

<<父母是孩子最好的营养师>>

图书基本信息

书名：<<父母是孩子最好的营养师>>

13位ISBN编号：9787535772787

10位ISBN编号：7535772781

出版时间：2012-8

出版时间：湖南科技出版社

作者：张佳美

页数：230

字数：200000

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>

## <<父母是孩子最好的营养师>>

### 前言

前言一个孩子的出生，往往会翻开一个家庭生活全新的一页。

爸爸妈妈一面满怀喜悦地迎接宝宝的到来，一面付出全部心血，给宝宝无微不至的关爱。

宝宝成长发育的每一个细微变化，都让爸爸妈妈激动万分。

如何能够让孩子更好地成长，是爸爸妈妈最为关心的问题。

他们可能已经掌握了很多先进的、科学的育儿经验，但也会时常忽略一个最基本也是最重要的问题——孩子是否已经获得了充足的营养。

在过去，人们总是把食物仅仅当做是燃料，“人是铁，饭是钢”的老观念让很多父母认为：只要孩子吃得饱、不挨饿，并且也没有明显的营养不良症状，就代表孩子不缺营养，饮食方面没有什么需要注意的地方了。

其实不然，所谓“营养”，实际上是一个多角度的话题，而科学合理就是这个话题的主旨。

因此，无论是食物的加工、各种营养的搭配，还是喂养的方式，都应以科学合理为前提，才能取得最佳的营养效果。

为此，爸爸妈妈们不能想当然地为孩子安排膳食，更不能从自己的喜好出发告诉孩子该吃什么，不该吃什么，而应当努力让自己成为一名合格的家庭营养师。

与专业营养师不同的是，家庭营养师并不是以营养师作为职业，而是要解决“吃什么、怎么吃”和怎样调配饮食才能保证孩子获得均衡营养的问题。

无论从事何种行业，爸爸妈妈都可以通过学习掌握一些营养学知识，并运用到日常生活中，为孩子搭配平衡膳食，只有如此，才能保证孩子营养充足，才能在孩子的人生起点，为他们准备好第一笔无价的财富——健康的身体。

在此，我们向爸爸妈妈献上这本《父母是孩子最好的营养师》。

本书编写的初衷，就是在孩子的饮食营养方面，全面融入国内外最经典的育儿经验，以符合中国人体质和健康的标准，总结出科学合理的营养理论、营养标准、加工方法以及喂养方式。

同时，针对日常生活中常见的喂养误区进行提醒，帮助爸爸妈妈科学合理地养育自己心爱的宝宝。

本书可谓是一本“方法论”大荟萃，每一位爸爸妈妈都能够在书中找到自己需要的知识。

作为家庭营养师，爸爸妈妈完全可以通过合理均衡的营养膳食使孩子的健康状况不断获得改善和提高。

本书的目标正是要教会大家如何安排营养膳食。

本书内容分为上、中、下三部分。

在第一部分“基本的营养常识”中，大家将会了解孩子所需的各类营养元素。

如果能为孩子安排好这些营养元素的摄取方式及最优摄入量，那么就能够为孩子的成长注入无穷的动力。

与此相对应，还会了解一些常见的营养误区及食物搭配宜忌知识，使自己明确应该给孩子吃什么食物，以及要回避哪些食物。

在第二部分“为0~18岁孩子配置营养膳食”中，爸爸妈妈将会了解在孩子成长的每一个阶段，哪些食品以及营养品最能够促进他们的身体发育、改善他们的健康状况，从而适时地调整家庭膳食方案。

在这部分内容中，大家会找到不少膳食新灵感、维持孩子合理饮食的妙招以及选择恰当营养品的方法。

在第三部分“具体营养问题”中，我们针对爸爸妈妈极为关注的补脑益智、补钙铁和考试期间饮食等问题，提供了很多营养学方面的建议以及具体的营养方案和食谱，可操作性极强，可以让大家拿来即用。

