

国家高级营养师 何秀芬 倾心奉献
退休不离岗，自费开办读者热线
十几年如一日
不厌其烦热心接听并解答疑难问题

何老师热线
0432-4699987
营养师热线系列

ERTONGYANGHU
YOUWENBIDA

儿童养坊

有问必答

何秀芬

吉林科学技术出版社

何秀芬 孙 巍 王传宝 编著

- 精心总结228个百姓最关心的儿童的营养和护理问题，为家长健康育儿答疑解惑
- 不仅提供了300多种有营养的食疗食谱，还直接为您搭配成功能性营养套餐
- 纠正我们日常生活的误区，倡导健康生活新理念，给您正确养护家中孩子的方法

营养师热线

ERTONGYANGHU
YOUWENBIDA



儿童养护

Q&A.....有问必答

何秀芬 孙 巍 王传宝 编著

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

儿童养护有问必答 / 何秀芬, 孙巍, 王传宝编著. 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 6
ISBN 978-7-5384-4203-8

I. 儿… II. ①何…②孙…③王… III. 婴幼儿—哺育—问答 IV. TS976.31-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第071106号

儿童养护有问必答



编著: 何秀芬 孙 巍 王传宝

选题策划: 李 梁

责任编辑: 李 梁 王旭辉 刘宏伟

封面设计: 涂图工作室 张 虎

封面宝宝: 魏安然

制版: 长春市创意广告图文制作有限责任公司

出版发行: 吉林科学技术出版社

社址: 长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021

发行部电话 / 传真: 0431-85677817 85635177 85600611

85651759 85651628 85670016

编辑部电话: 0431-85630195

团购热线: 0431-85630195

邮箱: liuhongwei060216@163.com

网址: www.jlstp.com 实名: 吉林科学技术出版社

印刷: 延边新华印刷有限公司

规格: 720 毫米 × 990 毫米 16 开 17.5 印张 300 千字

版次: 2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-4203-8

定价: 19.90 元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

前言 FOREWORD

孩子是一本无字的书，书的每一页都浸透着父母们的心血和深深的爱。孩子在一天天地成长，家长应随时注意关心孩子的变化，为孩子创造适宜的生活环境。

食物是孩子身体、大脑、心灵的营养来源，年轻的家长们面对孩子的营养问题，可能会紧张，可能会束手无策。本书会解除你们的担心与顾虑，为你们轻松喂养好孩子打开了方便之门。孩子挑食怎么办，孩子对吃饭的兴致不高怎么办，孩子缺乏各种营养怎么办……本书深入浅出地介绍了儿童的基本营养需求、如何纠正不正确的饮食习惯等儿童生活中常见的饮食问题，同时还给出了部分食品的营养价值分析，让家长知道应该给孩子吃什么，不能给孩子吃什么。书中所列的食谱，选用的都是生活中常见的食材，做起来方便简单，并注明了营养成分和含量，让家长做得轻轻松松、明明白白。既有原则更有实例，还为特殊的孩子，如生病中的、挑食的孩子制定了特别食谱，可为您带来方便与惊喜。

本书还重点介绍了儿童常见病的防治及养护、儿童家庭护理的常见问题等。其实对于儿童身上出现的多数的常见病症，都是可以通过一定的食疗调理得到治愈的。通过本书的介绍可以让家长们明白，如何为孩子搭配食疗配餐，以及对于孩子生活中的一些常见病应该如何护理等。

本书在编写的过程中，力求做到文字通俗易懂，科学性、可读性与实用性并重，是父母科学育儿的首选参考读物和好帮手。如果您还有什么需要，请与我联系。

愿每位读过此书的家长都能成为孩子的贴心营养师，愿每个孩子都能快乐茁壮地成长！

何秀芬



第1章 基本营养问题

01 营养食物应怎样分类 22

五谷、五果、五菜、五畜、五鱼综合食用，孩子健康成长。

02 垃圾食品有哪些 23

油炸食品、腌制食品、加工的肉类食品、饼干类食品等属于垃圾食品，孩子不应长期食用。

03 吃什么样的食物能让孩子更加健康 24

孩子要摄取全面的营养素，才能为健康的体魄打下基础。

04 哪些食物能为身体加油 26

下面具体列举10种食物，请参考选择。

05 儿童不宜多吃哪些食物 27

下面列举的24类食物，儿童不宜过多食用。

06 注意饮食营养能使孩子更加聪明吗 31

从饮食里可以吃出健康，健康的孩子才能更聪明，家长要注意孩子饮食营养的平衡。

07 吃什么食物有助于孩子个子长高 ... 37

任何一种单一的食物都不具备助长增高的功

能，需要多种营养食物共同发挥作用，才能让孩子个子长高、健康成长。

08 炎热的夏日哪些食物有助于孩子防晒避暑 38

防晒霜、防晒液不足以在炎热的天气里起到防晒的作用，应注重利用机体的内在营养来防晒。

09 孩子在夏日应吃哪些排毒的蔬菜和水果 39

柠檬、荔枝、猕猴桃、桑椹、西瓜、苦瓜等果蔬，可以排毒祛火、健脑益智，可酌情选择食用。

10 怎样为孩子选择新鲜的蔬菜 43

各种颜色的蔬菜都具有很高的营养价值，应合理搭配食用。

11 孩子不吃蔬菜也能健康成长吗 44

每餐荤素合理搭配，才能保证全面的营养供给。

12 蔬菜有营养，但是光吃蔬菜能代替水果吗 45

儿童生长发育所需的七大营养素缺一不可，不能用蔬菜代替水果。



13 金针菇的营养价值高吗 46

金针菇营养丰富，具有很好的食疗作用，可适量合理地食用。

14 孩子为什么喜欢吃茄子 47

茄子营养丰富，可经常食用。

15 绿豆芽的营养功效 48

绿豆芽营养丰富，且具有很好的食疗作用，可经常食用。

16 大白菜是没有营养的蔬菜吗 49

大白菜营养丰富，且具有很好的食疗作用，但是要想孩子茁壮成长，还是要均衡地饮食。

17 给孩子食用柿子时需要注意什么 ... 51

好多食物不能同时食用，如柿子和螃蟹，二者皆为寒凉之物，同食会伤胃害脾。

18 孩子不爱吃肉，妈妈应该怎么办 ... 52

要让孩子健康的成长，儿童所需的七大营养素缺一不可，每天必须吃25种以上的食物，素食者更要合理地搭配膳食。

19 孩子吃水果应注意些什么 54

吃水果要根据孩子的体质来选择，不同体质的孩子要选择有不同营养功能和价值的水果，另外，要尽量多吃自然成熟的当季水果。

20 孩子多吃水果就不用吃蔬菜了，对吗 55

水果与蔬菜营养成分和功能不同，应合理搭配食用。

21 催熟的瓜果对孩子的健康有什么影响 55

颜色鲜艳、上市早的水果大部分都含有大量激素，大人孩子都不宜食用。

22 孩子冬季吃桔子应注意些什么 56

桔子适量食用可清心祛火，多食则伤脾损肝，易上火，尤其是孩子不可多食。

23 苹果应削皮吃还是带皮吃 57

苹果中的各种营养成分大多在果皮上，吃苹果削皮是不对的做法，应将苹果洗净带皮吃。

24 孩子可以过量地吃鸡鸭鱼肉吗 58

孩子的饮食必须科学搭配，全面平衡，要避免饮食单一化。

25 孩子吃栗子应注意什么 59

栗子是老少皆宜的食物，营养丰富，每次3~5个，熟食即可。

26 鱼肉有什么营养 60

鱼肉、鱼骨中含有丰富的蛋白质、脂肪和矿物质元素，具有很好的食疗作用。



CONTENTS

27 孩子多吃鱼头鱼眼有营养吗 61

孩子不应单一地食用鱼头鱼眼，应多吃各种鱼的菜肴，还要搭配绿色的蔬菜。

28 孩子为什么爱吃糖醋带鱼 62

糖醋带鱼营养丰富，味道鲜美，有补气养血、强筋壮骨、促进儿童生长发育的作用。

29 孩子吃海鱼好还是河鱼好 63

河鱼、海鱼具有不同的营养特点，建议成长发育中的孩子，两种鱼都要吃，尽量吸收多种营养，聪明快乐成长。

30 孩子冬季应吃哪些鱼防寒长个子 ... 64

孩子冬季可多吃鲫鱼、鲤鱼、带鱼和小鱼小虾等来补充热量。

31 孩子经常只吃猪肉做的菜好吗 65

要做到全面平衡膳食，应各种食物搭配食用。

32 孩子吃骨头类食物能壮骨吗 67

要想强壮筋骨，应该把各种骨头、鱼肉、鸡鸭肉、蔬菜、粗粮、水果搭配着吃。

33 孩子可以吃美味的醉蟹吗 67

处于生长发育期的儿童应慎食醉蟹、醉虾等不熟的海鲜。

34 孩子吃青蛙肉真的有营养吗 68

应去大超市购买有质量检查、无菌、无虫、无

害的青蛙，也可购买鹌鹑、肉食鸽子等补充孩子营养的缺乏。

35 儿童可以适当吃零食吗 69

科学喂养，吃好吃饱每一餐，还要吃好零食，来补充两餐之间的热量，为孩子的成长发育加油。

36 孩子应怎样吃五颜六色的糖果点心 70

孩子每天必须吃25种以上的食物，糖点小食品应在两餐之间作间食食用。

37 野菜有什么营养 71

正处于生长发育时期的孩子，胃肠的功能还不完善，不宜多食用野菜。

38 牛奶有什么营养 72

牛奶中含有丰富的蛋白质、脂肪、矿物质和人体必需的八种氨基酸，适合儿童饮用，每天2袋牛奶可供给儿童全天成长发育所需热量。

39 儿童喝什么样的牛奶好 74

家长应为孩子选择有国家级认证、质量安全的牛奶，有特殊需求的孩子可为他购买功能性牛奶。

40 小学生在睡前应该加餐还是喝牛奶 74

牛奶营养丰富，学生睡前喝奶是科学的。

41 怎样喝牛奶吸收效果最好 75

喝牛奶的时间最好是晚上，并搭配淀粉类食物。



42 孩子可以喝刚过期的牛奶吗 76

过期的鲜牛奶坚决不能食用，没有营养，更不卫生，会影响孩子成长发育，快过期的也尽量不要食用。

43 为什么煮牛奶的时候不能放糖 76

牛奶中的赖氨酸在高温下会与糖结成不易被人体吸收的果糖基赖氨酸，影响消化功能，对健康不利。

44 吃药时可以用牛奶送服吗 77

牛奶中含有的矿物质元素易与某些药物反应，生成稳定的化合物或难溶性的物质，使药物难以被胃肠道吸收，所以不要用牛奶送药。

45 孩子喝的袋装牛奶能不能倒出来再热一遍 78

袋装牛奶加热后会破坏原有的营养素，不需要再加热。

46 买一箱送一箱的牛奶还能喝吗 78

买乳品时要注意质量安全，不要买过期奶。

47 为什么早晨不能空腹喝牛奶 79

早上空腹喝牛奶，会因为缺少食物中淀粉的组合，排泄得很快，还吸收不到足够的营养成分。

48 孩子怎样喝益生菌奶才能营养最佳 79

喝益生菌酸奶产品，最好是两餐之间作为间食，不易空腹食用。

49 为什么不能将牛奶放在冰箱里冷冻 80

牛奶解冻后，会有沉淀物凝固并变质，牛奶不宜放冰箱冰冻，应现买现喝。

50 牛奶和豆浆可以同煮吗 80

牛奶与豆浆同煮会使营养价值降低，如经常食用会加重孩子胃肠的负担，诱发便秘和腹泻。

51 为什么钙片和牛奶不能同时食用 ... 81

钙片与牛奶同吃不利于儿童的健康成长发育，会破坏牛奶天然的结构，造成营养流失。

52 鲜牛奶与巧克力可以同时食用吗 ... 82

牛奶中的钙与巧克力中的草酸会结合成草酸钙，若长期食用，对孩子的健康不利。

53 牛奶能不能与含果酸和维生素C的水果同食 82

蛋白质和胃蛋白酶、胰蛋白酶结合，会与富含果酸及维生素C的食物凝结成块，影响牛奶的营养吸收，诱发胃肠道疾病。

54 酸牛奶有什么营养 83

酸牛奶是在鲜牛奶营养的基础上，又增加了乳酸菌，保留着鲜牛奶中的钙不丢失，其营养功能超过鲜牛奶，可放心让孩子食用。

55 孩子喝酸奶时要注意些什么 84

食用酸牛奶时要特别注意，不要破坏酸奶的营养成分，合理食用。



CONTENTS

56 用各种饮料代替水的做法对吗 85

孩子应喝足够的白开水来补充体内的水分需要，不能长期用各种饮料代替水。

57 孩子一点饮料都不能喝吗 86

孩子正处于生长发育时期，既要吃好一日三餐，还要吃好间食，健康饮料可以适当饮用。

58 孩子每天吃方便面行吗 87

方便面是快餐类食品，孩子要适量食用，每周最多两三次。

59 食用蜂蜜对儿童有什么益处 88

蜂蜜富含多种维生素和氨基酸，可增强儿童免疫功能，有整肠健胃、促进骨骼发育的功能。

60 儿童食用蜂蜜有什么注意事项吗 ... 89

以下注意事项请您谨记。

61 有关蜂蜜的食疗方法有哪些 90

以下蜂蜜食疗配方请选择食用。

62 孩子偏爱吃酸的东西对身体有害吗 93

喜欢吃酸味的水果和酸性菜肴并不会影响孩子的成长发育，而且醋是碱性食品，儿童适量食用醋烹调出的菜肴，可以维持体内酸碱平衡，预防儿童肥胖、多动症和儿童逆反心理。

63 孩子也可以吃苦味的食物吗 94

孩子吃苦味的食物，有利于身体健康，可促进

生长发育。

64 孩子为什么爱吃蒲公英 96

蒲公英营养丰富且具有很好的食疗作用，孩子可适当食用。

65 孩子的早餐可以凑和吃吗 97

家长应负起责任，为孩子烹调出营养丰富的早餐。

66 孩子可以不吃早餐吗 98

正处于生长发育中的儿童，必须吃好一日三餐和间食。

67 孩子也要维护自己吃饭的权力吗 ... 99

家长要尊重孩子对一日三餐的看法，走出餐桌上的误区。

68 儿童早晚喝粥可以吗 100

孩子一天早晚两次喝粥是一种不良的饮食习惯，没有科学根据，应补充全面科学的营养。

69 蒸米饭和煮米饭哪一个更有营养 ... 101

蒸饭比煮饭味道更鲜美，营养更丰富。

70 煮得过久的菜肴有营养吗 102

菜肴过度煮炖会破坏原有的营养素，不宜长期食用。

71 孩子经常吃快餐对身体有利吗 103

过多食用快餐不利于儿童的生长发育，家长应



走进厨房为孩子烹调出美味营养的菜肴。

72 给孩子煮鸡蛋时应注意些什么 104

煮鸡蛋也是一门科学，煮鸡蛋时应掌握技巧。

煮鸡蛋前用凉水浸泡20~30分钟，水开后煮5分钟就好了。

73 煮熟后剥皮存放的鸡蛋营养卫生吗 105

为防止细菌感染，煮熟的鸡蛋应随煮随吃。

74 成长发育中的儿童能用水果减肥法减肥吗..... 105

成长发育中的孩子，不是过度肥胖就不要随便减肥，即使需要减肥，也应合理搭配饮食，配合适当运动，单纯利用水果减肥对儿童的生长发育十分不利。

75 在孩子的饭菜里多加味精好吗 106

给孩子菜饭多加味精是不对的，会影响孩子的正常生长发育。

76 经常给孩子吃汤泡饭好吗 107

孩子经常食用汤泡饭会加重胃的负担，诱发儿童胃病，所以常吃汤泡饭是不对的。

77 孩子可以边吃饭边喝水吗 107

科学的喝水方法是饭前饮水，并要适量。

78 巧克力可以放入冰箱冷藏吗 108

巧克力不能冷藏，最好放恒温处避光保存。

79 成长期的孩子可以吃保健品吗 109

健康孩子应不吃或少吃各种中药、保健营养品，不要听信广告，还是听专家的好。

80 正常生长发育的孩子钙片吃得越多越好吗..... 110

孩子所需的钙元素应合理补充，过多或太少都会影响孩子正常的生长发育。

81 可帮助孩子补钙的食物有哪些 111

童身体所需的钙应该来源于食物，以下提供补钙食物，请选择食用。

82 健康的孩子还要吃蛋白粉吗 113

健康的孩子摄取过多的蛋白质，对身体健康反而不利。

83 孩子能食用脑白金吗 114

健康的孩子应从食物中获得全面营养，尽量不食用脑白金等功能性补品。

84 孩子能长时间吃药膳吗 114

健康成长的孩子不能长期进行药膳食疗，需要时才能食用。

85 孩子长得太慢千万不要吃增高药 ... 115

孩子正处于生长发育的时期，每天都要有合理的膳食、科学的运动才能健康成长。



第2章 儿童常见病的防治及养护

01 孩子视力下降与偏食有关吗118

营养失衡、偏食与视力发育有很大的关系，保护好眼睛的卫生，要注意科学的饮食营养，从根本上注意，才能使孩子心明眼亮。

02 孩子为什么总爱眨眼睛119

诱发孩子眨眼的原因可能是孩子偏食和学习太累，家长应加强孩子的课外运动，注意饮食的科学搭配。

03 孩子为什么上午头晕121

孩子不吃早餐会引起头晕，正处于生长发育年龄段的儿童，应合理饮食，摄取身体不可缺少的七大营养素，不能不吃早餐。

04 家有多动症的孩子家长该怎么办 ...122

对有多动症的孩子，家长不要打骂，要去看医生，并且注意饮食营养的平衡。

05 儿童多动症的养护及饮食疗法122

家长要经常与孩子交流，关心爱护孩子，注意孩子的饮食营养，减轻孩子的症状。

06 为什么孩子会掉头发125

秋天天气干燥，头皮很容易干枯，应该从生活的

各个方面来进行自我调理，减轻掉发的程度。

07 孩子头发长得不好应补充什么食物 126

儿童头发的数量、色泽、曲直、软硬、好坏都与蛋白质、B族维生素、微量元素有关，应注意孩子的饮食营养。

08 预防儿童天热中暑应多吃什么食物 127

孩子应多喝白开水，补充体内流失的水分和营养素，还要食用下列预防中暑的食物防止酷夏中暑。

09 预防伏天中暑如何为孩子烹饪食物 128

家长应当为孩子烹调出营养丰富且具有食疗功能的食物，尽量少饮用各种不健康的饮料。

10 为什么伏天孩子出汗多会导致无力 130

孩子在伏天活动大量出汗使钾元素大量流失，导致无力心慌等症状。

11 如何通过食疗来纠正孩子吸吮手指的毛病.....134

孩子长期吃手指的习惯是由营养不良诱发的偏食症所引起的，家长应注意调节孩子饮食，使孩子营养均衡。



12 我女儿经期咬手指甲的毛病如何通过食疗改善.....135

家长们要关心孩子，并且注意孩子的饮食健康，从心理和身体上改正孩子咬手指的习惯。

13 孩子咬手指甲是因为身体缺少什么物质吗.....136

孩子咬手指甲属营养不良综合征，应用食物来补充。

14 如何为爱吃手的孩子配餐137

孩子吃手是因为体内缺少了必要的营养素，应按下列方法用食物来补充。

15 孩子长龋齿没有关系，掉了就好了吗 139

家长们应重视孩子的乳牙龋齿，应尽早去儿童口腔医院就诊，平时要爱护孩子的牙齿，多学习科学育儿知识，走出生活的误区。

16 孩子新换的牙齿为什么太白呢140

孩子要摄取全面的营养素，少吃小食品，才能保证牙齿的健康。

17 请问孩子被蛇咬伤后的饮食应注意什么.....141

被毒蛇咬伤的儿童要及时就医，饮食应清淡，禁食发味食物。

18 孩子被马蜂蜇伤后应怎么办141

马蜂有毒，不要招惹它，一旦被其叮咬，轻者可食用马齿苋，严重时应去医院治疗。

19 请问孩子被自家的狗咬伤应怎么办 142

孩子一旦被小狗咬伤，必须注射狂犬疫苗。

20 孩子的食源病该如何调治143

孩子每天必须食用25种以上的食物，饮食搭配应科学合理，少吃小食品才能保证充足的营养供给。

21 孩子也患有全家人的食源性感冒吗 144

孩子不宜吃剩菜剩饭，否则易患病，对身体健康不利。

22 挑食、厌食的孩子该多补充什么样的食物.....145

孩子正常的生长发育一定要保证正餐饭菜的质量，小食品要吃，但应当做间食食用。

23 缺锌的孩子要多吃什么食物来食补 146

孩子应合理地补充锌元素，保证膳食的平衡，下列含锌食物可供家长选择。

24 缺少维生素A要多吃什么样的食物来食补呢.....147

缺乏维生素A会影响孩子正常的生长发育，应以食物补充，下列含维生素A的食物可供家长们选择。



25 怎样治疗孩子断奶后留下的便秘病根148

儿童便秘可以通过食疗处方来调理。

26 春季孩子的鼻子为什么爱出血149

家长应走进厨房，为孩子烹调出营养丰富、具有食疗作用的饭菜，预防出鼻血等春季疾病的发生。

27 孩子游泳后得了鼻炎该怎么办150

儿童每天游泳应控制在一两个小时之内，每次游泳后要认真冲洗全身，回家后要食用热粥、热汤，预防呼吸道感染和感冒。

28 孩子营养过剩导致肥胖该怎么办151

为了减少孩子的肥胖，妈妈要多学习科学化的饮食原则，营养要均衡，多吃粗粮，多烹调蔬菜与肉搭配的菜肴。

29 孩子的肥胖是怎么造成的152

肥胖和面黄肌瘦一样都属营养不良综合征，都严重危害着孩子的健康。

30 有什么食疗配方可以治疗孩子的肥胖症153

孩子每天要吃25种以上的食物，营养组合，膳食平衡。

31 孩子喝生牛奶能消炎止咳吗155

生奶未经消毒、灭菌，其营养成分不接近人

乳，且易受细菌感染，当人喝生牛奶时，很易患病。

32 孩子和小狗过分亲密好吗156

没有接种各种疾病、传染性疫苗的小狗，应停止与其同吃同住。

33 孩子半夜小腿疼痛难忍怎么办156

这是由于缺钙引起的小腿肚子抽筋，健康、全面、科学的饮食搭配，才能预防抽筋等营养不良症状的发生。

34 孩子白天打冷战，睡觉小腿抽筋是怎么回事呢158

是体内缺少了矿物质元素钙、铁所引起的，应当从食物中摄取各种营养物质，才能减少疾病，促进儿童身体健康发育。

35 孩子巧克力吃多了会烂嘴角吗159

儿童在适量食用巧克力的同时，还要注意膳食的平衡。

36 孩子有口腔疾病是因为体内缺少了什么营养吗160

家长不能轻视孩子的口腔疾病，要搞好孩子的口腔卫生，并通过食疗来预防和治疗。

37 孩子口腔溃疡早餐应该吃什么161

为口腔溃疡的孩子配好10种粥，请适量选择食用。



38 孩子经常口腔溃疡，有什么食疗配方163

孩子应食用富含维生素C、B族维生素、维生素E、矿物质钙、铁、锌的食疗配方。

39 孩子发烧时，饮食应注意些什么 ...165

孩子发烧时不能吃鸡蛋，应多喝白开水，吃有营养的菜肴。

40 孩子喝生鸡蛋能治疗气管炎吗165

生鸡蛋含较多病菌，食用后，对身体健康不利。

41 孩子多吃胡萝卜能预防感冒吗166

常吃胡萝卜，能促进孩子的健康成长和发育，预防感冒。

42 孩子骨折后，在饮食上应注意些什么167

骨折的初期，应食用清淡、容易消化的食物，以后还要根据孩子饮食习惯，适量增加富含蛋白质的食物。

43 孩子骨折后，要多吃钙片吗168

儿童新陈代谢旺盛，平衡的膳食所摄取的钙就能满足生理上的需要，不用再吃钙片。

44 孩子骨折时出现裂口，家长应怎样护理.....168

孩子骨折后，应科学地配餐，不要急着吃各种补品、保健品，应正常吃一日三餐和间食。

45 如何用食疗的方法治疗孩子的习惯性便秘.....170

预防便秘要每天早餐喝通便粥，膳食的平衡结构要科学。

46 孩子经常感冒、咳嗽是体内缺少什么营养吗.....172

家长可通过饮食的搭配预防孩子感冒发烧。

47 孩子为什么经常打喷嚏、咳嗽173

春秋季节是孩子过敏性鼻炎的多发季节，不要随便吃药、打针，应去正规的儿童医院，在医生的指导下接受治疗。

48 为什么孩子经常便秘和感冒174

家长要从孩子的一日三餐入手，调理好胃肠。

49 孩子精神头儿不错，偶尔咳嗽几声就打吊瓶对吗.....175

孩子突然咳嗽，家长应首先选择适当的食疗方法，不要稍有症状就去打针。

50 家长能忽视孩子的感冒发烧吗176

孩子感冒发烧的时候，家长一定要好好护理，不能不当回事。

51 可预防儿童感冒、咳嗽的食物有哪些176

让孩子少感冒、少咳嗽应多食用白梨和大萝卜。



52 孩子总爱发烧咳嗽，该怎样护理 ……179

家长不能轻视孩子的感冒发烧等小病，可通过食疗进行预防和治疗。

53 孩子发烧时家长应怎样护理 ……181

孩子感冒发烧，家长应多从饮食上调理，多给孩子喝白开水，少吃油炸食品和小食品。

54 孩子感冒发烧应怎样用药 ……181

孩子感冒发烧，应去医院就诊，按医嘱、按说明书用药，不要急着随便给患儿服用抗生素。

55 冬天应怎样预防孩子感冒咳嗽 ……182

对于感冒的孩子，要注意卫生清洁，多去户外活动，同时配合食疗。

56 孩子吃什么水果能预防感冒 ……183

为了预防孩子感冒，可给孩子多吃猕猴桃、柿子、梨、柚子、菠萝、香蕉等水果。

57 有什么食疗配方可以治疗孩子感冒发烧 ……187

以下食疗配方可防治感冒发烧，请选择食用。

58 孩子换牙后应怎样预防龋齿 ……189

孩子换牙后，要搞好牙齿的卫生，多食富含纤维素和维生素C的食物。

59 给孩子吃中药时加糖行吗 ……159

中药的化学成分很复杂，加糖可能引起化学反

应，使药性成分凝固变性，影响治疗的效果。

60 孩子不喝牛奶，会得营养不良综合征吗 ……190

牛奶营养丰富，孩子可经常食用。

61 为什么孩子成长缓慢，还长出白头发 191

儿童长出白头发除与遗传基因有关外，还与营养的缺乏有关。

62 为什么孩子成长迟缓，还经常出汗 192

出汗导致过多的矿物质流失，营养不良会造成成长缓慢，应从食物中摄取。

63 孩子面黄肌瘦、不长个子怎么办 ……193

儿童处于生长发育期，由于各种原因易患营养不良综合征，家长要注意孩子的饮食营养。

64 如何防治孩子的干燥性鼻炎 ……196

家长要带患鼻炎的孩子及时就医，保持家中清洁，并配合食疗。

65 孩子出水痘家长应怎样护理 ……197

护理患有水痘的孩子时，要多让孩子喝白开水，少吃油炸、辛辣的食物。

66 孩子过中秋节生病了怎么办 ……198

节假日不应暴饮暴食，要保证科学地膳食，保证全面的营养供给，有计划地运动，才能健康的成长。



67 孩子营养不良有哪些症状199

不能轻视孩子的小病，要避免孩子吃过多的垃圾食品，改掉孩子偏食的毛病，才能有效防止儿童营养不良综合征的发生。

68 为什么高收入家庭中的孩子营养不良现象更多200

高薪高收入的家庭，营养不良的孩子更多，往往由于食物搭配不当，引发了营养不良的后果。

69 有什么食疗配方可以治疗孩子的经常性腹泻202

不消化、脾胃不合的孩子应多吃粥来养胃。

70 家长可以轻视孩子的咽喉肿痛吗 ...203

对孩子要用心呵护，粗心大意要不得，更不能轻视孩子的小病。

71 有什么食疗配方可以治疗孩子的营养不良204

营养不良、缺铁、贫血，平时应注意饮食，应在食物中摄取，以下食谱供选择食用。

72 孩子吃咸鸭蛋能得高血压吗206

鸭蛋在腌咸后，营养成分较鲜鸭蛋更为丰富，可适量食用，但儿童不宜多食。

73 有什么食疗配方可以治疗孩子的头痛 207

以下食疗配方可健脑养脑，提高智力。

74 孩子手掌、手指脱皮是因为缺少了什么营养吗208

孩子手掌、手指脱皮为剥脱性角质松懈症，可选择适当的食疗配方进行治疗。

75 为什么最近孩子睡觉不闭眼睛210

孩子得病的原因是拉痢疾后导致的胃肠道功能减退和有益菌群的不平衡，是体内缺少了必要的营养素造成的。

76 孩子得了偏食性营养功能障碍怎么办212

孩子必须从食物中摄取全面平衡的营养素。

77 孩子得了荨麻疹应怎样护理213

患荨麻疹的儿童应立即去儿童医院就诊，并配合进行适当食疗。

78 孩子睡觉打鼾是得了什么疾病吗 ...214

打鼾是由于呼吸受阻引起的，鼾声越大，说明气憋得越大，应及时带孩子去儿童医院检查治疗。

79 孩子缺钙后有什么症状表现215

下列症状是孩子缺钙的表现，孩子缺钙应主要从食物中补充。

80 孩子经常上火是因为体内缺少了什么营养成分吗216

孩子的饮食要全面、平衡，才能预防和治疗孩子上火。



CONTENTS

81 家长吸烟是否会加重孩子的哮喘 ...217

家长经常在室内吸烟，可导致孩子尼古丁中毒，加重哮喘症状。

82 孩子经常吃牛肉可以预防感冒吗 ...218

牛肉营养丰富，能补气健身，可适当食用。

83 孩子经常不吃肉类会诱发营养不良吗220

孩子要适量吃肉，保证营养均衡才能健康成长。

84 能够让孩子长个子的食物有哪些 ...221

营养要有物质的基础，要计划性供给，要有菜有菇、有荤有素、有粗有细、有果有奶、有鱼有蛋、有坚果和白开水。

85 孩子体内缺少什么物质会造成弱视224

维生素A有宜于视力健康，应从食物中多摄取。

86 孩子有口臭是因为体内缺少了什么营养吗225

家长要注意孩子的清洁卫生和饮食平衡，才能有效防治口臭。

87 孩子放鞭炮时伤了眼睛家长应怎样护理226

最好的现场护理方法是用干纱布擦拭后，赶快去医院眼科接受治疗，千万不要用水洗眼睛。

88 孩子每天的饮食都很丰盛，为什么还会贫血.....227

孩子的饮食结构必须全面科学，人体必需的七大营养素缺一不可，否则会引起贫血等营养不良症状。

89 孩子腹泻要立即去输液吗228

孩子有胃肠疾病，不能急于去打吊瓶，应多喝白开水、米汤、淡盐水来补液，也可配合食用消炎杀菌的黄连素、氟哌酸等药物。

90 肥胖的孩子应怎样减肥228

儿童超重肥胖，妈妈千万不要强行让孩子吃减肥药、喝减肥茶等，也不能不吃早餐，而应通过正确的饮食习惯和选择合适的食物的食疗方法来达到减肥的目的。

91 如何用食物来缓解孩子用脑用眼过度231

孩子用脑过度、眼睛疲劳，应从食物中多补充维生素A、维生素D、矿物质元素锌、碘、钾等营养素。

92 怎样预防孩子的性早熟232

孩子的早熟现象，是由于吃了过多的补品造成的，孩子应少吃功能性补品、催熟水果、油炸和小食品，预防早熟现象的发生。

93 为什么孩子的头发会分叉233

孩子头发分叉，应从食物中摄取B族维生素和维生素A、矿物质元素铁、锌、钙等营养素。



94 孩子吃错药会腹泻吗235

不要把孩子的腹泻当成小毛病，应带孩子去儿童医院就诊，按医嘱服药，自己慎食抗生素类药物。

95 孩子不吃早餐易患感冒、多动症吗 ...235

一日营养在于晨，坚持吃早餐并讲究营养功能的早餐，可增强孩子免疫系统的功能。

96 孩子有酒糟鼻是因为体内缺少什么营养吗.....236

成长发育中的青少年，需要营养的完整，要满足身体迅速发育和较大活动量的需要，否则会诱发皮肤面部小痘痘、鼻炎、酒糟鼻等。

97 什么样的食物能补充铁元素238

补钙补铁要同时进行，要从食物中摄取。

第3章 儿童家庭护理的常见问题

01 孩子为什么不听话240

家长要创造一个温暖阳光的家庭环境，让孩子健康成长，顺利度过第一个心理独立期。

02 拥抱孩子有利于感情的建立吗241

爸爸妈妈要倾听宝宝的体语，读懂宝宝的心理，及时拥抱、亲吻孩子，把爱送到孩子的心中。

03 电视可以成为孩子的保姆吗242

家长应尽量避免孩子长时间看电视，而应该动脑筋、想办法、花心思制造更多、更有趣的家庭活动。

04 顶嘴的孩子是坏孩子吗243

孩子顶嘴不听话不是坏孩子，这是成长发育中所必经的阶段。

05 给孩子染发，把孩子打扮成洋娃娃好吗.....244

给孩子染发是有后患的，请停止这种行为。

06 把孩子的衣服同大人的一起用洗衣机洗行吗.....245

正处于生长发育中的儿童，皮肤又白又嫩，他们的衣服应用专用的洗衣盆单独来洗。

07 为了孩子不被晒伤而不让出门的做法对吗.....246

儿童每日合理接受适量阳光照射可促进身体发育。

08 为什么蚊香能熏晕孩子247

蚊香能熏蚊也能熏人，一定要按说明书使用，注意安全。



CONTENTS

09 请问我的女儿为什么不爱学钢琴 …247

要想让孩子将来学习进步，事业成功，必须实事求是，从孩子的兴趣出发。

10 孩子爱讲脏话没有礼貌该怎么办 …248

父母应以身作则，在道德方面教育孩子，关心爱护孩子，做好孩子的第一任老师。

11 如何护理因为精神受了打击导致营养不良的孩子 …249

孩子出现营养不良与心情失落，全家人都要多加爱护，防止营养不平衡，导致营养状况的滑坡。

12 家长在孩子吃饭的时候唠叨没完是否 正确 …250

不管孩子有什么错，在吃饭的时候家长都不应该责备和打骂孩子。

13 怎么处理和预防蚊子叮咬 …250

处于生长发育时期的孩子被蚊子叮咬后，家长要认真对待，提供以下几种预防和处理蚊虫叮咬的方法。

14 孩子都已经13岁了，怎么还爱玩捉迷藏 …251

玩小孩子的游戏可以使课业繁重的大孩子暂时丢掉学习压力，是孩子的期望，这是他们的正常心理，应该尊重他们的想法。

15 孩子学习这么紧张是不是不应该看电

视了 …252

在不影响孩子学习的情况下，孩子应该有选择、有节制地看电视，不能放任，也不能绝对禁止。

16 可以让孩子每天进行适当的劳动吗 …253

要让孩子体会到劳动的乐趣，学习生存的技能。

17 孩子的道德教育需要从摇篮开始吗 …253

对孩子进行道德教育，越早越好。

18 家长错怪了孩子，应该主动道歉吗 …254

错怪了孩子，家长当然应该道歉，家长要以身作则，做好孩子的榜样，应主动与孩子沟通。

19 经常去饭店的饮食方式健康吗 …255

常去餐馆吃饭，对儿童的健康不利。

20 孩子最佳的入睡时间是几点 …256

孩子最佳的入睡时间是在晚上9~10点。

21 孩子需要一个什么样的家庭 …257

家长要创造一个温馨和睦的家庭，才能有利于孩子的健康成长。

22 孩子为什么要多用筷子吃饭 …257

家长要尽早让孩子学会用筷子吃饭，促进智力的发育。



23 孩子需要妈妈还是营养师258

聪明的妈妈，才是孩子的营养师。

24 为什么孩子不爱说话259

孩子内心自我封闭，实际上是自我保护的现象，家长要关心爱护孩子，多与孩子沟通。

25 上小学的孩子也讲究攀比，该怎样教育260

心灵是孩子肥沃的土地，优秀品德若不在幼年时代形成，长大后就难以具备。

26 孩子特别爱打扮，家长该怎么办 ...261

家长应接纳孩子的这些变化，并给予正确的引导。

27 孩子成长发育中需要爸爸的呵护吗 262

爸爸也要做好榜样，关爱孩子，使孩子健康成长。

28 家长应该和孩子建立友好的感情吗263

家长要在平等和公正的基础上，经常与孩子沟通交流，建立朋友式的、亲密友好的关系。

29 如此育儿会带坏了孩子吗264

家长既要关心孩子的学习，也要关心孩子的身体健康。

30 孩子可以打耳洞吗265

耳洞易感染细菌和病毒，儿童不宜打耳洞。

31 认为孩子个子小就盲目补钙的做法对吗266

如孩子患有营养不良缺钙的疾病，应在医生的指导下有计划地补钙。

32 休假时间如何带孩子外出旅游266

休假时带孩子出去游玩，应该挑一些温和安全的地方，而且要特别注意饮食卫生。

33 孩子应该使用什么样的床垫才有利于健康267

要选择质量安全、软硬适度、适合儿童使用的床垫，才有利于儿童的正常睡眠。

34 跟老师顶嘴的孩子是坏孩子吗268

首先要搞清楚当时的情况，不要不分青红皂白就打骂孩子。

35 孩子能在公交车上看录像吗269

汽车上不要让孩子看电视，否则会影响孩子的视力健康。

36 为什么要从小注意孩子的脚部护理 270

健康必须从脚开始，爱护双脚才能健康。

37 孩子的第一任老师是父母271

家长是孩子的第一任老师，父母要负起关心教育孩子的责任。



CONTENTS

38 孩子只知道拿着课本学习对吗272

孩子要德智体美劳全面发展，否则对健康成长不利。

39 孩子为什么那么爱哭呢273

孩子爱哭不是什么大毛病，但是家长应和孩子沟通好，不要让孩子心中没有安全感而总掉眼泪。

40 家长可以因为孩子不听话而随便打孩子吗274

家长要用爱把孩子带回正常健康的轨道上来，促进孩子的正常生长发育，而非打骂。

41 孩子因自尊受到伤害造成失眠怎么办274

孩子需要家长的理解和支持，家长要多与孩子交流沟通，孩子心情愉快，自然就睡得好。

42 应从小培养孩子的生活礼仪吗275

孩子的礼仪要从小学起，跟爸爸妈妈学起，家长是孩子的第一任老师，家长的一言一行会潜移默化地影响孩子。

43 孩子学习成绩不好，家长应该怎样鼓励276

孩子的学习成绩不好，家长不要随便给孩子施加压力，而应该帮助孩子找出原因，鼓励支持孩子。

44 孩子不爱学习、不动脑筋怎么办 ...277

成长发育中的孩子应受到多方面的爱和启蒙，家长应建立起与孩子之间的情感沟通，关心教育孩子。

45 家长应该怎样表扬孩子278

只要孩子的某种行为，如学习成绩、思想品德、团结友爱，符合期望或值得表扬时，家长和老师应立即给予表扬，肯定成绩。

46 孩子受到家长的批评为什么不服气 279

父母和老师都是孩子最早的启蒙者，要与孩子建立起情感沟通，关心呵护孩子，孩子才能健康成长。



第1章

基本营养问题





营养食物应怎样分类

现象描述孩子的健康要从小抓起，为了让孙子健康成长，我希望多学一些科学饮食、食物营养方面的知识。请问对儿童身体有益的食物有哪些，孩子应该多吃什么食物才能健康成长？（吉林省吉林市 马家秀）

一句话点评 五谷、五果、五菜、五畜、五鱼综合食用，孩子健康成长。

营养师解析

马女士全家好！

为了保证我们的孩子健康成长，需要合理食用营养食物，为健康的身体加油。

1. 五谷为养，粗米杂粮必须食用，成长快乐发育第一。如玉米、小米、薏米、大豆、高粱米、红小豆、小麦米、全麦面粉、燕麦米、燕麦面粉、燕麦片、大麦米、荞麦米、糙米、黑米、白小豆、糯米、扁豆、黑豆、黑芝麻、玉米面粉、大米、粳米。

2. 五果为助，提神养脑开发智力，可促进孩子学习。如大枣、酸枣、猕猴桃、苹果、水蜜桃、柿子、柿饼、梨、香蕉、李子、黑布郎、樱桃、海棠果、葡萄、葡萄柚、

石榴、桑椹、杏、草莓、甜瓜、西瓜、哈密瓜、枇杷、杨桃、杨梅、无花果、橄榄、椰子、柠檬、菠萝蜜、金桔、柚子、橙子、圣女果、山竹、火龙果、榴莲等。

3. 五菜为利，可疏肝理肾，养胃健脾，养肝明目，健脑益智，强身健体。如雪里蕻、白菜、萝卜、胡萝卜、南瓜、葱、蒜、生姜、茄子、角瓜、红薯、水萝卜、油麦菜、菠菜、圆白菜、圆青椒、土豆、山药、芋头、牛蒡、芥菜、西洋菜、冬寒菜、苋菜、荠菜、青蒜、蒜苗、豌豆苗、菜花、西蓝花、芹菜、百合、茼蒿、空心菜、茼蒿、西红柿、苦瓜、丝瓜、北瓜、冬瓜、苦苣、蒲公英、马齿苋、黄豆芽、绿豆芽、豌豆芽、蚕豆芽、菠菜、木耳、小白菜、羊角菜、金针菇、茶树菇、香菇、草菇、黑木耳、白木耳等。

4. 五畜为益，强筋壮骨，促进发育，提高智商。如鹌鹑、山鸡、肉食鸽子、家鸡、家鸭、家鹅、兔肉、猪肉、猪排、猪五花肉、猪肝、鸡肝、鸭肝、牛肉、牛蹄筋、牛肚、牛心、牛肠、牛肾、羊肉、羊杂、羊骨、狗肉、狗杂、牛奶、羊奶等。

5. 五鱼为补，可清心安神，强壮身体，开发智商，使孩子聪明伶俐。如海参、海菜、海虾、河虾、河蟹、胖头鱼、青林鱼、鲫鱼、鲈鱼、三文鱼、淡菜、干贝、泥鳅、鳝鱼、带鱼、大黄花鱼、小黄花鱼、鳕鱼、鲤鱼、



草鱼、甲鱼、海蜇、比目鱼、黄菇鱼、紫菜、虾

仁、鱼肚、鱼肝油、银鱼、武昌鱼、晶鱼、蚌肉、鲶鱼、鳗鱼、章鱼、黑鱼等。



垃圾食品有哪些

现象描述 我女儿12岁，有一天问我什么是垃圾食品？而我对这个并不十分清楚。请问，哪些食品属于垃圾食品？（吉林省吉林市 姜玉英）

一句话点评 油炸食品、腌制食品、加工的肉类食品、饼干类食品等属于垃圾食品，孩子不应长期食用。

营养师解析

姜女士全家好！

孩子是我们家庭的重心，要为孩子健康护航，就要用心呵护孩子的生活细节，远离垃圾食品。世界卫生组织公布的全球垃圾食品有：

1. 油炸食品：油条、油饼、麻花、油炸虾条、薯片、油炸鸡翅、油炸鸡腿、油炸鸡尖、油炸鸡肝、油炸粉丝、油炸馒头片、油炸鸡排、油炸牛排、油炸丸子、油炸米糕等。一般油炸食物都含有淀粉，经过油炸，使油脂、酸质破坏了原有的维生素、碳水化合物、蛋白质淀粉等，并产生致癌物

质，可诱发癌症。

2. 腌制食品：咸鱼、咸肉、咸虾、咸螃蟹、腌萝卜、腌土豆、腌苤蓝、腌芥蓝、腌青椒、腌茄子、腌豆角，还有酸菜、自制大酱等。特别是咸黄瓜，每100克鲜黄瓜含水分97克，经盐腌制后，黄瓜中的多种维生素、营养成分和水分一起消失了，都被精盐破坏掉了。腌渍的东西若时间过长，会发出臭味并产生致癌物，使儿童肝、肾负担太重，导致高血脂、高血压、肥胖等症。

3. 加工后的肉类食品：肉干、肉松、肉肠、香肠、熏肉、烤肉等，含有大量的亚硝酸盐、三苯四丙吡和防腐剂、色素、香精、味精，这些化学物质加重了孩子的肝肾负担，易导致食物中毒。而且购买时一定要去正规超市，购买国家正规品牌的商品。

4. 饼干类食品：加工时多使用香精、糖精、色素、防腐剂等，对肝脏的解毒功能产生很大的压力；饼干的保质期时间长，严重破坏了饼干的营养成分，易使儿童患上维生素营养缺乏、口腔溃疡、肝热眼赤、皮肤



干燥、手气、脚气、手脱皮等疾病。

5. 汽水可乐等各种饮品：含糖精、味精、色素、防腐剂、磷酸、碳酸等成分，儿童常喝会带走体内大量的钙、钾、钠等微量元素。这类饮品的糖分、盐分过高，会使儿童的免疫功能低下，还能大量杀死白血球，使儿童易患感冒、发烧、肺炎、咳嗽等症，影响了正常的生长和发育。经常喝各种饮料，使孩子常处于非饥饿的状态，影响了孩子正常的饮食规律。要让孩子远离垃圾饮品，白开水是最好的饮品。

6. 方便面类食品：各种方便面和膨化食品、各种小食品，含盐、香辣剂、防腐剂、香精、味精、色素等，经过油炸和烘干后，其各种营养成

分、B族维生素、碳水化合物等受到破坏，常食可损害儿童肝脏，诱发各种疾病，影响儿童吃正餐，造成免疫功能低下。

7. 各种罐头食品：破坏了食物原有的营养价值，使蛋白质、脂肪、维生素A、维生素D变质，使儿童体内自由基增多。正处于生长发育期的儿童，需要各种均衡的营养，才能健康聪明少得病，所以家长要认真烹调菜肴，少吃各种罐头食品。

8. 话梅、蜜饯、果脯等食品：这些水果都是用糖或糖精腌制的，含有很多的防腐剂、香精、香料和增鲜剂，常食可损害儿童肝、肾的功能，影响了孩子正常的吃饭规律，可诱发成长障碍、儿童肥胖、高血脂、儿童多动症等疾病。

9. 冷冻的乳制品：冰棍、棒冰、冰块、大块雪糕、奶油。常食这种过凉的食品，影响孩子正常的胃肠功能，孩子常处于不饥不饱的状态，没有食欲，而且胃肠受寒受冷令孩子没有食欲，更没心思吃饭。正处于生长发育期间的孩子要适量食用冷冻食品，不宜过多。

10. 烧烤食品：冒着浓烟的各种烧烤食品，含有大量的三苯四丙吡。1只烤鸡腿相当于等于60多只香烟的毒素，加重了人体肝、心、肺、肾的负担，常食可损害儿童的大脑细胞，影响儿童正常的生长发育。

以上这10种食品为世界卫生组织公布的全球垃圾食品，家长们要注意让孩子尽量远离垃圾食品，才能健康成长。



Q03 吃什么样的食物能让孩子更加健康

现象描述 我女儿今年13岁了，学习成绩一般，但是很有天赋，小提琴学得有声有色。可是她的身体状况太差了，脸色发黄，面部皮肤粗糙，脸上经常长小痘痘、脱皮，还经常生病，天气一凉一热，呼吸道就容易感染。请问这样的孩子多吃什么食物可以更加健康呢？（吉林省吉林市 于三秀）



一句话点评 孩子要摄取全面的营养素，才能为健康的体魄打下基础。

营养师解析

王女士，你好！

现在的孩子学习负担很重，常常是完成正常的学习后，还有课外班要上。孩子正处于生长发育最快的一个阶段，他们对能量和营养素的日需求量都超过了成年人，这是儿童成长发育的特点。每位家长都希望孩子聪明伶俐，活泼可爱，可是缺少食物热量就会做不到。要想孩子拥有健康的体魄，就要从小打好基础。要了解食物的结构，做到平衡膳食，除了要有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物之外，还要有丰富的维生素C、维生素A、维生素B₁、维生素B₂和钙、铁、锌等。

1. 健康是吃出来的，富含维生素C的食物有：西蓝花、小西红柿、小土豆、香蕉、樱桃、林杏、葡萄柚、金桔、橙子、猕猴桃、鲜红枣、草

莓、杨梅、杨桃、火龙果、鲜荔枝、海棠果、山竹、榴莲、黑布郎、木瓜、菠萝蜜、哈密瓜、香菜、菜瓜、胡萝卜叶子、雪里蕻、羊角菜叶、生菜、苦菜、苦瓜、木耳等。

2. 才艺是吃出来的，富含维生素A的食物有：胡萝卜、白萝卜、水萝卜、鲜牛奶、儿童配方奶粉、酸牛奶、鱼类、鱼肝油、河蟹、小虾、猪肝、牛肝、羊肝、鸡肝、鸭肝、鸡蛋黄、鸭蛋黄、鹅蛋黄、黄油、紫甘蓝、菠菜、韭菜、油麦菜、油菜、茼蒿、茴香、芥菜尖、莴苣叶、南瓜等。

3. 聪明是吃出来的，富含维生素D的食物有：动物肝脏、海参、海虾、海蟹、淡菜、牡蛎肉、干贝、蚌肉、黄花鱼、带鱼、黄姑鱼、银鱼、章鱼、海蜇、鲍鱼、晶鱼、大马哈鱼、大马哈鱼子、奶类、蛋黄、香菇、平菇、金针菇、松蘑、口蘑、鸡腿蘑、黑木耳、茶树菇等。

4. 健脑益智是吃出来的，富含维生素B₁、维生素B₂和叶酸的食物有：黑芝麻、芝麻酱、动物肝脏、动物肾脏、动物心脏、肚、蛋黄、鳝鱼、鲈鱼、猪肉、牛肉、羊肉、兔肉、狗肉、鸡肉、鸭肉、鹅肉、鹌鹑、山鸡、肉食鸽子、猪里脊、猪排、米糠、糙米、全麦、大麦、荞麦、小米、黑米、薏米、玉米、糯米、燕麦、芡实、燕麦、黄豆面、黄豆、青豆、绿豆、豌豆、花生、西红柿、茄子、青椒、小白菜、芹菜叶、油菜、木耳、水萝卜、胡萝卜、小白菜、大白菜、高山娃娃菜、油麦菜、茼蒿、雪里蕻、野苋菜、黄瓜、土豆等。



哪些食物能为身体加油

现象描述 作为孩子的姥姥，总想让孩子吃最好的，只要对孩子健康有帮助，花多少钱都不在乎，只盼望孩子身体好，学习好。有营养的食物就是孩子的加油站，那么哪些食物能促进孩子生长发育呢？（吉林省吉林市 侯家荣）

一句话点评 下面具体列举10种食物，请参考选择。

营养师解析

侯女士全家好！

1. 绿豆汤：绿豆性凉味甘，入心、胃经。

营养功能：解毒清心，消暑降温，健脾和胃，润喉止渴，利尿下气，可预防夏日苦夏中暑。在食物和药物中毒的时候，喝绿豆汤有排毒的作用。儿童经常喝绿豆汤、绿豆粥，可解毒祛火，开胃增食。

2. 绿豆芽：性寒味甘，入心、肝、胃经。

营养功能：绿豆芽含有丰富的B族维生素和维生素C、胡萝卜素、蛋白质、淀粉、碳水化合物、多种矿物质和多种氨基酸。可解毒祛火，清肝明目，解热降温，清心开胃，经常食用可以增进食

欲，促进成长发育。

3. 凉拌苦瓜牛肚丝：苦瓜性寒味甘，入心、肝、脾、肺经。

营养功能：苦瓜与肚丝的组合营养丰富。苦瓜中的苦味物质，能解心火、祛毒素，有养胃开食的作用，能促进食欲，利尿活血，消炎退热，并含有20多种氨基酸，能为孩子补充日需的热量，促进身体发育。

4. 茼蒿冰糖水：茼蒿性平味辛甘，归心、肺、大肠经。

营养功能：茼蒿与冰糖的组合，可食可药。茼蒿的茎叶含有蛋白质粗纤维、碳水化合物、维生素B₁、维生素B₂，可促进儿童成长发育，开发智力，健脾开胃，使孩子耳聪目明，有预防记忆力不佳、成长缓慢、易感冒、发烧等症状。

5. 猕猴桃：性寒味甘酸，入脾、肾、膀胱经。

营养功能：猕猴桃可当间食食用，是儿童喜吃的水果，其营养丰富，富含大量维生素C、蛋白水解酶，能帮助机体消化吸收营养，促进排便，帮助肉类食物在体内的消化，可供儿童日需的营养物质，促进儿童生长发育。



6. 甜瓜：性寒味甘，入心、胃、肝经。

营养功能：甜瓜是儿童喜食的水果，可作间食食用。清暑热，解疲劳，生津止渴，含有大量碳水化合物、柠檬酸、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂和维生素C以及丰富的水分，可补充儿童生长发育所需的营养素。

7. 草莓：性凉味甘酸，入脾、胃、肺经。

营养功能：草莓是清心爽口的水果，可作儿童间食食用。草莓具有生津养胃的功效，草莓有很多营养成分，如多种糖类、柠檬酸、苹果酸、氨

基酸和丰富的微量元素，有助于增强儿童免疫力。

8. 大杏：性温味甘酸，入肺、大肠经。

营养功能：大杏是儿童喜爱的水果，可作儿童间食食用。大杏营养丰富，具有生津止渴、润肺消炎的功效，适用于儿童口腔溃疡、咽干烦渴。大杏富含维生素A源，能够保护儿童的视力，预防各种眼病，可提高儿童免疫力，为儿童补充营养。

9. 菠萝：性平味甘微酸，入脾、肾经。

营养功能：菠萝去皮切块，用温盐水泡一泡，可作当间食食用，其营养极为丰富。还可以用菠萝烹调菜肴，为儿童的成长补充热量，如菠萝蜂蜜膏、菠萝花生杏仁冻、菠萝炖牛肉、菠萝排骨汤、菠萝炒鸡脯、菠萝白糖拌莴苣等。

10. 香蕉：性寒味甘，入肺、大肠经。

营养功能：香蕉食用方便又有营养，可当儿童间食食用，其营养丰富，含有大量的糖类物质及儿童所需的多种营养成分。香蕉的一身都是宝，能有效减轻学生学习上的压力，促进儿童健脑益智，供给成长热量，提高学习成绩。



儿童不宜多吃哪些食物

现象描述 我们老两口退休后，又第二次上岗，每天接送孙子上学，给他做一日三餐，但不知儿童不宜多吃什么样的食物，请给予帮助。（吉林省吉林市蔡英）

一句话点评 下面列举的24类食物，儿童不宜过多食用。

营养师解析

蔡女士全家好！

中国营养学专家提示，以下的食物孩子不宜

多吃，仅供参考。

1. 动物脂肪。这些脂肪大多是饱和脂肪酸，这些



饱和脂肪酸会影响钙的吸收和利用，脂肪中过多的热量会沉积在体内，变成脂肪堆积，诱发儿童肥胖、超重，使儿童成年以后血液中的胆固醇增高。

2. 山楂。山楂是临床上常用的一味消食药。其特殊的酸甜香味能促进胃液的分泌，帮助消化，增进食欲，开胃消食，深受孩子们的喜爱。但是，中国营养学家提示：小儿多食山楂有害无益，吃过多的山楂，味酸而涩，会导致胃酸过多，腹胀不消化。长期食用可导致儿童营养不良、贫血，可诱发儿童多动症的产生。正处于生长发育期的儿童，他们的胃肠功能还不完善，因为山楂只能消食不能进补，脾胃虚弱的孩子更不能多食，建议每日一两个。

3. 彩色汽水。科学研究发现：一些彩色汽水的主要成分是自来水以及人工合成的甜味剂，包括糖精、味精、甜蜜素、人工色素、防腐剂等，几乎没有什么营养。这些物质不能被人体吸收和利用，

对处于生长发育快速期的儿童无益，对健康有害。人工合成的香精，刺激孩子的胃口，带来潜在伤害，过量的色素和香精进入儿童身体后，可吸附在儿童的消化道黏膜上，引起儿童食欲不振、消化不良、肚子胀，干扰体内多种酶的功能，增加肝肾负担，对孩子的新陈代谢和成长发育造成不良的后果，可诱发儿童多动症、偏食和儿童早熟等现象发生。

4. 矿泉水或纯净水。中国营养专家提示：长期饮用矿泉水或纯净水，不利于孩子的健康。目前都市人对矿泉水的消费普遍具有盲目性，盲目地认为矿泉水有营养，经济方便，比自来水好，其实这就是生活中最大的误区。因为家长们并没有搞清楚，各种矿泉水的成分并不相同，其保健作用也不同，就将矿泉水当自来水或解渴的饮料让孩子喝，这种做法是不对的。其中大多数的矿泉水在除去水中的工业污染时，也除去了水中大部分的儿童成长发育所需要的矿物质和微量元素，长期饮用，必然会使儿童体内某些矿物质元素摄取不足，对正在生长发育期的儿童产生影响。

5. 各种烧烤食品。烟熏火燎的食品，如牛肉串、羊肉串、鸡肉串、鱿鱼串、干豆腐串、馒头串、青菜串、烤鸡腿、烤鳕鱼、烤鲈鱼等，加重了儿童肝、肾、心、肺、大脑的负担，而且这类食物中含有很多致癌物，如自由基、亚硝酸盐、三苯四丙吡等。正处于生长发育期的孩子，每日必需七大营养素，才能保证他们健康成长和发育，这些烧烤食品被列为垃圾食品，应少食用。

6. 冷冻冷饮。现在的孩子享受着越来越多的冷饮食品，特别是在炎热的夏日，各种各样的冰淇淋、汽水、冰块、雪糕、冰冻矿泉水、各种彩色饮料等充斥着孩子们的生活。一些家长认为，这些冷饮可以降温解暑，补充孩子体内的水分，其实不然。

冷饮过量对孩子的危害很大，特别是炎热天气里，吃了很多的冷饮，有的孩子会头痛或肚子疼痛。因为成



长发育中的儿童，胃肠的功能发育还没完善，进食过多冷饮会造成孩子的胃肠功能紊乱，促使胃肠道血管突然收缩，血流减少，胃肠道的生理功能受到影响，产生各种不良反应，所以说各种冷饮要适量饮用。

7. 方便面、膨化食品。方便食品很多：方便面、干嚼面、爆米花、爆米条等，这类食品含盐、香精、辛辣剂、防腐剂、味精、色素等，增加了孩子的肝肾负担，可诱发口腔疾病。

8. 罐头类食品。各种罐头在加工过程中被严重地破坏了各种维生素群体，如B族维生素、维生素C、胡萝卜素，也使蛋白质变性，自由基增多，营养成分被破坏。各种罐头食品中都有添加剂，若经常食用，孩子易患营养不良综合征、多动症、贫血、佝偻病、免疫功能低下等症，并造成慢性中毒，影响儿童正常发育。

9. 药食同源食品和中药。在传统的食疗、食补配方中，广泛存在着药

食同源的食品，这种食品融食用和治疗为一体，发挥着治病强身、抗衰老的作用，如人参、西洋参、太子参、黄芪、银杏、何首乌、山药、当归、百合、冬虫夏草、天麻、莲子、桂圆等。这些食品适用于体弱多病、老年心衰、胃肠功能低下的人群，正处于生长发育中的儿童不宜食用。儿童食用后易生火损肝脾，可导致儿童早熟、口鼻出血、口腔溃疡、肝炎、肺炎、哮喘、高血脂、高血压等。

10. 糖精、香精。经常大量食用，会造成儿童免疫功能低下，诱发皮肤、头发、牙齿、血液、心脏、末梢神经疾病、味觉神经障碍等疾病，可严重损害胃、肠、肾、肝、胆、膀胱、尿路等脏器功能，影响孩子正常的生长发育。

11. 干果类。话梅、蜜饯、果脯食品中含有添加剂、色素、香精、糖精，含糖量很高，会损害孩子肝脏，不易过多食用。

12. 可乐饮料。这类饮料中的碳酸会带走体内大量的钙，同时，这类饮料中色素、糖精、香精、糖、食盐的含量过高，会杀死大量白血球，造成免疫功能低下，喝后肚子会产生饱胀感，影响正常饮食。还有，可乐饮料中的咖啡因，有兴奋的作用，对正处在成长发育期的儿童的各组织器官有很大的危害。所以白开水是最好的饮料。

13. 饼干。饼干类的食品品种很多，在加工过程中，加入了过多的食用香精、糖精、味精、色素、防腐剂等，严重破坏了食品中的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素群体，只剩下膳食纤维，所以营养很低，儿童应适量食用。

14. 加工类肉食品。香肠、肉干、肉松、肉肚、烤肠、腊肠等。人们认为香肠是用新鲜的猪肉、牛肉、鸡肉等制成的，但是厂家为了存放的时间长一些，就会加入防腐剂，有害身体健康，所以香肠类肉食品应适量食用。



营养信息提示：吃香肠要搭配一些富含维生素C的蔬菜和水果，来清除防腐剂对儿童身体健康的危害。如猕猴桃、草莓、大杏、李子、鲜枣干、红枣、葡萄柚、金桔、小西红柿、菜花、绿豆芽、小白菜等。

15. 食盐腌制食品。8~14岁的儿童每日的食盐量为2~3克。如儿童食盐太多，爱吃咸菜、大酱等腌制的食品，会影响身体正常的发育，成年后容易发生高血糖、高血脂、高血压、高体重等症，还能诱发肾功能不全、肾炎水肿和尿毒症等疾病。

16. 油炸食品。各种油炸食品破坏了蛋白质、营养成分、维生素的功能，可诱发儿童消化不良，使儿童成长缓慢或肥胖超重，成人以后易导致心脑血管疾病，多吃油炸淀粉食物，还易患癌病。

17. 巧克力。儿童如果适量食用巧克力，可以保持体内血糖的稳定，同时可以补充人体在运动中消耗的能量，

缓解疲劳，使儿童注意力集中，有清心养脑的功能。但如果过量地食用巧克力，会使中枢神经处于异常兴奋的状态，儿童没有心思去学习，产生情绪不安、失眠、肌肉抽搐、心跳加快等症状。正处于生长发育中的孩子，正常一日三餐可以满足全天需要的热量，不必再用巧克力来进补。

18. 猪肝、鸡肝。动物肝脏含有丰富的磷、铁、蛋白质、卵磷脂和微量元素、维生素A、B族维生素等，有利于补充人体血液及促进儿童的身体和智力发育。每周食用3次，每次50克为宜。如过量地食用猪肝，会使体内的胆固醇升高，因为动物肝脏含有大量的胆固醇，儿童过量食用这类食品，成年后很容易诱发心脑血管方面的疾病。

19. 泡泡糖。不停的在口中咀嚼泡泡糖，细菌也会不停地进入口中，影响口腔的卫生，还损害牙齿。还有，泡泡糖中的增塑剂含有微毒，其代谢物苯酚也对人体有害，所以儿童不宜口嚼泡泡糖。

20. 浓茶。儿童不能饮用，大量饮用浓茶可使儿童过度兴奋，导致失眠，影响学习。浓茶中含有大量的草鞣酸，草鞣酸在人体内遇铁会产生草鞣酸铁，难以被人体吸收，容易使人体产生缺铁性疾病，如缺铁性贫血、肝炎、视力下降等。

21. 果冻。果冻其实是由增稠剂、香精、色素、甜味剂、味精、淀粉等配制而成的，不含儿童所需的各种营养，而且多吃还会影响胃肠的功能。正处于生长发育期的儿童应多吃水果和蔬菜，常吃果冻会影响儿童生长发育和智力健康。

22. 桔子。8~12岁的儿童每日一两个。桔子营养丰富，色泽鲜艳，酸甜可口，富含多种维生素、蛋白质、胡萝卜素。但是美味不可多食，儿童正处于生长发育的时期，胃肠功能发育还不完善，吃多了桔子，容易发生腹痛、腹泻、消化不良。桔子含热量很高，如果孩子天天吃桔子就会上火，诱发口腔炎、口角炎、牙周



炎。吃完桔子要及时漱口，保持口腔的卫生。桔子含有叶红素，吃得过多容易产生叶红毒的皮肤，又叫桔黄症。

23. 糖类点心。有很多的学生，中午的午餐是甜甜的小点心，还喝甜果汁，这些是孩子喜欢吃的食物。糖类点心和各种各样的零食不仅口感好，而且包装也很吸引人，孩子一定挡不住这样的诱惑。

但长期食用这些食品会造成儿童肥胖，对学习产生逆反心理，不爱运动，爱发脾气，心情烦躁等。

营养信息提示：学生中午一定不要靠吃各种小食品来对付午餐，应尽量在学校订饭，吃甜食要有量，才能促进孩子健康成长。

24. 营养药。有一些年轻父母，恐怕自己的孩子营养不足，影响长个和智力发育，再加上广告的不良宣传，就盲目地给孩子吃一些营养药。各种营养药中缺少了儿童成长发育必需的蛋白质、维生素及矿物质元素，会引起消化不良，给胃、肠、肝、肾增加负担，影响肝肾的功能，更影响儿童的成长发育。过多食用营养药会产生营养过剩，诱发儿童早熟但不健康。



Q06 注意饮食营养能使孩子更加聪明吗

现象描述 我儿子没有吃过母乳，一直是奶奶爷爷带着长大。奶奶爷爷的口味习惯是玉米面窝头和贴饼子，平时不做有大米、面粉的食物，也不炒菜，天天只吃咸菜、大酱。我的孩子个子很矮，学习也不好。我觉得可能是因为奶奶爷爷的饮食习惯造成的，我现在很想好好为儿子做饭菜补充营养。请问孩子吃什么最有营养，能让孩子健康又聪明？谢谢。（吉林省吉林市 崔三成）

一句话点评 从饮食里可以吃出健康，健康的孩子才能更聪明，家长要注意孩子饮食营养的平衡。

营养师解析

崔女士，你好！

下面介绍几种有助于孩子聪明健康、可帮助孩子长个的食物，并列举了一些由这些食物制成的菜肴供您选择。

1. 芝麻

性味：性凉味甘，入大肠、肝经。

黑芝麻俗称胡麻，因汉代张骞出使西域传入我国，现在全国各地都有种植。

营养功能：黑芝麻具有补肾益精、补肝养血、利肠开胃的功效。黑芝麻可炒食、榨油，也可加工成芝麻



酱食用，香气浓郁，可促进食欲，能促进孩子正常生长发育，使孩子骨骼健康。芝麻富含孩子生长发育必需的营养物质，能有效预防儿童偏食、多动症、反应迟缓、儿童缺铁性贫血、佝偻病、肢体弯曲，还能营养心脏、聪明益智。

制成的菜肴有：黑芝麻粉炆拌绿豆芽、黑芝麻粉炒高山娃娃菜肉丝、黑芝麻粉炒黑木耳大白菜肚片、黑芝麻粉发面油饼、黑芝麻粉白糖核桃仁糖包、香油芝麻糖酥饼、芝麻酱北京油盐发面烧饼、芝麻酱炆拌西蓝花荷兰豆、芝麻酱炆拌娃娃菜等。

2. 虾米、虾仁

性味：性温，味甘咸，入脾、肝、肾经。

营养成分：海虾、河虾、草虾营养十分丰富，富含蛋白质、脂肪、维生素A、维生素D、维生素E、B族维生素、叶酸和钙、铁、锌、磷、钾、钠、硒、镁、无机盐等。

营养功能：各种虾

类都具有补肾强身、养血固精、健脑益智等功效。特别是海虾，硒、铁、锌的含量很高，可促进孩子的食欲，养胃益肾醒脾，多食可护肝养目，能预防视力疲劳、发育不良、佝偻病和缺铁性贫血、抽动症、多动症等，还能供给大脑细胞营养，增强细胞活力，加速机体的成长发育，是儿童最佳的食物，每日食用量50~100克为宜。

制成的菜肴有：虾仁炒莴苣香葱、虾仁大萝卜豆腐汤、虾仁扒油菜西红柿、虾仁青汤冬瓜块、软炸虾球、虾球氽丸子小油菜、虾球角瓜鸡蛋水饺、虾球烧茄子、青椒软炸草虾、虾球高山娃娃菜、肉丁全麦面粉包子、糖醋虾球白菜片、虾仁小白菜香菇汤、酒香虾球饼、干煎大虾、仙茅煲大虾、盐水虾米、虾米酱炖豆腐、虾米雪里蕻、洋葱肉丁发面包子、葱油虾米、芹菜橄榄油炆拌虾米、虾米肉丝炒土豆丝、干煸虾米、虾米西红柿汤。

3. 蛋黄

性味：性平味甘，入心、脾、胃、肾经。

营养成分：蛋类中含有的蛋白质、脂肪、脑磷脂、卵磷脂、维生素A、维生素D、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素E等营养素几乎全部都集中在蛋黄中。脑磷脂在体内可转化为乙酰胆碱，使儿童大脑记忆力旺盛，可增强智商开发。

营养功能：蛋黄营养丰富，具有健脑益智、补血益气、丰肌润肤的功能，还有改善人体神经系统、营养大脑细胞的功能，并能防止儿童呆滞、多动症、口腔溃疡、咽炎、唇炎、喉炎、扁桃体炎、口角生疮、目赤眼痛等疾病，经常食用能促进孩子健康发育。

制成的菜肴有：蛋黄豌豆泥小白菜包子、蛋黄扒菜胆虾仁、虾仁葱花蛋羹、蛋黄香葱高山娃娃菜、精肉馅全麦面粉水饺、蛋黄扒大白菜虾仁、蛋黄火腿油菜心馅全麦面粉馄饨、蛋黄花生小米粥、红小豆粳米鹌鹑蛋



粥、小米红小豆蛋黄粥、蛋黄香菇油菜火腿丁打卤面条、蛋黄西红柿摊蛋饼等。

4. 牛肉

性味：性平味甘，入脾、胃经。

营养成分：每100克牛肉中含蛋白质20.2克，脂肪2.3克，并含有维生素A、维生素D、维生素B₂、维生素B₆、钙、铁、铜、锌、钾、钠等营养元素，还含有人体必需的8种氨基酸、亚油酸，其中肌氨酸、丙氨酸含量最丰富。

营养功能：牛肉是肉类中营养价值最高的，适用于大众人群，尤其适宜儿童食用，能补气、益五脏、壮筋骨、养精血、强心骨。牛肉补虚，与黄芪同功，可以缓解孩子学习疲劳，使孩子健脑益智，提高智商，使孩子聪明可爱，还能让大脑活跃，增加孩子活力，宁心安神。

制成的菜肴有：清炖牛肉小白菜、清蒸牛肉块冬瓜、清炖牛排小西红柿、菠萝炖牛肉、清炒牛

肉丝芹菜香葱、牛肉洋葱木耳芹菜、全麦面粉烧麦、牛肉油菜香葱馅肉火勺、牛肉锅包肉烹圆青椒、牛肉汆丸子木耳、牛肉汆丸子、圆白菜西红柿、软炸牛里脊、牛肉块烧茄子、牛肉炒洋葱胡萝卜丝、清炖牛排胡萝卜、牛肉末花生粳米粥、牛肉茼蒿香葱清汤面条、牛肉科瓜虾仁、全麦面粉水饺、牛肉烧南瓜块、牛肉炖角瓜豆角、牛肉丝炒黄豆芽芹菜、酱牛肉拌芹菜等。

5. 猪蹄

性味：性平，味甘、咸，入胃、肠经。

营养成分：猪蹄营养丰富，含有胶原蛋白质、脂肪、B族维生素、维生素A、维生素D、维生素E、钙、铁、锌、硒等。

营养功能：猪蹄营养丰富，富含胶原蛋白质，能滋养健康，促进儿童生长发育。儿童常吃猪蹄，能助长肌肉、骨骼、脏器、牙齿、头发、皮肤，使孩子健康地成长。猪蹄含脂肪较多，能润肠通便，预防儿童便秘。

制成的菜肴有：红烧猪蹄土豆、油菜香菇扒猪蹄、大蒜烧猪蹄、酱焖猪蹄、海带炖猪蹄、洋葱烧猪蹄、猪蹄冬瓜汤、猪蹄炖黄豆芽、猪蹄炖豆角土豆、猪蹄炖雪里蕻土豆干、清蒸猪蹄干油菜、红烧猪蹄白菜块、西红柿猪蹄汆酸菜等。

6. 黑木耳

性味：性平味甘，归胃、大肠经。

营养成分：每100克干黑木耳中，含蛋白质12.1克、脂肪1.5克、碳水化合物35.7克，并含有大量维生素C、维生素B₁、维生素B₂、尼克酸、胡萝卜素、卵磷脂、甘露糖、甘露聚糖、脑磷脂、胶质木糖、葡萄糖、葡萄糖醛酸、麦角甾醇及腺苷、钙、磷、铁、磷、钾、钠、镁、锌、硒等多种营养成分。

营养功能：黑木耳营养丰富，人们传统的说法是黑木耳适合于中老年人食用，有活血润燥、软化血管的功效，是血管的清道夫，可防治高血压、眼底出血等老



年疾病，不适用于儿童。其实不然，从营养成分上来看，黑木耳具有滋补养胃、活血润燥的作用，能促进儿童生长发育，开胃增食。黑木耳中含有多种氨基酸及酸性多糖等化合物，可增强儿童的免疫力，防止儿童贫血，促进骨髓造血、蛋白质合成，是儿童的一款佳食。

制成的菜肴有：橄榄油炒黑木耳猪肚片、黑木耳炒肉、黑木耳炒圆白菜、黑木耳炖鲫鱼、黑木耳炖排骨胡萝卜、黑木耳炖白菜冻豆腐、黑木耳金针菇炒鸭脯、黑木耳红枣肉丝汤、黑木耳冰糖蒸银耳山楂、黑木耳炒香肠角瓜片、黑木耳虾仁精肉高山娃娃菜发面包子、糖醋鸡蛋黑木耳圆白菜等。

7. 鹌鹑

性味：性平味甘，入脾、胃、大肠经。

营养成分：营养丰富，每100克含蛋白质22.2克，并含有脂肪、维生素A、维生素D、维生素K、维生素B₁、维生素B₂，钙、磷、锌、钠、钾

等多种矿物质、多种氨基酸、卵磷脂等多种成分。

营养功能：鹌鹑有极高的营养价值，各种营养素的含量高于其他的禽肉，素有“动物人参”的美称。鹌鹑是高蛋白、低脂肪、低胆固醇的食物，特别适合于生长发育中的儿童。因为它营养极为丰富，很多的家长认为是补品，平时不能食用，只有在生病时才能食用。其实这种想法不正确，鹌鹑中富含脑磷脂、卵磷脂、多种氨基酸，具有养脑益智、安补五脏、舒筋壮骨、耐寒抗病等作用，适合儿童平常食用。

制成的菜肴有：糖醋大蒜烹鹌鹑、红烧鹌鹑块小土豆、鹌鹑炖高山娃娃菜、鹌鹑肉饼扒油菜、清炖鹌鹑、干炸鹌鹑、麻辣鹌鹑土豆条、鹌鹑烧胡萝卜香葱、鹌鹑炖豆角、鹌鹑炖南瓜、炒鹌鹑青椒丝等。

8. 胡萝卜

性味：性平味甘，入肺、脾经。

营养成分：胡萝卜有红、黄、紫色的，越红者所含的维生素A原就越多。每100克胡萝卜中，含胡萝卜素4.81毫克、维生素A 802微克，还含有维生素C、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素B₁₂、叶酸、泛酸、烟酸、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、铁、钾、钠、锌、硒等多种成分。

营养功能：胡萝卜中的叶酸、胡萝卜素可预防儿童体内因维生素A的缺乏而引起的呼吸道和消化道感染、感冒、发烧、腹泻、咳嗽、气管炎等。胡萝卜中胡萝卜素的含量高于一般蔬菜，具有健脾和胃、清心养目的功效，可提高孩子的免疫功能，保护儿童视力，减少眼病，防治夜盲症、眼干眼疼等症，还能防止儿童皮肤干裂、手脚脱皮、口腔疾病、咽炎、喉炎、牙龈炎等。

制成的菜肴有：胡萝卜洋葱头马铃薯烧牛肉、胡萝卜烧牛肉土豆块、胡萝卜羊肉白菜汤、胡萝卜土豆泥豆沙饼、胡萝卜炖猪排、胡萝卜烧牛蹄筋、胡萝卜什锦饭、胡萝卜氽牛肉丸子小油菜、胡萝卜烧鸽块、胡萝卜



烧鸡翅、胡萝卜烧鸭脯、胡萝卜小米小枣粥、胡萝卜小米鲜玉米粥、胡萝卜牛肉丁粳米粥、胡萝卜羊肉牛肉火锅、胡萝卜烧带鱼、胡萝卜丝炒鸡蛋黑木耳、胡萝卜香葱蒜米鸡蛋饼、胡萝卜排骨大块肉面条等。

9. 小土豆

性味：性平味甘，入胃、肝、大肠经。

营养成分：小土豆营养丰富，含有蛋白质、低脂肪、碳水化合物、维生素C、维生素B₁、维生素B₂、胡萝卜素、烟酸、钙、铁、磷、钾、钠、锌、硒等多种营养成分。

营养功能：不要看小土豆长得小，其营养丰富，是对儿童有益的食物。含有蔬菜和谷物中所缺乏的赖氨酸和色氨酸，能和米、面互补，提高蛋白质的利用率。人们称小土豆为“地下苹果”，低热量，多种维生素、多种微量元素及膳食纤维含量均很高，可以减肥瘦身、补中益气、健脾养胃、消炎解痛、清心解毒。含有

丰富的钙和钾等多种元素，有良好的酸碱平衡能力，能中和鱼、蛋、肉的酸性，促进孩子正常生长发育。小土豆含有的热量可以和香蕉相媲美，能健脑益智，还能营养心脏。

可制成的菜肴有：大蒜片烧牛肉茄子土豆、大蒜片烧茄子土豆西红柿、酱焖小土豆牛排、小土豆鹌鹑蛋烧小西红柿、小土豆烧牛蹄筋、小土豆炖猪蹄、小土豆炖鸡翅角瓜、小土豆牛肉洋白菜汤、小土豆大蒜泥拌茄子泥、小土豆烧地三鲜、小土豆余牛肉丸子西红柿、小土豆烧带鱼、小土豆烧荠菜鸡脯、小土豆炒牛里脊芹菜丝、小土豆酱汤豆腐油麦菜、小土豆烧油菜心、挂浆小土豆等。

10. 茄子

性味：性凉味甘，入脾、胃、大肠经。

营养成分：茄子的营养成分很丰富，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素B₃、维生素E、维生素K、胡萝卜素、叶酸、泛酸、烟酸、维生素P（每100克茄子含700微克），还含有钙、磷、铁、钾、锌、硒、胆碱、龙葵碱、水苏碱等多种成分。

营养功能：茄子是餐桌上常见的大众化蔬菜，茄子中的维生素P能增强人体细胞间的粘着力，可改善毛细血管的弹性，预防脑血栓、高血压、动脉粥样硬化等症。很多家长认为茄子没有营养，其实这是不对的。茄子中的维生素P、维生素C、胡萝卜素、叶酸、维生素B₂含量很高，具有促进儿童食物代谢、养胃健脾、健脾生津、暖胃化食的作用，可帮助消化，促进营养吸收。

可制成的菜肴有：炸肉茄、橄榄油炒茄子丝、大蒜泥蒸茄子肉丁、香酥茄子饼、软炸茄子条、糖醋茄子大马哈鱼块、茄子炖鱼头、茄子烧小土豆西红柿、蒸茄子小海鱼、大蒜片烧茄子西红柿、茄子烧高山娃娃菜、茄子肉丝烧山药、茄子丝炒荠菜鸭脯肉、茄子炖土豆牛蹄



筋、茄子烧带鱼块、茄子肉丝烧苦瓜、炸肉段烹茄子、茄子精肉青椒全麦水饺等。

11. 小西红柿

性味：味甘酸，微寒，入肝、脾、胃经。

营养成分：小西红柿又名圣女果，富含丰富的碳水化合物、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素B₃、维生素P、维生素K、维生素E、胡萝卜素、蛋白质、脂肪、粗纤维、钙、磷、铁、锌、硒、钾，还有柠檬酸、苹果酸、腺嘌呤、葫芦巴碱、西红柿碱、胆碱等多种成分。

营养功能：小西红柿可当水果，也可当蔬菜食用，最适用于婴幼儿及儿童食用，具有生津止渴、健胃消食、清心祛火、凉血平肝、清热解毒等功效。小西红柿中的维生素C、胡萝卜素、维生素P，适用于儿童胃热口苦、食欲不振，经常食用，可预防春、夏、秋

季肝热眼赤、发烧感冒、口渴烦躁、口腔溃疡、皮肤粗糙、消化不良、大便干结、小便赤黄等症。小西红柿是小儿的佳食，可保持皮肤的弹性，促进骨骼生成，使孩子健康发育，可以防治小儿多动症、注意力不集中、佝偻病、夜盲症和眼干燥。小西红柿富含维生素B₁，可促进儿童大脑发育，防止记忆不清，增强神经系统功能、可解除学习疲劳。

制成的菜肴有：白糖拌西红柿西瓜、小西红柿炒肉丝瓜、小西红柿小米小枣粥、小西红柿桑椹小米粥、小西红柿烧茄子肉丝、小西红柿鸡汤小白菜面条、小西红柿鸭蛋汤、小西红柿肉末豆腐羹、小西红柿汆牛肉小丸子、小西红柿炒蛋黄香肠、小西红柿虾仁鹌鹑蛋汤。

12. 苦苣

性味：性味苦寒，入心、肝、肺、脾经。

营养成分：每100克苦苣中含蛋白质1.2克，不含脂肪，有少量碳水化合物，含维生素C 34毫克，胡萝卜素0.86毫克，还含有维生素B₁、维生素B₂、维生素B₃、叶酸、钙、铁、磷、钾、锌、各种类黄酮、多种氨基酸等，精氨酸、组氨酸含量丰富。

有很多的妈妈认为，苦苣不能给孩子食用，味太苦，没什么营养。其实不然，苦苣具有清心解毒、祛心火胃火、养肝明目、保护视力的作用，对儿童急性红眼病、赤眼红痛、口腔疾病、夏日中暑痢疾、肠炎腹泻、热病烦渴、皮肤水肿等症有功效。苦苣是一种功能性保健食品，苦味入心经，可营养心肌，对五脏邪气、胃气烦燥、儿童偏食有辅助治疗的作用。

制成的菜肴有：苦苣精肉香葱馅全麦面粉包子、橄榄油炆拌苦苣海带丝肚丝、苦苣虾仁紫菜汤、苦苣鸡汤火锅、苦苣蘸鸡蛋酱、苦苣炆拌西蓝花豆腐丝等。



Q07 吃什么食物有助于孩子个子长高

现象描述 我的孙子今年12岁了，就是不长个子，比同龄的孩子矮很多，全家人都为他着急。他饭吃得很少，还不爱吃水果和蔬菜，每天只喝少量的酸牛奶。请问，有哪些食物有助于孩子长个子呢？（吉林省吉林市 周云云）

一句话点评 任何一种单一的食物都不具备助长增高的功能，需要多种营养食物共同发挥作用，才能让孩子个子长高、健康成长。

营养师解析

周女士，你好！

有很多的家长常把孩子长高个儿的希望寄托于某些保健食品，常让孩子多吃蛋白粉、儿童钙片、镁片，多喝蜂蜜，多吃蜂王浆。其实不然，保健食品并不适合儿童长期食用，家长也不应该把希望单单寄托在保健食品上，还是应该以均衡的食物营养来达到使孩子长个并健康成长的目的。

任何一种单一的食物，都不具备助长增高的功能。青春期是人生中的第二次生长高峰，春、秋季节食物营养丰富，也是孩子快速成长的时期，要学会给孩子营养搭配。合理的营养才能使孩子正常生长发育。以下食疗配方

可供家长选择。

1. 蔬菜水果能够健脾开胃，促进食物消化和吸收，是孩子长个、健康成长的必备食品。常见的有：油菜、菠菜、木耳、白菜、土豆、西红柿、茼蒿、韭菜、茴香、苋菜、苦苣、蒲公英、丝瓜、南瓜、黄瓜、苦瓜、紫皮茄子、豇豆、扁豆、荷兰豆、西蓝花、豆芽、海带、紫菜、草莓、大杏、菠萝蜜、猕猴桃、火龙果、芒果、小香蕉、木瓜、杨梅、杨桃、荔枝、香瓜、哈密瓜、葡萄、桔子、柚子等。

2. 要鼓励孩子多吃粗粮，可减少成长迟缓、不爱学习等症，可预防儿童多动症。常见的有：玉米、花生、小米、玉米、全麦面粉、大豆、绿豆、红豆、白豆、薏米、荞麦米、大麦米、糙米、高粱米、黑米、燕麦米等。中国营养学会推荐，轻体力的成年人能量的摄入量为8 800~9 600千焦/天，青春发育期的儿童为8 800~11 600千焦/天，由此可见，儿童的摄入需求量高于轻体力的成年人。

3. 要学会科学配餐，学会烹调含钙、铁、锌、钾、钠、铜的菜肴，这样的菜肴有利于孩子长个。这类菜肴有：糖醋小鱼、干煎小鱼、醋溜鱼段、鱼头炖香菇豆腐、软炸小虾、干煎虾段、虾米炖豆腐萝卜



块、煎带鱼、排骨炖土豆、排骨炖黄豆芽、花生米烧猪蹄小油菜、野苋菜小豆腐、肉丁炒小豆腐、香菇炖鸡翅等。

4. 孩子在一日三餐之外还需要通过间食补充能量，可以吃坚果和牛奶、酸奶等。脂类中的亚油酸和亚麻酸、不饱和脂肪酸能促进孩子健康成长，常吃的坚果有：核桃、葵花子、南瓜子、栗子、腰果、开心果、榛子、松子、芝麻、花生、铁蚕豆、杏仁等。



Q08 炎热的夏日哪些食物有助于孩子防晒防暑

现象描述 在炎热的天气里，妈妈们买来防晒、保湿的儿童护肤品，给孩子涂了一层又一层，可是只是擦护肤品，一出汗就被冲掉了，而且，防晒应不仅仅是对皮肤的防晒，而是对整个机体的防晒。是不是有帮助防晒防暑的食物呢？（吉林省德惠市 张芳）

一句话点评 防晒霜、防晒液不足以在炎热的天气里起到防晒的作用，应注重利用机体的内在营养来防晒。

营养师解析

张女士全家好！

夏日炎热，人们长时间地生活在高温和热辐射的环境中，机体内体温调节容易出现故障，水电解质代谢紊乱，神经系统的功能会遭到损害。孩子正处在生长发育时期，皮肤非常娇嫩，在紫外线的强大攻击下，会诱发热痱子、红疹，皮肤会火辣辣的疼，影响孩子正常的生长发育。

然而，一层一层的防晒霜、防晒水不足以在炎

热的天气里起到防晒的作用，应注重机体内在防晒，通过对机体营养的平衡，内在补给、科学膳食，才能做到真正防晒防暑。以下几种食物有助于从机体内部平衡营养，帮助机体防暑，请参考选择。

1. 富含维生素C的食物。维生素C具有很强的抗氧化性，可以防止维生素A、维生素E的变化，促进机体的代谢，参与儿童肌肉、皮肤、牙齿、骨骼的生成，护肤、养肤，可防止紫外线对儿童的伤害，增加皮肤的弹性，防止色斑、黑斑的形成，防止皮肤干燥，是美肤、护肤、养肤、亮肤的佳品。

维生素C的食物来源很广，广泛存在于新鲜蔬菜水果中，下面这些蔬果的维生素C含量较高，可选择食用，有：芥菜、青椒、苦瓜、苦苣、花椰菜、香菜、木耳、油麦菜、小白菜、芦笋、菠菜、大白菜、紫苋



菜、莲花白、苜蓝、雪里蕻、红薯叶、豌豆角、空心菜、茼蒿、柿子椒、西红柿、鲜枣、猕猴桃、草莓、大杏、李子、桔子、柚子、橙子、山楂、海棠果、柠檬、杨梅、杨桃等。

2. 富含胡萝卜素的食物：胡萝卜素被称为“皮肤科医生”，可促进体内蛋白质的合成，加速生长发育，有助于抗氧化，增强皮肤的新陈代谢，维护头发和皮肤健康，有利于防晒。

胡萝卜素广泛存在于绿色、黄色的蔬菜水果中，胡萝卜素含量较高的蔬果有：胡萝卜、芒果、西红柿、木瓜、黄青椒、南瓜、桔子、柚子、橙子、红薯、小西红柿、番

石榴、草桃、黄桃、水萝卜、油菜、油麦菜、圆白菜、菠菜、韭菜、茴香菜、茼蒿、芹菜叶、木耳、荷兰豆、鲜玉米等。

3. 富含蛋白质的食物。含植物蛋白的豆制品食物，富含人体必需的8种氨基酸，含植物激素异黄酮，具有很强的抗氧化能力，经常食用可滋养皮肤，能使皮肤细嫩、有光泽，具有防晒抗暑的能力。大豆制品富含蛋白质，有：豆油、豆腐、豆浆、水豆腐、菜豆腐、豆腐皮、豆腐丝、豆腐干、黄豆芽等。

4. 坚果类零食，富含丰富的维生素E、不饱和脂肪酸，具有抗氧化和帮助分解体内多余脂肪的作用，能营养肌肉和皮肤，从内向外软化皮肤，减少皮肤粗糙，同时还可护肤防晒。这类食物有：豌豆、青豆、花生、核桃、蚕豆、栗子、松子、榛子、腰果、开心果、莲子、南瓜子、葵花子等。

5. 鱼肉海鲜类，是高蛋白、低脂肪、高矿物质元素的食物，味道鲜于肉类，可护理皮肤。儿童常吃不仅生长发育快，智力佳，还可以保护皮肤免受太阳紫外线侵害，皮肤细致白嫩。常食用的种类有：黄鱼、马哈鱼、带鱼、黄姑鱼、鲈鱼、银鱼、鲍鱼、三文鱼、草鱼、晶鱼、鲢鱼、海虾、对虾、干贝、泥鳅、青鱼、黑鱼、鳊鱼、海蜇、海参、海白菜、龙虾、虾仁、桂鱼、武昌鱼、平鱼等。



孩子在夏日应吃哪些排毒的蔬菜和水果

现象描述 在炎热的夏日，食用新鲜苦苣后心里就会觉得凉爽，发热、胸闷、头晕等症状也会减轻。请问炎热的夏日里哪些蔬菜水果适宜孩子食用？有什么营养价值？谢谢。（吉林省长白山风景区 鲁贵）

一句话点评 柠檬、荔枝、猕猴桃、桑椹、西瓜、苦瓜等果蔬，可以排毒祛火、健脑益智，可酌情选择食用。



营养师解析

鲁先生全家好!

