

妈咪主厨亲子餐 03

林美慧 著

宝贝，回家吃饭啦

3~6岁幼儿园阶段家庭饮食规划书



新妈妈及准妈妈人手必备育儿私房书

人民东方出版传媒
东方出版社

港台地区
累计销量超过
300000册

亲子厨房 03

宝贝， 回家吃饭 啦

3~6岁幼儿园阶段家庭饮食规划书

林美慧 著



人民东方出版传媒

 东方出版社

本书繁体字版由台湾邦联文化授权出版
非经书面同意,不得以任何形式复制、转载
北京市版权局著作权登记号 图字:01-2013-3012号

图书在版编目(CIP)数据

宝贝,回家吃饭啦:3~6岁幼儿园阶段家庭饮食规划书/林美慧著.
—北京:东方出版社,2013
ISBN 978-7-5060-6424-8

I. ①宝… II. ①林… III. ①儿童—保健—食谱
IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第118663号

宝贝,回家吃饭啦:3~6岁幼儿园阶段家庭饮食规划书

(BAOBEI, HUIJIA CHIFAN LA: 3~6 SUI YOUERYUAN JIEDUAN JIATING YINSHI GUIHUA SHU)

林美慧 著

责任编辑:张旭 杨朝霞 李典泰

出版:东方出版社

发行:人民东方出版传媒有限公司

地址:北京市东城区朝阳门内大街192号

邮政编码:100010

印刷:北京捷迅佳彩印刷有限公司

版次:2013年6月第1版

印次:2013年6月北京第1次印刷

开本:710毫米×1000毫米 1/16

印张:10.25

字数:142千字

书号:ISBN 978-7-5060-6424-8

定价:39.80元

发行电话:(010) 65210059 65210060 65210062 65210063

版权所有,违者必究 本书观点并不代表本社立场
如有印装质量问题,请拨打电话:(010) 65210012

“黄金三年”左右孩子的未来成就

如今的父母都了解幼儿时期的营养摄入对于孩子将来的重要性，脑细胞、视神经、身体各器官的发育都是在3~6岁这一阶段打下基础。此外，宝贝外在的生长发育更可明显地表现出其生理及心理状况是否健康。

3~6岁的儿童期是建立健康、均衡的饮食习惯的关键时期，此阶段的食物选择与饮食习惯注定对宝贝的未来产生重要的影响。针对3~6岁幼儿园阶段应有的营养摄入与智力提高，给予宝贝适宜的关照和爱护，就能使宝贝的潜能、智力等综合素质得到全面地开发。

在医院服务期间，我接触到许多孩子各式各样的饮食问题，像偏食、食物过敏、抗拒吃偏硬的食物等等。这些问题导致孩子的营养吸收不均衡、饮食习惯不正确。其实，孩子对于食物并没有特别的好恶，在饮食问题初发时，父母如能尽快纠正，在习惯未养成时改善过来，则宝贝吃东西将不再是难题。否则的话，越往后纠正的机会就越





少，难度也越大。

我与美慧老师相识多年。热情好客的她，家中冰箱里总是满满的食材，每回到她家中作客，都能享用到独特可口的菜肴。本书是美慧老师第一本特别为幼儿园阶段的小孩设计的规划式家庭餐点，不仅色香味俱全，更是针对这一时期宝贝的营养吸收而制作，处处可见美慧老师对于她小孙子的用心。相信书中的每道料理不仅能为3~6岁的小朋友所喜爱，也能让父母更有为孩子亲自下厨的愿望。

曹鈺雯

台北医学院保健营养学系教授
台北仁爱医院婴幼儿高级营养师

守护宝贝，就要为他亲手做羹汤

在这个资讯越来越发达的时代，父母对宝贝的成长教育比前几代都要花费更大的时间、心力和金钱，无论是听到、看到对宝贝成长有益的东西，都会将其应用到宝贝身上，生怕宝贝吃亏和落后。尽管如此，许多宝贝的发育状况却并不尽如人意，原因何在呢？

我跟台湾的许多营养学专家和儿科大夫都聊过这一话题，大家的看法不约而同地一致：那就是“外餐过多”。许多家长无法亲自为宝贝制作羹汤，补充阶段性的营养，为图省事经常带宝贝去外面的餐馆就餐，或者由家中老人制作单调乏味的菜品。两相比较，宝贝自然更喜欢去外面吃饭，对家里用餐毫无兴趣，习惯一旦养成，就会造成营养不均衡、偏食（嗜糖、不爱吃水果等）、油脂摄入过量、喜好重口味、体重超标等问题，再加上家长普遍的娇宠、保护过头，或者担心孩子过敏而“不准吃这个，不准吃那个”，使宝贝无法获得优良而充分的营养素，免疫力自然减弱，健康因此受到影响。





