

Fairy Breakfast For Kids

每天一个童话世界 每天一份创意早餐

给孩子的 童话早餐

王婧 / 著

中国工人出版社

字图书馆
书章



给孩子的童话早餐

 中国工人出版社

图书在版(CIP)数据

给孩子的童话早餐 / 王婧著. -- 北京: 中国工人出版社, 2017.6

ISBN 978-7-5008-6743-2

I. ①给… II. ①王… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第140974号

给孩子的童话早餐

出版人 芮宗金

责任编辑 石钰艳

责任校对 赵贵芬

责任印制 栾征宇

出版发行 中国工人出版社

地址 北京市东城区鼓楼外大街45号 邮编 100120

网址 <http://www.wp-china.com>

电话 (010) 62350006 (总编室) (010) 62005039 (出版物流部)

(010) 62382916 (职工教育分社)

发行热线 (010) 62005996 (010) 82075964 (传真)

经销 各地书店

印刷 三河市文通印刷包装有限公司

开本 889毫米×1194毫米 1/24

印张 7.5

字数 50千字

版次 2018年1月第1版 2018年1月第1版第1次印刷

定价 49.00元

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社出版物流部联系更换

版权所有 侵权必究

孩子应该吃什么，你知道吗？

为了给孩子做好早餐，这几年我不断地学习营养知识。

因为早餐不仅要漂亮，而且还得有营养。

我想，给孩子提供充足合理的营养，是早餐的第一要素。

所以，一边做早餐，一边摸索，慢慢也有了一些收获。

鲁迅先生说，“一个普通人研究一个领域三年，他就可以成为这个领域的专家”。

我给孩子做早餐，已经三个年头了，随着经验的累积，让我也成了一个小小的专家。

其实，大道至简，哪些应该吃哪些不应该吃，我想我们至少要遵从以下几个原则。

- 食物多样，谷类为主，粗细搭配
- 多吃蔬菜、水果和薯类
- 常吃奶类、大豆及豆制品
- 常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉
- 减少烹油用量，吃清淡少盐膳食
- 食不过量，天天运动，保持健康体重
- 三餐分配要合理，零食要适当
- 每天足量饮水，合理选择饮料
- 吃新鲜、卫生的食物

还要注意的，儿童时期是体格和智力发育的关键时期，也是行为和生活方式养成的重要时期。充足的营养摄入可以保证其体格和智力的正常发育，为成人时期乃至一生的健康奠定良好基础。

因此，除了掌握以上适合儿童的膳食原则以外，还要注意如何让孩子正确地吃，综合各方面知识与观点，主要有以下几点：

1. 三餐定时定量，养成健康的饮食行为，避免暴饮暴食

儿童应该建立适应其生理需要的饮食行为，一般为每日三餐，两餐间隔 4—6 小时。三餐能量比例要适宜，早餐提供的能量应占全天总能量的 25%—30%，午餐应占 30%—40%，晚餐应占 30%—40%。正餐不应以糕点、甜食取代主副食。零食最好不吃，如果要吃，建议家长自己动手制作健康零食。可用牛奶、酸奶、鲜榨果汁等健康饮品来替代碳酸饮料、高糖饮料和含色素的饮料。

2. 保证吃好早餐

(1) 不吃早餐影响学习和健康

早餐是一天中能量和营养素的重要来源，对人体的营养和健康状况有着重要影响。每天食用营养充足的早餐可以为儿童提供体格和智力发育所需的能量和各种营养素。不吃早餐或早餐营养不足，不仅会影响学习成绩和体能，还会影响消化系统的功能。因此，应该天天吃早餐，并保证早餐的营养充足。

(2) 早餐的营养要充足

早餐应食用种类多样的食物，通过早餐摄取的能量应该充足。早餐提供的能量应占全天总能量的 25%—30%，早餐的食物量应相当于全天食物量的 1/4—1/3。

3. 吃富含铁和维生素 C 的食物

应经常吃含铁量丰富的食物，如动物血、肝、瘦肉、蛋黄、黑木耳、大豆等。维生素 C 可以显著增加膳食中铁的消化吸收率，单独补充维生素 C 可以在一定程度上改善人体的铁营养状况。因此，儿童每天的膳食均应含有新鲜的蔬菜水果等维生素 C 含量丰富的食物。总的来说，儿童早餐应该包含以下四类才算营养丰富。