下面的几种果蔬可以在炎炎夏日里排毒祛火、健脑益智,请你们为孩子酌情选择。

1. 柠檬

性味归经:性平,味甘酸,归肺、胃经。

营养成分:柠檬味虽极酸,但富含柠檬酸,素有“维生素C的仓库”之称。每100克柠檬果肉中含维生素C 50毫克,还含维生素B₁、维生素E、维生素P、生物素、胡萝卜素、碳水化合物、叶酸、泛酸、烟酸、挥发油、有机和橙皮甙、甾醇、香豆精素、黄酮类、钙、铁、锌、钾、硒等多种成分。

营养功能:柠檬是夏日排毒祛暑的最佳食物。在炎热的天气里,气温高,人体的体温也随之升高,导致人体大量出汗、无力、血压升高、心烦头晕。汗液带走人体大量的水分、矿物质元素,再加上强紫外线的照射,人们苦夏的症状明显。特别是

成长发育中的孩子,会出现不爱吃饭、没食欲、成长缓慢的现象。孩子适宜每天食用半个柠檬。柠檬中的柠檬酸、有机酸、维生素C可净化肝脏,帮助肺部排毒,清心养脑,能促进孩子大脑细胞的发育,提高学习成绩,改善记忆力和思考反应的灵敏度。

2. 荔枝

性味归经:性温,味甘酸,入脾、胃、肝经。

营养成分:荔枝富有“果中之王”的美称,每100克果肉中葡萄糖的含量高达67%,还含有果糖、蔗糖、蛋白质、粗纤维、维生素C、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、生物素、叶酸、苹果酸及游离氨基酸、铁、钙、锌、硒等营养成分。

营养功能:荔枝营养丰富,现代中医营养学研究证明,荔枝有补肾、养肝、利胆的功能,可排毒、利尿、养血、养颜、补充能量、营养大脑组织、促进细胞活力、益智健脑、提高人体免疫力等功能,可防止夏日苦夏,促进排毒。每天食用5~7个荔枝,可提高记忆力,提高孩子的学习成绩。

3. 猕猴桃

性味归经:性寒,味甘酸,入脾、肾、膀胱经。

营养成分:猕猴桃中的维生素C含量在水果中名列第一。每100克果肉中富含维生素C 852毫克,是桔子的50倍,苹果的100倍,小西红柿的30倍。除此之外,还含有蛋白质、脂肪、果酸、果糖、葡萄糖、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素E、生物素、胡萝卜素、叶酸、泛酸、烟酸、钙、磷、铁、钾、钠、锌、硒等成分。

营养功能:猕猴桃营养丰富,可清热解毒,生津止渴,提高免疫力。具有护肝排毒、清心养颜的功能,适



用于儿童青少年，预防夏日苦夏、感冒、发烧、咳嗽，促进孩子正常生长发育，让孩子健康聪明、活泼可爱。

4. 桑椹

性味归经：性寒，味甘酸，入心、肝、肾经。

营养成分：桑椹营养丰富，富含丰富的活性蛋白、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素C、生物素、胡萝卜素、维生素E、叶酸、泛酸、烟酸、多种氨基酸、钙、铁、锌、硒、钾等营养成分。

营养功能：桑椹具有多种营养功能，被营养学家誉为21世纪营养、保健果品。早在两千多年前，桑椹就已成为中国皇帝和贵族们的宫廷补品，被皇帝封为宫中圣果。桑椹具有补肝益肾、滋阴养血、解毒祛火、生津润肠、乌发明目等功能，适用于预防儿童成长缓慢、免疫功能低下、易感冒发烧等症，是夏日儿童的最佳水果。可排毒、

消炎，治疗由于天热引起的口腔溃疡、儿童便秘、盗汗，可预防中暑，提高孩子智商，令孩子学习进步，促进儿童生长发育。

5. 西瓜

性味归经：性寒味甘，入心、胃、膀胱经。

营养成分：西瓜营养成分齐全，可供给人体所需的大部分营养成分，含有葡萄糖、果糖、蔗糖、维生素A、维生素C、维生素E、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₃、维生素B₆、生物素、胡萝卜素、多种有机酸、铁、钙、磷、钾、钠、锌、硒等多种成分。

营养功能：西瓜味道甘甜，汁多解渴，可清心解毒，是盛夏佳果，老少皆宜，富含多种儿童成长发育所需的营养成分。西瓜中富含的氨基酸可提高人体免疫功能，西红柿红素和维生素C可消炎止痛，防止口腔炎症，排毒消肿。

6. 哈密瓜

性味归经：味甘，性寒，归心、肝、胃经。

营养成分：哈密瓜营养丰富，富含多种维生素。每100克哈密瓜中含有维生素C 38毫克，还含有维生素A、维生素E、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、胡萝卜素、叶酸、泛酸、烟酸、葡萄糖、果糖、蔗糖、胡萝卜素、钙、铁、磷、钾、钠、锌、硒等多种成分。

营养功能：哈密瓜是老少皆宜的水果，具有炎夏排毒、清凉消暑、生津止渴的功效，是夏季补充水分、解暑降温的佳品。可防止儿童老年人苦夏，还能供给儿童成长发育所需的热量，让孩子健康聪明，学习进步。

7. 苦瓜

性味归经：味苦，生者性寒，熟则性温，归心、肝、脾、肺经。

营养成分：苦瓜营养丰富，含有蛋白质、低脂肪、碳水化合物、粗纤维、多种维生素群、维生素V、维生素A、维生素E、维生素K、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₃、



维生素B₆、维生素B₁₁、胡萝卜素、多种氨基酸、生物碱、钙、铁、锌、硒、钾、钠、铜、磷、镁等多种有益成分。

营养功能：苦瓜中有一种独特的苦味素成分——金鸡纳霜，能抑制过度兴奋的体温中枢，起到降温解暑、清心开胃、促进食欲的作用，可预防夏日苦夏、心烦心悸、失眠多梦，促进儿童正常生长发育。苦瓜中的多种营养成分具有解热祛火、抗菌消炎、消除疲劳、提神醒脑的功效。经常食用苦瓜，其中独特的维生素B₁₇和活性蛋白质可提高人体免疫功能，防止儿童感冒、咳嗽、大便干结、儿童多动症等。每餐食用50~100克即可。

8. 大白菜

性味归经：性平，味甘，归肠、胃、心经。

营养成分：大白菜有“蔬菜之王”的美名。大白菜中含有丰富的维生素C、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素E、维生素K、叶酸、

泛酸、烟酸、矿物质元素钙、磷、铁、锌、硒等营养成分。

营养功能：大白菜是大众化的蔬菜，却有很高的营养价值，味美清爽，开胃健脾，含有大量粗纤维，可促进肠壁的蠕动，帮助消化，治疗便秘，具有加速毒素排出、促进细胞生成、改善肝的解毒功能等作用。另外，大白菜能降血脂、血压、血糖，防止肥胖，促进生长发育。是儿童老年人的最佳食品，每次食用100~200克即可。常吃大白菜可解毒利尿，是炎夏的排毒佳食。

9. 苦苣

性味归经：性寒味苦、甘，归胃、肠、肝经。

营养成分：苦苣是有保健功能的蔬菜，每100克苦苣富含维生素C 34毫克，还含有胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素B₁₇、叶酸、泛酸、多种氨基酸，其中精氨酸、组氨酸含量最高，含有多种类黄酮成分，还有矿物质元素钙、铁、磷、镁、锌、钾、钠等多种成分。

营养功能：苦苣因苦而得名，具有抗菌消炎、提高人体免疫力的功能。苦苣中特有的苦味皂苷，能除邪热、去恶毒、降暑热、解心烦、养心明目、营养皮肤、防紫外线侵害等。还能预防夏日儿童中暑和夏日流感发烧、咳嗽、小儿腮腺炎、口腔炎，多吃可促进儿童成长发育，是为孩子解毒排毒的最佳蔬菜。

10. 小西红柿

性味归经：性凉，味甘酸，归肝、脾、胃、肺经。

营养成分：小西红柿富含维生素C，每100克中有28毫克，是西瓜的5倍，还含有维生素A、维生素E、维生素K、维生素H、叶酸、泛酸、苹果酸、柠檬酸、西红柿碱、腺嘌呤、蛋白质、低脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁等多种成分。

营养功能：小西红柿可当做水果直接食用，也可制成菜肴食用。西红柿碱有抗真菌的作用，能抑制某些致



病真菌，具有生津止渴、消除炎症、降暑排毒、营养肝脏、降压利尿等功效。还能在炎热的夏日，

预防儿童、中暑、头晕目眩，可以供给儿童成长发育中所需的热量，预防儿童苦夏和皮肤病、口腔溃疡、高烧不退、牙龈出血、口臭、成长缓慢、食欲不佳、儿童多动症、营养不良、贫血等疾病。



怎样为孩子选择新鲜的蔬菜

现象描述 孩子的妈妈说，孩子必须吃颜色较深的蔬菜，越绿越好，说黄色、红色的蔬菜没有营养，吃多了会上火、便秘，请问这样选择蔬菜是否正确呢？（吉林省吉林市 闫一芳）

一句话点评 各种颜色的蔬菜都具有很高的营养价值，应合理搭配食用。

营养师解析

闫女士全家好！

经常会听到蔬菜越绿就越有营养的说法，其实这种说法是不对的，不能只从颜色来判断蔬菜的营养价值。最新的研究发现，绿色、黄色、红色、紫色、黑色、白色的蔬菜，各有不同的营养成分，都有一定的营养价值。不能天天吃绿色的蔬菜而忽视了其他颜色的蔬菜。饮食配餐上要多种颜色的蔬菜配合，使它们营养成分互补，这样才能促进孩子身体健康。

五颜六色的蔬菜有

哪些呢？

绿色的蔬菜，维生素C含量很高，有：西蓝花、荷兰豆、豌豆、青豆、木耳、韭菜、菠菜、生菜、油菜、小白菜、苋菜、芹菜、茴香、青椒、油菜、雪里蕻、茼蒿、苦苣、苦瓜、芦笋、香菜、香椿、蕨菜、芹菜。

黄色的蔬菜富含黄酮类色素、大量胡萝卜素，有：彩椒、黄花菜、南瓜、黄胡萝卜、黄豆芽、黄豆角。

红色的蔬菜维生素A、胡萝卜素含量很高，有：西红柿、小西红柿、心里美萝卜、红胡萝卜、红玉米、红青椒。

营养信息提示：

1. 吃菠菜时要除掉菠菜中的草酸，方法是洗净后用热水焯过，并快速投凉，然后再来烹调各种菜肴。

2. 吃苦瓜时草酸也会妨碍食物中钙的吸收，应用热水焯过，快速投凉，然后再烹调。



3. 吃胡萝卜不要过量, 虽然胡萝卜有很高的营养价值, 但过量食用,

会诱发胡萝卜素过敏症。

4. 豆芽营养丰富, 但吃生的未炒熟的豆芽会出现胃胀、呕吐、恶心、头晕等不良反应。



孩子不吃蔬菜也能健康成长吗

现象描述 我家孩子的爷爷, 生怕他的宝贝孙子长得慢、脑袋不聪明, 专门购买各种肉类, 还制定出家庭菜谱, 但菜谱里青菜、素菜很少。爷爷说孩子成长发育时期就要多吃肉类、蛋类, 要少吃蔬菜, 因为青菜没有什么营养。请问这样的吃法对吗? 蔬菜有什么营养? 孩子应该怎样科学地食用呢? (黑龙江省哈尔滨市 初英玉)

一句话点评 每餐荤素合理搭配, 才能保证全面的营养供给。

营养师解析

初女士全家好!

首先说孩子的爷爷是十分爱他的宝贝孙子的。各种鸡鸭鱼肉中富含大量的蛋白质, 但如果过量食用, 可诱发肥胖、多动、记忆力不清、大便干结、消化不良等。而且肉类食用过多, 有蛋白质、脂肪过敏者将诱发皮炎。所以应组合青菜, 用维生素来分解脂肪和蛋白质, 促进吸收。儿童每餐的适宜荤素搭配比为1:3, 家长应尽量按此比例搭配食物, 让孩子健康成长。

孩子成长为什么离

不开蔬菜呢? 因为蔬菜也含有丰富的营养价值。蔬菜是人体必需的维生素的重要来源, 含有维持人体生命和儿童成长发育必需的营养元素。少了这些元素, 儿童的免疫系统功能就会低下, 容易生病, 孩子的健康就会受到威胁。

1. 蔬菜都有哪些营养价值呢?

蔬菜中富含蛋白质、碳水化合物, 低脂肪。蛋白质是生命最重要的物质基础, 没有蛋白质就没有生命。构成蛋白质的基本单位是氨基酸, 蔬菜中含有的20种氨基酸中, 有8种是儿童成长必需的。脂肪可提供儿童体内热量, 能促进儿童生长发育, 除了可以储存能量外, 还可起隔热保温的作用, 保护体内各种脏器和组织关节。膳食中的脂肪是重要的营养物质, 它能改善食物感官性状, 促进食欲, 有利于营养的消化和吸收。碳水化合物是儿童体内最重要的能源物质, 也是人类最主要的供能物质, 供能物质缺乏时, 葡萄糖是脑细胞的唯一能量来



源，同时也为蛋白质代谢提供能量。当体内血糖浓度降低时，脑组织会因缺乏能量而发生障碍，会出现头晕、眼发黑、出冷汗、饥饿感强、心悸心跳等症状，全身发软无力，当血糖继续降低时就会导致虚脱昏迷等。

2. B族维生素都有哪些功能呢？

维生素B₁的主要功能：维持神经组织肌肉、大脑、心脏的正常活动，缓解儿童学习疲劳，使其精力充沛，还能促进糖的代谢。当人体缺乏维生素B₁时，会使神经传导发生障碍、记忆减退、思维缓慢、食欲不振。

维生素B₂是人体内多种辅助的组织成分，和其他物质相互协助蛋白质、脂肪、碳水化合物的代谢，促进生长发育和细胞的再生，使皮肤、指甲、毛发正常生长，可减少眼睛疲劳，清除口腔内炎症。

维生素B₆在消化8个小时内会排出体外，每日必须补充，是制造体内抗体和红血球的必要物质。在人体内的生理功能主要是构成多种酶的成分，与蛋白质、脂肪、糖类的代谢有密切的关系，能促进核酸的合成，防止生长发育时期的儿童组织器官的老化，发育不良。当维生素B₆缺乏时，会诱发贫血、皮肤水肿、神经炎等。

维生素B₁₂，又称为红色维生素，它和叶酸参与造血过程，促进红细胞的形成和再生，预防儿童营养缺乏症、贫血、佝偻病、身体发育不良和皮肤粗糙、儿童白发，还能预防儿童多动症、烦躁不安、注意力不集中等情况。

维生素C、维生素E参与体内糖的代谢和生物氧化还原过程，促进体内胶原蛋白的合成，可使蛋白质细胞互相凝聚，促进儿童大脑细胞的活力，健脑益智，还能预防感冒、发烧、牙龈出血，有增强免疫力的功能。



Q12 蔬菜有营养，但是光吃蔬菜能代替水果吗

现象描述 孩子从小住在奶奶家里，他们没有吃水果的习惯，认为蔬菜比水果有营养，但是全家人都有便秘的症状。请问蔬菜、水果各有什么营养，孩子可以用蔬菜代替水果吗？（吉林省吉林市 林杨树）

一句话点评 儿童生长发育所需的七大营养素缺一不可，不能用蔬菜代替水果。

营养师解析

杨女士全家好！

儿童的生长发育需

要七大营养素，蔬菜、水果都是生活中重要的食物。蔬



菜、水果在膳食中缺一不可，只有均衡饮食，它们所含的营养素互相补充，孩子才能健康的成长和发育。

1. 蔬菜的营养丰富，品种繁多，物美价廉，其营养功能主要表现在：富含多种维生素、蛋白质、膳食纤维、多种矿物质，能维持人体组织细

胞、肌肉、骨骼的正常功能，促进儿童健康成长，提高儿童免疫功能，防病抗病。

2. 水果的营养特别丰富，品种很多，是儿童不可缺少的食品。水果中富含葡萄糖、果糖、蔗糖、膳食纤维、胡萝卜、B族维生素、矿物质元素。水果大多数为生食，食用方便，能维持人体内酸碱平衡，预防肥胖，缓解生活学习压力，营养大脑细胞，使孩子活泼聪明，可提高学习成绩。水果纤维素虽然不能被人吸收，但可以促进肠道的蠕动，促进排便，防止肠癌的发生。

蔬菜水果各有各的营养，各有各的作用，所以蔬菜水果都要吃，不能用蔬菜代替水果。



金针菇的营养价值高吗

现象描述 我的女儿是早产儿，再加上我没有乳汁，只能喝奶粉。现在孩子都12岁了，长得很小，好像八九岁一样。在一次家长会上，考第一名的王雪冬的妈妈跟我说，她的孩子不偏食，身体很棒，最喜欢吃金针菇，可我家很少吃，我想请问金针菇有什么营养功能？儿童经常食用有什么作用？（吉林省长春市 金周方）

一句话点评 金针菇营养丰富，具有很好的食疗作用，可适量合理地食用。

营养师解析

金女士，你好！

金针菇有极高的营养价值，富含优质蛋白质、16种氨基酸，8种人体必需的氨基酸、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、维生素A、维生素D、维生素E、维生素B₁、维生

素B₂、维生素B₆、维生素C、胡萝卜素、叶酸、泛酸、烟酸、钙、铁、磷、钾、钠、铜、锌、硒等多种成分。

金针菇的营养功能有：

1. 金针菇可补虚益胃，促进儿童智力开发。金针菇富含儿童成长健脑所需的氨基酸，可以提供婴幼儿、儿童健康成长所需热量，其中赖氨酸、精氨酸含量很高，可促进儿童的智力开发，对身体发育和智力发育有着重要的作



用。常食用金针菇，孩子健康聪明，所以有人把称金针菇称为“益智菇”。

2. 金针菇富含矿物质元素锌、钾、钠，可促进婴幼儿、儿童健康成长，可增强机体的生物活性，促进体内的代谢，营养儿童的大脑细胞，增强细胞活性，健脑益智。金针菇还能开胃健脾，防止儿童偏食，促进各种食物营养素的吸收利用，促进孩子的生长发育。

3. 金针菇中含有一种叫朴菇素的物质，能增强儿童抵抗疾病的免疫力，促进儿童正常生长和大脑的发育，还能预防各种有害细菌病毒对孩子的危害，减少疾病发病率，增强儿童身体健康和心理

健康，增强记忆力，提高学习成绩。

4. 金针菇含有天然的减肥剂，经常食用还能降低儿童超重、肥胖、脂肪肝、脂肪脑、高血脂、高血压、糖尿病、多动症、佝偻病发生的几率。

5. 金针菇是高钾低钠的食品。钾、钠的共同作用可维持体内水分的平衡和心脏功能正常，促进神经、肌肉、细胞功能。钾在细胞内起作用，钠在细胞外工作，可增加输送到大脑部位的氧气，增强细胞的代谢，保持思路清晰，头脑健康，预防考试晕场，保证现场发挥。

因此说，金针菇是儿童最佳的食物，金针菇的烹调方法简单，可炆拌、炒肉、吃火锅等。如：金针菇橄榄油拌白菜心肚丝、金针菇肉丝凉拌海带丝、金针菇鸡汤高山娃娃菜、金针菇鸡汤大白菜冻豆腐、金针菇炒鸭脯胡萝卜、金针菇炒肉丝茼蒿、金针菇鱼汤火锅、肉汤火锅等。

营养信息提示：儿童宜经常食用金针菇，它是生长发育必需的营养物质，还要多食香菇、草菇、平菇、竹荪、松蘑、口蘑、鸡腿蘑、黑木耳、白木耳、茶树菇等食用菌。食用菌中含有多种有益儿童健康的特殊物质，如多菌多糖、干扰素诱导剂、腺嘌呤、核苷酸等，能预防儿童肺结核、肝炎、成长缓慢等疾病。



孩子为什么喜欢吃茄子

现象描述 孩子回家说学校的茄子泥拌香油大蒜可真好吃，也想让我做给他吃，还说最喜欢茄子做的菜。请问茄子有什么营养？对儿童的生长发育有多少好处？如何用茄子烹调各式菜肴？还有，我的孩子12岁，每周可以吃几次茄子适宜呢？（吉林省吉林市 武小英）

一句话点评 茄子营养丰富，可经常食用。



营养师解析

武女士，你好！

有一种说法，说茄子是最没有营养的蔬菜。茄子虽然是最普通的蔬菜，而且价格很低，但并不是没有营养。茄子的营养价值很高，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、维生素B₁、维生素B₂、尼克酸、维生素P、维生素C、胡萝卜素、生物素、龙葵碱、胆碱、葫芦巴碱、维生素A、维生素E、钙、磷、锌、硒、钾等营养成分。并不是像有些人说的那样没有营养。

每100克的茄子中含有720微克蛋白质，是西红柿的3倍，这些营养物质能增强人体细胞活力，改善毛细血管的通透性和弹性，可软化血管，同时还能预防儿童肥胖、高血脂、高血压，还能防止坏血病、佝偻病、软骨病、

儿童多动症、儿童逆反心理等。

茄子中的维生素A、维生素E、维生素B₁、多种矿物质元素钙、铁、磷等营养成分，可以抗氧化，延长维生素A在儿童体内的储存，促进儿童正常生长发育，开胃健脾，使儿童食后有力气，健脑益智，促进食物的代谢和营养输送，清热解毒，养肝护胆，利尿消肿，增强孩子的体质，提高学习成绩。

茄子的烹调方法很多，可蒸、酱、炒、烧、拌、软炸、煎、炖、溜、做汤、做馅等。可制成的丰富菜肴有：芝麻酱拌茄子泥、鸭蛋黄拌茄子泥、大蒜香油拌茄子泥、橄榄油炆拌茄子丝青椒、花椒油炆拌茄子块土豆、茄子土豆泥拌橄榄酱、蒸茄子拌肉末香菇酱、酱焖茄子泥鳅鱼、茄子大蒜炖鲶鱼、鱼香茄子丝、茄子丝氽鱼丸子、茄子丝扒油菜虾仁、酿茄子豆腐块、茄子丝扒肚丝青椒、茄子条炒肉丝青椒、茄子片炒青椒土豆片、茄子炒肉丝扁豆、茄子丝炒角瓜鸡丝、鹌鹑蛋烧茄子、茄子大蒜烧角瓜肚片、大蒜片烧茄子小西红柿、茄子烧鸭脯苦瓜、茄子烧鸡翅香菇、茄子酿土豆、茄肉末豆芽汤、茄子炖虾仁土豆、炸烹茄子合、干炸茄合、软炸茄条里脊丝、茄丝鸡蛋饼、茄子青椒肉馅全麦面粉发面包子、茄子丁高山娃娃菜肉末全麦面粉水饺、茄子牛肉洋葱全麦面粉馅饼、茄丝肉丝打卤面条等。

儿童每周食用四五次，每餐100~200克为适宜，吃茄子时搭配大蒜或小米饭，营养可以增加1倍。



绿豆芽的营养功效

现象描述 我女儿偏食不爱吃青菜，可是最近喜欢吃学校食堂做的香油拌绿豆芽韭菜豆腐皮。吃过几次后，以前爱得的口腔溃疡、牙龈出血等口腔疾病减少



了，脸上的小斑点也少了，难道是绿豆芽起的作用？请问绿豆芽有什么营养，有哪些食疗作用？（吉林省吉林市 丛芝）

一句话点评 绿豆芽营养丰富，且具有很好的食疗作用，可经常食用。

营养师解析

丛女士全家好！

绿豆芽味甘性凉，入心、胃经。为豆科植物绿豆种子的芽。

绿豆芽营养丰富，既保留了绿豆的营养功能，又兼有蔬菜的优点。含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、纤维素、多种维生素、钙、铁、磷、锌、硒等，维生素C的含量是绿豆的3倍，维生素B₂的含量是绿豆的4倍，膳食纤维、胡萝卜素的含量均是绿豆的2倍。

绿豆芽冰肌玉洁，清爽脆嫩，可健胃消化，促进食欲，清热解毒，利水消肿。因为儿童正处于

生长发育时期，需要每日摄取足够的热量才能正常生长发育，长身体长个子、开发智商。

绿豆芽是天赐良药，又是儿童的营养医生，常吃绿豆芽可不吃药，能促进儿童的生长发育。

1. 绿豆芽中富含的维生素C和叶酸，具有增强孩子免疫力的功能，可预防各种疾病的发生，减少感冒、发烧、咳嗽、头痛、疲劳、气管炎、肺炎、肝炎、胃炎、食欲不振，它还能清肝祛火，降低各种眼病的发病率。

2. 绿豆芽中含有丰富的膳食纤维和蛋白质，供给儿童成长发育日需的营养，还是便秘儿童最佳的蔬菜，可促进肠道的功能，保持菌群平衡，增进健康。

3. 绿豆芽中含有儿童成长发育必需的维生素B₂和胡萝卜素，可以预防儿童口腔疾病、皮肤病和视力不佳。

4. 绿豆芽中的多种维生素和蛋白质有特殊的解毒降脂、减肥的功能，可预防儿童偏食而引起的肥胖超重，并能促进食物的代谢、营养的吸收和输送，可降低血脂、血压、血糖，能够预防儿童富贵病和儿童多动症。



Q16 大白菜是没有营养的蔬菜吗

现象描述 我家孩子因为上学路远住在姥姥家里。姥姥对孩子特别娇惯，但是却不让孩子吃大白菜等绿色蔬菜，孩子姥姥说大白菜没有营养，怕影响孩子的成长，害怕孩子吃不好，做的饭菜是顿顿有肉有鸡有蛋。我感觉现在孩子有点上



火，大便干结，是不是因为青菜吃得少的缘故呢？大白菜不是没有营养的吧？

（吉林省四平市 朴君）

一句话点评 大白菜营养丰富，且具有很好的食疗作用，要想孩子茁壮成长，还是要均衡地饮食。

营养师解析

朴女士全家好！

我们有句民间谚语说：鱼生火，肉生痰，白菜豆腐保平安。百菜不如白菜，吃白菜解毒治百病，可帮助药物吸收。大白菜百吃不厌，是餐桌上的老朋友，它适用于吃肉过多的人。孩子应多吃白菜来解毒祛火，营养胃肠，帮助蛋白质的吸收和脂肪的分解，适用于各种人群。

营养成分：大白菜含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素A、维生素D、维生素C、维生素E、胡萝卜素、粗纤维、灰分、硫胺素、核黄素、尼古酸、钙、磷、铁、锌、硒等多种营养成分。

营养功能：大白菜中的粗纤维可促进肠壁的蠕动，帮助消化，防止大便干结，开胃祛火，促进食

物代谢。

药用功能：大白菜可以清热解毒，利尿消炎，清心润肺。对感冒、发烧、气管炎、肺炎、燥热、咳嗽、咽喉炎、声音嘶哑、便秘、痔疮出血等有食疗的作用，能抑制有害细菌污染，减少疾病，促进儿童健康成长。

大白菜的食疗方法：

1. 大白菜叶米醋汤：大白菜叶100克洗干净，加水适量煮开，加低盐、米醋、香油，趁热喝汤吃菜，可预防感冒。

2. 糖醋大白菜片：大白菜150克切片，水发黑木耳50克，用植物油炒熟，加糖醋、生姜、大蒜调味，可预防儿童便秘、痔疮。

3. 大白菜萝卜生姜汤：大白菜100克切丝，萝卜50克切丝，生姜3克切丝，加水适量煮汤，用低盐、橄榄油调味，可预防感冒。

4. 大白菜汤：冰糖10克水煎，将大白菜根洗干净，加适量水用沙锅或瓦锅水煎10分钟，每天早、午、晚3次当茶饮，连服7日，可消炎解毒，镇咳化痰，适用于儿童气管炎、哮喘、百日咳等症。

5. 大白菜捣汁冲饮：大白菜600克，洗干净捣烂取汁，加适量白糖，用开水冲饮，早饭前晚饭后，每日2次，连服7日，可预防消化性溃疡出血，具有解毒消炎、促进溃疡面愈合的功效。

6. 干白菜汤：干白菜100克，泡发后洗干净，加适



量水煮20分钟，然后待水变温后直接用于洗患处，可治手、脚冻疮等。

7. 干白菜豆腐汤：
干白菜100克，豆腐100克，红枣5枚，加水适量煮汤，加低盐、橄榄油、

姜丝、葱丝调味，防治秋冬肺热咳嗽。

8. 干白菜粳米汤：干白菜30克，大枣5枚，粳米30克，加适量水，用沙锅或瓦锅煮粥，低盐、橄榄油调味，可防治咽喉发炎。

9. 大白菜炖土豆：大白菜100克，土豆1个切块，鸡汤1碗，烧开后用低盐、橄榄油调味，可预防儿童便秘、小便赤黄。



给孩子食用柿子时需要注意什么

现象描述 10月是一年里的黄金季节，此时柿子上市，还有新鲜的螃蟹，个大肉肥。姥姥经常买回柿子和螃蟹，让孩子饱餐一次，不知为什么这么搭配着吃后，孩子腹胀不消化，还说恶心。新鲜的柿子，活的螃蟹，没有腐烂变质的现象，怎么会发生消化不良的现象呢？请您帮忙解答。（吉林省吉林市 马一洁）

一句话点评 好多食物不能同时食用，如柿子和螃蟹，二者皆为寒凉之物，同食会伤胃害脾。

营养师解析

马女士，你好！

柿子：性寒，味甘涩。

营养成分与功能：

柿子营养丰富，含有蛋白质、蔗糖、果糖、葡萄糖、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、生物素、叶酸、泛酸、烟酸、钙、铁、磷、钾、钠、锌、碘等。柿子中胡萝卜素的含量是苹果的3倍，维生素C的含量是苹果的8~10倍。

柿子富含营养素，可

清热润肺、化痰止咳、强心利尿，能预防缺碘性疾病以及高血压、动脉硬化、心脏病、脑中风等疾病的突然发生，柿子被人们称为另人们远离心脏病的水果之王。

螃蟹：性寒味咸。

营养成分与功能：螃蟹营养丰富，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、灰分、维生素A、生物素、尼克酸、烟酸、钙、磷、铁等。螃蟹肉质细嫩，味道鲜美，食用可促进食物代谢，具有促进生长发育、提高人免疫功能、强身健体、益阴补髓、清热活血、补充营养的作用，可供给人体日需的热量，让人保持健康的身体。



两者都具有很高的营养价值，为什么不能一起食用呢？因为柿子、螃蟹二者皆为寒凉之物，一起同食会伤胃害脾。螃蟹中含有丰富的蛋白质，而柿子中的草鞣酸含量很高，蛋白质遇到草鞣酸就会凝

固，可凝结为草鞣酸蛋白，变成硬块，妨碍人体消化，久不消食。大的凝固块会滞留在胃里，可引起恶心，严重者会出现呕吐、腹痛、腹泻等症状。正处于生长发育期的儿童，胃肠、脾的功能还没发育完善，家长对孩子的饮食要多关注。

螃蟹性寒，凡患有脾胃虚寒、腹泻便溏的儿童、幼儿者禁食。蟹肉为动风之物，故患有风寒感冒未愈者暂不能食用。还有，根据食物药性的原理，螃蟹不能与梨、花生、泥鳅、香瓜一起食用。



孩子不爱吃肉，妈妈应该怎么办

现象描述 我女儿天生是个素食者，从她几个月大开始吃辅食的时候，就是只喜欢吃蔬菜泥，不喜欢是肉泥，也不爱吃鸡蛋。我和孩子的奶奶十分着急，孩子天天吃素食会营养不良，现在孩子长得又小又瘦，一眼就能看出是偏食的孩子。请问如和为这样的孩子配餐？（吉林省通化市 汪玉方）

一句话点评 要让孩子健康的成长，儿童所需的七大营养素缺一不可，每天必须吃25种以上的食物，素食者更要合理地搭配膳食。

营养师解析

汪女士全家好！

您的孩子是天生的小素食者，更要吃够营养，要有全面素食的计划食谱，健康必从娃娃抓起。要让孩子健康的成长，儿童所需的七大营养素缺一不可，就是蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种维生素群、矿物质、

纤维素和水。一个孩子的成长每天都要有足够的热量供给，日需25种以上的食物来为身体充电。

1. 小素食者应多选择豆类食物。豆类的食物富含蛋白质、脂肪，如大豆、黄豆芽、豆浆、菜豆腐、大豆腐、豆腐干、豆腐皮、豌豆、青豆、毛豆、玉米、花生、豇豆、蚕豆、黑豆、绿豆、绿豆芽、红豆、四季豆、荷兰豆、扁豆、豆腐酱、豆腐乳、臭豆腐、豆腐丝等。

2. 小素食者该怎样选择含脂肪、钙、铁、锌的食物呢？各种蛋类，如鸡蛋、鸭蛋、鸽子蛋、鹌鹑蛋、鹅



蛋，还有鲜牛奶、酸牛奶、奶片、奶粉、奶酪、奶饮料、黑芝麻、黑木耳、黑米、薏米、海带、海蜇、香菇、金针菇、羊肚菌、竹荪、平菇、茶树菇、鸡枞菇、牛舌菇、金针菇、草菇、香菇、猴头菇、胖腿菇、双孢蘑菇、金耳、银耳、冬虫夏草、腰果、开心果、榛子、葵花子、西瓜子、核桃仁、杏仁、南瓜子、栗子、无花果、开心果等。

3. 杂粮与蔬菜是小素食者必需的营养物质。如小米、玉米、小麦米、大麦米、荞麦米、糙米、薏米、糯米、燕麦、鸡头米、菱角、蔓菁、生姜、大蒜、芦笋、牛蒡、胡萝卜、大萝卜、小水萝卜、佛手瓜、金丝瓜、南瓜、菜瓜、苦瓜、冬瓜、丝瓜、菜豆、茄子、园青椒、魔芋、菜花、西蓝花、西红柿、莲藕、茭白、荸荠、莴苣、竹笋、百合、山药、洋葱、马铃薯、红薯、芋头、茴香、紫背天葵、韭菜、枸杞菜、木耳、生菜、油麦

菜、小白菜等。

4. 小素食者多选择新鲜的水果来为自己补充日需的维生素、碳水化合物和矿物质元素。如：桂圆、莲子、猕猴桃、山楂、酸枣干、红枣、酒枣、蜜枣、火龙果、山竹、菠萝蜜、杨梅、杨桃、水蜜桃、番桃、大樱桃、西瓜、葡萄、葡萄柚、哈密瓜、白兰瓜、香瓜、木瓜、小香蕉、荔枝、芒果、柚子、柠檬、大白梨、香水梨、丰水梨、茄梨、黑布郎、李子、柑桔、橙子、苹果、草莓、大杏、桑椹、苹果等。

5. 为小素食者配餐，请参考选择。

早餐：花生栗子小枣糯米粥（花生7粒，栗子3个去皮切碎，小枣3枚，糯米30克，淘洗干净，用温开水适量煮粥），芝麻酥饼，小土豆烧黄豆芽，橄榄油拌苦苣五香豆腐丝。间食：酸牛奶。

午餐：苹果小米大麦米大米干饭（苹果1个，洗干净带皮切成块，大米、大麦米、小米各30克，淘洗干净用温开水煮饭），香菇洋葱小油菜心烧豆腐块，香油炆拌绿豆芽茼蒿。间食：香瓜，鲜玉米。

晚餐：金针菇西红柿鹌鹑蛋炒饭，芝麻酱千层饼，核桃酥，小白菜海带汤。间食：奶酪。

早餐：玉米小楂子小米花生红薯粥（玉米小楂子20克，小米20克，花生7粒，红薯50克，洗干净切丁，用温开水适量煮粥），韭菜鸡蛋绿豆芽馅，全麦粉豆粉发面小包子，雪里蕻蒸黄豆芽，橄榄菜。间食：鲜玉米。可促进素食者正常生长发育。

午餐：芹菜叶高山娃娃菜香葱蛋白肉，全麦面粉水饺，糖醋莴苣豆腐丝，五香花生。间食：西瓜。

晚餐：煎饺子，小米绿豆小枣葡萄干粥，鹌鹑蛋，大蒜烧茄子土豆，糖醋蒲公英西蓝花。间食：鲜牛奶。

以上食谱可供儿童全天的营养，提高儿童的体质，促进儿童正常的生长发育。



孩子吃水果应注意些什么

现象描述 我的儿媳妇经常爱买价格昂贵的反季水果，这是对孩子的关爱和对我们的尊重，我们非常理解她的好心。可是，有时候刚买回来的绿皮红心瓜吃起来很甜，水分也很充足，但是瓜籽是白的，吃完这样的西瓜后孩子的肚子有些发胀，食欲也不佳。请问给孩子吃水果有什么讲究，应该注意些什么呢？（吉林省吉林市 史一敏）

一句话点评 吃水果要根据孩子的体质来选择，不同体质的孩子要选择有不同营养功能和价值的水果，另外，要尽量多吃自然成熟的当季水果。

营养师解析

史女士全家好！

吃水果要根据孩子的体质来选择，不同体质的孩子要选择有不同营养功能和价值的水果。水果的营养功能分三大类，为寒凉类、温热类、甘平类三种。如孩子虚弱，可适量吃些桃、苹果、大桔、荔枝、桂圆等水果；湿热体质的孩子可吃西瓜、菜瓜、哈密瓜、香瓜、猕猴桃、芒果、山竹、火龙果等水果；体质不凉不热不燥的孩子，食欲良好，可以食用香蕉、木瓜、黑布郎、桑椹、葡萄柚、李子、桔子、柚子、无花果、柿

子、草莓、大樱桃、椰子等水果。如过孩子感冒后有肝火未退、口干眼疼、口舌生疮、大便干结、小便赤黄等症状，可以食用小西红柿、白梨、南果梨、西瓜、菜瓜、黄瓜、白菜瓜、香蕉、石榴、榴莲、葡萄、柿饼、猕猴桃等水果。

另外，孩子应多食用应季的水果，少食用反季的、色泽鲜艳、光彩夺目的水果。如在冬季食用西红柿、小西瓜、小香瓜、白兰瓜、橙子、火龙果、大苹果、小香蕉等，因为反季的水果中都使用了植物生长调节剂，过量使用了生长液、催熟液等，都含有一定成分的雌激素，可导致儿童增高早熟，近年来，儿童早熟的现象十分突出。反季水果还会导致孩子腹胀不消化、食欲不振、免疫功能低下，孩子吃后易感冒、发烧、咳嗽、上呼吸道感染、诱发儿童多动症，严重影响孩子的正常生长和发育。

营养师提醒各位家长：儿童必须每日吃好间食，每日食用3次水果。多给孩子吃当季自然成熟的水果，这样的水果营养丰富，没有副作用，才能供给孩子足够的营养，使孩子健康成长。



Q₂₀ 孩子多吃水果就不用吃蔬菜了，对吗

现象描述 入秋以后，水果很丰富，孩子的奶奶每天都给他上学带苹果、桔子、葡萄等水果，放学回家后餐桌上又已经摆好了各种水果。奶奶说孩子多吃水果有营养，可美白皮肤，预防秋燥，还不感冒。请问这样大量吃水果是否正确呢？水果吃的多就不需要吃青菜了吗？（吉林省桦甸市 苏小）

一句话点评 水果与蔬菜营养成分和功能不同，应合理搭配食用。

营养师解析

苏女士全家好！

在现代的生活中，很多人认为吃水果比吃蔬菜有营养，况且水果的味道也比蔬菜好，且含有维生素。其实不然，水果和蔬菜的营养成分和功能不一样，多吃水果不等于多吃蔬菜，下面用营养调查的方式告诉各位朋友。

1. 蔬菜的营养与功能：蔬菜含有丰富的营养素，如维生素A、B族维生素、维生素C、维生素D和胡萝卜素、膳食纤维素，

还有儿童生长发育所需的矿物质元素和大量的水分，可促进儿童正常的生长发育，具有健脑益智、消除疲劳、营养大脑细胞、增强记忆力、开胃消食的功效。可提供优质蛋白质，补充身体需要的营养，预防感冒、儿童贫血等症。多吃蔬菜还能促进胃肠的功能，防止儿童便秘，清热杀菌解毒，能促进脂肪的新陈代谢，预防儿童肥胖、咽喉肿痛、高血脂、高血压、儿童糖尿病等。

2. 水果含有维生素、蛋白质、脂肪、少量矿物质元素，水果中富含大量的果糖。如每天食用的量太多，多余的果糖会沉淀在孩子的体内，变成多余的脂肪，使身体肥胖、超重，变成小胖子。虽然蔬菜和水果都含有维生素，但营养功能和价值都不一样。

营养信息提示：吃饭的时候吃蔬菜，在饭后2个小时把水果当间食食用，这样可达到膳食的平衡。



Q₂₁ 催熟的瓜果对孩子的健康有什么影响

现象描述 春天的蔬菜水果还没有按季上市时，就已经有一些新鲜的小西瓜、小甜瓜、小西红柿、红草莓、绿荔枝等颜色鲜艳的水果在市场上出售了。因为色彩鲜艳，品相极佳，于是价格再贵家长也愿意给孩子买来吃。可是由于经常食



用这些水果，已经把孩子催熟了。王护士长家的女儿就成长得太快，10岁就来了月经。请问这些水果对孩子有什么危害呢？可以食用吗？（吉林省吉林市 于凤芝）

一句话点评 颜色鲜艳、上市早的水果大部分都含大量激素，大人孩子都不宜食用。

营养师解析

于女士全家好！

现在很多的果农为了让水果提早上市，并卖上好价钱，绞尽脑汁地研究，他们给水果蔬菜使用过量的催熟剂和激素。本来才六成熟，但是为了要口感好，让孩子爱吃，那就必须靠激素的作用了。如市场、超市出售的五六

成熟的大西瓜、小西瓜，它们的瓜子都是白的，红皮绿芯的草莓、小西红柿、又香又甜没有瓜子的小甜瓜，还有各种颜色的饮料都含有激素。这些催熟的瓜果，真的是害人不浅。催得有些孩子性早熟，9岁来月经，10岁长胡子，成长得过快、过高、过胖，虽然孩子长得很高、很胖，但是孩子的身体虚弱多病，导致学习退步，严重影响了孩子正常的生长发育，影响了健康的家庭。

所以说，早春上市的颜色鲜艳的水果尽量不要买，小心催熟的瓜果给全家带来阴影。



孩子冬季吃桔子应注意些什么

现象描述 经常听人说桔子有营养，我女儿很喜欢吃，我们全家都喜欢吃。可是近来女儿出现了口腔溃疡、口角炎、便秘等病症，这是吃桔子引起的症状吗？以后大人和孩子吃桔子应该注意些什么呢？（吉林省吉林市 武明明）

一句话点评 桔子适量食用可清心祛火，多食则伤脾损肝，易上火，尤其是孩子不可多食。

营养师解析

武先生全家好！

桔子：性微温，味甘酸，入肺、胃经。

桔子的营养成分：桔子的营养很高，含有少量的蛋白质和脂肪，含有丰

富的碳水化合物、葡萄糖、果糖、蔗糖、多种有机酸、柠檬酸、苹果酸，维生素C、维生素P的含量尤其丰富。每100克桔子肉中含维生素C 33毫克、维生素P 350微克，还含有维生素A、维生素E、生物素、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、钙、磷、铁等多种成分。



桔子的营养功能：桔子营养丰富，甜酸爽口，风味独特，老少皆宜。桔子还有儿童喜爱的汁多味浓、清香甜美的特点，十分可口，健脾益肺，可加强消化功能，增进食欲，促进孩子健康和正常的生长发育。

桔子可开胃理气、帮助消化、润阳养肺、止咳消炎、祛痰平喘。桔子中含有挥发油、柠檬酸、维生素C，可以促进呼吸道黏膜分泌，并能缓解支气管痉挛现象，预防儿童气管炎、咳嗽、发烧、哮喘等。

桔子具有宣肺理气、醒脑提神、刺激消化道、促进胃液的分泌、增强胃肠功能的作用。适量食用桔子可清心祛火，多食则伤脾损肝，易上火，尤其是孩子不可多食。

营养信息提示：

1. 凡正患风寒、咳嗽、痰多、哮喘及儿童糖尿病的孩子暂不可食用。

2. 饭前或空腹时不宜食用桔子，因为桔子中的有机酸会刺激胃壁的黏膜，影响胃肠的消化。

3. 桔子含热量较高，如经常过量食用桔子，营养单一，可诱发各种口腔炎症，如口角生疮、牙周炎等，还易引起上火。

4. 桔子食用过多，会引起桔子病，出现皮肤变黄现象。儿童每天食用1~3个、150~200克桔子为宜，不要过量食用。

5. 根据食用药性和营养热量的原理，桔子忌与螃蟹、牛奶、萝卜、黄瓜、动物内脏、龙须菜、蛤类及富含维生素C的食物同食。



Q23 苹果应削皮吃还是带皮吃

现象描述 孩子的奶奶说孩子吃苹果不用洗，直接削皮就可以了，认为农药的污染就在皮上，所以说削皮最安全。请问吃水果直接削皮的方法对吗？苹果削完皮还有营养吗？（吉林省吉林市 躲玉柳）

一句话点评 苹果中的各种营养成分大多在果皮上，吃苹果削皮是不对的做法，应将苹果洗净带皮吃。

营养师解析

躲女士全家好！

现在很多的家庭吃水果削皮，认为这样可以清除苹果上的化肥和农药。其实这样的吃法是不

营养、不科学的。为了保护苹果树不被病虫害伤害，有很多的农药是施在根部和树皮上的，这种方法的施药是先进的，可预防治疗病虫害，提高苹果树的免疫功能。但是这种施药的方法可造成苹果树农药残留。用削皮的



方法去除农药是不对的，因为苹果中的各种营养成分就在果皮上。请大家回味一下，苹果皮咀嚼后，又香、又酸、又甜，能增进食欲，如果把苹果皮扔掉，就浪费了苹果皮上面的营养。所以说，吃苹果

要尽量连皮带肉一起吃，才能最大限度地苹果的营养吸收进人体，满足孩子正常的生长发育，使孩子聪明、智慧，健脑益智。

营养信息提示：

1. 洗苹果可用淘米水浸泡15分钟后，再用清水漂洗干净即可，不用打皮，可连皮带肉一起吃。
2. 也可用淡盐水浸泡20分钟后，再用清水洗干净，然后直接食用。



孩子可以过量地吃鸡鸭鱼肉吗

现象描述 我家的二位老人退休后，主动申请照看孩子，每天早晚接送孩子上学，还给孩子准备丰盛的晚饭。奶奶说孩子就是天上的月亮，家里有条件就应该尽最大的努力给孩子创造最好的环境，所以给孩子准备的晚餐几乎都是鸡鸭鱼肉，请问孩子吃过量的肉类有好处吗？应该如何科学搭配呢？（吉林省吉林市罗秀春）

一句话点评 孩子的饮食必须科学搭配，全面平衡，要避免饮食单一化。

营养师解析

罗女士全家好！

随着人民物质生活水平不断提高，有很多的拿双份工资的双退职工。很多老人把自己家的孙子孙女视为掌上明珠，当然要全心地投入，不怕花钱。生活好了自然要改变餐桌的质量，让孙子吃足够的肉和鱼，茄子、土豆、大白菜，价钱太低没有营养。多烹调各种有食

欲的菜肴，如红烧肉块、红烧排骨、烤鸡腿、烤鱼排、烤鱿鱼、烤大虾、油炸螃蟹等，还要经常去快餐店品尝炸鸡腿、肉卷、扒猪手等，认为孩子学习很累，多吃肉类有热量，胖总比瘦好。

其实这种做法是错误的，这样的吃法可能给孩子带来许多不良影响，孩子变得肥胖，而且体弱多病，影响了孩子的健康成长和发育。

孩子应和大人一样，必须一日三餐有主食、蔬菜、食用菌、肉类、鱼类、蛋类、奶类为主的混合饮食，而不是鸡鸭鱼肉的单一饮食。为了让孩子能够获得满足身体正常生长发育的充足营养，还要供给足够量的儿童



间食。孩子每日饮食中应包括人体必需的七大营养素和人体健康成长的8种

必需氨基酸,必须做到合理膳食,科学运用,避免饮食单一化,形成孩子偏食的毛病。要把多种食物合理地组合搭配,才能满足孩子生长发育的需要,做健康快乐的儿童。



孩子吃栗子应注意什么

现象描述 孩子的爷爷有腰腿疼的老病根,都是吃药来缓解疼痛。为了治病,我到处寻医问药。听说吃栗子就能治我老伴的病,每天都是吃栗子和栗子做的菜。我的孙子也很喜欢吃栗子,可听有人说孩子不能吃栗子,它具有补肾回阳、强筋壮骨的作用,请问孩子吃栗子应注意什么呢?(吉林省吉林市 司荣)

一句话点评 栗子是老少皆宜的食物,营养丰富,每次3~5个,熟食即可。

营养师解析

司女士全家好!

栗子别名板栗、毛栗、大栗。

性味归经:性温味甘,入脾、胃、肾经。

营养成分:每100克栗子果肉中含蛋白质10.8克、脂肪6克、碳水化合物42克、淀粉21克,还含有脂溶性维生素A、维生素E、水溶性维生素B₁、维生素B₂、维生素B₃、维生素B₆、叶酸、冷酸、烟酸、维生素C、胡萝卜素、钙、铁、磷、钾、镁、锰、锌等多种成分。

营养功能:栗子含

有大量的淀粉,可当食物食用也可入药。栗子中含有丰富的不饱和脂肪酸和维生素、无机盐、脂肪酶,能防治高血压、高血脂、动脉硬化、骨质疏松、腰腿疼痛、佝偻病,是上好的滋补品,其蛋白质的含量比大米高10倍,比小米高8倍。儿童食用后能促进正常的生长发育,健康成长,预防免疫功能低下、儿童多动症等。

栗子中富含的维生素B₂、核黄素,能预防幼儿、儿童产生各种口腔疾病,如小儿口舌生疮、口角发炎、口腔溃疡,还能防止感冒、发烧。

营养信息提示:

1. 栗子是老少皆宜的食物,每次3~5个熟食为宜。栗子生吃难以消化,所以不宜生食。
2. 新鲜的栗子容易变质霉烂,吃了发霉变质的栗子会中毒,因此食用时一定要注意是否已经变质。
3. 患有小儿疳积、肠躁便秘、食欲不振、急性感冒、发烧、炎症不退的儿童不要食用栗子。



鱼肉有什么营养

现象描述 因为我们家不太会做鱼，所以鱼吃得很少。儿子周日去同学家玩，中午在同学家吃了糖醋鲤鱼和鱼头炖豆腐。孩子回来就问我家里为什么不买鱼也不做鱼。请问鱼有什么营养？对孩子有什么好处？鱼的烹调方法有哪些？

（吉林省桦甸市 促芳）

一句话点评 鱼肉、鱼骨中含有丰富的蛋白质、脂肪和矿物质元素，且具有很好的食疗作用。

营养师解析

促女士，你好！

鱼类性温味甘，无毒。鱼类的化学组合成分与人体肌肉很接近。

营养成分：鱼肉、鱼骨中含有丰富蛋白质、脂肪，矿物质元素特别丰富，如钙、磷、铁、钾、钠、铜、镁、锌、硒，还有维生素A、维生素D、维生素E、B族维生素和冷酸、烟酸。鱼肉中含有多种不饱和脂肪酸。海鱼的营养更为丰富。

营养功能：鱼的种类很多，其营养各有不同。鱼类中含有丰富的钙、磷，有助于骨骼和大脑细胞的发育，可以补充正处于生长发育期的儿童身体所需的钙、

磷，对佝偻病、贫血、骨质疏松和发育不良有一定的治疗作用。鱼肉中所含有维生素A、维生素D、维生素E是脂溶性维生素，儿童经常食用能促进正常生长发育，养肝补血，使皮肤有光泽，头发乌亮，健美减肥，预防儿童高血脂、高血压。

鱼类中含有维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素B₁₂、叶酸、泛酸、烟酸，可促进儿童正常的生长发育，使孩子耳聪目明，快乐成长。

药用功能：经常食用鱼类可减少疾病的发生，少打针少吃药。鱼类具有儿童生长发育必需的营养物质，能够清热解毒，止咳润肺，健脾滋胃，利尿消炎，强筋健骨，对儿童多动症、精神不集中、逆反心理、各种水肿、浮肿、腹胀、少尿、大便干结、智商低下、学习不努力等有辅助治疗的作用。

营养信息提示：要少吃油炸的鱼，因为鱼肉中含有多种不饱和脂肪酸，具有降低人体多余胆固醇的作用。尤其是海鱼中含有很高的二十二碳六稀酸（DHA），对儿童的大脑发育有十分重要的作用，促进大脑活力和智商开发。由于油炸时油温很高，破坏了鱼肉中的不饱和脂肪酸，使其变成了饱和脂肪酸，破



坏了鱼肉原有的营养成分，使胆固醇增高，可诱发儿童高血脂、高血

压、肥胖、记忆力不佳、大脑反应迟缓、学习成绩下降。

较好的烹调方法有清蒸、清炖、水煮、红烧等。



孩子多吃鱼头鱼眼有营养吗

现象描述 我家孩子的奶奶，早晨晨练时听人说鱼头鱼眼睛最有营养，孩子应该多吃。就专门买来小鱼让孩子专吃鱼头鱼眼。请问孩子这样吃对吗？吃得太多行吗？（吉林省吉林市 楠林）

一句话点评 孩子不应单一地食用鱼头鱼眼，应多吃各种鱼的菜肴，还要搭配绿色的蔬菜。

营养师解析

楠女士，你好！

奶奶认为孩子吃鱼头聪明，吃鱼眼心明眼亮。其实这种观点是不对的。给孩子专吃鱼头鱼眼营养太单一，应该鱼头、鱼眼、鱼肉、鱼骨、鱼尾一起食用，才能吸收各种营养，促进孩子的健康成长，提高智商，使孩子长个。还应该吃各种鱼做的菜肴，如糖醋酥鱼、黄鱼、青林子鱼、鲫鱼、鳕鱼、银鱼、晶鱼、泥鳅鱼等。

鱼类味甘性温无毒。可补气开胃、补肝益肾、养筋益气、强身壮骨、健脑益智。鱼类含有蛋白质、脂肪、钙、铁、锌、磷、硒、碘、钾、钠、维生素A、维生素D、维生素B₁、维生素B₂、尼克酸、牛黄酸、卵磷脂、脑灵素等，适用于成长迟缓、发育不良、多动症、佝偻病、脾虚食少、消化不良、智商低下的儿童，常吃可增强细胞活力。鱼的肝脏是鱼肝油中维生素A、维生素D的重要来源，鱼肉的蛋白质能促进儿童发育健康，而且鱼肉味道鲜美，营养丰富，适宜儿童食用。

营养信息提示：为孩子烹调鱼类的菜肴，还要搭配绿色的蔬菜，多补充富含胡萝卜素的水果，如菠菜、海菜、胡萝卜、洋白菜、西红柿、木耳、西芹、高山娃娃菜、土豆、小西红柿、香蕉、桔子、芒果、水蜜桃、柚子、橙子、火龙果、草莓、大杏、菠萝蜜等。



孩子为什么爱吃糖醋带鱼

现象描述 我家孩子特别爱吃饭店里的糖醋带鱼。请问带鱼有什么营养，是孩子的生长需要吗？怎样烹调糖醋带鱼呢？（吉林省吉林市 曲连芹）

一句话点评 糖醋带鱼营养丰富，味道鲜美，有补气养血、强筋壮骨、促进儿童生长发育的作用。

营养师解析

曲女士全家好！

带鱼别名海带鱼、白带鱼、牙带。

性味归经：带鱼性温味甘，入脾、胃经。

营养成分：每100克带鱼肉中，含有蛋白质18.7克、脂肪3.9克，还含有维生素B₁、核黄素、尼克酸、维生素A、钙、铁、磷等多种成分。

营养功能：带鱼肉嫩体肥，肉多刺少，色泽洁白，味道鲜美，是百姓餐桌上的佳品，更是孩子的健康食物。带鱼有补气养血、促进儿童正常生长发育、强筋壮骨、通经活络的作用。带鱼富含大量的钙、磷，有助于儿童骨骼的成长和大脑细胞的发育，可防治骨质疏松和儿

童佝偻病，能提供儿童成长中所需的热量，让孩子健康快乐成长。

介绍好吃又好做的糖醋带鱼的做法：

原料：带鱼500克，胡萝卜30克，生姜2克，大葱10克，大蒜3瓣，香菜1棵，白糖5克，米醋20克，酱油3克，料酒30克，淀粉5克，鸡蛋1个，花生油50克。

操作常规：带鱼洗干净，切成5厘米长的段，用料酒腌制20分钟捞出，沥干水分；胡萝卜切片，大葱、生姜切成丝，大蒜拍成泥，香菜洗干净切寸段；糖醋、酱油、大蒜泥一起放进碗中，调匀待用。

烹调方法：炒锅起火加花生油，将带鱼放进鸡蛋、淀粉调成的糊中，搅均匀，油烧到七成热时，将带鱼放入油锅中炸成金黄色捞出；锅内留底油，放大葱、生姜爆锅，将胡萝卜片与炸好的带鱼一同放入锅中，倒入调好的糖醋、蒜泥汁，翻匀，撒上香菜段、淋橄榄油出锅装盘即可。

食物搭配：可配主食小米大米二米饭，再加一盘香油拌绿豆芽海带牛肚丝。香甜适口，可开胃增食，健脑益智。

营养信息提示：带鱼为食物中的发物，患有皮肤病、过敏、疥疮、急性炎症、湿疹者慎食。



孩子吃海鱼好还是河鱼好

现象描述 现在超市里鱼的种类很多，有一种说法，说河鱼没有营养，常吃还容易发胖；而海鱼有营养，常吃不会发胖，并且能使孩子聪明。请问这种说法对吗？海鱼和河鱼各有什么营养？孩子应该怎样吃才能健康地生长发育呢？（吉林省长春市 宫利群）

一句话点评 河鱼、海鱼具有不同的营养特点，建议成长发育中的孩子，两种鱼都要吃，尽量吸收多种营养，聪明快乐成长。

营养师解析

宫女士，你好！

现在的生活条件较以前已有了很大的改善，在饮食问题上人们有很多不同的观点。有人说河鱼有营养，海鱼没有营养，海水咸，海鱼的含盐量高，吃海鱼容易得高血压、动脉硬化等疾病，说法不一。其实不然，河鱼和海鱼最大的区别是生长的环境不同，一个生长在河里，另一个生长在海里。科学地来讲，河鱼叫做淡水鱼，经常食用的河鱼有泥鳅、鳝鱼、鲫鱼、草鱼、武昌鱼、罗非鱼、青林鱼、白鱼、鲢鱼、黑鱼、鲈鱼等；海鱼叫做咸水鱼，经常食用的有带鱼、金枪鱼、大黄花、小

黄花、宝鱼、三文鱼、鲍鱼、黄姑鱼、晶鱼、银鱼、竹鱼、鳇鱼等。

河鱼的营养成分与功能：从鱼肉总体的营养价值来看，鱼类的蛋白质和肉类相差不多，但是鱼类的脂肪含量很低，鱼类含有丰富的蛋白质，其中所含的必需氨基酸的量和比值最适合人体的需要，是人类摄取蛋白质最好的来源。鱼肉还富含不饱和脂肪酸、维生素A、维生素D、B族维生素和烟酸，还含有儿童成长发育必需的矿物质元素钙、铁、磷、钾、钠、锌、硒、铜、碘等多种成分，有助于孩子骨骼、肌肉、皮肤和大脑细胞的发育，并能促进机体的发育。常食鱼可防治儿童佝偻病、骨质疏松、发育不良等，具有健脾胃、促进食欲、健脑补钙、强身壮体等作用。

海水鱼的营养与功能：海鱼的营养也很丰富，尤其是含有大量的营养盐，使海鱼中矿物质元素和维生素含量很高。鱼肉中的脂肪含有多种不饱和脂肪酸，可降低多余的胆固醇，分解脂肪。海鱼中也含有较高的二十二碳六烯酸（DHA），人们称它为脑黄金，对儿童大脑发育十分重要，是大脑必需的营养物质。常食可使孩子有聪明的头脑，提高记忆力和思维能力。另外，海鱼中欧咪



伽3脂肪酸和牛磺酸的含量都比淡水鱼高，对心脏、大脑具有保护的作用。

另外从海鱼的味道上

来说，海鱼的味道很鲜、很美，吃不出淡水鱼常有的土腥味，而且肉质脆嫩。

河鱼、海鱼具有不同的营养特点，建议成长发育中的孩子，两种鱼都要吃，尽量吸收多种营养，聪明快乐成长。



孩子冬季应吃哪些鱼防寒长个子

现象描述 我的女儿都小学六年级了，可是一到冬季还像小孩子一样经常感冒发烧，打针吃药成了家常便饭，影响上学。我想应该从饮食上的调整来提高孩子的免疫力，我女儿很喜欢吃鱼，请问冬天吃什么样的鱼能有营养又促进健康呢？（吉林省吉林市 裴增荣）

一句话点评 孩子冬季可多吃鲫鱼、鲤鱼、带鱼和小鱼小虾等来补充热量。

营养师解析

裴女士全家好！

冬季天气寒冷，特别对于正处于生长发育中的孩子们，家长给他们穿棉衣、戴棉帽来防寒，但这还不是最根本的，应通过食物从身体内部来补充热量，吃好每一餐，安全过冬。鱼类是味道鲜美、营养价值很高的水产品，鱼肉中的蛋白质是猪肉的好几倍，而且吸收率高，它是具备高蛋白、低脂肪、高钙、高维生素的食物，也是儿童成长发育的佳食。下面详细介绍几种适

宜儿童食用的鱼：

1. 鲫鱼，又名鲫瓜子、喜头、鲋鱼。

性味归经：性平味甘，入脾、胃、大肠经。

营养成分：每100克肉鱼中含蛋白质18.6克、脂肪2.6克，还含有多种氨基酸、维生素A、维生素D、维生素E、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、叶酸、烟酸、肌酸、磷酸、蛋白酶、钙、磷、铁等多种营养成分。

营养功能：鲫鱼营养丰富，有儿童成长发育必需的8种氨基酸。鲫鱼营养平和，肉质细嫩，滋味鲜美，为菜肴之佳品。具有补气健胃、养血益肝、利水消肿的作用，可促进儿童冬天的正常生长发育，还可健脑防寒。

营养处方：适宜的烹调方法有清炖、香酥、干炸、红焖、清蒸等。可做成的菜肴有糖醋鲫鱼、香酥鲫鱼、醋焖鲫鱼、酱焖鲫鱼、清炖鲫鱼汤、清蒸鲫鱼、鲫鱼粳米粥、鲫鱼黄豆羹、鲫鱼炖豆腐、干煸鲫鱼、软炸鲫鱼



块、鲫鱼海带汤等。每周食用一两餐为宜。

2. 鲤鱼，又名鲤扬子、鲤子、仁鱼、赤鲤鱼子。

性味归经：性平味甘，入脾、肾、肺经。

营养成分：每100克鱼肉中含有蛋白质18.8克、脂肪4.2克，且含有多种氨基酸，其中谷氨酸、甘氨酸、组氨酸最为丰富，还含有维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₃、维生素C、烟酸、叶酸、钙、铁、锌、硒、磷、镁等多种成分。

营养功能：鲤鱼有红鲤、白鲤、黄鲤、无磷鲤鱼等，其营养功效基本相同。鲤鱼肉细嫩可口，味道鲜美，刺少肉肥，适宜于儿童食用。鲤鱼中所含的蛋白质，易于消化和吸收，具有补钙壮骨、促进正常生长发育、营养大脑细胞、增智益脑的作用。鱼肉有足够的热量可供孩子冬日防寒，应适量食用，每周一两餐为宜。

营养处方：适宜的

烹调方法有清炖、红烧、糖醋、清蒸、炸烹、酱汁、氽鱼丸子等。可做成的菜肴有清炖鲤鱼香菇、红烧鲤鱼胡萝卜片、清蒸鲤鱼金针菇、炸烹糖醋鲤鱼条、炸熟鲤鱼饼、酱汁鲤鱼、氽鱼肉丸子小油菜等。

营养信息提示：患有皮肤过敏、瘙痒、淋巴结核、支气管炎、哮喘、感冒、发烧、腮腺炎、炎症不退者，谨慎食用。

3. 带鱼，又名海带鱼、白带鱼、牙带。

性味归经：性温，味甘，入脾、胃经。

营养成分：带鱼中蛋白质的含量高于淡水鱼，还含有脂肪、灰分、多种氨基酸、硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素E、维生素A、维生素D、碘、钙、铁、锌、磷、镁、钾等多种营养成分。

营养功能：带鱼是海水鱼，肉质肥厚，物美价廉，是老百姓餐桌上的佳肴，每周可食用1~2餐。带鱼含有丰富的矿物质元素和多种维生素，能提高孩子冬日里的免疫力，有助于骨骼、肌肉、大脑的发育，促进孩子正常生长发育。可以弥补孩子体内钙、磷的不足，预防儿童佝偻病、发育不良和大脑痴呆症以及多种不饱和脂肪酸的缺乏，对孩子的大脑发育十分重要。同时还具有滋润皮肤、保持皮肤湿润、有光泽弹性的作用。

营养处方：适宜的烹调方法有软炸、煎炸、烹炸、糖醋、清蒸、红烧等。可做成的菜肴有软炸带鱼、糖醋带鱼、带鱼炖黄瓜、香菇炖带鱼、醋焖带鱼、清蒸带鱼雪里蕻、干煎带鱼、带鱼炖豆腐香菜、带鱼炖豆芽、带鱼烧土豆等。

营养信息提示：患有儿童皮肤过敏、药物过敏、皮肤发痒、疥疮、湿疹、气管炎、咳嗽的儿童，暂不可食用。

4. 小鱼小虾。

性味归经：性温，味甘，无毒。入胃、肝、肾经。

营养成分：含有蛋白质、脂肪、多种维生素、多种氨基酸、矿物质元素钙、铁、锌、磷、镁、锌、铜、碘



等多种成分。

营养功能：餐桌上的各种小鱼、小虾、小蟹都具有大量的矿物质微量元素，是钙、铁、锌等矿物质元素的重要来源，能补充孩子成长

发育的需要，补充热量，让孩子健康地成长，长高个子，身体强壮。小鱼小虾含有多种不饱和脂肪酸，能促进孩子的正常生长发育，保持体重，降低多余的胆固醇。

营养处方：适宜的烹调方法有干煎、炸烹、糖醋、炒虾毛、炒鱼毛、醋焖、酱焖、汁焖、干煸等。每周食用一两餐为宜。



孩子经常只吃猪肉做的菜好吗

现象描述 我婆婆家有个传统的习惯，就是只吃猪肉。孩子的奶奶每次去市场买菜，买回来的都是猪肉，其他肉一律都不买。我的儿子今年12岁了，也喜欢吃猪肉。听说单一吃猪肉没有营养，孩子还会发胖，不知这样的说法对吗？每周孩子应吃几次猪肉呢？（吉林省白山市 范土秀）

一句话点评 要做到全面平衡膳食，应各种食物搭配食用。

营养师解析

范女士，你好！

有很多的家庭喜欢用猪肉来烹调菜肴，其他的肉类都不买不做，孩子只知道吃猪肉很香。现代营养学提示：只吃猪肉营养单一，号召国民每天要吃25~30种以上的食物，要做到平衡的膳食，猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉等要搭配着来食用。肉与蔬菜搭配，鱼与水果搭配，鸡蛋与豆类搭配，食用菌与蔬菜搭配，牛奶与淀粉搭配，干果与膳食纤维

来搭配。给出各种肉类每周适宜吃的次数，可以供您参考：

1. 猪肉的菜肴每周吃4次为宜，如猪五花肉、香菇、洋葱、高山娃娃菜制成馅，全麦面粉水饺；猪精肉、大白菜、洋葱、西芹制成菜馅，用花生油低盐调味制成的全麦面粉发面小包子；猪里脊炒西红柿、黑木耳、洋葱；猪排骨炖豆角、马铃薯、洋葱等。

2. 牛肉的菜肴每周吃2次为宜，如牛肉、洋葱、黑木耳、芹菜馅烧麦，牛肉馅汆丸子西红柿小油菜。

3. 鸡肉的菜肴每周吃2次为宜，如鸡翅炖香菇土豆角，鸡丁鲜玉米粒，虾仁炒土豆丁。

4. 鸭肉的菜肴每周吃1次为宜，如罗炸鸭胸烹小油菜。

5. 鱼肉的菜肴每周吃2次为宜，如干煎小黄花鱼，



胖头鱼炖香菇海菜豆腐。

6. 还要补充豆类、蔬菜类和蛋类的菜肴，

如黄豆芽炒香菇青椒，西红柿炒鸡蛋黑木耳，芹菜炒苦瓜鸡蛋，百合炒鸡蛋，酱爆大豆块小油菜，西蓝花炆拌五香花生米，温拌菠菜绿豆粉丝，木耳虾仁豆腐汤等。



Q₃₂ 孩子吃骨头类食物能壮骨吗

现象描述 我女儿从小住在姥姥家里。姥姥生怕孩子长得慢身体不好，几乎每顿饭都有大骨头、小骨头、猪排、牛排、鱼头、鱼骨等各种骨头食品，还常喝牛骨汤等，说孩子这样吃能壮骨，可促进孩子的身体健康，减少疾病。请问姥姥的观点对吗？（吉林省吉林市 裴玉新）

一句话点评 要想强壮筋骨，应该把各种骨头、鱼肉、鸡鸭肉、蔬菜、粗粮、水果搭配着吃。

营养师解析

裴女士全家好！

要让孩子正常生长发育，并不能只吃骨头做的菜肴，要有合理的膳食、科学的运动。补充孩子生长发育必需的七大营养素，才能让孩子健康成长。必须有蛋白质、脂肪、膳食纤

维、碳水化合物、维生素、矿物质元素和水，才能达到营养平衡。如果各种骨头食物吃得过多，这些食物中含有大量酸性物质，不但不能补钙、增强骨密度，反而会造成骨质疏松、脂肪的堆积、营养过剩，导致儿童肥胖，光长肥肉不长个子。要想身体好，食物要搭配好，吃各种骨头、鱼肉、鸡鸭时要与蔬菜、粗粮、水果搭配，这样才能身体强壮，健康成长发育。



Q₃₃ 孩子可以吃美味的醉蟹吗

现象描述 儿子、儿媳、孙子三口人去沿海度夏，他们是高高兴兴走的，可回来时孩子却病了，上吐下泻还住了3天医院。孙子说天天吃海鲜，都吃活的。一开始他吃得很香，觉得饭菜比自己家的香，新鲜可口。可到后来开始恶心，不想吃东西，接着就发烧了，吐起来没完。请问孩子吃新鲜的海鲜怎么会拉肚子



