

幼儿营养食品自制

郝锦峰 主编

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

幼儿营养食品自制/郝锦峰主编. -北京:科学技术文献出版社,
2007.6

ISBN 978-7-5023-5658-3

I. 幼… II. 郝… III. ①儿童-营养卫生 ②儿童-保健-食谱
IV. R153.2 TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第052388号

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路15号(中央电视台西侧)/100038
图书编务部电话 (010)51501739
图书发行部电话 (010)51501720,(010)68514035(传真)
邮 购 部 电 话 (010)51501729
网 址 <http://www.stdph.com>
E-mail: stdph@istic.ac.cn
策 划 编 辑 李 洁
责 任 编 辑 李 洁
责 任 校 对 唐 炜
责 任 出 版 王杰馨
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京国马印刷厂
版 (印) 次 2007年6月第1版第1次印刷
开 本 640×960 16开
字 数 201千
印 张 17.25
印 数 1~6000册
定 价 24.00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。

(京)新登字 130 号

内容简介

本书根据幼儿在 1~1.5 岁、1.5~2 岁、2~3 岁年龄段的生理及对饮食需求的变化，详细介绍了膳食营养要求、食物的制作方法。所述食谱易学易做，充满人性化关怀，希望您在阅读本书后，能够掌握有效的方法，使您的宝宝顺利地度过幼儿期。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构
我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干

编委会

主 编
郝锦峰

编 委
郑秀美 白丽梅
吴艳辉 张国栋
杨亚飞 苏 娜
袁丽敏 张 泉
王 斌 白 杨

前 言

1岁后的宝宝度过了婴儿期，进入了1~3岁的幼儿期，由于乳牙的生长，胃容量的增加，对食物的可接受性提高，从以奶类为主食逐渐地转向各种食物，因此，1岁以下应与1~3岁的幼儿的膳食制作要有区别。幼儿时期的活动强度增加，活动范围扩大，体力消耗加大，体重增加，对食物的需要量也增加，但幼儿的膳食还是不能完全与大人一样，需要特殊安排，这也是父母们在幼儿食物的选择及制作上的必修课。自制幼儿营养食品，不仅经济实惠，而且新鲜、安全，尽可能地避免了工业加工食品的各种危害，这样的食品更有利于孩子的成长发育。

断乳后的幼儿，必需完全靠自己的消化器官来摄取食物的营养，但由于他们的消化机能尚未成熟，因而营养不良多发生于2~3岁幼儿。因此，幼儿食物的烹调方法应适于幼儿尚未完全发育的消化和吸收机能，并要尽量保存食物中各种营养素和良好

的色、香、味，以提高婴幼儿的食欲。

1~3岁的宝宝，要根据其消化能力差、吸收能力强、对营养素要求高及各种食品的具体特点来决定主副食之间、荤素之间的科学组合，要注意干稀搭配、荤素搭配、粗细粮搭配。否则，就会使幼儿的消化功能负担过重，而发生便秘、腹泻等消化不良症状。

在生命的最初几年里，宝宝的健康成长在很大程度上取决于妈妈给他提供的营养保障。本书就是根据宝宝在1~3岁的年龄段不同的生理及对饮食需求的变化，详细地介绍了适用于1~3岁幼儿的膳食营养要求、营养食品的制作方法，全书通俗易懂，有极强的实用性。

本书所使用的食品计算单位的换算说明：1大匙：约为15毫升；1勺：约为5毫升；1杯：约为240毫升；1碗：约为250毫升；少许：多为调味品，略加即可；适量：依个人口味，食量增减分量。

限于水平，书中不妥之处，敬请指正。

编 者

目 录

| | |
|-------------------|------|
| 第 1 章 幼儿营养概述 | (1) |
| 幼儿的生理特点 | (1) |
| 幼儿对营养的需求 | (3) |
| 自制幼儿辅食的优点 | (12) |
| 自制婴儿辅食的器具选择 | (13) |
| 辅食的选购与制作 | (16) |
| 幼儿食物的准备技巧 | (27) |
| 幼儿饮食习惯的培养 | (32) |
| 幼儿不宜多食的食物 | (38) |
| 第 2 章 1~1.5 岁幼儿食谱 | (43) |
| 1~1.5 岁幼儿的发育特点 | (43) |
| 1~1.5 岁幼儿的营养需求及喂养 | (45) |
| 食谱自制 | (48) |
| 相关知识 | (98) |