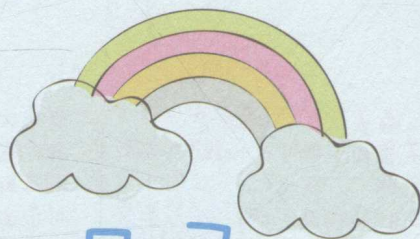
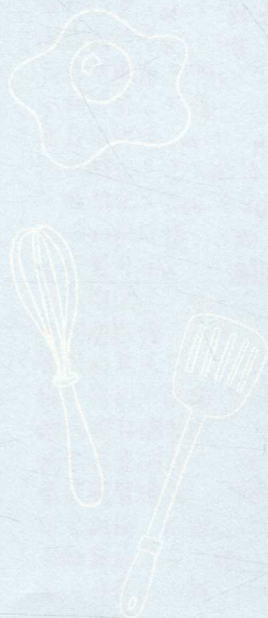
- 谷薯类：大米、粥、小麦、玉米、红薯、馒头碳水化合物 60—90 克
- 动物类食品：肉类 0—30 克或者鸡蛋 20—60 克（优质蛋白质）
- 奶豆类：牛奶、酸奶 200—300 克或者豆浆、豆腐等豆制品 0—30 克
- 蔬果类：菠菜、白菜、生菜等蔬菜 60—150 克，苹果、香蕉、葡萄等水果 0—100 克



第一部分 米饭创意



鼯鼠的故事	10
我们都是好朋友	11
开心向日葵	11
大白萌萌哒	12
优雅的黑天鹅	13
春江水暖鸭先知	13
万条垂下绿丝绦	14
小熊和花儿朵朵	14
酣睡的小熊	15
甜筒冰激凌	16
鱼缸里的风景	17
搬石头的小熊	17
霍格沃茨的打人柳	18
松鹤延年	18
培根时蔬炒饭	19
中华龙	20
可爱的小松鼠	21
芭蕾女孩	21
开满鲜花的树	22
盛开的向日葵	22
跟龙猫一起去冒险	23



目录



第二部分 鸡蛋创意

做早饭的厨师	26
小波斯菊	27
永远的大白	27
兔子要吃窝边草	28
翻白眼的熊猫嘻嘻	28
小羊肖恩的朋友	29
加油 100 分	30
围栏里的小鸡	31
没睡醒的熊猫团团	31



嘿，春天来了 32
春天里的小燕子 32
春之歌 33

《疯狂动物城》之
羊副市长 34

欢乐的企鹅 35
可爱的羊咩咩 35
《千与千寻》之无脸男 36

香肠鸡蛋花 36
迎风奔跑的熊猫滚滚 37
早上好咧大眼仔 38

苹果鸡蛋花 39
小猪宝宝鸡蛋羹 39

大头儿子 46
我们在讲悄悄话 47
欢欢和乐乐去看熊 47
可爱宝宝熊 48
斑马妈妈和宝宝 48
海底世界 49

《疯狂动物城》之狐狸尼克 50
《疯狂动物城》之朱迪兔 51
《疯狂动物城》之闪电先生 51
《疯狂动物城》之夏奇羊 52
《疯狂动物城》之牦牛 52
《疯狂动物城》之牛局长 53
《疯狂动物城》之狮子市长 54
《西游记》之沙师弟 55

苏醒的小乌龟 55
放鞭炮的小女孩 56
快乐的小鸡一家 56
夹心土司熊 57
愤怒的小鸟 58
胖仙鹤三明治 59
美人鱼波妞 59
可爱的毛毛虫 60
考拉贝贝 60
晒太阳的流氓兔 61



热咬土司熊 62
永不放弃的小熊 63
可爱的羊小姐 63
草莓圣诞老人 64
加菲猫吐司 64
哆啦A梦的土司 65
七品芝麻官 66
圣诞早餐 67
鹌鹑和小狮子 67
下雨天的味道 68
拿气球的 kitty 猫 68
奶牛阿花 69
爱吃三明治的兔子 70
玫瑰之爱 71
海绵宝宝三明治 71
海绵宝宝和派大星 72
白熊吐司片 72

