

中



科学喂养 让宝宝长得壮 身体棒

# 3~6岁 聪明宝宝饮食 宜忌全书

于雅婷 刘伟玲 主编



科学搭配，均衡营养，  
专为3~6岁宝宝贴心定制！

江苏凤凰科学技术出版社



# 3~6岁 聪明宝宝饮食 宜忌全书

于雅婷 刘伟玲 主编



## 图书在版编目(CIP)数据

3~6岁聪明宝宝饮食宜忌全书 / 于雅婷, 刘伟玲主  
编. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2017.5  
(含章·掌中宝系列)  
ISBN 978-7-5537-5682-0

I. ①3… II. ①于… ②刘… III. ①儿童-饮食营养  
学②儿童-忌口 IV. ①R153.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第266321号

## 3~6岁聪明宝宝饮食宜忌全书

---

主 编	于雅婷	刘伟玲
责任编辑	樊明	葛昀
责任编辑	曹叶平	方晨

---

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	<a href="http://www.pspress.cn">http://www.pspress.cn</a>
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京文昌阁彩色印刷有限责任公司

---

开 本	880mm × 1 230mm	1/32
印 张	14	
字 数	380 000	
版 次	2017年5月第1版	
印 次	2017年5月第1次印刷	

---

标准书号	ISBN 978-7-5537-5682-0
定 价	39.80元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

## 序言

如何让宝宝健康成长，是每个爸爸妈妈最关心的问题。爸爸妈妈们除了要了解宝宝各个阶段身体的发育情况、心理的成长情况外，还要在宝宝的饮食方面下点“苦功”。

当宝宝处于不同的生长阶段时，其所需营养是不同的。3~6岁宝宝与婴幼儿时期相比，身体生长的速度减慢，但体内各个器官持续发育并逐渐成熟，因此在饮食上需要供给其生长发育所需的足够营养，而这些营养的供给大多是由食物提供的，所以饮食健康是宝宝健康的关键点。

本书对3~6岁宝宝健康饮食的知识进行整理，从基础的知识出发，如3~6岁宝宝的营养指南、宝宝膳食营养原则、宝宝四季饮食要点，以及宝宝饮食宜忌等方面，让爸爸妈妈们对宝宝的饮食营养有一个全面的了解。同时，本书中收集78种对3~6岁宝宝的身体健康有益的食物，分为主打营养素、营养分析、选购保存、温馨提示4个版块进行了介绍，并介绍相关营养食谱，让爸爸妈妈们可以给宝宝烹调出美味而健康的食物。对于饮食的禁忌部分，则列出了92种3~6岁宝宝慎食的食物，对该种食物慎食的原因进行了介绍，可以让爸爸妈妈们规避饮食误区，扫清宝宝饮食健康道路上的障碍。最后，本书针对30种3~6岁宝宝易患的疾病，从病症概况介绍、对症食疗餐及饮食宜忌几个方面进行了介绍，可以让爸爸妈妈们了解宝宝患病时的饮食调理方法，以辅助治疗疾病，让宝宝尽早恢复健康。

衷心希望本书能对3~6岁宝宝的父母们有所帮助，能让更多的爸爸妈妈们加入关于宝宝健康饮食的探讨行列中来，给宝宝创造一个健康、营养、美味的饮食环境，让其能够健康成长、身体棒棒！

## 阅读导航

为了方便读者阅读，我们安排了阅读导航这一单元，通过对各章节部分功能、特点的图解说明，将全书概况一目了然地呈现在读者面前。

### 概况介绍

通过别名、热量、食量、性味等栏目，让读者了解食材的基本信息。

### 食材解读

通过主打营养素、营养分析、选购保存、温馨提示等栏目，全面解读食材，并指导读者了解食材在日常生活中的应用。

备注：本书部分食谱中未提及的材料均为装饰所用，不一一细述。

## 牛奶

**别名：**牛乳  
**热量：**222千焦/100毫升  
**食量：**约200毫升/日  
**性味：**性平，味甘

### 主打营养素

#### 钙、磷

适量摄入钙、磷，对宝宝的生长发育和能量代谢都是必不可少的，磷存在于人体的所有细胞中，钙是构成骨骼、牙齿等的必要物质。食物中钙磷比例约为2:1时，人体对钙质的吸收率最高。