2006年，我特别为自己心爱的小孙子推出了一本离乳食谱书，从出生4个月到18个月左右的近80道食谱，反应非常热烈。一眨眼，我的孙子已经上幼儿园中班了，正是好奇、好动、好玩的顽皮年纪，用餐不专心且坐不住，冰激凌、巧克力、饮料、汉堡等快餐零嘴都是他的最爱，为纠正他的不良饮食喜好，我没少为他的三餐绞尽脑汁。

看到许多幼儿进入幼儿园就玩性大发、偏食严重、时常感冒、日渐消瘦，我这个身为奶奶辈的人就心中很焦急，为此特意咨询认识的营养师朋友，结合自己的饮食经验，设计出一套针对3~6岁幼儿园孩童的家庭饮食规划餐，包括上幼儿园以外的所有家庭用餐内容，即家庭早餐组合、周末家庭午餐组合、家庭茶点组合、家庭晚餐组合。除此之外，又加入宝贝生病时的针对性食谱，希望能够解除父母的烦恼，使宝贝在幼儿园阶段能够吃得开心、玩得健康、长得壮壮的。

林美慧

爱的料理人

目录 CONTENT

Part 1

给幼儿园宝贝最好的五星级饮食照顾

- 002 3~6岁幼儿园宝贝的饮食原则
- 008 3~6岁幼儿园宝贝的饮食禁忌
- 010 小班阶段：3~4岁宝贝的饮食重点



- 015 中班阶段：4~5岁宝贝的饮食重点
- 018 大班阶段：5~6岁宝贝的饮食重点

Part 2

3~6岁幼儿园宝贝的分阶成长家庭餐

024 小班食谱：3~4岁的分阶成长家庭餐

✧ 家庭早餐组合Breakfast ✧

- 026 草莓吐司 + 鲜奶玉米脆片 + 水果
- 027 法式煎土豆 + 煎培根 + 纯果汁 + 水果
- 028 综合三明治 + 鲜奶 + 水果
- 029 小披萨 + 苹果汁



- 032 面线羹 + 水果
- 033 鸡肉乌龙面 + 水果

✧ 家庭茶点组合Dessert ✧

- 034 焦糖布丁 + 松饼
- 035 鲜奶冻 + 巧克力豆饼干

✧ 周末家庭午餐组合Lunch ✧

- 030 吻仔鱼炒饭 + 玉米浓汤
- 031 鲑鱼番茄面 + 蘑菇浓汤



✧ 家庭晚餐组合Dinner ✧

- 036 奶焗虾仁通心面 + 玉米菠菜汤 + 水果
- 037 蛋包饭 + 双色蔬菜 + 蟹肉鲜菇汤
- 038 南瓜焖饭 + 照烧鸡腿
+ 清炒青江菜 + 茶碗蒸
- 040 紫菜饭团 + 麦年煎鱼
+ 番茄高丽菜 + 肉丸汤

042 “小班” 每日饮食组合建议

044 小班阶段的饮食与生活习惯答疑



048 中班食谱：4~5岁的分阶成长家庭餐



✧ 家庭早餐组合Breakfast ✧



- 050 美味营养粥 + 水果
- 051 鲑鱼蛋三明治 + 酸奶 + 水果
- 052 中式汉堡 + 鲜奶 + 水果
- 053 山药鲑鱼豆皮寿司 + 卤鹌鹑蛋
+ 优酪乳 + 水果



✧ 家庭茶点组合Dessert ✧

- 058 吐司布丁 + 凤梨酥
- 059 巧克力戚风蛋糕 + 地瓜煎饼

✧ 家庭晚餐组合Dinner ✧

- 060 红豆饭 + 煎肉排 + 脆瓜甜不辣
+ 白萝卜鱼丸汤 + 水果
- 062 意式通心面 + 软煎小牛排
+ 马铃薯泥 + 双色蔬菜 + 南瓜浓汤
- 064 肉燥饭 + 芙蓉豆腐蒸虾 + 茄汁甜不辣
- 066 “中班” 每日饮食组合建议
- 068 中班阶段的饮食与生活习惯答疑