第三部分 面包创意

小丑鱼尼莫 42
小蝌蚪找妈妈 43
功夫熊猫前来拜访 43
来自非洲的龙猫 44
熊先生和熊太太 44
小红帽出门啦 45



第四部分 面点创意

带上熊仔去旅行 74
懒懒小熊与鬼脸猴 75
熊猫滚滚看日出 75



勤劳的小蜜蜂	76
骄傲的仙鹤	76
小鸡快跑	77
绽放的三色饺子	78
春暖花开	79
美丽的天鹅小姐	79
菠菜饼开花了	80
春天的花环	80
小黄车嘟嘟嘟嘟	81
芭蕾女孩	82
青葡萄不会酸	83
可爱的小老虎	83
许愿树和小刺猬	84
门前大桥下游过一群鸭	84
春天的小蜜蜂	85
捧花女孩	86
三只小猪	87
QQ表情乐	87
小黄人大眼萌	88
小猪小猴一家亲	88
灰太狼驾到	89
小小猫头鹰	90

山野人家	91
看风景的龙猫	91
布达拉宫	92
湖边的凉亭	92
万里长城永不倒	93
小扣柴扉久不开	94
埃菲尔铁塔	95
《西游记》之大师兄	95
《西游记》之二师兄	96
聪明的阿凡提	96
小螃蟹月饼	97
小熊维尼	98
忧伤的熊猫	99
奇怪的芋头花	99
提灯笼的小熊猫	100
鹅妈妈与鹅宝宝	100
蜗牛与黄鹂鸟	101
南瓜螃蟹馒头	102
回家的路	103
会跳舞的三只小猪	103
爱吃鸡蛋的小熊	104
穿比萨裙的女孩	104

树下有只欢乐熊	105
盛开的太阳花	106
南瓜卡通包	107
苹果卷花	107
小熊月饼	108
玫瑰花锅贴	108
蘑菇红糖包	109
听，龙猫在唱歌	110
荷塘之夏	111
我爱水蜜桃	111
鲜花蝴蝶飞	112
年年有余	112
快乐的小丑	113



第五部分 蔬果创意

许愿树下的女孩	116
秋之菊	117
绿色的大丽菊	117
小萌宠寻宝	118
格桑花IL	118
金鱼和白梅	119





胖花瓶	120
梦中的牵牛花	121
蚂蚁搬家	121
睡莲	122
千树万树梨花开	122
开屏的孔雀	123
树下有只火狐狸	124
小刺猬捡果子	125
龙猫与鹤	125
早有蜻蜓立上头	126
贪吃的老鼠	126
大嘴鸟欢欢	127
小老鼠偷蛋	128
美丽的七瓣花	129
海岛椰风	129
我是一只鹤	130
开心向阳花	130
火红的花	131
枇杷花开	132
游龙戏珠	133
嗷嗷待哺的小鸟	133
山顶之松	134
熊与葡萄	134

海滩的风景	135
一枝海棠	136
雪白的梨花	137
威严的狮子	137
不老松	138
腾云驾雾的龙少爷	138
郁金香之美	139
花瓶里的太阳花	140
枝头上的鹦鹉	141
《西游记》之唐僧	141
归家的大雁	142
喜鹊报春	142
松树和雪人	143
凤凰涅槃	144
美丽的绣球花	145
铃兰之美	145
鼯鼠踏春	146
盛开的玉兰	146
荷塘美景	147
栀子花开	148
大嘴蛙	149
穿礼服的女孩	149
插花作品	150
狡黠的鸬鸟	150
白色康乃馨	151
两只火烈鸟	152
葡萄熟了	153
红色康乃馨	153
幸福像花儿一样	154
冬之白梅	154
芭比公主	155
等爱的小狐狸	156
红梅	157
冬之腊梅	157
含苞待放	158

白荷花	158
天鹅湖	159
黄水仙	160
盛开的梅花	161
水牛阿灰	161
春之桃	162
嬉戏的金鱼	162
童年的自行车	163
彩虹冰激凌	164
弗朗西斯的猫	165
嫦娥奔月	165
金鸡报晓	166