### 营养分析

牛奶的营养价值很高，有补虚损、益胃、生津、安眠的功效，主要成分有水、脂肪、蛋白质、维生素、乳糖和矿物质等。牛奶中的矿物质种类非常丰富，除了众人所熟知的钙、磷以外，铁、锌、铜、锰和钼的含量也较高。牛奶是人体补充钙的最佳食物来源之一，其钙磷比例适当，人体非常容易吸收。

### 选购保存

应尽量购买正规厂家生产，经过严格杀菌的牛奶，不要贪图新鲜购买小商贩的散装牛奶。新鲜的牛奶应有乳香味，无酸败等异常气味，均匀无分层，无明显不溶性杂质，无胀袋。鲜牛奶需放入冰箱冷藏，在标示的保质期内尽快喝完。

### 温馨提示

家长应从正规渠道购买牛奶，自己煮沸散装鲜奶的杀菌效果较差，且营养流失严重。巴氏杀菌牛奶能最大限度地保留牛奶的营养成分，但保质期较短；超高温灭菌牛奶的保质期较长，但营养价值有所降低。



56 3~6岁聪明宝宝饮食宜忌全书



增强免疫力  
预防过敏

## 牛奶银耳水果汤

### 原料

纯牛奶 500 毫升  
银耳 适量  
猕猴桃 适量  
圣女果 适量  
冰糖 适量

### 做法

1. 银耳洗净泡发撕小朵；猕猴桃、圣女果均洗净，猕猴桃去皮。
2. 将猕猴桃、圣女果切丁。
3. 电锅清洗干净，倒入纯牛奶、猕猴桃、圣女果，放入银耳煮 25 分钟，加冰糖煮至溶化即可。

### 专家点评

牛奶加水果的搭配，营养丰富，能有效增强宝宝的免疫力，改善过敏体质。

### 高清美图

为每种食谱附上高清的彩色大图，满足宝宝味蕾的同时也能让您一饱眼福。

### 食谱名称

整体所用食材的高度概括，让您能更快捷、方便地进行检索与选择。

### 食谱介绍

包括原料、做法和专家点评，介绍了此菜品的制作过程，简单易做，一学就会。

## 第一章 3~6岁宝宝 饮食营养面面观

- 12 宝宝营养指南
- 28 宝宝膳食营养原则
- 33 宝宝四季饮食要点
- 38 宝宝饮食之宜
- 45 宝宝饮食之忌



## 第二章 宝宝宜食的 78种食物

- |         |         |         |
|---------|---------|---------|
| 56 牛奶   | 132 金针菇 | 208 橘子  |
| 60 酸奶   | 136 蘑菇  | 212 桃子  |
| 64 鸡蛋   | 140 茶树菇 | 216 葡萄  |
| 68 豆腐   | 144 香菇  | 220 香蕉  |
| 72 豆浆   | 148 圆白菜 | 224 樱桃  |
| 76 豆腐皮  | 152 小白菜 | 228 猕猴桃 |
| 80 黑豆   | 156 娃娃菜 | 232 杨梅  |
| 84 小米   | 160 菠菜  | 236 西瓜  |
| 88 大米   | 164 芥蓝  | 240 芒果  |
| 92 西蓝花  | 168 芹菜  | 244 菠萝  |
| 96 西红柿  | 172 甜椒  | 248 山楂  |
| 100 胡萝卜 | 176 菜花  | 252 火龙果 |
| 104 苦瓜  | 180 丝瓜  | 256 甘蔗  |
| 108 南瓜  | 184 黄瓜  | 260 马蹄  |
| 112 玉米  | 188 莴笋  | 264 红枣  |
| 116 莲藕  | 192 土豆  | 268 松子  |
| 120 百合  | 196 红薯  | 272 核桃  |
| 124 山药  | 200 苹果  | 276 花生  |
| 128 黑木耳 | 204 橙子  | 280 板栗  |