✧ 周末家庭午餐组合Lunch ✧

- 054 肉燥河粉汤 + 水果
- 055 南瓜咖喱鸡饭 + 鲜鱼味噌汤
- 056 鲑鱼蛋炒饭 + 番茄豆腐青菜汤
- 057 什锦汤面 + 水果



070 大班食谱：5~6岁的分阶成长家庭餐

✧家庭早餐组合Breakfast✧

- 072 煎饭饼 + 优酪乳 + 水果
073 南瓜芋头麦片粥 + 水果
074 肉松蛋饼 + 豆浆 + 水果
075 萝卜糕 + 白蒸蛋 + 小热狗 + 豆浆



✧周末家庭午餐组合Lunch✧

- 076 鸡肉丸饭 + 胡萝卜煎蛋 + 油菜叻仔鱼羹
078 馄饨汤 + 白蒸蛋 + 水果
079 玉米面疙瘩 + 水果
080 意大利肉酱面 + 双色蔬菜 + 巧达浓汤



✧家庭茶点组合Dessert✧

- 081 百香果冻 + 蛋挞
082 起酥杏桃派 + 杏仁瓦片

✧家庭晚餐组合Dinner✧

- 083 亲子饭 + 菠菜羹
084 五谷饭 + 卤牛肉 + 番茄炒蛋 + 油菜炒金针菇
086 咖喱海鲜饭 + 玉米排骨汤
088 炸猪排饭 + 生菜丝 + 柳橙汁
089 肉丸子细粉 + 水果
090 “大班” 每日饮食组合建议
092 大班阶段的饮食与生活习惯答疑

094 不偏食食谱：让妈妈烦恼一扫而空的食谱

宝贝马上喜欢的 海鲜 食谱！

- 096 秋刀鱼鸡粒炒饭+泰式酥炸鱼条 097 沙拉酱奶球+蚵仔酥



宝贝马上喜欢的 肉类 食谱

- 099 盐酥鸡块+糖醋肉



- 100 橙汁肉丸+南瓜可乐饼

宝贝马上喜欢的 蔬菜 食谱

- 102 野菜天妇罗+红萝卜浓汤+蔬菜麻煎饼+蔬菜大阪烧





Part 3

3~6岁宝贝生病期间对症调理家庭餐

106 药膳食谱：守护宝贝健康的“免疫金牌”

110 对症食谱：3~6岁宝贝常见病症的家庭调理药膳

110 感冒、发烧调理食谱

114 鸡汤煨面+葱白防风粥

115 姜汁蒸蛋+五行蔬菜粥



116 流鼻血调理食谱

118 豆浆粥+莲藕排骨汤

119 藕粉糊+糙米坚果粥



120 咳嗽调理食谱

122 罗汉果热饮+百合杏仁粥

123 柚子萝卜蜜+金桔茶

124 消化不良、胀气调理食谱

126 橄榄鸡肉粥+陈皮瘦肉粥

127 菠萝优酪乳+紫苏梅汁

128 呕吐调理食谱

130 鲜鱼豆腐汤+神仙粥

131 青菜蛋花汤+甘蔗姜汁



132 拉肚子调理食谱

134 清粥+栗子粳米粥

135 紫山药白果粥+燕麦雪花粥

136 急性肠胃炎调理食谱

138 麦片肉末粥+青菜豆腐粥

139 无花果山药鸡汤+番茄木瓜汁

140 尿床调理食谱

142 猪肚莲子芡实汤+枸杞白果粥

143 糖蜜心太软+红曲桂圆米糕

144 便秘调理食谱

146 芝麻菠菜+烤香蕉

147 奇异果凤梨汁+姜汁地瓜汤

148 中暑调理食谱

150 斑斓绿豆汤

151 洛神花茶

152 丝瓜豆签羹

153 薏仁冬瓜排骨汤

Part 1

给幼儿园宝贝最好的 五星级饮食照顾

优质、美味、天然的食物，是孩子的成长良方。

人的心智和生理状态从出生开始，
约到6岁时发展至成熟。

3~6岁的宝贝早已远离婴儿期，进入幼儿园阶段，这是宝贝成长发育的关键时期，体内各系统的机能、视力、大脑构造等方面，都会在这一时期奠定基础。

饮食提供了宝贝身体所需的绝大部分营养来源，妈咪主厨若能在这一时期的家庭饮食中为宝贝提供优质、美味、天然的食物，即是给宝贝最棒的成长良方。



3~6岁幼儿园 宝贝的饮食原则

对于3岁左右的宝贝，爸爸妈妈可以明显感受到：宝贝已不再事事依靠父母。除了有自己的想法，宝贝也会试着分辨是非对错，你可以与宝贝沟通讲道理、分析事情；宝贝除了会帮忙做家务，甚至也懂得照顾比自己年龄小的孩子。