呢？这样的吃法有什么害处？吃海鲜应注意什么呢？（吉林省舒兰市 赵香芹）

一句话点评 处于生长发育期的儿童应慎食醉蟹、醉虾等不熟的海鲜。

营养师解析

赵女士，你好！

现代人的生活条件越来越好，人们对食物的要求也发生了变化，人们常吃的食物变得异常丰富多彩，不像以往吃得那么单一。近年来收我们邻国日本的影响，人们也开始喜欢吃用生鱼片或各种生的海产品做成的菜肴。尤其是盛夏时节，在沿海地区的海边大排档里面，各种新鲜的海鲜产品应有尽有，还能在现场现做现吃，真是新鲜到家了。可是，这样做确实极不

讲卫生，所以病从口入，孩子玩几天后，就带病回家了。

出外游玩的人们，更要珍惜健康，对于有刺激性的各种海鲜应以品味为主，不要喝得大醉，吃得太饱。因为吃这些半生不熟的食物易患多种寄生虫病。将鲜虾、活蟹用白酒浸泡，或用醋、酒精浸泡后，拌上刺激性的佐料，如果没有将食物预先处理干净，这种吃法对身体是十分有害的。首先，活的海鲜，没有经过高温消毒，鱼虾等本身都是病毒携带者，生海鲜在夏季平均带的细菌高达95%，它们体内的肺吸虫、蛔虫未被杀死，人食用后易患病。轻者出现消化不良、食欲不振、恶心、呕吐等病症，类似于急性胃肠炎，严重者须去医院治疗。特别是成长发育中的孩子更难承受这些，所以吃了活虾、活蟹后，只能生病回家。

营养信息提示：生海鲜含有大量嘌呤醇，可诱发痛风，所以海鲜与啤酒不能同时食用。



孩子吃青蛙肉真的有营养吗

现象描述 孩子的爷爷听别人说孩子吃青蛙肉有营养，就天天和他的老伴们去河边、树林、树丛、野草地捉青蛙，回来给孩子做油炸青蛙、青蛙炖豆腐、青蛙炒青椒等。孩子不吃爷爷就生气，说这孩子没有良心。可我心里没底，孩子吃青蛙真的有营养吗？这样弄来的野青蛙干不干净，能给孩子食用吗？（吉林省吉林市 陶山）



一句话点评 应去大超市购买有质量检查、无菌、无虫、无害的青蛙，也可购买鹌鹑、肉食鸽子等补充孩子营养的缺乏。

营养师解析

陶女士全家好！

很多人觉得青蛙有营养，认为孩子吃青蛙一定会变得更聪明、更健康。但是鉴于青蛙是对人类有益的动物，所以就偷着给孩子弄来吃，或者带着孩子去野味黑市上吃青蛙。这些想法和做法都是不正确的。

青蛙是有益于人类的动物，应受到保护，不可随便捕杀。很多青蛙会

携带细菌、虫卵、寄生虫，尤其是对健康危害很大的曼氏裂头蚴虫，这种寄生虫在爆炒、油炸下也不会死亡，孩子和成人吃了这种青蛙肉后，裂头蚴虫能通过其分泌的酶，进入人体的皮下、口腔、鼻内、眼睛和脑部、内脏，严重时可使人昏迷，更严重的会影响孩子一生的健康。

如果你的孩子患有佝偻病、肝炎、肺炎、成长缓慢等疾病，需要补充高蛋白和儿童成长发育所需的多种氨基酸的话，应去大超市购买有质量检查、无菌、无虫、无害的养殖青蛙，而不要随便去捕捉青蛙来食用，也可购买鹌鹑、肉食鸽子等高蛋白的食物来食用，补充营养。



Q35 儿童可以适当吃零食吗

现象描述 我和孩子爸爸经常上夜班，所以女儿是在姥姥家长大的。我们休息的时候爱买些水果、糕点和食品，给老人和孩子吃。可是家中的二位老人反对，还不高兴，觉得让孩子一日三餐吃好吃饱就可以了，不能给孩子吃零食，吃零食是坏毛病，孩子还会发胖。请问儿童可以适当吃零食吗？（吉林省白城市齐保芝）

一句话点评 科学喂养，吃好吃饱每一餐，还要吃好零食，来补充两餐之间的热量，为孩子的成长发育加油。

营养师解析

齐女士全家好！

很多聪明的家长在孩子吃好一日三餐的同时，

还适当的给孩子吃间食，也就是零食。为了孩子健康成长、有利于智商的开发，应该科学地给孩子吃间食。必



要时家长应该去听听营养专家的讲座，吸收科学的营养知识，走出过去贫困时传统观念的误区。营养科学最新的研究表明：科学喂养，吃好吃饱每一餐，还要吃好零食，来补充两餐之间的热量，为孩子的成长发育加油。

间食的选择以多样化为好，如各种牛奶、糕点、水果、坚果等。具体有：鲜牛奶、酸牛

奶、发酵型乳酸菌奶、奶酪、奶片、乳酸菌饮料、奶油蛋糕、饼干、面包、蔬菜饼干、茯苓饼、茯苓蛋糕卷、山楂蛋卷、红枣泥小烧饼、芝麻豆酥饼、芝麻冰糖酥饼、芝麻火腿烧饼、芝麻油盐葡萄干酥饼、红小豆佛手酥燕麦蛋黄、全麦粉豆沙包、芝麻酱烧饼、核桃仁烧饼、五仁小月饼、芝麻蛋黄派、热狗、海苔、鲜玉米、五香豌豆、五香花生、五香毛豆、五香蚕豆、烤红薯、杏仁饼、杏仁露、核桃露、榛子、松子、开心果、腰果、核桃仁、栗子、葡萄干、葡萄柚子、金桔、西瓜、甜瓜、白兰瓜、哈密瓜、菜瓜、桑椹、柿子、大红枣、鲜枣、荔枝、桂圆、芒果、猕猴桃、菠萝蜜、山楂、椰子、柠檬、木瓜、枇杷、杨梅、杨桃、大樱桃、榴莲、山竹、石榴、火龙果等等，以上食物都应去有信誉的大型超市购买。



孩子应怎样吃五颜六色的糖果点心

现象描述 现在的孩子都是独生子，从小就受全家人的溺爱。家里人带孩子去超市，让孩子自己选择，各式五颜六色的小食品和饮料马上就吸引了孩子的眼球，净挑一些颜色鲜艳、包装精美的食品。有这么多好吃的，孩子就不好好吃饭了，免疫力下降，经常发烧感冒。请问这么满足孩子的要求对吗？（吉林省吉林市 肖景兰）

一句话点评 孩子每天必须吃25种以上的食物，糖点小食品应在两餐之间作间食食用。

营养师解析

肖女士全家好！

带孩子去超市选食物是对的，这样可以让孩子开拓眼界，增长智慧，有利于孩子的脑部

开发。但是家长应把好关，颜色鲜艳的各式糕点都含有大量的糖精、防腐剂、香精等。虽然吃了这些含色素的食品当时不会中毒，但会干扰人体内正常的代谢反应，加重肝肾的负担，从而使蛋白质、脂肪、碳水



化合物、维生素等营养成分受到破坏。特别是正处于生长发育时期的儿童，体内各器官的组织发育还不成熟，比较脆弱，不能承受这些化学物质。孩子吃足了糖果、糕点等小食品，还有各种色素乳酸饮

料，肚子已经吃饱了，就不会再正常吃饭，影响了孩子的一日三餐和营养平衡，会造成营养不良，还会诱发口腔溃疡、消化不良、免疫力下降等症。

儿童正常的成长发育，每天必须吃25种以上的食物，并在三餐之间，适当添加糖点小食品作为间食。家长要带头多吃蔬菜水果，应培养孩子养成喜吃蔬菜、粗粮的习惯，才能健康成长。对五颜六色的糖果、点心、小食品、饮料等要适量食用。



Q₃₇ 野菜有什么营养

现象描述 在春季，各种野菜纷纷上市，而以早市、小农贸市场最多。我家孩子的奶奶认为多吃野菜能解百毒治百病，促进孩子长个子，野菜还没有农药和化肥，所以每天都买野菜回来吃。她说孩子每天上学都很累，要让他天天都能吃到野菜，包饺子、蒸包子、烙馅饼、煮馄饨、野菜炒肉、野菜面条、野菜蘸酱菜、野菜汤。可是吃过几次之后孩子就不爱吃了，奶奶还很生气，都说是我们把孩子惯坏了。后来孩子浮肿发痒，请问是吃野菜造成的吗？吃野菜要注意什么呢？应多少量合适？（吉林省吉林市 邢二佳）

一句话点评 正处于生长发育时期的孩子，胃肠的功能还不完善，不宜多食用野菜。

营养师解析

邢女士，你好！

并非是野菜的营养高于各种蔬菜，它们各有各的营养和功能，不能一概而论。吃野菜有营养，没有害处，但要安全食用，要懂得它的营养和药性，有些野菜可以入药。吃野菜也会

引起过敏，医学上称为“植物性日光皮炎”。吃野菜要适量，儿童每日以50~100克为宜，吃得过多，过敏性体质者会有过敏和中毒病症。

现在的孩子高蛋白、高脂肪、高碳水化合物的食物吃得过多，会导致超重、肥胖、高血脂、高血压、高血糖、心脏病、脂肪肝、脂肪脑和糖尿病，岁数大的老人们就认为这样的孩子吃野菜最安全可靠，不得富贵病。所以每餐都给孩子吃增加人体免疫系统功能和抵抗疾病



的食物，想促进孩子身体健康，聪明头脑，提高学习成绩。

其实野菜不是人人都可以吃的。野菜的品种很多，有的带有毒性，不能当蔬菜食用，有些野菜食用不当会诱发疾病，易中毒、过敏、发烧。如灰菜、野苋菜、野辣椒、山韭菜、艾叶、山茴香、山胡萝卜、野荠菜、枸杞菜、小根蒜、山药、刺儿菜、柳蒿芽、大叶苦菜、紫云英、槐树花、

榆树叶、柳树叶、马齿苋、山广东菜、山苞米、山笋等。人食用后体内可以分解出一种感光性物质，很容易引发植物性日光性皮炎。这点令很多人不解，吃野菜是为了解炎症、祛毒祛火，怎么还得了皮肤病呢？

所以说吃野菜更要看体质，看野菜营养功能和药用疗效，多学习蔬菜野菜的知识，不能认为是野菜就有营养，就多给孩子吃。吃野菜后诱发了过敏的孩子一般有下列症状，食用后这种过敏现象在5~20小时出现，在皮肤裸露的部位，脸、手、前胸、颈部、前臂，会出现弥漫性浮肿、淤斑、淤点，颜色由浅变深，灼痛、发痒、起小血水泡。严重后，会出现全身性的反应，头晕头胀心跳过速，心烦意乱，发烧头疼，四肢无力，呕吐恶心。

特别提示：正处于生长发育时期的儿童，胃肠的功能还不完善，食用过多野菜会增加肝肾的负担，导致生病，对健康带来危害，更影响学业。



Q38 牛奶有什么营养

现象描述 孩子的奶奶说孩子上学很累，必须好好吃饭，牛奶就跟水一样，喝完很快就会排泄去，也没什么营养，不能当饭吃，所以奶奶不给孩子喝牛奶。请问这样说对吗？喝牛奶有什么营养呢？（吉林省吉林市 刚成秀）

一句话点评 牛奶中含有丰富的蛋白质、脂肪、矿物质元素和人体必需的八种氨基酸，适合儿童饮用，每天2袋牛奶可供给儿童全天成长发育所需热量。

营养师解析

刚女士，你好！

在生活中人们对牛奶的认识不太一样。

反面的说法有：有

人说喝牛奶就是喝水；有人说牛奶喝多了会影响孩子的正常生长发育；有人说冬天喝牛奶孩子爱感冒；有人说牛奶含有很多脂肪，孩子喝了会发胖等。其实以上的说



法都是不对的。

我国政府提出，儿童每天应喝约500克奶。牛奶是深受人们喜爱的食品之一，每年5月的第三个星期二是国际牛奶日。如今，喝牛奶的好处越来越多地被大众所认识，有一种说法：一天一袋牛奶能强壮一个民族。

牛奶的成分：牛奶中含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质元素、钙、磷、铁、锌、硒、镁、维生素C、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素B₁₂、叶酸、泛酸、烟酸、脂溶性维生素A、维生素D、维生素E、维生素K、维生素H。还含有人体必需的八种氨基酸：色氨酸、蛋氨酸、赖氨酸、亮氨酸、缬氨酸、缬氨酸、异亮氨酸、苯丙氨酸等。

牛奶中含的糖类大部分为乳糖，还含有少量的葡萄糖，所以说喝牛奶不用加糖。乳糖有益于肠道乳酸菌的成长，可抑制有害菌的生成，有利于钙和磷在小肠的吸收及肠道微

生物合成B族维生素。

牛奶中的乳清蛋白质，不仅能降低血脂、血压，减少儿童肥胖超重，而且有助于抑制血管紧张。特别是冬季，天气很冷，喝牛奶可使肌肉组织得到改善，促进血液循环、活血通络、提高免疫力。

牛奶中的免疫球蛋白是抗体蛋白质的异型群，可促进孩子正常的生长发育，减少疾病，能预防冬日感冒、发烧、咳嗽、气管炎、呼吸道感染、咽炎、喉炎、扁桃腺炎、鼻炎、肺炎等，还有食疗的作用，所以冬天应多喝牛奶。

牛奶的功能：

1. 牛奶的营养极为丰富，且消化率吸收率高达98%，是米饭、炒菜和其他食物无法相比的。每天2袋牛奶可供给儿童全天成长发育所需热量，促进儿童健康成长，提高孩子免疫力，使他们健康聪明。

2. 牛奶可强筋壮骨。牛奶中的镁、钾、钠、磷等多种矿物质与B族维生素搭配十分合理，会使幼儿、青少年健康发育，骨骼强壮，预防发育不良、佝偻病、软骨病、骨质不坚硬等症。

3. 鲜牛奶加蜜蜂是儿童食用的黄金搭档，可防止儿童营养不良、贫血，能够营养皮肤，使皮肤洁白，青春美丽。

4. 鲜牛奶可以增强孩子免疫系统的功能，预防流感、发烧不退、肺热、咳嗽、鼻炎、气管炎等。

5. 鲜牛奶具有供孩子成长发育的全部氨基酸，能够预防儿童肥胖症、多动症、注意力不集中、发育迟缓、口腔溃疡、脾胃功能不良等症。

6. 鲜牛奶富含卵磷脂、脑磷脂、脑灵素，可以营养大脑细胞，增加细胞的活力，解除孩子学习压力，稳定情绪，改善记忆力，提高学习成绩，促进思维敏捷。



7. 鲜牛奶中的维生素A、维生素D、维生素C能促进儿童视神经的正常发育,提高视力,保护眼睛,辅助治疗眼病。

8. 鲜牛奶中的镁可保护儿童心脏,强心健

脑,营养心肌,预防心肌炎和心脏病的发生。

9. 鲜牛奶中的钙、镁十分丰富,能促进孩子健康的成长发育,使其体重正常,防止肥胖。

10. 牛奶中富含蛋白质、脂肪、碳水化合物,是生命的基础物质,可使孩子健康的成长。有聪明的头脑,才能有好的学习成绩,将来一定会成为社会的有用人才。



儿童喝什么样的牛奶好

现象描述 孙子今年14岁了,正在念初中,每天学习很累,晚上写作业要写得很晚。为了给孩子补充营养,我们给孩子睡前喝牛奶。我们去超市买牛奶,发现品种太多,不知道怎么挑选。能否告诉我们,应为成长发育中的儿童选择什么品牌的牛奶?谢谢。(吉林省吉林市 姜柱子)

一句话点评 家长应为孩子选择有国家级别认证、质量安全的牛奶,有特殊需求的孩子可为他购买功能性牛奶。

营养师解析

姜先生,你好!

给孩子选购牛奶,首先要看的是保质期,保质期越短越近的质量一定好。还要认准是否是适合孩子年龄段的牛奶,要选择有国家级别认证,牛奶

厂家可称为名牌的牛奶。要按说明书上的要求去喝,不要过量饮用。健康的儿童可以购买鲜奶,如果孩子生病,则不适宜饮用鲜牛奶,可买功能性牛奶,即加锌、加铁、加钙、加维生素A与维生素D、低糖的、低脂的牛奶。不可为儿童购买适合老年人的牛奶和奶粉,儿童就应该喝专为儿童的牛奶、奶粉。



小学生在睡前应该加餐还是喝牛奶

现象描述 我孙子13岁快上中学了,现在每天晚上学习到很晚。孩子在晚上饿的时候,我都要给他煮面条,再煮2个鸡蛋。孩子吃完饭后才能睡觉。不过我



又听别人说睡前应该喝牛奶，我对此不清楚，请问睡前喝奶好还是吃饭好呢？

（河北省秦皇岛市 梁中发）

一句话点评 牛奶营养丰富，学生睡前喝奶是科学的。

营养师解析

梁先生全家好！

有很多的爷爷奶奶，特别疼爱自己的孙子，看见孩子学习得很累，怕孩子饿坏了肚子，就在晚上加一顿饭补充营养，认为这样做才能让孩子聪明，长个子。这其实是不科学的，长此下去将打乱儿童的生物钟和生活规律。

孩子要有充分的睡眠才能满足他的生理需

要。孩子一天到晚的学习，大脑神经处于疲劳状态，胃肠消化液的分泌减少，如果临睡前吃得过多就会增加胃肠负担，干扰他的睡眠，使孩子身体发育受到影响，再加上孩子的消化系统功能还没有发育完善，吃多了马上就睡会引起消化不良。

为了孩子健康的成长，又要有充分的睡眠，还不能饿着肚子，睡前应喝1袋鲜牛奶、吃2块蛋糕。牛奶营养丰富，富含儿童成长所需的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质元素，还有儿童必需的8种氨基酸。其中色氨酸是天然的吗啡，可起到镇静催眠的作用，将孩子顺利地送入梦乡，促进孩子正常的生长发育。所以说，睡前喝牛奶是科学的。



怎样喝牛奶吸收效果最好

现象描述 我们知道喝牛奶的好处，但不知喝牛奶时应搭配什么样的食物，也不知道什么时间喝牛奶最好。（吉林省吉林市 黄三梅）

一句话点评 喝牛奶的时间最好是晚上，并搭配淀粉类食物。

营养师解析

黄女士，你好！

睡前喝牛奶与睡前煮面条、吃鸡蛋炒饭、吃巧克力、糖块、水果不同。

科学研究发现，儿童的成长激素在夜里11~12点分泌。人体中的钙在体内的代谢会有一个特殊的规律，供给孩子生长发育的需要，午夜之际，血浆钙的含量会出现一个低



谷，致使机体通过营养输送调节机制，送一部分钙来补充。所以睡前喝奶是有科学依据的。牛奶中有一种天然的镇静剂——氨

基酸中的色氨酸，有催眠的作用，促进了儿童睡眠，使孩子睡得很香，钙就吸收得好。到了第二天清晨，牛奶在肠胃中被完全吸收后，安眠的作用也就消失了。所以喝牛奶的时间最好是晚上，而且不要空腹喝，应配淀粉类的食物，如烧饼、酥饼、蛋糕、面包等一起食用。



孩子可以喝刚过期的牛奶吗

现象描述 孩子的爷爷从早市买了一箱刚过期的鲜牛奶，价格很便宜。前5天孩子喝着还没事，最近再喝，孩子就拉起肚子来，但是大人喝完还没有什么问题。请问孩子喝了这样的牛奶为什么会拉肚子？大人喝了怎么没事呢？（吉林省吉林市 马绍芬）

一句话点评 过期的鲜牛奶坚决不能食用，没有营养，更不卫生，会影响孩子成长发育，快过期的也尽量不要食用。

营养师解析

马女士，你好！

牛奶虽然营养丰富，但是必须喝新鲜的，越新鲜越好。要看好牛奶保质期，现喝现买，尽量要买保质期短的牛奶。有的人认为保质期越长的牛奶的质量就越好，觉得这样的牛奶已经过消毒

灭菌，过期了也没关系，孩子喝着不行，大人还可以接着喝。这种想法是不对的，因为过期的牛奶已经变质，滋生了很多腐败的细菌，营养进一步损失，喝完后会诱发肠炎腹泻。儿童正处于生长发育期，胃肠功能还不完善，喝了过期的牛奶就会拉肚子，虽然大人喝了暂时没事，但是再过几天也是一样会患胃肠道疾病。所以过期的鲜牛奶坚决不能食用，没有营养，更不卫生，会影响孩子成长发育。



为什么煮牛奶的时候不能放糖

现象描述 孩子的姥姥煮牛奶时总要放一小勺糖，怕牛奶不甜不好喝，还怕给孩子的营养不够，使孩子成长缓慢，头脑不聪明。又听人说煮牛奶时不能放



糖，不知该怎样操作，所以拨通了您的电话，请帮我解答，谢谢。（吉林省吉林市 白云）

一句话点评 牛奶中的赖氨酸在高温下会与糖结成不易被人体吸收的果糖基赖氨酸，影响消化功能，对健康不利。

营养师解析

白女士全家好！

煮奶时不放糖才是科学喝牛奶的方法。牛奶中的赖氨酸在高温下会与糖结成果糖基赖氨

酸，这种物质不易被人体吸收，影响消化功能，对健康不利。牛奶中所含的天然营养素中，已含乳糖，足够供给孩子正常生长发育所需。所以孩子喝鲜牛奶不需要再加糖了。



Q44 吃药时可以用牛奶送服吗

现象描述 我的女儿感冒发烧已经几天了，由于炎症不退，孩子的口角、口腔都有炎症，不爱吃饭。奶奶知道牛奶有营养，所以就让孩子吃药时用牛奶代替白开水送药。不知这种服药的方法是否正确，请解答，谢谢。（北京市 蒋月玲）

一句话点评 牛奶中含有的矿物质元素易与某些药物反应，生成稳定的化合物或难溶性的物质，使药物难以被胃肠道吸收，所以不要用牛奶送药。

营养师解析

蒋女士全家好！

人们对牛奶的营养已经有了认识，知道每天喝牛奶可以强壮身体。很多人认为孩子有病时更要喝牛奶来补益五脏，用牛奶送药方便，还可增加营养，提高孩子的免疫力，

孩子的病好得快。其实这种做法是不科学的。因为牛奶中富含的矿物质元素钙、铁、磷等离子，它们能和某些药物生成稳定的化合物或难溶性的物质，使药物难以被胃肠道吸收。还有些药物，甚至还会被这些离子所破坏，这样不仅影响药物的治疗效果，反而会加重病情，您女儿的情况可能就是由于牛奶送药引起的，导致孩子发烧好几天，炎症不消。



孩子喝的袋装牛奶能不能倒出来再热一遍

现象描述 孩子的奶奶听说牛奶有营养，所以生怕自己宝贝孙子长的慢、生病，坚持让孩子一天喝2袋牛奶。我亲眼看见奶奶把袋奶倒出来再热一遍，说这样可进一步杀死牛奶中有害的细菌，孩子喝热牛奶能温胃，帮助消化，但是不知为什么孩子拉肚子了。请问喝袋装鲜牛奶，还用再热一次吗？（吉林省吉林市 于丁方）

一句话点评 袋装牛奶加热后会破坏原有的营养素，不需要再加热。

营养师解析

于女士全家好！

现在袋装的牛奶品牌很多，不论什么品牌、哪个厂家的袋装牛奶，都不要放在锅里再热一遍。还有的家长把袋奶送进微波炉里加热，这种做法也是不对

的。因为常温的袋装鲜牛奶是在巴氏瞬间消毒杀菌法科学加工后，装成袋的，可用吸管直接饮用。这是已经煮熟的牛奶，如再一次加热会使牛奶中的蛋白质受高温后遭到破坏，由溶胶状变成凝胶状态，导致沉积物出现。还有，牛奶中的维生素、碳水化合物会受到破坏，失去原有的营养功能。所以说，袋装牛奶不需要再加热，可以直接饮用。



买一箱送一箱的牛奶还能喝吗

现象描述 孩子的姥姥在早晨农贸小集市上，用26元钱买回2箱纯牛奶后非常高兴，她觉得价格很合理，还说手中的钱带少了，还想再买两箱。后来还给我打电话要给我1箱，结果我一看，还有2天就到保质期了。请问快到期的纯牛奶还能喝吗？（吉林省长春市 朴冬雪）

一句话点评 买乳品时要注意质量安全，不要买过期奶。

营养师解析

朴女士，你好！

购买各种乳制品、鲜牛奶、纯牛奶、酸牛奶、益生菌发酵奶、各种乳制品饮料，儿童、婴儿、中老年和加铁、

加锌、加钙、加维生素A的奶粉、奶酪，都要看它的保质、出厂日期，过期的各种乳制品都不能食用。纯牛奶请贮存于常温下，在2℃~6℃条件下一般保质期为30天。特别是乳品，如果暴露在8℃~20℃的阳光下，几个小时之内就会变质，蛋白质开始变性，其



营养成分遭到损害，有害的细菌开始繁殖。还有人说：过期的牛奶只要不发出臭味、不暴袋就还可以喝，这是错

误的观点。买乳品一定要去大超市，那里有质量的保证和信誉，过期和质量不合格的不能上市。因为超市都有固定的卖点，质量不合格可换可退。不要去小集市买，有很多过期牛奶，老年人更要防止上当受骗。



为什么早晨不能空腹喝牛奶

现象描述 听说牛奶有营养，我们就给孩子早餐准备了2袋牛奶，这样可供给孩子成长的需要。可是老师告诉我，这孩子上课时爱睡觉，课堂中还要去1次厕所，不知我们给孩子吃什么了。这时我们才知道是牛奶喝多了，那早晨应该给孩子吃什么呢？应什么时间喝牛奶呢？（吉林省吉林市 纪琴声）

一句话点评 早上空腹喝牛奶，会因为缺少食物中淀粉的组合，排泄得很快，还吸收不到足够的营养成分。

营养师解析

纪女士，你好！

早餐空腹只喝牛奶不是最佳的早餐，因为空腹喝牛奶，缺少了食物中淀粉的组合，会排泄得很快，牛奶中的营养成分还没来得及被人体吸收，就排泄完了，这就是孩子上课中请假上厕所的原因。以后不

要空腹喝，在喝牛奶时要搭配主食，如包子、馅饼、馒头、花卷、面包、蛋糕、饼干等。但是牛奶有催眠的作用，还是早晨不喝，带到学校作为间食食用，营养效果最佳。

适合孩子的早餐是：绿豆小米大米花生粥，配带馅的主食，如包子、蒸饺、锅烙、芝麻烧饼、豆沙包、玉米面发糕，还要有富含蛋白质的菜肴，如煎小鱼、肉末炒豆腐、肉丝炒芹菜、蛋炒黑木耳等。

间食：鲜牛奶、酸牛奶、乳酸菌或奶饮料等。



孩子怎样喝益生菌奶才能营养最佳

现象描述 现在市场有各种带益生菌的产品，听说有很高的营养价值，但不知道孩子是否能长期喝下去呢？什么时间喝这类牛奶最好？我的孩子13岁，每天应喝多少呢？（吉林省吉林市 于揭芹）

一句话点评 喝益生菌酸奶产品，最好是两餐之间作为间食，不易空腹食用。



营养师解析

于女士全家好!

喝益生菌酸奶的产品,最佳的时间是两餐之间,作为间食食用,其营养最佳。早晨不易空腹饮用,因为空腹时胃酸浓度高,酸奶中的益生菌易被

杀死,特别是正处于生长发育期的儿童,胃肠功能还不完善,肠道的菌群还不平衡,需要每天修复。所以说儿童不宜空腹食用益生菌酸奶。

还有益生菌酸奶并不是喝得越多越好,因为酸奶有一定的酸度,如每天给孩子当水喝,会影响到孩子胃肠道的正常酸碱度,正常的饮用量是每天100~200毫升。



为什么不能将牛奶放在冰箱里冷冻

现象描述 孩子的姥姥买回一箱鲜牛奶,因为现在的气温较高,放在外边怕变质,所以全部放入冰箱冷冻。当喝牛奶时需要解冻,此时发现鲜牛奶中已经有沉淀物了,像变质了似的。请问这样的牛奶还能喝吗? (吉林省吉林市 唐一冬)

一句话点评 牛奶解冻后,会有沉淀物凝固并变质,牛奶不宜放冰箱冰冻,应现买现喝。

营养师解析

唐女士,你好!

人们认为鲜牛奶在高温下会变质,干脆送进冰箱冷冻起来,喝时再用水解冻,营养成分也不会被破坏。其实这种想法是错误的。

鲜牛奶的营养分析:牛奶中含有三种不同

性质的水:游离水、结合水、结晶水。其中游离水含量最多,它不能与其他物质结合,只起溶剂作用;结合水与结晶水与蛋白质、乳糖、盐类结合在一起,与乳糖结晶体一起存在于水中。当牛奶冻结时,游离水先结冰。牛奶所含的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等营养素不结冰,冻的时间越长,这类营养素的含量就相对变多,形成大分子蛋白块。所以牛奶解冻后,沉淀凝固并变质。牛奶不宜放冰箱冰冻,应现喝现买。



牛奶和豆浆可以同煮吗

现象描述 孩子的奶奶认为,牛奶和豆浆营养都跟高,同时吃营养一定会更高。所以每天早晨打500克牛奶,再买500克豆浆同时煮。可是孩子喝完后便秘,



不知这样的煮法是否正确，请给予解答，谢谢。（吉林省延吉市 祝淑芝）

一句话点评 牛奶与豆浆同煮会使营养价值降低，如经常食用会加重孩子胃肠的负担，诱发便秘和腹泻。

营养师解析

祝女士，你好！

鲜牛奶和豆浆都是营养价值很高的食物，能促进儿童正常的成长发育，还具有很高的营养功能。但是却不能一同煮沸来食用，科学研究证明，鲜牛奶与豆浆同煮是不科学的。

营养分析：鲜豆浆中含有一种叫做胰蛋白酶的抑制因子，能刺激胃肠。这种物质须在100℃的环境中煮5分钟才能被破坏，如果这种物质没有

被破坏，人食用后会恶心、呕吐、肚子疼。

但是，鲜牛奶若在上述温度下煮沸，因为煮的时间过长，会破坏其中含有的蛋白质、维生素和碳水化合物等营养素，使其营养价值降低，失去原有的营养功能。乳糖还会分解，使牛奶变成褐色，逐渐分解成乳酸并产生少量甲酸，使牛奶变味变质。

所以牛奶和豆浆不能同煮，否则会加重胃肠负担，儿童食用会诱发便秘和腹泻。

还有的人习惯用米汤当水煮牛奶，认为这样营养价值很高。这种做法也是错误的。米汤中含有维生素A、B族维生素，若与牛奶同煮会导致维生素A的大量流失。儿童长期食用，会造成体内维生素A的缺乏，导致孩子成长缓慢、视力下降、体弱多病。



为什么钙片和牛奶不能同时食用

现象描述 孩子的奶奶怕孩子钙吸收过少，影响长个，就让孩子把钙片与牛奶同食，我想问一下，这样做对吗？（吉林省吉林市 梁梅）

一句话点评 钙片与牛奶同吃不利于儿童的健康成长发育，会破坏牛奶天然的结构，造成营养流失。

营养师解析

梁女士，你好！

每100克牛奶中含有105毫克的钙，牛奶中的

蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种维生素、氨基酸，都是合理的天然组合，其营养丰富而均衡。如果喝牛奶加



钙片，将不利于儿童的健康成长和发育，这样做会破坏牛奶天然的结构，造成营养的流失。

同时，牛奶中的蛋白

质主要是酪蛋白，其含量占牛奶中蛋白质含量的83%。如果儿童在喝牛奶时加入钙粉、钙片，牛奶中的酪蛋白就会与钙离子结合，使牛奶出现凝固现象，破坏了牛奶原有的营养成分。

所以说不宜让孩子同吃牛奶和钙片。



鲜牛奶与巧克力可以同时食用吗

现象描述 孩子妈妈怕孩子生长发育得不好，怕孩子营养不好、成长得慢、头脑不聪明，就在孩子每天喝牛奶时给孩子加2块巧克力，如此构成一顿早餐。请问这种吃法对吗？（吉林省吉林市 段立红）

一句话点评 牛奶中的钙与巧克力中的草酸会结合成草酸钙，若长期食用，对孩子的健康不利。

营养师解析

段女士，你好！

牛奶营养丰富，是促进孩子生长发育的营养食品，富含很高的钙质及各种微量元素等。巧克力的营养也特别丰富，是能量食品，富含蛋白质和草酸。

但是，若将牛奶与

巧克力同时食用，牛奶中的钙与巧克力中的草酸就会结合成草酸钙。长期食用则会损肾伤肝，使头发干枯发黄，爱掉头发，腹胀腹泻，出现缺钙的症状，如儿童多动症、出汗无力、注意力不集中、上课不听讲、身体发育不良、佝偻病、软骨病、生长缓慢等症。

所以牛奶和巧克力不能同时食用，要间隔开分别食用，才能对儿童的生长发育有益。



牛奶能不能与含果酸和维生素C的水果同食

现象描述 为了让牛奶更好喝，孩子每次喝牛奶时，奶奶都要把用桔子、草莓、柠檬、菠萝榨成的汁放进牛奶里，或者让孩子一边喝牛奶一边吃水果。不知这样的配餐和吃法是否正确呢？（吉林省吉林市 芦佳春）

一句话点评 蛋白质和胃蛋白酶、胰蛋白酶结合，会与富含果酸及维生素C的食物凝结成块，影响牛奶的营养吸收，诱发胃肠道疾病。



营养师解析

芦女士，你好！

生活水平不断的提高，爷爷奶奶总想买很多的水果给孩子吃。笔者也亲眼看见过孩子一边喝着牛奶，一边吃着桔子。但是这种吃法是不对的。

据科学的实验证

明，牛奶进入胃和十二指肠后，其中的蛋白质和胃蛋白酶、胰蛋白酶结合，进入小肠后营养吸收，会与富含果酸及维生素C的食物凝固成块，影响了牛奶的营养吸收，诱发了胃肠道疾病，导致消化不良、腹胀、腹痛、拉肚子。

所以喝牛奶不能吃果酸多、富含维生素C的水果，更不能将其榨成汁放入牛奶中一同饮用。



Q54 酸牛奶有什么营养

现象描述 孩子的奶奶说喝酸牛奶营养最高，孩子能长个子，学习进步。我又听说酸牛奶是鲜牛奶变质后产生的，所以一直不敢让孩子喝酸牛奶，怕孩子喝坏了肚子。我想问一下酸牛奶有什么营养？是用变质的牛奶加工成的吗？（吉林省吉林市 刘小力）

一句话点评 酸牛奶是在鲜牛奶营养的基础上，又增加了乳酸菌，保留着鲜牛奶中的钙不丢失，其营养功能超过鲜牛奶，可放心让孩子食用。

营养师解析

刘女士，你好！

酸牛奶是用鲜牛奶经发酵制造而成的，不像有些人所想的牛奶变质而成，这样的说法是不对的。营养专家称，酸牛奶是21世纪的营养食品，最适于儿童口味，酸甜细滑，在鲜牛奶营养基础上，又增加了乳酸菌，还保留着鲜牛奶中的钙，其

营养功能超过鲜牛奶，可放心让孩子食用。

酸牛奶的营养功能有：

1. 将酸牛奶和鲜牛奶的营养价值对比来看，酸牛奶保持了鲜牛奶的全部招牌营养成分，而且酸牛奶可促进蛋白质结成细微的乳块，变成小分子蛋白，很容易被人体消化和吸收。乳酸和钙的结合，生成乳酸钙，更容易被消化和吸收，防止儿童缺钙所引起的疾病，是孩子最佳的乳品。

2. 酸奶中的乳酸菌和双歧杆菌会形成对肠道有益的菌群，是胃肠道的卫士，在维持和改善肠道菌群的平衡



中起到至关重要的作用。

3. 在酸牛奶的制造过程中,某些乳酸菌能合成大量的维生素C,是鲜牛奶的150倍,可提高儿童的免疫功能,预防感冒、发烧、咳嗽、气管炎等,能够抗氧化,保护细胞,提高细胞的活力,促进孩子的大脑发育。

4. 酸牛奶中的乳酸能使肠道里弱碱性物质转变成弱酸性,而且还能产生抗菌的物质,对人体的健康有益。特别是成长发育中的儿童,胃肠的功能还不完善,酸牛奶能促进消化和营养的吸收。

5. 酸牛奶富含大量维生素C和叶酸,不但能

促进儿童正常生长发育,还能防止坏血病,解除疲劳,补充精力,能防止皮肤干燥、儿童皮炎和各种口腔疾病,如牙周炎、牙龈炎、牙出血、咽炎、喉炎、唇炎等。

6. 酸牛奶中乳酸菌能降低血清中胆固醇的含量。经研究证明,乳酸菌在肠道中,能抑制有害菌群的生成,吸附有益菌群,从而干扰了小肠对胆固醇的吸收,防止儿童高血脂症,降低了肥胖的风险。

7. 常喝酸牛奶,可以防止儿童营养不良综合征、多动症、偏食、便秘和贫血。

8. 酸奶中乳酸菌能改善胃肠道的功能,促进消化液的分泌,增加胃酸,从而增强消化能力,促进儿童食欲,开胃增食,促进正常生长发育,对强身健体、聪明多智、成长快乐起着重要的作用。

另外,现在的乳品花样繁多,有很多配制性乳酸饮品、饮料以乳酸奶的字样出现。如:橙味优酸奶、桔汁优酸乳、葡萄优酸乳、巧克力乳酸乳、大桃优酸乳等。虽然广告上说这类饮料有营养、味道好,但是实际上它们不具有酸牛奶的保健功能。所以在买酸牛奶时要仔细识别,儿童正处于生长发育时期,应多喝酸牛奶才有营养。



孩子喝酸奶时要注意些什么

现象描述 孩子特别喜欢喝酸奶,我想问问,孩子喝酸奶时应该注意什么?有什么禁忌?(吉林省吉林市 孙全新)

一句话点评 食用酸牛奶时要特别注意,不要破坏酸奶的营养成分,合理食用。

营养师解析

孙先生全家好!

请您注意以下的注意事项:

1. 冬天喝酸牛奶为什么不能加热?有人认为冬天喝酸牛奶太凉,会刺激胃肠,必须用锅再煮一下,预防



腹泻拉肚子。其实这种说法是错误的。因为酸牛奶中的乳酸菌是活性菌，如果用锅煮，用开水烫或送微波炉中去加热，就能把活的乳酸菌杀死，使活性酸牛奶失去了原来的营养功能及保健作用，所以不能加热。

2. 空腹不能食用酸牛奶。要知道适宜乳酸菌生长的pH值为4.5以上，空腹胃液的pH值在2以下，饭后2小时胃液被稀释，pH值为3~5。所以，喝酸牛奶的最佳时间是饭后，作为间食食用最佳。

3. 购买乳酸牛奶要注意以下几方面，要知道酸牛奶是乳白色的，应购买国家公认牛乳企业生产的，要有国家食字商标，

查看是否添加了各种添加剂，如防腐剂、糖乳酸、柠檬酸、苹果酸、各种香精、香料等。

4. 酸牛奶为什么不能代替白开水服药呢？酸牛奶不能与药同服，因为氯霉素、红霉素、抗生素、磺胺类的药物，以及各种消炎解毒的药物和治疗腹泻拉肚的药物，会破坏酸牛奶的营养成分。如果已经生病了，会使药失去药性，加重病情。

5. 饮用酸牛奶后为什么要及时漱口呢？因为酸牛奶中的乳酸菌在人的胃肠中能生存，能起到杀死有害细菌营养胃肠的功能。但乳酸菌留在口中很快就会死掉，或被口腔中的细菌吃掉，将影响口腔的卫生，形成炎症，对牙齿造成破坏。尤其是儿童，将诱发牙病和龋齿，所以要及时漱口、刷牙。

6. 酸牛奶为什么不能冷冻呢？酸牛奶是活性乳，冷冻后乳酸菌就会死亡。营养价值会全部损失掉，酸牛奶可放入冰箱冷藏，一般可保存2~6天。

7. 为什么不要给婴儿喂服酸牛奶？因为酸牛奶富含乳酸菌，婴儿的胃肠功能还不完善，乳酸菌会使其胃肠道菌群紊乱。所以1岁以下的婴儿不宜食用酸牛奶，2岁以后，可慢慢加量食用。

8. 乳酸菌过敏者不要食用酸牛奶。胃肠道手术后的患者暂不可食用酸牛奶。



用各种饮料代替水的做法对吗

现象描述 孩子的爷爷奶奶生怕自己的宝贝孙子身体的营养不够，成长得缓慢，头脑不聪明。说喝白开水没有营养，每天都让孩子喝果汁、橙汁、胡萝卜汁、水蜜桃汁等。现在白开水孩子一口都不喝，说这水没有味，就是有病时连吃药都要用果汁送服。请问这样的做法对吗？（吉林省营城市 唐玲玲）

一句话点评 孩子应喝足够的白开水来补充体内的水分需要，不能长期用各种饮料代替水。



营养师解析

唐女士全家好!

21世纪的今天,人们拿命来赚钱,当有了钱以后,生活水平就要上一个台阶,就想要提高生活质量,要让自己的孩子喝上各种高级饮品、各种果汁。

但是殊不知,如果长期用各种饮料来代替水,孩子不但养成偏食的毛病,而且养成偏水的毛病,会导致营养不良综合征,诱发免疫功能低

下、营养不良、贫血、肝炎、肺炎、心肌炎等病症,易感冒、发烧、咳嗽、气管炎、口腔溃疡、牙周炎、牙龈炎、牙疼、龋齿、发育不良、佝偻病等。因为儿童正处于生长发育时期,需要水的营养,如果每天给孩子喝各种饮品,喝到胃里只是解决了口渴的问题,并没有解决体渴。体渴是儿童体内缺水,是细胞的饥渴,需要喝白开水来为细胞送水送氧。

目前喝好水已经成为现代人小康生活的一个标准。健康的水是井水和自来水,对儿童健康的成长起很大的作用,可改善儿童体内的新陈代谢,促进孩子健康成长和提高生命的质量。孩子每天都要喝健康的水,那些果汁、高级饮品可需要时再喝。如各种聚会、节假日等,而且不应该多喝,适可而止。



孩子一点饮料都不能喝吗

现象描述 今年的儿童节女儿在学校和老师同学一起度过,学校要求带饭。女儿想带饮料,可是奶奶说孩子不能吃垃圾食品,就让孩子带白开水,还亲自炒了蛋炒饭。平时奶奶对女儿要求挺严的,就不给喝任何饮料,这次惹得女儿不高兴哭了。请问这样是否太教条了呢?请您指教。(吉林省长春市 李晓婷)

一句话点评 孩子正处于生长发育时期,既要吃好一日三餐,还要吃好间食,健康饮料可以适当饮用。

营养师解析

李女士,你好!

奶奶对自己的宝贝孙女不知道怎样心疼好,生怕孩子吃垃圾食品太多而生病,所以让她带

白开水和蛋炒饭是一片好心。这都是对的,但是其实也可以放松一点,不要那么教条。因为过儿童节,孩子们在一起喝喝可乐、果汁,吃上几包小食品,这都是孩子的乐趣。过集体生活应丰富多彩,不要自己搞特殊化,



这样将影响孩子和同学的关系。经常食用垃圾食品会对健康有害，不能当正餐食用，因为孩子正处于生长发育时期，既要吃好一日三餐，又要吃好间食。

各种饮料都是以水为主体的饮品，可以补充人体的水分，生津止渴，营养细胞，还能补充汗液和肾脏排出的水分、补充一部分营养素及矿物质元素。都有哪些饮料儿童可以饮用呢？

1. 矿泉水：经济实惠、便于携带，但必须

购买优质的矿泉水，含有儿童所需的天然物质，有益健康。

2. 白开水：必须选用优质井水和自来水，烧沸待凉后可装瓶携带，可生津止渴，解暑祛火，营养胃肠，是孩子的优质水，能补充由于出汗过多而失去的水分。

3. 消暑解毒的饮料：绿豆汤、杨梅汤、红枣银花汤、淡绿茶、淡蜂蜜水、罗汉果茶、淡菊花茶、牛奶饮料、乳酸奶、优酸乳等，这类饮料适合盛夏时饮用，可以消暑解渴。

4. 果蔬饮料：其营养丰富，含有大量的维生素C、维生素B₁，还有儿童成长发育必需的矿物质元素钾、钠，能预防因天气炎热而导致的疲劳和中暑，能促进儿童正常的发育和神经、肌肉正常的功能。如新鲜桔汁、苹果汁、杨梅汁、杨桃汁、桑椹汁、西瓜汁、西红柿汁、柠檬汁。

总体来说，各种饮料可以适量饮用，但是孩子喝得最多的还应该是白开水，白开水是最健康的饮料。



孩子每天吃方便行吗

现象描述 儿媳妇为图早晨方便，天天给孩子煮方便面，只要孩子吃饱就行，不管它有没有营养。人们都知道方便面是垃圾食品，可还是有许多家长给孩子买着吃。请问孩子每天早餐吃方便行吗？如果它真的是垃圾食品，为什么超市还卖呢？（黑龙江省哈尔滨市 牛建新）

一句话点评 方便面是快餐类食品，孩子要适量食用，每周最多两三次。

营养师解析

牛女士，你好！

方便面是由油炸面条加上食盐、味精、防腐剂、香精组成。在油炸

的过程中，会损坏小麦面粉的蛋白质、脂肪、维生素以及微量元素，如儿童长期食用，会造成营养缺乏，还会影响孩子的生长发育。所以被称为十大垃圾食品



之一，孩子不可天天食用方便面。

但是也不是说一点都不能吃，可以通过营养组合的方法来使方便面也充满营养，该怎样操作呢？要选用保质期

内的方便面1袋，鸡蛋2个，小白菜2棵，虾仁8个。锅内加水适量先煮方便面，开锅后再放鸡蛋，再开后放入小白菜、虾仁和方便面配料，再烧开后装碗即可食用。还可以搭配山东大煎饼或者其他面食食用。

方便面是快餐类食品，孩子要适量食用，每周最多两三次。



食用蜂蜜对儿童有什么益处

现象描述 儿子今年11岁，听说蜂蜜有营养，可没给孩子吃过。我想知道蜂蜜对儿童有什么营养和功能，怎样吃能吸收好呢？（吉林省吉林市 施红）

一句话点评 蜂蜜富含多种维生素和氨基酸，可增强儿童免疫功能，有整肠健胃、促进骨骼发育的功能。

营养师解析

施女士全家好！

蜂产品的食疗作用已在医院医疗中广泛应用，治愈了许多常见疾病和疑难病，成为治疗性药物的重要组成部分。随着现代养蜂技术的发展，人类研发出许多的蜂产品，可以广泛地为孩子食用。

《本草纲目》中说：蜂蜜有共性，生食性凉，能清热祛火，清心开胃；热食性温，能补中益气，甘而和平，故能解毒消炎，润肠通便。蜂蜜的营养功能有：

1. 可防止孩子营养失调。蜂蜜可以满足孩子生长发育的营养需要，更是必需的天然营养食品，有很高的营养价值，含多种维生素和微量元素、葡萄糖、柠檬酸，富含18种氨基酸，有8种儿童成长发育必需的氨基酸，可预防营养不良综合征、消化不良、成长缓慢、佝偻病、多动症等。

2. 蜂蜜中的钙、铁、锌、硒可促进儿童骨骼、牙齿的发育，促进儿童成长健康和正常生长发育，让孩子成长快乐，还能促进孩子身高、胸围和皮下脂肪的发育，减少了儿童超重肥胖和儿童软骨病的发生。

3. 蜂蜜中的B族维生素和微量元素，有整肠健胃、宽肠通便的功能，可以增加孩子的胃肠功能，促进胃肠的蠕动，帮助消化，对儿童胃病、大便干结、缺钙、厌食及儿童缺铁性贫血，有很好的食疗作用。



4. 蜂蜜可增强孩子的免疫功能, 提高孩子的抵抗力, 减少感冒、发烧、肺炎、气管炎、肠炎、胃炎、口角炎、舌炎、口腔溃疡、眼睛干涩、流泪、结膜炎的发生, 提高视力, 促进正常

的生长发育。

5. 蜂蜜具有美容的作用, 儿童经常食用蜂蜜, 可以使皮肤洁白、有光泽、有弹性, 减少皮炎、湿疹、面部粗糙和皮肤干燥、手裂脚裂、头发枯干等。蜂蜜还能保护牙齿免受细菌的侵害, 对儿童龋齿有很好的辅助治疗作用。

但是蜂蜜也不是食用得越多越好, 适宜用量为2~6岁幼儿每日10克, 6~14岁儿童10~20克, 用温开水冲饮即可。



Q60 儿童食用蜂蜜有什么注意事项吗

现象描述 听说蜂蜜很有营养, 对孩子的生长发育很有好处, 所以经常让孩子服用蜂蜜, 但我想知道儿童在食用蜂蜜时应注意些什么? (吉林省吉林市 苏红)

一句话点评 以下注意事项请您谨记。

营养师解析

苏女士, 你好!

1. 秋后的生蜂蜜不能生吃。据养蜂专家介绍, 自然生长的植物可分为无毒、有毒两大类。无毒的植物大多数在春天开花, 花期较短。而有毒植物的花期则在入秋以后, 直接食用是有毒的。儿童食用秋后采制的生蜂蜜可以发生中毒症状, 如恶心、呕吐、腹痛、腹泻、气喘、咳嗽、头晕、头疼、发烧、无力等。

2. 不满2周岁的婴幼儿

不能服用。因为婴幼儿胃肠正在生长发育阶段, 还不成熟, 胃肠的功能不健全, 菌群发育还不平衡, 所以婴幼儿暂不可食用蜂蜜。

3. 蜂蜜不宜煎煮, 不能用开水冲饮。蜂蜜中含有丰富葡萄糖、果糖、维生素C、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素K和胡萝卜素、大量的氧化酶、脂肪酶、淀粉酶, 如用沸水冲或用锅煎煮, 这些营养成分都会受到破坏。因此, 蜂蜜应用温开水冲饮。

4. 蜂蜜的食用时间以早晨空腹、晚睡前半小时饮用最佳, 具有促进儿童生长发育、营养大脑、促进睡眠的作用。

5. 蜂蜜不能与豆浆同服。因为蜂蜜含有75%的葡萄糖和果糖, 以及少量的有机酸, 而用大豆加工而成的豆浆中, 蛋白质的含量比牛奶还要丰富, 两者共同食用



时，有机酸与蛋白质结合产生变性沉淀后不能被人体的吸收，特别是正处于生长发育期的儿童，胃肠功能还不完善，可诱发消化不良、胃胀腹泻，影响儿童的正常生长发育。

6. 蜂蜜不能与大蒜同食。大蒜性热，辛温有小毒，含有辣素，其性味与蜂蜜相反，二者不能同食。

7. 蜂蜜不能与李同食。蜂蜜味甘性平，清心解毒，润燥宽肠；李

性酸味甘平，调中养肝，有解热除烦之功能。二者的药性并无相克，但是蜂蜜中含有多种酶类，李子的生化成分很复杂，如二者同食会产生不良的生化反应，不利于儿童的健康成长。

8. 蜂蜜不能与菱角同食。菱角性寒芡暖，生者性冷，而干者则性平；蜂蜜性凉滑润。如二者同食，可导致儿童消化不良、腹胀腹泻，特别是生长发育期的儿童，不宜蜂蜜与菱角同食。

9. 蜂蜜不能与莴苣同食。蜂蜜含有很多糖类和蜡质，可营养胃肠，润肠，预防大便干结，生食蜂蜜性凉；而莴苣性凉，味甘微苦。二者的性味都是凉性，若将它们一起同食，会不利于消化，非常容易腹泻拉肚子，影响孩子的健康。

10. 蜂蜜不能与大葱同食。二者若同食，会导致反胃、消化不良等。



有关蜂蜜的食疗方法有哪些

现象描述 我的孙子是早产儿，他妈妈没有乳汁，孩子是喝牛奶长大的。这孩子不但长得很小，还经常有病，感冒、发烧、低热、炎症不退，经常影响上学，学习成绩不好，想用蜂蜜的食疗来增进健康，请给予帮助。（吉林省吉林市 唐玲雪）

一句话点评 以下蜂蜜食疗配方请选择食用。

营养师解析

唐女士全家好！

1. 蜂蜜水：蜂蜜25克用600毫升的温开水冲匀，每天1剂。适应症：儿童营养不良、头晕头痛、低血糖、运动无力、肌肉酸痛。

2. 蜂蜜40克冲服：每日2次，空腹时服蜂蜜20克，温白开水100毫升水冲，连服5日。适用于小儿感冒、发烧、低热、炎症不退、胃热停食、儿童口腔溃疡、咽炎、喉炎、口角生疮、牙周炎、牙龈出血等，起消炎杀菌的作用。

3. 蜂蜜黑芝麻冲饮：蜂蜜40克，黑芝麻20克，黑



芝麻先炒香捣碎，然后加蜂蜜调均匀。用温开水冲服，分3次，饭后食用。适用于小儿风寒、感冒、咳嗽、发烧、流鼻涕。

4. 蜂蜜花生炖大枣：蜂蜜30克，花生10粒，大枣8枚，先把花生大枣炖10分钟后，停火再放蜂蜜。每天1剂，分早晚2次食用，吃枣喝汤。本方适用于儿童感冒、久咳不止。

5. 蜂蜜白萝卜水煎：蜂蜜40克，白萝卜50克，生姜3片，白萝卜和生姜用水煎10分钟，停火后再放蜂蜜。分2次食用，每天1剂，早晚服用。适用于小儿风寒、感冒、咳嗽、流清鼻涕、低热炎症等。

6. 蜂蜜冲鸡蛋：蜂蜜40克，鸡蛋2个，先把鸡蛋打入碗中捣均匀，用150毫升沸开水冲鸡蛋，然后再放蜂蜜，早晚两次食用。适用于小儿气血两虚所导致的低热。

7. 蜂蜜冲香油：蜂蜜40克，香油2克，先用150毫升沸开水冲香油，

待温后再放蜂蜜。早饭前、晚饭后食用。适用于小儿肝热、眼赤、肺热、咳嗽、低热不退等。

8. 蜂蜜拌核桃仁：蜂蜜40克，核桃仁60克，核桃炒熟捣碎，用蜂蜜拌均匀。每餐后40分钟喝一匙，用温开水送服，每日3次，5天为一疗程。适用于小儿智商差、过敏性哮喘。

9. 蜂蜜蒸西瓜：蜂蜜20克，冰糖10克，西瓜400克，冰糖和西瓜一起上锅蒸10分钟，待温后再放蜂蜜。每天1剂，1日吃完，连服5天为一疗程。适用于小儿暑热咳嗽、哮喘、大便干结、肝热眼赤。

10. 蜂蜜西瓜籽水煎：蜂蜜40克，西瓜籽加水适量，煎20分钟，停火后稍凉一些再放蜂蜜，拌匀。每天可饮数次。适用于小儿气管炎、咳嗽、百日咳。

11. 蜂蜜红枣水煎：蜂蜜40克，红枣6枚，大白萝卜80克切片，红枣和水萝卜用水煎10分钟，停火后待凉再放蜂蜜食用。每天1剂，1日吃完，5天为一疗程。适用于小儿咳嗽不止、肺炎、肺结核。

12. 蜂蜜水冲核桃仁芝麻：蜂蜜30克，核桃仁40克，芝麻2克，用温火炒熟，待凉后研细，用温开水冲蜂蜜送服。每天1剂，1日吃完。适用于小儿身体消瘦、不长个、食欲不佳。

13. 蜂蜜炒芹菜根：蜂蜜40克，芹菜根30克，芹菜根洗净切碎，用蜂蜜炒熟，分2次食用，温开水送服。15天为一疗程。适用于儿童高血脂、多动症、肺热、咳嗽等。

14. 蜂蜜黄瓜水煎：蜂蜜40克，鲜黄瓜150克，将黄瓜洗干净切成条，放入锅中煮沸，1分钟捞出投凉，用蜂蜜拌均匀，作为间食食用。每日3次，5天为一疗程。消炎退热，解毒利尿，适用于儿童感冒、咳嗽。

15. 蜂蜜桑叶沸水冲茶：蜂蜜100克，桑叶20克，桑叶洗干净后，将桑叶逐个用新鲜蜂蜜敷过，再将叶蒂用线系上，挂起阴干后切成丝，用沸水冲饮，一天饮数



次。适用于儿童发烧、口渴、口腔溃疡。

16. 蜂蜜白萝卜干：蜂蜜100克，大白萝卜1个切条，沸水热焯投凉，晒半干后，再放锅内加进蜂蜜，小火煮沸即可。每日3次，间食食用5~6条。本方可养脾益胃，治疗儿童偏食、消化不良。

17. 蜂蜜蒸苹果：蜂蜜30克，饴糖20克，苹果400克，洗净后切条，上锅蒸10分钟后，再拌入蜂蜜。每日3次食用，饭后半小时食用五六条，5天为一疗程。适用于小儿胃肠功能发育不良、不思饮食、食而不化。

18. 蜂蜜拌蚕蛹：蜂蜜30克，蚕蛹12个炒熟，同蜂蜜拌均匀。每日3次，每次4个，可随餐食用，5天为一疗程。本方营养丰富，可健脾和胃，适用于儿童疳积、食而不化、发育不良、成长缓慢等。

19. 荞麦蜜水冲饮：荞麦蜂蜜每次10克，用温开水冲饮，早饭前、中午间食、晚睡前一天三次，

15天为一疗程。荞麦蜜营养丰富，具有很高的蛋白质、氨基酸、葡萄糖、矿物质元素铁、锌、硒，适用于小儿贫血。

20. 蜂蜜冲牛奶：鲜牛奶1袋，加温后拌入蜂蜜10克。每日晚睡前食用，15天为一疗程。本方适用于儿童贫血。

21. 蜂蜜蒸红薯苹果：蜂蜜30克，红薯60克，苹果1个，红薯、苹果洗干净切成条，上锅蒸10分钟后，放进蜂蜜拌均匀。每天1剂，可作间食食用，一日吃完，5天为一疗程。本方适用于小儿发育不良、成长缓慢、食欲不佳。

22. 蜂蜜黄瓜叶水煎：蜂蜜40克，黄瓜叶子40克，将黄瓜叶子洗干净后加水适量，用水煎5分钟后停火，水温后加入蜂蜜，搅拌均匀，随意饮用。适用于儿童发育不良、智力不佳、肥胖超重、营养不良、多动症。

23. 蜂蜜甘蔗汁冲饮：蜂蜜100克，甘蔗汁200克，一起搅拌均匀。每次2匙，温开水冲服，早晚各1次。营养丰富，用于营养不良、儿童偏食、食欲不佳、不消化、大便干结、口干舌燥、小便短黄等。

24. 蜂蜜蜂王浆冲饮：蜂蜜30克，蜂王浆4克，分2次食用，早空腹、晚睡前冲饮，15天为一疗程。本方适用于儿童营养不良、贫血、病毒性肝炎、肿胀、肝功能异常。

25. 蜂蜜甘草樱桃水煎：蜂蜜30克，大樱桃14粒，甘草2克，加水适量水煎20分钟后去渣取汁，放入大樱桃煮开后，再放蜂蜜搅均匀，分2次食用，早饭前，晚餐后。适用于预防咽炎、喉炎。

26. 蜂蜜金银花水煎：蜂蜜40克，金银花3克，加水适量，水煎20分钟，去渣留汁，加入蜂蜜搅均匀。每日3次，5次饮完。适用于夏日中暑、晕头痛、暑疮等。

27. 蜂蜜野苋菜水煎：蜂蜜15克，野苋菜50克，野苋菜洗净水煎5分钟，停火凉后加入蜂蜜。预防儿童扁桃体炎、咽炎。



孩子偏爱吃酸的东西对身体有害吗

现象描述 女儿是个健康的孩子，口味偏酸，喜欢吃酸味的水果和菜肴。可是姥姥说儿童应少吃酸的，她说孩子喜欢吃酸味的食物，骨头会软，身体会弯，会得佝偻病、骨质疏松，不能长笔直的大高个子。请问孩子喜欢吃酸味的菜肴真的会造成软骨吗？醋有什么营养？（吉林省吉林市 崔永秀）

一句话点评 喜欢吃酸味的水果和酸性菜肴并不会影响孩子的生长发育，而且醋是碱性食品，儿童适量食用醋烹调出的菜肴，可以维持体内酸碱平衡，预防儿童肥胖、多动症和儿童逆反心理。

营养师解析

崔女士，你好！

首先打消您的疑虑，喜欢吃酸味的水果和加醋的酸性菜肴并不会让孩子的软骨病。而且醋是碱性食品，儿童适量食用醋烹调出的菜肴，可以维持体内酸碱平衡，预防儿童超重肥胖、多动症和儿童逆反心理，使儿童健康成长。

醋，别名苦酒、米醋、陈醋。性温，味酸苦甘，无毒，归肝、胃经。

醋的营养成分：醋是以米、高粱小麦、大麦或酒、酒糟等为原料，酿成的含有乙酸的液体。含乙酸、琥珀酸、草酸、乳酸、高级醇类、酮类、醛类及糖、醋酸、葡萄糖、有机酸等。

醋的营养功能：醋的营养丰富，醋酸菌氧化甘油，产生二酮和少量游离糖，这是醋中淡薄味的来源。还有曲霉分泌蛋白酶，使其原料中的蛋白质分解为各种氨基酸，这就在鲜味的基础上，增添了醋的鲜、香、甜爽开胃的味道。具有解毒醒酒、消食健胃、杀菌消炎、散淤止血、强筋壮骨的功能。

1. 醋是日常生活中的调味品，不但能防止食物腐烂变质，还可以调节食物的味道，如糖醋渍蒜、糖醋白菜片、黑木耳、米醋香油拌白菜丝、绿豆芽。吃饺子蘸醋，吃青菜虾仁面条加醋，可使菜肴香气鲜味扑鼻，脆嫩爽口，提高了菜肴的风味和营养功能。有增加食欲、帮助消化、吸收营养、杀菌的作用。可增强了胃肠菌群的平衡和肠道的清洁卫生，防止胃肠道疾病。

2. 鱼类是孩子生长发育中必需的营养物质，烧鱼时加醋，如糖醋小鱼、糖醋鱼骨、溜鱼段、炸烹黄花鱼、醋焖银鱼，即可除去鱼的腥味和土腥气，既能增升鲜味又能软化鱼刺，使更多钙质能分解出来为人体所吸收。还有在炖牛肉、羊肉、牛蹄筋、肠肚、腰子时加醋，既能加速熟烂，又能保护肉的营养不易丢失，促进蛋白质、脂肪、矿物质元素的合成，使味道更加鲜美并提高营养价值，促进儿童健康发育。



3. 醋中含有丰富的有机酸，能促进体内多余脂肪和糖类的分解转化热量和代谢，使其营养的供应能够促进孩子正常生长发育，并能使肌肉中的乳酸和丙酮等物质分解，缓解孩子学习疲劳和全身肌肉的酸疼，促进学习，增强记忆，开发智商。

4. 醋中含有丰富的氨基酸和儿童生长发育必需的8种氨基酸，可供孩

子生长发育和智力开发，还含有醋酸、乳酸、高级的醇类和有机酸等营养物质，可提高孩子的免疫功能，减少儿童感冒、发烧、咳嗽、气管炎、肺炎、肝炎、咽炎、咽喉肿痛等，还能降低高血脂、高血压、心脏病、糖尿病的发病率。

5. 醋中的矿物质元素钙、铁、锌、钾、钠和多种氨基酸，能解除运动、学习造成的身体疲劳，刺激人的大脑神经中枢，促使消化器官分泌出大量的消化液，健脾和胃，使儿童提高一日三餐的食欲，让孩子吃好吃好休息好，促进睡眠，而且对儿童的皮肤、头发、面容能起到很好保护作用，有生发、美发、使皮肤洁白、光亮柔和的作用。经常食用醋的儿童能防止考试晕场、晕车、晕船、晕机等不适症状。

所以说儿童可以按自己口味食用加醋的菜肴。



孩子也可以吃苦味的食物吗

现象描述 孩子姥姥说大人经常吃苦味的食物能祛火。但是她觉得孩子还小，胃不能接受苦味的食物，吃苦味能把孩子肝、胆苦坏了。所以在大人吃这些菜的同时，她单给孩子炒一盘甜酸味的菜。我的女儿13岁了，请问孩子可以吃苦味的菜吗？苦味的菜有什么营养功能？（吉林省吉林市 雷英）

一句话点评 孩子吃苦味的食物，有利于身体健康，可促进生长发育。

营养师解析

雷女士，你好！

我们饮食中苦味的食物，被越来越多的大人和孩子所接受，受到很多人的欢迎。在健康的人群中，以苦为福，以苦为乐，以苦为荣，以苦为

智。

苦味食物的药用功能是什么呢？苦味性凉，归心、肝、脾、胃经，苦味入心祛毒火，具有清热解暑、清心明目、解毒散结、利尿凉血、健脑提神、清除疲劳、促进食欲的功效。可缓解孩子学习疲劳和心理压力，养肝利胆，强心明目，促进生长发育，健脑益智，令孩子学



习进步、聪明伶俐、健康幸福。还能降低儿童肥胖、高血脂、高血糖，适用于中暑、苦夏、丹毒、目赤红肿、大便干结、小便赤黄、口角生疮、儿童免疫功能低下、多动症、感冒、发烧、咳嗽、口渴、口臭等。

苦味食物能促进孩子正常生长发育。苦味中的维生素 B_{17} ，对细菌和病毒有较强的杀伤力，可抑制有害细菌的生成，提高孩子免疫系统的功能，清凉祛火，减少感冒、发烧、咳嗽、上呼吸道感染和肺炎的发生。

苦味能促进孩子聪明多智。产生苦味的物质就是生物碱中的奎宁，有消炎解毒、清心健脑、促进食欲的作用，可营养大脑细胞，增强新陈代谢，促进孩子智商的开发，增强记忆力，让孩子热爱学习、成绩优秀。

苦味供给孩子日需的营养素，苦味的营养

成分有苦味素、素蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素 B_1 、维生素 B_2 、维生素 B_6 、维生素 B_{12} 、维生素 B_{17} 、叶酸、泛酸、烟酸、维生素C、维生素E、维生素K、胡萝卜素、矿物质元素钙、磷、铁、锌、硒、钾、钠等多种成分。

苦味的食物有哪些可以食用呢？如苦瓜、苦苣、苦笋、黄瓜把、蒲公英、苦菜、茼蒿、苦老芽、豌豆苗、刺儿菜、山蕨菜、油麦菜、枸杞菜、木耳、莲子、杏仁、空心菜、冬瓜、芹菜叶、苦桃、桔子、大杏、草莓、杨梅、山楂、海棠果、生菜、苦荞麦、苦丁茶等。以上的食物可供成长发育中的儿童食用，要根据孩子对苦味食物的胃口情况适量食用，不可多食。

苦味特有的功能有哪些呢？苦味中的维生素 B_{17} 和生理活性蛋白质能促进糖类的分解，提高人体的免疫功能，供给胰岛素，消炎解毒，还能降低瘙痒发病率。特别是苦味对于儿童、学生们非常重要，苦味能清心开智、营养大脑细胞，促进细胞的活力，使孩子学习进步，苦味还能愉快心情，帮助孩子健康成长。

苦味中有一种特殊的苦味素——金鸡纳霜，能抑制过度兴奋的体温中枢，起到消暑解热、调解人体的体温的作用。能预防夏日儿童中暑、感冒发烧、暑热口腔的炎症，对风火牙疼、面部色斑等有作用。

苦味中有一种多肽-P的化学物质，被称为植物胰岛素，可改善体内脂肪的平衡，起到降脂减肥、防止儿童肥胖综合征、儿童多动症等功效。

营养信息提示：儿童每日可食用两种以上苦味蔬菜粮食、一种苦味的水果，每餐50~100克，不宜过量食用。不要恨病吃苦药，凭胃的感受和接受能力为主，过量吃苦有害健康。苦味可泄热，通便排毒。



孩子为什么爱吃蒲公英

现象描述 蒲公英是野菜，我们觉得不如其他新鲜的蔬菜有营养，所以大人吃的时候都不给孩子吃，还有怕孩子不喜欢它苦味。可是吃过几次之后，孩子已经喜欢上了这苦味，请问蒲公英有什么营养？除了生吃，还有哪些烹调方法呢？

（吉林省吉林市 郭佳磊）

一句话点评 蒲公英营养丰富，且具有很好的食疗作用，孩子可适当食用。

营养师解析

郭女士全家好！

蒲公英有食疗的作用，孩子应和大人一样食用。蒲公英能促进儿童正常生长发育，健脑益智，提高学习的成绩。蒲公英可药用，解毒祛火，食用后可提高胃肠的功能。

蒲公英为菊科植物。蒲公英的全草，包括根、叶、茎，全国各地均有分布。春、夏、秋季采收，鲜用者随时可采。

性味归经：蒲公英味苦、甘，性寒，归心、肺、胃、肠经。

营养成分：每100克蒲公英含蛋白质4.8克、脂肪1克、碳水化合物5克、粗纤维2.1克、钙2.6毫克、磷9.3毫克、铁10.2毫克，维生素C 47毫克

（是黄瓜的5倍，桔子的3倍）、胡萝卜素7.4毫克，还有维生素B₁、维生素B₂等。

营养功能：清心泻火，开胃增食，提高食欲，帮助消化，促进营养吸收消化和食物的营养代谢。

药用功能：清热解毒，消痛散结，退热消肿，强心利尿，保肝排毒，治疗肝火亢盛、胃热口臭。适应症有腮腺炎、结膜炎、中耳炎、扁桃体炎、气管炎、肺炎、肝炎、口腔炎、牙周炎、牙龈出血、口角炎、红眼症、易感冒发烧、儿童高血脂、高血压、超重肥胖症、心脏病、大便干结、小便赤黄、儿童痔疮、儿童偏食、多动症、成长迟缓、免疫功能低下。

烹调方法：适宜于洗干净后生吃、蘸酱、凉拌、炆拌、做汤、炒菜、包馅、吃火锅、煮粥、晒干煮水当茶饮等。可做成的菜肴有：蒲公英蘸鸡蛋酱、蘸橄榄酱、蒲公英拌大白菜五香豆腐丝、蒲公英温拌菠菜牛肚丝、蒲公英炆拌橄榄油绿豆芽、蒲公英香油大蒜泥炆拌猪心茼蒿、蒲公英泥鳅黄豆芽汤、蒲公英鸡蛋虾仁紫菜汤、蒲公英肉丝鲜藕汤、蒲公英肚丝丝瓜汤、蒲公英煲莼菜鸡丝、蒲公英排骨煲土豆、蒲公英炒肉丝芹菜、蒲公英鸡脯炒高山娃娃菜、蒲公英炒猪里脊、蒲公英洋葱牛肉馅发面包子、蒲公英芹菜洋葱全麦面粉馅水饺、蒲公英鸡汤火锅、蒲公英鱼汤火锅、蒲公英排骨火锅、蒲公英麻辣



烫、蒲公英小枣小米粥、
蒲公英根小米小枣粥、蒲

公英烙鸡蛋饼、蒲公英烙土豆丝葱花饼、蒲公英小米鸡蛋
粥。



孩子的早餐可以凑和吃吗

现象描述 我家的宝贝孙子跟他爸爸妈妈在一起，吃饭根本没有规律，特别是孩子的早餐。年青人贪睡，早晨孩子的爸爸妈妈很晚才起床，没有时间做早餐，孩子只吃1袋牛奶、2个茶蛋、1块面包、1袋薯片、1瓶饮料。孩子的妈妈还说小孩子不用吃得太多，如果吃得太多，孩子就会发胖，反正孩子中午在学前班吃饭，中午多吃点把早晨补回来就行了。这种说法对吗？（吉林省长春市 谢家信）

一句话点评 家长应负起责任，为孩子烹调出营养丰富的早餐。

营养师解析

谢先生全家好！

孩子的健康成长，必须从吃开始。早餐非常重要，凑和的早餐是家长不负责任的表现。因为孩子的身体正处于生长发育的高峰时期，身体的骨骼、肌肉、大脑和其他器官，都需要大量的营养热量。构成人体的主要成分是蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质微量元素。我们平时吃的各种食物，如大米、精粉、糙米、鱼肉、蛋、畜禽、蔬菜、水果、菌类等食物都

具备了孩子体内所需的各种营养物质。早餐的营养结构不合理表现在：一是品质太精，量太少；二是量足但没有营养。以上两种都会影响到孩子的成长发育，使孩子的身体器官发育不完善，免疫系统功能低下，易生病，头晕气短，心跳无力，低血糖，身体疲倦，不爱学习，智商不全，经常患有营养不良性贫血及小儿多动症、佝偻病，生长缓慢。而且碳水化合物的摄取不充足，会导致孩子的大脑缺乏营养，孩子早上吃得不好，吃不饱，会使孩子血糖降低，上午头晕头痛，注意力分散，精力不足，影响到正常的上课学习，严重时出现休克、昏迷等现象。

现在年轻的爸爸妈妈对孩子的期望很大，希望孩子每天都有进步。但是有很多的家长，只关注孩子的成绩，忘记了必需的营养供给要求，对孩子的饮食还是不重视，忽视了营养科学。为了孩子的健康成长，需要家



长们全面地学习家庭餐桌的营养配给并进行实际操作，为孩子烹调各种可口饭菜。以下食疗配方，可根据具体情况选择。

1. 黑米小枣大白粥，荷包鹌鹑蛋3个，发面烙饼1块，橄榄油炆拌茼蒿豆腐丝。

2. 大米大枣大白粥，角瓜虾仁蛋花馅全面粉包子，鸭蛋黄拌绿豆芽，芝麻酱饼1块。

3. 红枣绿豆粳米花粥，牛肉芹菜香葱发面小包子，橄榄油拌高山娃娃菜，红小豆沙包。

4. 胡萝卜粳米排骨粥，全麦面粉芝麻酱小花卷，橄榄油拌茄子泥，五

香鹌鹑蛋3个。

5. 薏米红小豆大米红枣粥，香菇大白菜精肉蒸饺，软炸红薯条，橄榄菜，蛋糕1块，促进骨骼正常发育。

6. 小米小豆桑椹花生米粥，苋菜香葱精肉水煎包，山东煎饼，虾球扒油菜，北京小菜，可预防疾病。

7. 豇豆香菇肉丁，全麦面粉打卤面，韭菜虾仁蛋花烙合子，糖醋白菜片，西红柿酱。

8. 黄豆豆浆或豆腐脑，莴苣叶洋葱头牛肉，全麦面粉发面小包子，全麦面粉小枣发糕，四川榨菜。

9. 百合莲子花生绿豆粥，花生油煎鸭蛋，黑芝麻炆拌菠菜豆皮丝，全麦面包半块，可清心开胃。

10. 花生大豆红小豆高粱米粥，茄子圆青椒精肉全麦面粉包子，煎小黄花鱼，海带拌豆腐丝。

11. 绿豆芽小白菜香葱香菇全麦面粉，肉丁小馄饨，黑芝麻核桃仁豆沙包，煎豆腐，白菜片。

12. 香椿丁鸡蛋海米香肠全麦面粉小馄饨，黑芝麻全麦面粉糖酥饼，肚丝拌芹菜。

以上这些食疗配方，可供家长们搭配食用，还可以互换搭配出更多的营养早餐，供给孩子需要的热量，使孩子健康成长。



孩子可以不吃早餐吗

现象描述 我和孩子的爸爸平时做生意很累，一般早上不怎么做早餐，早上经常和孩子在外边吃或者给他带点小食品。现在孩子患了便秘和痔疮，是因为经常在外面吃的原因吗？孩子天天吃小食品行吗？会影响孩子的学习吗？（吉林省吉林市毛扬）

一句话点评 正处于生长发育中的儿童，必须吃好一日三餐和间食。



营养师解析

毛女士全家好！

在这里我真得好好批评你们这些家长，为了自己多睡一会儿，不给孩子准备营养丰富的早餐，虽然是掏钱给孩子了，可害的是孩子的身体、孩子的将来。

正处于生长发育中的儿童，必须吃好一日三餐和间食。孩子不吃早餐或是对付吃早餐都

是不对的。让孩子自己去选择要吃的早餐，多半的结果是小食品、油炸食品、羊肉串、牛肉串、麻辣鱿鱼、冰水、果汁、热狗等，吃香的喝甜的，真是高兴。但是由于饮食结构不合理，缺少了成长发育必需的蛋白质、膳食纤维、维生素、矿物质元素和水，疾病随时来到，诱发了感冒发烧、咳嗽、大便干结、口腔溃疡和痔疮，影响了学习和儿童正常生长发育。

所以，虽然知道你们工作得很累很辛苦，但是为了自己的孩子还是要克服这个困难，给孩子一个好的身体比什么都重要。



Q67 孩子也要维护自己吃饭的权力吗

现象描述 孩子在奶奶家附近上学，每逢双休日回家时，二位老人都要唠叨一番，孩子不听话，每天都不好好吃饭，还经常点出奇怪的菜名，我们只会做家常便饭，但是能保证营养充足，怎么能听孩子的指挥呢？我心里是为孩子好，为什么孩子不理解呢。请问：二位老人的心理和实际行动对吗？（吉林省长春市 吕方梅）

一句话点评 家长要尊重孩子对一日三餐的看法，走出餐桌上的误区。

营养师解析

吕女士全家好！

我们成年人都知道，遵纪守法是每位公民的责任，同时还要学会用法律来保护自己。那么孩子是否可以维护自己吃饭的权力呢？我们是否要把

柴米油盐酱醋茶的问题强加给孩子？孩子能发表对一日三餐的吃法和做法的意见吗？

儿童的餐桌上有很大误区。为孩子准备的一日三餐，老人做什么孩子就得吃什么，目的只是为了孩子好。可是孩子奶奶做的饭都是用传统方法做的，只知道几种传统的做法，比如猪肉炖粉条等，如今生活水平提



高了，应该给孩子多做各种有营养的食物，炒肉酸菜粉补钙补铁，鲤鱼炖粉条补大脑聪明、提高学习成绩，红烧鸡块壮腰壮骨，吃猪蹄强筋壮骨，吃红烧肉壮体力。也要兼顾到孩子的喜好，整个餐桌上没有孩子爱吃的饭菜，使餐桌就像战场一样，强迫孩子必须多吃。爷爷奶奶心理都是为了宝贝孙子，千方百计地烹调菜肴，结果孩子不领你这份情，吃几口就走了，奶奶只

能生气的望着。

把吃饭的权力下放给孩子，维护孩子的吃饭权力，每天尽量按孩子成长的需要和孩子的口味特点来配餐，科学营养化的管理。多学习新的有营养的做法，如糖醋鲫鱼、橄榄酱拌白菜心豆腐皮、小白菜蘸酱、温拌油麦菜金针菇、玉米小楂子小米绿豆饭、鱼香茄子丝鲜玉米、花生黄豆小豆腐玉米面饼子等。老人们拿着菜谱学着买菜买肉买调料，按营养组合配餐。孙子爱吃，老人高兴，餐桌上有团结气氛，所有的人都心情畅舒，不仅促进了孩子正常生长发育，健脑益智，学习进步，而且可使家庭幸福。

生活中有阳光也有阴雨，一家人吃饭的时候是争论还是谈话，是称赞还是命令训斥，是一个很好的测量计。孩子在快乐的心情状态中才能吸收营养，促进生长发育，健康成长，学习才能提高。



儿童早晚喝粥可以吗

现象描述 我儿子长期住在奶奶家。二位老人听说老年人要早晚喝粥，能调理胃肠，减少胃癌、肠癌的发病率，就让孩子也跟着喝。孩子说虽然早晨喝粥也能喝饱，但是一过两节课后就饿了，饿到中午浑身无力，胃火辣辣得疼。请问儿童早晚喝粥对吗？因为我无法解决家中吃饭的问题，只好拨通了你的电话。奶奶家订了家庭主妇报，非常爱看营养保健板块，请在本报解答。（吉林省吉林市马英英）

一句话点评 孩子一天早晚两次喝粥是一种不良的饮食习惯，没有科学根据，应补充全面科学的营养。

营养师解析

马女士全家好！

生活中存在着很多误区。很多老年人在工作

岗位上忙碌了半辈子，为了解决肚子饿的问题才吃饭，不管是生的、硬的、素的、荤的，只要吃饱就行，没有



时间研究饮食的营养，所以得了慢性胃炎，退休后就要保护好胃肠。为了保护胃，不给胃消化增加负担，所以一天早晚2次喝粥，认为孩子也是一样，要胃肠好，天天喝粥，从小做起，长大后不能得胃病，认为这样做就是对的。其实这种想法是不对的。

营养师提示：一天早晚2次喝粥是一种不良的饮食习惯，没有科学根据。人的胃天天吃过软稀粥，胃长期得不到锻炼，会使胃变懒，

失去了原来的正常功能，更不利于消化系统良好的发挥，容易患慢性胃炎、十二指肠溃疡病。只有正常的饮食才能把胃肠各种细胞的积极性调动起来，促进胃肠有益菌群的平衡，预防胃幽门螺杆菌感染，起到杀菌消炎的作用，有利于慢性胃炎的恢复。民以食为天，饮食是后天之本，天天喝粥，胃的消化功能日渐下降，人的体质就会越来越虚弱了。养好每个人的胃，养胃的关键是规律饮食，饮食营养平衡。

特别是孩子，正处于生长发育时期，胃肠功能还没有完善，不能早晚和二位老人一样。儿童成长发育中，七大营养素缺一不可，要保证供应丰富的蛋白质食物，如鱼类、肉类、排骨、鸡腿、鸡翅、鹌鹑、豆类、坚果、水果、鲜玉米、鲜毛豆、鲜花生、牛奶、蚕豆、花生、瓜子，来锻炼牙齿，促进蛋白质吸收，孩子才能正常生长发育，健康聪明。孩子天天喝粥，会使胃肠功能低下，而且还保证不了正常的身体需求。



Q69 蒸米饭和煮米饭哪一个更有营养

现象描述 我的儿子一回家吃饭就只吃几口。他经常说学校的米饭吃起来肉透透的，饭又软又香，吃了以后胃很舒服，说我做的饭太散，没有米的香味。所以我带着这个问题去了学校的食堂。一问才知道学校是蒸的米饭，同样的大米用不同的方法做出来的饭味道可真不一样。请问蒸饭为什么好吃，比煮的有营养吗？（吉林省吉林市 谢小亚）

一句话点评 蒸饭比煮饭味道更鲜美，营养更丰富。

营养师解析

谢女士，你好！

蒸的米饭为什么比煮的米饭好吃呢？哪种方

法能更好地保护蛋白质、碳水化合物和B族维生素呢？

蒸饭是把洗净的米加温开水适量，放入带盖的盆



和碗中，再放入锅中蒸。在锅内蒸的过程中，水蒸气只在盆碗内周围循环，无法将其中的营养成分带走。这样的方法使米中的蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维素、B族维生素，还有大量钙、铁、锌、硒，各种营养成分分解，具有健脾养胃、消食化气、安五脏、通血脉、

益精强智、生津止渴、健脑益智的作用，可促进孩子耳聪目明，有愉快心情的作用。

蒸的米饭营养功能：可养肺益气。B族维生素是儿童正常生长发育的重要营养素，能够提高免疫系统的功能，预防感冒、发烧、咳嗽、气管炎、肺火、口腔溃疡、上呼吸道感染和营养不良、儿童多动症等。

煮米饭的传统做法是：将米淘洗干净后，锅中放入清水，先用旺火煮开后，再用温火煮烂。随着水温 and 水分不断蒸发，溶于水中的B族维生素，部分蒸发而逸出，所以就导致了米饭中的营养成分流失和减少。

因此说蒸米饭营养更丰富。



煮得过久的菜肴有营养吗

现象描述 孩子的奶奶说孩子不能吃生拌、蘸酱菜和炒菜，一定要吃煮菜和炖菜。她是在早晨晨练时听姐妹们说的，吃生菜，细菌、化肥、农药都杀不死，只有用大火来煮，才能消毒灭菌。现在孩子也跟着奶奶吃煮烂糊的饭菜，孩子说吃饭不香，还诱发了牙龈出血，不知道这是什么原因。请问吃过烂的蔬菜还有营养吗？奶奶和孩子的健康是否受到损害呢？（河北省廊坊市 肖云平）

一句话点评 菜肴过度煮炖会破坏原有的营养素，不宜长期食用。

营养师解析

肖女士全家好！

奶奶听说：不能吃生菜、炆拌菜、蘸酱菜和炒菜，须高温来煮来炖才能杀灭各种细菌，去掉农药和化肥，人食用后才能健康不得病。其实用煮炖的烹调方法是不能清除化肥、农药的。多余的化肥和农药在做菜之前可用

淘米水和盐水浸泡，再漂洗干净。用煮和炖的方法是不对的。

煮炖得烂糊、炒得太熟的菜肴没有营养，因为蔬菜中的许多维生素遇热遇高温最容易被破坏，其中蔬菜中的维生素C最容易受到破坏，如小白菜、西蓝花、大白菜、水萝卜、白萝卜、西红柿、西洋菜、高山娃娃菜、油麦菜、芦笋、菜尖等，加热的时间越长，维生素损失的就越多。所以说，用不良的烹调方法做成菜肴摆上餐桌，其后果等于掩耳盗铃一样，自己在骗自己。因为饮



食是一日三餐必需的，一顿吃不好，就会肚子饿的发慌，全身无力。

幼儿正处于生长发育时期，需要各种食物的营养，才能供给热量，成为健康聪明的儿童。长期食用没有营养的饭菜，一定会免疫功能低下，诱发牙龈出血、牙周炎、口腔溃疡和口鼻生疮，缺少了身体发育成长必需的B族维生素和维生素C、胡萝卜素和叶酸。如长期食用煮得过烂、炒得时间过长

的菜肴会诱发营养不良缺乏症、贫血等。

怎样才能烹调出色、香、味、养、意、型齐全的菜肴呢？首先要购买新鲜蔬菜和无公害的绿色蔬菜，新鲜蔬菜要用清水认真洗干净。炒菜有营养，常指炒菜火候和烹调菜肴时火力的变化要得当。炒菜时为减少维生素的丢失，应尽快做到热锅、热油、急火炒做。如汤菜烹调，应是汤开锅后再放菜。如鸡汤虾仁豆腐小白菜，应先开锅沸汤，先下豆腐虾仁，再开锅后放小白菜精盐，开锅即可，以缩短加热的时间，减少营养的丢失。

怎样才能加工出不丢失营养的炖菜煮菜呢？如牛肉炖圆白菜西红柿汤菜，先把牛肉切成小块，加水适量，先急火煮开后，打去泡沫，煮5分钟改为小火，煮到八成熟时，改为急火，先放圆白菜，开锅后，再放精盐、葱花和西红柿，再开锅即可停火装碗。保持火候，肉烂、菜香、汤鲜，可供孩子食用，营养丰富。



孩子经常吃快餐对身体有利吗

现象描述 女儿一直由姥姥照顾。姥姥退休后，就把外孙女接了过去。可是从那以后，这孩子很少吃家里做的饭，每天穿戴打扮得很时尚。他们经常一起去快餐店吃早餐，中午吃西餐，晚上打电话订餐，出门就吃一些大街上的小食品，如油饼、油条、油炸鸡蛋、油炸米粉糕、油炸方便面、油炸米粉肠、蛋糕、汉堡、热狗、麻辣烫、饺子、面条，应有尽有。请问孩子天天吃很贵的快餐为什么会诱发便秘、口臭呢？去快餐店、餐馆吃饭，有营养吗？（吉林省蛟河市 孙梅梅）

一句话点评 过多食用快餐不利于儿童生长发育，家长应走进厨房为孩子烹调出美味营养的菜肴。

营养师解析

孙女士，你好！

新世纪有新的生活状态，一些老人认为，自

己辛苦一辈子了，现在退休手中也有工资，可以好好享受，带着宝贝孙子、孙女，来到中餐、西餐、快餐、大排



档,吃得香、心情好。

目前营养师饭店正在兴起,各种快餐经济实惠,最大优点就是方便,一手交钱,一手付货。这里没有人提出这一餐是否营养卫生,特别提到孩子天天吃饭馆,会诱发便秘、口臭、牙龈出血、注意力不集中,学习成绩下降等。孩子吃的这些快餐

只能解决暂时的饥饿,体内缺少了维生素、植物蛋白质、膳食纤维素、矿物质元素钙、铁、磷、锌、硒。导致了儿童日需的营养供应不足,成长缓慢、便秘、胃肠功能不全、口臭、牙龈出血,这些都是负面的问题,孩子体内的垃圾过量,影响了正常生长发育。

所以,还是应该选择新鲜蔬菜、水果和鸡鸭鱼肉,自己洗干净、自己做饭做菜,既能营养好自己,又能让孩子吃好吃饱,健脑益智、学习进步、健康聪明。应重新回到厨房,才能促进孩子正常生长发育,减少疾病。

经常带孩子吃快餐的家长要理解和知道,快餐不是健康的,应尽量让孩子少吃快餐食品。



给孩子煮鸡蛋时应注意些什么

现象描述 我孙女最喜欢吃煮鸡蛋,可我煮的鸡蛋有时鸡蛋黄往外流,还有时鸡蛋都煮硬了,还扒不下皮来,孙女说李芳的奶奶煮的鸡蛋又香又软,说我不会做饭,连鸡蛋都不会煮,让我去李芳家学一学。孙女的意见我接受。请问煮鸡蛋应怎样操作?煮不熟的鸡蛋和煮得过硬的鸡蛋有什么害处?(吉林省吉林市梁玉花)

一句话点评 煮鸡蛋也是一门科学,煮鸡蛋时应掌握技巧。煮鸡蛋前用凉水浸泡20~30分钟,水开后煮5分钟就好了。

营养师解析

梁女士全家好!