第六部分 其他创意

《疯狂动物城》之	
豹警官	168
倦鸟归巢	169
翩翩起舞	169
天空之城	170
放飞梦想	170
《疯狂动物城》之	
羊副市长2	171
古镇风韵	172
热气球之旅	172
喷火的葫芦娃	173
优雅的水鸟	173
快乐的鸡宝宝	174
树下的蜗牛	175
晨练的小猪	175
新年快乐!	176



 中国工人出版社

图书在版(CIP)数据

给孩子的童话早餐 / 王婧著. -- 北京: 中国工人出版社, 2017.6

ISBN 978-7-5008-6743-2

I. ①给… II. ①王… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第140974号

给孩子的童话早餐

出 版 人 芮宗金

责任编辑 石钰艳

责任校对 赵贵芬

责任印制 栾征宇

出版发行 中国工人出版社

地 址 北京市东城区鼓楼外大街45号 邮编 100120

网 址 <http://www.wp-china.com>

电 话 (010) 62350006 (总编室) (010) 62005039 (出版物流部)

(010) 62382916 (职工教育分社)

发行热线 (010) 62005996 (010) 82075964 (传真)

经 销 各地书店

印 刷 三河市文通印刷包装有限公司

开 本 889毫米×1194毫米 1/24

印 张 7.5

字 数 50千字

版 次 2018年1月第1版 2018年1月第1版第1次印刷

定 价 49.00元

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社出版物流部联系更换

版权所有 侵权必究

孩子应该吃什么，你知道吗？

为了给孩子做好早餐，这几年我不断地学习营养知识。

因为早餐不仅要漂亮，而且还得有营养。

我想，给孩子提供充足合理的营养，是早餐的第一要素。

所以，一边做早餐，一边摸索，慢慢也有了一些收获。

鲁迅先生说，“一个普通人研究一个领域三年，他就可以成为这个领域的专家”。

我给孩子做早餐，已经三个年头了，随着经验的累积，让我也成了一个小小的专家。

其实，大道至简，哪些应该吃哪些不应该吃，我想我们至少要遵从以下几个原则。

- 食物多样，谷类为主，粗细搭配
- 多吃蔬菜、水果和薯类
- 常吃奶类、大豆及豆制品
- 常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉
- 减少烹调用量，吃清淡少盐膳食
- 食不过量，天天运动，保持健康体重
- 三餐分配要合理，零食要适当
- 每天足量饮水，合理选择饮料
- 吃新鲜、卫生的食物

还要注意的，儿童时期是体格和智力发育的关键时期，也是行为和生活方式养成的重要时期。充足的营养摄入可以保证其体格和智力的正常发育，为成人时期乃至一生的健康奠定良好基础。

因此，除了掌握以上适合儿童的膳食原则以外，还要注意如何让孩子正确地吃，综合各方面知识与观点，主要有以下几点：

1. 三餐定时定量，养成健康的饮食行为，避免暴饮暴食

儿童应该建立适应其生理需要的饮食行为，一般为每日三餐，两餐间隔 4—6 小时。三餐能量比例要适宜，早餐提供的能量应占全天总能量的 25%—30%，午餐应占 30%—40%，晚餐应占 30%—40%。正餐不应以糕点、甜食取代主副食。零食最好不吃，如果要吃，建议家长自己动手制作健康零食。可用牛奶、酸奶、鲜榨果汁等健康饮品来替代碳酸饮料、高糖饮料和含色素的饮料。

2. 保证吃好早餐

(1) 不吃早餐影响学习和健康

早餐是一天中能量和营养素的重要来源，对人体的营养和健康状况有着重要影响。每天食用营养充足的早餐可以为儿童提供体格和智力发育所需的能量和各种营养素。不吃早餐或早餐营养不足，不仅会影响学习成绩和体能，还会影响消化系统的功能。因此，应该天天吃早餐，并保证早餐的营养充足。

(2) 早餐的营养要充足

早餐应食用种类多样的食物，通过早餐摄取的能量应该充足。早餐提供的能量应占全天总能量的 25%—30%，早餐的食物量应相当于全天食物量的 1/4—1/3。

3. 吃富含铁和维生素 C 的食物

应经常吃含铁量丰富的食物，如动物血、肝、瘦肉、蛋黄、黑木耳、大豆等。维生素 C 可以显著增加膳食中铁的消化吸收率，单独补充维生素 C 可以在一定程度上改善人体的铁营养状况。因此，儿童每天的膳食均应含有新鲜的蔬菜水果等维生素 C 含量丰富的食物。总的来说，儿童早餐应该包含以下四类才算营养丰富。

