

## <<3-6岁儿童成长餐>>

### 图书基本信息

书名：<<3-6岁儿童成长餐>>

13位ISBN编号：9787538162035

10位ISBN编号：7538162038

出版时间：2010-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：名师文化生活编委会 编

页数：128

字数：40000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<3-6岁儿童成长餐>>

### 前言

让孩子赢在起跑线上是所有父母和每个家庭最大的愿望。

可是，初为人父、人母的您是否想到，其实从给宝宝喂养辅食、安排营养餐开始，宝宝和同龄的孩子就已经开始了第一次“竞争”。

在影响婴幼儿身心发育的后天因素中，营养是至关重要的，如果在婴幼儿时期营养摄取不足，那以后无论怎样调养也难以挽回。

因此，只有合理的营养搭配及科学的喂养方式才能为孩子健康的生长发育打下良好的基础。

身边许多新手父母在探讨孩子的喂养和做营养餐的经验时，都毫无例外地希望给予孩子尽可能完美的营养，但却常常受困于诸如“孩子不吃蔬菜怎么办”“食物怎样搭配更合理”“如何补钙更科学”等问题，其间流露、洋溢着深深的爱和对宝宝健康的期望。

什么样的味道最适合宝宝？

什么色彩的食物最能吸引宝宝？

什么样的吃法最有利于哺育聪明的宝宝？

为人父母，我们自然能够深切地体会到广大父母这种最本能的心愿，特别策划了这套《快乐育儿营养餐》，专门从孩子科学饮食这一主题出发，给家长以详尽、细致、暖心的指导，希望能为广大新手父母育儿的宏图大计尽一份心，出一份力，让您的孩子在起跑线上就加足能量。

《快乐育儿营养餐》丛书分为《0~1岁宝宝断奶餐》《1~3岁幼儿健康餐》《3~6岁儿童成长餐》三册，专门针对0~6岁三个不同年龄阶段的儿童发育特点和营养、饮食需求介绍营养配餐知识及推荐食谱，详细地讲解了0~6岁儿童的营养、科学喂养、怎样制作营养餐和一些常见问题的解决方法及相关饮食调理等知识，如补脑明目、补钙、补锌、补铁、防治便秘等营养调理餐，侧重于科学的营养饮食方法和不同年龄阶段孩子的营养配餐技巧及食谱。

在编写过程中，力求做到文字通俗、易懂，可读性、知识性与实用性并重，优点是条理清晰，针对性强，图文并茂，可现学现用，让您轻松成为育儿高手，让您的孩子时刻都“养分充足”。

努力为广大读者打造科学实用、优质实惠、时尚健康的生活图书，是我们每一个名师人一直努力的方向和追求的目标，希望这套《快乐育儿营养餐》能在您漫长的育儿之路上成为您的好朋友和好帮手。

让您的孩子赢在起跑线上，是天下父母和我们所有编者共同的期望。

## <<3-6岁儿童成长餐>>

### 内容概要

3-6岁儿童正处在生长发育的重要时期，有其特殊的营养需求。编者特变制定了个性化的科学营养餐，食物搭配合理，营养均衡，让您的孩子健康快乐地成长。

## &lt;&lt;3-6岁儿童成长餐&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 学龄前儿童的营养需求及配餐 学龄前儿童的营养需要 学龄前儿童的合理膳食 培养孩子好的饮食习惯 学龄前儿童配餐食谱 蔬菜营养饭 虾香皮蛋瘦肉粥 阳光面疙瘩 碧绿虾仁 五彩鱼丁 五果冰糖羹 鱼片饭 红烧划水 软煎鱼球 生菜热狗卷 海带莲子排骨汤 软炸鸭条 水煮鱼片 豉油土豆泥 香炸茄盒 鸡汁水晶冬瓜 丝瓜肉片汤 西式茄汁鸡腿 冬瓜鸡蛋汤 虾仁通心粉 彩丝腐皮卷 草菇豆腐羹 肉粒炒包菜 蒜香肉块 白菜肉片煮粉条 茄汁鳊鱼炒蛋 土豆营养沙拉

第二章 学龄前儿童益智补脑餐 八种营养素有益于大脑 儿童益智补脑常见食物 儿童益智补脑配餐食谱 鹌鹑蛋鸡丝汤 双黄三丝 冰糖核桃仁糊 掐菜炒鸡蛋 雪菜豆腐皮 松子香蘑 软炒蚝蛋 腐皮鹌鹑蛋 枣芪饭肉菜卷 西红柿炒鲜贝 黄花菜炒肉丝 什锦水果沙拉 核桃仁爆鸡丁 黄花香菇炒鸡丝 核桃仁炒腰花 香菇酿豆腐 鸡丝烩白菜 扒香菇鹌鹑蛋 四鲜蛋羹 白果蒸鸡蛋 金针菇炒鸡丝 西红柿豆腐泥 苹果粟米豆腐羹 黄豆排骨汤 肉末炸鹌鹑蛋

第三章 学龄前儿童明眼护肝餐 肝脏与眼睛的关系 学龄前儿童的眼睛保健 对眼睛有益的营养食物 儿童明眼护肝配餐食谱 韭菜花炒猪肝 莴笋炒三丝 绿菠猪肝 乳酪西兰花 清蒸红汤鸡翅 红焖鸡翅 茄汁肉丁饭 黄豆芽杂菜 黄花菜炒鸡蛋 核桃仁炒菠菜 五鲜意大利粉 胡萝卜饼 杏仁鸡蛋饼 蛋黄蒸肉饼 奶油西红柿 牛奶炒蛋清 双色牛奶花生 奶香南瓜浓汤 核桃芝麻牛奶羹 核桃牛奶花生糊 清炒百合黄瓜