煮鸡蛋也是一门科学,煮鸡蛋时应掌握技巧。正常的操作是先把鸡蛋洗干净,用凉水浸泡20~30分钟,以降低鸡蛋内的气压,冷水下锅,水一定要没过鸡蛋,用中火煮开,开后再煮5分钟即

可。

煮好的鸡蛋软硬合适、香糯软口、清心芳香、开胃爽口,具有促进儿童正常生长发育、润肺利咽、强健身体、养脑开智的作用。

煮不熟的鸡蛋孩子一定不爱吃。因为鸡蛋不熟,不能杀死有害的病菌,不能完整的保存营养成分,吃不熟的鸡蛋会影响健康,生鸡蛋中不但存在着沙门氏菌污染,还会影响蛋白质的消化和吸收。



煮鸡蛋超过10分钟以后，鸡蛋内部会发生一系列的化学反应，蛋白质会发生变化，结构

变得紧密，产生大分子蛋白块，不容易与胃液中蛋白质消化酶接触，所以难以消化。鸡蛋中的多种氨基酸经过长时间加热后也受到破坏，所以说鸡蛋不应煮过久。



Q73 煮熟后剥皮存放的鸡蛋营养卫生吗

现象描述 我的孩子住在姥姥家里，上学很近，姥姥说孩子早晨必须吃2个鸡蛋，这个应该没问题。可是为了方便，每次都要煮很多，剥了皮放在冰箱里保鲜，吃的时候拿出来就吃。孩子说经常肚子疼，还拉肚子。请问是不是因为鸡蛋剥皮保管不卫生造成的？这样的鸡蛋还有营养吗？（吉林省磐石市 王铁松）

一句话点评 为防止细菌感染，煮熟的鸡蛋应随煮随吃。

营养师解析

王先生全家好！

煮鸡蛋要吃新鲜的，随煮随吃最好。煮熟的鸡蛋放置几天以后会和剩饭剩菜一样，被细菌污染而变质，没有营养，人吃了后会患病。一次多煮一些，并剥掉皮的鸡蛋吃起来的确很方便，非常省事，但是却很不卫生。夏季是细菌生长繁殖的季

节，沙门氏杆菌生长的适宜温度是22℃~38℃，它也会与灰尘一起漂浮在空气中，遇到适合生长的载体——鸡蛋，凭借鸡蛋为其提供的大量营养，就会迅速繁殖。孩子正处于生长发育时期，胃肠功能还不完善，所以食用后肚子疼，拉肚子，腹胀不消化。如果鸡蛋放的时间过长，食用后将导致急性肠胃炎、恶心、呕吐，会影响孩子的学习和成长发育。如果炎症严重时应去医院治疗。

所以，还是跟老人讲讲这些道理，别这么图省事害了孩子。



Q74 成长发育中的儿童能用水果减肥法减肥吗

现象描述 儿媳妇身体有些胖，正在减肥，每天晚上不吃饭，只吃大量水果。我的孙子也有些胖，他就学他妈妈，晚餐只吃1片面包，其余的吃水果充饥，他想减肥，可是这样不但没瘦反而更胖了。请问孩子能把水果当饭吃吗？长期下去



对健康有什么害处？水果减肥法对吗？（吉林市桦甸市 纪一亚）

一句话点评 成长发育中的孩子，不是过度肥胖就不要随便减肥，即使需要减肥，也应合理搭配饮食，配合适当运动，单纯利用水果减肥对儿童的生长发育十分不利。

营养师解析

纪姐妹全家好！

很多人认为用水果减肥再好不过了，因为水果好吃，还能填饱肚子。水果含有丰富的维生素、纤维素，不含蛋白质和脂肪。用水果来代替晚餐，减肥、美容同时进行。其实不然。水果含热量和糖分都很高，如西瓜、香瓜、哈密瓜、葡萄、

草莓、荔枝、芒果、水蜜桃、苹果等。100克西瓜含137千焦的热量，很多人吃西瓜一吃就是半个，约产生热量2800千焦左右，相当于吃三四两米饭。还有成长发育中的儿童，他们每日所需的供应身体的营养物质有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、维生素、矿物质元素和水。妈妈的减肥餐，不能与孩子一同分享，孩子每餐都要有菜、有饭、有肉、有鱼、有水果、有粗粮和牛奶。另外，孩子晚餐食用大量的水果，可导致脂肪的堆积、营养失衡，孩子不但不能减肥，反而增肥。成长发育中的孩子，不是过度肥胖就不要随便减肥。



Q75 在孩子的饭菜里多加味精好吗

现象描述 孩子的奶奶认为多吃味精有营养，可以增加食欲，孩子长得快，有聪明的头脑。所以每次吃饭时，奶奶都是偷偷地给孩子的菜里、粥里多加味精。请问这样吃真的营养吗？（北京市 古建琼）

一句话点评 给孩子菜饭多加味精是不对的，会影响孩子的正常生长发育。

营养师解析

古女士全家好！

有很多的老年人认为，多放味精可增加菜饭的鲜味，多吃味精有营养。其实是怎么样的呢？味精，又叫谷氨酸

钠，为无色或白色结晶性粉末，有特殊的鲜味，可提高食欲。但是食用得太多也是有害的。成人每日适宜量为1克，儿童和老人减半，孕妇、婴幼儿最好不食用味精。

味精是从玉米中科学加工的提取物，多食将有害



健康。因为过量地食用，会影响食物原有的鲜味和营养，会使血液中谷氨酸钠含量升高，限制了食物中原有营养的输送，还限制了必需的二价阳离子、

钙离子和镁离子的利用，可造成营养功能的障碍，出现孩子成长缓慢、出虚汗、睡眠不安、心跳无力、纳食不香、不思饮食、恶心、免疫功能低下、感冒、咳嗽、发烧、掉头发、皮肤粗糙、儿童多动症等现象。

所以说，给孩子菜饭多加味精是不对的，将影响孩子的正常生长发育。



经常给孩子吃汤泡饭好吗

现象描述 孩子的姥姥觉得菜汤有营养，汤、菜和饭都放在一个碗里，快捷省事，孩子吃得快，吃得饱。所以每天都给孩子吃汤泡饭。请问成长发育中的儿童，经常吃汤泡饭真的好吗？（吉林省四平市 姜卫）

一句话点评 孩子经常食用汤泡饭会加重胃的负担，诱发儿童胃病，所以常吃汤泡饭是不对的。

营养师解析

姜女士全家好！

吃汤泡饭是很多人的习惯，他们觉得这样吃得很顺口。大人带头吃，孩子一定也跟着吃，即省时省力，又能快速填饱肚子。家长只知道孩子吃饱了就行，却不在乎是否有负作用。

成长发育中的儿童，胃肠的功能还没有发育完善，脾胃的功能较弱。因为我们平时吃的食物需要咀嚼粉碎后才能便于吞咽，要用口中的唾液把食物温润，而唾液会在咀嚼时产生许多消化酶，有助消化和解毒的功能，有益于儿童的健康成长和发育。饭菜经过汤浸泡以后会变软，孩子就省去了咀嚼的过程，没有经过充分咀嚼和初步消化的食物，进入胃里会加重胃的负担，将诱发儿童胃病，所以吃汤泡饭是不对的。



孩子可以边吃饭边喝水吗

现象描述 孩子的奶奶在孩子吃饭时，总在桌上放一杯水或一杯茶，当汤送饭。孩子边吃着边喝着，奶奶还说别吃那么快，快喝一口水。奶奶认为这种吃法有益健康，能养胃，有水的帮助营养吸收得好。这样边吃边喝的就餐方法对孩子



的胃有好处吗？（吉林省松原市 刘二梅）

一句话点评 科学的喝水方法是饭前饮水，并要适量。

营养师解析

刘女士全家好！

边吃饭边喝水是一部分人的饮食习惯。研究表明，科学的喝水方法是饭前饮水，要量少喝。空腹喝下的水，在人的胃内停留几分钟后很快进入小肠内，被

吸收入到血液中，一个小时后就可以补充全身的组织 and 细胞所需水分了。饭前喝水营养了胃肠，增进了健康。

边吃饭边喝菜汤是有益的，能促进胃液的分泌。可是边吃饭边喝水却不同，这样会冲断了胃液的分泌，水会冲淡了胃酸度，导致了消化不良，诱发儿童胃病。

所以说，孩子边吃饭边喝水是不对的。



巧克力可以放入冰箱冷藏吗

现象描述 听说孩子吃巧克力会变得聪明，女孩会长得漂亮。我们就给孩子买了很多巧克力。孩子的奶奶怕巧克力坏了，把全部的巧克力都送进冰箱保存，可是再拿出来孩子就不爱吃了。请问这是为什么呢？（吉林省吉林市 朴金子）

一句话点评 巧克力不能冷藏，最好放恒温处避光保存。

营养师解析

朴女士全家好！

巧克力营养丰富，可补充热量。适量地食用巧克力可以保持体内血糖的稳定，预防儿童因营养不良所造成的低血糖。能在最短的时间内满足身体的热量，每天吃1~2块为宜。

巧克力为什么不能冷藏呢？首先巧克力可分为两种：一种是纯巧克力，另一种是代可可脂，包括精炼油脂、植物油脂等，是代替可可脂制作而成的复合巧克力。如果把巧克力放进冰箱保存，巧克力受低温后，会出现糖霜和出油，然后引起返霜，失去了巧克力原来的口感，其营养成分也受到了破坏，还会引起细菌繁殖。

所以巧克力不能冷藏，最好在恒温下避光保存。



成长期的孩子可以吃保健品吗

现象描述 孩子的姥姥是退休的高级科技人员，有一定的经济基础。姥姥生怕孩子长得慢，就给孩子买各种各样的保健品，有牛初乳、蛋白粉、多种维生素、鱼肝油等。吃了这么多好食品，孩子变得肥胖起来，有出现新的问题了。请问11岁的健康女孩吃这么多保健品，对健康有好处吗？（吉林省辽源市 张缓秋）

一句话点评 健康孩子应不吃或少吃各种中药、保健营养品，不要听信广告，还是听专家的好。

营养师解析

张女士，你好！

有很多的老年人把孙子、孙女当成命根子，看到很多诱人的保健品广告，就动心给孩子买着吃，不在乎花多少钱，只要孩子吃，长辈就高兴。还有很多老人，生怕孩子长得个小，缺乏营养，影响发育，就千方百计地寻求各种补品，花费心机，盲目听信广告，给孩子各种营养品来吃。还有的家长给健康的儿童煮人参、黄芪鸡汤等中药补品。这些做法都是不对的。

因为孩子不是试管婴儿，不是加入什么营养素

都会有相应的效果的。张女士提到你的孩子吃了4种补品，盲目的用高蛋白、高热量的营养素和维生素强化的食物，导致孩子饮食中原有的营养功能紊乱，失去了原有的功能。健康的儿童没有挑食、偏食的毛病，每天除正常的一日三餐外，再食用1袋牛奶，这样营养功能就够了。孩子吃了那么多的保健品，产生了高蛋白、高碳水化合物、高脂肪的堆积，又导致了新的问题。不少儿童体重超标，肥胖现象严重，也有少数的儿童患高血压、糖尿病、肥胖症、脂肪肝，严重影响了孩子正常的生长发育和大脑智力的开发，使孩子智商低下，发育不良，并患有儿童多动症。

营养信息提示：成长发育中的儿童，膳食要有营养，结构要平衡，一日三餐要品种多样化，每日要食用25种以上的食物，多给孩子选用包馅的食物，如饺子、包子、烧麦、火烧、馅饼，来促进孩子的食欲，保持食物原有的营养成分。

所以说，孩子应不吃或少吃各种中药、保健营养品，不要听广告的，还是听专家的好。



正常生长发育的孩子钙片吃得越多越好吗

现象描述 奶奶听卖药专家讲座和广告宣传说，他们的钙片有全能的营养，还有各种不同五花八门的钙片，如牛骨高钙片、葡萄糖酸钙片、氧化钙片、儿童钙镁片等，奶奶给孩子买了好几样。请问正常生长发育的孩子，要天天吃钙片补钙吗？这种保持身体健康的观念正确吗？（吉林省吉林市 吕菊红）

一句话点评 孩子所需的钙元素应合理补充，过多或太少都会影响孩子正常的生长发育。

营养师解析

吕女士全家好！

现在的生活水平不断提高，大部分家庭都有条件保证孩子的正常需求。爷爷奶奶生怕自己的宝贝孙子长得慢，个子小，就想设法给他们补钙。所以孙子吃钙片就成了奶奶、爷爷们的心愿，成了爸爸、妈妈们的研究话题。对于孩子补钙，家长必须明确每天给孩子吃了多少含钙量的食物。如果含钙的食物吃得很少，那么就应该吃钙片补充。而如果一个孩子很有食

欲，一日三餐正常吃饭，间食还喝酸牛奶，或晚睡前喝鲜牛奶，这样其实已经保证了他正常成长发育所需的钙元素，已经不缺钙了，就没有必要再吃钙片来补钙了。如果孩子食欲不振，不爱吃饭，应让他每天吃1片钙片。健康的孩子不缺钙，不要随便给孩子吃钙片，不能认为钙片是十全十美的补品。

科学的实验证明：补钙并非多多益善。用钙过多会影响儿童体内正常钙的供给，导致儿童发育不良、大骨节、大脑袋、走路东倒西歪、肥胖超重、儿童多动症、大便干结、肾功能不全等。由于钙的排泄受到影响，会形成肾结石、泌尿结石等。吃钙片过多还可导致人体内磷的缺乏，诱发儿童软骨病、佝偻病、发育不良等。

孩子日需钙元素的适宜量为：1~4岁的幼儿为500~800毫克，4~10岁的儿童为800~1 000毫克。



Q81 可帮助孩子补钙的食物有哪些

现象描述 孙子今年11岁，爱好打篮球。他是学校球队的，每天除了学习以外，运动量还很大，白天出汗很多，现在夜间也有出汗的现象。请问我的孙子如何补钙？每日应吃哪些含钙高的食物？每100克这些食物中，钙的含量是多少？谢谢。（吉林省通辽市 张中强）

一句话点评 儿童身体所需的钙应该来源于食物，以下提供的补钙食物，请选择食用。

营养师解析

张先生，你好！

你的孙子11岁了，正处于生长发育的高峰时期。孩子每天都在生长，加之他又有体育爱好，所以需要大量的热量供给，这时的孩子对必需的矿物质元素钙的需要量比成人还要多。儿童身体所需的钙应该来源于食物，而不是打针、吃药，更不是天天吃钙片所能补充的。

常见食物中每100克食物的含钙量如下：羊奶140毫克、牛奶148毫克、酸牛奶168毫克、奶酪798毫克、牛奶饮料42毫克、鸡蛋68毫克、鹌鹑蛋159毫克、鸭蛋65毫克、咸鸭蛋364毫克、

松花蛋78毫克、鹅蛋56毫克、黑芝麻780毫克、芝麻酱1040毫克、黑木耳1342毫克、小草鱼83毫克、大黄花鱼83毫克、小黄花鱼126毫克、大马哈鱼46毫克、带鱼56毫克、小鲫鱼148毫克、红娘鱼58毫克、黄姑鱼57毫克、黄鳝鱼41毫克、晶鱼62毫克、鲤鱼53毫克、白鲢鱼38毫克、鲈鱼56毫克、泥鳅105毫克、鲶鱼114毫克、小虾628毫克、鲍鱼266毫克、海参213毫克、海蜇236毫克、墨鱼34毫克、海米356毫克、对虾49毫克、河虾207毫克、龙虾131毫克、明虾75毫克、草虾403毫克、鲜贝142毫克、鱿鱼93毫克、虾皮345毫克、虾酱1708毫克、海蟹178毫克、河蟹226毫克、蟹肉41毫克、海带364毫克、紫菜268毫克、高粱米36毫克、大黄豆252毫克、黄豆芽56毫克、黑豆331毫克、豇豆124毫克、绿豆104毫克、豌豆119毫克、红小豆198毫克、瘦猪肉10毫克、猪排38毫克、猪蹄54毫克、瘦牛肉12毫克、野鸡肉890毫克、鹌鹑127毫克、田鸡125毫克、苋菜348毫克、木耳216毫克、韭菜28毫克、圆白菜32毫克、紫甘蓝52毫克、香菜265毫克、四棱豆290毫克、土豆113毫克、雪里蕻292毫克、菠菜198毫克、油菜146毫克、油麦菜127毫克、茼蒿38毫克、干黄花菜38毫克、佛手瓜102毫



克、山蕨菜58毫克。

在这里我再为您搭配几个套餐，您可以参考选用：

套餐1

早餐：青豆鲜玉米粒大米花粥，黄豆全麦粉红小豆沙包，煎小鱼，橄榄油烧鱼菜豆腐泥。间食：酸牛奶。

午餐：豌豆大米大枣花生饭，糖酥油饼，香油拌菠菜海蜇，牛肉西红柿小白菜汤。间食：香瓜。

晚餐：香菇青椒肉末鸡蛋炒饭，玉米黄豆石煎土豆丝，紫菜虾仁豆腐汤糖拌小柿子。间食：香蕉。

营养功能：营养丰富，可满足全天所需的热量，预防缺钙。

套餐2

早餐：黄豆豆浆或豆腐脑，玉米小米面大枣发糕，牛肉黑木耳芹菜包子，蒸雪里蕻黄豆芽。间食：葡萄。

午餐：红小豆高粱米大米干饭，北京烙油饼，莼菜炖鲫鱼，糖醋海带白

菜豆腐丝。间食：鲜玉米。

晚餐：黑木耳虾仁西红柿鸡蛋打卤面条，黑芝麻冰糖酥饼，橄榄油拌芹菜牛肚丝。间食：鲜牛奶。

营养功能：本餐可促进儿童正常生长发育，使孩子健康快乐，预防缺钙。

套餐3

早餐：薏米冰糖小枣大米粥，莴苣精肉洋葱蒸饺，煎大马哈鱼段，香油拌苦苣豆腐丝。间食：香蕉。

午餐：黑米大米白小豆花生米饭，玉米面发糕，黑木耳炒白菜片，排骨香菇木耳汤。间食：五香花生。

晚餐：肉丝金针菇，西红柿炒米饭，全麦面粉卷菜单饼，糖拌西红柿，糖醋渍蒜。间食：鲜牛奶。

营养功能：营养丰富，促进钙的吸收，预防儿童多动症、佝偻病、生长迟缓。

套餐4

早餐：绿豆大米南瓜花生粥，山东煎饼，小花卷，咸鸭蛋，黑芝麻拌土豆丝，橄榄菜。间食：酸牛奶。

午餐：全麦面粉牛肉芹菜洋葱黑木耳发面包子，糖醋橄榄油拌绿豆芽海蜇丝。间食：五香鲜毛豆。

晚餐：大白豆玉米楂子红小豆粥。玉米面大枣发糕，煎带鱼，手撕大白菜干豆腐。间食：苹果。

营养功能：具有供给孩子成长热量，健脑益智，促进钙的吸收等作用。

套餐5

早餐：红小豆薏米大米蜜枣粥，丝瓜洋葱肉馅全麦面粉包子，西红柿炒鸡蛋，煎小虾。间食：哈密瓜。

午餐：燕麦米大米豌豆花生米饭，全麦面粉丝饼，排骨炖豆角土豆，炸烹虾球。间食：五香花生。

晚餐：虾仁紫菜汤，香菇茼蒿菜，面条，苹果橙子，西蓝花沙拉。



营养功能：营养组合餐，富含丰富蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生

素A、B族维生素、维生素C、维生素D、维生素E、胡萝卜素、钙、铁、钾、磷、锌、硒等多种营养素，有益钙的吸收，还能利于大脑发育和骨骼的生长。



健康的孩子还要吃蛋白粉吗

现象描述 孩子的叔叔从国外邮来3桶蛋白粉，说是可以让孩子身体健康，发育良好。还说喝蛋白粉，孩子就聪明，一定要让孩子按剂量喝，喝完了会再邮来。请问我的孩子发育正常，食欲很好，还用再喝蛋白粉补养孩子吗？蛋白粉有什么营养？正常孩子需要吗？由于对蛋白粉还不了解，所以还没让孩子开始食用。（吉林省桦甸市 于方）

一句话点评 健康的孩子摄取过多的蛋白质，对身体健康反而不利。

营养师解析

于女士，你好！

现在市场上出现多种多样的蛋白粉，广告上也大肆宣传，有理有据地论述蛋白粉的功能以及对儿童健康的作用。缺乏蛋白质会给孩子的身体带来危害。那么健康的儿童是否普遍性缺乏蛋白质，有必要把它们当成营养补品来食用吗？

蛋白质是构成一切生命的物质基础，但是

并非儿童体内重要的营养素。它在人体的胃肠道中被消化后，分解为人体必不可缺的氨基酸，可供儿童所需的热量。吃儿童蛋白粉应在需要时食用，如患有胃肠功能疾病，肝炎、肺炎、肺结核恢复期，营养不良、贫血、发育不良等，须服用蛋白粉来供给热量。如果一个孩子发育正常，一日三餐食欲很好，没有儿童多动症，很健康，就不需要服用了，孩子自我的保护功能就够用了，营养过剩也会带来疾病。

健康的孩子摄取过多的蛋白质，会加重胃肠、肝肾的负担，诱发疾病，对健康造成威胁。过高的蛋白质摄入可增加尿中钙的流失。孩子如果没有偏食症状，健康的孩子不用食用蛋白粉。



孩子能食用脑白金吗

现象描述 孩子的姑姑，在今年2月孩子的爷爷过生日时，给老人买了脑白金。

二位老人舍不得自己吃，听说吃脑白金健脑聪明，就给宝贝孙子吃。请问我的孩子今年11岁，可以吃脑白金吗？脑白金适应什么样的人群？有什么营养呢？（吉林省吉林市 唤大梅）

一句话点评 健康的孩子应从食物中获得全面营养，尽量不食用脑白金等功能性补品。

营养师解析

唤女士全家好！

脑白金的主要成分是褪黑素，具有改善睡眠的功能。45岁以后的中老年人，内源性褪黑素的分泌逐渐减少，服用一些外源性保健品来帮助睡眠，提高睡眠的质量，对一些患有失眠疾病的患者，可改善睡眠起辅助的作用。

有很多的老人特别心疼自己的宝贝孙子，生怕有高级补品孩子吃不着，又怕孩子学习太辛苦，就用补品来为孩子补充热量，解除大脑疲劳。有很多老人因为脑白金带有脑字，就认为它一定是

补脑健脑、开发智商、营养大脑细胞的好东西。认为孩子吃比自己吃还好，所以宁可自己不吃，全都留给孩子吃。老人的心情是可以理解的，但脑白金营养的功能不适用于孩子。如果是由于学习压力太大而有失眠的现象的学生，也应去看医生，按医嘱来服用，不要自己乱服脑白金和一些催眠药物。

营养信息提示：如孩子学习太疲劳，有失眠的现象，就在睡前喝1袋鲜牛奶，并吃些富含淀粉的全麦面包、饼干、黑面包、燕麦面包、酥饼。这些不仅有催眠的作用，还能补充孩子成长发育所需的热量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、维生素、矿物质元素钙、铁、锌、硒、镁、钾、钠和水，这样才能营养全面，使得七大营养素发挥热量，保证热量营养输送，减少了失眠健忘，使孩子耳聪目明、健脑益智、强筋健骨，吃得饱睡得香，健康快乐，正常的生长发育。

您的儿子今年11岁，正处于生长发育还不成熟的时期，不需要食用脑白金。



孩子能长时间吃药膳吗

现象描述 我家的二位老人工作时非常热情，退休后仍然勤劳热情地为他们



的孙子忙碌着，绞尽脑汁地来为孩子制作营养菜单。二老花大量的心思烹调各种菜肴，如人参鸡块、桂圆莲子粥、枸杞桂圆粥、黄芪鸡汤、红烧鲍鱼、干炸鲍鱼、清蒸甲鱼、软炸银鱼、油炸鸡腿、海参烧大虾、醋溜五花肉、炸鱿鱼、红烧排骨、虎皮鹌鹑蛋、肉火烧、油炸鸡蛋、熏老母鸡、烤肉干、油炸肉串、八宝粥、油茶面、油炸火腿肠等。可是为什么孩子总出现口腔溃疡的现象，请问这些食物孩子常吃行吗？（吉林省吉林市 于扬）

一句话点评 健康成长的孩子不能长期进行药膳食疗，需要时才能食用。

营养师解析

于女士全家好！

有很多的老年人认为，现在的生活好了，让孩子享受着高品质的爱，吃菜太多没营养，吃粗粮太多没有日需的热量，孩子一定要吃的好，才能产生热量，成长的快。这都是爱心的误区，这些高热量的食物，使体内储存了大量的脂肪。由于缺少了维生素C、B族维生素、胡萝卜素和膳食纤维素，脂

肪不能被吸收，使孩子的体内营养素不平衡，导致了孩子出现口腔溃疡、嘴角出泡、鼻子出血、脸色发黄、食欲不振、免疫功能低下、易感冒、发烧、咳嗽、大便干结等症状。

这些热心的老人们，应多学学食物热量、营养组合、食物配餐等知识。正处于生长发育中的孩子，每日必须补充含蛋白质的食物及含维生素、脂肪的食物、粗米杂粮，要有豆类的营养以及牛奶与水果的结合，食用菌与肉类、鱼类的结合。

正常健康成长的孩子不需要吃含健补性质的药膳，需要时才能食用。如孩子已经患有一些疾病，需要通过药膳来食补，也应在营养师的指导食用。



Q85 孩子长得太慢千万不要吃增高药

现象描述 我孙子今年12岁了，却还不如10岁的孩子个子高，我们全家都很着急。他妈妈看了广告后买了增高药，按说明书去吃。可是吃了3个月，孩子不但不长个子，反而脸色发黄，不爱吃饭，更不爱吃药，大便干结。孩子显得比以前还干巴，皮肤就像老年人一样，面部还长了很多粉刺和青春痘。现在我们才知道增高药也并不一定起作用。请问孩子应怎样加强锻炼，吃什么样的食物才能使他正常生长发育呢？（吉林省长春市 田铃月）



一句话点评 孩子正处于生长发育的时期，每天都要有合理的膳食、科学的运动才能健康成长。

营养师解析

田女士全家好！

可怜天下父母心，每天都在关注着孩子的成长，谁都希望自己的孩子健康地生长发育，长高个子，学习好。如果看见自己家的孩子成长发育迟缓，个子长得比同龄人矮，就会非常的着急。为了孩子长个挖空心思，让孩子吃中药、民间小秘方、还要尝试被广告吹嘘的神乎其神的增高药等，可结果又如何呢？孩子的个子不但没长，又给孩子添了便秘的毛病，孩子没有胃口吃饭，造成思路不清晰、注意力不集中、记忆减退、心情紊乱、学习成绩下降，经常感冒、发烧、免疫能力下降、睡觉盗汗、全身疼痛，这样的盲目增高给健康的成长发育带来了阴影。

营养师提示：孩子正处于生长发育的时期，每天都要有合理的膳食，

再加上科学的运动，这样才能长个子、长肉、长智商。

孩子健康快乐的成长一定要吃好每一餐，吃好、玩好、休息好，才能长个子、长知识。家长要告别快餐、饭店、各种小食品 and 高级饮品，亲自到超市购买新鲜蔬菜瓜果、鱼肉、牛奶还有含铁很高的食用菌类、薯类，自己做菜，让孩子吃得充实有营养才能长个子。营养丰富的才要有：香菇鸡腿炖土豆、土豆烧排骨黄豆芽、橄榄油炆拌芹菜叶肚丝、橄榄油炆拌苦苣豆腐丝、排骨炖海带高山娃娃菜、软炸晶鱼、清蒸大马哈鱼、马哈鱼炖豆腐小油菜、糖醋马哈鱼骨、糖醋小鲫鱼、干煎黄花鱼、干煎三文鱼、鱼肉丸子汆白菜香菇、鱼丝炒土豆青椒、糖醋鱼段、软炸虾段、干煎小虾、虾仁烧豆腐白菜丁、麻婆豆腐白菜丁、鸡翅炖海带白菜块、糖醋锅包肉高山娃娃菜、金针菇肉丝炒芹菜、牛肉丝炒芹菜洋葱丝、清炖牛肉香菇小油菜、牛蹄筋炖土豆海带块、猪蹄炖黄豆芽、糖醋猪蹄花生米、薏米红小豆小枣大米饭、黑米红小豆大米花生米饭、玉米小米黄豆面核桃仁葡萄干发糕、韭菜鸡蛋山东煎饼圆白菜合子。除了吃好每日三餐，还要搭配好三餐之间的间食，有营养的间食有：鲜玉米、鲜花生、鲜豌豆、鲜蚕豆、鲜红薯、酸牛奶、鲜牛奶、香蕉、苹果、核桃、金桔、葡萄。

科学的运动更为重要，有条件的家庭可多为孩子创造一些时间和地点上的条件，还可把孩子送到儿童健身学习班去学习、去锻炼，经过锻炼的孩子一定会有健康的发育。

第2章

儿童常见病的防治及养护





孩子视力下降与偏食有关吗

现象描述 我家的孩子是在姥姥家长大的。老人岁数大，患了高脂血症，所以全家都只吃素食，孩子跟着这样吃。最近发现宝宝好像出现了营养不良的征兆，发育迟缓、身体消瘦、眼睛容易疲劳，总爱用手揉眼睛，看书、写字、看电视的距离都很近。请问这是不是由于孩子长期跟随老人吃素食造成的？什么样的食物利于保护眼睛？（吉林省磐石市 蔡俊英）

一句话点评 营养失衡、偏食与视力发育有很大的关系，保护好眼睛的卫生，要注意科学的饮食营养，从根本上注意，才能使孩子心明眼亮。

营养师解析

蔡女士，你好！

有很多的家长认为讲卫生就是洗手、洗脸、刷牙、漱口、不吃变质的食物，认为吃得饱就没有病，吃素食就不会得高血脂、高血压等病，其实这些看法都是不对的。孩子从小吃素，容易因营养缺乏而导致眼病。

眼睛是人的重要器官，长期营养不良，易使孩子患上弱视、斜视、近视等眼病，这就是孩子总是揉眼睛和看东西太近的原因。营养专家发现，营养失衡、偏食与视力发育有很大的关系，保护好眼睛的卫生，必须吃好每一餐，科学营养的组合，

才能使孩子心明眼亮。全面平衡的营养必须从食物中摄取。那么呵护眼睛的食物有哪些呢？

1. 富含蛋白质的食物能促进孩子的健康发育，保持眼睛的正常功能。这类食物有：牛奶、酸牛奶、益生菌乳酸奶、鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋、鸽子蛋、猪瘦肉、牛瘦肉、羊瘦肉、兔子肉、鸡肉、鸭肉、鹌鹑、牛肚、羊肚、狗肉、蚕蛹、黄鱼、海参、海带、鲤鱼、鲢鱼、草鱼、三文鱼、晶鱼、黄花鱼、鲍鱼、对虾、章鱼、鲈鱼、黑鱼、小虾、黄豆、黄豆芽、豆腐、南豆腐、小豆腐、豆腐干、臭豆腐、腐竹、花生、香菇、鲜毛豆、红小豆、绿豆、豌豆、蚕豆、薏米、芡实、鲜玉米、鲜小麦、小麦粉、燕麦米、燕麦面、黑木耳、黑芝麻、黑豆、花生酱、橄榄酱、黄豆酱、酱豆腐、素什锦、油豆腐、素鸡豆腐、白豆腐丝、熏豆腐丝、西瓜子、开心果、腰果、葵花子、榛子、栗子、松子、核桃等。

2. 富含维生素A及胡萝卜素的食物有益眼睛的健康。这类食物有：鸡肝、鹌鹑肝、鸽子肝、猪肝、牛肝、羊肝、河蟹、大虾、大马哈鱼子、鸡蛋黄、鸭蛋黄、鹅蛋黄、黄油、橄榄油、胡萝卜、白萝卜、糖心萝



卜、小水萝卜、胡萝卜叶子、甜薯、豌豆、南瓜、苋菜、芥菜、莴苣、苕蓝、雪里蕻、圆白菜、香菜、芹菜叶、红薯叶、茴香、茼蒿、木耳、韭菜、空心菜、油菜、油麦菜、大杏、芒果、樱桃、杨梅、杨桃、石榴、火龙果等。

3. 富含维生素C的食物有益于孩子眼睛的成长发育,有清心明目的作用。这类食物有:西蓝花、荷兰豆、大白菜、小白菜、菠菜、油麦菜、苕蓝、芹菜、莲花白、青菜、雪里蕻、羊角菜叶、豌豆苗、冬寒菜、野苋菜、莴笋、木耳、圆白

菜、圆青椒、香椿、莼菜、青蒜、芦笋、生菜、蕨菜、扁豆、茄子、土豆、西红柿、黄瓜、菜瓜、丝瓜、角瓜、佛手瓜、黄豆芽、绿豆芽、猕猴桃、鲜枣、草莓、杨梅、杨桃、山楂、桑椹、葡萄柚、金桔、橄榄、火龙果、蜂蜜、花粉、山竹、苹果、石榴、榴莲、大萝卜、小水萝卜、红薯、莲藕、百合、草菇、黑米、鲜玉米、鲜毛豆等。

4. 矿物质元素钙可供给孩子眼睛肌肉的营养,解除疲劳,提高视力。富含钙的食物有:大黄鱼、小黄鱼、银鱼、青虾、对虾、小龙虾、虾米、虾皮、虾酱、小海鱼、带鱼、海带、干贝、蜂肉、泥鳅、黄姑鱼、草鱼、鳕鱼、大马哈鱼骨、三文鱼、海鲜蜇、田螺、海参、黑木耳、黄花菜、蘑菇、黑芝麻、芝麻酱、橄榄酱、花生酱、黄豆酱、黄豆、黄豆芽、鸡蛋黄、鸭蛋黄、野苋菜、空心菜、芋头、魔芋、马铃薯、山药、洋葱头、莴苣、榨菜、香芋、韭菜、青蒜、雪里蕻、茼蒿、芹菜、芥末、紫甘蓝、芥蓝、空心菜、枸杞菜、大葱、茴香、竹笋、豇豆、菜豆、荷兰豆、蚕豆、红小豆、大白菜、牛蒡、菱角、香菇、金针菇、鲜牛奶、鲜羊奶、酸牛奶等。



孩子为什么总爱眨眼睛

现象描述 我的儿子7岁,上小学一年级,身体偏瘦,有偏食的毛病。最近发现孩子的视力下降,黑板上老师写的字看不清楚,学习退步,还有眨眼睛的毛病。同学们笑话他,他就生气,反而眨得更厉害。我们对此很烦恼,请问孩子的这种情况是不是需要配眼镜?要看医生吗?(吉林省吉林市 章芳)

一句话点评 诱发孩子眨眼的原因可能是孩子偏食和学习太累,家长应加强孩子的课外运动,注意饮食的科学搭配。



营养师解析

章女士全家好!

你的孩子有眨眼的毛病，全家人都很着急。这个时候当然有必要带孩子去看看医生，检查一下眼睛、验验光，要在医生的指导下服药和接受矫正视力的治疗，不可自作主张戴眼镜，更不要听信各种偏方，到处买药或保健品。

诱发孩子眨眼的原因是孩子偏食和学习太累，孩子的眼睛和神经过度疲劳、紧张。有很多的家长望子成才心切，课外班参加得太多，孩子的压力太大，没有快乐成长的时间，只让孩子学习，忽略了孩子应该参加必要的娱乐活动，封闭了孩子天真愉快的心情。除此之外，孩子还要忙于读书、写字、书法、美术，在家中学习时的距离也太近。总之，孩子的感情得不到宣泄，家长对孩子的要求太严厉，经常用语言来刺激孩子，孩子太累了。家长应该减轻孩子的学习负担，不要让他们在完成了学校的作业后，又开始写

家长留的作业，还要参加课外班，把孩子的眼睛都累坏了。请给孩子玩耍的时间，好好休息、睡觉和吃饭。

1. 建议家长要让孩子进行充分的课外运动，要配合加强眼睛的锻炼，如学打乒乓球、羽毛球、排球、足球，学踢毽子、跳绳、健身操和儿童护眼操，多带孩子去公园、野外等空气清新的地方玩，多和孩子进行情感交流。要让孩子快乐地度过童年，缓解他们心中的压力和劳累，让自己的小宝贝唱起来、跳起来、舞起来，从小要培养他们个人的头脑，要发挥孩子的天赋，让孩子健康地成长发育，促进眼睛的健康和孩子的自控能力。

2. 膳食的补充。科学地食用富含维生素A、胡萝卜素的食物，可清心明目、缓解眼睛疲劳。这类食物有：鸡肝、鸭肝、猪肝、羊肝、牛肚、猪肚、猪心、晶鱼、三文鱼、带鱼、大马哈鱼子、黄花鱼、银鱼、白鱼、草鱼、大虾、龙虾、鱼肝油、鲜毛豆、鲜花生、鲜玉米、鲜豌豆、南瓜子、腰果、开心果、鸡蛋黄、鸭蛋黄、鹅蛋黄、鹌鹑蛋、黑芝麻、芝麻酱、橄榄酱、红薯、土豆、木耳、菠菜、海菜、黄豆芽、圆白菜等。

3. 维生素B₁可改善视力、缓解眼疲劳、清心养目、健脑益智。富含维生素B₁的食物有：糙米、玉米、小米、燕麦米、小麦、大麦、荞麦、红小豆、高粱米、米糠、猪精肉、牛肉、鸡肉、鸭肉、鲜牛奶、酸牛奶、益生菌奶、乳酸菌奶、花生、葵花子、南瓜子、大豆、芝麻、茄子、小白菜、小土豆、菠菜、油麦菜、樱桃等。

4. 维生素C（抗坏血酸）可抗氧化、保护细胞、促进眼睛发育、缓解眼疲劳。富含维生素C的食物有：西蓝花、荷兰豆、圆青椒、苦瓜、蒲公英、苦苣、莴苣、小白菜、大白菜、高山娃娃菜、西红柿、黄瓜、木耳、枸杞、油麦菜、荞麦、燕麦、黑米、苋菜、葡萄柚、草莓、猕猴桃、大杏、苹果、杨梅等。



Q03 孩子为什么上午头晕

现象描述 我的孩子今年6岁，上学前班。孩子上学时总是磨磨蹭蹭走得很慢，不爱上学，一进教室就说头晕头痛。不爱听课，也不爱写字，有时还趴在桌子上。老师说孩子有病，难道这孩子也有星期一综合征？这么小的孩子怎么会这样呢？（吉林省吉林市 路杰明）

一句话点评 孩子不吃早餐会引起头晕，正处于生长发育年龄段的儿童，应合理饮食，摄取身体不可缺少的七大营养素，不能不吃早餐。

营养师解析

路女士，你好！

你咨询的问题是为什么你的孩子在上午上学时，一进教室就头晕。对此我已经做了营养调查。我去了你孩子的学校，见到了班主任老师和你的女儿。首先我问了你女儿，她早晨几点起床，早晨喝的是什么，早晨吃的什么饭菜。她说她没吃饭，没喝水，你给了她3元钱，买了1小瓶汽水、1袋虾条、3块口香糖。只有虾条吃了几口，其他的都还在书桌里。她还说全家都不吃早餐，没有人给她做

饭。她的班主任老师说她长得又瘦又小，中午吃得很少，没有食欲，但是很听老师的话，守纪律，团结小朋友，只是身体差，体质太弱，不像其他小孩子那样有活力，上课不爱举手发言。

孩子的头晕症状已经调查清楚了，属营养不良综合征，是因低血糖、营养成分供应不足诱发的头晕、心跳加快、心慌无力。孩子的成长要靠足够的营养输送到人体的各个器官，供给足够的热量，人体才能正常的工作、学习和运动。特别是正处于生长发育年龄段的儿童，是依靠食物的七大营养素来健康成长发育的，不能不吃早餐。孩子和大人日需的营养不一样，孩子的正常身体发育应不胖不瘦，科学的膳食是他们的加油站，使他们有朝气、有活力、聪明、有智慧。不吃早餐、中午吃小食品、各种烧烤和饮料是诱发孩子上午头晕的原因，望家长让孩子早餐吃得丰富一些，补足了营养孩子才不会有上午头晕的现象出现。



家有多动症的孩子家长该怎么办

现象描述 孩子的爸爸接到学校老师的电话，说孩子一进教室门就连打带踢的。孩子受到老师批评后好几天心情不好，不吃饭，还发烧了。孩子的爸爸对孩子的态度也有些粗暴，打一顿骂一顿。老师说我的孩子的多动症影响了班级纪律，家长应带孩子去看病。请问怎样我该怎么办呢？（吉林省吉林市 石跃天）

一句话点评 对有多动症的孩子，家长不要打骂，要去看医生，并且注意饮食营养的平衡。

营养师解析

石女士全家好！

现在很多的家长工作很忙，孩子上学后就把孩子的学习、成长全交给老师，认为一年交了那么多的学费，老师必须管，孩子更要听老师话。如果不听老师的话，回家后就是一顿打骂。

其实，老师所说的多动症是一种疾病，需要家长对孩子多加照

顾，减少孩子多动的举动，尽量矫正孩子注意力不集中、上课不听讲、玩起来没完等不良的行为。儿童多动症是一种较常见的慢性行为障碍，也会诱发儿童过度敏感。孩子挨打挨骂，心里受了委屈，心里话又说不出来，只有自己生气，闷在心里，好几天都不爱吃饭，低头不作声。多动症的孩子家长不要打骂孩子，更不要体罚，要去看医生。还要多食牛奶、大豆、香蕉、苹果、沙梨、香瓜、哈密瓜、鲜玉米、鲜毛豆、鲜花生、红薯、牛肉、羊肉、鸡肉、排骨、大虾、小虾等富含矿物质元素钾、钠、镁的食物，从饮食上帮助孩子。



儿童多动症的养护及饮食疗法

现象描述 孩子今年8岁了，已经上小学一年级，可她还像上学前班那样，上课不听讲，玩起来就忘记了上课。她不爱学习，上课还和同桌大声说话，有时站起来就走。老师们都说她有多动症，请问我的孩子有多动症吗？有哪些食物能缓解症状呢？（吉林省白城市 汪文）

一句话点评 家长要经常与孩子交流，关心爱护孩子，注意孩子的饮食营养，减轻孩子的症状。



营养师解析

汪女士全家好！

由于教育的方法不同，孩子的生长发育状况会有所不同。现在有30%的儿童患有儿童多动症，而且吃奶粉长大的孩子患多动症的几率要高于母乳喂养的孩子。

你的女儿把教室当成是小朋友一块做游戏的场所，觉得这里可以尽情地玩，所以在教室根本不听老师的，自己不听讲还影响了其他同学。运动过多，不爱学习，更不爱写字，老师讲课她听不进去，只是手舞足蹈玩个没完，一刻也不停止，非常散漫，课间操还和同学打闹，注意力不集中。笔者已经去过学校，见到你的女儿和班主任老师。这孩子情绪不稳定，经常大声喊叫，有时易哭啼，对同学不团结，动同学东西，没有礼貌，坐立不安。她不学习还捣乱别人，老师也说你女儿是有多动症的学生，我已经跟老师说

了，让我们大家共同想办法。

你的孩子在家中、公共场所、学校所表现出来的多动症，都是不规范的行为。但是她的智商并不低下，头脑很聪明，只是注意力不集中，心里就像长草一样，不管老师讲什么，她都不听，所以学习很差。她的心从来没用在学习上，这并不只是孩子的错，同样也受家长的影响。以下几类家长对孩子的影响易引发孩子多动症：

1. 家庭环境因素的影响，诱发了孩子的多动症。在物质条件优越的家庭环境中，孩子的生活条件非常优越，上学都是车接车送，从小吃好的，穿名牌，产生了自大自闭的性格特点。孩子觉得自己在任何方面都强过他人，不愿与同学们交往和沟通，心中没有老师和同学。天天坐在教室，翻来复去听老师讲课，上课时孩子被禁止说话，心里就很烦躁，所以只有用玩来解心中烦闷。而孩子认为这种做法是正确的，因为她觉得自己家中有钱，有理由自由地玩，而不去学习。长此以往，孩子的学习成绩不仅会越来越差，同学之间团结和友情也会受到影响。

2. 有的孩子家庭条件很差，家长的文化水平很低，只意识到养活孩子是自己的责任，挣了钱才能供孩子去上学，却不懂子女的心理素质教育，没有时间与孩子进行感情的交流。家长每天只是给孩子几元钱，也不管孩子吃的到底是什么，觉得孩子只要没饿着就行，根本没去过问孩子在学校的学习和生活情况，学成什么样就全靠孩子自己了。如果接到学校班主任老师的电话，家长就依仗自己是家长的权利，不分青红皂白地打孩子，使孩子的心情郁闷、紧张，有苦难言。孩子心里的话，家长不爱听，孩子心里的郁闷和烦恼越来越重，



产生了内心不平衡，诱发了反抗性的多动症、抽动症，对老师、同学们都有逆反心理。

3. 还有很多的家长，爱打麻将，经常打到半夜三更。根本没有时间研究科学营养化的家庭饮食。每天扔给孩子几元钱，多少就只这些，往往是孩子拿着手中的钱，上午就花完了，谁管他下午饿不饿呢？学校门口满是快餐、各种油炸食品、膨化食品，以及各种饮料，还有口嚼方便面、口香糖等快餐食品。孩子吃了这类食物，加重了肝肾的负担，造成了营养缺乏症、铅中毒，使孩子大脑不做工，思维缓慢，不接受老师的教导，不喜欢小朋友，独往独来，性格急躁，仿佛心中长了枯草，易诱发思维反射、儿童多动症等。

营养师提示：如果你的孩子有抽动症、多动

症、散漫、自尊心不强、不爱学习、不守学校纪律、玩起来都不知回家等症状，应去当地政府公认的儿童医院就医，早检查，早治疗。

要从根本上做好对多动症儿童的食物护理，做好营养输送，这样会对促进儿童身体健康和心理健康，有辅助治疗作用。

1. 多吃含蛋白质的食物。蛋白质是生命最重要的物质基础，能促进儿童的正常生长发育，预防多动症。富含蛋白质的食物见118页。

2. 富含碳水化合物的食物。碳水化合物是人体最重要的能源物质，能供给儿童足够营养，预防儿童多动症。富含碳水化合物的食物有：香蕉、葡萄、白梨、南果梨、丰水梨、鸭梨、茄梨、水蜜桃、黄桃、菠萝蜜、荔枝、桔子、橙子、柚子、芒果、杨桃、火龙果、山竹、榴莲、莲子、芋头、栗子、花生、无花果、甜薯、马铃薯、红小豆、绿豆、豌豆、黄玉米、鲜玉米、豌豆苗、高粱米、薏米、大麦米、小麦米、小麦面粉、荞麦米、荞麦面粉、大豆粉、绿豆粉、小米粉、西红柿、大葱、洋葱、黄瓜、丝瓜等。

3. 锌能促进儿童生长发育与组织再生，促进食欲和维生素A的代谢，预防小儿多动症。富含锌的食物有：牛肉、羊肉、猪肉、狗肉、驴肉、兔子肉、鸡肉、鸭肉、鸽肉、鹌鹑肉、食用麻雀、小山鸡、动物肝脏、牛奶、羊奶、奶粉、鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋、黑芝麻、黑木耳、海米、黑米、栗子、西瓜子、葵花子、西瓜子、蚌肉、鲍鱼、黄花鱼、虾米、虾皮、虾酱、花生酱、橄榄、对虾、带鱼、晶鱼、三文鱼、大马哈鱼子等。



为什么孩子会掉头发

现象描述 我女儿今年10岁，前些日子秋燥诱发秋季感冒后，至今口腔溃疡还不见好，最近又开始掉头发、毛发干柴、吃饭没有食欲，连水果都不爱吃。请问孩子掉头发是因为体内缺少了什么营养吗？在饮食方面应怎样调理？应选择食用什么样的食物？生活中应注意什么？（吉林省吉林市 袁小琼）

一句话点评 秋天天气干燥，头皮很容易干枯，应该从生活的各个方面来进行自我调理，减轻掉发的程度。

营养师解析

袁女士，你好！

气候干燥的秋天，头皮也很容易干枯。秋天阳光中的紫外线含量并不少于夏日，尤其是天气干燥、阳光强烈的日子，不要忘记防晒，更应该从生活的各个方面来进行自我调理，减轻掉发的程度。

你的女儿秋季感冒后，身体还没有恢复健康，如果这个时候日需的营养摄入量不足，供应不上时，头发的生长就会受到阻碍。人体的代谢和饮食的营养有很大的关系，你的女儿由于一直不爱吃饭不爱吃水果，缺少了蛋白质、维生素A、维生素B₂、维生素E、铁、硫等物质及头发生长所必需

的营养成分，导致了现在的情况发生，所以应从饮食上补充各种营养：

1. 秋季护发养发必须摄取富含蛋白质、维生素A、维生素B₂、维生素E的食物。如精肉、排骨、动物肝脏、牛肚、猪肚、鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋、胡萝卜、白萝卜、小水萝卜、西红柿、牛奶及牛乳制品、各种鱼类、小虾、虾酱、花生、茄子、小油菜、菊花菜、西洋菜、紫苋菜、大豆及大豆制品、黄豆芽、绿豆芽、植物油、橄榄油、花生油、芝麻油、葵花油、植物油、豌豆芽、黑豆芽、大麦芽、鲤鱼、草莓、柚子、桔子、香蕉等。

2. 养发、护发，含铁、硫能促进头发生长发育的食物有：牛奶、奶粉、酸牛奶、鸭肝、鸡肝、黑芝麻、芝麻酱、黑木耳、黑米、黑豆、黑布郎、花粉、蜂蜜、银耳、核桃、南瓜子、葵花子、栗子、开心果、腰果、蛋黄、芦笋、燕麦米、土豆干、豆角干、带鱼、黄花鱼、白鱼、晶鱼、红尾鱼、鱿鱼、草鱼、章鱼、三文鱼、鸡肉、鸭肉、干贝、蚌肉、田螺、鲫鱼、青鱼、鲈鱼、比目鱼、圆白菜、洋葱头、大葱、大蒜、高山娃娃菜、茼蒿、韭菜等。



孩子头发长得不好应补充什么食物

现象描述 我女儿从小头发就发育得不好，很黄很少，睡觉后枕头上还常有断头发。这个孩子从小就让人不省心，经常哭，长得很慢，奶吃得很少，一直到现在8岁了，头发还是长得不好。请问哪些食物可以帮助头发生长呢？我还应该做些什么呢？（吉林省吉林市 纪东亚）

一句话点评 儿童头发的数量、色泽、曲直、软硬、好坏都与蛋白质、B族维生素、微量元素有关，应注意孩子的饮食营养。

营养师解析

纪女士，你好！

年轻的妈妈们都希望自己的宝贝女儿有乌黑的头发，能够展示女孩的美丽健康和儿童的活力。其实看头发便知孩子的健康情况。你的宝贝女儿头发稀少，而且发黄没有光泽，很容易折断，孩子还不长个，心情急躁爱哭，经常出汗。其实这不是什么大病，但应该加强食物的营养。到目前为止，医学上没有促进头发生长的中药。中药营养学认为肾主发营养护发，头发为血之余，这就是营养补充。儿童头发数量、色泽、曲直、软硬、好坏都与蛋白质、B族维生素、微量元素有关。建议妈妈们走进

厨房，烹调出色香味美的饭菜，以下生发护发的食物推荐给你们，请选择：

1. 含蛋白质的食物，可促进儿童的生长发育，生发护发。富含蛋白质的食物见118页。

2. B族维生素能促进儿童正常生长发育，生津养血，护发生长，使头发有光泽。富含B族维生素的食物有黑芝麻、芝麻酱、花生、花生酱、黑米、荞麦米、燕麦米、薏米、小米、玉米、黄豆、小米、糙米、白豌豆、青豆、白大豆、红薯、小麦米、小麦面、南瓜、青椒、胡萝卜、茄子、角瓜、北瓜、香蕉、樱桃、芒果、核桃、西蓝花、圆白菜、芹菜、芦笋、香菇、紫菜、虾仁、无花果、西红柿、生菜、油麦菜、苋菜、大萝卜、小水萝卜、红薯叶子、莴苣叶子、胡萝卜叶子、鱼类、精肉、蛋类等。

3. 钙是体内含量最多的矿物质，可促进儿童成长发育，养血护发。富含钙的食物见119页。

4. 铁是儿童成长发育中必需的元素，是维持生命的主要物质，是制造红血素和肌血球素的主要物质，是促进B族维生素代谢必需的物质。维护儿童头发、使头发靓丽、富含铁的食物有：鸡胗、鸭胗、鸡肝、猪肝、



羊肝、牛肉、猪瘦肉、鸡肉、鸭肉、鸭血、芹菜、芦笋、菠菜、圆白菜、紫甘蓝、燕麦、蜂蜜、花粉、绿豆、红小豆、大豆、薏米、茶树菇、香菇、金针菇、猴头菇、虾米、对虾、小虾、带鱼、

三文鱼、大马哈鱼子、咸鸭蛋、咸鹅蛋、五香鹌鹑蛋、干红枣、桂圆、水蜜桃、核桃、栗子、松子、海带、石花菜、桂圆、莲子、西瓜子、南瓜子、腰果、开心果、小香蕉、小土豆、枇杷等。

5. 锌是人体必需的一种微量元素，儿童头发的好坏与微量元素锌有关。锌主要存在于肌肉、骨骼、皮肤、毛头中，可促进毛发的生长，使头发发黑发亮。富含锌的食物见124页。



预防儿童天热中暑应多吃什么食物

现象描述 在酷暑盛夏，我的女儿每天吃饭都很少，天天都汗淋淋的。今天周六没有上学，孩子到小区公园玩，结果玩了一会儿就中暑了，我们赶紧送她去医院。请问营养师，多吃什么样的食物能预防天热中暑？多喝白开水有用吗？

（吉林省吉林市 江秀秀）

一句话点评 孩子应多喝白开水，补充体内流失的水分和营养素，还要食用下列预防中暑的食物防止酷夏中暑。

营养师解析

江女士，你好！

难耐的暑天年年不可抗拒地如期而至。有很多的妈妈认为多吃冷食、冷饮能解暑解凉，所以给孩子提供很多雪糕、冰淇淋。成长发育中的儿童精力旺盛，非常贪玩，不管天气有多热，都能玩得热火朝天，所以全身不停地出汗，而却没有得到充足供应的白开水，导致体内

缺水。据研究，每个小时汗水可带走孩子体内100毫克的钙，造成体内微量元素钙、钾、钠、镁的不平衡，导致孩子心跳加快、手脚发抖、不停出汗、脸色苍白、身体没有支撑力等中暑症状。这属于儿童暑热中暑、低钙血症、肌肉抽搐，影响了孩子正常生长发育。下面介绍几种预防儿童中暑的食物，请参考选择。

1. 多喝白开水。儿童体内的水分占全身体重量的70%以上。营养学上认定，水是一种宏量营养素，没有任何一种物质像水一样，广泛参与人体细胞的多种功能，其他许多含糖的饮料，都不像白开水一样有生理促进健康的营养价值。血液中含有90%的水，所以水在人



体中的营养功能非常重要，它的流动量很大，能随血液循环迅速到达全身，起到调节体温、生津解渴的作用。白开水不但能调节体温，还起到营养输送的作用，可促进食物的新陈代谢，利尿排毒，清洁体内的垃圾，促进儿童正常生长发育，预防在严热的夏日中暑。

2. 多食用含矿物质

元素钙、钾、钠、镁的食物，可预防儿童酷夏中暑。富含矿物质元素的食物有：小米、高粱、玉米、燕麦米、大麦米、荞麦米、小麦、黑豆、黑米、大豆、薏米、鲜牛奶、酸牛奶、黑芝麻、豆浆、无花果、杏仁、花生、松子、葵花子、南瓜子、开心果、腰果、牛奶、蚕豆、菠菜、油菜、油麦菜、苋菜、雪里蕻、紫菜、圆白菜、空心菜、四川冬寒菜、羊角菜叶、红薯叶子、胡萝卜、小水萝卜、小西红柿、绿豆、小土豆、芹菜叶子、黑木耳、香菇、茶树菇、黄豆芽、苦苣、莴苣、蒲公英、小鱼、小虾、小龙虾、带鱼、黄花鱼、西瓜、菜瓜、香瓜、香蕉、梨、牛肉、兔子肉、鸭肉、鹌鹑、鸽子肉、西蓝花、芦笋、核桃、猪排骨、牛排骨、鸡胗、鸭胗等。



Q09 预防伏天中暑如何为孩子烹饪食物

现象描述 奶奶怕我家的孩子天热中暑，就将冰箱里装满了八宝粥、碳酸饮料、汽水、桔子汁、苹果汁、葡萄汁、草莓汁、绿茶等多种饮料，认为孩子自选饮用这些冷饮，就能解暑降温，不会中暑。可是孩子喝了冰凉的饮料以后肚子疼。请问喝这样的冷饮能解暑吗？炎热的伏天孩子应吃些什么喝些什么，才能安全度夏？（河北省石家庄市 李三梅）

一句话点评 家长应当为孩子烹调出营养丰富且具有食疗功能的食物，尽量少饮用各种不健康的饮料。

营养师解析

李女士，你好！

为孩子清凉一夏，为您准备以下食疗配方，请选择。

1. 小米绿豆花生粥（小米30克，绿豆20克，花生米7粒。绿豆淘洗干

净，加水适量，煮到八成熟时再放小米、花生米，再煮5分钟即熟），牛肉大白菜发面包子，茼蒿橄榄油拌牛肚丝。间食：五香毛豆、草莓10粒。适用于精力旺盛的孩子，具有解毒祛火、降暑降温的功效。

2. 小米豆浆花生粥（小米30克，花生米7粒，淘洗干净，放入生豆浆500毫升左右，在锅中煮10分钟即



熟)，牛肉芹菜香菇发面包子，苦苣橄榄油拌五香豆腐皮，糖醋绿豆芽。间食：西瓜1块、酸牛奶1瓶。适用于精力旺盛、难以调教的孩子，可清心解暑，促进儿童正常生长发育。

3. 小米苦瓜桑椹粥（小米30克，苦瓜30克，桑椹10个。苦瓜洗干净切丁，小米淘洗干净，用水适量煮到八成熟时，再放苦瓜、桑椹，再煮2分钟即熟），芝麻酱油盐烧饼，煎虾球，糖醋绿豆芽大白菜丝。间食：香瓜、鲜玉米。适用于精力旺盛、贪玩的孩子，可解毒祛火，促进孩子成长健康。

4. 小米鲜玉米青豆粥（小米20克，鲜玉米、青豆各40克，搅成泥和小米一起煮10分钟即熟），全麦面粉牛肉空心菜发面蒸饺，西蓝花橄榄油拌荷兰豆，糖醋黑芝麻鱼饼，北京八宝小菜。间食：香水

梨、发酵酸牛奶1瓶。适用于精力旺盛、爱食用各种饮料的孩子，可清心解毒，预防苦夏。

5. 小米莲子花生小枣粥（小米30克，莲子5个，小枣6枚，莲子去心和小米小枣加水适量一起煮粥，15分钟即熟），牛肉香菇高山娃娃菜全麦面粉包子，橄榄油摊土豆丝鸡蛋饼。间食：苹果。适用于精力旺盛的孩子，促进成长，预防伏天中暑。

6. 鸡翅香菇冬瓜汤（鸡翅3个，香菇2朵，冬瓜100克，先把鸡翅洗干净，加水适量，鸡翅煮到八成熟时，再放香菇、冬瓜块、香葱、姜丝，再煮5分钟，低盐调味即可食用），橄榄油拌高山娃娃菜金针菇，燕麦小米软饭。间食：小西红柿。适用于精力旺盛、不爱学习的孩子，可预防中暑、多动症。

7. 牛肉西红柿小油菜汤（牛肉300克，西红柿2个，小油菜2棵，牛肉切块，加水适量，用慢火煮到九成熟时，再放西红柿块、小油菜、姜丝、葱花、香菜，低盐调味，开锅即熟。橄榄油焖小土豆，糖醋白菜片，粳米红小豆软饭。间食：哈密瓜。适用于精力旺盛、患有儿童多动症的孩子，预防夏日中暑。

8. 排骨香菇黄豆芽汤：排骨500克，香菇2朵，黄豆芽100克，排骨洗干净切段，加水适量，用沙锅煮到八成熟时，再放香菇、黄豆芽，加佐料葱姜丝，低盐调味），橄榄油拌菠菜绿豆粉丝，燕麦米大米软饭。间食：梨。适用于精力旺盛、免疫功能低下、易感冒发烧易中暑的孩子们。

9. 白鱼苦瓜黄豆芽汤（白鱼1条600克左右，苦瓜100克，黄豆芽50克。白鱼去内脏洗干净，川花刀切段，加水适量用沙锅煮汤，慢火煮到九成熟，汤白汁出香味时，再放苦瓜，黄豆芽，低盐加香菜，葱姜丝调味即可），糖醋渍蒜，五香花生米拌西蓝花，小麦米粳米白小豆饭。间食：香蕉、水蜜桃。适用于精力旺盛、不



爱吃饭专门喝饮料的孩子，可促进营养吸收增强体质，预防中暑。

10. 三文鱼汆丸子汤
(三文鱼肉300克，搅成

鱼泥，加淀粉，低盐香葱生姜花椒水制成小鱼丸，鸡汤1碗低盐烧开后放进鱼丸，待鱼丸漂浮后再放黄瓜片30克及香菜丝即可)，香干猪肚丝拌芹菜，大米黑米白小豆软饭。间食：烤红薯、苹果。适用于精力旺盛、有逆反心理的孩子，可促进伏天解暑。



为什么伏天孩子出汗多会导致无力

现象描述 我孙子今年都10岁了，在学校不听老师的话，学习不好，老师说可能患了多动症。这孩子经常出汗，就连生气时都出汗，尤其是伏天运动量一大，孩子出汗最多，全身大汗淋漓的，连头发都湿了，但却身体无力。请问孩子为什么出这么多汗？炎热的夏日孩子吃什么食物能减少出汗呢？（吉林省德惠市 白玉术）

一句话点评 孩子在伏天活动大量出汗使钾元素大量流失，导致无力心慌等状况。

营养师解析

白先生全家好！

在炎炎的夏日，很多人容易在这个时候内分泌失调，而出现不同程度的精神不振和出汗现象。孩子总是在不停地运动，在剧烈的玩耍过后，会出现虚脱、心慌心跳、脸色发白、肢体发软、疲乏无力、食欲不振、体质下降等现象，影响了孩子正常的生长发育，孩子的健康受到影响。

中国中医营养学提出，在炎热的伏天，有

偏食症的孩子在活动中会大量出汗，这些汗水将带走儿童体内促进生长发育的钾。钾是孩子成长发育不可缺少的元素，它主要存在于细胞内，它与细胞外的钠互相帮助，起到协同作用，维持细胞内外的正常渗透压和人体酸碱度平衡，才能保证心脏心肌神经肌肉的正常功能，可减少儿童伏天中暑、酷夏出汗和儿童多动症的发生。孩子需要从食物中摄取足够的钾元素，下面推荐一些含钾元素较高的食物，请选择食用。

1. 香蕉，为芭蕉科植物香蕉的果实，主产于我国南方的海南、广东等省。

性味：性寒味甘，入肺、大肠经。

营养成分：每100克香蕉果肉中，富含儿童成长发育必需的矿物质元素钾472毫克。而儿童每日所需钾元素为800~1 400毫克，所以每日1个香蕉可供全天需



养。香蕉营养丰富，除钾元素外，还含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、生物素、叶酸、烟酸、维生素C、维生素E、钙、铁、锌、钠、硒等营养素。

营养功能：香蕉适用成长发育中的儿童大量出汗、四肢无力、食欲不振、暑热虚脱、有儿童多动症、对学习有逆反心理等。

2. 香瓜，又名甜瓜，果实成熟于夏季，全国各地都有种植。

性味：性寒味甘，入心、肝、肺经。

营养成分：每100克果肉中富含儿童成长发育必需的矿物质元素钾524毫克，所以每天儿童食用1块香瓜就可供给全天生长发育所需要的钾元素。香瓜营养丰富，还有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素C、抗坏血酸、硫胺素、核黄素、尼克酸、冷酸、吡哆素、叶酸、胡萝卜素、生物素、柠檬酸、球蛋白、粗纤维、钙、磷、铁、钾、钠等物

质。

营养功能：香瓜是儿童喜食的水果，适用于儿童偏食、不爱吃水果、由于钾、钠不平衡而导致大量的流汗虚脱等。

3. 西瓜，以体大、味甜、汁多者为最优，现在全国各地都有种植。

性味：性寒味甘，入心、胃、膀胱经。

营养成分：每100克西瓜肉皮中富含儿童成长发育必需的矿物质元素钾186毫克，所以每天儿童可食用1块500克西瓜，就可供全天生长发育需要的钾元素。西瓜营养丰富，有大量的果糖、蔗糖、葡萄糖、维生素C、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素E、生物素、胡萝卜素，大量的有机酸和氨基酸，矿物质元素钙、铁、磷、钠、锌、硒等多种成分和儿童成长所需多种物质。

营养功能：西瓜果肉中含水分高达98%，可补充天气炎热所失去的水分，能利尿排毒，解暑散热，清心降温，润口腔，防止儿童口渴。西瓜皮中含有大量矿物质元素钾、钠、锌，可防止孩子苦夏中暑。

4. 黄瓜，为葫芦科植物黄瓜果实，现在全国各地都有种植。

性味：性凉味甘，入脾、胃、大肠经。

营养成分：每100克黄瓜中，富含儿童成长发育所必需的矿物质元素钾162毫克，每天食用1根黄瓜，就可供全天生长发育需要的钾。黄瓜营养丰富，含有96%~98%的水分，还含有蛋白质、碳水化合物、粗纤维、多种糖类、甙类、多种游离氨基酸、维生素A、维生素D、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素K、胡萝卜素、葫芦素、叶酸、冷酸、烟酸、矿物质元素钙、铁、锌、硒、钾、钠等成分。

营养功能：黄瓜中含有大量的水分和大量矿物质元素钾，能促进儿童营养平衡，补充水分，防止无



力。

5. 丝瓜，为葫芦科植物丝瓜的果实，现在全国均有种植。

性味：性凉味甘，入心、肝、胃经。

营养成分：每100克丝瓜中富含儿童生长发育所必需的矿物质元素钾185毫克，每天食用半根丝瓜，就可提供儿童全天生长发育需要的钾。丝瓜营养丰富，含有蛋白质、低脂肪、碳水化合物、粗纤维、维生素A、维生素E、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素C、维生素E、维生素K、胡萝卜素、叶酸、丝瓜苦味素、多量黏液、瓜氨酸、皂甙木聚糖、钙、磷、铁、钾、钠等多种成分。

营养功能：丝瓜肉质柔嫩，清香适口，色泽青绿，食欲感强，是儿童的佳食，可预防伏天中暑、出汗。

6. 冬瓜，为葫芦科植物冬瓜的果实，现在全国各地都有种植，以个大、肉厚、皮薄最佳。

性味：性凉味甘

淡，归肺、大小肠、膀胱经。

营养成分：每100克冬瓜中富含儿童生长发育所必需的矿物质元素钾186毫克，每天食用1块冬瓜，可提供儿童全天生长发育需要的钾。烹调菜肴如：虾仁扒冬瓜香菇、牛肉块烧冬瓜等。冬瓜营养丰富，不含脂肪，含有蛋白质、碳水化合物、粗纤维、灰分、丙醇二酸、维生素C、维生素E、维生素K、硫胺素、视黄醇、尼古酸、胡萝卜素、叶酸、冷酸、钙、锌、钾、钠、硒等多种成分。

营养功能：冬瓜具有消毒利尿、防止体内脂肪堆积、保持体重正常、使孩子健康聪明、防止苦夏中暑等功效。

7. 南瓜，为葫芦科植物南瓜的果实。现在全国各地都有种植，以个体均匀红皮者最佳。

性味：性温味甘，入脾、胃经。

营养成分：每100克南瓜中富含儿童生长发育所必需的矿物质元素钾326毫克，每天可食用1小块南瓜，可提供儿童全天生长发育需要的钾。烹调菜肴如：牛肉烧南瓜块、牛肉南瓜芹菜香葱包子等。南瓜营养丰富，含有蛋白质、低脂肪、碳水化合物、粗纤维、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素B₁₂、脂溶性维生素A、维生素D、维生素E、维生素K、维生素C、胡萝卜素、天门冬素、瓜氨酸、果胶、腺嘌呤、精氨酸、葫芦巴碱、钙、铁、锌、磷、钾、钠等营养物质。

营养功能：南瓜味道香醇甜美是儿童佳食，可促进儿童健康的成长发育、健脑多智，可防止夏日中暑、儿童免疫力低下等。

8. 香菇，为侧耳科植物香草的子实体，种类很多，冬产肉厚，边缘软味芳香持久。

性味：性平味甘，入脾、胃、肺经。

营养成分：每100克香菇中富含儿童生长发育所必需的矿物质元素钾1960毫克，每天食用2朵香菇，可



供儿童全天生长发育的需要。烹调的菜肴如：香菇烧排骨土豆、香菇精肉大白菜馅全麦面粉发面小包子等。香菇营养丰富，含有大量蛋白质、低脂肪、碳水化合物、多糖类物质、脂溶性维生素A、维生素D、维生素E、维生素K、水溶性的维生素C、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素B₁₂、叶酸、泛酸、烟酸、多种氨基酸、组氨酸、谷氨酸、天门冬氨酸、天门冬素、纤维素、胆碱、腺嘌呤、钙、铁、锌、硒、钠、镁、锌、硒、铜等多种成分。

营养功能：香菇味道鲜美，它和肉类糖食搭配，营养具佳，可促进婴幼儿健康聪明、活泼可爱，防中暑。

9. 绿豆，属豆科植物绿豆的种子，因绿色而得名绿豆，以色浓绿而富有光泽、粒大整齐者为最佳。

性味：性凉味甘，入心、胃、肝经。

绿豆是我国儿童最喜爱的药食两用食物之一，如绿豆糕、绿豆黄蛋糕、绿豆汤、绿豆粥、绿豆粉丝、绿豆粉皮、绿豆凉粉、绿豆凉面条、绿豆芽、绿豆农家小豆腐。

营养成分：每100克绿豆中，富含儿童生长发育所必需的矿物质元素钾1900毫克，每天可食用一把绿豆，可提供儿童全天生长发育需要的钾。绿豆营养丰富，含有大量的蛋白质、低脂肪、碳水化合物、粗纤维，含有18种氨基酸，赖氨酸的含量比动物还高，还有多种维生素、硫胺素、磷脂、核黄素、尼克酸、胡萝卜素、叶酸、冷酸、维生素E、维生素K、维生素A、钙、磷、铁、锌、钾、钠、硒等多种成分。

营养功能：具有清心解毒、降温祛火、健脑聪明等功效，适用于精力旺盛、但易在暑热时中暑、疲乏无力的儿童食用。

10. 红小豆，为豆科一年生草本植物赤小豆成熟的种子，多呈赤褐色、紫色，以子粒长圆形者质量为最佳。

性味：性凉味甘，归心、小肠经。

营养成分：每100克红小豆中，富含儿童生长发育所必需的矿物质元素钾1500毫克，每天可食用一把，就可供孩子全天日需要。红小豆营养丰富，含有大量的蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、水分、维生素A、维生素E、维生素K，维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、叶酸、泛酸、胡萝卜素、尼克酸、铁、磷、铁、锌、硒、钾、钠、锌等多种成分。

营养功能：红小豆是儿童的佳食，营养丰富，能促进食物代谢、消炎消毒、解毒养心，可防止夏日苦夏及儿童多动症，还可预防秋燥、缺雨干热、口腔溃疡等疾病。



如何通过食疗来纠正孩子吸吮手指的毛病

现象描述 我女儿今年9岁了，上小学三年级。从上幼儿园开始一直到现在，吮吸手指的毛病越来越厉害，有时生气时还啃手指甲，每个手指头都像个小胡萝卜。而且她还趁大人没注意，偷偷吃墙上的小土石灰片。还总是趁老师在黑板写字时候，偷偷的把手放在嘴里快速地吮几口，同学们都嘲笑她，现在连老师也没有办法。请营养师帮忙想想办法，是否有哪些食疗的方法能够纠正孩子的这个毛病？谢谢。（吉林省吉林市 董玉芹）

一句话点评 孩子长期吃手指的习惯是由营养不良诱发的偏食症所引起的，家长应注意调节孩子饮食，使孩子营养均衡。

营养师解析

董女士，你好！

你女儿有吮吸手指的毛病，这种不良的习惯一定要纠正。婴儿一落地就吮手，这样的婴儿很多，属正常产儿，大脑骨骼、肌肉、神经、脏器发育正常，这样的婴儿发育良好，大脑已经开始了工作，心脑的功能都很健康。思维敏捷、吃手、哭啼都是婴儿健脑健身的一种运动的特征。而如果这种行为一直持续到现在，则说明是健康状况出现了问题，是由营养不良偏食症所诱发的。营养物质不均衡，矿物质元素钙、铁、锌以及蛋白质摄取不足，导致生长迟缓、牙齿

不坚硬、手指甲有白色斑点、指甲很薄，这种情况下孩子就会有吸吮手指盖、啃手指甲、偷吃泥土块和吃石灰片等行为了。这种情况的孩子应多吃下列食物：

1. 含锌的食物。锌执行、指挥与监督肌肉收缩、蛋白质的合成等躯体的各种功能运作，可促进儿童的正常生长发育。富含锌的食物见124页。

2. 含钙的食物。钙是处于生长发育中的儿童所必需矿物质，缺乏会使儿童时生长迟缓，新骨骼结构异常，发育不良，造成佝偻病和小儿吸吮手指坏习惯。富含钙的食物见119页。

3. 含铁的食物。铁是中国人，特别是妇女儿童饮食中最缺乏的两大营养素之一。铁是维持生命和儿童成长发育的重要物质，是制造红血素的重要成分，可促进生长发育，防止儿童多动症、吸吮手指等。富含铁的食物见126页。

营养师提示：在纠正孩子啃手指的坏习惯时，不要打骂、唠叨和威胁，而应该多烹调营养菜肴，另外要多让孩子做些健脑健手的运动，如搭积木、手工劳动、打球、跳绳、唱歌、背诗、写字等。



Q12 我女儿经期咬手指甲的毛病如何通过食疗改善

现象描述 我女儿第一次来月经是在12岁，当时她不吃饭，总是哭，3天没有上学。现在每个月来月经，还是低头不语，不爱说话，不爱写作业，总低头咬自己的手指甲，把手指咬得出血。每次我说她，她就与我吵，我也实在没办法。等月经过后她还是那样天真烂漫，又成了一个学习好、听话的孩子。请问这是什么病呢？食物疗法可以有帮助吗？（吉林省吉林市 丁香芬）

一句话点评 家长们要关心孩子，并且注意孩子的饮食健康，从心理和身体上改正孩子咬手指的习惯。

营养师解析

丁女士全家好！

你的女儿第一次月经来潮，由于年纪太小会有些不适应。当时她对此不太了解，用咬手指的方法来缓解经期疼痛，这也是一种安慰自己的方式。希望妈妈多关心一下孩子，要知道咬手指也是一种心理上的问题，这种行为也反映出孩子内心烦躁、缺少安全感。另外，孩子经期咬手指，不愿说话，不和别人交往，好像生病一样，是一种内分泌的生理现象，经期一过就

好了。这时家长和老师都不要大惊小怪，多给孩子买花生、葵花子、栗子、开心果、鲜玉米、鲜毛豆、烤红薯、软糖、巧克力等食物给她吃，可减少咬手指的现象，和孩子多沟通，多给孩子一些爱，等孩子长大以后咬手指的毛病就会消失了。

另外，孩子要多食用富含矿物质元素铁、锌、钾、钠、蛋白质、糖类的食物，来养心安神、怡养心情。养血益气的食物有：香蕉、香瓜、哈密瓜、白兰瓜、葡萄、苹果、水蜜桃、茄梨、白梨等。做成的菜肴有：西瓜皮炒鸡蛋、西瓜皮炒鸭脯、菠菜精肉洋葱馅发面包子、小米小枣桑椹粥、鸡翅炖香菇土豆、挂浆红薯、冰糖蒸白梨红枣、菠菜肉丝拌绿豆粉丝、小土豆烧牛肉、小米红小豆红糖粥、糖醋酥鲫鱼、软炸大马哈、鱼饼、软炸红薯条、软炸茄子条、软炸茄子盒、软炸虾球、木耳汆牛肉丸子、白糖拌西红柿西瓜、冰糖银耳香蕉、红糖红小豆沙包、小米鲜玉米小枣粥等。



孩子咬手指甲是因为身体缺少什么物质吗

现象描述 我儿子今年14岁了，个子长得小，不爱运动，学习一般，长着黑斑点的脸上，整天没有笑容，但喜欢和女孩子在一起。从小就有吃手指甲的习惯。现在孩子左手的手指甲都吃光了，有时吃出血丝，同学们给他起了个外号，叫阳光女孩。因为手没有手指甲，吃得很红，同学们都说像涂了指甲油一样。这孩子不知挨了多少打骂，吃手的习惯一直没改，请问是因为孩子体内缺少了什么营养吗？应吃什么食物孩子才能改掉这毛病呢？（吉林省蛟河市 蒋文玲）

一句话点评 孩子咬手指甲属营养不良综合征，应用食物来补充。

营养师解析

蒋女士，你好！

中国很多的儿童体内含铅量过高。除了大气的铅污染以外，还有孩子吃的小食品、玩的玩具、铅笔、毛笔、文具盒、手上都会沾染铅，咬手指甲时就会把铅吃进体内，造成孩子体内铅超标。经常咬手指甲会诱发出血，细菌很快就跟了进去，会损害孩子健康。

咬手指甲的儿童是严重缺少矿物质元素钙、铁、锌，属营养不良综合征，偏食孩子的发病率占80%以上。这个毛病会导致孩子心理情绪不稳定，不长个子，食欲不佳，不爱运动，心情抑郁，有

自卑感，所以你儿子爱和女孩子在一起，是他认为和女孩在一起有安全感。孩子自己也知道吃手是坏习惯，可怎么也改不了，请家长配合，不要打骂、大声训斥，不要用粗暴、带有讽刺挖苦的语言，不要再增加孩子的压力。应走进厨房，认真地做好一日三餐，很快就能解决孩子咬手指的问题。下面我把孩子应该吃的食物介绍给你，请选择：

1. 钙组成坚固的骨架，支撑着整个孩子的身体，构成胸腔、脑壳、脑髓、牙齿和手指甲，有促进生长发育的功能。富含钙的食物有：鲜牛奶、酸牛奶、乳酸菌奶、儿童成长发育奶粉、羊奶、奶酪、虾米、虾皮、鲜虾、草虾、海虾、小龙虾、青虾、银鱼、大黄鱼、小黄鱼、晶鱼、鱿鱼、鲍鱼、三文鱼、黄菇鱼、青鱼、草鱼、白鱼、鲈鱼、海参、干贝、大马哈鱼、海带、海白菜、海带裙、大豆、黄豆芽、小豆腐、菜豆腐、北豆腐、豆腐乳、豆腐渣、南瓜子、黄瓜子、西瓜子、葵花子、圆白菜、紫菜、海蜇、黑木耳、芝麻、芝麻酱、干黄酱、橄榄酱、雪里蕻、家苋菜、野苋菜、菠菜、韭菜、青蒜、茴香、香椿芽、空心菜、四川寒菜、日本菊花茶、木耳、油麦菜、



牛蒡、紫背天葵、甜菜、枸杞菜、生菜、西芹、荠菜、芥菜、茼蒿、芦笋、山药、芋头、猪排、鸡爪、猪蹄、牛蹄筋、鸡翅等。

2. 铁是构成细胞的原料,参与血红蛋白、肌红蛋白、细胞色素及某些酶的合成。缺乏孩子会时全身无力、不长个子,情绪低落、心跳过速、缺铁性贫血、佝偻病、咬手指甲。富含铁的食物有:

黑木耳、黑大豆、黑米、黑枣、黑葡萄、黑芝麻、全麦面粉、芹菜、菠菜、绿豆、虾米、虾皮、鲜虾、小鱼、油麦菜、油菜、大白菜、芥菜、荠菜、空心菜、蕨菜、带鱼、黄花鱼、核桃仁、开心果、腰果、栗子、花生、铁蚕豆、羊奶豆、葡萄干、苹果干、干红枣、香蕉、香瓜、哈密瓜、胡萝卜等。

3. 锌在食物中广泛存在,动物性食物中的锌吸收率较高,是人体中锌的主要来源。缺少锌孩子会时食欲不振,人体免疫系统功能下降,生长发育迟缓,头发发黄稀少,掉头发,咬手指甲等。含锌的食物,如鲜牛奶及牛奶各种制品、羊奶、鲫鱼、螃蟹、对虾、虾米、虾皮、草虾、鸡肝、鸡胗肝、鸡翅、牛肉、猪排、瘦肉、鹌鹑蛋、鸽子蛋、干贝、牡蛎、蚌肉、炒西瓜子、南瓜子、葵花子、白瓜子、松子仁、黑芝麻、黑米等。



如何为爱吃手的孩子配餐

现象描述 我家女儿今年12岁了,吃手的毛病一直改不了。经常趁老师在黑板写字时,她偷偷的把手放在嘴里,同学们都嘲笑她,可她就是改不了吃手的毛病。请问孩子吃手是由于体内缺少了什么营养吗?营养师有食疗的方法吗?应该多吃什么食物?(吉林省吉林市 冯玉情)

一句话点评 孩子吃手是因为体内缺少了必要的营养素,应按下列方法用食物来补充。

营养师解析

冯女士,你好!