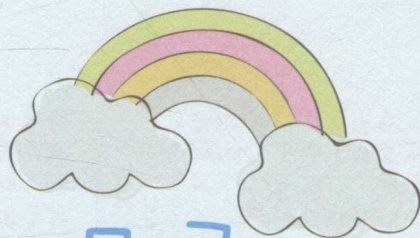
- 谷薯类：大米、粥、小麦、玉米、红薯、馒头碳水化合物 60—90 克
- 动物类食品：肉类 0—30 克或者鸡蛋 20—60 克（优质蛋白质）
- 奶豆类：牛奶、酸奶 200—300 克或者豆浆、豆腐等豆制品 0—30 克
- 蔬果类：菠菜、白菜、生菜等蔬菜 60—150 克，苹果、香蕉、葡萄等水果 0—100 克



第一部分 米饭创意



鼯鼠的故事	10
我们都是好朋友	11
开心向日葵	11
大白萌萌哒	12
优雅的黑天鹅	13
春江水暖鸭先知	13
万条垂下绿丝绦	14
小熊和花儿朵朵	14
酣睡的小熊	15
甜筒冰激凌	16
鱼缸里的风景	17
搬石头的小熊	17
霍格沃茨的打人柳	18
松鹤延年	18
培根时蔬炒饭	19
中华龙	20
可爱的小松鼠	21
芭蕾女孩	21
开满鲜花的树	22
盛开的向日葵	22
跟龙猫一起去冒险	23



目录



第二部分 鸡蛋创意

做早饭的厨师	26
小波斯菊	27
永远的大白	27
兔子要吃窝边草	28
翻白眼的熊猫嘻嘻	28
小羊肖恩的朋友	29
加油 100 分	30
围栏里的小鸡	31
没睡醒的熊猫团团	31



嘿，春天来了	32
春天里的小燕子	32
春之歌	33
《疯狂动物城》之 羊副市长	34
欢乐的企鹅	35
可爱的羊咩咩	35
《千与千寻》之无脸男	36
香肠鸡蛋花	36
迎风奔跑的熊猫滚滚	37
早上好咧大眼仔	38
苹果鸡蛋花	39
小猪宝宝鸡蛋羹	39



第三部分 面包创意

小丑鱼尼莫	42
小蝌蚪找妈妈	43
功夫熊猫前来拜访	43
来自非洲的龙猫	44
熊先生和熊太太	44
小红帽出门啦	45
大头儿子	46
我们在讲悄悄话	47
欢欢和乐乐去看熊	47
可爱宝宝熊	48
斑马妈妈和宝宝	48
海底世界	49
《疯狂动物城》之狐狸尼克	50
《疯狂动物城》之朱迪兔	51
《疯狂动物城》之闪电先生	51
《疯狂动物城》之夏奇羊	52
《疯狂动物城》之牦牛	52
《疯狂动物城》之牛局长	53
《疯狂动物城》之狮子市长	54
《西游记》之沙师弟	55
苏醒的小乌龟	55
放鞭炮的小女孩	56
快乐的小鸡一家	56
夹心土司熊	57
愤怒的小鸟	58
胖仙鹤三明治	59
美人鱼波妞	59
可爱的毛毛虫	60
考拉贝贝	60
晒太阳的流氓兔	61



热咬土司熊	62
永不放弃的小熊	63
可爱的羊小姐	63
草莓圣诞老人	64
加菲猫吐司	64
哆啦A梦的土司	65
七品芝麻官	66
圣诞早餐	67
鹌鹑和小狮子	67
下雨天的味道	68
拿气球的kitty猫	68
奶牛阿花	69
爱吃三明治的兔子	70
玫瑰之爱	71
海绵宝宝三明治	71
海绵宝宝和派大星	72
白熊吐司片	72