- 284 猪瘦肉
- 288 猪肝
- 292 猪血
- 296 牛肉
- 300 鸡肉
- 304 鸡肝
- 308 鲫鱼
- 312 鳊鱼
- 316 青鱼
- 320 黄鱼
- 324 鲈鱼
- 328 鳕鱼
- 332 多宝鱼
- 336 三文鱼
- 340 墨鱼
- 344 虾
- 348 牡蛎
- 352 扇贝
- 356 蛤蜊
- 360 海带
- 364 紫菜

### 第三章 宝宝慎食的 92种食物

- 370 可乐
- 370 果汁型饮料
- 371 冷饮
- 371 冰淇淋
- 372 冰棍
- 372 八角
- 373 胡椒
- 373 小茴香
- 374 花椒
- 374 辣椒
- 375 香辣酱
- 375 豆瓣酱
- 376 芥末
- 376 辣酱白菜
- 377 腌萝卜干
- 377 烧烤类食物
- 378 熏肉
- 378 咸鱼
- 379 腊肠
- 379 腊肉
- 380 火腿
- 380 鱼干
- 381 烤鸭
- 381 炸鸡
- 382 猪腰
- 382 猪脑
- 383 肉皮
- 383 肥肉
- 384 牛油

- 384 猪油
- 385 奶油
- 385 黄油
- 386 巧克力
- 386 棉花糖
- 387 麦乳精
- 387 软糖
- 388 糖精
- 388 果冻
- 389 罐头
- 389 蜜饯
- 390 泡泡糖
- 390 果脯
- 391 咖啡
- 391 汉堡
- 392 奶茶
- 392 浓茶
- 393 臭豆腐
- 393 松花蛋
- 394 咸鸭蛋





- |     |      |     |     |     |    |
|-----|------|-----|-----|-----|----|
| 394 | 爆米花  | 403 | 芦笋  | 411 | 狗肉 |
| 395 | 方便面  | 403 | 马齿苋 | 412 | 羊肉 |
| 395 | 炸薯片  | 404 | 刀豆  | 412 | 泥鳅 |
| 396 | 雪饼   | 404 | 扁豆  | 413 | 甲鱼 |
| 396 | 油条   | 405 | 香瓜  | 413 | 鱼子 |
| 397 | 油炸花生 | 405 | 慈姑  | 414 | 螃蟹 |
| 397 | 油饼   | 406 | 菱角  | 414 | 海蜇 |
| 398 | 油炸蚕豆 | 406 | 柿子  | 415 | 河蚌 |
| 398 | 麻花   | 407 | 白果  | 415 | 田螺 |
| 399 | 汤圆   | 407 | 石榴  |     |    |
| 399 | 年糕   | 408 | 荔枝  |     |    |
| 400 | 蛋卷   | 408 | 榴莲  |     |    |
| 400 | 糯米粽  | 409 | 桂圆  |     |    |
| 401 | 虾条   | 409 | 人参  |     |    |
| 401 | 魔芋   | 410 | 肉松  |     |    |
| 402 | 大头菜  | 410 | 粉蒸肉 |     |    |
| 402 | 芥菜   | 411 | 豆腐干 |     |    |



