

JIAJIAO CONGSHU

儿童营养 卫生手册

王 韬 文
陕 西 人 民 出 版 社



家教丛书 ●

《家教丛书》

儿童营养卫生手册

王 韬 文

陕西人民出版社出版发行

(西安北大街131号)

陕西省新华书店经销 铁一局印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 10印张 1插页 205千字

1991年5月第1版 1991年5月第1次印刷

印数: 1—6000

ISBN7—224—01636—5/G·383

定价: 3.80元

前 言

培养社会主义、共产主义事业的接班人,是全党、全社会的共同责任,也是家庭教育的重要内容。

作为 20 世纪新一代的家长,要取得家庭教育的成功,要把孩子培养成为有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人,就应该掌握正确的教育思想、方法及教育内容,为孩子们的健康成长创造良好的环境和条件,促进他们在德、智、体、美、劳诸方面全面发展。

我们编辑的这套《家教丛书》,旨在为广大家长在家庭教育方面提供一些参考书,帮助家长做好家教工作;同时,作为广大青少年健康有益的课外读物,帮助他们树立远大的理想,培养优良的道德品质,开启智力,开扩眼界,增长知识。

丛书包括思想品德教育、卫生营养知识、科学技术知识、动手动脑能力和语言表达能力的培养等内容。内容丰富,形式多样,易学易懂。《儿童营养卫生手册》就是这套丛书中的一种。

本书共分五部分:第一部分,儿童健康概述(包括衡量儿童健康的新标准以及判定儿童是否健康的方法)第二部分,儿童身体各系统的发育特点;第三部分,培养儿童良好的生活习惯;第四部分,营养与儿童的身心健康(包括儿童身体必需的各种营养素的主要生理功能,儿童对营养素的日需要量及主要食物来源);第五部分,儿童食物的营养和卫生(包括儿童必

需食物的主要营养成分、营养价值和部分药用价值、各类食物的选择、贮存及食用的卫生知识)。全书讲述系统、明了,内容涉及到儿童日常进食的方方面面,具有较强的针对性和实用性,是教师、家长对儿童进行营养卫生教育的好参考书。

目 录

儿童健康概述	(1)
一、 健康的新标准	(1)
(一)健康人的标志	(1)
(二)衡量儿童健康的标准	(2)
二、 影响儿童健康的因素	(5)
(一)遗传	(5)
(二)后天的生活条件	(6)
1. 环境	(6)
2. 教育	(8)
儿童身体各系统的发育特点	(9)
一、 运动系统	(9)
(一)骨骼	(10)
(二)肌肉	(10)
二、 呼吸系统	(11)
(一)呼吸道	(11)
(二)肺	(12)
三、 循环系统	(12)
(一)血液	(13)
(二)心脏和血管	(13)
四、 消化系统	(14)

(一)牙齿	(15)
(二)食道和胃肠道	(15)
五、排泄系统.....	(16)
(一)泌尿器官	(16)
(二)皮肤	(17)
六、生殖系统.....	(18)
(一)男性	(18)
(二)女性	(18)
七、内分泌系统.....	(19)
八、免疫系统.....	(20)
九、神经系统.....	(22)
十、感觉系统.....	(24)
(一)视觉器官	(27)
(二)听觉器官	(27)
(三)嗅觉器官	(28)
(四)味觉器官	(29)
培养儿童良好的生活习惯	(30)
一、讲卫生,爱清洁	(30)
(一)坐、立、行的姿势要正确	(30)
1. 正确的坐、立、行姿势	(30)
2. 不正确的坐、立、行姿势对健康的危害	(31)
(二)注意睡眠卫生	(32)
1. 要定时,要充足	(32)
2. 室内空气要新鲜	(33)
3. 姿势要正确	(34)
(三)搞好个人清洁卫生,爱护公共卫生.....	(34)