有很多的家长认为孩子吃手是不听话的表现,因此经常打骂。甚至把孩子手指头涂上紫药水,认为这样孩子就不吃手指头了。就是没有想

到孩子的这个行为是因为孩子体内缺少了矿物质元素所导致的。爱吃手是孩子成长发育所需的矿物质元素钙、铁、锌缺乏造成的。所以孩子的家长们,不能打骂孩子,要好好地为孩子做饭,禁止孩子吃小食品、饮料、方便面等。以下配餐会逐渐改善孩子吃手的行为:

1. 高粱米红小豆大枣粥(高粱米20克,红小豆



20克，大枣5枚，淘洗干净，加温开水煮粥），葱花鸡蛋饼，糖醋小鱼，芹菜叶橄榄油拌豆腐皮。间食：酸牛奶。营养功能：富含儿童成长发育所需的蛋白质、钙、铁、锌、硒、维生素。

2. 粳米牛肉丁牛蒡丁粥（粳米40克，牛肉丁20克，牛蒡30克去皮洗干净切丁，一起用温开水煮粥），山东煎饼，圆白菜葱花炒土豆丝，软炸小鱼，五香毛豆。间食：香蕉。营养功能：提供儿童成长发育所需蛋白质、氨基酸，促进正常生长发育。

3. 小米绿豆小枣桂圆粥（小米30克，绿豆10克，小枣3枚，桂圆3个去皮煮粥），荷包鹌鹑蛋3个，牛肉大萝卜馅包子，油焖小土豆茄子西红柿，糖醋高山娃娃菜。间食：乳酸菌发酵奶1袋。营养功能：促进儿童正常生长发育，补充热量，健脑益智。

4. 山药小枣粳米小豆粥（山药30克去皮洗干

净切丁，小枣3枚，粳米30克，红小豆10克，一起加温开水煮粥），芹菜精肉包子，蛋黄拌绿豆芽橄榄酱。间食：牛奶1袋。营养功能：提高孩子免疫系统功能，使孩子健康成长聪明耳目。

5. 薏米粳米豌豆小枣粥（薏米20克，粳米20克，豌豆10克，小枣3枚淘洗干净后，用温水煮粥），韭菜合子，煎小虾，牛蒡丝炒肉丝青椒丝，西红柿酱。间食：鲜玉米半个。营养功能：补充儿童成长发育所需的营养热量，促进孩子正常生长发育健康。

6. 黄豆玉米小米面核桃发糕，二米饭，糖醋小鲫鱼香菇，高山娃娃菜海带丝，大豆腐汤，温拌菠菜绿豆芽粉丝，烤红薯。间食：小西红柿。营养功能：清心祛火，强身补钙，促进儿童正常生长发育，防止吃手。

7. 全麦面粉红小豆豆沙包，芝麻酱发面油饼，玉米楂子大米饭，牛肉炖山药西红柿，橄榄油温拌角瓜丝青椒丝，紫菜虾仁木耳汤。间食：烤红薯1块。营养功能：能供给儿童日需的营养素，促进孩子健康的成长。

8. 牛肉洋葱黑木耳芹菜，全麦面粉发面包子，蒸南瓜玉米黄豆面小窝窝头，糖拌西红柿，温拌黑芝麻拌茼蒿尖海蜇丝，五香花生米。间食：鲜牛奶。营养功能：健脾养胃，平肝祛火，促进食物的代谢和营养成分的吸收。

9. 高山娃娃菜香菇精肉洋葱头，全麦面粉水饺，黑芝麻核桃仁糖酥饼，糖拌西瓜西红柿，橄榄油温拌茼蒿鸡蛋花，韩式辣白菜。间食：香瓜1个。营养功能：富含儿童所需的多种营养成分，为孩子健康加油。

10. 黄豆芽香菇香菜汆肉丸子（黄豆芽30克，香菇2朵，精肉200克，加精盐酱油、葱花、姜汁兑成肉丸子，鸡汤1碗开锅下丸子），鹌鹑蛋，大蒜片烧土豆茄子西红柿，小米大米饭。间食：鲜玉米。营养功能：提高儿童免疫力，促进正常发育。



孩子长龋齿没有关系，掉了就好了吗

现象描述 我孙女有3颗乳牙是龋齿，每个都有大小不同的空洞，孩子牙疼得不敢吃饭，牙龈也肿了。可是她妈妈说幼儿龋齿没关系，不是牙病，等换了新牙就好了，病根就除掉了，这样的说法对吗？继续吃甜食对牙有影响吗？（吉林省吉林市 侯芹）

一句话点评 家长们应重视孩子的乳牙龋齿，应尽早去儿童口腔医院就诊，平时要爱护孩子的牙齿，多学习科学育儿知识，走出生活的误区。

营养师解析

侯女士全家好！

随着生活水平的不断提高，儿童小食品的种类越来越丰富，对于孩子的需求，家长基本上都给予满足。由于各种软食、甜饮料、高糖点心食品的大量食用，孩子的乳牙龋齿发病率不断上升。龋齿对儿童口腔功能、消化功能、胃和脾的功能以及孩子的成长发育都带来很大的影响。很多妈妈认为小儿龋齿不是病，等换了新牙就好了，牙就不疼了，孩子吃什么都可以，不能亏了孩子的嘴。其实不然，这些说法是不对的。

孩子的乳牙龋齿病

不可忽视。因为孩子的乳牙龋齿具有小洞，长满了细菌，刷不掉的食物残渣、软垢供给了细菌食粮，创造了良好的繁殖条件。龋齿面积不断扩大，就会引起牙疼、牙肿、牙髓炎及根尖部病变等症状出现，使炎症下方波及正在发育的恒牙胚，致使恒牙钙化不全，以致出新牙后牙的表面出现黄白斑或缺损。乳牙龋齿还可导致牙齿残缺，锐利的边缘会刺激儿童新萌的幼齿，还会带来新的牙病。

营养师提示：爱护孩子的牙齿，首先应从家长做起，多学科学育儿的知识，走出生活的误区，不要认为乳牙早掉早好，坏了也没事，想吃就吃。不要给孩子多买各种甜食、含糖量过高的糕点、小食品，要好好的给孩子做饭，家长要积极的保证孩子的口腔卫生，教孩子学会刷牙，要买儿童专用的牙膏，让孩子吃完饭和甜食后漱口刷牙，预防龋齿的发生。

儿童正处于生长发育的高峰时期，保护好牙齿，才能正常的吃饭，有一个健康的身体。牙齿好才能增进食欲，咀嚼功能好，营养吸收率就高。如果你的孩子龋牙病严重，应尽早去儿童口腔医院就诊。



孩子新换的牙齿为什么太白呢

现象描述 我女儿今年8岁，正在换牙时期，前面4颗门牙都换齐了，可是牙齿不洁白，呈黄褐色，好像成人吸烟过多的牙齿。我们知道孩子偏食，爱吃甜的食物，不吃鱼肉。她的牙齿这么黄不知道是什么原因，请问孩子的牙齿到底得了什么病呢？（吉林省吉林市 杨松林）

一句话点评 孩子要摄取全面的营养素，少吃小食品，才能保证牙齿的健康。

营养师解析

杨先生全家好！

孩子新换的牙齿是否洁白整齐，与健康有关。如乳牙换掉长出的新牙有不洁白的症状，那是因为龋齿影响到了孩子的口腔健康。还有很多的家长，给孩子买小食品和甜食，让孩子天天吃这类食物，忽视了孩子的正餐，更不知道培养孩子刷牙漱口的卫生习惯，使孩子口腔的细菌群增加，牙齿不清洁。

孩子偏食，爱吃小食品、甜饮料、高糖糕点，会导致孩子缺少成

长发育所需的蛋白质、钙、锌，也容易导致各种疾病、发育不良、骨质疏松、佝偻病、肝炎和贫血等症。所以家长应限制孩子吃过多的小食品。照顾好孩子的口腔健康，家长要做到以下几点：

1. 口腔的卫生非常重要，要把住病从口入这一关。孩子每日应早晚刷牙，饭后漱口，要购买儿童牙刷、儿童牙膏、儿童专用刷牙杯，要经常食用各种坚果来修复牙齿，促进咀嚼的功能，如鲜玉米、鲜毛豆、牛奶蚕豆、炒黄豆、葵花子、南瓜子、西瓜子、松子、榛子、核桃仁、腰果、开心果、爆米花等。

2. 保护孩子的牙齿，营养更是非常重要。应补充可坚固洁白牙齿的富含蛋白质、钙、锌的食物，如：软炸鹌鹑、鹌鹑烧黄豆芽、糖醋鸡翅、糖醋酥鱼、糖醋排骨、糖醋渍青蒜、糖醋猪蹄、糖醋锅包肉、软炸虾段、糖醋大虾、木耳蒸跳鱼、糖醋带鱼、糖醋腰花、糖醋牛蹄筋、糖醋牛心洋葱、苦瓜烧茄子等。



请问孩子被蛇咬伤后的饮食应注意什么

现象描述 我孙子今年9岁，几个小孩子在一块玩游戏，假装做菜做饭去草坑摘野菜时，孩子们发现了一条小蛇，把我孙子的脚踝咬伤了，孩子们都吓哭了，正好被几位好心的老人打车送到了医院才得救。医生说是被毒蛇咬伤，现在被咬的局部只能看见2个毒牙的齿痕。请问毒蛇咬伤后的饮食应注意些什么呢？

（吉林省吉林市 蒋琴）

一句话点评 被毒蛇咬伤的儿童要及时就医，饮食应清淡，禁食发味食物。

营养师解析

蒋女士全家好！

被毒蛇咬伤后，我们会看见2个毒牙的齿痕，这便是毒蛇的特征。因为普通的蛇没有这种牙齿。毒蛇的毒液会通过血管和淋巴侵入人的机体内部，所以应及时送医院急救。其毒性会使孩子在一个小时左右便出现中毒的

症状，高烧、头痛头晕、心慌心悸、恶心、呕吐、肌肉麻痹、视物不清、出虚汗等，严重时血压下降，心跳无力，最后休克，甚至导致死亡。毒蛇咬伤后应接受医生治疗，不要听信偏方，不要自己买药吃药。

营养师提示：毒蛇咬伤的儿童要在医嘱下，按时吃药打针，饮食应清淡，禁止吃各种烧烤、油炸串、牛羊排、鸡腿、鱿鱼、小食品和发味食物、香菜、大蒜、辣椒、各种辛辣调料等。还要加强对孩子的看护，禁止孩子单独到郊外去玩，注意安全防范。



孩子被马蜂蜇伤后应怎么办

现象描述 我孙子今年12岁了。有一次他和同学在山坡上玩耍，看见一棵大树上有个大马蜂窝，就开始用石头打，还有个男生回家取来竹杆去捅。这一下惹怒了马蜂，把这些孩子都蜇了，孩子的哭叫声唤来采蘑菇的农妇们，她们用草地里长的马齿苋给孩子擦患处止痛。请问马齿苋为什么有这么大功能呢？请详细说明，谢谢。（吉林省公主岭市 官利珍）

一句话点评 马蜂有毒，不要招惹它，一旦被其叮咬，轻者可食用马齿苋，严重时应去医院治疗。



营养师解析

官姐妹全家好!

马蜂的毒特别大，小孩子不要捅马蜂窝，马蜂也一样能蜇死人的。马蜂虽然有毒，但如不招惹它，它也不会蜇人的。人被蜇伤后患部会出现红肿，钻心般的疼痛令人难以忍受，孩子被蜇伤后则会哭天喊地，严重者头晕恶心，呕吐无力，血压下降，呼吸困难，蜂毒从血液传遍全身，可引起中毒死亡，应当地抢救，或送医院治疗。

马齿苋为马齿苋科野生植物，产于全国各地，生长于房前屋后、菜

园、草地、山坡、湖边、树林等地。

性味归经：味酸，性寒，归大肠、肝、脾经。

药用功能：马齿苋性寒，为酸性野生植物，可当蔬菜食用，也可药用治疗，具有解毒消肿、解疗疮蜂毒、解热清心、散淤止痛的作用。被马蜂、草蜂、地雷蜂、黄蜂、蜜蜂蜇伤后，若食用马齿苋能迅速止痛、消除红肿。马齿苋特有的生理机能，能中和马蜂的毒液，同时还能对抗神经毒素，从而起到止痛的作用。

马齿苋治蜂蜇应怎样操作呢？应选新鲜的马齿苋擦患处，也可用马齿苋捣碎涂抹患处。还可鲜、干马齿苋煎水喝，一边喝一边涂擦患处，可清心排毒、止痒止痒。如痒得难受，可用黄瓜、丝瓜涂擦患处，可止痒、消肿。

营养师提示：被马蜂蜇伤较严重，毒性迅速发作时，会出现血压骤降、呼吸急促、昏迷、大小便失禁等症，应马上急去医院抢救，以免贻误治疗。



请问孩子被自家的狗咬伤应怎么办

现象描述 我家养的小狗是孩子奶奶爷心中的第二个宝贝，平时也称它为孙子，天天和孩子在一起玩耍。这几天小狗有病不吃食，不爱和孩子玩耍，变得躁动不安，甚至咬伤了孩子的手背。奶奶说狗孙子咬了我家大孙子，没什么大不了的，因为它俩是好朋友，就像孩子和孩子打架一样，孩子不会感染狂犬疫病病毒，所以不用打狂犬疫苗。但是我们不这样认为，家中意见不统一，这如何是好？请您给予指导。（吉林省四平市 武二兰）

一句话点评 孩子一旦被小狗咬伤，必须注射狂犬疫苗。



营养师解析

武女士，你们好！

被自己家养的小狗咬伤，也应注射疫苗，不能存有侥幸的心理。据卫生部近期公布的全国法定传染病病情报告，死亡数居第一位的病种是狂犬病。你家老人认为小狗是自己家用自己的饭养大的，它不会疯，只是和孩子打架咬伤了手背，没关

系，孩子不会得狂犬染病，还认为自己家的狗是健康的狗，不是外边野狗。这种想法是不对的。

据有关调查显示：外观健康的狗带病毒率高达5%~10%，可疑带病狗带病毒率在30%以上，狗在生气发狂时带病毒率达30%~40%以上。

被自家的狗和野狗咬伤后不能心存侥幸，认为没关系。要在被狗咬伤后，24个小时内接种狂犬疫苗，应及时去医院治疗伤口，分5次全程注射完疫苗后才能达到预防的效果。所以说，有小孩的家中尽量不要养狗，孩子不要和狗一起玩，如咬伤后不可存有侥幸心理。



Q20 孩子的食源病该如何调治

现象描述 为了生计我开了一个小烧烤店。我女儿从小就爱吃烤鱿鱼、羊肉串，小的时候如果吃不够她就会哭起来，一直到现在8岁了，还是经常吃烤串，不吃饭。现在已经吃成小胖子，同学们都叫她小肥肥。我们已知道孩子是因为偏食才导致肥胖的，可怎么也改不过来，真是没有任何办法。请问孩子的食源病还能改过来吗？（吉林省吉林市 丁琼琼）

一句话点评 孩子每天必须食用25种以上的食物，饮食搭配应科学合理，少吃小食品才能保证充足的营养供给。

营养师解析

丁女士全家好！

你家孩子的食源病，专吃肉串不吃菜不吃饭，就是人们所说的偏食病，这与家长有直接关系。孩子一生下来，他

不知道肉串是什么滋味，菜是什么滋味，都是大人给孩子形成的饮食习惯。家长让孩子天天吃肉串，不给他们做菜吃，这才形成了孩子偏食的毛病，导致体内脂肪、蛋白质过高，肝脏的压力太大，诱发超重、肥胖。从现在起，要培养孩子良好的饮食习惯，保证孩子的营养平



衡,让孩子身体健康、聪明可爱、精神愉快。只有这样,孩子才能正常的生长发育。

在日常生活中,怎样才能让孩子多吃菜、多吃豆、多喝奶、多吃粗粮呢?家长应和孩子一起吃饭,带头吃多种食物,给孩子做个榜样,多烹调带菜馅的面食,如大白菜芹菜牛肉饺子、高山娃娃菜

香菇精肉烧麦、馅饼、芹菜小白菜精肉蒸饼、胡萝卜洋葱黑木耳牛肉锅烙、水煎包、西红柿香菇绿豆芽虾仁馄饨、南瓜绿豆芽洋葱肚丝打卤面条、狗肉丝辣白菜豆腐丝鸡蛋朝鲜族冷面、北京黄瓜丝芝麻酱凉面、肉丝油麦菜西红柿榨菜面条等,这样就可以让孩子尽量多吃几种食物。

成长发育中孩子的营养供给应丰富多样。孩子正处于长身体长知识的时期,必须合理地供给七大营养素。要合理的饮食,保证饭菜热量的供给,多让孩子食用营养丰富的粗粮。时间长了,自然可以改变偏食的习惯。如果妈妈不去厨房做饭做菜,同样孩子也不会做饭,这样下去,孩子吃不到有营养的饭菜,自然会得食源病。



孩子也患有全家人的食源性感冒吗

现象描述 这几天孩子回奶奶家去住,就和他的爷爷奶奶、小叔一同患上了病毒性感冒,发高烧、扁桃体发炎。为什么家里四个人同时患上一种病呢?是否与他们经常吃剩饭剩菜有关呢?(吉林省吉林市 促惠意)

一句话点评 孩子不宜吃剩菜剩饭,否则易患病,对身体健康不利。

营养师解析

促女士全家好!

感冒发烧虽不是什么大病,可也不能拿它当成小病不当回事,认为感冒发烧没关系,几天就好了。如全家人一起感冒生病,好像显得很有团结气氛,但这可不是好事,应从饮食营养和饮食卫生的角度来找毛病。生活中这

样的家庭很多,吃的是一锅饭,点的是一灯油。早晨起来焖一锅大米饭,酸菜炖肉粉条也是一大锅,中午吃、晚上热,到了第二天还没吃完,又接着吃这些。

因为这些剩饭剩菜,上顿下顿的加热,菜的营养成分已经全部被破坏掉了,碳水化合物和矿物质起了生化反应,变成了有害的成分,虽然是吃饱了肚子,但是没有人体所需的热量,体内缺少了儿童成长发育所需的营养素,就像汽车没有加油一样,不能行驶。还有,蔬菜热得时间太长,会形成亚硝酸盐,在胃



肠吸收后进入血液中，导致人体营养摄取不充足，反而吸收了细菌病毒和亚硝酸盐，对人体影响轻者是感冒发烧。经常这样食用，最终可导致癌症。这样的饮食成为了习惯，导致全家

人经常反复得一种病。尤其是成长发育期的儿童，不能经常感冒发烧，会影响他们的健康发育和学业。家长应改变吃剩饭的老传统，要科学配餐。平凡的食物有平凡的健康，每天一点一点累积起来，就是健康的一大步。孩子要少得病，才能按时上学，多学知识，聪明活泼。德智体美同时发展，健康的定律要靠家长来执行，感冒、发烧不可忽视。



挑食、厌食的孩子该多补充什么样的食物

现象描述 我女儿一直住在姥姥家。孩子的姥爷、姥姥和大姨经常去超市买好吃的，如各种小食品、饮料等。孩子不停的吃着这样的食物，等到吃饭时，就很挑食，吃两口就不吃了。孩子由于甜食吃得太多，牙齿开始发黄，还有2个恒齿是龋齿，连头发都发黄，同学们都叫她黄毛。孩子的这种状况，该怎样尽快改变呢？应该给孩子多补充什么样的食物呢？（吉林省四平市 胡小珍）

一句话点评 孩子正常的生长发育一定要保证正餐饭菜的质量，小食品要吃，但应当做间食食用。

营养师解析

胡女士全家好！

孩子经常挑食、偏食，专吃小食品，人们称这样的孩子为“方便面儿童”。孩子的营养不良会给身体带来特殊信号，如发育迟缓、智商低下。其症状有特肥胖、特消瘦、易感冒、发烧、骨骼疏松、眼睛发育不良，严重

的会患贫血、佝偻病、儿童多动症、对学习产生逆反心理等。孩子正常的生长发育一定要保证正餐饭菜的质量，小食品要吃，但应当做间食来食用，补充成长需要的热量。妈妈、奶奶要多选用富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质元素的食物，如：白菜、木耳、茼蒿、高山娃娃菜、胡萝卜、红薯叶、小水萝卜叶子、西红柿、油麦菜、黄豆芽、绿豆芽、海带、黑木耳、香菇、金针菇、晶鱼、鲍鱼、黄花鱼、小鱼、小虾、牛奶、酸牛奶、鲜玉米、鲜毛豆、桔子、苹果、香蕉、葡萄等。



Q23 缺锌的孩子要多吃什么食物来食补

现象描述 我女儿今年已经10岁，今年春天开始厌食不爱吃饭，还趁我们看不见时，吃纸片、土片、灰片，咬手指甲。10岁的小女孩快成大姑娘了，可她还像长不大似的，老师告诉我说女儿缺锌。请问营养师，缺锌的孩子有什么症状呢？什么样的食物含锌最多呢？（吉林省松原市 景玉山）

一句话点评 孩子应合理地补充锌元素，保证膳食的平衡，下列含锌食物可供家长选择。

营养师解析

景女士全家好！

为了孩子健康的成长，无明显缺锌症状的孩子，也要保证膳食的平衡，多食含锌量高的食物，并且每年要做体检。夏季里天气炎热，孩子每天都要出很多汗，大量的锌元素就从汗液中流失了。而每年的春季3~5月份是孩子一年中生长最快的季节，适量地补锌除了可以增加孩子体内的锌元素外，还可以改变偏食、厌食的毛病，增加食物的代谢，同时也有利于其他营养素的吸收。

锌在孩子体内的代谢过程中起着极其重要的作用。缺锌孩子的症状是多种多样的，常见的有原因不明的厌食、偏食、异

食癖，如偷吃纸片、石灰片、地上的黏土块、炉灰块、吃手指甲等。严重缺锌者将出现长期不思饮食、味觉异常、生长发育缓慢、个子短小、头发数量少、发黄、免疫功能低下、感冒、发烧、炎症不退、多汗无力、烦躁不安、爱哭、发脾气、在学校不愿学习、学习成绩差、注意力不集中、儿童多动症等症状。

治疗儿童缺锌，应选择食用含锌量高的食物。锌的食物来源有：鸡肉、鸭肉、鹅肉、鹌鹑肉、鸽子肉、野鸡肉、兔肉、狗肉、猪肉、牛肉、羊肉、各种蛋类、动物肝脏、小鱼、小虾、龙虾、草虾、海虾、对虾、虾仁、虾米、蚕蛹、海参、海带、海菜、蟹肉、淡菜、牡蛎肉、干贝、蚌肉、田螺、螺师、泥鳅、河鳊、鲤鱼、鲫鱼、草鱼、鲢鱼、青鱼、黑鱼、鲈鱼、鲟鱼、鳊鱼、带鱼、武昌鱼、黄花鱼、鲜玉米、小麦、粳米、糯米、大麦米、荞麦、高粱米、薏米、豌豆、豇豆、黄豆、绿豆、赤小豆、扁豆、黑豆、四季豆、蚕豆、带鱼、鲜花生、鲜毛豆、黑芝麻、芝麻酱、橄榄酱、鲜牛奶、酸牛奶、儿童奶粉、羊奶、核桃仁、花生米、枸杞、大红枣、何首乌、山药、栗子、白果、莲子、葵花子、南瓜子、松子、开心果、腰果、香蕉、哈密瓜、蜂蜜、花粉、西红柿、金桔、菠萝、荸荠、香木瓜、酸枣、西



瓜子、杨桃、杨梅、橄榄果、木耳、高山娃娃

菜、小土豆、茴香、茼蒿、卷心菜、香椿、洋葱、甜菜等。



缺少维生素A要多吃什么样的食物来食补

现象描述 孩子偏食很严重，见了小食品就高兴，却不怎么爱吃饭。奶奶怕饿着孩子，在没有办法的情况下，还是给他小食品吃。现在孩子视力下降，不爱学习，头发又稀又黄，同学们都笑话他。老师告诉我说这孩子缺少维生素A，应该吃鱼肝油。请问缺少维生素A的孩子有什么症状？应吃些什么样的食物补充维生素A？（吉林省吉林市 王力）

一句话点评 缺乏维生素A会影响孩子正常的生长发育，应以食物补充，下列含维生素A的食物可供家长们选择。

营养师解析

王先生全家好！

维生素A是脂溶性维生素，它的消化和吸收需要脂肪和矿物质元素的帮助。维生素A可储存于体内，需要每日膳食平衡，才能满足孩子成长发育的需要。体内维生素A含量正常，可促进儿童正常的发育，使骨骼发育良好，身体强壮，保持牙齿、牙龈、皮肤、头发、口腔健康，预防各种眼病和夜盲症，并且生病时能很快恢复健康，可提高免疫系统功能，保持组织和器官的健康，使孩子健康活泼的

成长。

缺乏维生素A的临床症状有孩子易患感冒、发烧、呼吸道感染、气管炎、咳嗽不止、皮肤不光滑或没有弹性变得粗糙干涩、身上长满小鸡皮疙瘩、皮肤发痒、眼睛干涩、流眼泪、视力下降、畏光、患夜盲症、角膜炎、黑眼圈、头发稀疏枯干、脱发、头发发黄、缺少光泽，影响孩子正常的生长发育。如果长期严重缺乏维生素A将会导致干眼病，缺乏维生素A最好以食物来补充。

维生素A来源于各种食物，而最好的来源是：各种动物肝脏、鱼肝油、鱼卵、大马哈鱼子、鲤鱼鱼子、黄花鱼粉鱼子、鲍鱼子、鳕鱼子、鲫鱼子、鸡蛋黄、鸭蛋黄、鹌鹑蛋黄、鹅蛋黄、鲜羊奶、鲜牛奶、酸牛奶、婴幼儿配方奶粉、奶油、奶酪等。

维生素A还来源于深色或黄色的蔬菜，有：胡萝卜、白萝卜、水萝卜、西红柿、鲜玉米、红薯、南瓜、菠菜、木耳、油麦菜、空心菜、雪里蕻、黄花菜、芹菜



叶、红薯叶、大萝卜叶子、茼蒿叶子、香蕉、哈密瓜、黄西红柿、大杏、

西红柿、芒果、蚕豆芽、红小豆、绿豆、紫菜、石花菜、富士苹果、茄梨、橙子、桔子、西瓜、龙眼、猕猴桃、香木瓜、枇杷、山竹、石榴、枸杞、葡萄柚等。



怎样治疗孩子断奶后留下的便秘病根

现象描述 我的宝宝12个月后断了母乳，从那以后开始喝牛奶。可是不知为什么孩子出现便秘的症状，两三天便1次，排便很困难，经常哭闹，只有用果导片来缓解。孩子一直到现在，9岁了还是便秘，奶奶说这已经形成病根了。请问对于孩子的便秘情况，食疗能有帮助吗？有什么食疗配方？（吉林省吉林市 章月月）

一句话点评 儿童便秘可以通过食疗处方来调理。

营养师解析

章女士全家好！

下面为便秘儿童配好食疗小处方，请你参考选择：

1. 小米青豆鲜玉米粒花生粥，煮鹌鹑蛋，橄榄油拌菠菜豆腐丝，黑芝麻豆沙馅烧饼，煎小鱼3条。间食：香蕉1个。功效：解毒祛火，润肠通便。

2. 新鲜香蕉1个，带皮洗干净，放入沙锅内，加水适量，煮开后5分钟即可，待凉后，香蕉连皮带香蕉肉一起食用。连汤饮服，每天睡前服1

剂，连服5日有效，成人每日可服2次。润肠通便。

3. 鲜香蕉1个，洗干净扒皮，蜂蜜5克，香蕉蘸蜂蜜，饭后1个小时食用，每天1次，便秘较重者1天2次。适应症：习惯性便秘或感冒高烧后便秘。有消炎杀菌、止咳通便的作用。

4. 玉米小楂子黄豆红薯粥（小楂子30克，小米20克，黄豆10粒，红薯50克，切丁煮粥），雪里蕻精肉发面包子，橄榄油炆拌芹菜叶绿豆芽。间食：蜂蜜水。适应症：儿童偏食、便秘、小便赤黄。

5. 小米玉米小楂子红薯叶花生粥（小米30克，小楂子、红薯叶各20克，花生米10粒煮粥），大白菜香菇洋葱黑木耳发面包子，橄榄油拌苦苣五香豆腐丝。间食：烤红薯。适应症：儿童发烧引起的便秘、消化不良。

6. 绿豆小米桂圆花生粥（绿豆30克，小米20克，桂圆5个，花生米10粒煮粥），煎小虾，咸鸭蛋半个，橄榄油拌芹菜叶土豆丝，玉米黄豆面大枣葡萄干发糕。间



食：哈密瓜。功效：消炎解毒，营养胃肠。

7. 绿豆小米冬瓜花生粥，荷包鹌鹑蛋3个，牛肉大萝卜芹菜全麦面粉包子，糖醋白菜黑木耳，黑芝麻炆拌芦笋豆腐丝。间食：酸牛奶、海棠果3个。功效：清心养脑，促进健康成长，预防儿童便秘。

8. 燕麦米粳米白小豆花生粥，荷包鸡蛋1个，茼蒿绿豆芽精肉馅发面包子，橄榄油炆拌菠菜绿豆粉丝，糖醋渍蒜。间食：鲜牛奶。适应症：适于秋燥干渴诱发的口腔溃疡

疡、儿童便秘。

9. 薏米红小豆玉米小楂子大枣粥（薏米30克，红小豆10克，玉米小楂子10克，大枣5枚煮粥），木耳大白菜香菇精肉发面锅烙，煎小鱼3条，山东煎饼。间食：菜瓜。功效：益脾开胃，润肠通便，防止便秘。

10. 大麦米粳米绿豆小枣粥（大麦米20克，粳米20克，绿豆10克，小枣5枚煮粥），煮鸡蛋1个，玉米马苋菜发糕，糖醋带鱼，黑木耳炒高山娃娃菜。间食：香瓜。功效：促进胃肠的功能，防止儿童便秘。

11. 绿豆粳米冬瓜花生粥（绿豆20克，粳米30克，冬瓜30克切丁，花生7粒，煮粥），黑米面大枣核桃仁发糕，橄榄油黑芝麻拌油麦菜，炸虾球。间食：酸牛奶。适应症：儿童秋燥肝热眼赤、大便干结、小便不利。

12. 荞麦米大米小楂子花生粥（荞麦米20克，大米20克，小楂子10克，花生米7粒，煮粥），全麦面粉豆沙包牛肉块烧冬瓜土豆块，橄榄菜。间食：茄梨。适用于儿童成长缓慢，胃热口臭，大便干结，小便赤黄。



春季孩子的鼻子为什么爱出血

现象描述 我女儿今年13岁，春季鼻子经常出血。这几天，她又口角生疮了，我们不知道这是什么原因。请问这孩子需要去看医生吗？有哪些食物可以帮助缓解症状呢？（吉林省长春市 孟庆新）

一句话点评 家长应走进厨房，为孩子烹调出营养丰富、具有食疗作用的饭菜，预防出鼻血等春季疾病的发生。

营养师解析

孟女士全家好！

女儿一天比一天长大，家长多一份关心是对

的。鼻子出血、口腔溃疡、口角炎，大多数与春季气温干燥、风大有关，而且还与春季吃的蔬菜，如萝卜、白



菜、土豆，维生素C的含量不够，新鲜蔬菜还没有下来，正处青黄不接的季节有关。同时，孩子要考中学了，学习得太累，压力大，饮食吃得太干燥，导致营养不良、维生素C缺乏症和缺水所导致肝火上行。还有的孩子小食品、垃圾食品吃得太多，也可导致鼻子出血、口腔疾病的发生。希望家长走进厨房，认真给孩子做饭做菜，为孩子准备好上学时所需的水和水果，每天晚餐要让孩子喝粥，或者吃蔬菜汤。如此坚持下去，孩子鼻子出血的毛病一定会好起来的。

多食用富含维生素C的食物，蔬菜有小白菜、高山娃娃菜、大白菜、芥蓝尖、油菜胆、日本菊花油菜、空心菜、羊角菜叶、苤蓝、雪里蕻、绿苋菜、红原叶苋菜、野苋菜、柿子椒、尖椒、四川红辣椒、圆白菜、紫大头菜、卷心白菜、青菜、菠菜、韭菜、生菜、苦苣、豌豆苗、青豆苗、豌豆菜、冬寒菜、地瓜叶、芹菜叶、大萝卜叶、水萝卜叶、胡萝卜叶、青椒叶、莴苣叶、鲜玉米、鲜毛豆、鲜红薯、绿豆芽、豌豆芽、黄豆芽、香椿、纯菜、苦瓜、蒲公英、苦菜、苦笋、芦笋、西蓝花、荷兰豆、莲藕、蚕豆芽、莲花白、西红柿、豇豆、茄子。水果有：猕猴桃、鲜枣、酸枣、草莓、桔子、橙子、柚子、葡萄、苦桃、水蜜桃、大杏、苹果、香木瓜、金桔、火龙果、山竹、杨梅、杨桃、榴莲、桑椹、山楂、西瓜、哈密瓜、白兰瓜、香瓜、菜瓜。还有黑米、燕麦米、南瓜、角瓜、樱桃、苋实、洋葱头、黑布朗、李子梅等。

孩子经常鼻子出血、有口腔疾病应去医院看医生。因为这也可能是由鼻炎、鼻窦炎，或因天气干燥炎热、鼻部血管的脆性增强引起的。看医生确定好病因后再通过食疗具体来补。



孩子游泳后得了鼻炎该怎么办

现象描述 我孙子14岁了，食欲很好，身体发育得很健康。游泳是他的爱好，一到双休日或是假期，每天吃完饭就去游泳馆，整天泡在水里。结果最近发起烧来，还诱发了急性鼻炎、咽喉炎。听说游泳馆的水是消毒水，怎么还会传染疾病呢？孩子得了鼻炎还能去游泳吗？（吉林省吉林市 王立凌）

一句话点评 儿童每天游泳应控制在一两个小时之内，每次游泳后要认真冲洗全身，回家后要食用热粥、热汤，预防呼吸道感染和感冒。



营养师解析

王女士，你好！

游泳是一项全身运动，儿童游泳有益于成长发育，使其全身都得到锻炼。儿童适量游泳，不但能促进个子长高，促进体内酸碱平衡和体重正常，还能健脑益智。经常游泳的孩子都很聪明、健康，学习效率高，心理素质好。但人在水中容易散热，如果在水中的时间太

长，人体体温的自然调节功能就会受阻，会感到身体很凉，皮肤出现鸡皮疙瘩，动脉收缩，小静脉扩张，使血液循环不正常，皮肤青紫，嘴唇发黑，严重者会发生痉挛的现象。而且长时间泡在水中，会因氯元素侵袭而得病。游泳馆的水是用氯离子消炎灭菌的。人在游泳时直接与氯接触，将诱发鼻炎、咽喉炎，还有的孩子会患上中耳炎，都是因为游泳的时间太长，呼吸不到新鲜空气造成的。儿童每天游泳应在1~2个小时之内，每次游泳后要认真冲洗全身、刷牙、漱口、洗鼻子。回家后，要食用热粥、热汤、面粉，多补充水分，预防呼吸道感染和感冒。如病情严重应及时去医院治疗。



Q28 孩子营养过剩导致肥胖该怎么办

现象描述 我孙女13岁了，同学们都叫她胖娃娃。她妈生怕孩子吃得没有营养，长得慢，就让孩子吃很多的小食品，就连上学的时候也让孩子带着。这个孩子偏食很严重，只吃肉，没肉就不吃饭，一口菜都不吃，现在越来越胖。请问肥胖有什么害处？应怎样减肥呢？（吉林省吉林市 徐玉君）

一句话点评 为了减少孩子的肥胖，妈妈要多学习科学化的饮食原则，营养要均衡，多吃粗粮，多烹调蔬菜与肉搭配的菜肴。

营养师解析

徐先生全家好！

有很多的家长知道孩子学习得很累，所以就根据孩子的口味来烹调。孩子喜欢吃肉，家长就烹调出各种肉菜，认为吃肉营

养高，孩子不吃菜没关系，不爱吃水果更没关系，反正好多买几瓶果汁、可乐就能代替水果，这样下来最终导致了孩子的肥胖。还有不少人认为，儿童肥胖不是病，是健康的标志，胖比瘦好。其实这些看法是错误的。

因为营养过剩，孩子体内脂肪、蛋白质、碳水化



合物堆积，使体内代谢紊乱、血脂升高。临床症状很多，主要表现在肥胖儿童患糖尿病、高血压、心脏病、脂肪肝、脂肪脑等病症，医学上称这种现象为成人的疾病年轻化。肥胖是营养不良的一种症状，严重危害着儿童的健康。超重、行动缓慢、笨拙、不爱运动，影响了儿童的智力开发和学习。大部分肥胖儿童都有智商低下、智力受阻、精神不易集中、易疲劳、多睡、多吃、多喝、对学习不感兴

趣的症状。孩子的肥胖并不是他们自己的错，更多的责任在于家长，家长做什么，她就吃什么，哪有孩子一生下来就偏食呢？

营养师提示：为了减少孩子的肥胖，妈妈要多学习科学化的饮食原则，营养要均衡，多吃粗粮，多烹调蔬菜与肉搭配的菜肴，如：高山娃娃菜烧土豆精肉、绿豆芽拌菠菜海蜇肉丝、软炸肉段烹油菜、青椒土豆片、清炖排骨小白菜香菇西红柿、鲤鱼炖香菇黄豆芽、猪肚片炒白菜片黑木耳、洋葱牛肉丸子氽西红柿木耳香葱、牛肉洋葱黑木耳芹菜馅包子、鸡腿炖香菇土豆豆角、鸡翅烧冬瓜土豆香葱、羊肉冬瓜大白菜洋葱馅水饺、韭菜鸡蛋绿豆粉丝素馅饺子、牛肉冬瓜高山娃娃菜水饺、鲜玉米、鲜毛豆、鲜蚕豆、鲜豌豆、鲜红薯、鲜花生、玉米黄豆面小枣发糕、大白豆红小豆玉米楂子粥、高粱米薏米大米红小豆粥、小米鲜玉米粒鲜青豆粥、小米小土豆红枣粥、绿豆小米粥等。



Q₂₉ 孩子的肥胖是怎么造成的

现象描述 我孩子的奶奶，非常喜欢孩子胖胖的，天天夸自己的宝贝孙子比每年春节张贴的年画还美，说孙子是富态的表现，这预示着我家以后的日子一定会过更好。孩子喜欢吃油炸鸡腿、油炸肉条、油饼，奶奶就一定满足孩子的需要，就导致孩子更胖了。我无法说服二位老人改变对孩子的疼爱方式，这如何是好？请给予帮助。（吉林省吉林市 姬停玉）

一句话点评 肥胖和面黄饥瘦一样都属营养不良综合征，都严重危害着孩子的健康。

营养师解析

姬女士和奶奶全家好！

人体的标准体重计

算：1~12岁儿童，标准体重（kg）=年龄×2+8



肥胖和面黄饥瘦一样都属营养不良综合征，都严重危害着孩子的健康。大多数的儿童肥胖属单纯性肥胖症，主要症状为脂肪堆积过多，还伴有显著的神经系统和内分泌系统功能上的变化，也常产生代谢调

节过程的障碍，影响了生长发育期的正常发育。儿童肥胖、行动缓慢、活动力差、行动笨拙、不喜欢体育锻炼、体内脂肪酸和胆固醇含量过高，给免疫系统带来了压力，不爱学习，更影响了儿童的智商开发，大量的脂肪积存在大脑，影响了大脑组织的发育，使孩子精力不集中，导致儿童多动症，又影响学习的成绩。还有超重的孩子能诱发成人的高血脂、高血压、糖尿病、脂肪肝、脂肪脑，严重影响了孩子正常生长发育，必须引起家长的关注。



有什么食疗配方可以治疗孩子的肥胖症

现象描述 我的宝贝女儿今年11岁，是个胖娃娃，我和孩子的爸爸一直在外地打工，孩子的姥姥、姥爷生怕孩子有成长障碍，长得慢，头脑不聪明，所以经常给孩子吃鱼、肉、蛋等，导致了肥胖，现在已经超重9斤，现在我家请了保姆厨师，想了解儿童减肥的食疗菜谱，谢谢。（吉林省吉林市 米玉秀）

一句话点评 孩子每天要吃25种以上的食物，营养组合，膳食平衡。

营养师解析

米女士全家好！

儿童的一日三餐分配原则：早餐占全天饮食总量的30%、午餐占40%、晚餐占30%。一日三餐的饮食，在减肥过程中要有3次间食，不能让孩子忍饥挨饿。每天要吃25种以上的食物，营养组合膳食要平衡，要重视蛋白质、低脂肪、维生素、钙、

铁、锌的营养价值和功能，才能促进儿童正常生长发育。我已经为孩子配好了减肥健身食疗食谱，请选择。

1. 早餐：豆浆或豆腐脑，角瓜鸡蛋洋葱馅全麦面粉包子，小米玉米黄豆面煎饼，橄榄油拌酱牛肉绿豆芽。间食：苹果。

午餐：绿豆大米燕麦米小枣干饭，冬瓜小白菜豆腐鸡翅汤，醋拌高山娃娃菜豆腐干，豆沙包。间食：鲜玉米。

晚餐：西红柿金针菇鸡蛋炒大米饭，黑芝麻油盐小酥饼，鸡丝虾仁水萝卜紫菜汤，油焖茄子豇豆。间食：



牛奶。

全天营养功能：营养丰富，具有儿童正常生长发育必需的七大营养素，预防超重肥胖、智商低下。

2. 早餐：绿豆莲子花生粥（绿豆10克，大米30克，花生7粒，百合4瓣，莲子5个，淘洗干净，用温开水适量煮粥），茄子青椒洋葱馅蒸饺，肉丁炒草菇油菜心，橄榄油炆拌西蓝花芹菜，荞麦面包，西红柿酱。间食：益生菌鲜牛奶。

午餐：薏米大米玉米小楂子葡萄干饭，全麦面粉发面油饼，黄花鱼煲豆腐蒜苗，木耳鸡丝紫菜汤。间食：小西红柿。

晚餐：排骨汤，青菜虾仁榨菜荞麦面粉馄饨，绿豆粉花卷，酱焖小土豆。间食：苹果。

全天营养功能：清心解毒，降低多余的脂肪，减肥轻身。

3. 早餐：黑米红小豆红枣江米粥（黑米20

克，红小豆10克，红枣3枚，江米20克，淘洗干净，加温开水适量煮粥），雪里蕻牛肉洋葱馅发面包子，玉米小米黄豆面小馒头，小海鱼蒸土豆块，北京八宝小菜。间食：菜瓜1个。

午餐：全麦面粉豆粉烙饼，小米大米大麦米饭，木耳炒肚片西瓜皮，虾仁冬瓜紫菜汤，橄榄油拌花生米。间食：鲜玉米。

晚餐：牛肉西红柿油麦菜手擀面条，全麦面粉油盐小花卷，百合鸡蛋炒丝瓜，圆白菜沙拉。间食：酸牛奶1袋。

全天营养功能：清心解毒，益气养血，提高孩子的免疫功能，预防儿童肥胖，使孩子不易感冒、咳嗽、发烧。

4. 早餐：荞麦绿豆花生粥（荞麦米20克，绿豆10克，花生7粒，大米20克，淘洗干净，用温开水适量，文火煮粥），煮鸡蛋1个，燕麦面粉小枣发糕，橄榄油炆拌苦苣海带丝，煎小虾，西红柿酱。间食：南果梨。

午餐：全麦面粉高山娃娃菜芹菜牛肉洋葱馅水饺，橄榄油炆拌绿豆芽菠菜金针菇，五香豆腐丝。间食：西瓜。

晚餐：小米小玉米楂子小西红柿粥，煎饺，炸红薯条，鲜玉米粒炒虾球青椒，香油拌芹菜。间食：酸牛奶。

全天营养功能：营养丰富，可保证全天营养输送，解尿利尿，减肥。

5. 早餐：冬瓜青豆鲜玉米粒小米粥（冬瓜50克，带皮洗干净切丁，鲜青豆10克，鲜玉米粒30克，小米40克，淘洗干净，加温开水适量煮粥），酱焖土豆茄子，小米面山东大煎饼圆白菜，煎黄花鱼，橄榄菜拌苦苣。间食：葡萄柚。

午餐：玉米黄豆面苋菜大葱叶窝头，捞小米蒸干



饭，茄子土豆浆汤，牛肚丝黑芝麻拌蒲公英豆腐丝。间食：酸牛奶。

晚餐：全麦面粉冬瓜

香菇西红柿肚丝打卤面条，荞麦面粉单饼，醋油肉末海米高山娃娃菜。间食：五香毛豆。

全天营养功能：促进孩子健康快乐的成长，减少肥胖、智商低下，提高学习成绩。



孩子喝生牛奶能消炎止咳吗

现象描述 孩子假期去学游泳，学了一周后，突然高烧，患了急性气管炎。爷爷听人说喝生牛奶能消炎止咳，就特意去农村牛奶厂买回来新挤的牛奶。我们全家都喝了这样的牛奶，可是只有孩子拉起肚子。请问孩子喝鲜生奶为什么会腹泻？大人喝鲜奶怎么不腹泻呢？（吉林省吉林市 朴顺）

一句话点评 生奶未经消毒、灭菌，其营养成分不接近人乳，且易受细菌感染，当人喝生牛奶时，很易患病。

营养师解析

朴女士全家好！

喝母乳之所以不拉肚子，是因为母乳中含有丰富的免疫球蛋白及很多微量元素，都是自然的结构，可增加婴儿的抗病能力，促进生长发育。母乳最益于婴儿消化和吸收，而且母乳方便实用，不用煮沸即可直接食用，清洁无菌，可促进婴儿健康发育，吃母乳长大的孩子性格较非母乳喂养的孩子温柔。

有的人认为喝生奶有营养，就直接将生奶挤入保温瓶中，到家喝热的。其实这种做法是不对的，因为人体的胃肠不能消化生牛奶。生奶未经消毒、灭菌，其营养成分不接近人乳，还有牛的乳房部位距肛门、尿道很近，而这些部位都吸附着大量的灰尘和微生物，可使鲜牛奶受到细菌的污染，当人喝了受细菌污染的生牛奶时，就会患病。本来孩子的高热还没退，喝完生牛奶又拉起肚子，加重了病情。所以，鲜牛奶不能生喝。

营养师提示：为了全家人的健康，鲜牛奶一定要煮沸食用。500毫升鲜奶要兑300毫升水，适用于老年人和4~14岁的儿童食用。喝鲜奶时水的用量要配比好，不然会诱发便秘。



孩子和小狗过分亲密好吗

现象描述 我孙子今年14岁了，同学给了他1只小狗，他非常喜欢，经常和小狗玩耍，和小狗成了好朋友。有一次他把小狗带到学校，受到了老师的批评。这些天我孙子感冒了，原来是小狗已经感冒了，流着眼泪和鼻涕，孙子给自己擦完再给小狗去擦。吃饭时孙子用自己的筷子和勺子给小狗喂饭，不仅如此，这孩子和小狗还住在一个床上。我认为这是不卫生的，可是我没有科学依据，所以给你写了信，请求帮助。（黑龙江省佳木斯市 区兆兰）

一句话点评 没有接种各种疾病、传染性疫苗的小狗，应停止与其同吃同住。

营养师解析

区女士全家好！

首先说中学生学业每天都很繁重，没有精力去养狗，而且不能与小狗同吃饭、同睡觉，更不能

对小狗过分亲近。因为小狗本身就是病毒携带者，口中唾液都可能带有狂犬病毒，所以被狗咬后应接种狂犬疫苗。我听说你家的小狗也没有接种各种疾病、传染性疫苗，应停止孩子和小狗同吃同住的形为。



孩子半夜小腿疼痛难忍怎么办

现象描述 我孙子今年12岁了，经常在半夜突然大叫说小腿肚子疼，在学校上课时也发生过。如果发生在大人身上，土话说是腿肚子转筋，怎么儿童也会发生这种现象。我老伴说，腿肚子转筋是传染性疾病，因为我们俩人都是经常发生的。请问小腿肚子疼痛是传染性疾病吗？孩子在饮食上应注意些什么呢？（吉林省吉林市 冯淑红）

一句话点评 这是由于缺钙引起的小腿肚子抽筋，健康、全面、科学的饮食搭配，才能预防抽筋等营养不良症状的发生。

营养师解析

冯女士，你好！

首先说明小腿肚子 | 转筋不是传染病，但属于食源病，全家三口人得一样的



病是因为相同的饮食习惯。社会不断的进步，人民的生活水平提高得很快，饮食结构发生很大变化。有很多的家庭，一日三餐都是精米、白面，有很多人连全麦面粉都不吃了，去买加白富强粉。鱼鸭猪肉是餐桌上的朋友，可冷淡了粗粮、粗菜、大白菜、萝卜、土豆，没有档次谁都不愿吃。还有个别家庭的老人是不舍得花钱吃菜，一天三顿饭，玉米面锅头、贴大饼，连粥都不喝，喝蒸锅头、流锅水、大咸菜、大酱，不吃炒菜，更谈不上吃肉，只有过年过节吃上几个菜。自己家的孙子也是抿着吃，孙子连一口牛奶都没有喝过，膳食结构中缺少了蛋白质、脂肪和矿物质、微量元素、铁、钙、锌、硒、钾、锌、镁，缺乏了营养，导致了孩子成长缓慢，神经系统、骨骼发育、血液循环受阻，严重缺钙，引起小腿肚子

抽筋，儿童发病率占13%，多发于中老年人。祖国医学上称小腿抽筋为“腓肠肌痉挛”，大人疼都难以忍受，孩子怎么能承受得了，所以疼得大声尖叫。由于肌痉挛的出现，肌肉猛烈收缩得很快，疼痛3~5分钟可以缓解。

怎样才能预防小腿肚子抽筋呢？物理疗法可以缓解小腿肚子疼痛。白天有计划地晒太阳，在学校、课间操有计划地多晒太阳，参加体育锻炼，如跑步、打球、做广播体操，春夏秋冬都要穿好衣服和鞋子，脚、腿都不要着凉，睡前要盖好被子，用温水洗脚，轻轻地揉脚心的涌泉反射区。

健康是吃出来的，选择维生素A、维生素D和钙、铁含量高的食物，吃好间食和一日三餐，不要以快餐、小食品、饮料为主食。以下食物供选择：薏米红小豆大米饭、煎小海鱼、豆腐萝卜汤、大米鲜玉米粒鲜青豆干饭、香菇烧带鱼、苦苣虾仁豆腐汤、豌豆蛋黄炒西红柿、糖醋小鱼、高粱米红小豆粳米饭、大马哈鱼炖豆腐金丝菇、大马哈鱼子炖土豆雪里蕻、玉米黄豆小米面小枣核桃仁发糕、苦瓜烧茄子鸡脯、排骨炖土豆小西红柿、排骨炖高山娃娃菜小土豆、火腿烧土豆鸡翅南瓜炖鹌鹑、鸽肉黄芪汤、枸杞小米玉米楂子小枣粥、香菇黄豆芽炖鲫鱼、软炸虾米、软炸虾球、高粱米大麦米白小豆大枣干饭、猪蹄炖黄豆芽土豆、牛排西红柿大白菜汤、牛肉大萝卜香葱发面包子、牛肉香葱芹菜馅馅饼、排骨烧胡萝卜、胡萝卜羊肉香葱馅饺子、排骨肉皮海带冻、糖醋胡萝卜牛肉段、鹌鹑蛋烧西红柿高山娃娃菜、鸽子肉炖圆白菜西红柿、牛肉圆白菜青椒馅全麦面粉小饺等。



孩子白天打冷战，睡觉小腿抽筋是怎么回事

现象描述 孙子今年13岁了，白天经常打冷战，在炎热的夏日也有这种现象，晚上睡觉时小腿抽筋都疼哭了。请问这孩子有什么病？是因为体内缺少了什么营养吗？（吉林省吉林市 郭一超）

一句话点评 是体内缺少了矿物质元素钙、铁所引起的，应当从食物中摄取各种营养物质，才能减少疾病，促进儿童身体健康发育。

营养师解析

郭先生全家好！

你家的宝贝孙子一定是一个偏食的孩子，喜欢吃肉和各种烧烤，不喜欢吃青菜和大豆制品，属营养不良综合征所诱发的发育不良。白天打冷战出虚汗，晚上睡眠不香，经常半夜发生小腿抽筋，是体内缺少了矿物质元素钙、铁所引起的。经常从食物中摄取各种营养物质，才能减少疾病，促进健康，应少吃小食品、烧烤类食物。

促进孩子正常的生长发育应多食含铁的食物，如：黑木耳、黑芝麻、黑枣、黑米、黑

豆、黑布朗、茶树菇、薏米、高粱米、菠菜、芦笋、花生、腰果、栗子、开心果、瘦肉、牛肉、羊肉、猪心、鸡心、鸭肝、鹅肝、牛心、鸡肉、鸡蛋、鸭蛋、黄、红小豆、带鱼、核桃、胡萝卜、大白菜、菠菜、红枣、蜂蜜、芝麻酱、海带、花生、葡萄干、小米、桂圆、核桃仁、油菜、木耳、油麦菜、绿豆、芹菜叶、红薯叶、雪里蕻、红糖、扁豆、芥菜、香蕉、香瓜等。

促进孩子正常生长发育，摄取充足的钙，不仅能防治某些疾病，还能促进儿童正常生长发育。含钙的食物有：鲜牛奶、酸牛奶、乳酸菌发酵奶、奶酪、豆腐脑、菜豆腐、豆腐渣、豆腐干、豆腐皮、小黄鱼、大黄鱼、田螺、干贝、带鱼、银鱼、小鱼、小海鱼、虾米、虾皮、青虾、对虾、龙虾、三文鱼、鲫鱼、草鱼、南瓜子、圆白菜、紫菜、海带、海带裙、海蜇、水发海参、黑芝麻、芝麻酱、橄榄酱、雪里蕻、苋菜、香菜、茴香、香椿菜、油菜、黄豆芽、空心菜、香蕉、南瓜、鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋等。



孩子巧克力吃多了会烂嘴角吗

现象描述 孙女今年13岁，学习很好，也有才艺和业余爱好，参加了学校舞蹈学习班。这孩子为了保持体型，防止肥胖和消瘦，就按老师提示的开始吃巧克力。可能是她巧克力吃得过多，现在每餐吃饭很少，还不爱吃菜，专门挑肉吃。现在三天两头出现烂嘴角和一些口腔疾病，在练功的时候经常流口水，吃饭也张不开口。我给她吃了很多中药想缓解一下，可是没有什么效果。请问孩子出现这种情况，是否因为巧克力吃得太多？有什么食疗的办法吗？（吉林省吉林市 闫东兰）

一句话点评 儿童在适量食用巧克力的同时，还要注意膳食的平衡。

营养师解析

闫女士，你好！

你的女儿烂嘴角，在医学上称之为口角炎，是慢性疾病，与饮食和天气有很大的关系。现在正是春季，是口角炎的多发季节，因为春季气候干燥，风沙很大，天旱雨水少，加之这时候天气变化异常，也就容易导致口角炎的发生。热时出汗很多，人体代谢不平衡、不稳定，导致人体生理机能失调。同时春季新鲜的蔬菜和水果很少，人体缺少了维生素的供给。春天的人肝火太盛，易诱发口唇起泡、口角潮红糜烂、结痂、皲裂出水、口角出

血，会疼痛难忍，造成人体免疫功能低下，细菌会乘机而入造成局部的感染，于是发生了口角炎。以下几点需要注意：

1. 儿童要适量食用巧克力。因为巧克力是高热量食品，富含大量脂肪和糖类。在运动时或人的饥饿感很强时，食用巧克力后能快速补充热量，更能保持血糖的稳定，预防低血糖，促进体力的恢复，还能同时补充人体在运动中所消耗的热量，缓解饥饿和疲劳。但是巧克力吃太多，孩子会不爱吃饭，缺少了维生素B₁、维生素B₂，所以导致今天的烂角嘴。儿童适合吃黑巧克力，每日早、午、晚间食，每次10~20克，同时最好配1个水果、200毫升矿泉水。

2. 膳食要平衡，多摄取含B族维生素的食物，如：柿饼、芹菜叶子、红薯叶子、雪里蕻叶子、苦苣叶子、茼蒿叶子、木耳叶子、小白菜叶子、蜂蜜花粉、鲜花生、奶酪、鲜牛奶、酸牛奶、动物肝脏、鹌鹑蛋、鸽子蛋、鸡蛋黄、鸭蛋黄、鹅蛋黄、鱼子、大马哈鱼子、鲜玉米、鲜蚕豆、鲜毛豆、鲜花生、荷兰豆、西蓝花、胡



萝卜、胡萝卜叶子、四季豆、各种精肉、香菇、金针菇、紫菜、虾米、虾仁、卤虾酱、糙米、红小豆、绿豆、燕麦等。

3. 要经常食用富含叶酸、胡萝卜素的食物，这类食物有：红小豆、胡萝卜、南瓜、小西红

柿、青椒、茼蒿、红薯、白薯、番薯、荸荠、洋葱、洋白菜、小白菜、海带、空心菜、芥蓝、木耳、猪耳菜、油麦菜、高山娃娃菜、高山蒿子尖、香椿、绿豆粉丝、西蓝花、西红柿、黄花菜、丝瓜、南瓜、北瓜、吊瓜、白木耳、蚕豆芽、黄豆芽、绿豆芽、豌豆苗、紫菜、虾仁、黄花鱼、苹果、白梨、丰水梨、大桃、大杏、葡萄柚、金桔、柚子、香瓜、西瓜、白兰瓜、猕猴桃、木瓜、无花果、杨梅、杨桃、火龙果、石榴、大樱桃、苹果、桑椹等。



孩子有口腔疾病是因为体内缺少了什么营养吗

现象描述 我儿子今年小学五年级了，学习得很紧张。这孩子每天都是早晨刷牙1次，最近一刷牙有出血现象，所以就不敢再刷牙了。不知道牙龈出血是不是传染的，我和孩子的爸爸也有这样的现象。请问牙龈出血是传染病吗？还是人体内缺少了什么营养成分？牙龈出血吃什么食物可以预防呢？（吉林省吉林市 姜春迎）

一句话点评 家长不能轻视孩子的口腔疾病，要搞好孩子的口腔卫生，并通过食疗来预防和治疗。

营养师解析

姜女士全家好！

很多人认为刷牙时牙龈出血是正常的现象，人人如此。还有的人早晨起床后三下五除二地刷两下就结束了，不讲卫生，而且也忽视了晚睡前的刷牙，导致口腔内烂牙依旧。特别是晚睡后口内唾液分泌少，口内自洁作用很差，还有食物残渣残

留，口腔内的细菌滋生速度加快，如晚睡前不刷牙不漱口，还喜吃烧烤、冷饮等生冷甜食，细菌更会加倍繁殖，诱发了口腔不清洁、口臭、牙疼、牙龈炎、牙周炎等疾病。如果每天的饮食中缺少了蔬菜、水果和富含维生素C、B族维生素、钙的食物，就会更加重口腔疾病的发生。

1. 各种牙病都与口腔内卫生有直接关系，要讲卫生，勤刷牙漱口，要买质量好的牙膏刷牙，预防牙病。

2. 口腔疾病不可忽视。牙龈经常出血，病菌会很快就跟进去，在牙齿内筑巢，会诱发孩子免疫功能低下、口腔溃疡、肝炎、坏血病等。牙齿的疾病不是传



染病，但全家人都有与全家人的饮食习惯相同有关系。

3. 要预防牙龈、牙齿的疾病，每天必须多食含维生素C、B族维生素和微量元素钙的食物，如：西蓝花、圆白菜、苋菜、空心菜、香椿、高山娃娃菜、日本菊花、油菜、

牛蒡、牛蒡叶子、小水萝卜叶子、莴苣叶子、芥菜叶子、红薯叶子、小白菜、大白菜、芥菜、荠菜、莴苣、苦苣、蒲公英、山生菜、韭菜、香菜、莼菜、豌豆苗、豌豆荚、荷兰豆、扁豆、圆青椒、干辣椒、佛手瓜、西洋菜、寒菜、西红柿、蚕豆芽、黄豆芽、绿豆芽、鲜玉米、鲜毛豆、百合、茼蒿、猕猴桃、鲜枣、干红枣、菠菜、樱桃、柑桔、山楂、石榴、芒果、罗汉果、杨梅、杨桃、海棠果、大杏、草莓、火龙果、椰子、柠檬、枇杷、无花果、木瓜、柚子、橙子、西瓜、金桔、黄瓜、菜瓜、黄豆、鲜牛奶、酸牛奶、排骨、牛肉等。



孩子口腔溃疡早餐应该吃什么

现象描述 我孙子口腔溃疡很严重，每天不愿吃饭，专门吃小食品和羊肉串，我们已经知道孩子偏食。请问孩子在这种情况下早餐应该吃什么？请帮助解决孩子的偏食习惯，谢谢。（吉林省吉林市 周莲）

一句话点评 为口腔溃疡的孩子配好10种粥，请适量选择食用。

营养师解析

周女士全家好！

这里我为孩子配好了10种粥作为早餐，请参考选择：

1. 小米小枣花生粥（小米30克，小枣6枚，花生7粒，淘洗干净，加温开水适量，先用急火煮开后再煮5分钟，然后转小火煮10分钟即可食用），煮鹌鹑蛋3个，芝麻烧饼1个，橄榄油拌土

豆丝芹菜。间食：茄梨。营养功能：适用于儿童偏食引起的口腔溃疡、风火牙疼、生长缓慢。

2. 黑米小枣桂圆花生粥（黑米30克，小枣6枚，桂圆6枚，花生7粒，黑米小枣桂圆淘洗干净，加温开水煮粥，煮到八成熟时，再放花生米，再煮2分钟即熟），芹菜叶精肉包子，橄榄油拌红薯叶五香豆腐丝。间食：鲜毛豆。营养功能：适用于儿童胃热口苦、口腔溃疡、儿童偏食、消化不良。

3. 芹菜香菇粳米粥（粳米30克，红小豆10克，淘洗干净，用温开水煮粥，煮到八成熟时再放芹菜香菇，再煮2分钟即可食用，低盐调味），煮鸡蛋1个，蜂蜜面



包半个，煎小鱼，糖醋白菜片西蓝花。间食：小西红柿。营养功能：具有清心解毒、消炎消肿功能，适用于儿童营养不良、口腔溃疡。

4. 红薯鲜玉米粒粳米花生粥（红薯30克切丁，鲜玉米粒30克，花生米7粒，粳米30克，淘洗干净，用温开水适量煮粥），全麦面粉豆沙包1个，芹菜园青椒炒鹌鹑蛋，大马哈鱼子拌豆腐，广东橄榄菜。间食：酸牛奶。营养功能：营养丰富，适用于儿童偏食引起的口腔溃疡、唇炎、咽炎、免疫功能低下。

5. 小米玉米小楂子鲜豌豆粥（小米30克，玉米小楂子20克，鲜豌豆10克，花生5粒，淘洗干净，用温开水适量煮粥，先急火煮开后5分钟，然后慢火煮10分钟，即可食用），煮鸡蛋1个，橄榄油拌牛肚丝绿豆芽，四川榨菜。间食：香瓜1个。营养功能：具有解毒祛火、清心开胃功能，促进儿童正常生长发育，预防

口腔溃疡。

6. 薏米红小豆粳米小枣粥（薏米30克，红小豆10克，粳米20克，小枣5枚，淘洗干净，加温开水适量煮粥，先急火煮开后5分钟，改慢火20分钟，即可食用），芹菜牛肉包子1个，山东煎饼圆白菜，橄榄油炒黄豆芽土豆丝。间食：白兰瓜、五香鲜花生。营养功能：具有益脾和胃，促进儿童正常生长发育，预防儿童多动症、口腔溃疡。

7. 小米绿豆花生葡萄干粥（小米30克，花生7粒，葡萄干12粒，绿豆20克，淘洗干净，加温开水适量煮粥，煮到八成熟时，再放小米花生葡萄干，再煮5分钟即可食用），蛋糕2块，鹌鹑蛋烧茄子小西红柿。间食：香蕉1个。营养功能：清心祛火，降温解毒，促进儿童正常生长发育，健脑多智，预防口腔溃疡。

8. 黑米绿豆大米红枣粥（黑米20克，大米20克，绿豆10克，红枣5枚，淘洗干净，加温开水适量煮粥，先急火煮开5分钟后，改慢火煮20分钟即可食用），芝麻酱油盐烧饼，煎小虾，橄榄油拌芹菜叶牛肚丝。间食：益生菌酸牛奶1袋。营养功能：适用于成长发育儿童，促进健康，促进学习，预防口腔疾病。

9. 小米绿豆燕麦米红枣粥（小米10克，红枣5枚，燕麦米、绿豆各2克，淘洗干净，用温开水适量煮粥，粥煮到八成熟时再放小米、红枣，再煮5分钟即可食用），巧克力面包1块，煮鸡蛋1个，鸭脯烧冬瓜角瓜块。间食：猕猴桃1个。营养功能：具有儿童成长发育所需足够热量，促进生长发育和智商发育，提高免疫功能。

10. 小米冰糖雪梨花生粥（小米50克，冰糖5克，雪梨半个，花生米7粒，小米淘洗干净加温开水适量煮粥，煮到八成熟时，再放冰糖、雪梨丁，再煮2分钟即可食用），牛肉炖黄豆芽雪里蕻，全麦面粉油盐发面饼。间食：鲜毛豆、海棠果。营养功能：适用于儿童健康成长发育，防止免疫功能低下、易感冒、口腔溃疡。



孩子经常口腔溃疡，有什么食疗配方

现象描述 我女儿13岁，今年初二，在一个艺术学校念书，专业为钢琴。可能是孩子学习太累，所以经常出现口腔溃疡、烂嘴角、不爱吃饭、便秘等症状，经常吃药打针，这样会影响孩子学习和成长的。我的妈妈在老年大学营养保健班学习，是您的学生，劳驾您为我女儿配一周的食疗配方，十分感谢。（吉林省吉林市 曾玉明）

一句话点评 孩子应食用富含维生素C、B族维生素、维生素E、矿物质钙、铁、锌的食疗配方。

营养师解析

曾女士全家好！

我为你配好富含维生素C、B族维生素、维生素E，矿物质钙、铁、锌的食疗配方，请选择。

1. 早餐：小米玉米小楂子花生葡萄干粥，小全麦面粉豆沙包，煮3个鹌鹑蛋，糖醋高山娃娃菜，肉丁煎小鱼。间食：香蕉，冰糖2块。营养功能：促进孩子正常生长发育，消炎解毒，营养口腔。

午餐：红小豆大米薏米干饭，卷心菜洋葱芹菜牛肉小包子，白糖拌西红柿西瓜，木耳虾仁小水萝卜豆腐汤。间食：益生菌酸牛奶、红苹果2个。营养功能：营养丰富，增

加热量，预防感冒发烧和口腔疾病。

晚餐：鸡汤荠菜香葱虾仁猪瘦肉全麦面粉小馄饨，芝麻酱油盐小花卷，鲜玉米，橄榄油炆拌西蓝花芹菜叶，酱牛肉。间食：苹果1个。营养功能：有助于增强儿童抵抗力，能全面提高健康素质。

2. 早餐：黑米绿豆玉米小楂小枣粥（黑米20克，绿豆20克，玉米小楂子20克，小枣5枚，淘洗干净，用温开水适量煮粥），荷包蛋1个，鸡翅炖土豆。间食：白梨。营养功能：富含蛋白质、维生素，促进生长发育，预防口腔溃疡。

午餐：粳米小米小枣枸杞子饭（粳米400克，小米200克，大枣6枚，枸杞20粒，用温开水煮饭），香菇烧晶鱼空心菜豆腐汤，糖醋渍蒜。间食：葡萄、烤红薯。营养功能：健脾养胃，促进食物新陈代谢，营养口腔。

晚餐：海米苦瓜青菜鸡脯，荞麦小麦面条，韭菜鸡蛋发面包子，山东煎饼，香菇芋头肉丝炒白菜叶，橄榄油拌绿豆芽。间食：小柿子、鲜牛奶。营养功能：促进生长发育，提供足够的热量，预防口腔溃疡。

3. 早餐：小米大米花生米南瓜粥（小米30克，大



米20克，花生米5粒，南瓜丁30克，淘洗干净，用温开水适量煮粥），煮鹌鹑蛋3个，黑米小枣发糕，鸭脯烧茄子土豆。间食：柿饼2个。营养功能：温胃补脾，开胃增食，促进儿童正常生长发育。

午餐：绿豆小米茯苓大米干饭（绿豆50克，小米100克，茯苓粉10克，大米300克，淘洗干净，用温开水煮饭，水适量），鸡脯香菇炖猪肚，黑芝麻拌菠菜海蜇，山东煎饼。间食：香瓜。营养功能：解毒清心，润肺止咳，预防感冒、口角炎。

晚餐：牛肉洋葱茼蒿芹菜叶水饺（牛肉200克，洋葱半个，茼蒿100克，芹菜叶100克，制成双馅，用花生油拌均匀低盐调味），山东玉米，青菜煎饼，凉拌茼蒿。间食：小柿子、鲜牛奶。营养功能：通便解毒，除烦止渴。

4. 早餐：红豆绿豆小米麦粥（红、绿小豆30克，小米、小麦各10克，淘洗干净，加温开水适量煮粥），煮鸡蛋1个，花生油煎水饺，小米小枣发糕。间食：西瓜、橄榄油炆拌肚丝苦苣。营养功能：清热解毒，润腔消炎，促进生长发育。

午餐：黑米粳米枸杞小枣粥干饭，全麦面粉白糖核桃仁糖包，软炸虾球红薯条，苦苣茼蒿叶鸡丝虾仁汤，西蓝花小西红柿鲜花生米沙拉。间食：猕猴桃、鲜牛奶。营养功能：营养丰富，促进孩子正常发育，消炎止疼。

晚餐：西红柿金针菇虾仁，鸭脯肉丁打卤面条，单饼卷豆丝芹菜叶，山西酥饼，鹌鹑蛋，大蒜烧茄子土豆，蜜汁香蕉葡萄五香毛豆。间食：鲜玉米、酸牛奶。营养功能：滋肾补肝，益精强智，预防感冒、口腔溃疡。

5. 早餐：黑米小米葡萄干小枣粥（黑米30克，小米20克，葡萄干10克，小枣5枚，花生米7粒，淘洗干净，加水适量煮粥），煮鹌鹑蛋3个，芝麻酱发面油饼，金针菇炒肉丝绿豆芽。间食：香水梨。营养功能：清心养胃，促进食欲，营养口腔。

午餐：大米大麦米高粱米红小豆干饭（大米200克，大麦米50克，高粱米100克，红小豆50克，花生米10粒，淘洗干净，加温开水适量煮饭），排骨炖海菜高山娃娃菜，糖醋小海鱼，间食：酸牛奶。营养功能：清香适口，营养丰富，促进食欲，健脑益智。

晚餐：小西红柿香菇肉丁芹菜叶鸡蛋炒饭，黄豆玉米面红薯叶，小枣发糕，鲜玉米，紫菜榨菜虾豆腐汤，花生油煎大马哈鱼段，五香鲜花生。间食：哈密瓜、核桃仁。营养功能：具有儿童成长所需热量，预防口腔疾病。



孩子发烧时，饮食应注意些什么

现象描述 我孙子感冒发烧是家常便饭，身体虚弱，三天二头有病，影响了学习，更影响了长个子。我们为了给孩子增加营养，让他身体健康少得病，就在他发烧时，多煮几个鸡蛋或者买五香茶蛋和烤鹌鹑蛋让他吃。请问这样的吃法正确吗？孩子感冒发烧时饮食应注意些什么呢？（河北省秦皇岛市 王玉）

一句话点评 孩子发烧时不能吃鸡蛋，应多喝白开水，吃有营养的菜肴。

营养师解析

王女士，你好！

其实你们家的这种做法是错误的。这样给孩子吃鸡蛋，不但不利于健康，反而帮了倒忙。鸡蛋是高热量的食物，含高蛋白、脂肪、高碳水化合物。而孩子发烧时，脾胃的功能很弱，加之孩子正处于生长发育时期，本来胃肠的功能还不完善，吃多了鸡蛋将不易消化，增加了肝肾的负担，造成体内热量过剩，不但不能