4 幼儿营养 食品自制

| | |
|------------------|-------|
| 第3章 1.5~2岁幼儿食谱 | (111) |
| 1.5~2岁幼儿的发育特点 | (112) |
| 1.5~2岁幼儿的营养需求及喂养 | (113) |
| 食谱自制 | (116) |
| 相关知识 | (177) |
| 第4章 2~3岁幼儿食谱 | (187) |
| 2~3岁幼儿的发育 | (187) |
| 2~3岁幼儿的营养需求及喂养 | (189) |
| 食谱自制 | (193) |
| 相关知识 | (259) |
| 附录 1~3岁幼儿日营养素需求量 | (267) |

[第 1 章]

幼儿营养概述

1 岁的宝宝度过了婴儿期，进入了 1~3 岁的幼儿期。这时期幼儿生长发育速度虽较婴儿期减慢，但仍比年长儿快。此期幼儿能独立行走，活动范围增大，运动量增加，辅食逐渐代替母乳转为主食，因此要保证多种营养策略及热量的合理供给。



幼儿的生理特点

1 岁以后的宝宝，体格和大脑的发育速度比 1 岁时有所减慢，但仍很快。

1. 体格生长

体重稳定在每年增长 2 千克左右，身高稳定在每年 5~7 厘米左右。与婴儿时期旺盛的食欲相比略为下降。从会走、会跳、会跑开始，接触外界环境相对增多。

2. 神经系统

语言、记忆及思维想象力、精细运动等发展增快，对外界环境产生好奇心，好模仿，向智能发展过渡。随着年龄的增长与周围交往的增多，对客观事物的认识与情感多样化，易产生同情感、荣誉感、信任感，可逐步区别好与坏，喜欢与不喜欢。语言能力与表达能力呈飞跃发展，2岁开始，可以说多词句的语言。

3. 消化系统

乳牙依次出齐，但咀嚼能力、胃肠消化功能仍未健全，易发生消化紊乱。受外界环境影响、贪玩、吃零食等不良习惯，易发生厌食、食欲不振、贫血、体格发育偏离。

4. 呼吸系统

幼儿的呼吸道比成人短而狭，组织柔嫩，呼吸道黏膜易受损伤，呼吸道壁的血管和淋巴管较多。肺泡比成人小，脑廓发育与胸廓肌肉较成人差。

5. 感觉器官

幼儿的皮肤细嫩，表皮易剥脱，易使皮肤感染而发生皮肤病。所以应经常洗澡和勤换内衣，防止皮肤病的发生。



幼儿对营养的需求

如果幼儿所需营养供给不足，就会影响其生长发育，而且使其抵抗力降低，易患疾病，甚至会患由于营养不良而造成的某些营养缺乏症。所以，妈妈要了解幼儿对营养的需求。

幼儿的新陈代谢旺盛，供给适量蛋白质为主的食物，对其生长发育十分重要，而且年龄越小，需要的优质蛋白质比例也越大。

一、蛋白质

蛋白质是构成人体一切细胞和组织结构的重要成分，是生命的物质基础。它在所有的生命现象中起着决定性的作用，人体的肌肉、血液、软组织、骨骼、头发甚至指甲都由蛋白质组成。蛋白质对正在生长发育着的婴幼儿机体来说尤为重要，年龄越小，生长发育愈快，对蛋白质的需要也就相对地愈多。幼儿期每日供给量应为 35~40 克。主要来源为牛奶、蛋、肉、鱼、豆类及各种谷物类。

1. 牛奶

牛奶是婴幼儿最好的含蛋白质食物，牛奶中含有优质的蛋白质、脂肪、维生素 A。牛奶中不仅含钙较其他常食的食物都高，而且吸收率也高。因此，牛奶可作为婴幼儿的重要食物。在 0~1 岁幼儿膳

食中，除主食外，可以牛奶为最基本的食物。在 0~3 岁幼儿膳食中，除主食外，应以牛奶为最基本的食物；3 岁以后，只要经济条件许可，牛奶仍应作为幼儿膳食的重要组成部分，每日至少 250 毫升。