1. 早晚洗脸,不涂脂抹粉.....	(34)
2. 勤刷牙漱口,注意方法.....	(35)
3. 勤洗头理发,不烫发.....	(36)
4. 勤洗澡,不在澡堂久留.....	(36)
5. 勤洗手,勤剪指甲,要讲究方法	(37)
6. 注意穿戴卫生	(37)
7. 不随地吐痰,乱丢果皮纸屑.....	(39)
(四)重视学习卫生	(41)
1. 光线要合适,时间不宜过长.....	(41)
2. 学会科学用脑	(42)
3. 借阅公用书刊要防传染病	(43)
4. 坚持做眼保健操	(43)
(五)讲究饮食卫生	(44)
1. 饭前饭后适当休息,不做剧烈运动.....	(44)
2. 吃饭时全神贯注,不大声说笑或看书.....	(45)
3. 用双侧牙或交替使用一侧牙咀嚼食物,不要偏嚼... (46)	
4. 细嚼慢咽,不狼吞虎咽.....	(47)
5. 定时定量,不暴饮暴食.....	(49)
6. 分食或用公筷、公勺进餐.....	(50)
7. 多使用筷子,少用勺子.....	(51)
8. 不喝酒,不吸烟.....	(52)
二、锻炼身体,热爱劳动	(54)
(一)锻炼身体的意义及卫生要求	(54)
1. 锻炼的项目和运动量要适合本人的年龄、性别和 健康状况	(55)
2. 要持之以恒	(55)

3. 要循序渐进	(56)
4. 要全面锻炼	(56)
5. 要做准备活动和整理活动	(57)
6. 在剧烈运动大量出汗后,不能马上喝大量的水.....	(58)
7. 要到户外进行晨练	(58)
(二)体力劳动的意义及卫生要求	(59)
1. 速度要慢,强度要小,环境要好	(60)
2. 不搞突击和竞赛	(60)
3. 要适当休息	(60)
4. 参加农业劳动要防农药中毒	(61)
三、膳食注重营养.....	(61)
(一)坚持吃三类基本食物,不偏食、不挑食	(61)
(二)认真吃好一日三餐,不乱吃零食.....	(63)
营养与儿童的身心健康	(67)
一、营养和营养素.....	(67)
二、儿童身体必需的营养.....	(70)
(一)热能	(70)
1. 决定热能需要量的因素	(70)
2. 来源及分配	(72)
3. 需要量	(72)
4. 热能摄入不足或过多对健康的影响	(73)
(二)蛋白质	(76)
1. 组成和分类	(76)
2. 生理功能	(77)
3. 互补作用	(80)
4. 需要量及来源	(80)

(三)脂肪	(83)
1. 组成和分类	(83)
2. 生理功能	(84)
3. 需要量及来源	(86)
(四)碳水化合物	(88)
1. 组成和分类	(88)
2. 生理功能	(91)
3. 需要量及来源	(96)
(五)维生素	(100)
1. 种类	(100)
2. 生理功能	(101)
3. 需要量及来源	(106)
4. 几种主要维生素的性质特点	(113)
(六)矿物质	(120)
1. 生理功能	(121)
2. 需要量及来源	(127)
(七)水	(132)
1. 水在人体内的分布及其生理意义	(132)
2. 生理功能	(133)
3. 需要量及来源	(134)
儿童食物的营养和卫生	(139)
一、粮谷类	(140)
(一)营养	(140)
1. 主要营养成分	(141)
2. 几种粮谷类食物的营养价值	(144)
(1)标准米面和精白米面(144)	(2)小米和燕

麦(145)	(3)玉米和甘薯(145)	(4)面包(146)
(二)卫生	(147)	
1. 选择	(147)	
(1)鉴别粮食质量的方法(147)	(2)鉴别方便面质量的方法(147)	
2. 贮存	(148)	
(1)防止粮食霉变生虫的方法(148)	(2)防止粮食被有毒物污染的方法(150)	(3)存放粮食制品的方法(150)
3. 食用	(151)	
(1)在食用受黄曲霉毒素轻度污染的粮食前须将毒素破坏或除去(151)	(2)最好不要用面粉换鲜面条吃(152)	(3)食用甘薯须注意三点(153)
(4)儿童不宜多吃爆米花和炸油条(154)		
二、食用油脂及硬果类	(154)	
(一)营养	(155)	
1. 主要营养成分	(155)	
2. 几种油脂硬果类食物的营养价值	(155)	
(1)猪油、牛油和羊油(156)	(2)奶油和黄油(157)	(3)豆油(158)
(4)芝麻油(158)	(5)橄榄油(159)	(6)葵花子油(159)
(7)麦芽油、森林黄油和玉米油(159)	(8)棉子油和米糠油等其它植物油(160)	(9)花生(160)
(10)核桃(161)	(11)芝麻(161)	(12)杏仁