第四章 学龄前儿童增高补钙餐 关于钙 学龄前儿童如何补钙 儿童增高补钙的常见食物 儿童增高补钙配餐食谱 丝瓜排骨粥 浓香麦片粥 糖醋红曲排骨 黄瓜酿肉 氽丸子汤 荷香西米排骨 鸡丝拌豆腐皮 紫菜豆腐羹 鲜汁干丝 香炸猪排 香蕉蛋奶昔 山药煎饼 特色豆腐菜心肉丸粥 西红柿拌豆腐 蟹柳豆腐粥 豆腐豌豆粥 菜花豆腐汤 五彩豆腐 豆腐脑素三鲜 口蘑豆腐汤 豆皮肉卷 豆芽排骨汤

第五章 学龄前儿童补铁加锌餐 关于铁 学龄前儿童如何补铁 关于锌 学龄前儿童如何补锌 儿童补铁加锌配餐食谱 四味猪肝汤 炒素什锦 芝麻南瓜饼 银耳菠菜 豆芽炒猪肝 盐水煮花生 炒菜四宝 豆腐皮炒肉片 葡萄干土豆泥 毛豆仁鸡丁炒饭 牛肉滑蛋粥 金针牛肉片 燕麦荷包蛋 四鲜豌豆泥 合炒木须 什锦拌面 金针菇炒肉丝 虾仁豆腐煲 珍珠豆腐丸 香蕉燕麦粥 黄豆蓉粥 炒豆腐干五丁

第六章 预防儿童偏食的营养餐 儿童偏食的主要原因 儿童偏食的四种类型 纠正儿童偏食的方法 偏食儿童的食物选择 预防儿童偏食配餐食谱 黄鱼羹 消食粥 雪梨大米粥 苹果滋味饭 猕猴桃炒虾球 蛋黄焗鱼条 穿衣香蕉 虎皮丸子 山药豆腐肉丸 虾仁炒面 油煎南瓜饼 三鲜炒蛋 肉香藕夹 生滚鱼肉粥 枣桃粥 韭黄火腿炒蛋 蜜汁橘子羹 洋葱鸡腿 鲜氽草鱼片 豆腐鱼蓉羹 榨菜肉片粥 豆浆莴笋汤 豆干青蒜炒肉丝 芋头炒肉 营养鱼蛋饼

## &lt;&lt;3-6岁儿童成长餐&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：适当吃蔬菜和水果、蔬菜和水果是维生素、矿物质和膳食纤维的主要来源，应鼓励学龄前儿童适当多吃，蔬菜可选择菜花、小白菜、芹菜、胡萝卜、黄瓜、西红柿、豌豆、花椰菜、土豆等；水果可选择香蕉、葡萄、芒果、杏等。

家长在为学龄前儿童准备膳食时，为了引起孩子对蔬菜和水果的兴趣，应将蔬菜和水果切碎、切细，这样有利于儿童咀嚼吞咽。

另外，也要注重蔬菜水果的品种、颜色和口味的变化。

适当吃动物性食物动物性食物是优质蛋白质、脂溶性维生素和矿物质的良好来源，包括鱼、禽肉、蛋、瘦肉等，建议学龄前儿童适量吃这些食物。

动物蛋白的氨基酸组成更适合人体的需要，且赖氨酸含量较高，有利于补充植物蛋白质中赖氨酸的不足。

肉类中铁的利用较好；鱼类特别是海产鱼所含的不饱和脂肪酸有利于儿童神经系统的发育；动物肝脏含维生素A极为丰富，且还富含维生素B2、叶酸等。

适当吃奶类及其制品奶类是天然钙质的极佳来源，营养成分齐全、组成比例适宜、营养价值高，奶类不仅含钙量较高，还含有丰富的优质蛋白质、维生素A、核黄素，容易被人体吸收。

因此，奶类及奶类制品是儿童理想的钙源，学龄前儿童若每日饮用300~600毫升牛奶，可保证其对钙的摄入达到适宜的水平。

但家长也应注意，不要让孩子摄取过多的牛奶，否则会抑制食欲而导致厌食，这样不仅无法吸收，还会影响到平衡膳食和合理营养，有损健康适当吃豆类及其制品豆类营养价值很高，含有丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙及维生素B2、烟酸等，是我国的传统食品。

豆类及豆制品含钙丰富，尤其是大豆和黑豆。

但有的孩子不喜欢豆腥味，家长可以用适当的方法来去除豆腥味，也可给孩子食豆制品，如豆腐、豆浆、豆芽等膳食宜清淡学龄前儿童的膳食宜清淡、少盐、少油脂，避免添加辛辣等刺激性食物和调味品，尽量保持食物的原汁原味，让孩子接触食物的自然风味。

清淡的饮食可保护儿童敏感的消化系统，避免干扰或影响到儿童对食物本身的感知和喜好、食物的正确选择、膳食多样化的实现、预防偏食或挑食的不良饮食习惯合理选择零食零食是指除正餐之外所进食的食物和饮料，而学龄前儿童的零食是其饮食中的重要内容，主要是一日三餐两点之外所添加的食物，以此来补充不足的能量和营养素。

为学龄前儿童选择零食应科学合理，要考虑零食的品种、进食量和进食时间建议多选择营养丰富、新鲜、天然、易消化的食物，如奶类、果蔬类、坚果类等食物。

另外，不要给孩子喝太多含糖量高的饮料，会影响孩子的食欲，容易发生龋齿，摄入过多能量还会导致肥胖，不适合儿童的健康成长。

## <<3-6岁儿童成长餐>>

### 编辑推荐

《3-6岁儿童成长餐》：三好系列，让宝宝胃口好、营养好、身体好。

<<3-6岁儿童成长餐>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>