2. 瘦肉类

包括猪、牛、羊、鸡、鸭、鱼等动物的瘦肉，含优质蛋白质丰富，含铁、硫胺素和脂肪均较多。

3. 蛋类

蛋类的蛋白质营养价值最高，含脂肪及维生素 A 均很丰富，含核黄素也不少，是婴幼儿很好的食物。

4. 动物肝脏

无论家畜或家禽的肝脏，都含有丰富的蛋白质、维生素 A、维生素 B₂（核黄素）、维生素 B₁₂ 和铁。在婴幼儿的膳食中，每周至少应有动物肝脏食品 1~2 次，以保证维生素 A、维生素 B₂ 和铁的供给。其他动物内脏虽不如肝脏营养丰富，但优于瘦肉。

5. 动物血

动物血富含蛋白质、铁及其他营养素，如能烹调得法，使幼儿乐于食用，则动物血是蛋白质最经济的食物来源。

6. 大豆制品

如豆腐、豆浆、豆干中含有丰富的钙，是婴幼儿补充钙的理想食物。

二、碳水化合物

碳水化合物是幼儿一切内脏器官、神经、四肢、肌肉等器官发育及活动的强大动力。幼儿大脑细胞的增殖和神经系统的发育，都需要大量葡萄糖。糖类也是维护心脏及神经系统正常生理功能不可缺少的物质。保证身体糖类的供给，保持肝脏含有丰富的糖原，既可保护肝脏本身免受有害因素的损害，又能保持肝脏正常的解毒功能。碳水化合物还具有抗酮作用，能帮助脂肪氧化，使幼儿机体免于酸中毒。碳水化合物 1~3 岁每日摄入量应为 140~170 克。

幼儿碳水化合物如供给不足，则会出现血糖降低的症状，同时也会影响其他营养素的消化、吸收和利用，使体内蛋白质消耗增加，因而形成营养不良症，使身体消瘦，没有力气，发育也不好。但幼儿如进食糖类食物过多，又不注意养成随时漱口的卫生习惯，则有可能导致龋齿，影响食欲，也会引起腹泻或不正常地积存脂肪，从而使身体虚胖或水肿，对以后的发育以至成年后的健康都会带来不利影响。

三、脂肪

脂肪是构成人体组织细胞的重要成分，又是供给热能的主要来源。脂肪的功能是保持体温，保护内脏器官不致因震动而受损，还可滋润皮肤，促进脂溶性维生素的吸收和利用，如维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K，这些维生素随着脂肪的吸收而同时被吸收。同时婴儿神经系统的发育需要必需脂肪酸的参与。

我们平时吃的猪油、奶油、豆油、花生油、芝麻油等主要成分

是脂肪，其次如肥肉、乳类、蛋类及黄豆、花生等食物中也含有较丰富的脂肪。如果婴幼儿每天吃的脂肪不够，日久就会造成体内脂溶性维生素缺乏，而出现皮肤干燥、眼干等症状，严重的甚至可能引起夜盲症。但如果吃得太多，容易引起消化不良。

不同年龄的婴幼儿每人每日的热能供应量：1~3岁的幼儿，每日101千卡/每千克体重。三大产热营养素，各自产热量应占1日总热量的百分比为：糖类50%~60%左右，脂肪占25%~30%左右，蛋白质占10%~15%左右（1克碳水化合物或1克蛋白质能产生4千卡热量；1克脂肪能产生9千卡热能）。

四、矿物质

婴幼儿营养方面最重要的矿物质有钙、磷、碘、锌等。而婴幼儿最易缺乏的是钙和铁，3岁以内幼儿常容易发生佝偻病和营养不良性贫血，必需注意补充。

1. 钙

人体中的钙，有99%存于骨骼与牙齿中，是骨骼牙齿主要的成分，而其他的1%则分散于全身各处，对神经传导、肌肉收缩、血液凝固、心脏跳动等生理反应有举足轻重的作用。

幼儿缺钙可患佝偻病及牙齿发育不良、心律不齐和手足抽搐、使血凝不正常易于流血不止等症。

含钙较多的食物有：虾皮、海带、紫菜、绿叶蔬菜、乳类、糕干粉、代乳粉、豆腐粉、黄豆及其制品、粗面、粗米等。

2. 铁

铁对幼儿营养极为重要，它是人体血红蛋白（亦称血色素）的

重要成分，血红蛋白能够把氧输送到全身组织。缺铁时会发生缺铁性贫血，严重者在活动后或大哭时，会出现呼吸困难、心率过速等症状。

肝脏、猪血、肉类、紫菜、蛋、全谷类、干果及绿色蔬菜中，都含有丰富的铁质，其中又以肝脏、猪血、肉类等食物的铁质吸收较高。

3. 磷

一般来说，磷不容易摄取不足，却可能过量。如果磷摄取过量，钙却摄取不足时，就会发生骨质流失的问题。大部分的食物都是磷多于钙的，只有牛奶、绿色蔬菜等食物是钙多于磷的。

