

通俗易懂
乐在其中



健康与塑身丛书 —— 图文版

让孩子吃菜的小绝招

高溥超 主编



中国农业科学技术出版社

健康与塑身丛书——图文版

让孩子吃菜的小绝招

高溥超 主编



中国农业科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

让孩子吃菜的小绝招 / 高溥超主编. — 北京: 中国农业科学技术出版社, 2004.5

(健康与塑身丛书——图文版)

ISBN 7-80167-615-7

I. 让… II. 高… III. 小儿营养—基本知识—饮食疗法—图解 IV. R720.5-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 000062 号

责任编辑	张孝安
责任校对	马丽萍
出版发行	中国农业科学技术出版社
	地址: 北京中关村南大街 12 号
	邮编: 100081
	电话: (010) 68919708, 68975144
	传真: (010) 62189014
	电子信箱: nongyechuban@sina.com.cn
经 销	新华书店北京发行所
印 刷	北京金鼎彩色印刷有限公司
开 本	850 mm × 1 168 mm 1/32 印张: 4.5
印 数	1~6 000 册 字数: 60 千字
版 次	2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷
定 价	16.80 元

版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换。

编委会

主 编	高溥超		
策 划	高桐宣		
副主 编	于俊荣	汪淑玲	
编 者	魏淑敏	于万忠	贾国民
	高肃华	王占龙	李迎春
	于连军		
插 图	吴慧斌	刘 畅	
	吴英俊	王宣懿	
	席海军		
电脑制作	时 捷	苏 宁	



内容提要

本书是一本关于让孩子吃菜的小绝招，以及培养孩子养成良好饮食习惯的书籍。书中针对厌食蔬菜的孩子列举了多种使其吃菜的方法，分析了现代家庭中儿童饮食中存在的问题，并提出了解决儿童吃菜“难”的有益建议。全书以积极和务实的态度提醒家长们：培养良好的饮食习惯，应从儿童开始。否则，这将会给儿童的健康成长带来负面影响。

本书集科学性、实用性、幽默性于一体，图文并茂，通俗易懂，符合读图时代需求，适合家长、护理人员及教育工作者阅读。

目 录

上篇 教你怎样喂养孩子

1. 佳蔬制成彩色拼图 (2)
2. 制成蔬菜水饺 (5)
3. 蘸着甜面酱生食蔬菜 (9)
4. 做成菜泥 (13)
5. 给孩子讲蔬菜的童话故事 (17)
6. 制成果菜汁 (23)
7. 做成果菜碗和蔬菜串 (28)
8. 炸蔬菜 (32)
9. 把蔬菜夹在食品里吃 (35)
10. 用沙拉酱拌蔬菜 (40)
11. 用果菜汁和面制小饼 (45)
12. 让孩子动手和家长一起做菜 (49)
13. 将蔬菜搭配与喜欢的食品同吃 (55)

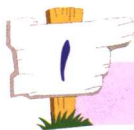
14. 吃菜有奖 (59)
15. 讲不吃菜患病的道理 (64)

下篇 如何培养孩子良好的饮食习惯

1. 养成孩子独立进食习惯 (70)
2. 孩子进餐时间不可过长 (74)
3. 创造良好的进食环境 (79)
4. 不随意给小孩吃零食 (83)
5. 进食前不要剧烈活动 (87)
6. 孩子进餐要定时定量 (90)
7. 注意孩子饮食的营养平衡 (95)
8. 不能食过凉的食品 (101)
9. 家长不要给孩子不良的暗示 (106)
10. 家长不能娇惯孩子 (110)
11. 不能给孩子过份的进餐压力 (114)
12. 对孩子进餐巧妙诱导 (119)
13. 蔬菜的营养特点 (125)
14. 小孩几种疾病的蔬菜疗法 (130)

上 篇

教你怎样喂养孩子



佳蔬制成彩色拼图

蔬菜中含有多种人体所必需的营养，是人们膳食结构中最重要的一部分，这与我们的日常饮食息息相关。

蔬菜中含有丰富的无机盐、钙、铁、磷、钾、镁、钠等矿物质及维生素C、胡萝卜素等维生素。另外，还含有少量蛋白质与脂类物质。所有这些成分与营养都是人体维持正常机能所必需的。如镁直接关系人体的生长发育，参与造血、造骨等，并维持人体正常的新陈代谢，保持神经肌肉的正常工作。可以说，蔬菜是人类机体所必不可少的营养物质，当然，对于孩子来说更为重要。