和莲子(161)	
(二)卫生.....	(162)
1. 选择.....	(162)
(1)鉴别植物油质量的方法(162)	(2)鉴别猪
板油质量的方法(164)	(3)鉴别硬果类食物质
量的方法(165)	
2. 贮存.....	(165)
(1)防止植物油酸败变味的方法(165)	(2)防
止猪油酸败变味的方法(167)	(3)防止花生和
花生仁发霉“走油”的方法(168)	
3. 食用.....	(168)
(1)粗制的生棉子油不能食用(168)	(2)油脂
不宜用高温反复加热(169)	(3)受黄曲霉菌污
染的植物油要经去毒处理后才能食用(169)	
(4)除去菜子油中怪味的方法(170)	(5)要多
吃混合油(170)	(6)儿童食用硬果要注意的几
个问题(171)	
三、糖类	(171)
(一)营养.....	(172)
1. 主要营养成分.....	(172)
2. 几种糖类食物的营养价值.....	(173)
(1)白糖和红糖(173)	(2)蜂蜜(173)
(二)卫生.....	(174)
1. 选择.....	(174)
(1)鉴别白糖质量的方法(174)	(2)鉴别蜂蜜
质量的方法(174)	(3)鉴别巧克力糖质量的方

法	(175)
2. 贮存	(175)
(1) 防止食糖变味生虫的方法	(176)
(2) 防止蜂蜜发酵变质的方法	(176)
3. 食用	(176)
(1) 存放过久的白糖须经蒸(煮)后食用	(176)
(2) 食用红糖前要除杂质	(177)
(3) 身体无病的儿童不宜经常食用葡萄糖	(177)
(4) 儿童不宜过多食用泡泡糖	(177)
(5) 儿童服药时不要随便加糖	(178)
(6) 牛奶中不宜加红糖	(179)
(7) 食用蜂蜜时不能用开水冲调或煮沸	(179)
四、鱼虾水产类	(180)
(一) 营养	(180)
1. 主要营养成分	(181)
2. 几种鱼虾水产类食物的营养价值	(186)
(1) 鱼头和鱼鳞	(186)
(2) 鱼鳔和鱼子	(187)
(3) 鲤鱼、鲫鱼和鲢鱼	(187)
(4) 泥鳅	(188)
(5) 对虾和虾米皮	(188)
(6) 螃蟹	(189)
(二) 卫生	(189)
1. 选择	(190)
(1) 鉴别鱼新鲜度的方法	(190)
(2) 识别有毒鱼的方法	(191)
(3) 鉴别虾类质量鲜度的感官指标	(193)
(4) 鉴别蟹类质量鲜度的感官指标	(194)
(5) 识别冰冻鱼虾质量优劣的方法	(194)
(6) 警惕把大头虾当作龙虾	(195)
(7) 挑选海蜇的方法	(195)

2. 贮存.....	(196)
(1)鱼的保鲜法(196)	(2)保持虾仁质量的方法(197)
(3)防止海蜇变质的方法(197)	
3. 食用.....	(198)
(1)鱼要煮熟烧透后食用(198)	(2)儿童不宜吃咸鱼(198)
(3)食用虾米和虾米皮前须作消除二甲基亚硝胺的处理(199)	(4)儿童不宜食用大头虾(199)
(5)死的鳝鱼、甲鱼和螃蟹不能食用(200)	(6)食用海产蟹、虾、毛蚶等食物要注意防豚毒(201)
五、肉类	(201)
(一)营养.....	(201)
1. 主要营养成分.....	(201)
2. 几种肉类食物的营养价值.....	(205)
(1)鲜肉和冻肉(205)	(2)鸡肉和兔肉(206)
(3)野猪、野兔、野鸡和野鸭(208)	(4)马肉(209)
(5)炖汤的肉(209)	
(二)卫生.....	(210)
1. 选择.....	(210)
(1)鉴别鲜猪、牛、羊、兔肉质量的方法(210)	
(2)鉴别鲜禽肉质量的感官指标(211)	(3)鉴别冻肉、解冻肉、再冻肉质量感官指标(211)
(4)鉴别腌制肉的感官指标(213)	(5)识别病死猪肉的方法(213)
(6)识别米猪肉的方法(214)	(7)区别好鸡与病鸡的方法(214)
(8)鉴别灌肠质量的方法(215)	(9)鉴别烧鸡

质量的方法(216) (10)鉴别罐头质量的方法
(217)

2. 贮存..... (218)

(1)冷藏(218) (2)加热(219) (3)加调料
(219)

3. 食用..... (221)

(1)青蛙肉不宜食用(221) (2)常吃灌肠、火腿、午餐肉的儿童应补充维生素C(221) (3)熟肉要回锅后食用(222) (4)吃涮羊肉要防旋毛虫(222) (5)食用动物肝脏要谨慎(223) (6)不要误食动物的甲状腺、肾上腺、淋巴结等物(224)

六、蛋类 (225)

(一)营养..... (225)