磷存在于乳类、肉类、鱼类、豆类、谷类等大量食物中，一般不致缺乏。

4. 碘

碘是甲状腺素的主要成分，甲状腺素是一种激素，对婴幼儿生长发育、新陈代谢及精神状态都有重要的生物学作用。幼儿甲状腺素不足，表现为皮肤厚而干燥，头发粗而稀，身材短而肥胖，鼻梁下陷，眉间增宽，唇厚，乳齿生长较晚，腹呈蛙腹状，行路如鸭子，并且代谢迟缓，头脑愚笨，表情呆滞。婴幼儿每日需碘 35~50 微克。沿海居民正常情况下不会缺碘，内陆、山区的居民，乳母及婴幼儿均应注意补充碘。

海产类食物的碘含量都很丰富，其中又以海带、海藻等食物为多。

5. 锌

如婴幼儿脑发育的关键时期缺锌，会导致不可弥补的损害。造

成婴幼儿缺锌的原因主要是膳食不合理。其次，很重要的一点是婴幼儿挑食，他们多吃零食如巧克力、冰淇淋、冰棍、雪糕、糖果之类，不肯按时进三餐，以致缺锌。婴儿出生后头五天不吮初乳（婴儿出生后头五天的母乳），也会造成锌的摄入量不足。还有病后饮食失调，导致缺锌。初乳内锌含量很高。幼儿每日需锌量为 10 毫克。

食物中肉、肝、蛋和海产品含锌较多，其次为乳类、豆类及蔬菜等。

6. 氟

氟是牙齿发育的重要组成部分，如果缺乏，就容易发生龋齿，但氟量也不能过多，多了也可使牙齿发生釉斑。所以，饮水的含氟量要适度，一般水质正常的地区，孩子能进普通饮食，再多吃一些海产品，发生缺氟的可能性是不太大的。

7. 铜

铜主要存在于人体的肝中，其次为脑、心、肾中，含量虽不多，但参与三十余种酶的合成。如果长期只喂奶不加辅食或长期腹泻和营养不良的孩子也可缺铜，主要表现也是贫血，也可出现厌食、腹泻、不长高、不长体重、毛发和皮肤有褪色的改变等。

动物性食物含铜量高，牡蛎含量也不少，所以只要常吃些肝类、肉类、鱼类等食物，缺铜的可能性就很小。

五、维生素

维生素的作用是维持正常的生理功能和生长发育。其中最为重要的是维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、维生素 D，主

要来源是蔬菜、水果、肉、蛋、豆、奶及粗粮。1~3岁宝宝维生素D的每日摄入量应为400国际单位。

1. 维生素 A

维生素 A 具有保护眼睛、保护皮肤、鼻腔和喉腔的内膜，以及帮助骨骼和牙齿的生长等功用；缺乏维生素 A 时，会皮肤干燥，发育不好，并容易罹患夜盲症、干眼病，以及呼吸器官易受感染等。

维生素 A 的最丰富来源为动物肝脏，其次为蛋黄、奶油、奶等。胡萝卜素在脂肪溶剂的作用下，在人体肝内可转变为维生素 A。胡萝卜素的最丰富来源为各种橙绿色蔬菜，如胡萝卜、油菜、菠菜、冬苋菜、香菇、南瓜、柿子椒、红薯等。

2. 维生素 B₁

婴幼儿如缺乏维生素 B₁，容易引起食欲不振、消化不良、体重减轻、生长迟缓等病症。严重缺乏时易患脚气病、浮肿、肌肉萎缩、心跳减慢等症。

含维生素 B₁ 较丰富的食物有粗米、全面粉、豆类、酵母和硬果类，动物的内脏、瘦肉及蛋黄内含量也比较多。

3. 维生素 B₂

维生素 B₂ 具有促进婴儿生长发育的功能，若体内维生素 B₂ 不足，则物质代谢紊乱，就会出现一些症状，如口角炎、舌炎、眼角炎、脂溢性皮炎和阴囊皮炎等。

含维生素 B₂ 丰富的食物有蛋类、牛奶、内脏类、肝类、瘦肉、黄豆及黄豆制品，口蘑、香菇、紫菜、绿叶蔬菜含量也比较多。