降体温，反而使体温升高，使机体的热量增加或散热量减少，如同火上浇油，不利于病后消炎解疼，加重了病情，促使孩子经常感冒、免疫功能系统低下。所以说孩子发烧时，不能吃鸡蛋。

孩子发烧时首先应多喝白开水，禁止喝各种高糖果汁或碳酸饮料，不能吃小食品，应多食用低蛋白、多维生素C的食物，如：小米绿豆粥、橄榄油炆拌四川榨菜芹菜丝、小米燕麦鲜玉米粒粥、橄榄油糖醋白菜丝、鸡丝小白菜香菇软面条、大白菜香菇洋葱精肉馄饨、小米鲜豌豆冬瓜丁粥、酱焖四川小土豆、小米小西红柿花生粥、茄子青椒油菜鸡汤面条等。还要多吃新鲜水果，如：菜瓜、香瓜、哈密瓜、白梨、小西红柿、草莓、猕猴桃、桑椹、香蕉、葡萄、大樱桃、火龙果等。



孩子喝生鸡蛋能治疗气管炎吗

现象描述 我女儿正在生病，感冒高烧后炎症不退。孩子的奶奶每天都带孩子去卫生所打针，还听病友说喝生鸡蛋有消炎退热、止咳平喘的作用，所以现在孩子是一边打针一边吃药，还要喝生鸡蛋。但是孩子又出现拉肚子的现象，奶奶还说拉肚子是好事，病好得快。请问这种喝法对吗？（吉林省吉林市 曲目珍）



一句话点评 生鸡蛋含较多病菌，食用后，对身体健康不利。

营养师解析

曲女士，你好！

笔者也听过有关喝生鸡蛋的说法，经常有人咨询。人们认为喝生鸡蛋就像吃鲜菜一样有价值，还有人说生鸡蛋就是消炎祛火的药，比打针都有效，营养当然好，其实这种说法是错的。

煮熟的鸡蛋首先杀

死了鸡蛋上的细菌，丰富的蛋白质才能被消化，营养才能被吸收，才能促进儿童正常的生长发育。

人喝了新鲜生鸡蛋，而生鸡蛋里难免有病原体，如沙门氏菌，这些病原体将侵入人体，在胃肠内繁殖，诱发胃肠的功能紊乱，导致腹疼、腹胀、拉肚子、恶心、呕吐、食欲不振。食用生鸡蛋会增加肝肾的负担，产生了很多的有毒物质，影响孩子疾病的康复，耽误上学。所以若孩子有病，应去当地政府指定的医院看病，按医嘱打针吃药，不要随便听信病友的偏方，应听医生的。



孩子多吃胡萝卜能预防感冒吗

现象描述 我女儿今年13岁了，从小就经常有病，身体很虚弱，一有风吹草动就感冒。听说胡萝卜有营养，能预防感冒，是这样的吗？胡萝卜有什么功能？应怎样吃？（吉林省吉林市 汪洋柳）

一句话点评 常吃胡萝卜，能促进孩子的健康成长和发育，预防感冒。

营养师解析

汪女士，你好！

胡萝卜性平，营养丰富，有很高的食疗价值。胡萝卜含有大量胡萝卜素，经消化和吸收后，其中有50%会变成维生素A，促进体内组织蛋白质的合成，加速生长发育，提高

免疫力，加强呼吸道黏膜的抵抗力，预防咳嗽、高烧、气管炎、感冒、肺炎。胡萝卜能补肝明目，预防消化不良。常吃胡萝卜，能促进孩子的健康成长和发育，适用于儿童和青少年，具有保健的作用。

预防感冒应常吃胡萝卜。为了让胡萝卜的营养更好被人体吸收，应将胡萝卜制成各种菜肴，如：胡萝卜炒肉丝洋葱、胡萝卜炖排骨、胡萝卜牛肉汤、软炸锅包



肉烹胡萝卜、胡萝卜肉泥
余丸子香葱、胡萝卜蘸蜂
蜜、胡萝卜丝炒鸡蛋、胡

萝卜炒肉黑木耳、胡萝卜红枣花生小米粥、胡萝卜荸荠
红枣小米粥、胡萝卜羊肉洋葱全麦面粉包子、胡萝卜牛
肉馅馅饼等。



孩子骨折后，在饮食上应注意些什么

现象描述 我儿子在学校运动会上赛跑，摔倒后小腿骨折。听病友说，骨折后应尽快喝骨头汤，还要吃大马哈酥鱼骨，能好得快。请问骨折后的孩子多喝骨头汤有用吗？一日三餐的饮食应注意些什么才能让孩子早日康复呢？（吉林省长春市 封庆红）

一句话点评 骨折的初期，应食用清淡、容易消化的食物，以后还要根据孩子饮食习惯，适量增加富含蛋白质的食物。

营养师解析

封女士，你好！

我们有个古老传统的说法是吃什么补什么。所以骨头受伤，当然要吃骨头，吃的多，好的快。其实这种说法和吃法是不正确的。中国营养学家提示，骨折的孩子多吃肉，喝骨头汤，会使孩子没有胃口，反而容易上火、口腔出泡。孩子的骨折不但不能早日愈合，反而会使恢复推迟。因为受损伤后骨的再生，主要是依靠骨膜骨髓的作用，而骨膜骨髓只有在增加骨胶原蛋白的条件下，才能更好地促进愈合。那么骨折后怎样

补充营养呢？

骨折的初期，孩子很上火，食欲较差，应食用清淡、容易消化的食物。当孩子心情缓定后，要根据孩子的饮食习惯，适量增加含蛋白质的食物，如：小米绿豆燕麦米饭、牛奶冲燕麦片、小米糯米绿豆粥、小米鲜玉米西红柿粥、牛肉芹菜苦瓜馅全麦面粉发面包子、鸡汤青菜榨菜肉丝面条、糖醋的菜片、橄榄油拌芹菜牛肚丝、黄豆芽香菇炒肉丝、肉丝西红柿绿豆粉丝汤、橄榄油炆拌绿豆芽、苦苣火腿丝西红柿、白糖拌西瓜、胡萝卜沙拉、圆白菜沙拉、黄瓜沙拉、黑芝麻橄榄油、炆拌西蓝花鲜花生米、橄榄油炆拌白菜心海带金针菇、干煎小鱼、鱼子酱炖豆腐小白菜、西红柿炒鸡蛋肉丝、大白菜香菇洋葱精肉全麦面粉饼等。每日三餐要适量增加蛋白质、维生素、矿物质元素，如瘦肉大豆制品；还要多吃蔬菜补充间食热量，多吃水果，如苹果、白梨、鸭梨、茄梨、草莓、桔子、柚子、橙子、水蜜桃、猕猴桃、哈密瓜、葡萄、香蕉、无花果；还要喝酸牛奶和乳酸菌饮料等。



孩子骨折后，要多吃钙片吗

现象描述 我儿子骨折后，奶奶、姥姥、姑姑都送来了钙片，还有几种保健品。孩子每天3次认真地吃这些钙片，现在一个多月了，骨折还不见好转，孩子还说腰疼，排尿时肚子疼。请问孩子出现这种状况是什么原因呢？（吉林省长春市 侯庆江）

一句话点评 儿童新陈代谢旺盛，平衡的膳食所摄取的钙就能满足生理上的需要，不用再吃钙片。

营养师解析

侯女士，你好！

骨科专家认为：除了患有骨质疏松症的老年人患者外，骨折的患者，一日三餐正常的饮食即可，根本不用再吃钙片。特别是儿童，新陈代谢旺

盛，饭吃得香，还喜欢喝牛奶和酸牛奶，平衡的膳食所摄取的钙就能满足生理上的需要，能促进钙的吸收，增强断骨的愈合。

如果过量地补钙，反而会分化病情，出现高钙、肾结石、便秘、尿不尽、排尿困难等。这就是孩子所说的腰痛的原因，所以说孩子骨折后不要大量地吃钙片。



孩子骨折时出现裂口，家长应怎样护理

现象描述 我儿子在小学运动会跳高时，不幸摔伤，小腿骨折后还有裂口，由于疼痛已经接受了医院骨科的治疗。奶奶非常心疼她的宝贝孙子，说有个老偏方很有效，每天3次吃炒熟的黄瓜子、喝牛骨头汤，可孩子吃了几天就得了口腔溃疡、口角炎，明显看出孩子上火了。请问：儿童骨折后应怎样护理？应怎样给孩子补充营养？现在我无法说服我婆婆，才拨通您的电话，请您从科学的角度解释一下，谢谢！（吉林省吉林市 董立荣）

一句话点评 孩子骨折后，应科学地配餐，不要急着吃各种补品、保健品，应正常吃好一日三餐和间食。



营养师解析

董女士，你好！

孩子摔伤，老人心疼，希望你的孩子在以后的各项运动中注意安全。在很多老年人的记忆中，骨伤后应多吃骨头，多吃带筋的牛蹄筋、猪手、鸡爪、鸭骨、鱼骨，还要天天喝牛骨汤，这些都是带骨的食物，认为吃骨头才能补骨头，就是所谓的吃什么补什么的想法。还有的人认为骨折要大量吃钙片，才能使受伤的部位早日恢复健康。

其实不然。现代营养研究和医学研究对骨折后的孩子进行了对比调查，对比认定：喝骨头汤的患儿反而创口愈合得很慢，没喝骨头汤的愈合得较好。这充分证明了，骨折早期喝骨头汤吃骨头肉，吃黄瓜子，吃钙片，根本起不到帮助受伤部位愈合的作用。科学证明，受伤后骨头的再生，主要是依靠骨膜骨髓的作用。而骨膜骨髓只有在增加骨胶原的条件下，才能更好

地供给受伤部位的营养。骨折后大量补钙补磷会使骨质无机成分增高，阻碍骨折后的患儿早期愈合，促使骨质内有机质和无机质的比例失调，反而帮了倒忙。

那么怎样才能为骨折的患儿补充营养，科学配餐呢？这就是我们今天所研究的患儿护理问题。孩子骨折后不要急着吃各种补品、保健品，应正常的吃好一日三餐，每餐后要有间食，每日要食用25种以上的食物。其中包括富含蛋白质、低脂肪、碳水化合物、多种维生素、矿物质元素、粗纤维和水七大营养元素的食物。饮食要清淡，清心解毒，防止孩子上火不容易消化。不要吃刺激胃肠和富含骨胶原的食物，多补充含有钙、铁、锌的食物，如牛奶、奶酪和牛乳制品和芝麻、核桃、牛肉、牛肚等。

促进骨质早日愈合的食疗方有：绿豆小米小玉米楂子粥、红小豆薏米大米粥、苹果鲜花生大米饭、白梨小枣大米饭、木耳小西红柿虾仁牛肉馄饨、黑芝麻全麦面粉小酥饼、鸡汤小白菜金针菇西红柿面条、芹菜角瓜洋葱精肉水饼、橄榄油凉拌菠菜海蜇、高山娃娃菜芹菜洋葱牛肉馅小包子、糖拌小柿子、玉米小米黄豆面粉葡萄干发糕、全麦面粉青丝红丝开花馒头、鱼头炖豆腐小白菜、黑米面粉核桃仁蜜枣发糕、黄豆芽炖猪蹄小油菜、橄榄油温拌茼蒿豆腐丝牛肚丝、油麦菜虾仁紫菜鸡蛋汤、小米红小豆小玉米楂子枸杞（8粒）粥、山东玉米面煎饼、炸肉末鸡蛋酱蘸酱菜、酱肚片肘片、桔子苹果沙拉、香菇鸡丁西红柿鸡蛋炒米饭、芝麻酱烧饼、牛肉汆丸子西红柿小白菜、鱼肉汆丸子小油菜香菇、排骨豆芽汤、青菜小豆腐等。

解毒清心，提高患儿免疫力，促进受伤部位早日愈合，还要解除患儿心理压力，使患儿有愉快的心



情，早日恢复健康，必须吃好一日3次的间食，可食用苹果、柑桔、金桔、柚子、橙子、水蜜桃、香蕉、荔枝、柠檬、白梨、苹果梨、南

果梨、香水梨、鸭梨、无花果、樱桃、杨梅、杨桃、西瓜、葡萄、葡萄柚、猕猴桃、山楂、桂圆、红枣、鲜枣、山竹、大杏、李子梅、草莓、菠萝蜜、蜂蜜、石榴、桑椹、哈密瓜、白兰瓜、菜瓜、香瓜、核桃仁、松子、栗子、葵花子、南瓜子、杏仁、开心果、腰果、爆米花、铁蚕豆、牛奶豆、怪味豆等。



如何用食疗的方法治疗孩子的习惯性便秘

现象描述 我女儿从小就经常上火，因为在她小时候家里住平房，睡着热炕，所以她就有便秘、没有食欲、不爱吃饭的毛病，经常患有口角炎、口腔炎。请问对于孩子的习惯性便秘，有什么食疗配方吗？（吉林省吉林市 赵丽云）

一句话点评 预防便秘要每天早餐喝通便粥，膳食的平衡结构要科学。

营养师解析

赵女士，你好！

预防和治疗便秘要从饮食上注意，每天早餐喝通便粥，特别是生长发育中的儿童，胃肠功能还不完善，脾的功能很虚弱，喝粥可营养肠胃，调理胃肠的功能。膳食的平衡结构要科学，下面有食疗粥和相关的饮食搭配，供参考。

1. 小米菠菜黑芝麻粥（小米50克，菠菜50克，洗干净切丁，黑芝麻2克，小米淘洗干净，

加温开水适量，用旺火煮开5分钟，改为小火再煮5分钟，放菠菜、黑芝麻，开锅后即可食用），玉米面小枣发糕。间食：苹果。营养功能：具有清心解毒、促进胃肠功能、预防便秘的功效。

2. 小米甜杏仁胡萝卜粥（甜杏仁7个，花生米7粒，胡萝卜30克，洗干净切丁，小米50克，淘洗干净加温开水适量煮粥，先用旺火煮开后煮5分钟，改为小火煮10分钟即可食用），全麦面粉精肉香葱包子，橄榄酱菜，糖醋渍蒜。间食：小西红柿。营养功能：具有清心解毒、促进孩子正常生长发育、预防便秘等功效。

3. 小米红薯花生小枣粥（红薯30克，洗干净切丁，花生米7粒，小枣5枚，小米50克，一切淘洗干净加温开水煮粥，旺火煮5分钟，开锅后，再改为小火，



煮10分钟即可食用)，黄豆玉米面葡萄干发糕，黑木耳糖醋白菜肉丁。间食：哈密瓜。营养功能：具有大量膳食纤维，可促进胃肠功能，预防便秘。

4. 小米绿豆花生桂圆粥（小米30克，花生7粒，桂圆5个，绿豆20克，淘洗干净，加温开水适量煮粥，绿豆煮到八成熟时，再放小米、花生、桂圆，再煮5分钟即可食用），煮鸡蛋1个，芝麻油盐烧饼，橄榄油炆拌芹菜叶牛肚丝。间食：酸牛奶。营养功能：清心泻火，舒导胃肠，预防儿童习惯性便秘。

5. 小米红小豆粳米大枣粥（小米30克，大枣5枚，红小豆10克，粳米20克，淘洗干净，加温开水适量煮粥，煮到七成熟时，再放小米、大枣，再煮7分钟即可食用），煮鸡蛋1个，芹菜大萝卜牛肉包子，糖醋绿豆芽白菜心。间食：苹果。营养功能：清心养胃，营养胃肠，改善胃肠功能，可预防儿童大便干结、小

便赤黄。

6. 小米玉米小楂子绿豆小枣粥（小米30克，玉米小楂子10克，小枣5枚，绿豆20克，淘洗干净，加温开水适量煮粥，绿豆煮到七成熟时，再放小米、玉米小楂子、小枣，再煮7分钟即可食用），煮鸡蛋1个，玉米小米黄豆面煎饼，黄豆芽炒肉丁。间食：茄梨。营养功能：具有消炎解毒、健脾养胃、预防儿童偏食和习惯性便秘的功效。

7. 小米小西红柿小枣小土豆粥（小西红柿5个，小枣5枚，小土豆3个切丁，小米30克，淘洗干净加温开水适量煮粥，小米、小枣、小土豆煮到八成熟时，再放小西红柿，煮2分钟即熟），全麦面粉糖酥饼，鹌鹑蛋炒高山娃娃菜肉片。间食：桑椹。营养功能：适用于肥胖性儿童和小儿偏食、习惯性便秘等。

8. 小米鲜玉米粒荞麦粳米粥（小米30克，鲜玉米粒10克，荞麦、粳米各10克，淘洗干净，加水适量煮粥，煮到八成熟时，再放小米、鲜玉米粒，再煮5分钟即可食用），发面油饼，鹌鹑蛋烧油豆腐油菜，橄榄油拌莴苣。间食：葡萄。营养功能：具有促进儿童正常发育、预防儿童便秘的功效。

9. 小米玉米粒白梨花生粥（鲜玉米粒50克，白梨30克切丁，花生米7粒，小米50克淘洗干净，加温开水适量煮粥，小米煮到八成熟时，再放鲜玉米粒、白梨、花生，再煮2分钟即熟），黑米面小枣小花卷，杏仁苹果豆腐羹。间食：香水梨。营养功能：富含儿童成长发育所需的蛋白质、维生素和碳水化合物，可预防便秘。

10. 小米黑米红小豆土豆粥（小米20克，小土豆30克，洗净切丁，黑米红小豆淘洗干净，加温开水适量煮粥，煮到七成熟时，放小米、小土豆块，再煮5分钟即可食用），大萝卜牛肉全麦面粉包子，橄榄油莴苣鸭蛋黄拌粉皮。间食：香瓜。营养功能：具有大量维生素和蛋白质，使孩子健康、活泼、聪明可爱。



孩子经常感冒、咳嗽是体内缺少什么营养吗

现象描述 自我和老伴儿退休后，孙子就住在我家。可能是饮食搭配出了问题，祖孙三人经常有病，咳嗽、发烧、感冒。请问经常感冒、发烧是体内缺少了什么营养吗？每天应吃什么样的食物呢？谢谢。（吉林省吉林市 金顺玉）

一句话点评 家长可通过饮食的搭配预防孩子感冒发烧。

营养师解析

金女士全家好！

如今生活水平不断提高，人们手中的钱越来越多。老两口退休后有2份工资，自然会多吃些熟食、快餐和外卖等，自己做的菜肴在餐桌上少了点，不能满足身体日需的热量，体内缺少植物蛋白和维生素C、维生素B₂、维生素B₅、维生素B₆和矿物质元素锌、硒、钙，诱发了营养缺乏，使体内免疫系统的功能不正常，易感冒、发烧、咳嗽、全身无力、精力不足。孩子经常有病影响了学习，学习成绩一般，也影响了健康的成长和发育。使孩子成长缓慢，上课不注意听讲，还有很多的孩子患上多动症，让老师多操心。

预防感冒、发烧每

天应吃含维生素C、维生素B₂、维生素B₅、维生素B₆的食物，如：小麦米、小麦面粉、小麦麸子、大麦米、大麦芽、动物肝脏、大豆、大豆制品、黄豆芽、醋豆、紫甘蓝、圆白菜、糙米、荞麦米、鸡蛋、鸭蛋、燕麦米、燕麦片、燕片面粉、花生、核桃、红小豆、绿豆、小米、玉米粉、鲜玉米、葵花子、南瓜子、牛肉、羊肉、猪里脊、鲜豌豆、豌豆苗、蜜糖、蜂蜜、花粉、鲜牛奶、羊奶、酸牛奶、奶酪、晶鱼、银鱼、鳕鱼、胖头鱼、鲫鱼、桂鱼、黄花鱼、小虾、对虾、大马哈鱼子、大马哈鱼肉、香菇、平菇、金针菇、小白菜、西洋菜、寒菜、青菜、羊角叶菜、雪里蕻、芥蓝、苕蓝、小水萝卜、大白萝卜、高山娃娃菜、小土豆、空心菜、莼菜、牛蒡、木耳、油麦菜、枸杞菜、圆青椒、菜花、西蓝花、木瓜、草莓、大杏、猕猴桃、菜瓜、香瓜、西瓜、哈密瓜、白兰瓜、苦瓜、金桔、杨梅、杨桃、桑椹、榴莲、山楂、鲜枣、荔枝、水蜜桃、苹果等。

给你举一个一日三餐的营养搭配的例子，你可以按照这个安排家人的营养餐：

早餐：小米绿豆小枣花生粥，煮鸡蛋，玉米黄面苋菜小窝窝头，肚丝拌西蓝花，橄榄酱。间食：猕猴桃。



午餐：大米红小豆玉米小楂子饭，山东大煎饼圆白菜，排骨炖海带黄豆芽，橄榄油炆拌茼蒿豆腐丝，西红柿酱。间食：海棠果。

晚餐：鸡蛋香菇肉末高山娃娃菜炒米饭，虾仁小水萝卜豆腐汤，芝麻酥饼，糖拌小柿子，鲜玉米。间食：鲜牛奶。

营养功能：这样的一日三餐营养丰富，能提供儿童和老人正常所需的热量，预防免疫功能低下、易感冒、发烧、咳嗽、流鼻涕等。



孩子为什么经常打喷嚏、咳嗽

现象描述 我儿子今年11岁了，经常鼻子发痒、打喷嚏、咳嗽、流眼泪，早晨最严重。这个孩子怎么有老年人才有的症状呢？孩子一把鼻涕一把眼泪地擦不停，实在是让人心焦，吃感冒药也不管用。请问这孩子得的是什么病呢？（吉林省吉林市 于大梅）

一句话点评 春秋季节是孩子过敏性鼻炎的多发季节，不要随便吃药、打针，应去正规的儿童医院，在医生的指导下接受治疗。

营养师解析

于女士，你好！

孩子连续打喷嚏，鼻腔和咽喉发痒，鼻塞、流清鼻涕，家长认为这是感冒初期，需吃药预防，其实这是在耽误治疗。因为孩子的这个症状有可能是过敏性鼻炎的症状，春秋季节是孩子过敏性鼻炎的多发季节，不要随便吃药、打针，应去当地正规的儿童医院，在医生的指导下接

受治疗。如果孩子属特异性体质，应查过敏源，不能简单地按感冒来治疗。

营养师提示：多食富含维生素C的蔬菜和水果来抵抗过敏、感冒发烧、坏血病，来提高孩子免疫系统的功能。这类食物有：大白菜、小白菜、小水萝卜、小西红柿、西红柿、西蓝花、红苋菜、红薯叶子、日本菊花、油菜、空心菜、寒菜、苦瓜、苦苣、莴苣叶子、芹菜叶子、胡萝卜叶子、鲜毛豆、鲜花生、蜂蜜、紫菜、胡萝卜、生菜、糙米、绿豆、葡萄、香蕉、草莓、橙子、桔子、西瓜、西瓜皮、哈密瓜、黄瓜、桑椹、酸枣、大红枣、猕猴桃、芒果、山楂等。



为什么孩子经常便秘和感冒

现象描述 我女儿有习惯性便秘的毛病，也容易反反复复地感冒，而且一感冒起来就会越来越严重，影响上学，身体越来越虚弱。现在孩子大便不通，吃药时总说恶心。请问孩子的便秘与感冒有关系吗？怎样预防孩子的便秘和感冒呢？有食疗的方法吗？（吉林省长春市 吕一梅）

一句话点评 家长要从孩子的一日三餐入手，调理好胃肠。

营养师解析

吕女士，你好！

孩子的大便干秘会使肠道的病毒、有害细菌长时间滞留，造成食物不消化、积滞温热、毒火回流、脏气归肺。肺与大肠相表里，肠胃有病，就会影响到肺部的功能，长期大便不通畅与感冒病毒有关。调理好胃肠必须从每一餐开始。还有春天、秋天天气干燥，气候易伤孩子的心、肺，要精心护理，减少小食品、烧烤、油炸、烟雾熏烧的食物，妈妈要落实孩子的营养配餐。

1. 营养胃肠，多食富含膳食纤维的蔬菜和水果，如：大白菜、红薯叶子、红薯梗、雪里蕻、青椒叶子、大萝卜叶子、

胡萝卜叶子、莴苣叶子、马齿苋叶子、苏子叶、花粉、笋毛、芸豆、四季豆、白小豆、菜豆、红小豆、绿豆、嫩蚕豆、黄豆、大豆腐、豆浆、豆腐脑、菜豆腐、苹果、大萝卜、水萝卜、青萝卜、白萝卜、大白梨、香水梨、茄梨、苹果梨、丰水梨、花梨、安梨、南果梨、李子、李子梅、大杏、草莓、香蕉、香蕉皮、大柿子、西红柿、小西红柿、西瓜、菜瓜、南瓜、冬瓜、北瓜、苦瓜、香瓜、芹菜、角瓜、昂瓜、马铃薯、玉米面、鲜玉米、荞麦面、荞麦粉、高粱米、薏米、江米、柿子椒、蒜苗、糖醋渍蒜、韭菜、空心菜、油麦菜、黄豆芽、绿豆芽、高山娃娃菜、西芹、芦笋、红薯、茄子、洋葱、香椿、茴香、丝瓜、黄瓜、木耳、芥菜、荠菜、茼蒿、卷心菜等。

2. 提高免疫力，多食绿色的蔬菜和水果，对增加身体的抵抗力有很好的效果，如：猕猴桃、黄桃、油桃、苦桃、蟠桃、水蜜桃、大杏、草莓、大李子、大樱桃、山杏、芒果、火龙果、木瓜、杨梅、杨桃、山竹、榴莲、橄榄、柠檬、菠萝、椰子、金桔、石榴、枸杞、橙子、柚子、大枣、葡萄、南果梨、香水梨、苹果、苹果梨、香蕉、蜂蜜、花粉、山药、荸荠、洋葱、大蒜、青蒜、蒜苗、青豆苗、豌豆苗、魔芋、胡萝卜、大萝



卜、小水萝卜、小水萝卜
叶子、红薯叶子、苤蓝、
小白菜、大白菜、茼蒿、
油菜、油麦菜、生菜、

蒲公英、莴苣、空心菜、苋菜、芦笋、木耳、佛手瓜、
角瓜、丝瓜、南瓜、苦瓜、冬瓜、黄瓜、黄花菜、西红
柿、西蓝花、青椒、扁豆、荷兰豆、蕨菜、韭菜、黄豆
芽、绿豆芽等。



孩子精神头儿不错，偶尔咳嗽几声就打吊瓶对吗

现象描述 我和孩子的爸爸双休日回家看二位老人还有孩子。孩子不在家，爷爷说孩子在外边骑自行车，回来后就咳嗽，奶奶说孩子是因为肺气管受了风寒才咳嗽的。有病应早预防，奶奶带孩子去卫生所打吊瓶预防。请问这种预防对吗？我们也无法说服老人，所以向您咨询。（吉林省吉林市 单小安）

一句话点评 孩子突然咳嗽，家长应首先选择适当的食疗方法，不要稍有症状就去打针。

营养师解析

单女士全家好！

卫生所最欢迎来打吊瓶的人，你打针我挣钱，管它是大病小病还是没有病，反正打不坏。当家长发现孩子咳嗽、流清鼻涕、打喷嚏，孩子说冷时，一定要给孩子穿好衣服，回家给孩子喝点热水，洗脸，洗脚，擦一擦身上的汗水，如果症状轻的话，这样很快就会恢复。烹调饭菜时煮点菜粥，如：胡萝卜丁小米青豆粥、桑椹小米西红

柿粥、小水萝卜豆腐虾仁汤、小白菜西红柿鸡蛋汤。可以做一些凉拌菜，如：糖醋菠菜肉丝海蜇、糖醋莴苣香油拌绿豆芽、糖醋白菜豆腐丝、糖醋渍蒜拌牛肚丝、糖醋西蓝花香油荷兰豆。还有可预防感冒、清心解毒、润肺止咳的菜肴，如：榨橄榄油拌冰糖萝卜丝绿豆芽、橄榄油黑芝麻炆拌茼蒿菜海带丝肚丝、冰糖蒸白梨白菜根、冰糖蒸平果雪梨、大蒜泥烧鹌鹑蛋、茄子杏仁烧豆腐、糖醋肉段胡萝卜洋葱头、糖醋黑木耳高山娃娃菜、牛肉丸子氽大萝卜丝、胡萝卜牛肉洋葱馅小馄饨、莴苣叶肉丁洋葱小馄饨、高山娃娃菜香菇鸡丝热汤面条、榨菜紫菜虾仁小白菜热汤面条、西红柿金针菇肚丝面片、绿豆芽肉丝金针菇热汤面片、榨菜肉丝面片。

营养师提示：这个时期的儿童尽量不要食用各种小食品、高级饮品、烧烤油炸和膨化的食品。



Q50 家长能忽视孩子的感冒发烧吗

现象描述 我丈夫认为感冒发烧是小病，孩子得了也没关系，孩子吃点消炎药，过几天病自然就过去了。可是孩子感冒2周了还没见好。请问这样拿小病不当回事儿不对吧？（吉林省吉林市 纪梅）

一句话点评 孩子感冒发烧的时候，家长一定要好好护理，不能不当回事。

营养师解析

纪女士全家好！

你的女儿是上呼吸道感染，所以感冒发烧已经2周了还不见好。家长别拿感冒小病不当回事，因为成长发育中的儿童，无法承受感冒病毒的侵害，会出现一些病症，如流清鼻涕、不断打喷嚏、发烧不退、咳嗽、流眼泪、咽喉肿痛、不思饮食、淋巴腺轻度肿大、睡眠不佳、心情烦躁，从而会影响学习。另外并没有什么药可以治愈感冒，经常服用抗生素的药，是用来和细菌病毒作斗争，

来抑制病情发展的。在孩子感冒发烧的时候，家长一定要好好护理，让孩子多喝白开水，充分休息，室内要清洁，尽量不要去公共场所，防止孩子被二次感染。预防感冒病毒，应多食用富含维生素C的食物和水果，来提高孩子免疫系统的功能，消炎解毒，祛火清心，使孩子正常生长发育，健康的成长，预防细菌病毒的污染，减少感冒、发烧和上呼吸道感染的机会。

富含维生素C的食物有：圆白菜、小白菜、大白菜、苋菜、韭菜、雪里蕻、芹菜叶、小水萝卜、茼蒿、空心菜、紫甘兰、茼蒿、苦苣、苦瓜、大白萝卜、葛根、百合、荸荠、竹笋、红薯叶、香菜、西蓝花、油菜、绿豆芽、小西红柿、茄子、丝瓜、黄瓜、冬瓜、豌豆苗、蚕豆芽、豇豆、扁豆、金针菜、柿子椒、大杏、草莓、猕猴桃、酸枣、红枣、水蜜桃、苹果、苹果梨、南果梨、大白梨、鸭梨、香水梨、金桔、香蕉、葡萄、西瓜、哈密瓜、大樱桃、杨梅、杨桃等。



Q51 可预防儿童感冒、咳嗽的食物有哪些

现象描述 我孙子3岁那年，我们全家6口人住着43平方米的小平房，不幸全家煤气中毒。从此我孙子就留下了病根，经常感冒、咳嗽、得支气管炎，在天



冷、有香烟味时咳嗽得就更厉害，经常吃药打针。我订了1份家庭主妇报，了解到是药都有三分毒。请问有让孩子尽量不感冒、少咳嗽的食物吗？（河北省石家庄市 柴李红）

一句话点评 让孩子少感冒、少咳嗽应多食用白梨和大萝卜。

营养师解析

柴女士全家好！

肯定是没有哪种食物能吃了之后就不发烧不咳嗽了，但是有些食物还是可以起到些辅助的作用，比如白梨和大萝卜。

1. 白梨

性味归经：味甘，性微酸，入肺、胃、肝经。

营养成分：梨有很高的营养成分，为百果之宗。其鲜嫩汁多，含93%的水分，故有“天然矿泉水”之称。富含大量葡萄糖、果糖、蔗糖、多种维生素，其中维生素B₁能保护心脏，减轻学习压力；还有维生素B₂、叶酸、胡萝卜素、维生素E，能促进儿童的正常生长发育，增强心肌的活力，保持儿童身体健康，预防感冒。

营养功能：生吃白梨可清六腑之热，煮熟滋五脏之阴，治疗阴虚火

旺、身体消瘦不长个子、食积不消，具有清热降火、养血生肌、润肺止咳、消炎止痛、利咽清喉的功效。白梨营养丰富，梨中含有配糖体及草鞣酸等成分，能清心营养肺脏，保护口腔和咽喉，同时对患有感冒、咳嗽、气管炎、肺炎、肺结核者，具有很好的辅助治疗的作用。还可促进消化，通利大便。梨中果胶的含量很高，比水蜜桃、苹果、杨梅、杨桃更有助于消化、宽肠通便，预防儿童大便干结、小便不顺。

每餐饭后可作间食生吃白梨半个，可养脾益胃，清肝利胆。经常食用，可减少孩子吃药打针的痛苦，有益于儿童的健康成长。

营养食疗方：

（1）白梨蘸蜂蜜：白梨洗净去核去子，切块，蜂蜜每日20克，可根据食欲作间食食用。有润肺止咳的功效。

（2）白梨桔子蒸冰糖：白梨1个去核去子切成块，桔子2个去皮分瓣，冰糖20克，一起蒸熟。可让孩子少感冒、少咳嗽。

（3）白梨大萝卜蒸糖：白梨1个去核去子切成块，大萝卜150克洗净切块，冰糖20克，一起蒸熟。可预防儿童咳嗽发烧。

（4）白梨软炸：大白梨1个，洗干净，去核去子切成顺段，撒上干淀粉，沾上鸡蛋糊，用花生油炸。有润肺通便的功效。

（5）白梨小西红柿小米粥（白梨半个洗净切丁，小西红柿5个，小米50克煮粥），发面包子，炆拌绿豆



芽。适用于儿童感冒、咳嗽。

(6) 白梨罗汉果汤:

白梨1个洗干净切块,罗汉果半个,加适量水煎10分钟后,温后当汤饮。可生津润燥,止咳化痰。

(7) 白梨小米粥

(白梨1个洗干净切丁,小米30克煮粥),煮鸡蛋1个,每天1剂。适用于小儿疳积、风热、咳嗽等。

(8) 白梨冰糖蒸苹果:

白梨1个,苹果1个,一起洗干净切块,冰糖10克,一起装盘,放入锅中蒸熟。具有生津润燥等功效,可治疗儿童食欲不振、舌干口渴、口腔溃疡,提高免疫功能,让孩子少感冒、不发烧。

(9) 白梨蒸贝母:

白梨1个洗净切块,贝母3克,冰糖10克一起装入盘中,放锅蒸熟。适用于儿童肺热、咳嗽。

(10) 白梨大萝卜小米粥:

白梨1个洗干净切块,大萝卜50克,小米30克煮粥。适用于儿童免疫功能低下、易感冒、咳嗽等。

2. 大萝卜

性味归经:性凉,

味辛、甘,入肺、胃经。

营养成分:大萝卜含有菜菔甙、葡萄糖、果糖、蔗糖、蛋白质、脂肪、苷酸、氧化酸、淀粉酶、甲硫醇、维生素C、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、胡萝卜素、多种氨基酸、萝卜醇、叶酸、泛酸、钙、铁、锰、钾、钠、锌、硒等成分。

营养功能:人们对大萝卜有很多的赞赏,大萝卜的功能胜似良药,有很高食用和药用价值,春夏秋冬都可以食用,根茎叶都可以食用。大萝卜具有很强的行气功能,清凉解毒,除燥生津,止咳化痰,增强人体免疫力。大萝卜含有丰富的维生素C和微量元素锌,有助于增强人体的免疫功能,提高抗病的能力,还能帮助消化,增进食欲,养胃健脾,促进胃肠蠕动,保障胃肠健康,帮助营养物质吸收,促进孩子正常生长发育,常食用可减少儿童感冒、发烧、咳嗽、哮喘的发生。

营养食疗方:

(1) 大萝卜山楂炖冰糖:大萝卜200克,山楂5个,冰糖20克,先把大萝卜洗干净切块,一起炖熟。生津止咳,润肠通便。

(2) 大萝卜虾仁豆腐汤:大萝卜200克,虾10克,豆腐半块,放入鸡汤内同煮,低盐调味。可用于儿童免疫功能低下、感冒、发烧,行之有效。

(3) 大萝卜牛肉油菜汤:大萝卜200克,小油菜2棵,牛肉200克,牛肉煮到八成熟时再放大萝卜块、小油菜,低盐调味。营养丰富,消炎止渴,润肺宽肠,适用于儿童便秘,易感冒、发烧、咳嗽等病症。

(4) 大萝卜羊肉汤:大萝卜200克,洗干净切丁,小土豆10个,切块,羊肉200克,羊肉煮到八成熟时,再放大萝卜、小土豆,低盐调味。具有益气养血、健脾开胃等功效,适用于儿童身体虚弱、咳嗽、没有食欲等症。

(5) 大萝卜生姜汁:大萝卜300克,捣烂取汁,生姜50克取汁。每次取大萝卜汁15毫升,姜汁3滴,白糖



少许，开水冲服，每日3次。适用于儿童感冒、咳嗽，有消炎解毒、润肺止咳的功效。

(6) 大萝卜大枣葱根水煎：大萝卜100克，大枣5枚，葱根2个，加水适量水煎，待温后加蜂蜜10克，一日服3次。适用于儿童感冒、发烧、伤风咳嗽、风寒咳嗽、气管炎、儿童哮喘等。

(7) 大白萝卜汁冲蜂蜜：大白萝卜500克，捣汁。每次取汁15毫升，蜂蜜2克，一日3次冲饮。具有强身健体的功能，可

预防儿童感冒、发烧、口腔溃疡、食欲不振等。

(8) 大萝卜甘蔗水煎饮：大萝卜200克，洗干净切块，甘蔗100克，洗干净切块一起放入沙锅内煎，白糖10克分3次冲饮。适用于慢性支气管炎、气管炎、肺热、咳嗽、儿童免疫功能低下等症。

(9) 大萝卜炖冰糖银耳：大萝卜200克，冰糖20克，水发银耳30克，一起放盘内，上锅蒸熟，蒸10分钟即可食用，每天1剂，一日吃完。适用于儿童百日咳、扁桃体炎、咽炎、喉炎等症。

(10) 大萝卜橄榄果水煎：大萝卜100克，洗干净切块，鲜橄榄果50克，加适量水煎，当茶饮，每天数次。适用于儿童上呼吸道感染、咳嗽、发烧、咽炎、喉炎等，有润喉消炎、解毒祛火的功效。

(11) 大萝卜牛肉洋葱馅包子：大萝卜200克，牛肉300克，洋葱50克，全麦面粉500克，做成包子。适用于儿童脾胃虚弱、支气管炎、感冒、发烧、咳嗽痰多等症。



孩子总爱发烧咳嗽，该怎样护理

现象描述 我孙子三天两头咳嗽、发烧、嗓子发炎，孩子打针吃药能好几天，过两天还是犯。我们知道孩子药吃得太多了，所以希望改变一个方式来保证孩子的健康，能否通过食疗的方法来从根本上治疗？生活中还有什么注意事项？谢谢。（吉林省磐石市 董玉芹）

一句话点评 家长不能轻视孩子的感冒发烧等小病，可通过食疗进行预防和治疗。

营养师解析

董女士全家好！

你的孙子患有的气管炎、感冒、发烧是小病，但不能拿小病不当回事，特殊的小病更要特别留

意。要让疾病离孩子远一点，就要用心对待生活中的每一件小事，用心当好孩子的营养护士和保卫战士。让孩子搞好营养卫生，勤洗手，勤剪手指甲，勤理发，勤洗澡，勤换内衣。要听天气预报，熟悉冷热，天冷加衣，



天热多喝白开水，肚饿快吃饭，口渴多喝粥。调理胃肠，把住病从口入这一关，饮食营养平衡，保证健康一生。针对您孙子的症状，我提供给您几个食疗方，请您参考：

1. 冰糖蒸白梨银耳：白梨3个，洗干净切块，水发银耳30克，冰糖10克，装盘后，上锅蒸10分钟，吃梨喝汤，待温后食用。每天1剂，分3次食用，也可随餐食用。适用于儿童气管炎、咳嗽、发烧、炎症不退等，有润肺消炎的作用。

2. 白菜绿豆汤：新鲜白菜疙瘩3个，绿豆30克，洗干净后加水适量，用沙锅或瓦锅水煎20分钟，吃豆喝汤。每天1剂，分3次饮服。适用于儿童感冒发烧、咳嗽、肝热眼赤、小便赤黄，有消炎解毒的作用。

3. 绿豆小米白胡萝卜粥：绿豆30克，小米30克，白心胡萝卜20克，用沙锅煮粥。适应症：感冒、发烧、气管炎，有解毒去咳的作用。

4. 蒲公英小枣小米粥：鲜蒲公英30克，小枣5枚，小米30克，淘洗干净，加水适量用沙锅煮粥。适应症：肝胃上火、咳嗽、发烧。

5. 糖醋蒲公英：鲜蒲公英80克，白菜心100克，猪肚丝30克，加糖醋、橄榄油炆拌，低盐调味。适应症：咳嗽、呼吸道感染。

6. 蒲公英白糖汁：选择嫩蒲公英全草300克，洗干净捣汁，白糖适量，开水冲饮。每日3次，每天1剂，连服3日。适应症：感冒、发烧、咳嗽、大便干结、尿路感染等。

7. 白萝卜生姜水煎饮：白萝卜200克，生姜5片，加水适量用沙锅水煎10分钟，待温后加鲜蜜20克，吃萝卜喝汤。每天1剂，连服3日。适应症：伤风感冒、气管炎、咽喉炎等。

8. 山药炖甘蔗：山药150克，洗干净去皮切段，甘蔗100克去皮切段，加水适量，用沙锅水煎20分钟，吃山药喝汤。每天1剂。适应症：消炎退热、润肺止咳、儿童气管炎等。

9. 苦瓜桑叶水煎：苦瓜100克，洗干净切块，鲜桑叶30克，洗干净加水适量，用沙锅水煎10分钟，待温后分3次饮服，喝汤，每天1剂。适应症：心火亢盛、肺热咳嗽、口舌生疮、大便干结等。

10. 鲜黄瓜水煎：成熟的黄瓜2棵，洗干净后切块放入沙锅中加水适量，水煮5分钟捞出，加入蜂蜜30克，调均匀即可，随意食用，每日数次，每天1剂。适应症：儿童经常患有的感冒、发烧、咳嗽，有较好的食疗作用。

11. 南瓜炖牛肉：南瓜400克，牛肉100克，红枣5枚，用慢火炖熟，低盐调味。适应症：儿童气管炎、咳嗽、哮喘等。

12. 南瓜藤汁：鲜南瓜藤剪去头，插入杯中，令其汁液流入，24小时后用开水冲服。治久咳不愈、爱感冒、发烧等，有较好的食疗作用。



孩子发烧时家长应怎样护理

现象描述 我的孙子经常生病，三天两头感冒发烧，不能上学。他妈妈看孩子生病，心疼孩子就带孩子去超市买好吃的，他爸爸还给孩子买一大串羊肉串外加一大瓶饮料。家里人认为多吃好吃的有抵抗力，病就好得快。请问孩子正在发烧，吃这样的食物好吗？孩子发烧时家长应怎样护理呢？（吉林省吉林市 朴春玉）

一句话点评 孩子感冒发烧，家长应多从饮食上调理，多给孩子喝白开水，少吃油炸食品和小食品。

营养师解析

朴女士全家好！

当孩子生病时，全家人的心情都是一样的，家长一定给孩子买好吃的、好喝的、好玩的，认为这样能帮助孩子战胜疾病。但是如此这样地给发烧的孩子选购食品是不对的。带有病的孩子去逛超市更是不对的，因为这样做会给孩子带来身体负担，反而又加重了

症状，又要多吃药、多打针。

那么孩子生病发烧，家长应怎样护理呢？

首先，要用物理疗法来降温，缓解发烧、减少病痛。要供给孩子足量的白开水，随时饮用，禁止吃鸡蛋、鹌鹑蛋、街头烧烤、羊肉串、牛肉串、烤鸡腿、烤鳊鱼、油炸丸子、油炸牛筋、油炸馒头片等。

孩子的房间要通风良好，有新鲜的空气和阳光，不能盖上厚被子发汗，要适量穿衣服，到环境幽静的地方散步，带好白开水饮用，晚睡前用温水洗脚，水中加1勺盐，引火下行，消炎解毒。



孩子感冒发烧应怎样用药

现象描述 我孙子今年小学六年级，因为感冒已经4天没上学了。他爸爸在药房买了高价药，还有止咳药水，说吃完这些药病就能好了。可是吃了药后仍不见好转，反而呕吐起来。难道是药买的不对？可儿子说这是最好的药。我一时说服不了我的儿子。请问图省事，有病不去医院，自己随便吃药的做法对吗？（吉林省吉林市 唐子臣）

一句话点评 孩子感冒发烧，应去医院就诊，按医嘱、按说明书用药，不要急着随便给患儿服用抗生素。



营养师解析

唐先生全家好!

有很多的家长拿孩子的感冒发烧根本不当一回事,认为最好的医生就是自己,拿着钱把药店当成超市,以为随便选择,多买几样,买点价格高的好药,用不着去医院看病。其实不然。感冒发烧不可忽视,感冒90%是由病毒引起的,应该知道感冒是万病之源,随便买药乱吃,或久治不愈,可引发心肌炎、中耳炎、气

管炎、肺炎、咽炎、喉炎、肾炎、风温热、风湿性心脏病、风湿性关节炎等症。所以孩子感冒发烧家长应重视,应去医院就诊,按医嘱用药,按剂量服药,多喝白开水,以利药物的吸收,利尿排毒,清理体内垃圾。

孩子吃了那么多药还不见效,是因为病情不确定,有可能是吃错了药,害的孩子有病不见好,反而加重了病情,诱发了呕吐,影响孩子正常的生长发育,让全家人心情压抑。

感冒药包括三大类:镇咳药、祛痰药、平喘药,感冒引起的咳嗽应用镇咳药;患有气管炎、肺炎、呼吸道内有大量的痰液,可选用祛痰药;咳嗽发烧时,可选用平喘药。孩子感冒时家长不要急着随便给患儿服用抗生素,必要时要在医生的指导下用药。



Q55 冬天应怎样预防孩子感冒咳嗽

现象描述 我家的孩子一到冬天就经常感冒,不知道是什么原因,平时应注意些什么?在饮食上应注意什么呢?(吉林省松原市 金梅)

一句话点评 对于感冒的孩子,要注意卫生清洁,多去户外活动,同时配合食疗。

营养师解析

金女士,你好!

感冒重在预防和食物的营养,热量缺少时孩子的免疫功能会降低。

冬天虽然天气很冷,但还是要让孩子多去

户外活动,室内要经常通风,要经常呵护孩子的卫生,勤洗手、洗脸、漱口、刷牙,勤洗头、洗澡、勤换衣服、勤剪手指甲,尽量不要带孩子去人多的公共场所,应以预防为主。

孩子的饮食要多样化,营养平衡,多食用解毒祛



火、促进生长发育、富含蛋白质、多种维生素、碳水化合物、微量元素、膳食纤维等营养素的食物。平时不要忽视早餐，早餐要有丰富的食物，要吃好，可增加身体的御寒能力，防病抗病，有足够的营养，供身体健康成长。富含营养的早餐有：小米

小枣绿豆粥、小米黑米小西红柿粥、小米山药红小豆粥、小米小枣鲜玉米粒青豆粥、小米燕麦米小枣花生粥、小米香菇鸡丁小白菜软面条、金针菇肉丁西红柿软面片、高山娃娃菜精肉虾仁发面小包子、虾泥肉泥小白菜榨菜小馄饨、蛋黄肉泥豌豆糊、肉泥土豆泥、鲜虾肉泥青菜泥、腰果花生炖鸡丁、橄榄油拌绿豆芽豆腐丝、香菇芋头炒肉丝、橄榄油拌肚丝娃娃菜、冰糖蒸白梨苹果、黑芝麻小酥饼、鲜玉米粒鸡蛋饼、土豆丝大葱鸡蛋饼、软面玉米黄豆芽鸡蛋煎饼、糖拌小西红柿、蜂蜜拌香蕉等。



孩子吃什么水果能预防感冒

现象描述 我孙女6岁以前经常感冒、发烧、咳嗽，后来又得了肺炎，现在每到冬天孩子的感冒就成了家常便饭。现在因药吃得太多，产生了抗药性，吃药也不管用了。听说多吃水果能预防孩子感冒发烧。请问孩子吃什么水果能防冬寒冬燥、止咳消炎呢？（吉林省吉林市 陈西扬）

一句话点评 为了预防孩子感冒，可给孩子多吃猕猴桃、柿子、梨、柚子、菠萝、香蕉等水果。

营养师解析

陈女士全家好！

现在好多孩子都是一到冬天就爱感冒发烧，动不动就烧肺炎，你们不用着急。以下水果可以有辅助的预防作用，下面我们逐一分析：

1. 猕猴桃：猕猴桃科植物猕猴桃的果实。

性味归经：性寒味甘

酸，入脾、肾、膀胱经。

营养成分：每100克猕猴桃的果肉中，含维生素C 942毫克，比苹果高60倍，比柑桔高10倍，比西红柿高30倍。此外还含有维生素A、维生素E、维生素B₁、维生素B₂、叶酸、泛酸、烟酸、胡萝卜素、葡萄糖、果糖、12种氨基酸等多种营养成分。

营养功能：猕猴桃具有疏肝理肺、和胃消食、生津解毒、利尿通淋、止渴退热的作用，孩子常食可提高免疫系统的功能，促进正常生长和发育，让孩子健康快



乐。猕猴桃还能预防感冒、发烧、咳嗽、气管炎、肺炎，防冬寒干燥、止咳消炎，对正在患有咽喉肿痛、呕吐、恶心、坏血病、儿童高血脂、高血压、黄疸性肝炎、肝脾肿大的孩子有辅助治疗的作用，可帮助药物吸收，增强体质，让孩子早日恢复健康。

猕猴桃果实汁多可做很多菜肴，并可做成果酒、水果罐头、果干、果脯、点心果馅、猕猴桃沙拉、猕猴桃粥、冰糖猕猴桃、猕猴桃银耳大枣羹、蛋酥猕猴桃、猕猴桃豆沙馅全麦面粉豆沙包、猕猴桃小米花生粥、猕猴桃果酱、猕猴桃小白菜肉丝汤、猕猴桃炒鸡蛋鲜玉米粒、猕猴桃炒肉白菜片、猕猴桃小西红柿沙拉、猕猴桃橄榄油温拌白菜心等。

营养信息提示：每日半个猕猴桃，可供孩子全天生长发育的需要，但患有腹泻、腹痛、虚寒及处于经期的孩子暂不可食用。且食用猕猴桃后一定不要喝牛奶和其他乳品，

因猕猴桃维生素C的含量非常高，易与乳制品的蛋白质凝成块，不但影响了消化吸收，还会引起腹胀、腹泻等。

2. 柿子：又名米果、猴枣，原产我国，已经有2500多年的栽培历史。

性味归经：性寒，味甘涩，入心、肺、大肠经。

营养成分：大柿子中维生素、糖分比一般的水果如梨、桃、苹果、西瓜、大杏高1~2倍。柿子的果肉中含有丰富蔗糖、果糖、葡萄糖、蛋白质、维生素A、维生素E、生物素、维生素C、维生素B₂、维生素B₆、胡萝卜素、钙、铁、碘、锌、硒等多种成分。

营养功能：柿子是冬季人们喜欢的食物，香腻可口，味道香甜，富有很高的营养价值。用柿子制成柿饼，其葡萄糖、果糖含量又提高2倍。将柿饼与干枣杂粮制成粉可做炒面、发糕、烙饼，是一种营养很高的食粮。柿饼可烹调菜肴，如：酿果味柿饼、小米柿饼粥、柿饼黑豆汤、软炸柿饼、挂江柿饼、柿饼绿豆沙包、柿饼鲜玉米粒小米粥。柿子、柿饼都具有润肺生津、清热止血的作用，含有大量的水分和糖类、维生素C、胡萝卜素、甘露醇等物质，能有效地补充人体及细胞内液，起到润肺生津的作用，特别是冬季寒冷干燥，孩子免疫系统功能不全、肺热咳嗽、气虚劳累、学习紧张、便秘、有食疗作用。柿子营养丰富，每天吃1个可促进孩子正常生长发育，能预防寒冬的感冒、发烧、咳嗽、气管炎、口腔溃疡、皮肤病和儿童痔疮红肿等症。

营养信息提示：柿饼表面的柿霜是葡萄糖的溢出和维生素B₂，是柿子的精华营养素，适用于孩子口角炎、口唇生疮、口鼻生疮、口腔炎，不要丢弃。柿子不要空腹食用，宜在饭后1小时食用。柿子和螃蟹同属寒性食物，根据食物的药性和营养成分，不宜同时食用。

3. 大白梨：梨有“百果之宗”之称，原产我国，已有3000多年的栽培历史。

性味归经：性凉，味甘微酸，入肺、胃经。



营养成分：梨的果肉中含有蛋白质、脂类、粗纤维、柠檬酸、苹果酸、葡萄糖、果糖、蔗糖、维生素A、硫胺素、核黄素、尼克酸、胡萝卜素、钙、磷、铁等多种成分。

营养功能：大白梨因其多汁鲜嫩，甜酸可口，水分充足，所以人们称大白梨是“天然矿泉水”。经常食用，可促进孩子正常的生长发育，增进食欲，增强食物营养代谢，助消化，具有润肺止咳、养阴补液、清热降火、养血养颜、生津止咳、“生食清六腑之热，熟食滋五脏之阴”的功效。梨皮性凉味甘，可清热解毒，降火润肺，主治暑热干咳、口内津液不足。春治干燥口渴、心悸心烦、食欲不佳、大便干结等；秋治秋燥烦渴、四肢无力；冬治冬寒身冷，感冒、发烧、咳嗽、口角干、身燥生疮等。大白梨可当水果食用，也可作为药用，适用于婴幼儿、儿童、青少年、妇女、老年人。用大白梨制成的菜肴有：冰糖梨膏、冰糖白梨银耳羹、

挂江白梨、炸白梨、软炸白梨块、蒸白梨山楂、白梨罗汉果汤、白梨肉丝小白菜汤、白梨小米粥等。

营养信息提示：现在患有脾胃虚寒、发高烧、小儿多动症、呕吐、便溏者不宜吃生梨，可把梨切成块煮食、蒸食。白梨与螃蟹均为寒冻之食物，二者同食伤脾胃。

4. 柚子：为芸香科植物柚的成熟果实，主产广东、广西、福建、台湾、四川等地。

性味归经：性寒，味甘酸，入肺、胃、脾经。

营养成分：柚子营养丰富，每100克可食部分果肉中含水分84.8克、蛋白质0.8克、脂肪0.5克、碳水化合物12.6克、膳食纤维3.4克、灰分0.4克、热量250千焦，另外还含有维生素C、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₃、叶酸、冷酸烟酸、维生素P、生物素、类胰岛素、柚皮甙、挥发油、钙、磷、铁、锌、硒等多种成分。

营养功能：在我国南方，每逢中秋佳节，合家欢乐共赏明月之时，柚子是必备的果品。在我国北方，柚子象征着祝福、亲人团聚和生活美满的果实。柚子肉酸甜清香，柔润适口，并有丰富的营养价值，更是孩子喜爱的果实。柚子具有促进孩子正常生长发育，开发智力，使孩子聪明多智，可预防冬日严寒、抗感冒、发烧、咳嗽、多痰、气管炎、口腔溃疡等病的作用，还可健胃消食、促进食欲、增强营养吸收和输送、清心解毒、平肝祛火、宽中理气、化痰止咳、芳香健脾。

柚子是水果中的佳品，可当水果生食，也可药用，更可以提高营养价值，可烹调的菜肴有：蜜栈柚肉、柚肉猪干白菜汤、柚肉精肉小白菜汤、柚肉炖仔鸡、柚汁蜜膏、柚肉炒鸡脯、柚肉炖鸡翅、柚肉小米粥等。药疗方有柚皮炖橄榄、柚子绿茶，将柚皮冲茶当水饮，可预防冬日感冒、清心降火。

营养信息提示：柚子营养丰富，要适当食用，可作间食食用。每次一两瓣，约60克，一般人都可以食用。柚子为寒凉之物，正患有脾胃虚寒、气虚体弱、腹泻便



秘的儿童，不应食用。根据食物营养、药性的原理，柚子不能与药物同食，不能用柚子汁送药，以免中毒。

5. 菠萝：原产于南美，至明代始传我国，现在我国福建、广西、广东、海南都有栽培。

性味归经：性平，味甘，微酸，入脾、肾经。

营养成分：菠萝营养丰富，每100克可食果肉中含有蛋白质、蛋白酶、葡萄糖、果糖、柠檬酸、有机酸、多种维生素B₁、维生素B₂、维生素B₃、生物素、胡萝卜、叶酸、泛酸，其中维生素C的含量最高，是苹果、梨的5倍。

营养功能：菠萝以其独特的果形、艳丽的色泽、芳香的气味深受人们喜爱，还有丰富的营养价值为人称道。菠萝中含有一种叫菠萝朊酶的物质和维生素C，能分解蛋白质，在食用肉类或油腻食物后，吃几片菠萝能帮助消化，促进营养的吸收。菠萝朊酶还有溶解阻塞于组织中纤维蛋白和血凝块的作用，能够改善血

液循环，消除炎症和水肿。菠萝是儿童、青少年喜食的水果，有足够的营养成分供孩子成长发育，促进健康，强身壮体，还能提高儿童免疫系统的功能，预防冬寒、冬燥、咳嗽、发烧、感冒、急性胃肠炎等症，有健脾消食、补血止泻、消食解渴、生津除烦、宽肠通便、利尿排毒、缓解学习压力和疲劳、缓定心情的作用。

菠萝是孩子的佳食，可药用，更可为孩子健康成长加油充电，供给孩子成长所需的热量。可制成的菜肴有：清炖菠萝牛肉、菠萝红烧肉、菠萝咕咾肉、菠萝牛肉丸子、菠萝鸡蛋炒饭、菠萝海鲜盅、菠萝西红柿沙拉、菠萝橄榄油拌菠菜肚丝、菠萝肉丁油菜热汤面条、菠萝杏仁豆腐、菠萝炒鱼丁、菠萝氽鱼丸、菠萝炖猪排骨、菠萝炒银芽鸡柳、菠萝烧鸡块、菠萝块糖醋莴苣块、菠萝鸡丁炒面、菠萝小西红柿小米花生粥等。

营养信息提示：在食用菠萝时，必须去皮切块，然后放入淡盐水中浸泡10~20分钟，再用温开水冲干净，这样做既增加了菠萝的鲜味和营养，又能分解菠萝中的有机酸，如此科学的处理可预防减少过敏反应。菠萝营养丰富，是儿童、青少年佳食，营养供给平衡，不可贪吃，每次40~60克。正患有发烧、炎症不退、湿疹、疥疮的患儿暂不可食用。

6. 香蕉：原产于亚洲热带地区，在我国有2000多年的栽培历史，是世界四大水果之一。

性味归经：性寒，味甘，入肺、大肠经。

营养成分：香蕉果肉中，含有蛋白质、低脂肪、丰富的葡萄糖、粗纤维、多种维生素、硫胺素、核黄素、叶酸、泛酸、胡萝卜素、维生素C、钙、磷、铁、钾、钠、锌、硒等多种成分。

营养功能：传说中释迦牟尼是吃了一位村姑送来的香蕉后，获得了智慧，打开了智慧的大门，开发了大脑，修成了正果。因此，香蕉有“智慧之果”的美誉。香蕉的营养丰富，所含的羟色胺、钾、钠等物质富有开心激素，健脑增智。香蕉是婴幼儿、儿童、青少年的最



佳水果，可药用，可烹调菜肴来提高营养成分和价值，供孩子成长利用。香蕉还有清热解毒、滋阴润肺、宽肠通便、预防便秘的作用。可制成的菜肴有：香蕉冰糖小米花生粥、香蕉香肠小白菜热汤面条、香蕉鲜玉米粒小米粥、香蕉香肠虾仁

精肉热汤面条、香蕉桔子汁、油炸香蕉、软炸香蕉、挂浆香蕉、香蕉豆沙、冰糖香蕉、烤香蕉、清水煮香蕉、香蕉山楂冰糖葫芦等，具有补充营养、提高身体素质的作用。香蕉含有大量的糖类、矿物质元素，以及孩子成长发育所需的多种营养成分，可以用香蕉充饥，补充营养及热量，寒冷的冬季多吃香蕉可以预防感冒、咳嗽等。

营养信息提示：香蕉营养丰富，老少皆宜，每日一两个，正在发烧、过敏体质、脾胃虚寒的孩子暂不可食用。



有什么食疗配方可以治疗孩子感冒发烧

现象描述 我的孩子在立秋后，经常有病。赶走了秋老虎后，现在又是秋寒的季节，一场秋雨一场凉，气候的变化无常，使得孩子发烧咳嗽。孩子吃了很多止咳的药，后来孩子不愿吃了，还说药不好吃，吃了反胃。请问为了提高孩子的身体素质，有消炎祛火的食疗配方吗？（吉林省吉林市 冯立好）

一句话点评 以下食疗配方可防治感冒发烧，请选择食用。

营养师解析

冯女士，你好！

我为你的孩子配好了防治感冒发烧的食疗处方，请选择食用：

1. 白菜大萝卜豆腐汤（大白菜100克，大萝卜100克，洗净切丝，豆腐半块切块，鸡汤1碗，烧开后先放入大白菜、大萝卜，开锅后再放豆腐，用低盐、姜、葱丝、香菜

调味），糖醋绿豆芽猪肚丝，小米绿豆二米饭。间食：柿子。营养功能：清肺止咳，生津解毒，清热祛火，可防治感冒、发烧、咳嗽等。

2. 大萝卜橄榄小白菜汤（大白萝卜200克，洗净后切成丝，鲜橄榄果5个，小白菜100克，鸡汤1碗烧开后，先放大萝卜、橄榄，开锅后再放小白菜，用低盐、生姜、大葱丝调味，淋几滴橄榄油即可食用），糖醋白菜黑木耳，小米大米饭。间食：小西红柿。营养功能：可促进儿童健康成长，防治肺热、咳嗽、炎症不退等。

3. 香菇大白菜鸭丝汤（香菇2朵，洗干净一切4



瓣，大白菜100克洗净切丝，鸭脯肉100克切丝，骨头汤1碗，烧开后先放鸭丝、香菇，再开锅后放大白菜丝，用低盐、生姜、大葱丝调味），糖醋菠菜海带丝，小米燕麦米大米饭。间食：猕猴桃。营养功能：清心解毒，可防治发烧、咳嗽以及儿童免疫功能低下。

4. 海带豆腐虾仁小白菜汤（水发海带50克，豆腐50克，虾仁10克，小白菜3棵，鸡汤1碗，烧开后先放海带虾仁豆腐，再开锅后放小白菜，用低盐、姜丝、葱丝、调味即可食用），醋渍蒜拌绿豆芽，荞麦面小花卷玉米小窝头。间食：大白梨。营养功能：清热解毒，防治发烧、头痛、咳嗽、气管炎，有食疗的作用。

5. 圆白菜牛肉西红柿汤（圆白菜100克，洗干净切块，小西红柿12个，洗干净一切两半，牛肉200克切块，加水适量煮汤，煮到八成熟时，再放圆白菜、西红柿，用低盐、生姜丝、大葱、香菜、初榨橄榄油调味），

糖醋油菜豆腐干，荞麦面小馒头，玉米面煎饼。间食：柚子。营养功能：促进孩子正常生长发育，防治流行性感冒、发烧、咳嗽等。

6. 白梨小米小玉米楂子花生粥（白梨半个，洗干净带皮去子切丁，小米、小玉米楂子各20克，花生5粒，加温开水适量煮粥，煮到八成熟时再放白梨，再煮2分钟即可），芹菜肉末炒土豆丝，玉米黄豆面发糕，五香蚕豆芽。间食：柑桔。营养功能：增强儿童身体抵抗力与身体的免疫力，促进正常生长发育，预防发烧、咳嗽等。

7. 白梨小西红柿小米燕麦片粥（白梨半个，洗干净带皮去核切丁，小西红柿30克，洗干净，小米、燕麦片各50克，淘洗干净，加温开水适量煮粥，煮到八成熟时，再放白梨西红柿，开锅即可食用），橄榄油炆拌莴苣丝肚丝，全麦面粉豆沙包，四川榨菜。间食：哈密瓜。营养功能：促进孩子正常生长发育，解毒，利尿止咳，化痰，健胃消食。

8. 橄榄胡萝卜小枣小米粥（鲜橄榄果4粒，小枣4枚，胡萝卜30克，洗干净切丁，小米40克淘洗干净，用温开水适量煮粥，煮到八成熟时再放小枣、胡萝卜、橄榄，再煮2分钟，即可食用），西蓝花炒肚丝杏仁苹果豆腐、芝麻酱油盐全麦面粉小花卷。间食：香瓜。营养功能：解毒利尿，清心祛火，可防治感冒、发烧、咳嗽等。

9. 黑米白梨小枣小米粥（白梨半个，洗干净带皮切丁，小枣4枚，黑米20克，小米20克，淘洗干净后，加水适量煮粥，煮到八成熟时，再放白梨小枣，煮2分钟即可食用），燕麦面面包，鸡蛋黄拌茄子泥，煎小虾，糖醋渍蒜。间食：益生菌鲜牛奶。营养功能：解毒消炎，利尿排毒，提高免疫力，可防治咳嗽、发烧。

10. 胡萝卜白菜叶小枣糯米小米粥（胡萝卜30克，洗干净切丁，白菜叶30克，洗干净切丁，小枣4枚，小米20克，糯米20克，淘洗干净，用温开水煮粥，煮到八成熟时，再放小枣胡萝卜白菜叶子，再煮2分钟即可食



用)，牛肉洋葱芹菜馅包子，橄榄油拌金针菇

白菜心。间食：草莓。营养功能：提供足够的儿童成长所需热量，防治咳嗽、发烧等。



孩子换牙后应怎样预防龋齿

现象描述 我儿子嘴里的牙齿已经全都换成新的了。由于饮食的习惯，孩子偏食糖果和甜食，现在又说牙疼，新牙变成黄色，牙齿有很多小洞。请问这是新牙龋齿吗？怎样才能预防？应多吃什么样的食物？应怎样保护口腔的卫生？（黑龙江省哈尔滨市 张李梅）

一句话点评 孩子换牙后，要搞好牙齿的卫生，多食富含纤维素和维生素C的食物。

营养师解析

张女士全家好！

孩子换牙后，对长出的新牙要保护，口腔的卫生很重要。吃完甜食和甜饮料要及时地漱口刷牙，搞好牙齿卫生。要使用儿童牙膏，每日按时刷牙，使口腔清洁。

膳食中富含的纤维素和维生素C可预防龋齿和抑制口腔中的细菌繁

殖。磷酸盐可防止口腔过度酸化，从而预防细菌所产生的酸对牙齿的破坏，所以孩子应多食用富含钙和磷的食物。预防儿童龋齿的食物有：鲜牛奶、儿童年龄段奶粉、大豆及大豆制品、豌豆、鲜毛豆、扁豆、四季豆、荷兰豆、绿豆、红小豆、蚕豆芽、牛奶蚕豆、五香蚕豆、大麦米、燕麦米、黑米、小米、高粱米、薏米、晶鱼、黄花鱼、大马哈鱼、三文鱼、鲫鱼、鲤鱼、白鱼、鲈鱼、小虾、小鱼、海菜、海蜇、大蒜、大葱、洋葱、白梨、茄梨、香蕉、猕猴桃、苹果、西蓝花、小西红柿、小白菜、油菜、木耳等。



给孩子吃中药时加糖行吗

现象描述 我孙子经常感冒发烧，听说吃西药副作用大，我们就带孩子看了中医，开了中药回来。中药味道很苦，我就加点白糖去除苦味，可是儿子说吃药加糖后会影影响药效。不知他的其说法是否正确，请您解答，谢谢。（吉林省长春市 盛同庆）

一句话点评 中药的化学成分很复杂，加糖可能引起化学反应，使药性成分凝固变性，影响治疗的效果。



营养师解析

盛先生全家好!

中药的药性：归心、肝、肺经，祛心火，解毒消炎，可提高肝、肺、脾的功能，能抗病毒感染，减少疾病发生。

中药是苦味的，含有大量维生素B₁₇，能提高了孩子的免疫功能，促进健康，具有清心降火的疗效。吃药时，不管是中药或者西药都不能加糖，

因为白糖的营养成分能抑制药效的发挥，从而使药性不能被人体吸收，影响了疗效，还能干扰人体对矿物质元素、维生素、膳食纤维和蛋白质、脂肪的吸收。如解毒祛火、清心养肝和健胃助消化的药，都是靠它的苦味来刺激消化腺，促进胃液分泌，有助于药物的吸收，促进了胃肠功能，从而达到治疗的功能，减少疾病，促进了健康，这就是“良药苦口利于病”的道理。

中药的化学成分很复杂，如加糖后会引起化学反应，使药性成分凝固变性，影响治疗的效果。所以说吃药加糖病好得很慢，达不到治疗的目的，吃药时不要加糖。



孩子不喝牛奶，会得营养不良综合征吗

现象描述 我孙子今年13岁了，从断掉母乳到现在没喝过一口牛奶和奶粉。他姥姥认为喝牛奶孩子会肥胖，没有营养还会上火，只有喝粥好。可是孩子现在个子长得不高，消瘦多病，经常感冒发烧。请问孩子喝粥好，还是喝牛奶好？各有什么营养？（吉林省吉林市 柴范师）

一句话点评 牛奶营养丰富，孩子可经常食用。

营养师解析

柴女士全家好!