一书在手，将让所有的爸爸妈妈变成孩子最称职的家庭营养师！

编者

## <<父母是孩子最好的营养师>>

### 内容概要

本书就是针对父母量身定做，该书分上中下三篇详细介绍了基本的营养常识，父母如何为0~18岁孩子补充配置营养餐，如何针对缺钙铁、处于青春失声期、考试时期等不同状况孩子提供不同的营养食谱。

## <<父母是孩子最好的营养师>>

### 作者简介

张佳美，陕西妇幼保健院副主任医师，毕业于西安医科大学。从事妇产科及妇女保健工作20余年，擅长妇产科疾病的诊断和处理、孕产妇营养保健及运动指导、孕前检查、更年期保健。在国家级及省级医学期刊发表论文15余篇。

## <<父母是孩子最好的营养师>>

### 书籍目录

上篇 孩子营养配餐，父母知道多少

第1章 父母要走出的营养误区

肥胖孩子并非营养好

滥补营养元素

食物一味求细

贵的就是好的

“吃好”营养就全面

食谱过于单一

乱给孩子进补

完全禁吃零食

第2章 为孩子成长注入营养素

蛋白质：生命的物质基础

脂肪：孩子的能源库

糖类：地球上最丰富的有机物

维生素：大脑的营养卫士

矿物质：孩子成长不可或缺的营养素

膳食纤维：疾病防御天使

水：健康生命之源

第3章 父母的家庭营养充电站

膳食平衡：健康的基础

走进膳食宝塔，走进健康

饮食因孩子体质而异

烹调时巧护营养素

食物巧搭配，营养又健康

食物相克是忽悠吗

常见食物相克表

中篇 父母，做孩子的家庭营养师

第4章 0—1岁婴儿：均衡营养是基础

生长发育最快时期

婴儿营养素补给方式

简易的喂养方式

婴儿断奶后的营养补给

辅食喂养三原则

饮食需求因月而异

制作婴儿食物的注意事项

几种特殊宝宝的营养菜单

0—1岁婴儿营养食谱

第5章 1—3岁幼儿：营养素的摄入量增加

骨骼发育关键期

营养需求量高于成人

幼儿营养配餐原则

幼儿食物的选择

合理添加蛋白质

防止幼儿慢性缺锌

合理为孩子补钙

## <<父母是孩子最好的营养师>>

预防孩子缺铁性贫血

1~3岁幼儿营养食谱

第6章 3—6岁学龄前儿童：热能、营养素需求高

体格、智力发育关键期

必需的营养及食物需要量

巧妙安排饮食，吃出健康孩子

挑对食物，少走营养弯路

早早预防，杜绝孩子营养不良病

让孩子远离肥胖病

别让孩子迷上“洋快餐”

喝饮料要适量

学龄前儿童营养食谱

第7章 7—12岁学龄儿童：营养补充别落下

让父母吃惊的学龄儿童调查报告

学龄儿童饮食安排

不可忽视的早餐

选对食物，吃出健康孩子

儿童乳饮料 牛奶

从饮食入手治疗儿童多动症

当心路边摊小吃，谨防“病从口入”

学龄儿童营养菜谱

第8章 13—18岁青少年：

营养需求远

远高于成人

成长期的最后阶段

营养需求大增

青少年膳食安排

警惕青少年营养缺乏症

选对食品，预防“痘痘”