除了惊讶宝贝各方面的进步外，父母也会发觉宝贝在饮食上的限制越来越少，甚至慢慢地可以跟大人吃一样的食物；不但有“吃”的欲望，还会主动挑选自己喜欢的食物。因此，如何制定适合3~6岁宝贝的发育食谱，迎合宝贝的口味，料理出既健康又美味的餐点，就变得非常重要。

每日的饮食作息

幼儿的胃部很小，大概每隔3~4个小时，肚子就会有饿的感觉，所以3~6岁的宝贝每天吃上4~5餐是基本原则。

周一至周五，早上8:00起床后，宝贝会在家中用过早餐再去幼儿园，或者直接坐幼儿园班车去幼儿园用早餐；9:30~10:00，幼儿园会为宝贝准备简单的小菜或点心，作为早餐之后的合理茶点补充；中午12:00是幼儿园的午餐时间；由于宝贝在幼儿园的活动量大，加上午餐到晚餐的间隔时间太长，因此下午3:00左右幼儿园还会准备一份点心，如饼干、蛋糕等，这样宝贝就不会一到下午肚子就饿得受不了；到晚上6:00~7:00宝贝被父母接回家。





★ 茶点 上午9:30~10:00

点心→蛋糕、饼干等
其他→奶制品、蔬果



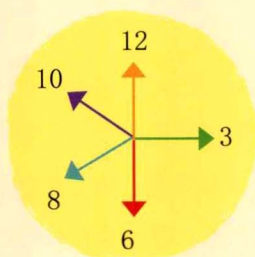
★ 午餐 中午12:00

主食→米饭、面条等
主菜→半荤食
副食→蔬菜、豆制品
其他→各式汤品、各种水果



★ 早餐 上午8:00

主食→粥、面包等
副食→蔬果
饮品→牛奶、优酪乳、豆浆



★ 茶点 下午3:00

点心→蛋糕、饼干等
其他→奶制品、蔬果、汤品

★ 晚餐 下午6:00~7:00

主食→米饭、面条等
主菜→半荤食
副食→蔬菜、豆制品
其他→各式汤品、各种水果



食物料理及搭配技巧

主食 提供宝贝每日所需能量，以淀粉类食物为主。

★ **食材选择**：如米饭、五谷杂粮、全麦制品等。宝贝一日三餐中应至少有一种以五谷杂粮为主食。此外，父母可以在米饭中添加燕麦、胚芽米等杂粮。

主菜 提供宝贝每日所需蛋白质，主要以鱼肉类食物为主。

★ **食材选择**：以含丰富蛋白质的肉类、鱼类、豆腐、蛋类为主。为增加蔬菜摄入量，可在料理主菜时添加一些蔬菜烹调，最好每餐都能更换不同的主菜食材。

副食 主菜以外，能提供宝贝每日所需维生素、矿物质，尽量选择不同颜色的食材料理。

★**食材选择：**各色时令的新鲜蔬菜，以及海藻类食材，都是很好的选择。在准备早餐及晚餐时，可选择幼儿园不经常提供的水果。应注意的是，水果和蔬菜虽然都含有维生素，但水果的糖分比蔬菜高得多，若以水果取代蔬菜，会有热量超出的情况，因此两者一定都要均衡摄取。

汤品及其他 汤品主要是补充水分及摄取维生素、矿物质。宝贝的每一餐应包含新鲜水果、可添加饮品，除了补充水分外，也能适当满足宝贝喝甜的欲望。

★**食材选择：**汤品主要应以蔬菜类、海藻类、黄豆类制品为主。饮品则应以自榨的果汁，以及牛奶、优酪乳和豆浆为优先选择，若要添加糖分，建议选用低热量的低聚糖或天然蜂蜜。