你的孙子13岁了，正处于生长发育期，成长发育必须满足孩子日需的营养热量。孩子经常喝粥，能调理胃肠，不得肠道的疾病，可是缺乏了营养，属疾病型消瘦。不长

个子，孩子易患感冒、发烧、口腔溃疡、咳嗽、营养不良、贫血是因为孩子缺乏成长日需的蛋白质、脂肪、碳水化合物，营养吸收不足而产生的消瘦。

牛奶营养非常丰富，含有供儿童生长发育的蛋白质和必需的各种氨基酸、脂肪、碳水化合物、维生素A、维生素D、维生素E、维生素K、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素B₁₂、叶酸、泛酸、烟酸，矿物质元素



钙、铁、磷、钾、钠、铜、镁、锌、硒等多种成分。还富有可使儿童健脑增加智商的卵磷脂、脑磷脂。喝牛奶的孩子不但长得高，而且学习成绩优秀，还能提高儿童免疫功能，减少了软骨病、佝偻

病、贫血、牙齿疾病，成长发育障碍，易感冒、咳嗽、发烧、口腔溃疡、口角炎、咽喉炎、肺炎、肺结核，儿童逆反心理、多动症等疾病的发生。

营养师提示：家长为了孩子营养发育的需要，每日要有粗粮、细粮，有菜、有肉、有菇、有果、有奶、有杂食等，这叫荤素搭配、营养搭配。从小培养孩子不挑食的习惯，摄取各种食物的营养成分，以达到膳食的平衡，从而促进孩子的身体健康成长。



为什么孩子成长缓慢，还长出白头发

现象描述 我孙子身体很瘦，不长个子，偏食，爱吃虾条、可乐、泡泡糖等。这孩子不爱吃肉类鱼类，吃饭时就好像吃汤药一样难咽，12岁的孩子吃几口饭就下桌了。近期发现他长出了几根白头发。孩子的健康状况让全家十分着急，请问孩子为什么会长白头发？是偏食引起的吗？是身体里缺少了什么营养物质吗？吃什么食物有帮助呢？（黑龙江省佳木斯市 赵立方）

一句话点评 儿童长出白头发除与遗传基因有关外，还与营养的缺乏有关。

营养师解析

赵女士全家好！

儿童长出白头发除与遗传基因有关外，还有可能是儿童营养不良综合征，体内缺少了生长发育必需的矿物质元素锌、铜、铁，会诱发发育不良、成长迟缓，黄头发、白头发、头发稀少，严重者患有儿童贫血、佝偻病、骨质疏松等。

预防的方法：民以食

为天，要为孩子科学配餐，饮食要平衡，要适量多给孩子食用富含锌、铜、铁的食物。

1. 锌可促进毛发细胞皮层发育，多食含锌的食物如：牛奶及各种牛奶制品、鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋、鹅蛋、牛肉、牛蹄筋、牛肚、牛肝、猪里脊、猪排、猪腰、鸡肉、鸭肉、兔肉、猪蹄、鸡胗、鸡肝、海鱼、龙虾、对虾、小草虾、小海鱼、南瓜子、葵花子、松子、栗子、腰果、开心果、花生、无花果、黑芝麻、芝麻酱、橄榄酱、芥末等。

2. 铁可构成血红素，治疗和预防缺铁性贫血、儿童少年白发，多食含铁的食物，如：鸭肝、鸡肝、猪



肝、牛肉、羊肉、猪精肉、猪排、猪心、猪肺、猪肚、鸡肉、鸭肉、狗肉、猪肾、羊肾、牛肾、红糖、蜂蜜花粉、大豆及大豆制品、黑木耳、黑芝麻、黑米、高粱米、黑葡萄、黑豆、薏米、燕麦米、荞麦米、小麦、带鱼、银鱼、小黄花鱼、鲈鱼、鲫鱼、小白鱼、草虾、海虾、鲍鱼、金针鱼、干贝、海参、海带、桂圆、绿

豆、小米、玉米、芹菜、菠菜、蛋黄、核桃仁等。

3. 铜是儿童生长发育必需的微量矿物质，进入人体消化道的铜，差不多全部都是来自固体的食物，而不是液体食物或水。多食含铜的食物，如：香菇、草菇、平菇、黑木耳、茶树菇、全麦、大麦、燕麦、荞麦、玉米、小米、大豆、黑豆、大白豆、青豆、豌豆、蚕豆、四季豆、红小豆、绿豆、花小豆、花生、黑芝麻、核桃、栗子、松子、橄榄果、橄榄盐、干贝、海虾、河虾、鱿鱼、蛤蜊、河蚌、田螺、海蟹、泥鳅、黄鳝、鲫鱼、晶鱼、武昌鱼、大马哈鱼子、银鱼、草鱼、黄姑鱼、蚕蛹、洋葱头、西红柿、菠菜、西蓝花、圆白菜、土豆、茄子、羊奶、牛奶等。



为什么孩子成长迟缓，还经常出汗

现象描述 我女儿今年13岁，成长迟缓，身体很虚弱。老师说她有多汗症，上课写作业出汗，回答问题出汗，做广播体操出汗，睡觉也经常出汗。请问孩子多汗是体内缺少了什么营养成分？吃什么样的食物能减少出汗并且长个子呢？
(吉林省吉林市 胡一)

一句话点评 出汗导致过多的矿物质流失，营养不良会造成成长缓慢，应从食物中摄取。

营养师解析

胡女士全家好！

出汗是一种正常的生理现象，也是一种自我保护功能，如出汗可以调节体温，滋润皮肤，排出体内的垃圾和毒素。如果像你的女儿出汗过多，有时衣服都湿透了，晚上睡觉

还出汗，就会带走大量生长发育中所需的钙、镁、钾、钠，导致孩子心慌心悸、全身无力、心情急躁、不爱学习、对学习有逆反心理、注意力不集中，会影响正常的学习任务，导致交感神经受损，使孩子乏力，更影响了孩子正常发育。你的孩子属营养不良性多汗，应多补充儿童每日所需的矿物质元素，增加食物摄取。

1. 钙在人的体内维持强健的骨骼和整个身体，缺



钙时神经系统紊乱，出现佝偻病、出虚汗、成长发育不良，必须通过食物供给。如：大豆和所有豆制品、牛奶及各种牛奶制品、羊奶、花生、黑芝麻、芝麻酱、茺苋菜、野苋菜、蕨菜、山胡萝卜、圆白菜、紫圆白菜、绿菜花、菠菜、生菜、茼蒿、芦笋、红薯叶、红薯梗、竹笋、油菜、木耳、油麦菜、小白菜、菜豆芽、空心菜、雪里蕻、土豆、虾皮、虾米、小虾、青虾、银鱼、大黄鱼、小黄鱼、田螺、海带等。

2. 镁是生命的启动剂，是儿童生长发育必需的矿物质元素，缺乏时会造成儿童成长迟缓，

身体虚弱，经常大汗淋漓，心烦心悸。预防缺镁引起的心脏病，必须通过食物供给。富含镁的食物有：无花果、大杏仁、香蕉、大樱桃、李子、芒果、南瓜子、葵花子、松子、栗子、花生、开心果、腰果、牛奶豆、核桃、葡萄干、蜜枣、花粉、大豆、绿豆、红小豆、豇豆、四季豆、黑豆、花小豆、豌豆、荞麦、燕麦、高粱、小米、薏米、鲜玉米、鲜毛豆、松蘑、原蘑、草菇、平菇、香菇、冬菇、冬笋、圆青椒、香蕉、香瓜、香菜、山楂。

3. 钾、钠是儿童生长发育过程中不可缺少的重要矿物质元素，缺乏时儿童会消瘦，发育不良，体虚出汗，必须通过食物供给。富含钠、钾的食物有：香蕉、香瓜、哈密瓜、白兰瓜、黄瓜、金丝瓜、冬瓜、角瓜、丝瓜、地瓜、南瓜、西瓜皮、金桔、柑桔、橙子、柚子、西红柿、小西红柿、马铃薯、海带、虾仁、紫菜、油麦菜、木耳、茼蒿、高山娃娃菜、韭菜、茴香、香椿、蘑菇、冬菇、金针菇、黄豆、豌豆、红小豆、绿豆、蚕豆、杏干、葡萄干、无花果、扁豆、豇豆、苹果、茄梨、香水梨、苹果梨、芹菜叶、柿饼、胡萝卜、大虾、小虾、海带、干贝等。



孩子面黄肌瘦、不长个子怎么办

现象描述 我孩子是初二的学生，不长个子，更不爱吃饭。孩子的胃口很差，什么东西都不爱吃，偏爱喝可乐、汽水等饮料。我们也知道这些饮品不能常喝，可是没有办法。孩子越喝就越面黄肌瘦，更不长个子，家长也不能看着孩子这样发展下去。请问对于这样的孩子有什么食疗的方法吗？吃什么才能让孩子健康成长？（吉林省吉林市 史玉方）

一句话点评 儿童处于生长发育期，由于各种原因易患营养不良综合征，家长要注意孩子的饮食营养。



营养师解析

史女士，你好！

孩子面黄饥瘦不长个子，是生活中一日三餐的热量不够，吃饭出了问题。儿童每日要吃25~30种的食物，不要偏食，营养要充分组合才能产生足够的热量供给身体的需要。孩子不能只吃单一的食物，体内将缺少人体必需的蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、维生素、矿物质元素和水这七大营养素。孩子的体内严重缺少钙、铁、锌，将导致脾肾功能低弱，没有胃口，没有食欲，所以不长个子，身体消瘦，造成恶性循环。

1. 锌是在人的体内执行、指挥和监督躯体各种功能有效运行及酶类系统和细胞的维护，是合成蛋白质的主要物质，它能影响儿童的成长发育，促进脾胃的功能正常，开胃增食，促进造血的功能和酸碱度平衡。锌可使儿童长个子、长肉，是合成DNA的必要物质。食物来

源有：牛肉、羊肉、猪肉、鸡肉、鸭肉、鹌鹑、鸡肝、鸭肝、鹅肝、大虾、小虾、蟹肉、蟹黄、黄花鱼、带鱼、黑芝麻、芝麻酱、橄榄酱、香蕉、鸡蛋、鲜玉米、鲜毛豆、核桃仁、豆角、枸杞、海参、山药、西红柿、小白菜等。可做成的食疗配餐有：鲜玉米粒大米饭、小麦米大米红枣饭、红小豆红枣薏米饭、山药炖牛肉小白菜、牛肉西红柿油菜汤、排骨炖黄豆芽土豆、糖醋黄花鱼香菇、炸烹小虾土豆条、蟹黄高山娃娃菜精肉发面包子、豆角炖排骨等。

2. 钙是人体内含量最多的矿物质，可维持骨骼和牙齿的强健，帮助体内铁的代谢，缓解生活的压力和学习疲劳，强化神经系统，维持正常的心律，促进儿童正常生长发育。食物来源有：大豆及各种大豆制品、牛奶及各种乳制品、粗粮及各种家常菜制品、花生、核桃、葵花子等。可做成的食疗配餐有：黄豆芽香菇焖排骨、牛骨汤炖山药、羊杂汤酸菜粉丝、猪蹄炖海带黄豆芽、红薯叶葱叶农家小豆腐、花生米黄豆干苋菜葱叶子小豆腐、鱼虾酱烧豆腐高山娃娃菜、虾仁扒油菜豆腐片、清炖牛肉等。

3. 铁是正处于生长发育期的婴幼儿、儿童、青少年不可缺少的微量元素。铁是维持生命的主要物质，是合成血红素和肌血球素的主要物质，是促进B族维生素代谢的主要和必需的物质，能促进儿童正常的生长发育，防止儿童面黄饥瘦，增强对疾病的抵抗力，防止感冒、发烧、营养不良、因缺铁引起的贫血、儿童佝偻病，调节组织呼吸，防止学习疲劳、儿童多动症。食物来源有：动物血、动物肝脏、鸡胗、鸭胗、牛肾、猪肾、瘦肉、红糖、花粉、鸡蛋黄、鸭蛋黄、鹌鹑蛋、黑木耳、黑芝麻、芝麻酱、黑米、黑枣、黑布郎、黑桑



榧、黑豆、核桃仁、带鱼、红小豆、香菇、茶树菇、葡萄干、干红枣。可做成的食疗配餐有：玉米黄豆小米面粉葡萄干核桃仁发糕、玉米黄豆面粉苋菜牛肉菜团子、玉米黄豆面大红枣小窝窝头、蛋黄葱花香菇羹、蛋黄鸡丁高山娃娃菜、全麦面粉包子、糖醋晶鱼萝卜块、黑木耳炖鸡翅干豆角、鸭蛋糕等。

你的女儿属营养不良，应从食物中摄取所需的营养。儿童正在生长发育期，因学习、家庭环境等各种原因，造成机体对营养物质吸收障碍，从而影响了正常的生长发育，称为营养不良。从而诱发孩子不长个子、面黄肌瘦、不思食物、大便干结、口角炎、唇炎、抵抗力下降，易感冒、发烧，应平衡食物供给热量。下面为你女儿配好了食疗方，请选择。

1. 牛肉土豆粳米粥（牛肉馅30克，土豆1个，洗干净切丁，黄豆7粒，粳米30克，用温开水

适量煮粥），芝麻酱油饼，鲜玉米泥香葱煎鸡蛋，糖醋渍蒜。间食：醋梨（猕猴桃）1个。营养功能：补脾益胃，促进正常生长发育。

2. 葡萄干百合红枣粥（葡萄干10个，百合3瓣，红枣3枚，小米30克，花生米5粒，用温开水适量煮粥），茄子青椒精肉包子，蒸小海鱼，橄榄油炆拌西蓝花豆腐丝。间食：香蕉。营养功能：清心开胃，供给营养热量，使孩子正常生长发育。

3. 薏米红小豆冰糖粥（薏米20克，红小豆20克，冰糖5克，小枣5枚，花生米5粒，用温开水煮粥），小米面发糕半块，肉丝炒蛋黑木耳，橄榄油拌牛肚丝芹菜叶。间食：栗子，苹果。营养功能：提高身体素质，预防黑瘦不长个子。

4. 鸡汤青菜面条（鸡汤1碗，绿豆排面100克，小白菜、金针菇、虾仁、西红柿，低盐调味，煮面条开锅即熟），青豆泥葱花土豆丝饼，山东煎饼，牛肚丝黑芝麻拌茼蒿，牛肉火勺。间食：乳酸菌奶1瓶。营养功能：健胃消食。

5. 绿豆小米小枣粥（绿豆20克，小米30克，小枣5枚，花生米7粒，鲜玉米粒7粒，用温开水煮粥），山东青菜软面煎饼圆白菜，核桃仁葡萄干黑米面发糕，鸡蛋黄炒西红柿洋葱，酱牛肉丝拌蒲公英。间食：葡萄。营养功能：益气养血，预防营养不良综合征。

6. 香菇香葱肉丝炒鸡蛋（香菇2朵，洗净分瓣，香葱20克，肉丝100克，鸡蛋1个，低盐调味，用花生油炒熟），小米小玉米楂子大米饭，发面小花卷，小水萝卜虾仁紫菜豆腐汤。间食：菠萝。营养功能：促进儿童正常生长发育，健脑益智长个子。

7. 香菇肉丁烧茄子（香菇2朵，洗净分瓣，精肉50克切丁，茄子100克，洗净切小块，西红柿1个切6瓣，用植物油炒熟，低盐调味），榨菜虾仁小白菜鸡骨汤，燕麦米大米饭。间食：金桔。营养功能：促进儿童免疫



系统功能，预防疾病。

8. 排骨炖豆角南瓜块（猪排300克，豆角100克，南瓜100克，山楂3个，排骨炖到八成熟时再放南瓜、豆角、山楂，低盐调味），糖醋白菜海米葱段，薏米红小豆大米饭，鲜玉米粉软饼。间食：猕猴桃。营养功能：美味营养，使儿童体力充

沛，有活力。

9. 氽牛肉丸子小西红柿小白菜（清真牛肉馅200克，低盐调味制成小丸子，鸡汤1碗开锅后下入丸子，再开锅后再放小白菜西红柿，葱花、精盐少许），鹌鹑蛋烧茄子土豆，黑米大米饭。间食：鲜玉米。营养功能：供给充足热量，促进儿童成长发育。

10. 香菇香葱精肉高山娃娃菜全麦面粉水饺（香菇3朵，香葱30克，精肉300克，高山娃娃菜200克，用植物油拌馅，低盐调味），小米青豆山东煎饼圆白菜，糖拌西红柿。间食：香瓜。营养功能：清心开胃、健脾增食，预防面黄肌瘦不长个子。



如何防治孩子的干燥性鼻炎

现象描述 我孙子患有干燥性鼻炎。发病时，鼻腔内发痒、干热、心情急躁、不爱上学、更不爱写作业，连饭都不爱吃，严重影响了学习。请问应怎样防治孩子的慢性干燥性鼻炎？吃什么食物有益健康？孩子的体内缺少了什么营养物质才诱发了干燥性鼻炎？请给予帮助，谢谢。（吉林省吉林市 李文正）

一句话点评 家长要带患鼻炎的孩子及时就医，保持家中清洁，并配合食疗。

营养师解析

李先生，你好！

干燥性鼻炎是一种特殊类型的慢性鼻炎，发病与气候、环境有关。春季雨少干燥和秋燥时发病率最高，特别是那些偏食，专吃小食品，喝果汁饮料的孩子，因体内缺水，缺少蔬菜维生素，口鼻爱干燥，上火，鼻腔黏膜萎

缩，腺体分泌很少，会感到鼻子火辣辣的干燥发痒，或有异物感。由于鼻腔干得很厉害，毛细血管脆性增强，孩子就经常用手揉鼻子、挖鼻子，易使鼻子出血。所以患干燥性鼻炎是很痛苦的，孩子难以忍受，会影响到学习，家长要及时带孩子去看医生，家中环境更要保持清洁。干燥性鼻炎是由于孩子体内缺少了维生素A、B族维生素和维生素C，必须科学配餐，用食物的营养来预防。

1. B族维生素能促进细胞的新陈代谢，维持神经组织、肌肉、口腔、鼻子正常的功能，预防鼻炎和干燥性



鼻炎。富含B族维生素的食物有：糙米、米糠、小麦、大麦、燕麦、玉米、小米、高粱米、薏米、荞麦米、猪肉、猪肚、猪排、西红柿、茄子、小白菜、鲜牛奶、酸牛奶、奶酪、奶粉、绿豆、红小豆、芝麻、芝麻酱、花生、紫菜、带鱼、黄花生、无花果、鸡蛋、鸭蛋、香菇、草菇、冬菇、鸭肝、瘦肉、火腿、芹菜、西蓝花、蜜糖、蜂蜜、花粉、麦芽、大豆、甘蓝、核桃、胡萝卜、胡萝卜叶子、南瓜、茄子、蛋黄、鱼肝油、对虾、龙

虾、干贝、开心果、腰果、松子等。

2. 维生素A有助于维护免疫系统功能正常和促进病体恢复健康，预防夜盲症、视力减退、多种鼻炎、呼吸道感染。富含维生素A的食物有：鸡肝、鸭肝、猪肝、胡萝卜、白萝卜、心里美萝卜、蛋黄、鲜玉米、西红柿、香蕉、桔子、橙子、芒果、鱼肝油、鱼子、牛奶、奶粉、儿童年龄段奶粉、奶酪、酸牛奶、乳酸菌发酵奶、奶油、园青椒、大杏、柿子、菠菜、空心菜、芹菜叶、红薯叶、茼蒿、木耳、枸杞菜、小白菜、菊花菜、油菜、菜尖、芥菜、圆白菜等。

3. 维生素C具有很强的抗氧化性，可以防止维生素A、维生素E的氧化，有抗感冒、发烧、咽炎、喉炎、干燥性鼻炎的作用。富含维生素C的食物有：鲜枣、大红枣、柿子、椒香菜、白菜花、绿菜花、大白菜、小白菜、青白菜、圆白菜、苤蓝、芥蓝、青菜、雪里蕻、羊角菜叶、苋菜、土豆、豌豆苗、豌豆菜、豌豆粒、冬寒菜、柚子、橙子、山楂、海棠果、猕猴桃、柠檬等。



孩子出水痘家长应怎样护理

现象描述 我女儿刚刚出了水痘。开始时发热，全身酸疼，咳嗽、腹泻，以为是感冒，就吃了消炎退热的药。可是不见好，并开始感觉皮肤发痒，然后在身上出现皮疹。开始为不高出皮肤的斑疹，但很快变成高出皮肤的丘疹和疱疹，疹子以头部、脸部、胸部、四肢等部位最多，所以就带着孩子去医院看医生。医生说是水痘。请问孩子出水痘后家长应怎样护理？请求食疗帮助，谢谢。（吉林省吉林市 杨秋）

一句话点评 护理患有水痘的孩子时，要多让孩子喝白开水，少吃油炸、辛辣的食物。

营养师解析

杨女士，你好！

孩子出水痘是病毒引起的一种常见的传染病，虽然秋季并不是水痘的高发性



季节，但是水痘在秋燥后传染性很强，任何年龄段的人都可能会得水痘，但以孩子发病率为最高。水痘常成批出现，开始是一个小红点，后变成水泡，疱疹如同绿豆粒大，里面有清或微浑的浆液，再经两三天后疹泡会干结结痂。家长要认真护理，当心水痘引起并发症。

怎样才能减少水痘

并发症呢？孩子得水痘后，可能会发生内脏、脂肪变性和综合征，如继发性细菌感染、败血病、肝炎、肺炎、气管炎、血小板减少性紫痘等。如果孩子原来的免疫系统功能低下，抵抗力不强，病死率也很高，所以要在医生的指导下治疗，不可轻信偏方和自己去药店买药。家长需要让孩子卧床休息，家中环境要清洁，防止孩子皮肤继发性感染，要为患儿剪指甲，勤洗手等。

营养师提示：出水痘的患儿，应给她多喝白开水，多吃富含维生素C、B族维生素和容易消化食物，如粥、青菜、面条等，减少油腻。禁止吃一切烧烤、油炸、鸡蛋、鹌鹑蛋、碳酸饮料和鱼类、大葱、大蒜、辛辣等的食物。



孩子过中秋节生病了怎么办

现象描述 今年的中秋节是星期二，第二天孩子还要上学。中秋节的时候，我们一家三口，带上好吃好喝的，到沙滩上去看月亮。孩子喜欢野外的活动，在新奇的世界里自由自在地奔跑，孩子非常开心。可是回来后孩子却生了病，肚子疼，这可怎么办呀？（吉林省吉林市 王方）

一句话点评 节假日不应暴饮暴食，要保证科学地膳食，保证全面的营养供给，有计划地运动，才能健康的成长。

营养师解析

王女士，你好！

每到周一或休完假日，经常都能看见心急火燎的妈妈在幼儿园或学校门口对孩子说：“这个药是下课后吃的，那个药是下午吃的。”还有的干脆把药交给了老师。这都是

因为假日中家长和孩子不懂得节制，暴饮暴食引起的。你们一家三口为了过个浪漫刺激的秋节，到沙滩上一夜不眠地玩，结果把孩子累病了，或是因为吃得过多撑出了病。因为青少年正处于生长发育过程中，胃肠的功能还不完善，消化系统的功能也比较脆弱，还有孩子看见高脂肪、高糖的新奇浓香的食物，就会控制不住使劲地吃，结果造成孩子胃肠负担过重。更值得家长注意的是，各种颜



色各异、香甜可口的饮料往往让孩子无法抗拒。孩子毫无节制的喝，结果导致了胃肠疾病，不得不去医院接受治疗。人们常说的假日现象和幸福病都伤了孩子的胃肠。

营养师提示：现代的都市人，平时家长工作很忙，全家人都是饭盒自助餐，到了双休日应该要改善一番，但应食之有度。为了孩子的健康，要有凉有热、有肉有粥、有肉有菜、有水果、有坚果，饮品则要以白开水和新鲜牛奶为主，要好吃吃饱，营养一样也不能少，儿童更要科学膳食，才能营养平衡，更要有计划地运动，促进智力发展，才能健康成长。



Q67 孩子营养不良有哪些症状

现象描述 我的孩子不爱吃饭，成长缓慢。去医院看过医生，医生说这孩子属于营养不良。所以我想好好给孩子做饭，但是每天都要上班，我也不懂孩子应多吃什么，还有哪些不良原因。请问孩子营养不良的症状有哪些？今后应加强哪方面营养？谢谢。（吉林省长春市 薛秀立）

一句话点评 不能轻视孩子的小病，要避免孩子吃过多的垃圾食品，改掉孩子偏食的毛病，才能有效防止儿童营养不良综合征的发生。

营养师解析

薛女士，你好！

孩子的营养不良综合征表现为：习惯性偏食，饥一顿饱一顿，小食品饮料为正餐，生冷不在乎，想吃就吃，零食不断，吃饭没有时间。孩子不吃饭就会消化不良，营养消化吸收都会出现障碍，营养供应不足，孩子逐渐变得面黄肌瘦，不长个子，免疫功能系统不全，智商低下等。

不拿感冒、发烧等小病当回事，有病就去小医院、小门诊或自己去买药。这些不合理的用药或加倍服解热镇痛药，长期服用抗生素药物等会引起孩子食欲不振，胃肠道吸收不良，孩子厌食、恶心、呕吐。因为成长发育中的儿童脾胃功能还不完善，人的肠胃是靠食物营养的热量来供给身体需要的，如不合理用药，会导致孩子体弱多病，这是后天因素导致孩子营养不良。

世界卫生组织评出的垃圾食品有方便面、油炸薯片、虾条、烧烤肉串、各种油炸食品、烤鱼、色素饮料等，这些都含有不合理的添加剂。因为成长发育期的儿童生长发育还不完全，胃肠的功能更不成熟，口中唾液腺的发育也不成熟，唾液中淀粉酶很少。如吃了只含淀



粉不含维生素的小食品，就会营养不良，脂肪过量，诱发儿童发育不良、肥胖、便秘、口腔溃疡、肝肾负担过重、胃肠功能紊乱，使肠道中有益的菌群受到有害菌群的破坏，这也是儿童生长发育期营养不良的误区。

儿童增强体质需要营养和调理。首先要纠正孩子偏食的坏习惯。偏食并不完全是孩子的错，家长也有一部分责任。孩子偏食必须引起家长的重视，要知道吃多了垃圾食品，孩子不但不长个还会影响孩子的智力发育，使孩子易生病，影响正常的学习生活。应该在家长的指导下，订出一日三餐的食谱，给孩子食用。还应该买营养配餐的书来学习做营养搭配。

儿童营养搭配食疗，可改善偏食造成的营养不良，促进孩子健康地

生长发育。以下配餐请选择。

套餐1:

早餐：绿豆小米花生粥，煮鹌鹑蛋4个，韭菜绿豆芽全麦面粉水煎包，玉米小米黄豆面粉葡萄干发糕，煎小海杂鱼，橄榄油拌芹菜叶高山娃娃菜。间食：酸牛奶、苹果半个。营养功能：促进生长发育，预防儿童偏食。

午餐：薏米红小豆蜜枣干饭，玉米黑米小馒头，鸡翅炖香菇马铃薯，糖醋绿豆芽白菜海蜇丝，橄榄菜。间食：哈密瓜，海棠果。营养功能：具有调理孩子营养不良、儿童多动症、脾胃不合、消化不良的功效。

晚餐：金针菇青椒，肉末鸡蛋炒饭，黑芝麻核桃仁冰糖月饼，鲜玉米，木耳小白菜虾仁豆腐汤，糖拌小西红柿。间食：五香鲜毛豆、鲜牛奶1袋。营养功能：可供全天成长需要的热量，预防营养不良、多动症。

套餐2:

早餐：小米葡萄干花生小枣粥，黑芝麻白糖豆沙馅全麦面粉豆沙包，蒸红薯，蒸雪里蕻小海鱼，黑木耳炒肉丝鸡蛋，橄榄酱。间食：香蕉。营养功能：供给足够的营养，促进儿童生长发育，预防营养不良综合征。

午餐：薏米大米红小豆花生米饭，苋菜大葱叶玉米合子，鲜玉米，炸烹鱼块，木耳香菇豆腐汤，苹果橙子西蓝花沙拉。间食：乳酸菌发酵奶。营养功能：清心解毒，开发智商，预防营养不良综合征。

晚餐：芹菜圆白菜牛肉洋葱馅全麦面粉水饺，小米黄豆玉米面山东煎饼圆白菜，橄榄油凉拌苦苣绿豆芽海带丝，鸡汤虾仁小白菜。间食：苹果、鲜牛奶1袋。营养功能：开发智力，促进儿童生长发育。



为什么高收入家庭中的孩子营养不良现象更多

现象描述 我是农民工，在都市做保姆工作，曾做过6年的保姆。我发现了



一个反常的现象，例如高工资、高级职称家庭的孩子比低工资家庭的孩子更易生病。一般家庭的孩子，很少看管，很少得病。而他们家庭里的孩子都受到父母以及其他精心照顾，反而容易生病。请问这是为什么呢？（黑龙江省哈尔滨市 侯秀勤）

一句话点评 高薪高收入的家庭，营养不良的孩子更多，往往由于食物搭配不当，引发了营养不良的后果。

营养师解析

侯女士，你好！

家长每天为孩子精心烹制菜肴，变着花样地给孩子做补汤补粥，还有各式各样的保健品，结果却不如人意。调查显示，我国儿童营养和健康状况面临着营养缺乏和营养过剩的挑战，小胖胖、小豆芽菜、小豆腐渣、儿童多动症等越来越多。据了解，我国儿童营养失衡，微量营养素缺乏，营养不良状况相当普遍，儿童营养不良不可忽视。

高收入阶层的家庭孩子吃得好穿得好，上学放学车接车送，到家有人给背书包，怎么还会经常打针、吃药、发烧呢？随着生活水平的提高，孩子吃的都是精米、免淘米、富强增白面粉，吃的是鸡鸭鱼肉，都是同样高蛋

白、高糖、高脂肪、高汤高补的食物。现在的许多孩子不是20世纪60年代时那种营养不良，而是新一代的营养过剩，是食物搭配不当引发的营养不良。食品中缺少了促进孩子成长发育的膳食纤维、维生素、粗米粗糖和矿物质元素。中国营养学上称为“相对缺乏”，使孩子生长过快、过慢。正处于生长发育的孩子胃肠功能还不完善，消化系统器官功能不健全，儿童每天都要生长，自然会出现营养不良综合征。

高薪高收入的家庭，营养不良的孩子更多，是由于食物搭配不当，引发了营养不良的后果。营养要组合，膳食要平衡，儿童每天要吃25~30种以上的食物，把精粉面包改为全麦豆沙面包、燕麦面包、荞麦面包，把精粉馒头改为全麦面粉、小米黄豆面粉、馒头花卷、玉米黄豆面小枣发糕，把红烧排骨改为清炖排骨土豆小白菜，红烧牛肉改为清炖牛肉西红柿小油菜，把精粉精肉肉丸包子改为芹菜白菜香菇牛肉青菜包子，把零食改为猕猴桃、桔子、柚子、南果梨、西瓜，把高级的饮品改为白开水、矿泉水等。

完全禁止孩子吃零食也是不正确的。孩子吃零食是大脑思维的一种活动，是儿童一种正常的生活。水果、饼干、糖果、点心、虾片、薯条、花生、瓜子、栗子、开心果、腰果、无花果是健康的间食食品。要科学合理地吃零食，孩子才能正常吃好吃好一日三餐，供给身体所需的热量，健康的成长发育。



有什么食疗配方可以治疗孩子的经常性腹泻

现象描述 我女儿今年11岁了，经常不消化、腹泻，身体很瘦很小，不长个子还不算，还经常感冒发烧，孩子的身体很弱，学习成绩很差。请问治疗腹泻拉肚子的食疗方法有哪些？（吉林省吉林市 裴玉环）

一句话点评 不消化、脾胃不合的孩子应多吃粥来养胃。

营养师解析

裴女士全家好！

我为腹泻不消化、脾胃不合的孩子准备了以下的食疗粥和营养配餐，请选择。

1. 栗子花生薏米大米粥（栗子5个去皮切瓣，花生米7粒，薏米20克，大米20克，淘洗干净，用温开水适量煮粥），全麦面粉面包，煎小海鱼，芹菜叶炒土豆鸡丝。间食：荔枝4个。营养功能：健脾养胃，预防拉肚子。

2. 栗子小枣花生粥（栗子4个去皮切瓣，小枣4枚，花生米7粒，糯米20克，小米20克，淘洗干净，用温开水适量煮粥），煮鹌鹑蛋3个，全麦面粉豆沙包，蒜泥烧茄子肉末西红柿。间食：香

瓜。营养功能：提高免疫力，健脾养胃。

3. 排骨小土豆粳米粥（排骨3块，约100克，小土豆3个去皮切瓣，粳米40克，淘洗干净后，加温开水适量和排骨土豆一起煮粥，低盐调味），玉米黄豆面小枣核桃仁发糕1块，广东橄榄菜。间食：酸牛奶。营养功能：促进儿童正常生长发育。

4. 红枣红小豆大米玉米楂子粥（小红枣5枚，红小豆10克，大米20克，小玉米楂子10克，淘洗干净，加温开水适量，用小火煮粥），大白菜香菇精肉包子，山东大煎饼圆白菜，蒜泥烧土豆茄子黄豆芽。间食：红苹果。营养功能：促进儿童成长发育，养脾益胃。

5. 红小豆花生高粱米大米粥（红小豆10克，花生7粒，高粱米10克，大米20克，淘洗干净，用温开水适量，用小文火煮粥），牛肉大萝卜洋葱芹菜发面包子，玉米面发糕，干煎小虾，糖醋豆角泡油菜。间食：益生菌酸奶。营养功能：健胃养胃，预防腹泻、肠炎。

6. 牛肉胡萝卜大米玉米小楂子粥（牛肉丁30克，胡萝卜50克切丁，大米20克，玉米小楂子20克，淘洗干净，用温开水适量，用小火煮粥），煮鸡蛋1个，煎带鱼，橄榄菜拌豆腐，黑米面葡萄干花卷。间食：苹果。营养功能：提高胃肠功能，防止腹泻。

7. 山药小枣花生薏米大米粥（山药50克洗净去皮



切丁，小枣4枚，花生7粒，薏米10克，大米30克，用温开水适量，淘洗干净煮粥），芹菜高山娃娃菜精肉锅烙，山东煎饼，鹌鹑蛋大蒜烧茄子苦瓜。间食：酸牛奶。营养功能：健脾化滞，帮助消化。

8. 百合小枣花生粳米粥（百合4瓣，小枣5枚，花生7粒，粳米20克，淘洗干净，用温开水

适量文火煮粥），蜂蜜全麦面粉面包，糖三角，咸鸭蛋半个，雪里蕻蒸鸡翅。间食：小西红柿。营养功能：调补五脏，温胃补脾，提高免疫力。

9. 红小豆麦仁粳米花生粥（红小豆10克，麦仁10克，粳米20克，花生7粒，淘洗干净，用温开水文火煮粥），芝麻酱烧饼，全麦面粉青丝红丝开花馒头，煎晶鱼，肉末炒豆芽。间食：芒果。营养功能：清热解毒，预防感冒、发烧。

10. 小米黑芝麻桃核仁小枣粥（小米40克，黑芝麻1克，核桃仁10克，小枣5枚煮粥，黑芝麻炒熟后，研碎撒在粥上即成），牛肉洋葱黑木耳发面包子，猕猴桃炒鸡蛋。间食：香蕉。营养功能：补脑健身，促进儿童正常生长发育。



家长可以轻视孩子的咽喉肿痛吗

现象描述 我儿媳妇拿孩子的咽喉炎、扁桃体炎、口角炎、牙疼根本不当回事。有一次我去她家，孩子正在哭，说是牙疼，她还跟孩子说吃片止痛药一会儿就好了，人吃了五谷杂粮哪有不生病的，小孩子从小就不能娇惯。孩子妈妈就是这样，家中的止痛片就是万能良药。我没有办法说服她，只好请您帮忙解释一下这样做对吗？谢谢。（黑龙江省大庆市 梁金钰）

一句话点评 对孩子要用心呵护，粗心大意要不得，更不能轻视孩子的小病。

营养师解析

梁女士，你好！

你家的宝贝孙子10岁，正处于生长发育的关键时期，是长个子、长知识的阶段，身体各个器官发育还不完善，免疫功能尚未健全，有害的细菌病

毒专门向营养不良的孩子发起进攻。还有孩子在学校公共场所，很容易在密切接触的孩子间传播，大多数的口腔疾病、感冒、牙疼、头疼，都是病毒感染的。有很多粗心的妈妈向您的儿媳一样，根本不拿孩子的小病当回事，孩子一直在发烧却不多关心，结果直到孩子不能起床、吃不下喝不下了，这才去医院看病，结果病情严重



后住进了医院，影响了孩子上学更影响了孩子

健康，这才知道小病会带来大病，后悔莫及。所以，对孩子要用心呵护，粗心大意要不得。



有什么食疗配方可以治疗孩子的营养不良

现象描述 我孩子的爷爷奶奶饮食的习惯是口味很重，喜欢吃各种咸菜和大酱，很少吃炒菜、炖菜，连水果都不爱吃。所以每当周日我回家看老人和孩子，都要买水果、蔬菜、排骨、牛奶等。可是再回去一看，苹果、桔子有的烂了，有的快晒干了，老人不吃，孩子更是一口不动。孩子偏食，学校体检查出我女儿营养不良、缺铁、贫血。还请营养师开几个食疗方，为了孩子早日恢复健康，请给予我帮助，谢谢。（吉林省吉林市 蒋丽）

一句话点评 营养不良、缺铁、贫血，平时应注意饮食，应在食物中摄取，以下食谱谨供参考。

营养师解析

蒋女士，你好！

我已经为治疗你孩子的营养不良、贫血配好了食疗处方，请选择。

1. 黑米红小豆蜜枣糯米粥（黑米20克，红小豆10克，粳米10克，蜜枣5枚，葡萄干10克，黑米红小豆粳米，淘洗干净，用温开水适量煮粥，煮到八成熟时再放蜜枣，葡萄干即可），杏仁苹果豆腐冬菇羹，小黄瓜，蛋糕1块。间食：益生菌酸牛奶1袋、花生5个。营养功能：促进孩子正常生长发

育，预防贫血、枯瘦、不长个子，有食疗的作用。

2. 红枣红小豆薏米粳米粥（红小豆10克，薏米20克，粳米10克，红枣5枚，花生7粒，淘洗干净后，用温开水适量煮粥），牛肉洋葱黑木耳小包子，小花卷，雪里蕻蒸土豆。间食：猕猴桃1个、葵花子1小把。营养功能：清心解毒，补血益气，促进儿童正常生长发育，具有预防营养不良、缺铁、贫血、发育不良等功能。

3. 大枣黑木耳红糖花生小米粥（红大枣3枚，水发黑木耳30克，小米40克，花生7粒，淘洗干净，用温开水适量煮粥，粥煮熟后，再放红糖5克即可食用），牛肉大萝卜洋葱馅全麦面粉发面小包子，小馒头，糖醋圆白菜小土豆。间食：黑布郎、花生5个。营养功能：富含蛋白质和铁，可促进幼儿及青春期的儿童发育，防止贫血。

4. 小米小玉米楂子枸杞小枣粥（小米20克，小



玉米楂子20克，枸杞6~8粒，小枣5枚，淘洗干净，用温开水适量煮粥），全麦面粉豆沙包，橄榄油凉拌菠菜牛肚丝，煮鸡蛋1个。间食：酸牛奶、蔬菜饼干2块。营养功能：营养丰富，具有儿童生长发育所需的热量，预防儿童偏食、营养不良、贫血、佝偻病等。

5. 薏米红小豆桂圆花生小枣粥（薏米30克，红小豆10克，桂圆3个去皮，花生7粒，淘洗干净，用温开水适量煮粥），煮鹌鹑蛋4个，牛肉洋葱全麦面粉小火勺，小糖包，黑芝麻温拌绿豆芽白菜丝。间食：哈密瓜、爆米花。营养功能：促进儿童的新陈代谢和造血功能，养血安神，预防营养不良、贫血、不长个子等。

6. 牛肉洋葱南瓜芹菜馅全麦面粉水饺（牛肉200克，洋葱半个，南瓜100克，芹菜100克，洗净制成馅，用植物油、精盐2克、姜末拌馅，全麦面

粉500克，和成软面做成水饺），白糖拌西红柿西瓜，五香鲜毛豆。间食：水蜜桃。营养功能：促进儿童正常生长发育，滋养肝脾，补血健脑，促进学习，长个子，预防多动症。

7. 精肉高山娃娃菜黑木耳香葱全麦面粉发面包子（精肉200克，高山娃娃菜200克，水发黑木耳50克，香葱10克，洗干净，制成菜馅和精肉馅，用植物油、精盐2克、香葱、姜末、花椒粉拌均匀，全麦面粉500克，发面包子），橄榄油温拌苦苣莴苣海带丝。间食：苹果。营养功能：益气补血，清心解毒，预防儿童贫血、口角炎、咽喉发炎等。

8. 精肉洋葱黑木耳胡萝卜全麦面粉烧麦（精肉300克，洋葱10克，水发黑木耳30克，胡萝卜100克，洗净后制成菜馅和精肉馅，用精盐2克，植物油、洋葱、姜末、花椒粉拌均匀，全麦面粉500克，做成烧麦），芝麻酱炆拌西蓝花，五香花生米。间食：苹果。营养功能：促进儿童正常生长发育，预防营养不良、免疫功能低下、贫血视力不佳等。

9. 清蒸晶鱼香菇黄豆芽（晶鱼1条，去内脏洗干净，花刀一切4块，用啤酒精盐淹泡20分钟后装鱼池，放香菇2朵，黄豆芽30克，香葱、姜丝、花椒、低盐植物油，上锅蒸30分钟，出锅时淋明油即成），橄榄油炆拌茼蒿豆腐丝，高粱米饭。间食：菠萝。营养功能：促进儿童生长发育，预防佝偻病、贫血、口腔炎等。

10. 猪蹄炖排骨黄豆芽土豆（猪蹄1个，排骨200克洗干净和猪蹄切块，放进锅里加水适量，选用急火烧开后煮10分钟，改为小火煮30分钟，煮到八成熟时，再放黄豆芽、土豆低盐调味），黄豆玉米小米面发糕，糯米大米饭，糖醋高山娃娃菜。间食：小西红柿。营养功能：补血健脾，强壮身体，促进儿童正常生长发育，预



防贫血。

11. 莲藕排骨小白菜汤（排骨500克，洗干净切块，放进锅内，加水适量，先用急火烧

开后再煮10分钟，改为小火煮30分钟后，煮到八成熟时，再放莲藕，最后放小白菜，开锅即可，低盐调味），小米大米二米饭，鹌鹑蛋大蒜片烧茄子西红柿。间食：乳酸菌酸奶。营养功能：清热除烦，强身健体，预防儿童贫血等。



Q72 孩子吃咸鸭蛋能得高血压吗

现象描述 孩子住在奶奶家，是为了上学近。孩子说同学们经常吃咸鸭蛋，自己也很想吃，可是奶奶就是不买。周六周日回家，他说一定要吃，回去的时候，偷着带几个。有一次让奶奶看见了，奶奶生气地说她的高血压都是因为年轻的时候吃咸鸭蛋、大咸菜才得的，所以一口也不让孩子吃。请问吃咸鸭蛋能得高血压吗？为什么孩子爱吃咸鸭蛋？咸鸭蛋有什么营养？孩子吃的话，吃多少合适呢？（吉林省吉林市 施淑华）

一句话点评 鸭蛋在腌咸后，营养成分较鲜鸭蛋更为丰富，可适量食用，但儿童不宜多食。

营养师解析

施女士全家好！

鲜鸭蛋的营养成分：含有蛋白质、脂肪、维生素A、维生素D、维生素E、维生素B₁、维生素B₂、胡萝卜素、钙、铁、锌、磷等。

咸鸭蛋的营养价值：鸭蛋在腌咸后，与鲜鸭蛋相比，其营养成分起了很大的变化，蛋白质被分解为多种氨基酸，有8种儿童生长发育必需的

氨基酸，矿物质元素的含量也增加了很多。咸鸭蛋是用盐腌的，使蛋内的盐分增加，生蛋黄中的脂肪由于与蛋白质结合在一起，看不出含有油脂，但腌制时间久了，蛋白质变性并与脂肪分离，脂肪聚集在一起就成了蛋黄油，使蛋黄营养提高了1倍。

咸蛋黄有什么营养呢？蛋黄中含有红黄色素、胡萝卜素，还有丰富的卵磷脂，可以在体内转化为乙酰胆碱，供给大脑细胞营养，健脑益智，保持大脑记忆旺盛，是不可缺少的营养物质。咸鸭蛋腌出油来则是营养成分组合的标志，钙的含量增加了9倍，铁的含量增加了3倍之多。咸鸭蛋不光是咸味，更有香味，所以孩子



爱吃。

营养师提示：咸鸭蛋营养丰富，也是家庭餐

桌上的营养食品，有清凉平肝，清心明目的功能。但是咸鸭蛋含盐量过高，不可多食，儿童每餐半个，每周食用2~3次为宜。



有什么食疗配方可以治疗孩子的头痛

现象描述 儿子今年7月份考中学，现在每天在学校学习得很累，晚上回家还要写作业，有大脑过度疲劳、头痛、头晕无力、眼睛疼等症状。请问供给大脑热量的食物和间食有哪些？能减少头昏、记忆力减退、全身无力，健脑、供大脑营养的食物有哪些？（吉林省吉林市 梦庆）

一句话点评 以下食疗配方可健脑养脑，提高智力。

营养师解析

梦先生，你好！

我为你的孩子和处于备考期的辛苦学子们配好了食疗配餐，请参考选择：

1. 牛肉炖黄豆芽小白菜（牛肉300克，黄豆芽100克，小白菜100克，山楂3个，牛肉切成块，加温水适量，先用急火烧开5分钟后打去浮沫，再改为小火牛肉煮到八成熟时，先放黄豆芽，开锅后放低盐、葱花和小白菜，再煮1分钟即可食用），小米黑米饭。间食：香蕉。营养功能：供给孩子学习日需的热量，减少头痛、头晕症状，健脑益

智。

2. 香菇牛肉大米花生粥（香菇1朵，洗干净切丁，牛肉30克切丁，大米30克，花生5粒，淘洗干净，用温开水适量煮粥，先用急火煮开5分钟，改为小火慢煮30分钟即可食用），玉米黄豆面核桃小枣发糕，西蓝花肉末炒金针菇。间食：葡萄柚。营养功能：具有饮食平衡、补充大脑所需的各种营养物质的作用，可缓解全身疲乏无力、头痛。

3. 大枣栗子炖鸡翅（大枣4枚，栗子4个去皮，一分2瓣，山楂2个，鸡翅4个，小油菜1棵，鸡翅用温水洗干净，大枣、栗子、山楂一起放入锅内，急火煮开5分钟后，打去浮沫，慢火煮20分钟，放精盐、姜丝、大葱和小油菜即可食用），薏米大米红小豆饭。间食：酸牛奶。营养功能：促进正常生长发育，提高注意力，营养大脑。

4. 排骨黄豆芽炖海菜（排骨300克，黄豆芽100克，水发海带100克，排骨切块，用温水适量和山楂3个一起先用急火煮5分钟，打去浮沫，再改为小火煮



30分钟后，再放入黄豆芽、海菜，用急火煮2分钟，放精盐、姜丝、大葱丝调味即可食用），橄榄油拌苦苣豆腐丝，小米饭。间食：苹果。营养功能：富含儿童日常的营养，开发智力，有健脑的功能。

5. 大米百合绿豆花生粥（小米20克，百合4瓣，花生5粒，绿豆20克，淘洗干净，用温开水适量煮粥，煮到八成熟时再放小米、百合、花生，再煮5分钟即可食用），芝麻南瓜饼三角发糕，

肚丝银耳绿豆芽。间食：猕猴桃。营养功能：具有丰富的蛋白质和碳水化合物，可供给大脑营养，促进细胞活力，健脑养脑。

6. 香菜肉丁茄子青椒馅水饺（香菜30克，洋葱半个，青椒2个，茄子1个，将菜洗干净制成馅，肉丁200克，加精盐、姜末、花椒粉、花生、沙拉油拌成菜馅搅拌均匀，全麦面粉400克，和软面饺子），温拌苦苣海蜇鸡蛋花。间食：纯牛奶。营养功能：具有解毒、利尿排毒、清心的功效，可促进儿童正常生长发育，解除大脑疲劳。

7. 炒牛肉丝芹菜洋葱头（芹菜1棵约100克，带叶洗干净，洋葱1个切丝，牛里脊100克切丝，炒锅起火，锅热后放入花生油，葱花先炒牛肉丝，炒出香味后再放盐油、精盐、花椒水，再放芹菜、洋葱，急火炒作，用淀粉勾汁即可食用），西红柿鸡蛋汤，黑米核桃仁葡萄干发糕。间食：鲜玉米。营养功能：具有解毒祛火、恢复疲劳的功能。



孩子手掌、手指脱皮是因为缺少了什么营养吗

现象描述 我儿子已经13岁了，最近手指、手掌脱皮，一层一层地掉皮，但没有疼痛，对学习也没有影响，只有手掌内侧的指腹发红，露出了嫩肉。请问孩子的手掌脱皮是体内缺少了什么营养物质吗？怎样从食物中摄取？请求食疗帮助，谢谢。（吉林省吉林市 朴玉子）

一句话点评 孩子手掌、手指脱皮为剥脱性角质松懈症，可选择适当的食疗配方进行治疗。

营养师解析

朴女士全家好！

孩子的手指、手掌脱皮是春秋两季气温高、春热秋燥，诱发引起的脱皮

现象。由于温差较大，孩子的胃口也变差，营养摄取不足，使体内缺少了维生素A、维生素D、维生素C、维生素B₁，医学上称剥脱性角质松懈症。应从食物中补充。



根据你的咨询，我有如下的建议，请参考选择。

1. 含维生素A的食物有助于免疫系统功能，促进发育，强身壮骨，维护头发、皮肤健康，防止手脱皮。富含维生素A的食物有：猪肝、羊肝、鸡肝、鸭肝、胡萝卜、白萝卜、小水萝卜、茼蒿、红萝卜叶子、黄花菜、南瓜、甜薯、豌豆苗、小胡萝卜叶子、苋菜、芹菜叶、茼蒿叶、金花菜、茼蒿、茴香、芥菜尖、雪里蕻、菠菜、韭菜、河蟹、大虾、河虾、龙虾、鸡蛋黄、鸭蛋黄、鹅蛋黄、黄油、鲜牛奶、酸牛奶、益生菌发酵奶、儿童奶粉等。可做成的食疗菜肴有：菜泥鸡蛋糕、蛋黄豌豆糕、杏仁苹果羹、肉末炒茼蒿丝、蛋黄豌豆西红柿羹、胡萝卜烧排骨、胡萝卜炖牛肉、鹌鹑蛋烧茄子、蛋黄葱花软面饼、精肉胡萝卜洋葱馅包子、蟹黄精肉包子、肉皮油菜炖土豆、茼蒿小虾豆腐汤、荠菜鱼片玉米粥、菠菜炖排骨、酱焖鸡肝、腰果青豆花生

丁、小米胡萝卜粥等。

2. 含维生素D的食物，有助于儿童全身骨骼和皮肤发育健康，被称为阳光维生素，能预防佝偻病和手掌脱皮现象。富含维生素D的食物有：海水鱼、带鱼、黄花鱼、海青林子鱼、鱼肝油、鱼子、动物脏器、鸡蛋黄、鹌鹑蛋黄、鸽子蛋、鸭蛋黄、鹅蛋黄、全脂奶粉、儿童奶粉、奶酪、酸牛奶、鲜牛奶、深海鱼油、钙片等。可做成的食疗菜肴有：香菇烧带鱼、软炸黄花鱼、干煎鲱鱼、青林子鱼烧豆腐、鱼子炖豆腐大酱、软炸鸡肝、干炒小虾等。

3. 维生素C具有很强的抗氧化性，可以防止维生素A、维生素E的氧化，提高免疫力，减少过敏和手掌脱皮现象，促进皮肤湿润防止干燥。富含维生素C的食物有：小白菜、西蓝花、木耳、小西红柿、茼蒿、苦苣、苦瓜、苦笋、青椒、红辣椒、鲜花生、鲜豌豆、鲜玉米、鲜毛豆、鲜红薯叶子、鲜青豆、红枣、土豆、豇豆、荷兰豆、羊角、叶菜、野苋菜、蒲公英、芥蓝、荠菜、空心菜、木耳、寒菜、西洋菜、金丝瓜、佛手瓜、黄瓜、丝瓜、猕猴桃、大杏、草莓、木瓜、火龙果、金桔、山竹、杨梅、杨桃、桑椹、大柿子、西瓜、哈密瓜、香瓜、菜瓜、黄瓜、冬瓜等。可做成的食疗菜肴有：小米鲜玉米西红柿粥、小米桑椹花生粥、小米鲜豌豆鸡丁粥、小米绿豆小枣粥、葡萄干龙眼小米小玉米楂子粥、西蓝花橄榄油煎土豆、西蓝花鲜玉米粒烧肉丁、茼蒿叶牛肉馅水饺、菊花油菜扒虾仁、五香花生烧排骨块、五香毛豆拌鸡爪、香菇芋头炒肉丝、小白菜小水萝卜虾仁豆腐汤、玉米黄豆面韭菜合子、蒜苗芹菜肉馅包子、糖醋胡萝卜肉丝洋葱头、木耳猪肚土豆汤、白菜香菇肉馅水饺。

4. 维生素B₁有助于促进碳水化合物在体内的代谢，缺乏时会引起食欲不振，记忆减退，头发干枯，皮肤糙粗，手脚脱皮。富含维生素B₁的食物有：全麦米、



全麦面粉、米糠、燕麦米、燕麦面粉、燕麦片、鲜玉米、玉米粉、荞麦米、荞麦面、小米、糙米、黑米、花豌豆、鲜豌豆、干豌豆、白豌豆、绿豆、红小豆、青豆、黄豆、红心红薯、黄心红薯、灿米、蚕豆、蚕豆芽、黄豆芽、猪肾、猪精肉、猪排骨、猪心、猪肚、牛蹄筋、牛肉、牛排、羊肚、羊肉、羊下水、西红柿、茄

子、生菜、胡萝卜叶子、小白菜、圆白菜、大白菜、油麦菜、空心菜、西洋菜、寒菜、紫苋菜、木耳等。可做成的食疗菜肴有：鲜玉米鲜青豆粒小米小枣粥、小米小柿子土豆小枣粥、黑米绿豆花生小枣粥、小米玉米小楂子豌豆小枣粥、鲜玉米粒鲜豌豆花生小米粥、萝卜丁鸡脯丁小米花生粥、胡萝卜牛肉薏米糙米粥、荞麦米大麦米红枣红小豆粥、圆白菜牛肉黑木耳全麦面粉水饺、胡萝卜牛肉洋葱发面包子、肚丝莴苣丝金针菇荞麦面粉馄饨、鸡丝香菇虾仁小白菜全麦面粉打卤面条、韭菜绿豆芽鸡蛋馅煎饼合子、猪排骨香菇大白菜煲汤、茴香菜烧鲤鱼、豆角芹菜精肉馅荞麦小麦面粉馅蒸饺、西红柿溜腰花、大白菜炒肚丝金菇针、橄榄油绿豆芽炆拌苦苣豆腐丝、香油西蓝花拌猪心等。



为什么最近孩子睡觉不闭眼睛

现象描述 我儿子今年暑假去夏令营回来后，拉痢疾，身体虚弱，睡觉出汗，睡觉还不闭眼睛。请问这是因为孩子身体内缺少了什么营养物质吗？应用什么食物来补充？希望您能给出食疗配方，我可以按食疗配方来给孩子做饭做菜。还要请教间食应该吃什么？（吉林省吉林市 陶灵）

一句话点评 孩子得病的原因是拉痢疾后导致的胃肠道功能减退和有益菌群的不平衡，是体内缺少了必要的营养素造成的。

营养师解析

陶女士，你好！

你的儿子正处于生长发育时期，拉痢疾导致胃肠道功能减退和有益菌群的不平衡。中医营养学家称为脾胃失调，五脏六腑需要修复。是因为体内

缺少了矿物质元素钙、锌和碳水化合物、膳食纤维素、有益菌群，应从食物中摄取，根据你的咨询，我有如下建议，请选择。

1. 钙在人体的生理功能是构成坚固的骨架、牙齿、肌肉、皮肤，促进体内酶类启动和食物的代谢，预防脾胃功能不全、睡觉不合眼、睡眠质量不佳。富含钙



元素的食物有：大豆、黄豆芽、豆浆、豆腐、小豆腐、干豆腐、豆腐皮、鲜玉米、鲜毛豆、鲜豌豆、鲜花生、鲜苋菜、鲜蚕豆、鲜红薯、四季豆、荷兰豆、豇豆、菜豆、花豌豆、大白豆、青豆、黑大豆、黑木耳、黑芝麻、芝麻酱、鸡蛋、鹅蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋、黄瓜子、海参、海白菜、海茄子、海带、海蜇、海虾、海米、海虾皮、海鱼、小黄花鱼、大黄花鱼、晶鱼、鲍鱼、带鱼、银鱼、干贝、雪里蕻、菠菜、油菜、木耳、油麦菜、枸杞菜、芥菜、牛蒡、西洋菜、竹笋、茼蒿、芦笋、山药、洋葱、马铃薯、芋头、韭菜、荠菜、空心菜、茼蒿、香菜、莼菜、西芹、紫甘蓝、魔芋、红薯、南瓜、金针菇、平菇、竹荪、羊肚菇、松树菇、猴头菇等。可制成的食疗配餐有：牛蒡丝拌青椒橄榄油、芝麻酱炆拌土豆丝芹菜叶、香油炆拌茼蒿牛肚丝、软炸小虾红薯条、糖醋黄花鱼香菇、

煎晶鱼土豆片、鲍鱼炖豆腐萝卜块、蒜泥烧茄子土豆西红柿、酱焖小土豆雪里蕻、雪里蕻炖排骨、雪里蕻蒸小海鱼、茴香炒鱼丝、黄豆芽炖猪蹄、海带丝炒白菜肉丝等。

2. 锌是儿童生长发育必需的元素，能促进生长发育与组织再生，促进维生素A的代谢，增进食欲，益脾养胃，消食化气，营养胃肠，改善肠道菌群平衡。富含锌元素的食物有：螃蟹、鲫鱼、武昌鱼、白鱼、银鱼、鲈鱼、三文鱼、鲤鱼、蚌肉、对虾、虾米、虾皮、虾米酱、鸡肝、鸭肝、羊肝、鸡肫、鸭肫、鸡蛋、鸭蛋、鸽子蛋、鹌鹑蛋、黑米、黑木耳、黑豆、黑布郎、黑芝麻、芝麻酱、橄榄酱、大豆酱、番茄酱、核桃、西瓜子、葵花生、栗子、腰果、开心果等。可制成的食疗配餐有：腰果栗子烧白菜、核桃仁葵花子烧白菜橄榄酱拌绿豆芽青椒丝、圆白菜苹果沙拉、黑木耳肚片烧白菜、黄豆炖鸡腿小油菜、虎皮鹌鹑蛋土豆块、虾仁鸭蛋糕、鸡肫炖土豆西红柿、羊肝溜肠肚、虾米酱炖豆腐土豆片、软炸大虾红薯条、鲫鱼炖黄豆芽、糖醋晶鱼小油菜、清炖鲤鱼香菇等。

3. 碳水化合物又称糖类，糖类是儿童生长发育重要的能量来源，供儿童健康成长发育使用，缺乏时会导致成长功能障碍，低血糖，胃肠功能不全，睡眠质量不佳。富含碳水化合物的食物见124页。可制成的食疗配餐有：冰糖蒸白梨柑桔、冰糖蒸银耳水蜜桃、挂红莲子、雪衣白梨、雪衣柑子、蜜汁芋头莲子、蜜汁红薯山药墩、排骨土豆块小油菜、鸡蛋黄拌茄子泥、豌豆黄、菠萝牛肉汤、葡萄干核桃仁小米面发糕、薏米红小豆大米红枣干饭、黄豆玉米小米面小窝窝头、栗子烧白菜土豆、鲜玉米粒烧虾仁等。

4. 膳食纤维是儿童生长发育必需的营养物质，可提高免疫力和胃肠道的功能，促进肠道蠕动和菌群平衡，防止腹泻和便秘。富含膳食纤维的食物有：糙米、



全麦面粉、小米、芸豆、白豆、豌豆、红薯、马铃薯、芋头、山药、南瓜、绿豆、豇豆、菜豆、青豆、荷兰豆、四季豆、鲜豌豆、鲜玉米、苹果、桔子、白梨、雪梨、香水梨、李子、李子梅、草莓、西红柿、角瓜、北瓜、冬瓜、丝瓜、黄瓜、茄子、空心菜、油菜、芹菜、茼蒿、大萝卜、胡萝卜、小水萝卜叶子、大白菜、小白菜、青蒜、蒜苗、柿子椒、糖醋渍蒜蒜

薹、嫩豇豆、木耳、油麦菜、油菜胆、西洋菜、蔓菁、蒲公英、刺儿菜、寒菜等。可制成的食疗配餐有：蒲公英小西红柿小米粥、鲜玉米鲜青豆小米粥、胡萝卜丁小枣花生小米粥、玉米粉黄豆粒红薯小枣粥、西洋菜肉丁烧角瓜、菜胆扒虾仁豆腐泡、油麦菜炒鸡蛋洋葱、木耳汆精肉丸子、鲜豇豆炒牛肉芹菜丝、酸溜白菜肉片海米葱段、醋溜白菜黑木耳肚片、茼蒿牛肉洋葱全麦面粉发面小包子、黄瓜橄榄油拌肉丝海带丝、西红柿肉丁烧茄子、排骨炖茄子豆角、南瓜炖牛肉、香油拌茄子土豆泥等。

5. 每天儿童要吃好间食来为自己补充热量，促进正常胃肠的蠕动。每日早9时、午3时可以吃间食来补充热量，可食用酸牛奶、益生菌发酵奶等奶类制品，也可以吃苹果、柑子、哈密瓜、苹果梨、柚子、橙子、葡萄、桂圆、瓜子等。



孩子得了偏食性营养功能障碍怎么办

现象描述 我的孩子一直住在姥姥家里，食源性偏食都是姥姥娇惯养成的，一直给孩子煮肉粥，一日三餐都有肉，没有肉孩子就不吃饭，吃到菜就全部吐出来。现在孩子12岁了，体型很胖，还经常生病。请问孩子的营养功能障碍应怎样调治？是体内缺少了什么营养成分吗？应怎样组合食疗配餐？（吉林省榆树市 李方）

一句话点评 孩子必须从食物中摄取全面平衡的营养素。

营养师解析

华女士全家好！

孩子的食源病偏食也是因为姥姥心疼宝贝孙子，生怕孩子长的慢，长的不健康。如今生活水平不断提高，有些家长

总认为只有肉才是最有营养的。孩子小的时候没有养成吃青菜、水果的习惯，孩子只知道吃肉、大米、白面，所以导致了现在的食源性偏食。患有食源病的孩子，会诱发免疫功能不全或肥胖、消瘦、特高、特矮。外界环境稍有变化，就三天二头地感冒、发烧、全身无力、咳



嗽不止、发烧不退、大便干结、口腔溃疡、口角生疮、牙疼牙肿胀、不能咀嚼食物，影响了上学。孩子不吃饭，姥姥心疼，在这种情况下，又买来了果冻、高级饮料、油茶面、各种罐头和小食品、膨化食品、糖果、巧克力给孩子吃，这真是如火上浇油一样。

孩子的偏食、经常有病是体内缺少了促进免疫功能的维生素C、维生素B₁、维生素B₂、维生素A、维生素D。因此必须组合营养，科学地摄取，才能提高人体抗病毒的能力，提高和增强儿童免疫

功能，供足日需的营养，减少营养障碍。

食源性营养功能障碍必须从食物中摄取含维生素C、维生素B₁、维生素B₂、维生素A、维生素D的食物。可制作的食疗配餐有：绿豆小米小枣花生粥、红小豆薏米大米小枣粥、鲜豌豆鲜玉米粒、西红柿小米粥、黑米糯米白小豆小枣粥、香菇鸡丁花生薏米粥、金针菇脯丁小西红柿虾仁打卤面条、鸡丝莴苣丝紫菜虾仁热汤面条、鸡脯高山娃娃菜洋葱肉馅全麦面粉发面包子、牛肉空心菜洋葱全麦面粉烫面蒸饼、角瓜虾皮鸭脯馅荞麦面粉水饺、大白菜香菇精肉洋葱头馅全麦面粉水饺、韭菜凉粉鸡蛋大葱馅素馅蒸饺、牛肉馅烧麦等。

食源性功能障碍必须多食含矿物质元素钙、铁、锌、硒、钾、钠的食物，如：牛奶及牛奶制品、大豆及大豆制品、黄豆芽、圆白菜、紫甘蓝、苋菜、油麦菜、油菜、芦笋、菠菜、燕麦、动物肝脏、各种海鱼、淡水鱼、瘦肉、排骨、牛蹄筋、猪蹄筋、贝类、薯类、蜂蜜、花粉、茶树菇、香菇、鲜玉米、鲜毛豆、鲜花生、鲜豌豆等。



孩子得了荨麻疹应怎样护理

现象描述 我孙女得了荨麻疹后，两天都不能上学，发烧、全身无力、发痒，痒得夜间不能入睡，更不爱吃饭。请问孩子得了荨麻疹，家长应怎样治疗和护理？（吉林省吉林市 杨立君）

一句话点评 患荨麻疹的儿童应立即去儿童医院就诊，并配合进行适当食疗。

营养师解析

杨女士全家好！

每年夏、秋季节是荨麻疹发病率最高的季节。

荨麻疹大多数是由药物或食物过敏引起的。最常见的荨麻疹就像蚊子叮了一样，一片红肿间有一个白点，那是



由肿胀挤压所造成的部位供血不足。不规则的圆形红疹块，一会消失又一会出现，孩子会发烧无力，不思饮食，而且痒痒的难以忍受，就像你孙女所说的痒得闹心。有过敏体质的人会反反复复患荨麻疹，但大多数人一生只得一两次。严重的荨麻疹对孩子的困扰很大，全身、颈部、背部、腰部、四肢瘙痒难忍，夜间痒得最厉害，不能入睡，影响了学习，给全家人的生活都带来麻烦。

患荨麻疹的儿童应立

即去儿童医院就诊，接受治疗，按医嘱吃药。

以下食疗配方可辅助治疗：

1. 鲜丝瓜叶炒鸡蛋（丝瓜叶50克，鸡蛋2个，用色拉油或植物油炒熟，低盐调味），小米绿豆干饭，小白菜西红柿汤。1天1剂1日吃完，具有解毒祛火、止痒消炎的功效，可辅助治疗。

2. 鲜丝瓜叶子汁：鲜丝瓜叶子200克，洗干净后，用榨汁机榨汁，用消毒纱布块蘸丝瓜汁擦患处，能消炎止痒。

3. 老丝瓜水煎：老丝瓜400克，洗干净切片，用沙锅或瓦锅，加水适量，煮15分钟，待温后，可擦患处，适用于荨麻疹发痒导致的睡眠不佳。

4. 蜂花粉：蜂花粉8克，分3次饭后用温开水送服，适用于荨麻疹并伴有全身症状如发烧、头痛、咳嗽等。

患荨麻疹应根据食物的药性原理忌食下列食物：香菜、蒜、生姜、芥末、胡椒、麻辣烫、牛肉、羊肉、狗肉、鸡肉、鸭肉、鹌鹑、麻雀、鸡腿、麻辣小食品、烧烤油炸和各种垃圾食品。



孩子睡觉打鼾是得了什么疾病吗

现象描述 我孙子睡觉时经常发出鼾声，而且最近的鼾声越来越大，经常把自己打醒。有人说孩子这样没什么事，长大后就好了。请问：孩子打鼾是得了什么病吗？应怎样预防和治疗？（吉林省吉林市 芳云）

一句话点评 打鼾是由于呼吸受阻引起的，鼾声越大，说明气憋得越大，应及时带孩子去儿童医院检查治疗。

营养师解析

芳女士全家好！

儿童打鼾虽然不是什么病，但是隐患害处很多，是一种危险的信息。

一般说来可能是感冒、发烧后，上呼吸道感染炎症所导致鼻腔部分受阻、鼻腔内有异物、扁桃体肥大发炎、咽喉红肿发炎或枕头过高所诱发的打鼾。孩子打鼾也可能



是肥胖超重所导致的呼吸受阻。打的鼾声越大，气

憋得就越大，这种情况下应带孩子去儿童医院检查治疗，千万不要不把孩子打鼾当回事。



孩子缺钙后有什么症状表现

现象描述 我儿子现在是小学六年级，是正准备考初中的阶段，老师告诉我说孩子缺钙、有多动症的症状，上课注意力不集中，东张西望，手里总玩东西，还上课和同学开玩笑，影响课堂纪律，上课时头上还经常出汗，让家长赶紧帮助孩子补钙。请问孩子缺钙该怎么解决呢？吃钙片还是从食物中摄取呢？（吉林省吉林市 路明）

一句话点评 下列症状是孩子缺钙的表现，孩子缺钙，应主要从食物中补充。

营养师解析

路女士全家好！

缺钙与日常生活有很大的关系，由于膳食的结构的不合理，孩子只吃精米、白面、鸡鸭猪肉、小食品、烧烤肉串等会导致孩子缺钙。还有，现在的食物中化肥和农药超标，给人们的健康带来危害，也会诱发缺钙，引起多种疾病。目前缺钙已经成了全民族的大事。营养学家提出，要自主生命。钙是人体生命的金属，人体的钙94%存在于骨骼和牙齿中，还有一部分存在于软组织中，钙是儿童成长发育必需矿物质元素。

那么儿童缺钙有什么症状呢？首先是免疫功能低下，易感冒发烧、经常生病、没有食欲、消化不良、有偏食性食源病、容易疲劳、多汗、不爱学习、上课不听讲、上课睡觉、性格急躁、爱发脾气、爱生气、没有礼貌、思维不敏捷、智商低下、注意力不集中、发育不正常、早熟、个子特高、特肥、不长个子、瘦弱、抽筋、爱激动、爱哭爱叫、大汗淋漓、对学校家长老师有逆反心理等。由于孩子营养不良、缺钙引起在学校不遵守纪律，大声喧哗，影响同学学习。老师打电话给家长，家长就对孩子连打带骂，其实家长不知道这都是孩子缺钙所造成的。家长应和老师多沟通，不要打骂孩子。如果你家的孩子有以上症状和其他症状，要去医院看医生，在医生的指导下按时吃钙片。同时家长还要辅助治疗，走进厨房，准备丰富的儿童餐桌，每天都让孩子吃到家长烹调的菜饭。品种要多样化，儿童每天要食用25~30种以上的食物。儿童正处于生长发育时期，必须有七大营养素，才能促进



孩子健康的发育，严重缺钙后会诱发骨骼弯曲、佝偻病、终身残疾。下面推荐含钙量高的食物，如：

牛奶、酸牛奶、奶酪、乳酸菌发酵奶、羊奶、黄豆芽、大豆腐、豆腐干、豆腐皮、蛋白肉、豆浆、豆腐脑、小豆腐、菜豆腐、小鱼、小虾、虾米酱、海鱼、海带、海菜、苋菜、蕨菜、菠菜、油菜等。



孩子经常上火是因为体内缺少了什么营养成分吗

现象描述 我退休后，把所有的时间和经历都放在照顾我的孙子上。每天我都要到超市去买各种食物，及时洗衣服，收拾孩子的房间，接送孩子上学，回家后监督孩子写作业。我觉得我把孩子照顾得很周到，可是孩子最近经常上火、得了口角炎，还说舌头疼，不爱吃饭，便秘情况很严重。我不太会做菜，经常给孩子吃熟食。请问孩子上火是由于秋燥，还是营养配餐上出了问题？孩子体内缺少什么营养成分吗？今后我应该怎样给孩子搭配饮食呢？（吉林省吉林市 孔玉明）

一句话点评 孩子的饮食要全面、平衡，才能预防和治疗孩子上火。

营养师解析

孔女士，你好！

孩子上火的原因很多。如秋后燥热，早晚温差很大，秋老虎对孩子有很大的威胁；还有很多家庭给钱让孩子自己解决午餐，孩子当然一定吃些麻辣食物、烤肉串、鱼串、烤鸡排、羊排，喝汽水。上火、感冒、发烧后，药吃的太多，打吊瓶太多诱发孩子上火；学习的压力大，老师留的作业太多，过于疲劳，受到

老师的批评也让孩子上火；还有更重要的是孩子在外边吃快餐烧烤，而回家后奶奶又怕孩子吃不好，给孩子吃锅包肉、炸肉段、炖鸡块等高蛋白、高脂肪、高碳水化合物食物，缺少了儿童成长需要的维生素C、B族维生素、胡萝卜素和膳食纤维，才导致孩子上火、口角炎、牙龈出血、口干舌燥、肝火上行、胃热、咳嗽等。

综上所述，孩子上火大多是饮食配餐上出了毛病，孩子的饮食要组合更要平衡，不能只吃猪肉、鸡鱼、烧烤，要与蔬菜水果平衡，才能清心解毒，平肝祛火。儿童日食的蛋白质、脂肪、碳水化合物要在维生素的帮助下才能有效吸收，提高免疫力、减少了疾病。大便干结、小便赤黄、口腔溃疡、口渴口臭、咳嗽发烧、成长缓慢、光长肉不长个子、学习不努力、身体肥胖、记忆不佳都



与饮食有关。人是铁，饭是钢，吃好每一餐，为健康的成长发育加油。

孩子成长发育离不开维生素C、B族维生素、维生素E和胡萝卜素及膳食纤维素，必须从食物中摄取。食物来源有：小白菜、大白菜、日本菊花茶、菠菜、油麦菜、

牛蒡、牛蒡叶子、芹菜叶子、莴苣叶子、红萝卜叶子、小水萝卜叶子、青椒叶子、空心菜、木耳、枸杞菜、胡萝卜、大萝卜、豌豆苗、苋菜、荠菜、金花菜、茼蒿、土豆、茴香、芹菜、西芹、芥菜尖、雪里蕻、韭菜、青蒜、太古菜、西洋菜、冬寒菜、花椰菜、甘蓝、茼蒿、郑心菜、莲花白、青菜、羊角叶菜、小西红柿、鲜玉米、玉米面粉、小麦米、全麦面粉、黑米、荞麦米、荞麦面粉、燕麦米、糯米、薏米、黄豆芽、绿豆、绿豆芽、绿豆面条、绿豆粉饺子、青豆、豌豆角、红小豆、花小豆、猪里脊、牛肚、羊肚、猪腰、鸡胗肝、鸡蛋黄、牛肉等。



Q81 家长吸烟是否会加重孩子的哮喘

现象描述 我在一家超市工作，爱人是军人，我俩都没有时间管孩子。所以让孩子住在姥姥家，让二位老人帮忙照顾。最近孩子咳嗽不止，还有哮喘，也看过医生，现在孩子经常由于哮喘晚上不能入睡，还需要经常打针、吃药，影响了孩子的学习。请问孩子的咳嗽哮喘与我家二位老人吸烟有关吧？（吉林省吉林市姜大兰）

一句话点评 家长经常在室内吸烟，可导致孩子尼古丁中毒加重哮喘症状。

营养师解析

姜女士全家好！

因为老两口在室内吸烟，导致了孩子尼古丁中毒。烟雾中的尼古丁对呼吸系统的气管、肺都有污染，烟雾中还含有一氧化碳及致癌物质等多种毒性。这不仅是对吸烟者本人，而且对周围人的健康

也会造成损害。尼古丁能大量杀害白血球，使人免疫功能低下，使孩子肺内炎症加剧，给肺部带来损伤。老两口白天、晚上都吸烟，孩子由于长时间吸收二手烟，吸了过量尼古丁后才导致咳嗽和哮喘。所以说生活中有很多隐患和不宜于健康的环境，会使人生病。吸烟有害自身健康，同时更有害他人健康。还是劝劝二位老人，为了他们的身体健康，也为了孩子的身体健康，最好能戒烟，至少要少吸烟。



孩子经常吃牛肉可以预防感冒吗

现象描述 我的孙子身体健康，学习也很好，聪明可爱，最喜欢吃牛肉喝牛肉汤。这孩子很少生病，不易感冒发烧。请问这是因为他爱吃牛肉吗？牛肉有什么营养？还能烹调什么其他的菜肴呢？（吉林省蛟河市 朱元芹）

一句话点评 牛肉营养丰富，能补气健身，可适当食用。

营养师解析

朱女士，你好！

牛肉性平，味甘，归脾、胃经。

营养成分：每100克牛肉中富含蛋白质20.2克、脂肪2.3克、碳水化合物4.9克、胆固醇73毫克，还含有人体所需的氨基酸、维生素A、维生素D、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₃、钙、磷、铁、锌、硒等多种成分。

营养功能：肉类中以牛肉营养价值为最高，所含的蛋白质吸收率和效能都很高，平时人常食，能补气健身。牛肉中肌氨酸的含量比任何食品都高，它能供给大脑细胞营养，促进细胞的代谢，开发智力，使孩子聪明伶俐、开智多能、强壮骨骼，并能提高自身的免疫

功能。常吃牛肉能促进孩子大脑正常发育，提高学习成绩，防止考试晕场，使大脑清晰，取得好成绩。

牛肉中含有丰富的蛋白质和维生素及铁、锌、钙、磷、镁等元素，有助于蛋白质的合成，促进儿童身体的正常生长发育，并且具有抗氧化的作用，能增加肌肉的力量，使孩子健康地成长，同时还有聪明的头脑。

药用功能：经常食用可健脑益气，强筋壮骨，提高免疫力，防止感冒发烧、贫血、佝偻病、超重肥胖、儿童多动症、发育迟缓、异常行为、性格孤僻、情绪起伏不稳定、学习成绩不佳等。

可牛肉烹调丰富多彩的菜肴，以下几种营养配餐给您参考：

1. 牛肉粥（牛肉50克，洗干净切丁，粳米40克，白菜叶20克，牛肉粳米一同下锅，加温开水适量煮到九成熟时，放精盐和白菜叶子，开锅即熟），玉米黄豆粒葡萄干发糕，橄榄油大蒜泥炆拌高山娃娃菜，儿童榨菜。间食：香蕉。营养功能：促进孩子健康成长发育，使孩子聪明可爱。

2. 牛肉麦仁粳米花生粥（牛肉30克洗干净切丁，麦仁20克，粳米20克，花生米7粒，淘洗干净加温开水适量煮粥），玉米黄豆面小窝头，鲜玉米粒煎鸡蛋，苦苣拌绿豆芽。间食：猕猴桃。营养功能：开胃健脾，解



毒祛火。

3. 牛肉氽小丸子 (牛肉100克, 搅成肉泥, 加精盐、酱油、葱花、淀粉制成丸子, 小西红柿12个洗干净一切两半, 鸡汤1碗烧开后先下丸子, 待丸子飘浮后再放西红柿, 低盐、小香菜、鲜葱调味, 开锅即熟), 小米大米饭, 香油拌油麦菜。间食: 草莓。营养功能: 促进儿童正常的生长发育。

4. 牛肉清炖圆白菜西红柿 (牛肉200克切块, 圆白菜200克, 洗干净切块, 西红柿2个切片, 香菇1个, 一切两半。先把牛肉放进锅内加水适量, 用旺火煮开打去浮沫, 再改慢火煮30分钟, 八成熟, 散发出香味后再放香菇、圆白菜, 待开锅后放精盐、西红柿, 再开锅后放香葱、香菜调味即可食用), 薏米大米饭, 山东大煎饼, 配小菜橄榄油拌大白菜心海带丝。间食: 鲜玉米。营养功能: 富含蛋白质, 多种维生素, 供给孩子成长的

热量, 不易感冒发烧。

5. 牛肉清炖菠萝块小油菜 (牛肉300克洗干净后切块, 菠萝150克去皮切块, 小白菜2棵洗干净。牛肉加水适量煮开后, 用旺火打去浮沫, 再改慢火煮30分钟至八成熟时, 散发出香味再放菠萝块, 再开锅后放入精盐、小白菜, 再开锅后, 放葱花、香菜调味即可食用), 玉米黄豆小米面小枣发糕二米饭, 橄榄油拌牛蒡豆腐丝。间食: 香瓜。营养功能: 富含丰富的蛋白质、碳水化合物, 可补中益气, 开胃增食, 使孩子更聪明。

6. 牛肉芹菜高山娃娃菜水饺 (牛肉200克搅成肉馅, 芹菜100克, 高山娃娃菜200克, 大葱50克, 洗干净制成菜馅和牛肉馅放在一起, 用花生油、花椒粉、精盐、酱油一起拌成馅, 搅拌均匀, 全麦面粉500克, 和成软面饺子), 芝麻糖酥烧饼, 糖拌小西红柿, 糖醋渍蒜苔。间食: 酸牛奶。营养功能: 具有促进孩子免疫系统和骨骼正常发育的功能。

7. 牛肉大萝卜洋葱馅包子 (牛肉馅300克, 大萝卜200克, 洋葱50克, 洗干净后制成菜馅, 和牛肉馅放入盆内, 用花生油、花椒粉、酱油、精盐制成馅, 搅拌均匀, 全麦面粉500克发软面包子), 山东玉米面大煎饼, 西红柿虾仁木耳汤, 温拌金针菇菠菜。间食: 鲜玉米。营养功能: 富含蛋白质、多种维生素、钙、铁、磷, 具有供给儿童成长发育所需营养素的作用。

8. 牛肉胡萝卜洋葱馅烧麦 (牛肉30克, 胡萝卜150克, 洋葱50克, 水发黑木耳50克, 洗干净后制成菜馅, 和牛肉馅放入盆中, 用植物油、精盐、酱油、花椒粉一起拌匀, 全麦面粉加鸡蛋1个和成软面制成烧麦), 橄榄油拌苣荬菜金针菇绿豆粉丝, 小米绿豆粥。间食: 哈密瓜。营养功能: 味道香醇, 营养丰富。

9. 牛肉炒芹菜高山娃娃菜 (牛肉100克洗干净切



成丝，用料酒、酱油、淀粉调拌好，芹菜高山娃娃菜洗干净切成丝，开水热焯后投凉待用。炒锅起火放入植物油，炒牛肉丝，放葱花爆锅，放酱油、精盐，旺火炒芹菜高山娃娃菜，急炒1分钟，淋油出勺即可），小米大米白小豆

干饭，榨菜丝虾仁菠菜汤。间食：乳酸菌发酵奶。营养功能：具有丰富的蛋白质、维生素和儿童成长发育必需的多种氨基酸，能补充孩子身体成长所需营养。

10. 牛蹄筋炆拌洋葱芹菜（牛蹄筋200克切丝，芹菜、洋葱切丝，热焯投凉，用橄榄油、盐精、大蒜泥、酱油拌均匀），高粱米红小豆大米饭，小水萝卜虾仁豆腐汤，煎小鱼。间食：苹果。营养功能：富含蛋白质、脂肪、多种维生素、矿物质元素，是很好的补脑健身的食物。



孩子经常不吃肉类会诱发营养不良吗

现象描述 我和我老伴自退休后开始发胖，为了防止患上高血脂、肥胖、高血压等病症，我们每天都吃素食。我孙子也比同学们胖，所以也跟着我们改吃素食。现在孩子总吵着要吃肉，在家也不听话。老师也反映孩子近期心情不稳定，情绪不佳，经常和同学吵架，上课不听讲，下课不运动。请问孩子的心情不好是否与经常不吃肉有关呢？这么胖的孩子不经常吃肉食对身体发育和学习有影响吗？（吉林省吉林市 伊力杰）

一句话点评 孩子要适量吃肉的，保证营养均衡才能健康成长。

营养师解析

伊女士全家好！

你家的宝贝孙子突然改变饮食习惯吃素食，使得孩子心神不定。饮食的习惯不是一下子就能改过来的，孩子营养不良，没有心思去听课，孩子开始呆慢了起来，不和同学交

往，心烦意乱。

中国营养学家提示我们，因为肉类的营养价值很高，富含蛋白质、脂肪、微量元素，特别是脂肪含量很高。脂肪除了提供能量、储存能量外，可对机体起隔热保温的作用，支持及保护体内各种脏器和组织关节、肌肉和皮肤，能为儿童成长发育提供各种脂肪酸和其他脂质的材料。脂肪是合理的膳食中重要营养物质，是儿童健康的成长和正常发育必需的食物，它能改善食物的感



官性，促进食欲、开胃清心，有利于消化和吸收，减少了儿童成长缓慢，学习退步，上课不听讲，少言不语，表情淡漠，性格孤僻等行为。因为肉类的脂肪会刺激人脑中中枢的“快乐中心”，吃肉时会产生快乐的心情，孩子在快乐欢声笑语的状态下，促进孩子学习和正常的生长发育。你说孩子已经很胖了，但是他每天需要的热量还是要满足，否则会

影响他的成长发育，孩子虽然身体肥胖，但是还会发育不良。

如果孩子发育不良、学习不进步，个人爱好不良，心情不好，学习有压力，不顺心，家长一定要改善伙食，多炒上几盘菜来缓解上述问题，如：锅包肉、糖醋肉段、炸烹肉段、海米葱段炒牛肉、蚂蚁上树、红烧猪排、清炖猪蹄、酱爆鸡丁、红焖鸭块、酱鸡翅、红烧牛肉、芝麻肉饼、鲜玉米粒肉丁、西红柿汆牛肉丸子、煎肉饼、肉丁炒西蓝花、香菇炖鸡块、烤鸭、烤鹌鹑。全家人和孩子聚在一起，一边吃着，一边谈着，做孩子的大朋友，从这一刻起，与孩子共同体会成长的节奏，创造平等对话的气氛，会对孩子有帮助。所以说正常发育时期的儿童要适量吃肉，才能健康成长。



能够促进孩子长个子的食物有哪些

现象描述 我和孩子的爸爸都在外地工作，孩子是让奶奶照顾的。但是奶奶年老且患有高血压。为了减轻老人的负担，我给孩子请了保姆。请问哪些食物有益于孩子发育，请为我提供成长菜单，谢谢。（吉林省延吉市 金荣子）

一句话点评 营养要有物质的基础，要计划性供给，要有菜有菇、有荤有素、有粗有细、有果有奶、有鱼有蛋、有坚果和白开水。

营养师解析

金女士全家好！

孩子要健康成长，必须有妈妈的照顾。妈妈渴望着自己的宝宝能够健康的成长，有强壮的体魄。

孩子要有充分的睡

眠才能正常生长和发育。生长激素的分泌高峰晚十点以后，是孩子睡眠的时候，一定要在保证吃好的原则下，保证孩子有充分的睡眠，睡得好、吃得香、长得快。孩子生长发育的过程有两个高峰期：一是幼儿期，二是青春期，这是促进增长发育的重要阶段，不可忽视。

营养要有物质的基础，要计划性供给，要一菜一



菇、有荤有素、有粗有细、有果有奶、有鱼有蛋、有坚果和白开水。以下几套食谱供您参考:

套餐1:

早餐: 小米花生小枣粥(小米30克,花生12粒,小枣5枚,温开水适量。小米、花生、小枣淘洗干净后,一起放入锅中,加温开水适量煮粥,先旺火煮开5分钟后,再放小火10分钟,煮至黏稠后食用),煮鸡蛋1个,牛肉大萝卜大葱馅包子,黑芝麻拌绿豆芽豆腐丝。间食:香蕉。

营养功能: 清鲜嫩口,开胃健脾,促进儿童正常生长发育,长高个子。

午餐: 木耳金针菇炒肉酸菜(水发黑木耳30克,金针菇30克,精肉100克,酸菜200克,植物油20克,酱油10克,精盐1克,生姜2克,大葱10克。木耳、金针菇洗干净,精肉切丝,酸菜洗干净切丝,炒锅起火加油,油热后,用生姜、大葱丝爆锅,先炒肉丝,料酒点

过,再放黑木耳、金针菇、酸菜,炒出香味后,再放酱油精盐、蒜末,用淀粉勾汁即可食用),黑米大米白小豆米饭,山东大煎饼,海鱼炖豆腐,橄榄油温拌油麦菜西兰花花生米。间食:苹果。

营养功能: 适用于健康的儿童,补五脏强筋骨,促进儿童正常生长发育。

晚餐: 牛肉圆白菜洋葱馅馄饨(全麦面粉300克,牛肉100克,圆白菜50克,洋葱50克,植物油10克,酱油10克,盐1克。全麦面粉和硬面擀成馄饨皮待用;牛肉圆白菜洋葱制成馅,放入调料油、酱油、盐、花椒拌均匀,做成馄饨,馄饨煮熟后放青菜、虾仁和紫菜即可食用),玉米面小花卷,橄榄油黑芝麻温拌空心菜肚丝西兰花。间食:鲜玉米。

营养功能: 适用于健康的家庭和儿童,使儿童聪明多智,能促进孩子的正常发育和长高个子。

套餐2:

早餐: 山药小米小枣玉米小楂子粥(山药50克,小枣5枚,小米20克,小楂子10克。山药去皮洗干净后切丁,小米、小枣、小玉米楂子淘洗干净后煮粥,一起放进锅中,加温开水适量,先旺火煮5分钟,改为小火煮15分钟煮至黏稠即可食用),煮鸡蛋1个,牛肉芹菜小白菜大葱全麦面粉发面小包子,糖醋海带白菜丝,五香花生米。间食:酸牛奶。

营养功能: 清香爽口,营养丰富,健脑多智,促进儿童正常生长发育。

午餐: 氽鱼丸子空心菜萝卜丝汤(草鱼腹150克,空心菜100克,大萝卜100克,鸡汤1大碗,生姜3克,鲜葱10克,精盐1克,鸡蛋1个,淀粉5克,花椒8粒,山楂2个。空心菜、大萝卜洗干净切成丝,草鱼肉制成馅,加鸡蛋淀粉制成小丸子;炒锅起火,鸡汤烧开后,先将花椒、山楂、精盐、鱼丸子下入锅中,待丸子飘浮后再放姜丝、葱丝、空心菜、萝卜丝,开锅淋花椒油即可食



用)，全麦面粉橄榄酱花卷，二米饭，黑芝麻拌木耳豆腐皮，糖拌西红柿。间食：菠萝蜜。

营养功能：可明目健脑，对患有口腔溃疡和不长个子儿童尤为适宜。

晚餐：茼蒿高山娃娃菜水饺（全麦面粉500克，茼蒿叶100克，娃娃菜200克，牛肉馅300克，植物油20克，洋葱半个，酱油10克，花椒粉1克，鸡蛋1个，大蒜1瓣。全麦面粉加鸡蛋1个，用温水全面制成饺子皮待用；牛肉馅、高山娃娃菜、茼蒿、洋葱加植物油、花椒粉、精盐、大蒜搅拌均匀制成馅；包成饺子。水烧开后下饺子，点3次水，待饺子飘浮水滚开即可捞出食用），黑芝麻核桃仁全麦面粉酥饼，糖醋白菜干豆腐海带丝。间食：乳酸菌发酵牛奶。

营养功能：富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种维生素、矿物质元素，可促进儿童正常生长发育。

套餐3:

早餐：绿豆小米小枣花生粥（绿豆20克，小米20克，小枣5枚，花生7粒，温开水适量。小米、小枣、花生淘洗干净后待用；绿豆淘洗干净后加水适量，先急火煮开5分钟后再转小火，煮到八成熟时，再放小米、小枣、花生，再煮5分钟后煮至黏稠即可食用），煮鸡蛋1个，粳米小米黄米面，苋菜小窝头，煎黄花鱼，糖醋渍蒜拌芹菜叶肚丝。间食：益生菌酸牛奶。

营养功能：清热解毒，开胃健脾，可促进儿童正常生长发育，提高孩子的身体素质。

午餐：清炖牛肉西红柿香菇（牛肉300克，西红柿2个，香菇2朵，山楂2个，盐1克，鲜葱10个，香菜1棵。西红柿洗干净切块，香菇洗净一分四半，山楂、香菜洗干净待用，牛肉切块；炒锅起火，水温40℃时，放进牛肉、山楂，用旺火烧开后，打去浮沫煮5分钟，改为小火煮到牛肉九成熟时放香菇、西红柿、葱丝和盐，再开锅后，淋明油即可食用），大米白小豆荞麦米饭，全麦面粉糖三角，橄榄油拌土豆丝芹菜叶，五香毛豆。间食：香瓜。