青春期不宜节食

青少年营养食谱

下篇 不一样的孩子，不一样的营养餐

第9章 补钙强骨——让你的孩“高”人一等

孩子为何一直补钙还缺钙

钙质丰富的食物

厨房中的“保钙”技巧

为孩子补钙的七个原则

补钙营养食谱

第10章 健脑益智——聪明“吃”出来

智力发育与饮食有密切关系

补脑食物大盘点

增强记忆力的食物

会伤害大脑的食物

补脑营养食谱

第11章 明眸健齿——让孩子齿白目明

明目食物大盘点

健齿食物大盘点

<<父母是孩子最好的营养师>>

明目营养食谱

健齿营养食谱

第12章 补铁排铅——将营养进行到底

补钙铁不排铅等于零

排铅食物大盘点

贫血补铁还要补铜

补铁不要过量

含铁食物大盘点

排铅营养食谱

补铁营养食谱

第13章 变声期要去火——特别时期的特别饮食

青少年变声期的饮食护理

变声期应少吃的食物

变声期推荐食物

变声期去火营养食谱

第14章 考试营养餐——考试重要，身体更重要

备考期间的饮食注意事项

考试期间要注意饮食健康

考前一周食谱

考试营养食谱

## &lt;&lt;父母是孩子最好的营养师&gt;&gt;

## 章节摘录

走进膳食宝塔，走进健康 孩子每日摄入的营养是否充足、均衡，一直是父母们最为关心的话题。事实上，为宝宝安排营养膳食，可以参考中国营养学会制定的《中国居民膳食指南及平衡膳食宝塔》，为孩子的饮食模式建立一个良好的开端，令他（她）一生受益。

平衡膳食宝塔把平衡膳食的原则转化为食物定量指导方案，并以宝塔图形表现出来。它直观地告诉人们食物分类的概念及每天各类食物的合理摄入范围，也就是说它告诉人们每日应吃食物的种类及相应的数量，对合理调配平衡膳食进行具体指导。

平衡膳食宝塔共分五层，包含人们每天应吃的主要食物种类。宝塔各层位置和面积不同，这在一定程度上反映出各类食物在膳食中的地位 and 应占的比重。

谷类食物位居底层，是面粉、大米、玉米粉、小麦、高粱等的总和。它们是膳食中能量的主要来源，在农村中也往往是膳食中蛋白质的主要来源。多种谷类掺着吃比单吃一种好，特别是以玉米或高粱为主要食物时，应当更重视搭配一些其他的谷类或豆类食物。

蔬菜和水果占据第二层，它们经常被放在一起，这是因为它们有许多共性。但蔬菜和水果终究是两类食物，各有优势，不能完全相互替代。尤其是孩子，不可只吃水果不吃蔬菜。一般说来，红、绿、黄色等颜色较深的蔬菜和深黄色水果含营养素比较丰富，所以应多选用深色蔬菜和水果。

鱼、禽、肉、蛋等动物性食物位于第三层，主要提供动物性蛋白质和一些重要的矿物质和维生素。但它们彼此间也有明显区别。

例如鱼、虾及其他水产品含脂肪很低，有条件可以多吃一些。肉类包含畜肉、禽肉及内脏，含脂肪较高，不应过多食用。蛋类含胆固醇相当高，一般每天不超过一个为好。

奶类和豆类食物合占第四层，其中奶类及奶制品当前主要包含鲜牛奶和奶粉，是首选补钙食物，很难用其他类食物代替。

有些人饮奶后有不同程度的肠胃道不适，可以试用酸奶或其他奶制品。

第五层塔尖是油脂类，每天摄入量不应超过25克。

宝塔没有建议食糖的摄入量。但多吃糖有增加龋齿的危险，尤其是儿童、青少年不应吃太多的糖和含糖食品，这是父母们应当注意的。

父母可以按照平衡膳食宝塔建议的各种食物摄入量为孩子打造营养食谱。孩子每日膳食中应当包含宝塔中的各类食物，各类食物的比例也应基本与膳食宝塔一致。

为了让孩子更有食欲，父母还可以多进行同类互换，调配出各种丰富多彩的膳食。

同类互换就是以粮换粮、以豆换豆、以肉换肉。

例如大米可与面粉或杂粮互换，馒头可以和相应的面条、烙饼、面包等互换；大豆可与相当量的豆制品或杂豆类互换；瘦猪肉可与等量的鸡、鸭、牛、羊、兔肉互换；鱼可与虾、蟹等水产品互换；牛奶可与羊奶、酸奶、奶粉和奶酪等互换。

不过，由于各地饮食习惯及物产不尽相同，如果因条件所限无法采用同类互换时，也可以暂用豆类替代乳类、肉类；或用蛋类替代鱼、肉；不得已时也可用花生、瓜子、榛子、核桃等干坚果替代肉、鱼、奶等动物性食物。

