。饮食中的每克蛋白质可产热量 4 卡；每克脂肪产热量 9 卡，每克碳水化合物产热量 4 卡。幼儿每日每公斤体重需热量100卡。假如：一个2岁幼儿体重 $[(2 \times 2) + 8] = 12$ 公斤，因此一天需热量是