## 第四章 30种宝宝 常见病饮食宜忌

- |     |            |     |           |
|-----|------------|-----|-----------|
| 418 | 小儿感冒       | 431 | 小儿便秘      |
| 419 | 小儿咳嗽       | 432 | 小儿贫血      |
| 420 | 小儿鼻窦炎      | 433 | 小儿汗症      |
| 421 | 小儿变应性鼻炎    | 434 | 小儿疳积      |
| 422 | 小儿扁桃体炎     | 435 | 小儿口疮      |
| 423 | 小儿肺炎       | 436 | 小儿水痘      |
| 424 | 小儿急性化脓性中耳炎 | 437 | 小儿猩红热     |
| 425 | 小儿营养不良     | 438 | 小儿荨麻疹     |
| 426 | 小儿单纯性肥胖    | 439 | 小儿风疹      |
| 427 | 小儿厌食       | 440 | 小儿湿疹      |
| 428 | 小儿疳积       | 441 | 小儿尿频      |
| 429 | 小儿腹泻       | 442 | 小儿多动症     |
| 430 | 小儿痢疾       | 443 | 小儿惊风      |
|     |            | 444 | 小儿过敏性紫癜   |
|     |            | 445 | 小儿急性肾小球肾炎 |
|     |            | 446 | 小儿麦粒肿     |
|     |            | 447 | 小儿中暑      |





# 第一章

3~6岁宝宝

## 饮食营养 面面观

本章针对3~6岁宝宝的营养需求、膳食营养的原则、四季饮食要点进行了详细的介绍，让爸爸妈妈们能了解并掌握自己宝宝在健康饮食上需要关注的问题。同时，通过32条3~6岁宝宝饮食宜忌的知识点，让爸爸妈妈们了解宝宝应有的健康饮食习惯，为宝宝建立起健康的膳食结构，让每个宝宝都拥有最优质的成长条件。



## 宝宝营养指南

宝宝的身体健康，健康饮食少不了。现代社会生活节奏快，饮食发展迅速，各类饮食五花八门，宝宝的饮食健康是否能够得到保障呢？

### 营养教育的重要性

调查发现，在家庭中，宝宝的每一种饮食行为都与家长具有一定的相关性。例如，首先在食物的选择上，家长们会认为某些食物的营养价值高，另外一些食物的营养价值低，而他们会将自己的这种观念灌输给孩子，从而导致孩子在食物选择上出现差异。其次是口味问题，每个家庭的口味偏好都不一样，家长们往往会根据自己的口味来选择食物，不大可能会单独为孩子准备食物，例如有的家庭口味偏咸，有的家庭偏爱油炸食品等。家长对某些食物的偏好也会直接影响孩

子，往往家长不喜欢食用的食物孩子也不太喜欢。这就造就了在饮食习惯上家长和孩子的相似性较高。

人们的饮食行为与多种因素有关，如文化、传统、民族和教育等，改变一个人的饮食行为是不容易的，它基本上是一个家庭饮食习惯的改变。

在幼儿园经常能看到孩子带着购买的早餐在活动室内吃。调查发现，这样的孩子占了全班人数的20%左右。由此让人想到，现在父母由于忙碌，在家中与孩子共进早餐的机会是越来越少了。即使在家中，父母与孩子共进早餐时，

早餐的食物种类也相对较少。在幼儿园的午餐桌上，还发现绿叶蔬菜（菠菜等）、胡萝卜、鱼、蘑菇、黑木耳、蒜和海带等被扔在盘里的情况，而且宝宝年龄越小，这种情况越严重。

若问孩子们为什么不吃这些东西，他们的回答大多数是不喜欢。究其原因，是现在的孩子大都喜欢吃零食，而到真正的就餐时间时就会出现挑食、偏食或不想进食的情况。

调查发现，70%的宝宝都存在偏食现象，这些偏食的孩子大都喜欢甜食、油炸食品、膨化食品、饮料和肉类加工制品等，而不喜欢食用绿叶蔬菜（菠菜等）、胡萝卜、蘑菇、黑木耳、海带等。坚持喝鲜牛奶及其制品的孩子也不多，每餐吃水果和蔬菜的孩子也相对较少。

从这些情况可以看出，家长对宝宝的饮食营养的重视度不高，在家怎么方便怎么弄，一日三餐普遍存在早餐“马虎”、中餐“凑合”、晚餐“丰富”的现象，而这种现象恰恰不符合宝宝的营养饮食原则。