总之，膳食对健康的影响是长期，应用平衡膳食宝塔需要自幼养成习惯，并坚持不懈，才能充分体现其对健康的重大促进作用。

饮食因孩子体质而异 “体质”和“健康”的概念是不同的。

同样健康的人，其体质却千差万别。

体质的强弱与遗传、环境、营养、体育锻炼等有着密切的关系。

不同体质类型在形体特征、生理特征、心理特征、病理反应状态、发病倾向等方面各有特点，因而在



## <<父母是孩子最好的营养师>>

营养饮食上就要适应不同的体质特点，选择对身体有利的食物多吃一些，不利的就应该减量。

对于孩子来说，饮食营养对于调理体质、促进健康尤为重要。

出生时体质较好的孩子可能会因喂养不当而使体质变弱；而先天不足的孩子，只要后天喂养得当，也能使其体质增强。

因此，根据孩子体质不同做饮食调养是很有必要的。

具体来看，父母们可以按照以下几种体质类型合理安排孩子的饮食。

### 1.健康型的孩子。

这类孩子一般身体壮实、面色红润、精神饱满、对疾病抵抗能力强，对气候冷热变化能够适应。

饮食调理以不暴饮暴食，不偏食，保持膳食平衡为主。

### 2.体质偏寒的孩子。

这类孩子往往形体消瘦或偏胖，面色苍白。

平常怕冷喜暖，不爱活动，如果患病还会有咳喘、心悸等症状。

饮食调理应注意避免食用生冷的食物，如冰冻饮料、西瓜、冬瓜等，以免引起腹泻。

日常应当注意多吃一些有暖胃作用的食物，如羊肉、鸽肉、牛肉、鸡肉、核桃、龙眼等。

### 3.体质偏热的孩子。

这类孩子一般形体壮实、面色偏红、畏热喜凉、经常口渴、容易烦躁，并常有便秘、咽喉炎等症状。

饮食调养的原则是以清热为主，可以多吃一些寒凉的食物，如苦瓜、冬瓜、萝卜、绿豆、芹菜、鸭肉、梨、西瓜等。

### 4.虚性体质的孩子。

这类孩子常表现为面色偏黄、有气无力、容易疲倦、不爱活动、大量出汗，易患贫血和反复呼吸道感染等症。

饮食调养的原则是以气血双补，可以多吃一些羊肉、鸡肉、牛肉、海参、虾蟹、木耳、核桃、桂圆等食物，忌食苦寒生冷的食物，如苦瓜、绿豆等。

### 5.痰湿体质的孩子。

这类孩子爱吃肥甘厚腻的食物，形体比较肥胖、动作迟缓、精神疲倦嗜睡。

饮食原则以健脾祛湿化痰为主，可以多吃高粱、苡仁、扁豆、海带、白萝卜、鲫鱼、冬瓜、橙子等食物。

忌食甜腻酸涩的食物，如石榴、蜂蜜、大枣、糯米、冷冻饮料等。

P33-36

## <<父母是孩子最好的营养师>>

### 编辑推荐

《父母是孩子最好的营养师》编辑推荐：“吃点胡萝卜吧。

”“不吃，我要吃排骨。

”“喝点水吧。

”“不喝，我要喝果汁。

”这是家长和孩子在饭桌上经常出现的一幕，估计这一幕在很多家庭都会经常上演。

做家长的不能为此责怪孩子，孩子不好好吃饭，家长是责任人。

因此，从孩子四个月吃辅食算起，您这私家营养师就该正式上岗了。

父母无疑是孩子最好的营养师，但根据各省市对中小学生健康调查的结果显示，这些孩子的肥胖率在逐渐上升，平均十个孩子里就有一个“小胖墩”；高血压似乎属于中老年人的“专利”，但如今不少青少年也患上了高血压。

排除遗传因素，这些学生患上高血压的祸首就是高糖、高脂饮食。

这些问题的存在说明父母关于孩子的饮食营养有待提高。

孩子的营养更是由父母来负责。

因此多数父母都希望自己不只是一个家庭厨师，更是孩子的专业营养师。

0-18岁的孩子，营养餐配置一书全搞定！

让你成为孩子最称职的家庭营养师！

<<父母是孩子最好的营养师>>

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>