幼儿园菜单有哪些注意事项

对于幼儿园提供的每日菜单，父母应留意以下几点，为宝贝的全日制健康重点把关。
如有不符合饮食要求之处，应跟园方沟通解决。

★ 茶点少食用现成商品，如市售小餐包、起酥蛋糕、八宝粥等。也不宜提供市售饮料，饮品如奶茶、红茶、绿茶等并不好，含咖啡因的饮品及糕点更不行，鲜奶和豆浆可以饮用。

★ 烹调方式应健康，正餐煎炸类食物比例不能太多，蔬菜和水果的整体使用比例要高；冷冻食品、半加工品（如薯饼、薯条、热狗、贡丸等），尽量不要有。

★ 如今过敏体质的小朋友越来越多，若家中宝贝是过敏体质，父母应提醒园方不宜让宝贝食用容易过敏的食物以及冷饮。例如鲜奶应加热后才可饮用，冰箱里取出的水果应恢复常温后再食用。

★ 幼儿园应有专业餐饮人员为餐点把关。有些园有营养师执照的教师和行政人员与厨师一起商定菜单，但有的园只是找营养师挂名，这就要求父母在考察幼儿园时侧重于这一点。

茶点 正餐以外，为宝贝提供热量及补充其他营养素，主要以甜咸口味的糕点为主。

★**食材选择**：不能让宝贝食用含糖及油脂过高，或是含人工添加剂的食物，如丹麦面包、含色素的果冻、含糖量高的果汁。茶点的食用时间应在吃饭前的2个小时，以免宝贝正餐吃不下。

“三餐两点”的饮食比重

3~6岁的女童每日所需总热量为1450大卡，男童则为1650大卡。在比重上，早餐和午餐为一日中最重要的两餐。晚餐分量可少，茶点则是主要补充热量和不足的营养。

早餐 一日之计在于晨，早餐非常重要，占全日总热量的1/3。多数忙碌的双薪家庭（孩子的父母都上班），可以在前一天晚上将早餐原料准备好，早上只需将现成的煎蛋、吐司片倒入平底锅，煮好的稀饭稍微加热，保证“一份主食+一碗汤汁+少许副食”的搭配原则。

✎ 推荐早餐搭配1：米粥类主食+一杯果汁+一个有肉松的饭团

✎ 推荐早餐搭配2：吐司杂粮类面包+一杯豆浆

✎ 推荐早餐搭配3：蛋糕类主食+一杯优酪乳+两个煎蛋

茶点 早上和下午各一次茶点时间，加起来占全日总热量摄取的1/5。每次茶点的热量摄入约在150~200卡。应注意，茶点如有蛋类，摄取量不宜过多，以免胆固醇过高。若是给予市售的面包或糕点，应留意外包装上的热量表。

午餐 午餐是一日三餐中的重要一餐，占全日总热量的1/3。家庭午餐可以选择汤面或者烩饭配汤的方式，再多炒一盘



青菜佐餐。

晚餐

晚餐是一日三餐中供给热量最少的一餐，小于全日总热量的1/3。晚餐最大的功能是调整每日的营养摄入均衡，例如白天蔬菜摄取不足，或是吃了高热量食物，晚餐可以多吃蔬菜或者调味清淡一点。

维持宝贝理想饮食作息三要素

早睡早起

建议爸爸妈妈每天晚上9:00~10:00，停下手头的事，关掉电视，把卧室里的灯调暗，准备带孩子上床睡觉。不妨选一本枕边故事书，放一些舒缓的助眠音乐，营造适宜宝贝睡眠的氛围，让宝贝置身于宁静、舒服的氛围中，在有父母陪伴的环境下入睡。宝贝一旦早晨晚起，就会引起父母一整天的匆忙和混乱，用餐时间也跟着受影响，很难调回正常。因此，父母应当先养成早睡早起的习惯，这样宝贝才会有正常的生物钟周期。

养成午睡习惯

吃完午餐后，一定要让宝贝好好地睡个午觉。如果中午不睡觉，宝贝下午的活动肯定无精打采，提不起精神；而太晚睡午觉，到晚上睡觉时间容易没有睡意。睡午觉看似小事，却可能会影响宝贝下午及晚上的作息规律。

固定每日用餐时间

想要宝贝有正常的生活作息，最基本的原则就是固定用餐时间。只要最重要的三餐时间相对固定，其他作息时间就会顺势往下走。宝贝就像一张白纸，只要养成良好的生活作息时间，就能很快固定下来。宝贝不良的生活习惯，多数是受父母的影响所致。家长要有以宝贝为生活重心的意识，保持生活作息正常，使宝贝得到最好的饮食照顾。