由于很多孩子喜欢吃零食、爱吃“洋快餐”、不爱吃主食，营养不良者日益增多。由于家长营养知识缺乏，就会一味地给营养不良的孩子吃高脂肪、高蛋白食物，不注意膳食的合理搭配。由于孩子的膳食结构不合理，患偏食症、嗜食症、肥胖、性早熟等越来越普遍。一些幼儿园也因为缺乏专业营养师，使宝宝的营养健康教育不被重视。据调查，真正配备专业营养师的幼儿园食堂极少。有的幼儿园虽然配备了保健老师，但只是简单编制食谱。即使有了食谱，制作厨师由于在思想上认识不够，不能共同了解科学饮食的重要性，从而不能让营养食谱广泛使用到宝宝的日常生活中。

从以上的分析来看，从家庭到幼儿园，对宝宝饮食营养的认识都是非常不够的。身体健康是宝宝健康成长的基础，为保障宝宝健康成长，不仅需要宝宝积极锻炼身体，也需要普及宝宝营养健康知识，这就是宝宝的营养教育。

不仅是家长们，幼儿园的老师也应具备这方面的知识，通过开展宝宝营养健康教育，为宝宝提供合理营养，提倡均衡膳食，建立合理的饮食制度，培养宝宝良好的饮食习惯，创设良好的饮食环境，使家长和幼儿园老师懂得宝宝的营养贵在合理；通过实施宝宝营养健康课程，让宝宝通过丰富多彩的活动来提高健康意识、改善健康态度、培养宝宝健康的饮食行为，从而维护和促进宝宝的健康成长。





### 营养教育的具体措施

对 3~6 岁宝宝的营养教育，应落到实处，可从以下几个方面来入手。

合理的膳食计划：无论是幼儿园保健老师还是家长，都有必要学习宝宝营养健康知识，为宝宝制订出合理的膳食计划。人体每天所需要的营养成分主要来自膳食。食物中含有蛋白质、碳水化合物、脂类物质、矿物质、维生素和水这六大类营养成分，它们在人体内主要起修复受损细胞、促进新陈代谢、产生热量和调节生理功能的作用。但每一种营养成分在人体中都有不同的作用，无法互相替代，甚至在人体中含量不足 0.05% 的微量元素如氟、锌等也与人体的新陈代谢密切相关，缺乏微量元素则会引起龋齿、食欲下降等一系列疾病。由此可见，讲究营养应注重全面性。

从营养成分吸收的角度来看，也应注重营养的全面性，要知道营养成分的吸收与食物中各种成分的比例有关。比如，宝宝缺钙，家长便寻求含钙较高的补品。其实，钙与磷是人体中一对神秘的伴侣，钙的吸收率与钙磷比例密切相关，在人体中钙磷之比是 2 : 1，食物中钙磷之比越是接近 2 : 1，其吸收率就越高；反之，食物中只单纯含钙，则会妨碍钙的吸收，从而影响宝宝骨骼的发育。母乳中钙磷比例近于 2 : 1，牛奶则为 1.3 : 1。尽管牛奶中含钙量较高，但钙的吸收率却低于母乳，这正是我们提倡母乳喂养的原因之一。

另外，钙的吸收还需要维生素 D 的参与，如果孩子体内缺乏维生素 D，即使食物中含有较丰富的钙也难以被吸收。《黄帝内经》中有“五谷为养，五果为助，

五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”的内容，精辟阐述了粮食、水果、肉类、蔬菜在人体中的功效。我们为宝宝制订合理的膳食计划，首先要保证一定量的肉、蛋、奶及豆类食品；其次要保证宝宝每天有充足的蔬菜，其中1/3的量应是新鲜的黄色、绿色蔬菜，谷类应以标准米、面为主，并适当搭配一些粗粮。饮食还要随季节有所变化，冬季可适当增加脂肪的摄入量，以提供较多的热量，夏季可多选用清淡的食物。烹调方法要符合宝宝的消化能力和进食心理，在色、形、味诸方面多用心，以激发宝宝的食欲。饮食多样化，不仅可以促进宝宝的食欲，提高营养价值，更主要的是可以保证营养均衡。