哇！一桌色彩鲜丽、形状各异的美味佳肴怎么不使孩子的胃口大开呢。



孩子对食品的外形与颜色比较敏感，也喜欢新鲜好看的东西，我们可以利用蔬菜的颜色、香味与外形，制作色彩与外形美观的彩色拼图，对增进孩子食欲大有益处。

例如：胡萝卜色泽美观，多呈紫红、橘红黄色；肉质致密有香味；外形多为圆锥或圆柱形。家长可利用电动切片机，将其切成梅花形或三角形、圆形片等，焯熟放在盘中拼成彩案，并配以香油、白糖等调味料，制成胡萝卜“沙拉”。另外，可将橙黄色和红色“迷你”小果型西红柿洗净，与少量的紫色和绿色的葡萄混合放置盘中，构成四色果蔬拼盘。这样，可刺激孩子食欲，从而起到让孩子多吃佳蔬的作用。



制成蔬菜水饺

对于不好吃食面食的孩子，可以将蔬菜放在面食中做成馅让孩子吃。比如，蔬菜水饺、蔬菜水煎包等均可达到让孩子吃蔬菜的目的。放入水饺、水煎包等食物中的蔬菜一般包括：芹菜、西葫芦、韭菜、大白菜、萝卜、茴香、胡萝卜等。

常见的水饺种类有：韭菜水饺、芹菜水饺、白菜水饺、茴香水饺等。

现介绍一种最常见水饺的制作方法：



健康与塑身丛书——图文版

让孩子吃菜的小绝招





韭菜水饺

[用料]

韭菜 100 克，面粉 250 克，鸡蛋 2 个，粉丝 20 克，色拉油 25 克，葱末、姜末各少许，盐、味精、香油各适量。

[制法]

(1) 将韭菜洗净，用刀切成段，挤出多余水分，装盘备用。

(2) 炒勺上火，倒入色拉油，待油烧热后倒入打碎的鸡蛋，用筷子按顺时针方向翻炒，炒成细小的蛋穗，待稍凉后装入韭菜馅盆中。

(3) 炒锅上火，倒入开水，用慢火将粉丝煮稍软，捞出切碎控水，也装入馅盆。加入盐、味精、香油、葱末、姜末，充分搅拌成馅。

(4) 将面和好，“醒”半小时，做成 10 个小面坯，擀成圆片，将韭菜馅装入，捏成饺子。最后放入沸水煮 5 分钟左右，即可食用。



健康与塑身丛书——图文版

让孩子吃菜的小绝招

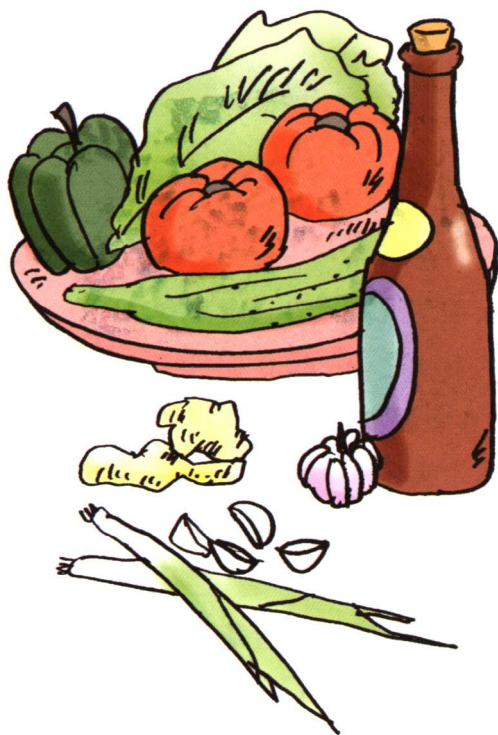




蘸着甜面酱生食蔬菜

学龄前的儿童大多喜食甜食，而蔬菜是经常被拒绝的食物之一。家长们可抓住孩子的这一心理，在甜食中添加一些蔬菜让孩子吃。如蘸着甜面酱生食蔬菜就是一个很好的办法。实践证明，此种吃法能让孩子对蔬菜产生兴趣，并且孩子们也喜欢这种吃法。

通过研究证明，生食蔬菜获得的营养物质不仅远远超过熟食，而且还会产生意想不到的效果。例如，蔬菜里含有的多种维生素具有阻止上皮细胞发生恶变的作用，因此，可阻断致癌物质与宿主细胞的结合。生蔬菜中的木质素、挥发油等被人体



新鲜的蔬菜，佐以美味可口的调味品，不好吃才怪呢！