第四部分 面点创意

带上熊仔去旅行	74
傲慢小熊与鬼脸猴	75
熊猫滚滚看日出	75



勤劳的小蜜蜂	76
骄傲的仙鹤	76
小鸡快跑	77
绽放的三色饺子	78
春暖花开	79
美丽的天鹅小姐	79
菠菜饼开花了	80
春天的花环	80
小黄车嘟嘟嘟	81
芭蕾女孩	82
青葡萄不会酸	83
可爱的小老虎	83
许愿树和小刺猬	84
门前大桥下游过一群鸭	84
春天的小蜜蜂	85
捧花女孩	86
三只小猪	87
QQ表情乐	87
小黄人大眼睛	88
小猪小猴一家亲	88
衣太狼驾到	89
小小猫头鹰	90

山野人家	91
看风景的花猫	91
布达拉宫	92
湖边的凉亭	92
万里长城永不倒	93
小扣柴扉久不开	94
埃菲尔铁塔	95
《西游记》之大师兄	95
《西游记》之二师兄	96
聪明的阿凡提	96
小螃蟹月饼	97
小熊维尼	98
忧伤的熊猫	99
奇怪的芋头花	99
提灯笼的小熊猫	100
鹅妈妈与鹅宝宝	100
蜗牛与黄鹌鸟	101
南瓜螃蟹馒头	102
回家的路	103
会跳舞的三只小猪	103
爱吃鸡蛋的小熊	104
穿比萨裙的女孩	104

树下有只欢乐熊	105
盛开的太阳花	106
南瓜卡通包	107
苹果卷花	107
小熊月饼	108
玫瑰花锅贴	108
蘑菇红糖包	109
听，龙猫在唱歌	110
荷塘之夏	111
我爱水蜜桃	111
鲜花蝴蝶飞	112
年年有余	112
快乐的小丑	113

第五部分 蔬果创意

许愿树下的女孩	116
秋之菊	117
绿色的大丽菊	117
小萌宠寻宝	118
格桑花L	118
金鱼和白梅	119





胖花瓶	120
梦中的牵牛花	121
蚂蚁搬家	121
睡莲	122
千树万树梨花开	122
开屏的孔雀	123
树下有只火狐狸	124
小刺猬捡果子	125
龙猫与鹤	125
早有蜻蜓立上头	126
贪吃的老鼠	126
大嘴鸟欢欢	127
小老鼠偷蛋	128
美丽的七瓣花	129
海岛椰风	129
我是一只鹤	130
开心向阳花	130
火红的花	131
枇杷花开	132
游龙戏珠	133
嗷嗷待哺的小鸟	133
山顶之松	134
熊与葡萄	134

海滩的风景	135
一枝海棠	136
雪白的梨花	137
威严的狮子	137
不老松	138
腾云驾雾的龙少爷	138
郁金香之美	139
花瓶里的太阳花	140
枝头上的鹦鹉	141
《西游记》之唐僧	141
归家的大雁	142
喜鹊报春	142
松树和雪人	143
凤凰涅槃	144
美丽的绣球花	145
铃兰之美	145
鼯鼠踏春	146
盛开的玉兰	146
荷塘美景	147
栀子花开	148
大嘴蛙	149
穿礼服的女孩	149
插花作品	150
狡黠的鹳鸟	150
白色康乃馨	151
两只火烈鸟	152
葡萄熟了	153
红色康乃馨	153
幸福像花儿一样	154
冬之白梅	154
芭比公主	155
等爱的小狐狸	156
红梅	157
冬之腊梅	157
含苞待放	158

白荷花	158
天鹅湖	159
黄水仙	160
盛开的梅花	161
水牛阿灰	161
春之桃	162
嬉戏的金鱼	162
童年的自行车	163
彩虹冰激凌	164
弗朗西斯的猫	165
嫦娥奔月	165
金鸡报晓	166

第六部分 其他创意

《疯狂动物城》之	
豹警官	168
倦鸟归巢	169
翩翩起舞	169
天空之城	170
放飞梦想	170
《疯狂动物城》之	
羊副市长2	171
古镇风韵	172
热气球之旅	172
喷火的葫芦娃	173
优雅的水鸟	173
快乐的鸡宝宝	174
树下的蜗牛	175
晨练的小猪	175
新年快乐!	176