**合理的膳食制度：**为了使宝宝每天摄取足够的营养素，还要根据宝宝消化系统的特点来制订、建立合理的膳食制度。内容包括进餐时间、次数及各餐热量分配。每日为宝宝安排三餐及午后一次点心，每餐间隔约4小时，各餐热



量分配为，早餐占25%~30%，午餐占35%~40%，午点占10%，晚餐占25%~30%。日托制的幼儿园无法分配早餐和晚餐，但也应与家长好好沟通，做好家长的宣传工作。具体的膳食制度应注意以下几个方面。

**早餐：**宝宝一天的活动或学习主要在上半，需要足够的能量才能较好地完成。而生活中人们由于早晨食欲较差及传统的生活习惯，不够重视早餐的质量，致使宝宝的早餐营养健康不能得到保证。因此，家长应该转变观念，为宝宝提供营养均衡、全面的早餐。

**午餐：**午餐是一天中最丰盛的，要保证有充足的肉、蛋及豆类食品。因为这些食品不仅含有丰富的优质蛋白质及矿物质，同时还含有较高的能量；还要保证有充足的蔬菜，这可以使宝宝获取丰富的维生素、矿物质、水及膳食纤维。

**晚餐：**因为晚饭后活动时间短，活动量又较小（尤其是冬天），所以建议晚餐不应过于丰盛，以避免热量在体内蓄积造成肥胖。

此外，合理的膳食制度还可以保证宝宝胃肠道的正常功能，从而提高其对营养的吸收利用率。



合理的饮食习惯：包括饮食定时定量，不挑食、不偏食，细嚼慢咽，少吃零食，饭前、饭后不做剧烈活动，不吃汤泡饭，进餐时保持安静等饮食卫生习惯。

由于生活水平的提高，大多数宝宝偏爱吃零食，其实宝宝喜爱的零食所含的营养成分均衡性较差，再加上宝宝总吃零食，终日似饱非饱，待吃饭时已无食欲，从而影响了其他营养成分的吸收，久之，造成体内营养素的缺乏。所以，宝宝平时应少吃零食，饭前半小时不吃零食。

偏食是导致宝宝缺乏营养的主要原因，所以，预防和纠正偏食是非常必要的。宝宝的偏食大多受外在因素的影响，比如家长偏食，饮食过于单调，或家长常常问孩子喜欢吃什么，从而为孩子的偏食创造了条件。有些宝宝不喜欢吃蔬菜，则体内易缺乏矿物质、维生素、膳食纤维等；还有的宝宝不爱吃肉、蛋，长此以往，则体内易缺乏蛋白质、矿物质等，

势必会影响宝宝的生长发育。要纠正偏食，可以把宝宝喜欢吃的食物与不喜欢吃的食物结合在一起；可以在宝宝饥饿且心情愉快时给其不喜欢吃的食物，或者给宝宝讲解一些营养知识，或者让宝宝同家长一起做饭等。

饮食定时定量是保证宝宝摄取足够营养成分的前提。因为人的消化器官受自主神经的调节，吃饭定时，人体则会形成时间条件反射，在食物进入体内之前，消化器官的功能就开始逐渐增强，胃肠蠕动加快、消化腺分泌更多的消化液等，从而可以对摄取的食物充分地消化、吸收。其实，饮食的定量不仅可以保证身体所需的营养成分，同时也可防止营养过剩。因为供给宝宝的营养食品并非越多越好，如食之过量，对宝宝的健康也是有害的。

进餐前半小时及进餐后1小时不宜做剧烈活动，否则会使宝宝的消化器官功能减弱，影响食物的消化吸收，尤其是饭后剧烈活动容易使宝宝胃下垂。为了保证食物的充分消化，还应教育宝宝吃饭时细嚼慢咽。有些宝宝进餐速度较