1. 主要营养成分..... (225)

2. 几种蛋类食物的营养价值..... (227)

(1)白壳鸡蛋和红壳鸡蛋(227) (2)鹌鹑蛋(228) (3)鸭蛋(229) (4)咸蛋、皮蛋和糟蛋(229) (5)蛋壳(230)

(二)卫生..... (230)

1. 选择..... (231)

(1)鉴别鲜蛋质量的方法(231) (2)鉴别咸蛋质量的方法(233) (3)鉴别皮蛋质量的方法(233) (4)鉴别糟蛋质量的方法(233) (5)鉴别蛋粉和冰蛋质量的方法(234)

2. 贮存..... (234)

(1)贮存鲜蛋的方法(234)	(2)贮存皮蛋的方法(236)	
3. 食用		(236)
(1)每天食用鸡蛋的量不能过多(236)	(2)不要只吃蛋黄或蛋清(236)	
(3)不要吃生鸡蛋(237)	(4)儿童发烧时不宜吃鸡蛋(238)	
(5)食用病鸡下的蛋要谨慎(238)	(6)儿童不宜多吃皮蛋(238)	
七、奶类		(239)
(一)营养		(239)
1. 主要营养成分		(239)
2. 几种奶类食物的营养价值		(242)
(1)牛奶(242)	(2)羊奶(245)	(3)酸奶(245)
(4)脱脂奶和全脂奶(246)	(5)奶粉(246)	(6)炼乳(247)
(二)卫生		(247)
1. 选择		(247)
(1)鉴别鲜生牛奶质量的方法(247)	(2)鉴别消毒牛奶质量的方法(249)	(3)识别真假奶粉的方法(249)
(4)识别变质炼乳的方法(250)		
2. 贮存		(250)
(1)存放鲜奶的方法(250)	(2)存放奶粉的方法(252)	
3. 食用		(252)
(1)给婴幼儿食用牛、羊奶要做到“六不”(252)		
(2)小学儿童早餐不能空腹喝牛奶(254)		

八、豆类及其制品	(254)
(一)营养	(254)
1. 主要营养成分	(254)
2. 几种豆类食物及其制品的营养价值	(258)
(1)大豆(259) (2)绿豆(259) (3)赤豆、芸豆、豇豆(259)	
(4)蚕豆(259) (5)豌豆(260)	
(6)大豆制品(260) (7)杂豆制品(263)	
(二)卫生	(263)
1. 选择	(263)
(1)鉴别干豆质量的方法(264)	
(2)鉴别豆腐质量的方法(264)	
2. 贮存	(264)
(1)防止干豆变质生虫的方法(264)	
(2)防止豆腐变质的方法(265)	
3. 食用	(265)
(1)大豆和豆浆须充分加热煮熟后食用(265)	
(2)豆腐乳要蒸后食用(266)	
(3)经常食用豆类及其制品要适量补充碘(266)	
(4)豆腐可以与菠菜同煮而食(267)	
九、蔬菜和水果类	(268)
(一)营养	(269)
1. 主要营养成分	(269)
(1)蔬菜类(269)	
(2)水果类(271)	
2. 几种蔬菜水果类食物的营养价值	(277)
(1)蔬菜类(277)	
(2)水果类(284)	

(二)卫生·····	(288)
1. 选择·····	(288)
(1)挑选鲜菜的方法(288)	(2)鉴别黄花菜质量的方法(289)
(3)鉴别银耳质量的方法(290)	(4)鉴别黑木耳质量的方法(290)
(5)鉴别霉变甘蔗的方法(291)	
2. 贮存·····	(291)
(1)存放鲜菜的方法(291)	(2)贮存黄花菜的方法(292)
(3)制成腌菜和干菜的方法(292)	(4)贮存鲜果的方法(293)
(5)冻藏柿子的方法(295)	
3. 食用·····	(296)
(1)用除草剂催发的无根豆芽不能食用(296)	
(2)吃西红柿有三忌(296)	(3)吃荸荠、菱角、藕要煮熟或去皮壳(297)
(4)食用鲜黄花菜须消除秋水仙碱(297)	(5)食用马铃薯要防龙葵素中毒(298)
(6)儿童不宜多吃笋(298)	(7)食用水果要适时、适量(298)
(8)菠萝在食用前须用盐水浸泡(300)	(9)桃、李、杏、青梅、苹果等核仁不能食用(300)
(10)有霉斑的水果不能食用(301)	(11)儿童不宜多食桑果(301)
(12)水果罐头开启后要一次食用完(301)	
后记·····	(303)