晚餐：荷兰豆西蓝花金针菇肉丁打卤面条（全麦荞麦面粉200克，荷兰豆30克，西蓝花30克，金针菇30克，精肉50克，洋葱半个，植物油10克，酱油10克，盐1克，生姜1克，花椒粉0.5克，淀粉3克。全麦荞麦面粉擀成面条待用，荷兰豆、西蓝花、金针菇、精肉、洋葱切成丁；炒锅起火，放入油，油热后先用大葱、姜丝爆锅炒肉丁，放酱油翻炒，再放金针菇、荷兰豆翻炒，然后放洋葱丁、西蓝花、精盐，炒出香味后用淀粉勾汁制成卤，浇在面条上，即可食用），单饼，荷叶花卷，橄榄油拌绿豆芽，鲜玉米粒鸡蛋饼。间食：小西红柿。

营养功能：适用于健康的儿童，具有足够的营养物质，有利于孩子个子长高。



孩子体内缺少什么物质会造成弱视

现象描述 我的女儿是四年级的学生，学习很用功，但是最近却看不清黑板上的字了，课堂笔记写的很慢，孩子从第九排换到了第一排。请问孩子的眼睛看不清东西是因为体内缺少了什么营养元素吗？保护孩子的眼睛健康，应该吃什么食物？（吉林省吉林市 姚扬江）

一句话点评 维生素A有宜于视力健康，应从食物中多摄取。

营养师解析

姚女士全家好！

孩子眼睛弱视，看不清东西和黑板上的字，要分析多种原因，知道了原因就应及时改正。首先你的孩子是否有偏食的毛病，不爱吃蔬菜、小鱼、小虾，喜欢吃小食品；还是学习压力大，每晚学习时间太长，或者是课外班的学习使孩子太疲劳，导致孩子用眼过度，营养不良。

不论是挑食还是压力大，孩子弱视还是由于体内缺少了维生素A、维生素D、维生素C和矿物质微量元素锌、硒等造成的。人体必需的微量元素有十多种，但各有各的功

能，其中锌元素更为重要，锌是维生素A还原酶的组成部分，这种酶是维生素A合成视紫红质不可缺少的催化剂，能促进全身组织细胞的物质代谢和再生，可增强眼部细胞的活力，提高视力、聪耳明目，防治营养不良、夜盲症等。

矿物质元素锌、硒必须从食物中摄取，如海虾、海带、海蜇、鸭肝、猪肝、羊肝、猪肾、牛肾、小麦、燕麦、洋葱、西红柿、小西红柿、西蓝花、荷兰豆、芹菜叶、红薯叶、莴苣叶、香菇、草菇、金针菇、松树菇、茶树菇、黑芝麻、鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋、南瓜子、栗子、开心果、腰果、核桃、橄榄果、鲜玉米、鲜毛豆、鲜花生、香蕉、枸杞、紫菜、山药、牛蒡、马铃薯、红薯、鲜牛奶等。

含维生素A、维生素D、维生素C的食物有：动物肝脏、胡萝卜、大萝卜、牛蒡、山药、各种鱼类、蛋黄、鱼肝油、牛奶、奶粉、酸牛奶、奶酪、奶片、牛初乳、鲜枣、大红枣、猕猴桃、杨梅、杨桃、水蜜桃、金桔、菠萝、火龙果、芒果、小白菜、高山娃娃菜、韭菜、茴香、香椿、圆白菜等。



孩子有口臭是因为体内缺少了什么营养吗

现象描述 我的女儿今年11岁，都快长成大姑娘了，每天喜欢梳妆打扮，很有女孩子的魅力，学习也很好。可是同学们都说她有口臭，我也发现了她有这个现象。我女儿除了免疫力差了点，身体没有别的问题，请问孩子为什么会出现这个毛病呢？该怎样治疗？（吉林省吉林市 钟扬柳）

一句话点评 家长要注意孩子的清洁卫生和饮食平衡，才能有效防治口臭。

营养师解析

钟女士全家好！

成人、老年人、病人口臭的原因有吸烟、喝酒、吃药过重或口腔卫生不好等而引起消化不良，诱发消化功能紊乱、大便干结、脏气回流导致的。

儿童口臭的原因则是营养不良缺乏症，多发于儿童偏食、免疫功能障碍疾病，是体内缺少了维生素C、B族维生素和矿物质微量元素的锌、钙所引起的。

1. 孩子有偏食和贪食的习惯，爱吃各种肉食和烧烤、油炸的食品，营养过剩导致脾胃不合。晚上吃得过多，睡得太早，晚睡前不刷牙不漱口使口腔的卫生不合格，还有贪食各种甜食，摄取过量导

致了儿童口臭。

2. 由于偏食贪食，导致孩子免疫系统功能低下，特别是正处于生长发育期的儿童，七大营养素缺一不可，否则可诱发感冒、发烧、食欲不振、吃饭没有胃口等。贪食小食品和甜食会导致肝火上行、脾胃虚弱、面黄饥瘦、浑身无力、发育不良、牙周炎、牙龈炎等，都是引起儿童口臭的原因。

营养信息提示：有很多家长只重视孩子的饮食质量，而不重视孩子的营养卫生。要提高孩子的健康素质，要搞好孩子的个人卫生，要勤洗澡，勤换内衣、外衣，勤洗头，勤剪指甲，勤刷牙、漱口。

减少儿童口臭，必须每日合理地食用含维生素C、B族维生素和胡萝卜素的食物，如：西蓝花、荷兰豆、豌豆苗、豌豆粒、黄豆芽、绿豆芽、蚕豆芽、豇豆、空心菜、油麦菜、莼菜、牛蒡、山药、马铃薯、红薯、芋头、木耳、西洋菜、胡萝卜、大萝卜、小水萝卜、苋菜、芥菜、金花菜、角瓜、苦瓜、苦苣、蒲公英、莴苣叶、太古菜、油麦菜、小油菜、莲花白、冬寒菜、苋菜、雪里蕻、羊角菜叶、鲜玉米、鲜土豆、圆白菜、紫甘蓝、海带、紫菜、小葱、洋葱、小米、燕麦、荞麦、大麦米、薏



米、火龙果、山竹、杨梅、杨桃、榴莲、桑椹、草莓、小西红柿、木瓜、哈密瓜等。

要减少口臭必须每日合理的摄取含矿物质

元素锌、钙的食物，如：牛肉、羊肉、猪蹄、猪排、猪心、牛肝、鹌鹑蛋、鸽子肉、鸭肉、鹅肉、小鱼、小虾、虾皮、虾酱、黑芝麻、蛋类、牛奶及牛奶制品、大豆及大豆制品、栗子、花生、核桃、西瓜子、无花果、芦笋、菠菜、枸杞菜、蜂蜜、花粉、苋菜、香菜、大樱桃、柚子、葡萄、桔子等。



孩子放鞭炮时伤了眼睛家长应怎样护理

现象描述 一年一度的春节是孩子们最盼望的，吃好的、穿新衣服、接红包，还有最高兴的是家人给买的大鞭小炮。结果孩子放鞭炮出了事故，被鞭炮炸伤了眼睛，这下子全家人都没心情过年了，变得压抑起来。请问孩子被鞭炮弄伤了眼睛应怎么办呢？（吉林省吉林市 包玉兰）

一句话点评 最好的现场护理方法是用干纱布擦拭后，赶快去医院眼科接受治疗，千万不要用水洗眼睛。

营养师解析

包女士全家好！

过年的时候孩子们最开心的事情就是放鞭炮了，可是由于鞭炮的质量不一、孩子的小心等原因，常常会一不小心炸坏了手、脸、眼睛，造成伤害。家长千万不要一看孩子炸坏眼睛睁不开眼，马上用温毛巾去擦，或用自来水冲洗眼睛，认为这

样能冲出杂质粉尘。这样做，孩子的眼睛反而红的更厉害，而且会加重疼痛。那么被鞭炮炸伤眼睛后家长应该怎么办呢？

最好的护理方法是用干纱布去擦拭后，赶快去附近医院的眼科就医，千万不要用水洗。因为水容易使鞭炮中的化学物质产生化学反应，造成眼部酸碱烧伤。所以说用水洗后眼睛会疼得更厉害，反而加重病情。希望各位家长，在放假期间看好自己孩子，尽量少买鞭炮、烟花之类的危险、易燃易爆品。实在要放的话，一定要在大人的看护之下安全地放鞭炮。



孩子每天的饮食都很丰盛，为什么还会贫血

现象描述 我们老两口退休后，就开始全职照顾孙子，为他做一日三餐，洗衣服，辅导作业，接送上下学。老两口抚养一个孩子，真是含在嘴里都怕化了，捧在手心怕摔了。给孩子足够的零花钱，他想买什么就买什么；至于吃的东西更是他想吃什么就给他买什么。我们这么照顾他，为什么他还会贫血呢？真是莫名其妙。请您解答。（吉林省长春市 吕章）

一句话点评 孩子的饮食结构必须全面科学，人体必需的七大营养素缺一不可，否则会引起贫血等营养不良症状。

营养师解析

吕先生全家好！

正常生长发育的孩子，人体必需的七大营养素缺一不可，少了一大类就会患贫血。吃的好不等于营养好，不等于获得了孩子每天成长发育所需的各种营养素，长期吃高热量、高脂肪、高胆固醇、高糖的食物会影响孩子吃正餐，缺少了蔬菜水果、粗米、粗饭的营养，缺乏矿物质元素铁、锌，最终导致缺铁性贫血。还有的学生盲目追求健美减肥，不吃早餐，节食，只吃水果不吃饭，没有营养搭配。孩子的营养失衡带来了儿童营养不良、贫血、免疫功能低下、四肢无力、面黄肌瘦、成长缓

慢、易感冒发烧、智商低下、学习成绩下降、爱激动爱生气、不爱吃饭等毛病。贫血的孩子要去看医生，接受治疗，改变饮食习惯，孩子很快就会好起来的。

建议家中有患贫血、佝偻病、儿童偏食的孩子，家长要在饮食搭配上下功夫，多动脑筋。不要总为省事购买熟食、油炸食品给孩子吃。要在厨房多下功夫，多购买含铁、锌的食物，这类食物有：黑芝麻、芝麻酱、松子、核桃仁、西瓜子、黑米、黑豆、虾皮、虾米、鹌鹑蛋、牛肉、鸡肫、鲜牛奶、酸牛奶、蚌肉、鲫鱼、对虾、螃蟹、猪肝、猪排、带鱼、黄花鱼、鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、红小豆、鲜玉米、胡萝卜、花生、葡萄干、海带、大豆、鲜毛豆、油菜、油麦菜、黑木耳、茶树菇、桂圆、干红枣、绿豆、菠菜、苋菜、圆白菜、紫大头菜、精肉、芹菜、全麦面粉、糙米、荞麦、燕麦米、高粱米、薏米、小米、豌豆等。

可做成的食疗配餐有：酱五香鸡肝（鸭肝、猪肝）、黄豆芽焖小鱼雪里蕻、黄豆芽炖排骨香菇、糖醋鲫鱼、香菇豆浆小米粥、糖醋小海鱼、干煎鱼饼、炸芝麻鱼饼、氽鱼丸子豆腐泡、鱼头炖豆腐海带、软炸对虾土豆条、炸烹锅包肉青椒块、土豆黑木耳炖鸡腿、橄榄



油炆拌金针菇牛肚丝、西
蓝花香油温拌菠菜花生

米、茶树菇炖鸡块土豆、牛蒡炖排骨小油菜、鹌鹑蛋烧
土豆茄子、虎皮鹌鹑蛋红薯条、精肉菠菜馅包子等。



孩子腹泻要立即去输液吗

现象描述 孩子晚饭后去超市，又接着吃肉串、喝饮料，回家后又吃了冰箱里的冰镇西瓜，结果睡到半夜，孩子说肚子疼开始拉稀便，他妈妈急忙带孩子去楼下的诊所打吊瓶，怕耽误孩子上学。请问孩子拉肚子急着去打针，这样的治疗方法对吗？（吉林省长春市 董章）

一句话点评 孩子有胃肠疾病，不能急于去打吊瓶，应多喝白开水、米汤、淡盐水来补液，也可配合食用消炎杀菌的黄连素、氟哌酸等药物。

营养师解析

董先生全家好！

正处于生长发育期的孩子白天上学，晚上还要写作业，已经是很疲劳的，应该有充分的睡眠。可是家长带孩子去逛超市，吃烧烤喝冷饮，回家又吃凉的西瓜。孩子正处于生长的发育时期，胃肠功能还不完善，不能接受半生不熟的冰凉食物。这

些食物中都有细菌生成，细菌导致有益菌群不平衡，调理不好胃肠的功能，诱发了急性胃肠炎。在这种情况下不能急于带孩子去打吊瓶，应多喝白开水、米汤、淡盐水来补液，可配合消炎杀菌的黄连素、氟哌酸等药物。因为人食用生冷不熟的食物，在细菌的作用下腐烂变质，必须尽快排出体外。老百姓经常说，拉肚子一定要拉完，当家长的不要急着打吊瓶，一定要护理好孩子的饮食，给孩子食用小米桑椹粥、热汤青菜软面条、青菜虾仁紫菜馄饨、小米红小豆粥、蒸鸡蛋糕等清淡食物，补充体液。



肥胖的孩子应怎样减肥

现象描述 我和孩子的爸爸都在外地工作，我女儿从小就住在她姥姥家。这个孩子一直就偏食各种肉类、油炸食品，结果孩子越长越胖，同学们都叫她小肥猪。12岁的孩子就已经超重了28斤。现在孩子大了，知道胖了不漂亮。为了减肥，吃减肥药，还不吃早餐，连水都不喝，可是却没有瘦下来。请问未成年的孩子，有



没有什么好方法可以减肥？什么食物有助于减肥呢？（吉林省白城市 路梅琴）

一句话点评 儿童超重肥胖，妈妈千万不要强行让孩子吃减肥药、喝减肥茶等，也不能不吃早餐，而应通过正确的饮食习惯和选择合适的食物的食疗方法来达到减肥的目的。

营养师解析

路女士全家好！

儿童超重肥胖，妈妈千万不要强行让她吃减肥药、喝减肥茶等，也不能不吃早餐，而应通过正确的饮食习惯和选择合适的食物的食疗方法来达到减肥的目的。

早晨起床后应先去洗手间排出体内垃圾，然后喝一杯白开水或淡蜂蜜水，清洗消化道和胃肠，同时给细胞送氧送暖，清心养脑，健脑益智，防止饥饿，减少低血糖发病率。

孩子在家吃饭时，饭前应喝汤或喝水，如在学校吃早餐，饭前可吃些水果和坚果，如瓜子、松子、开心果等，这样胃里食物占据了空间，大脑细胞已经得到了安慰，自然吃饭时吃得少。吃得少也要吃好。不吃早餐，利用

早餐减肥可能诱发癌症，特别是成长发育的儿童必须吃好早餐，才能正常生长发育。

孩子晚睡前应该喝一袋牛奶或酸牛奶、奶酪，再加两块蔬菜饼干或面包等，可供给孩子成长发育的热量，减少饥饿，促进睡眠，愉快心情，减肥轻身。

儿童营养的法则是每天要吃25~30种以上的食物，要有动物蛋白和植物蛋白，吃一口肉配四口菜、一口细粮一口粗粮、一菜一菇、一奶一果，可减少饥饿，是自然健康的减肥法。

特别为肥胖的孩子搭配了如下的营养配餐，您可以参考选择：

1. 绿豆小枣花生大米粥，煮鸡蛋1个，芹菜冬瓜牛肉馅发面包子，橄榄油炆拌西蓝花绿豆芽。间食：香蕉。

营养功能：可供给孩子足量的蛋白质、脂肪、碳水化合物和维生素、膳食纤维，减肥轻身。

2. 黄豆豆浆或水豆腐，大萝卜芹菜叶精肉发面包子，山东煎饼，煎小鱼，黑芝麻拌茼蒿花生米。间食：酸牛奶。

营养功能：供给足量的蛋白质、维生素、不饱和脂肪酸、矿物质元素，促进儿童正常生长发育，防止肥胖。

3. 红小豆白小豆麦仁大米粥，香菇高山娃娃菜洋葱精肉发面包子，蒸雪里蕻黄豆芽，糖醋白菜黑木耳。



间食：苹果。

营养功能：供给儿童生长发育和日常营养成分蛋白质、碳水化合物、膳食纤维素，促进学习，减少肥胖。

4. 黄豆豆浆或水豆腐，油饼1个，莴苣白菜精肉香菇发面包子，橄榄油炆拌土豆茄子泥，四川榨菜。间食：菜瓜。

营养功能：有足够的营养热量，并且含有动物蛋白、植物蛋白、儿童成长所需的氨基酸、多种维生素，促进儿童健康成长。

5. 高粱米薏米红小豆大枣粥，玉米小米黄豆面苋菜窝窝头，鸡蛋黄豌豆羹，煎小虾，糖醋海带丝。间食：小西红柿。

营养功能：富含蛋白质、脂肪、卵磷脂、脑磷脂、多种维生素，具有促进儿童正常生长发育、健脑益智的作用。

6. 大米燕麦米花生

核桃仁粥，茄子圆青椒豆角精肉馅发面包子，冰糖蒸白梨，北京八宝菜，蒸毛豆。间食：开心果。

营养功能：富含多种维生素、碳水化合物、矿物质元素钙、铁、锌、硒，能促进儿童正常的生长发育。

7. 黄豆豆浆或水豆腐，油条1个，芝麻酱烧饼，牛肉洋葱黑木耳发面包子，鹌鹑蛋烧土豆茄子，鲜玉米粒。间食：香瓜。

营养功能：富有儿童生长发育所需的动物蛋白、植物蛋白、维生素A、维生素D、胡萝卜素、尼克酸、叶酸，可促进成长快乐。

8. 小米小玉米楂子小枣枸杞粥，煮鸡蛋1个，白萝卜洋葱羊肉蒸饺，橄榄油拌南瓜泥，橄榄酱。间食：小西红柿。

营养功能：含有丰富的营养成分，蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素A、维生素D，可以预防儿童佝偻病和缺铁性贫血。

9. 绿豆莲子花生粳米粥，煮鸡蛋1个，冬瓜虾仁芹菜肉丁发面蒸饺，杏仁苹果豆腐羹，香油拌苦苣。间食：菠萝。

营养功能：促进儿童正常生长发育，提高免疫系统的功能，减少感冒和超重肥胖。

10. 黄豆豆浆或水豆腐，蜂蜜枣糕1块，青蒜茄子精肉发面包子，橄榄油拌炆拌芹菜叶肚丝土豆丝。间食：鸭梨。

营养功能：富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素C、B族维生素、维生素A、胡萝卜素，促进儿童正常生长发育，健康成长。



如何用食物来缓解孩子用脑用眼过度

现象描述 我女儿要代表学校去省里参加奥数比赛，老师晚上经常补课，这些天孩子起早贪黑地学习，结果孩子说头痛，眼睛也疼。请问这是由于孩子过于疲劳造成的吧？应吃什么样的食物来缓解这些症状呢？（吉林省吉林市 楼春香）

一句话点评 孩子用脑过度、眼睛疲劳，应从食物中多补充维生素A、维生素D、矿物质元素锌、碘、钾等营养素。

营养师解析

楼女士全家好！

你的女儿每天学习很累，大脑过度疲劳，再加上要参加比赛的压力，使大脑细胞缺少了儿童成长发育必需维生素A、维生素D、矿物质元素锌、碘、钾等营养成分，导致了头痛、眼睛痛。应从食物中摄取补充营养，要家长配合，去购买新鲜的蔬菜、水果和肉类、牛奶等。有足够的营养，还要帮助孩子适当缓解考试压力，孩子一定能清肝明目，健脑益智。

1. 维生素A是脂溶性维生素，又名眼疼维生素、视黄醇。维生素A的生理功能是可促进体内组织蛋白质合成，加速生长发育。儿童缺乏时，会导

致体内肌肉和内脏器官萎缩、发育不良、智商低下、视力减退、患眼睛疾病、夜盲症等。

维生素A的食物来源有：猪肝、羊肝、鸡肝、鸭肝、牛肝、河蟹、蛋黄、黄油、牛奶、儿童年龄段奶粉、鱼类、鱼肝油、胡萝卜、白萝卜、海带、牛蒡、太古菜、油菜、大头菜、菠菜、韭菜、茼蒿、茴香、芹菜叶、雪里蕻、芥菜头、苋菜、荠菜、金花菜、豌豆苗、南瓜、黄花菜、鲜玉米、大杏、苹果、香蕉、芒果、桔子、橙子等。

2. 维生素D是脂溶性维生素，被称为阳光维生素，皮肤要适度地接受阳光的照射后，维生素D才能消化和吸收。维生素D缺乏时会引起孩子发育不良、儿童佝偻症、软骨症。维生素D能帮助钙吸收，减少眼睛的疲劳疼痛，恢复视力。建议孩子下课后走出教室，到户外接受阳光照射，才能促进大脑发育。

维生素D的食物来源有：海鱼、鱼肝油、动物内脏、鲜牛奶、鲜羊奶、奶粉、鸡蛋黄、鸭蛋黄、鹌鹑蛋等。

3. 锌是儿童生长发育必需的一种微量元素。锌主要存在于肌肉、大脑、骨骼、皮肤、毛发中，增进生长发育与组织再生，促进食欲和维生素A的代谢，可提高



儿童免疫系统的功能并使大脑思维敏捷，聪耳明目，精力充沛，提高考试成绩。

食物来源有：牛肉、羊肉、猪肉、鸡肉、鸭肉、鹅肉、鸽子肉、鹌鹑肉、动物肝脏、海参、海带、海蜇、海鱼、海虾、海蟹、蚌肉、牡蛎、鲫鱼、白鱼、鲢鱼、武昌鱼、桂鱼、鲍鱼、鸡肫、鸭肫、海米、对虾、虾皮、虾酱、黑米、燕麦米、小麦米、小米、花生、核桃、松子、开心果、腰果、栗子、杏仁、南瓜子、葵花子、黑芝麻、芝麻酱等。

4. 碘是孩子生长发育不可缺少的微量元素，当缺乏时可引起心智反应迟钝，影响着儿童正常生长发育，诱发智力低下、痴呆。碘的功能是转化多余的脂肪，帮助减轻体重，促进反应敏捷性，减少眼睛疲劳，清心明目，提高记忆力、避免考试时晕场，增强大脑活力。

食物来源有：海菜、海带、紫菜、海带裙、海白菜、洋葱、海盐、海鱼、海虾、海蟹、蛤蜊等。

5. 钾是人体生长发育中不可缺少的重要矿物质元素，是体细胞内液重要的阳离子，参与体内蛋白质的代谢，与钠共同作用，维持体内水和电解质的平衡。还可以输送氧气到大脑部位，使得大脑思路清晰，构思灵敏，聪明智慧，减缓学习疲劳，考试不晕场。

食物来源有：香蕉、香瓜、哈密瓜、西红柿、橙子、柚子、菠萝、柿饼、牛肉、鸡肉、猪肉、鸭肉、辣椒、苋菜、菠菜、油菜、油麦菜、木耳、空心菜、牛蒡、山药、红薯、芋头、马铃薯、蘑菇、鸡腿菇、香菇、草菇、茶树菇、海带、紫菜、花生、黄豆、蚕豆、扁豆、冬菇、红小豆、小麦、糙米、杏干、葡萄干、南瓜子、葵花子、栗子、松子、芹菜叶、小白菜等。



怎样预防孩子的性早熟

现象描述 我孙女是早产儿，从小没吃过母乳，是喝牛奶长大的，她现在9岁了，长的又瘦又小、体质虚弱，比同学矮了一头，全班就数她个子最小。为了让她长个子，长点肉，她妈妈费了很多的脑筋，给她吃了很多补养品。8个月后这孩子真的长高了，可是她的胸部开始隆起发育，月经也随即来潮，全家人都吓呆了。这孩子得的是病吗？请问这么小的孩子怎么就来月经呢？（吉林省吉林市卡梁琴）

一句话点评 孩子的早熟现象，是由于吃了过多的补品造成的，孩子应少吃功能性补品、催熟水果、油炸和小食品，预防早熟现象的发生。



营养师解析

卡女士全家好！

你家的孩子突然发育、长的太快可不是好事。有很多的孩子很早就出现性发育征象，即为性早熟。9岁的女孩月经来潮，也叫完全性性早熟，家长更要多加关爱。现在生活条件好了，要远离各种催熟的因素。

现在儿童性早熟的现象非常普遍，为什么会这样呢？

现在很多的家长手里的钱很多，就忘了原来经常食用的玉米面大饼子、大葱蘸大酱、小米粥、手撕菜、茄子酱油汤等。孩子就是家长心中的宝贝，当然每天要

吃各种营养品、小食品、高级的饮品、油炸烧烤等孩子愿意、喜欢吃的食品，反季的水果和催熟后上市的蔬菜，看起来鲜艳欲滴，可是这些食物中都含有激素类物质，可以催孩子早熟。还有环境污染物中的雌激素物质，包括有机磷的农药、过量化肥，也是催孩子性早熟的物质。

如果孩子性早熟和长的太快，或有性早熟的倾向，家长要及时带孩子去医院，向医生咨询，找出性早熟的原因，给予针对性治疗，同时要帮助孩子解除心理上的压力。

每位家长应该听从专家的建议，而不应轻易相信各种功能广告。广告中所说增高、长个子的营养补品，都含有激素类物质，食用后，会干扰孩子分泌系统的功能。孩子正常的生长发育，离不开一日三餐的菜饭，而不是各种滋补品和保健品。孩子应多吃开胃增食的食物，如：小米、绿豆、小白菜、大白菜、高山娃娃菜、鸡鸭牛肉、牛奶、酸牛奶等，多吃水果和小鱼、小虾，补充矿物质元素，还要多吃粗粮，强身壮骨、长个子，预防孩子性早熟。



为什么孩子的头发会分叉

现象描述 我的女儿今年上初三，快要考高中了，学习很紧张很累，每晚学校晚自习后九点钟才到家，吃饭也不及时，而且吃得很少。现在整个人面黄肌瘦的，头发还分叉。青春发育时的孩子怎么会这样？家长对孩子应怎样护理，应吃什么样的食物来调理呢？（吉林省延吉市 朴金英）



一句话点评 孩子头发分叉，应从食物中摄取B族维生素和维生素A、矿物质元素铁、锌、钙等营养素。

营养师解析

朴女士全家好！

你的女儿正在念初三，学习一定很累。早晨孩子吃两口饭就上学了，晚上回来得很晚，又吃不了几口饭，身体所需的营养和热量不够，营养缺乏导致孩子疲劳、身体很瘦、不长个子、掉头发、头发还分叉，是体内缺少了B族维生素和维生素A，还有矿物质元素铁、锌和钙所产生的症状。家长要多关心食物平衡，带好白天的间食，要让孩子好好睡觉，同时还要注意室内的卫生，经常通风、保持室内空气的新鲜。

1. 维生素A和B族维生素在儿童体内能帮助消化，特别是碳水化合物的消化，改善精神状况，消除疲劳和学习压力，维持神经、大脑、组织、心脏活动正常，促进发育成长和细胞再生，增强大脑的活力，促进皮肤、头发、指甲正常生长，减少口腔

疾病，保持口腔的健康，还能保护视力，减轻眼睛的疲劳，提高大脑的记忆力，促进学习。

食物来源有：鲜牛奶、酸牛奶、奶酪、羊肝、猪肝、鸡肝、鸭肝、牛肝、鹅肝、鱼肝、蚕蛹、海参、海蟹、淡菜、牡蛎肉、蛤蜊、田螺、干贝、蚌肉、草鱼、鲤鱼、鲍蛋、鳊鱼、三文鱼、金枪鱼、带鱼、大麦米、小麦米、糙米、燕麦米、薏米、玉米、小米、黑米、芝麻、花生、核桃、杏仁、无花果、绿豆、香菇、金针菇、平菇、冬菇、茶树菇、鸡腿菇、紫菜、牛肉、猪精肉、羊肉、鸡肉、小麦麸、麦芽、大豆、甘蓝、胡萝卜、大萝卜、白萝卜、黄豆芽、绿豆芽、蚕豆芽、豌豆芽、豌豆苗、南瓜、茄子、红薯、牛蒡、黄青椒、西红柿、小西红柿、黄豆角、黄玉米、黄小米、黄花菜、鲜毛豆、鸡蛋黄、鸭蛋黄等。

2. 矿物质元素钙、铁、锌具有孩子正常生长发育必需的营养元素，是合成蛋白质的主要物质，可促进儿童生长发育，健康成长，增强毛发细胞的发育和生长。这些营养元素缺乏时，儿童会出现头发稀少发黄、头发分叉和枕秃发育不良等症状。

食物来源有：鹌鹑肉、鸽子肉、鸡肉、鸭肉、鹅肉、牛肉、羊肉、兔子肉、狗肉、动物肝脏、海鱼、海虾、海蜇、海参、海蟹、淡菜、虾仁、紫菜、干贝、螺蛳、田螺、银鱼、沙丁鱼、三文鱼、比目鱼、黄鲈鱼、白鱼、甲鱼、花生、核桃、栗子、松子、开心果、腰果、榛子、葵花子、南瓜子、牛奶豆、西瓜子、莲子、桂圆、花生、鲜牛奶及牛乳制品、大豆及大豆制品、花生、黄豆芽、小鱼、小虾、大马哈鱼骨、圆白菜、苋菜、绿菜花、荷兰豆、芦笋等。



营养信息提示：头发发黄、分叉、稀少、掉头发的原因很多，如经常洗

头发或吹风，用强碱性洗发水，经常食用一些含糖精、色素的垃圾食品，经常不吃主食和蔬菜。学习过度疲劳和失眠者应多爱护头发，不可过量食用垃圾食品。



孩子吃错药会腹泻吗

现象描述 我女儿这次生病先是肚子胀，然后出现发烧、不爱吃饭、拉肚子、大便稀等症状，小便也很不正常。我认为感冒发烧、拉肚是有火，就去药店买了阿莫西林和止痛片，可是吃了2天药都不见好。请问这药是假药还是药量不够，还是我给孩子吃错了药呢？我该怎么办呢？（吉林省吉林市 米玉俊）

一句话点评 不要把孩子的腹泻当成小毛病，应带孩子去儿童医院就诊，按医嘱服药，自己慎食抗生素类药物。

营养师解析

米女士全家好！

有很多的家长拿孩子的拉肚子、发烧不当回事，认为这些都不是大病，去药店自己选药服用就可以了。这些家长觉得孩子吃药也吃不坏肚子，还都能消炎解毒，不用去医院看医生。其实这种想法和做法是错误的，存在着很大的隐患。

你的女儿吃了2天药都不见好，不是因为要是假药，也不是因为药量不足，而是你选错了药。这样的腹泻是病毒感染而诱发的，要孩子服用抗生素药阿莫西林，不仅不会杀死肠道的细菌，反而会把有益的细菌杀死，引起菌群失调而导致急性腹泻。建议家长带孩子去儿童医院就诊，按医嘱服药。自己去选药，不懂药理成分，随便给孩子吃药，会影响孩子的病情。

患有急性水样稀便的患儿，应按时吃药，多喝白开水、米汤、小米粥，多吃软面条、软面片、青菜馄饨等调理肠胃的食品。



孩子不吃早餐易患感冒、多动症吗

现象描述 我儿子14岁，身重肥胖，听同学说不吃早餐能减肥，自然就不胖了。我每天早晨还和以前一样起来给孩子做早餐，可儿子说他不饿，早晨吃不下去，原来是为了减肥。可是一段时间过去了，孩子不但没减肥，还经常感冒发



烧，老师说他有动症，影响了学习。这与不吃早餐有关系吗？不吃早餐为什么爱感冒呢？是体内缺少了什么营养物质吗？（吉林省吉林市 崔丽华）

一句话点评 一日营养在于晨，坚持吃早餐并讲究营养功能的早餐，可增强孩子免疫系统的功能。

营养师解析

崔女士全家好！

我们传统的观点认为感冒发烧是经常发生的，人吃了五谷杂粮哪有不感冒的，是小病，不治也能自愈。有人说，感冒是过度劳累出汗太多，通过呼吸道感染病毒因素所导致；还有天气的变化，早晚温差很大，穿的衣服少，晚上盖不好被子着凉，也是导致感冒的原因；还有人认为肉串吃的太多，喝了凉水着凉，这

些都是导致感冒的原因，其实这些说法都是不全面的。现代营养学家经临床研究发现，不吃早餐的人群，更能诱发免疫功能低下，导致感冒的发生。

营养分析：一日营养在于晨，坚持吃早餐并讲究营养功能的早餐，可增强免疫系统的功能。孩子正处于生长发育的高峰时期，需要食物中的七大营养素构建健康发育的金字塔，来为自己制造热量，为自己加水、加蛋白质、加维生素、加食物粗纤维、加营养大脑细胞的碳水化合物、加强身壮骨的矿物质元素。这些热量必须从食物中来摄取，这就要求妈妈给孩子做好早餐。只有营养平衡，孩子才能健康，而经常易感冒、发烧、咳嗽、得气管炎、口腔炎等病症都与不吃早餐有关。



孩子有酒糟鼻是因为体内缺少什么营养吗

现象描述 我孙子14岁，每天早晨在家吃几口饭就去上学，一直到晚上8点半才回来，学习很累，每晚还要参加课外班，学体操。最近几个月，孙子的鼻子出现了很多红色的斑点，鼻头发红，经医院检查确诊是酒糟鼻，令孩子的压力很大。治疗后有一定的效果，但是好好坏坏始终没有完全治好。请问孩子得了酒糟鼻是体内缺少了什么营养物质吗？吃哪些食物对治疗有帮助？有禁食的食物吗？

（吉林省长春市 李琳）



一句话点评 成长发育中的青少年，需要营养的完整，要满足身体迅速发育和较大活动量的需要，否则会诱发皮肤面部小痘痘、鼻炎、酒糟鼻等。

营养师解析

李女士全家好！

你孙子的酒糟鼻是一种鼻头部位发红，出现丘疹和小脓疱，及毛细血管扩张为特征的皮肤病。其发病的原因在于饮食营养的不平衡。孩子一天三餐在外边吃，多吃些快餐、小食品、各种饮料、烧烤、油炸方便面等快餐，很不卫生。这些食物导致了胃肠功能紊乱，体内脂溶性脂肪、维生素过盛，缺少了蛋白质和水溶性维生素，吃过量辛辣和刺激性食物，导致面部毛细血管长期扩张，皮肤部位的毛囊虫开始增加，诱发了酒糟鼻、小痘痘和红斑，确实影响了孩子的形象。还有的孩子因为学习压力太大，精神紧张、睡眠不足、内分泌失调，病灶感染等引发。

得了面部皮肤病后，不要用手去挖去挠，要注意卫生。不论是酒糟鼻红斑期和丘疹脓疮期，

都要去医院看医生，在医生的医嘱下用药。还要用食物来辅助治疗，会好得快。

我们日常的饮食中，都是谷物大米作为主食，蔬菜、鱼、肉蛋作为副食，一日三餐营养平衡，水溶性维生素很丰富，自然就不必担心缺乏维生素、膳食纤维和矿物质元素。成长发育中的青少年，需要营养全面，要满足身体迅速发育和较大活动量的需要。缺乏时会诱发皮肤面部小痘痘、鼻炎、酒糟鼻。

含有维生素B₁、硫胺素的食物有：小麦米、玉米糠、小麦面粉、燕麦米、燕麦面、玉米粉、鲜玉米、鲜毛豆、精肉、牛肉、牛肚、猪心、牛奶、酸牛奶、紫皮茄子、紫甘蓝、圆白菜、大白菜、小白菜、西红柿、木耳、大萝卜叶子、小水萝卜叶子等。

含有维生素B₂、核黄素的食物有：芹菜、牛蒡、牛蒡叶子、莴苣叶子、红薯叶子、柿饼、鸡蛋黄、鸭蛋黄、鹌鹑蛋、红薯叶子、马齿苋、蒲公英、菠菜、油菜、油麦菜、空心菜、芦笋、圆青椒、苦苣、木耳、大萝卜叶子、小水萝卜叶子等。

含有维生素B₅、泛酸的食物有：小白菜、油麦菜、生菜、苦苣、芹菜、苦瓜、绿菜花、芦笋、豌豆苗、豌豆、青豆苗、西葫芦、圆白菜、胡萝卜、胡萝卜叶子、鲜玉米、白萝卜、南瓜、鲜花生、小米、荞麦米、大麦米、绿豆、蚕豆等。

含有维生素B₁、叶酸的食物有：小油菜、日本菊花、油菜、牛蒡、山药、红薯、圆青椒、菠菜、蒲公英、刺儿菜、山生菜、苔菜、北瓜、冬瓜、南瓜、丝瓜、吊瓜、角瓜、西蓝花、荷兰豆、鲜花生、马铃薯、



西红柿、大蒜、青椒、雪里蕻、胡萝卜等。

含有维生素C和坏血酸的食物有：柿子椒、小白菜、小油菜、大白菜、圆白菜、芥蓝、菠

菜、香菜、芹菜、大蒜、大葱、莼菜、西芹、茼蒿、大叶生菜、茴香、紫背天葵、韭菜、洋葱、山药、百合、芦笋、莴苣、鲜藕、西红柿、茄子、毛豆、扁豆、豇豆、菜豆、四棱豆、黄瓜、菜瓜、哈密瓜、香瓜、猕猴桃、佛手瓜、胡萝卜、大杏、草莓、芒果、火龙果等。



什么样的食物能补充铁元素

现象描述 我孙子从小就偏食，不吃肉食。现在专吃小食品，长得又瘦又小，学习也不好，有多动症。这孩子经常受到老师的批评，老师说他应该补钙，所以给他吃了很多的钙片。现在睡觉时经常出汗，面色很黄，经医院查出是儿童缺铁性贫血。请问吃什么样的食物才能补铁呢？（吉林省吉林市 马陈芳）

一句话点评 补钙补铁要同时进行，要从食物中摄取。

营养师解析

马女士，你好！

铁在儿童生长发育中起着重要的作用，是维持生命、促进生长的主要物质。钙和铁共同发生作用，孩子生长发育的整个过程都要补铁。

很多人认为对于缺铁性贫血的儿童，妈妈一定要买铁锅做饭煮菜。其实用铁锅做菜，使烹调食物中的铁含量确实增多了。这也许是微小的铁屑脱落溶出而致，但是铁锅中的铁很难被人体吸收，

不能治疗儿童的缺铁性贫血，只是预防而已。

我国有2亿人患缺铁性贫血，其中有一分之二是儿童。所以补钙补铁要同时进行，富含钙和铁的食物有：菠菜（应开水焯过，投凉除去草酸）、竹笋、圆白菜、土豆、油麦菜、茼蒿、芥蓝、芥菜、胡萝卜、芹菜、豇豆、牛蒡、山胡萝卜、生菜、山蕨菜、蒲公英、薏米、粳米、高粱米、大麦米、红小豆、花小豆、黄豆、大白碗、花兰豆、谷米、玉米、苋菜、冬寒菜、羊角叶菜、雪里蕻、干红枣、桂圆、核桃仁、葡萄干、无花果、黑芝麻、芝麻酱、黑木耳、燕麦、香菇、茶树菇、干贝、黄花鱼、猪肝、羊肝、带鱼、蜂蜜、花粉、大豆、豆浆、豆腐、黄豆芽、虾皮、虾米、草虾、青虾、银鱼、大黄鱼、小黄鱼、海带、紫菜、海蜇、水发海参、牛奶、羊奶、南瓜子、白瓜子、葵花子、空心菜、香蕉、大樱桃、水蜜桃、葡萄柚、苹果等。

第 3 章

儿童家庭护理的常见问题





孩子为什么不听话

现象描述 我女儿是在奶奶家长大的，今天早晨奶奶来电话抱怨，说孩子不起床，磨磨蹭蹭半个小时都没穿完衣服，她给穿，孩子还说不用她管。眼看着到点该去学前班了，随便吃了几口饭就走了。孩子真是越大越叫人生气，穿衣服、洗脸、刷牙……什么事都对付，没理也要讲几分。奶奶说她已经管不了这孩子了。孩子这样是正常的心理反应吗？还是患有什么疾病？（吉林省吉林市 琴芳）

一句话点评 家长要创造一个温暖阳光的家庭环境，让孩子健康成长，顺利度过第一个心理独立期。

营养师解析

琴女士，你好！

我们的一个家庭是一个集合的概念，它是由社会生活中有密切联系的人组成的集体，小孩子也是这个集体中的一员。4岁的孩子天真活泼，精力旺盛，但有时乱发脾气，处于难以调教的年龄。从4岁起，就应该对宝宝们进行科学系统的知识教育，要耐心的帮助和指导他们：如果不快点穿衣服、吃饭、准备好书包，上学就晚了，老师要生气，小朋友也会说上学迟到不是好孩子。对于这种孩子不听话的情况，家长不要心急，因为4岁的孩子虽然有些不听话，但他

们的自我意识和独立性却在逐渐增强。此时是孩子成长发育过程中的“心理第一独立期”，他们不听话是正常的心理表现。

孩子每时每刻的成长，都会让爸爸妈妈露出欣慰的笑容。宝宝又长高了、宝宝会穿衣服了、宝宝会自己吃饭了、宝宝有礼貌了，会说“妈妈，我爱你”，但也会开始会说“我不”，他们开始不愿意轻易服从大人的安排，开始有了逆反心理。孩子从4岁开始，就变得一天比一天聪明，开始有了超越的心理，并且个性开始变得积极主动，想要按照心里的计划去办事。如果奶奶三遍四遍的唠叨，孩子会抱怨奶奶管教太严格，会说奶奶像法官而不是自己的朋友，从而又增加了逆反心理。现在这些聪明多智的孩子，随时都在探索未知的环境和空间，同时也正在更深入地认识自己，变得独立，有主见、有构思、有行动，从而使他们在学习、运动、唱歌、跳舞各方面的能力又有所提高。这是孩子成长过程中的正常现象，如果家长不了解这一点，时时处处都在干预他们的活动，会损伤孩子的自主性和独立性，限制了他们在活动中的发展。



心理学家提示：家长如果发现孩子不听话，一定要调查是什么原因造成的，不要随便批评和指

责孩子。家长一定要创造一个温暖阳光的家庭环境，让孩子健康成长，同时家长要当好孩子心中的老师，让孩子有条有理地生活和学习，顺利度过第一个心理独立期。



拥抱孩子有利于感情的建立吗

现象描述 我家宝宝现在上学前班了，每天上学、放学都要求和我拥抱。奶奶说我太娇惯孩子了，我们家的孩子是男孩子，不要和他拥抱，否则孩子长大后见了美女就要拥抱，那还了得。孩子从小要教育好，不然长大后真就是管不了啦。这种说法对吗？（吉林省长春市 汪一梅）

一句话点评 爸爸妈妈要倾听宝宝的体语，读懂宝宝的心理，及时拥抱、亲吻孩子，把爱送到孩子的心中。

营养师解析

汪女士，你好！

你的宝宝每次主动和你拥抱，是因为孩子心情激动，心里有很多知心话却不会表达，只有用行动来表达自己的感情。希望妈妈能了解孩子的心情，把爱奉献给宝宝。拥抱自己的孩子是一种良好的亲子沟通方式，孩子和妈妈拥抱不仅可以触发温暖美好的心情，而且还非常神奇的有一种不可取代的魔力，可激起热情的童心，塑造起妈妈在孩子心中的伟大形象。母亲的抚

摸、拥抱、轻拍、引逗、亲吻、精心的呵护，都对宝宝有良好的刺激。孩子所需要的是让他知道你了解他、呵护他，一句话、一个拥抱是对他倾吐心声的最好方式。通过拥抱宝宝，建立和发展妈妈与宝宝的感情，能使小宝宝获得满足和安全感，使得宝宝心情愉快，使母子的感情日益加深。心情舒畅也是宝宝心理正常发展的重要因素，可以促进大脑的智力发育。通过感情沟通，宝宝知道自己有个温暖的家，不管在什么时候，不管是犯了什么错，哪怕你在唠叨，孩子也乐意接受。美好快乐的一天，从拥抱开始。

心理学家研究发现：如果婴幼儿缺乏爸爸妈妈的爱，则会生长缓慢，发育不正常，免疫功能低下，爱哭，爱生气，情绪烦躁不安，睡眠不香，易患多动症，对人没有礼貌，常有异常行为，对学习有逆反心理，长大后性格孤僻，具有智商障碍，反



应迟钝，情感抑郁等。以上这些行为，也是家长教育不当，和孩子没有感情沟通的结果。很多家长认为，平时给他好吃的、好喝的、穿好的、上最好的学校、天

天开车接送，从小过着富足的生活就足够了，忽视了爱的接力棒的传递。更忽视了宝宝们还不能用完整的语言来表示自己的感受，只有用丰富的身体语言，找机会赖在你的身边，成为他有力表达自己的工具。这时爸爸妈妈要倾听宝宝的体语，读懂宝宝的心理，及时拥抱、亲吻孩子，把爱送到孩子的心中。



电视可以成为孩子的保姆吗

现象描述 我和孩子的爸爸都在外地工作，孩子是奶奶、爷爷看管的。我俩放假回家发现，家中专给孩子买了新的液晶电视。孩子从学前班接回后，奶奶就给孩子打开电视，吃饭时也是一边吃一边看，一直看到孩子困了。请问这么大的孩子每天应看多长时间电视？即使是环保电视，看得过多对孩子也有坏处吧？

（吉林省白山市 谢萍）

一句话点评 家长应尽量避免孩子长时间看电视，而应该动脑筋、想办法、花心思制造更多、更有趣的家庭活动。

营养师解析

谢女士，你好！

有很多的家长认为，孩子白天在幼儿园、在学校学习，晚上回来是放松自己的好机会。经常看电视可以让孩子从小认识世界，也能增长孩子的智慧，看得多，学得广，所以孩子接回来就让他们看电视。而且，看电视时孩子还比较听话，不乱跑，不打闹，不影响奶奶做

饭，所以就让他们看个够。但是，长时间地把孩子丢在电视机前，并且支持孩子看电视，这样的做法是不对的。把新买来的电视放在孩子房间里，老两口还是看旧的，认为这就是对孩子最大的爱，把电视当成孩子的保姆，把孩子丢给了电视机。长时间看电视，即使是看辐射小的液晶电视，对孩子的眼睛也有伤害，使眼睛疲乏、眼睛疼、视力下降、睡眠失调，感觉器官受到过度的刺激，会严重影响视神经的功能。上学前班的小孩子正处于生长发育的过程中，身体的各个器官还没发育完善，如长时间坐在电视机旁，会构成健康风险，影响孩子大脑的发育、细胞的生成和代谢。看书、写字、画画、写书法、弹琴、学儿歌、



背诗、做游戏、讲故事，还有吃饭等都可以刺激大脑，促进大脑的发育和智商的开发，这些都是爱孩子的希望工程。而看电视是被动的行为，没有以上的功能。4~7岁的小孩子，每天看电视的适宜时间为0.5~1小时，可看小儿动画片等。

那么，过度地看电视

对孩子有什么害处呢？长时间看电视，可影响孩子的健康成长，使孩子免疫功能低下，易感冒、发烧、咳嗽，易患小儿气管炎、百日咳，注意力不集中，不爱学习，不听老师的话，不团结小朋友，易患上注意力缺乏的小儿多动症，营养失调，偏食，吃饭没有胃口。而且孩子长时间看电视，运动量不足，会导致食欲下降和消化不良，影响了营养成分的吸收，使得孩子体内营养不够，不能正常地供给小儿成长的需要，孩子会过度瘦小或肥胖、超重。

为了孩子的健康成长，家长要动脑筋、花心思，想办法制造多样的、有趣的家庭活动，如各种游戏和健身的运动，以增加与孩子的互动相处，增进亲子关系。



顶嘴的孩子是坏孩子吗

现象描述 我女儿已经6岁了，最近开始和奶奶顶嘴。奶奶一气之下打了孩子，奶奶说这孩子没法管教，眼看着到了该去上学的时间，可她还没穿好衣服，磨磨蹭蹭的。孩子抱怨说奶奶就是个法官，唠叨得烦人。所以最终孩子因为顶嘴挨了打。请问顶嘴的孩子是坏孩子吗？长大后能改变吗？我家产生了家庭矛盾，这如何是好呢？（吉林省蛟河市 宿风芝）

一句话点评 孩子顶嘴不听话不是坏孩子，这是成长发育中所必经的阶段。

营养师解析

宿女士，你好！

孩子五六岁后，是成长发育的黄金时期，精力旺盛，但是对很多事情似懂非懂，语言的理解能力有限，思维还不发达。但是孩子的个性开始变得积极主动，大脑细胞很有活力，对

大人的语言和行为有了一定程度的认识和判断。新世纪的孩子们，有时比大学生都聪明，他们每天都在动脑筋思索着将来的环境，同时也认识着周围的事物，自己变得有主见、有构思、独立自主、感情丰富。对家长的失言、简单粗暴的行为，会立即反击。孩子一天比一天长大，突然开始不听从家长的命令和指挥，和家长争论不休，撅着嘴和家长顶撞，所以奶奶十分生气，打了孩子。



大多数的家庭中都
有孩子，我们因为孩子
所以活得更加充实。我
建议，身为家长要营造
民主的家庭气氛，用心
倾听孩子的心里话，不
能因为他们年龄小，就
可以对他们无缘无故大
喊大叫。每一次和大人
顶嘴，就是一次大脑细
胞的成长过程，孩子的

智商就多了一分，也就更加聪明了。不要因为孩子顶
了几次嘴，家长就生气。奶奶要知道，孩子正在向你
证明，她已经有了独立的意识，对事情有了自己的见
解。面对孩子的顶嘴，家长应该相信，孩子顶嘴不听
话，并不表示她是坏孩子，而这是成长发育中所必经
的阶段。还有，家长要认真推敲理解孩子顶嘴时所说
的话，要仔细分析，不能动不动就把旧社会的苦水端
出来，要认识到，21世纪的今天，孩子的生活条件已
远远优于过去。家长应该和孩子经常沟通，促进孩子
与奶奶感情的建立和发展，更好地促进孩子的健康成
长发育。



给孩子染发，把孩子打扮成洋娃娃好吗

现象描述 我女儿给自己染成红头发，她又给自己的孩子染成了黄色的头
发，还烫了羊毛卷。她们母女做完头发回来后我都不认识了。虽然我理解，现在
的妈妈都想把孩子打扮得漂漂亮亮的，把孩子打扮成可爱的洋娃娃，但是这样给
8岁的女孩又染又烫的，对孩子有伤害吧？（黑龙江省哈尔滨市 洽玉凤）

一句话点评 给孩子染发是有后患的，请停止这种行为。

营养师解析

洽女士，你好！

健康方面的权威报
导对于染发的危害性已发
出若干警示，但并没有引
起人们足够的重视，仍
是你说你的理，我染我的
发。染发已经成为世界最
流行的时尚，在我国也同
样如此。现在很多女士认
为染发会使自己的形象发

生很大变化，使自己更富有女人的魅力，充满着阳光
和自信，为生活增添了色彩。

给自己的宝贝女儿染发烫发，可以把自己的宝宝
打扮成洋娃娃，超越了外国孩子的健康和活力，真是
活泼可爱，人见人夸。但其实不然，这样有害孩子的
健康你知道吗？

孩子的头发可保护大脑皮层，维护大脑细胞的
健康，只有这样才能使孩子聪明。染发剂中含有一种
叫对苯二胺的化学物质，这种物质在染发过程中加热



后，会通过头皮，进入毛细血管，然后随血液循环到达骨髓，侵入孩子的身体，会对孩子的成长发育带来很大的危害，妈妈一

时的心血来潮，是百害而无一利的。

据我国患白血病的病历记载，多次染发，会导致细胞的突变，使得白血病、皮肤癌、乳腺癌、膀胱癌的发病率都有所增加。所以说给孩子染发是有后患的，请停止这种危险的行为。



Q06 把孩子的衣服同大人的一起用洗衣机洗行吗

现象描述 我女儿洗衣服，每次总是等洗衣机装满了才洗。把大人的内衣、内裤、袜子、床单、枕巾，还有孩子的衣服全都放在洗衣机里一块洗。孩子经常说身上发痒，有一片一片的小红疙瘩。请问是否是这种洗衣服的方法使孩子的衣服受到了污染？（吉林省公主岭市 朴玉明）

一句话点评 正处于生长发育中的儿童，皮肤又白又嫩，他们的衣服应用专用的洗衣盆单独来洗。

营养师解析

朴女士全家好！

人们的传统观念是以水为净，只要有水衣服都能洗净。有很多的人家洗衣机装得满满的，而且从不清洗洗衣机，时间长了，洗衣机排水的内壁积满了污垢杂质和布屑，滋生了大量细菌病毒。而且大人的衣服、裤子、工作服等也和孩子的衣服放在一起洗。大人衣服上的细菌就会沾在孩子的衣

服上，使孩子的衣服受到污染，损害了孩子皮肤的健康。所以这种做法是不对的。

皮肤的健康是衡量人体健康的一个重要标志，正处于生长发育中的儿童，皮肤又白又嫩，所以保护好孩子皮肤的健康尤为重要。儿童的衣服应在专用洗衣盆里洗，要选用儿童洗衣液和儿童肥皂，不能和大人衣服及床单、被罩一起洗，而应分开来洗，洗干净后尽量在阳光下晒干，防止交叉污染和外界细菌的侵入。

家长不要为了节约用水图方便将孩子大人的衣服一起洗，而损害了孩子的健康，要认真的做好孩子衣服的洗涤工作，才能使孩子健康发育。



Q07 为了孩子不被晒伤而不让出门的做法对吗

现象描述 孩子的姥姥每天送她的宝贝孙子上学的时候，生怕孩子被太阳晒着，就打着伞，生怕汽车的尾气有害健康，就给孩子戴上口罩。到周六周日也不让孩子出门，说太阳光的紫外线有毒，会晒伤皮肤。所以现在孩子只能老实呆在家里，可是姥姥这么做对吗？（天津市 唐侍玲）

一句话点评 儿童每日合理接受适量阳光照射可促进身体发育。

营养师解析

唐女士，你好！

长辈人对自己的孙子孙女特别疼爱，真是含在嘴里怕化了，捧在手里怕摔了。所以不让孩子被太阳晒坏了皮肤，休息日不让孩子出门，减少了孩子享受阳光浴的时间。其实这种想法和做法都是过分夸大了阳光和空气的负面影响，也是一种神经过敏的表现。这种做法没有科学依据，是不对的。

大海航行靠舵手，万物生长靠太阳。人也是一样，没有阳光就没有人类。特别是生长发育中的孩子，要充分享受阳光才

能健康地生长发育。合理的阳光照射，可促进食物中的胡萝卜素A、胡萝卜素D的合成，促进钙的吸收。儿童每日合理享受阳光浴1小时，可在体内合成50毫克的钙，从而促进骨骼的生长，可天然地杀菌消毒，使孩子皮肤光滑，使头发乌黑亮泽，提高了生长发育中的免疫功能，让孩子快乐成长，减少疾病，防止儿童多动症、佝偻病、贫血等疾病的发生。

另外，儿童出门戴口罩，这是过分的讲究，认为外边被污染的空气对孩子的健康有害，而没有看到清新的空气对孩子的好处。我要问一下，孩子的姥姥、姥爷、奶奶们，你们出门怎么不打伞、戴口罩呢？是否是你们过度紧张，对孩子过度娇惯呢？

除了正常的户外活动呼吸新鲜空气，家长还可选择在阳光明媚的天气里，全家人一起到郊外、到公园游玩，那里环境幽静，空气新鲜，在那里感受大自然的美好阳光，增加孩子对自然的好奇心和对生活的热爱，晒太阳赏山水，全家人其乐融融，更可促进孩子健康成长。



为什么蚊香能熏晕孩子

现象描述 我孙子3天没上学了。孩子的爸爸怕蚊子咬孩子，在孩子的房间和大人的房间里各点了一盘蚊香。大人第二天早晨起来后有点头晕，孩子怎么也叫不起来，一起来又晕倒了。请问蚊香怎么能熏倒人呢？应怎样正确使用蚊香呢？（吉林省吉林市 李春笑）

一句话点评 蚊香能熏蚊也能熏人，一定要按说明书使用，注意安全。

营养师解析

李女士全家好！

天气越来越热，烦人的蚊子也开始向人们进攻，吮吸人们的血液，不停地叮咬，使人难以度夜。饱受蚊子叮咬的人们开始反抗，选择点蚊香来驱蚊子。这是一种自我保护的有效方式，但要注意安全。选购蚊香时要看清楚是否有正规厂家

的质量保证书和使用说明书，燃烧的烟雾是否有毒有害，应看清楚蚊香应点多长时间的规定后再点燃操作。

点蚊香的房间，不论是大人的还是孩子的，都要通风良好，禁止关紧窗户和门。蚊香不要放在桌头，点燃的蚊香要放在盘子里，小心失火。睡前点20分钟即可驱蚊，不能一盘蚊香一夜点完，如蚊香点的时间太长，会把人熏得头晕恶心、全身无力。特别是在成长发育中儿童，虽然是精力旺盛，长时间被熏孩子也会中毒，影响了孩子的健康成长。



请问我的女儿为什么不爱学钢琴

现象描述 我女儿从小就爱唱歌爱跳舞。我们两口子都是工人，每月把工资存起来，给孩子买了一架钢琴，又请了家教老师，希望她长大后有出息。可是女儿说这钢琴的声音很烦人，她不学，更不想听，反而闹起了情绪，影响了正常的学习。我们俩挣钱是多么不容易的事，可是钢琴买回来了她却不好好学。我说服不了自己的女儿，这可怎么办呢？（吉林省吉林市 张天江）

一句话点评 要想让孩子将来学习进步，事业成功，必须实事求是，从孩子的兴趣出发。



营养师解析

张女士全家好!

望子成龙是每位家长的心愿。你的女儿今年8岁,上小学二年级,她已经参加了4个课外班,在学校学唱歌跳舞,周六周日学美术,还要在家里学钢琴。孩子每天都在紧张地学习,不仅如此,还有那么多课外学习的任务,长此以往,会带来什么样的后果呢?

儿童正处于成长发育的高峰时期,如果超负荷的学习,没有出去玩耍的时间,长此下

去,孩子怎么能健康的成长呢?这样的孩子当然会产生精神压力和智力发展障碍,她对家长所作的一切都有逆反心理。强迫她去学钢琴,反而会让孩子闹情绪,出现上火、不思饮食、嘴上长火疮、口腔溃疡等症状。

现在有很多的家长,有钱的买钢琴,没钱的也要买钢琴。我们有句俗语叫做人应量体裁衣。你培养孩子的兴趣爱好,让孩子多学知识是对的,但是要有计划性,和老师沟通研究一下孩子有什么优点,有什么天赋,孩子对什么感兴趣,孩子有多大的承受能力以及要了解孩子的健康状况,不要凭自己一时的想法,就擅自作出决定。要知道你的孩子现在还很小,承受不了太大的压力,她现在最需要的是你的关心与爱护。所以,要想让孩子将来学习进步,事业成功,必须实事求是,不要盲目的给孩子下各种不切实际的任务。



Q10 孩子爱讲脏话没有礼貌该怎么办

现象描述 我的儿子、儿媳妇都是下岗职工,没有工作,因为生活琐事经常吵嘴,偶尔还会说一些脏话。孩子可能受爸妈的影响,一生气就和同学打架,还骂人,不团结同学。老师经常把孩子的行为打电话告诉家长,这时候孩子又要被妈妈爸爸打骂,长此下去如何是好呢?想要创建和谐的家庭,让孩子健康文明,我们应怎样教育孩子呢?请给我们这个家庭帮助。(吉林省吉林市 唐家香)

一句话点评 父母应以身作则,在道德方面教育孩子,关心爱护孩子,做好孩子的第一任老师。

营养师解析

唐女士全家好!

为人父母,应以身

作则,做好孩子的第一任老师,要知道父母的一言一行都



在影响着自己的孩子。孩子的行为不良、道德水平低下、不遵守学校纪律、和同学打架、骂人，确实是不文明的行为，但也不能随便打骂孩子，伤害孩子的自尊。家长不能因为鸡毛蒜皮的小事也拿孩子

出气。孩子在心里默默地忍受着，实在没法忍受时，就和同学吵嘴打架。还有为父为母的，为了一点小事天天吵，互相挑毛病，早就把对对方的爱忘记在脑后。孩子就在这样的家庭中受着影响，养成了爱讲脏话、没有礼貌的毛病，你们的那些行为是否该收敛一下呢？

家长们一定要注意自己的言行，要当好孩子的第一任老师，当文明的父母，做个贴心的父母，做孩子最好的朋友，不要伤害他们的自尊和感情。



如何护理因为精神受了打击导致营养不良的孩子

现象描述 因家庭的不幸，孩子的妈妈走了，孩子的精神受到了打击，不爱吃饭，身体消瘦，发育迟缓，出现口腔溃疡、口角生疮、大便干结等症状。请问孩子营养不良，奶奶应怎样护理他呢？（吉林省延吉市 张芬）

一句话点评 孩子出现营养不良与心情失落，全家人都要多加爱护，防止营养不平衡，导致营养状况的滑坡。

营养师解析

张姐妹全家好！

失去妈妈的家庭不幸使孩子受到了强烈的打击，让孩子过早承受这种巨大的压力，孩子不知道如何调节自己的情绪与心理，导致身体出现异常信号，造成营养不平衡，导致各种症状出现。

目前很多孩子都是因为上火造成营养不良与心情失落，全家人都要多

加关照。孩子不爱吃饭，会造成营养不平衡，营养状况的滑坡。往往在疾病到来之前，就有各种信号出现，如情绪的变化、一人独行、不愿和同学们在一起沟通、语言很少、反应迟钝、睡眠不佳、肝火上行、肝热眼赤、口腔溃疡、口苦口臭、不爱喝水等。这时家长要多给孩子补充富含维生素、蛋白质、铁、锌、锰的食物，为了孩子清心祛火，缓解情绪，防止营养滑坡，以下向您介绍一些食疗配方，请选择食用：鸡汤小白菜西红柿海带汤、红小豆粳米软饭、冬瓜牛肉汤、玉米面小枣发糕、荠菜炒虾段、燕麦米大米软饭、鸡翅炖香菇土豆、绿豆大米软饭、排骨木耳西红柿汤、薏米大米饭



小米红小豆软饭、糖醋鱼段、扒高山娃娃菜、红小豆高粱米饭、小土豆烧茄子、鸡汤三鲜馄

饨、北京芝麻酱花卷、肉末香菇茼蒿绿豆挂面、西红柿小米粥。还要多吃水果，如：香蕉、香瓜、哈密瓜、黄瓜、小西红柿、草莓、葡萄柚、苹果、茄梨、西瓜、桑椹等。



Q12 家长在孩子吃饭的时候唠叨没完是否正确

现象描述 孩子的奶奶，把他的宝贝孙子看成是掌上明珠，为了孩子吃好，一日三餐都精心烹调出鲜美的饭菜。可是她却经常在吃饭的时候询问孩子的学习成绩，责备孩子成绩差，抱怨孩子的老师对孩子不公平。请问奶奶总在孩子吃饭时唠叨的行为不对吧？（吉林省吉林市 陈飞）

一句话点评 不管孩子有什么错，在吃饭的时候家长都不应该责备和打骂孩子。

营养师解析

陈女士全家好！

人的一日三餐必须吃好吃饱，才能保证身体的健康。每位家长除了烹调色香味俱全的营养菜肴外，还要提供一个良好的就餐环境，保持孩子愉快的就餐心情，不宜在吃饭的时候批评和教训孩子，也不宜在孩子的面前数落老师的不是。

人的高级神经系统的活动对胃肠消化功能有

影响，进食时心情愉快，才能有好的胃口，增加食欲，促进消化。由于条件反射的作用，胃肠的消化液分泌旺盛，胃肠的蠕动功能增强，可促进营养的吸收和输送。一个人如果情绪不好，大脑皮层对外界环境反应的兴奋度就会降低，就会出现食欲不振、消化不良、不思饮食等症状，胃肠分泌的消化液将减少，胃肠蠕动功能减弱，食物在胃中停留的时间延长，会使人没有饥饿感，更没有心思吃饭，即使应付的吃下去，也会感到肚子不舒服。

所以当孩子吃饭的时候，不管孩子有什么错，都不能责备他、数落他，否则会影响孩子的食欲，影响营养的吸收和正常的生长发育。



Q13 怎么处理和预防蚊子叮咬

现象描述 天气炎热，蚊子很多，尽管家中搭起了蚊帐，可孩子的脸上、头上、手上都被咬出了疙瘩。孩子浑身都痒，有几处用手挠后，已经感染了。请问



怎样预防蚊子的叮咬？被蚊子叮咬后如何处理呢？（吉林省吉林市 马林林）

一句话点评 处于生长发育时期的孩子被蚊子叮咬后，家长要认真对待，提供以下几种预防和处理蚊虫叮咬的方法。

营养师解析

马女士，你好！

孩子正处于生长发育时期，皮肤很嫩，被蚊子咬后，将出现很明显的红肿现象。大人皮肉较厚，身体抵抗力很强，对于蚊子的叮咬能忍受，可孩子年龄很小，无法承受。如何预防和处理蚊子叮咬呢？

1. 炎热的夏季，每天都要出很多汗，应多吃富含维生素C的食物，如苦瓜、苦苣、莴苣、蒲公英、刺儿菜、马齿苋等，可做汤、炆拌、包饺子、

做沙拉食用。这些苦味蔬菜可清心解毒，能防止汗水带走钾、钠和预防蚊虫叮咬。

2. 每次给孩子洗澡时，在浴盆中放上4粒维生素C和100克苦瓜水溶解在水中，可预防蚊虫叮咬。

3. 蚊虫叮咬后的处置：取敏迪或扑尔敏1片，蘸口中唾液反复涂擦患处。可止痒消炎，缓定心情。

4. 蚊虫叮咬后，取丝瓜蒂、黄瓜蒂，反复涂擦叮咬处。还可将丝瓜叶或黄瓜叶捣泥敷叮咬处，一天5次，止疼止痒，消炎消肿。

5. 鲜马齿苋1棵，洗干净捣碎后涂敷患处，也可在手里揉搓后敷患处，止痒消炎，散淤消毒。

6. 维生素B₁口服，每日3次，按儿童剂量服用。也可将维生素B₁溶于浴盆内，沐浴后体会散发出特殊的气味，可使蚊虫敬而远之，达到驱虫的效果。也可将溶维生素B₁的水放在房间，驱蚊很有效果。



孩子都已经13岁了，怎么还爱玩捉迷藏

现象描述 我家的孩子真不听话，已经13岁了，是大孩子了，可是他就像幼儿园的老师一样，领着小不点的孩子玩捉迷藏、老鹰捉小鸡、丢手绢的游戏。奶奶说这孩子怎么总也长不大呢，一辈子也不会有出息的。奶奶这样的说法不对吧？孩子为什么这么大了还爱玩儿小孩的游戏呢？（吉林省吉林市 赵家梅）

一句话点评 玩小孩子的游戏可以使课业繁重的大孩子暂时丢掉学习压力，是孩子的期望，这是他们的正常心理，应该尊重他们的想法。



营养师解析

赵女士，你好！

现在的孩子压力很大，孩子不能每天都背着沉重的书包，点着灯学到深夜，疲劳焦虑地睡了一觉，明天还是上学……

孩子的成长发育、智慧的开发、健康文明的素质都离不开孩子有一个快乐心情。所以孩子只有在成长的过程中玩得开心，才能促进大脑细胞的

活力，学习进步，认识周围的世界。孩子用自己的想象留恋着童年，开展了有趣的活动，培养了独立自主性，为明天打下了基础。玩得开心，孩子就更聪明，他们已经长大成人，丢掉学习压力是他们的期望，这是他们的正常心理，应该尊重他们的想法。

孩子的成长离不开玩。玩得好、吃得好、睡得好，才能身体好、学习好。要保持丰富的膳食，同时才有良好心情。玩出愉快，才能促进孩子正常的生长发育，健脑多智，学习进步。应该让孩子玩的好，给儿童一个良好的人生开端，孩子保持着一颗童心，和以后是否有出息根本没有关系，不要担心。



孩子学习这么紧张是不是不应该看电视了

现象描述 我孙子今年12岁了，放学后每天都要写作业，有时写到十点多钟。学习这么紧张，他晚上还是必须看动画片，因为看电视推迟了孩子的学习时间。请问孩子学习这么紧张是不是不应该看电视了？（吉林省吉林市 杨光信）

一句话点评 在不影响孩子学习的情况下，孩子应该有选择、有节制地看电视，不能放任，也不能绝对禁止。

营养师解析

杨女士，你好！

孩子学习任务很重，学校学习完了，放学回家还要写作业，还有很多的孩子参加各种的课外班。一天的学习是很辛苦，应该允许孩子适当看一些对孩子生长、大脑思维有帮助的儿童片。因

为通过看电视可以让孩子了解未来的新世界，电视对儿童的影响有越来越超前的趋势，这和生活人的生活方式有关，电视节目丰富了孩子的知识和成长发育儿童的心理。在不影响孩子学习的情况下，孩子可以有选择、有节制的看电视，不能放任，也不能绝对禁止。家长应和孩子沟通，不能因为看电视影响第二天上学，累坏了身体。而且如果看电视太多也会累坏眼睛，应注意爱护眼睛，学习完了，应快点睡觉休息。



Q16 可以让孩子每天进行适当的劳动吗

现象描述 我女儿今年都14岁了，每天还是爷爷帮她背着书包送她上学。放学了，爷爷又把书包背回来。这孩子不仅不会洗自己的衣服，不会刷鞋，连自己的被子都不会叠。老师出了一个作文题，叫“分享劳动的快乐”，可急坏这孩子。孩子现在的状况都是爷爷奶奶娇惯的结果。两位老人认为孩子每天的学习就是劳动，大人为了孩子辛苦是应该的。长此以往，可怎么办呢？请您帮忙开导开导二位老人吧，谢谢。（吉林省延吉市 吕金花）

一句话点评 要让孩子体会到劳动的乐趣，学习生存的技能。

营养师解析

吕女士全家好！

现在有很多的家长，把独生子泡在蜜罐里，孩子是饭来拿勺喂，衣来帮着穿。很多家长认为孩子只要学习好、有特长就是好学生，不会做家务没关系。家长给孩子腾出时间学习，不让孩子参与家务劳动。还有些家长不喜欢孩子学着做家务，认为孩子一起忙活，经

常帮倒忙，结果孩子根本不知道劳动创造世界，用劳动换来幸福，更学习不到劳动中的生活技能，长此下去孩子长大后当然会四体不勤五谷不分，没有基本的生活能力。所以应在适当的时候，让孩子体会到劳动的乐趣，要让孩子参与家庭劳动，使孩子有责任感。

现在的生活中，无论你家有多少财富，都不要忘记让孩子从小就参与家庭劳动，要让孩子明白你们现在的财富都是用劳动、用汗水换来的，需要用聪明智慧和劳动来保卫它，要让孩子体会到劳动的乐趣，明白只有用勤勤恳恳的劳动，才能换取明天的幸福生活，应让孩子学习生存的技能。



Q17 孩子的道德教育需要从摇篮开始吗

现象描述 孙子今年12岁了，从上小学一年级开始，每年都是三好学生，学习和品德都是第一名。有很多人说我们老两口假正经，天天给孩子上文明政治课，在工作岗位上给职工讲了一辈子，如今又给孙子讲，现在这个时代，谁还讲



你那一套，管好孩子的学习，才能有出息。今天我向营养师讲一下我的观点，孩子道德、品格健康需从小培养，我讲得对吗？（吉林省吉林市 陈齐）

一句话点评 对孩子进行道德教育，越早越好。

营养师解析

陈先生，你好！

我是一个营养工作者，天天讲吃饭，吃好饭就是责任和义务。孩子的心灵就像一块黑土地，播上优良的种子，就一定能丰收。如播上变质的种子，根本不出庄稼，哪里还有丰收的果实。你们老俩口，一辈子讲政治思想品德教育，你们的孙子在摇篮里受到了很好的教育，孙子每年被评为三好学生，是在老师的帮助、爷爷奶奶的榜样下才取得的，已经结出了果实。只有在榜样的作用下，才能成功，让孩子懂得奉献他人，勤劳勇敢，更要有

理想，有道德。孩子每时每刻都在呼吸着家长的新鲜空气，才能健康成长。

古语有云：子不教父之过。因为孩子一切良好习惯的养成，完全是靠家长的模范力量。家长是孩子心中的第一任老师，尤其是在日常生活中的文明礼貌和道德方面，家长的榜样作用对孩子的影响最为深刻。俗语说：恶习如惯匪，独苗不成林。家长办事认真、精神愉快、有礼貌、有知识、遵守各种制度，时时处处都是孩子心中的榜样，养成文明礼貌是道德教育的第一课。在家庭或社会，为了提高孩子的道德水平，家长应以身作则，讲文明用语，不说脏话，一言一行、每走一步都要有家长的样子。

现在社会上有很多家长，只关心孩子的智商，认为孩子只要学习好就行，把孩子的品德教育放在一边，不关心国家大事，只要有钱就行。认为孩子将来只要有一份好工作就可以，谁还能托起明天的太阳，那是他人的事，单一的人对社会、对人类都是无用。这样的观点和做法都是错误的，会误了孩子一生的。

所以说，对孩子进行道德教育，越早越好。



家长错怪了孩子，应该主动道歉吗

现象描述 我女儿今年13岁了，很任性，不听大人的话，做事常常杂乱无章。如周日休息常起得很晚，每次都是玩够、吃饱了，再去收拾房间，连被子都不爱叠，是个无纪律的女孩。有一天他爸爸为了找他的手机，家里的翻遍了。当



时我认为是女儿乱翻东西，骂了孩子，孩子也被气哭了。结果却是我错怪了她。请问错怪了孩子家长还用主动道歉吗？（吉林省吉林市 围立方）

一句话点评 错怪了孩子，家长当然应该道歉，家长要以身作则，做好孩子的榜样，应主动与孩子沟通。

营养师解析

围女士，你好！

你错怪了你的女儿，没有调查就对孩子乱喊乱骂了一顿，确实伤了孩子自尊心，所以孩子伤心的哭了。真理面前，人人平等，不要认为自己是妈妈，自己的观点就一定正确。希望今后不要随便批评孩子，在错误地批评了孩子后，要向孩子道歉，这样才有助于家庭的团结，以及与孩子的感情

沟通。同时也要为孩子树立一个对自己的言行负责，知错就改的形象，不能用权威的形象来驾驭孩子，这样才能树立家长的形象，孩子才能对妈妈尊重。

同时建议家长要以身作则，首先做事要有条有理，讲卫生，讲文明，及时给孩子做饭做菜，没有家庭泼妇的行为，要言行一致的管理家务，没有恶习。妈妈要为孩子建立作息制度，做好学习的安排和户外活动，还要培养孩子做事、上学有条有理，按计划去办事。父母应是孩子的榜样，要让孩子了解到成功和失败的含义，启发孩子大脑活动的思维，提高孩子的学习兴趣，让孩子用爱心去办事，这样就能让孩子成为有条理、懂礼貌的孩子。



Q19 经常去饭店的饮食方式健康吗

现象描述 我儿媳妇不爱做饭，她家餐桌上放着好多饭馆的菜谱和订餐电话，一日三餐都是打电话订餐。孩子专门选烤肉、麻辣烫之类的食物，一边吃着肉串，一边喝着饮料。天天吃好的，可是孩子脸黄肌瘦，脸长了小痘痘和粉刺，还开始便秘。请问这样的生活方式健康吗？（吉林省吉林市 董芳芳）

一句话点评 经常去餐馆吃饭，对儿童的健康不利。

营养师解析

董女士全家好！

首先说小餐馆、小吃店、烧烤店，那里的老板可不是妈妈。开饭馆的店老



板，可比妈妈热情，生的、鲜的、硬的、辣的、烧的、烤的，你吃得越多他们就越高兴。但是孩子吃了餐馆的食物后，常会出现腹泻、拉肚子、不消化、胃肠炎等症状。进餐馆吃饭，那里只管吃饱喝足，不管有病的事。现在好多餐馆的卫生条件差，

孩子天天吃那里的食物会生病，影响了健康的成长和发育，智商受损。

现在生活水平不断提高，不少的家庭在节假日、朋友聚会、新婚庆典时要去饭馆吃上一顿，这也是新世纪的时尚和进步的表现。但是如果孩子天天去饭馆吃，饮食不讲究营养搭配，总是大鱼大肉，渐渐地孩子也会出现高血脂、高血压、高血糖等大人的病，久而久之，会给孩子的身体健康带来严重的后果。

所以，家长们不要偷懒不给孩子做饭，一定要科学饮食，才能保证孩子健康成长。



孩子最佳的入睡时间是几点

现象描述 我儿子今年14岁了，上初中一年级，一直住在奶奶家，学习还好。奶奶认为孙子每晚学习得越晚就越好，一看见我们回来，每次都是当面表扬孩子，说孩子努力学习，很勤奋。可是孩子不能像大人一样熬夜吧，孩子最佳的入睡时间是几点？（吉林省吉林市 包姜玉）

一句话点评 孩子最佳的入睡时间是在晚上9~10点。

营养师解析

包女士，你好！

中国营养专家提示每位家长，孩子每天学习很累，晚上写完老师留的作业，要做家长留的作业，还有课外班的学习，超出了成人一天的工作量，到了晚上不能再学到深夜，

应该好好地睡上一觉。儿童最佳睡眠时间是在晚上9~10点。人体的生物钟在10~11点，将会出现一次低潮，这时人的呼吸、体温、脉搏、心脏的功能都处于一天的低点，这个时间孩子最好已经处于熟睡状态。儿童每天都要有成长发育，人的成长激素最佳的分泌和营养成分的输送都是在夜间进行，请关心孩子的正常睡眠，不要累坏了儿童的身体，影响了健康的成长。



孩子需要一个什么样的家庭

现象描述 我是孩子的奶奶，孩子每次见到我就说要去我家住，因为爸爸妈妈经常吵架，不做饭，他俩一生气都吸烟，孩子被呛得头痛。我知道孩子的爸爸脾气不好，我一直在说他们，这样对孩子影响很大。孩子不愿回自己的家，我真的很着急。请问我该怎么说他们呢？（吉林省吉林市 高玉玉）

一句话点评 家长要创造一个温馨和睦的家庭，才能有利于孩子的健康成长。

营养师解析

高女士全家好！

夫妻之间的感情与孩子的身心健康有很大的关系，孩子最初的启蒙教师就是父母，言传身教。他看见父母快乐地交流，孩子一定会心情愉悦。爸爸妈妈不争不吵、互教互爱、相敬如宾，就可以促进孩子与家长感情的建立与发展，可以更好地增进孩子智力的开发。但是每一个家庭都有不顺心的

事，家庭不可能永远是温馨的港湾，难免有风风雨雨，这时就要做到互相理解，父母要注意自己的言行对孩子的影响，少说多做，才是真理，让孩子也要理解这复杂的人生。家庭中的每一个成员都有责任和义务维护家庭团结的气氛，共同给孩子营造一个安乐小窝，携手共建现实的生活和美好的明天。孩子就是我们征途前边的明灯，心里充满着快乐和希望，不要因为一点小事吵红了脸，这就是不对的。

夫妻之间的关系在有矛盾时不要激化，少说话就是最聪明的人，适当回避才会雨过天晴，神清气爽，会使家庭的关系得到改善。要为孩子营造一个温暖的家，你才是好爸爸好妈妈。



孩子为什么要多用筷子吃饭

现象描述 孙子今年13岁了，还用不好筷子，总是用勺子来吃饭。听说孩子用勺子吃饭，会变笨，学习不进步，用筷子则会让孩子脑子灵活。可是我又想起，外国人都不能使用筷子，怎么也那么聪明呢？请问用筷子吃饭，真的会使头脑聪明吗？（吉林省吉林市 史明月）



一句话点评 家长要尽早让孩子学会用筷子吃饭，促进智力的发育。

营养师解析

史女士全家好！

外国人用餐以西餐为主，左手拿刀，右手拿叉子，左手、右手手指在同时运动。他们到中国来也学着吃中餐，品味着美味菜肴，他们还是左手拿着勺子，右手学着拿筷子，还是两个手都在运动。因为大脑就是我们生活中的指挥器官，而精细复杂的手要担负着全天的工作。运动、学习和吃饭，使大脑频繁而有规律

的工作，增加了大脑细胞的工作量，从而使细胞增强代谢活力，使人的大脑得到锻炼，头脑清醒，反应灵活，思维发达。因此用筷子吃饭真的能提高大脑功能，健脑益智。

还有，家长要尽早让孩子学会用筷子吃饭，左手也可以拿个勺子，同时运动。手指与手臂的关节与肌肉同时运动，还要必须用力得当，动作协调，才能成功地把饭菜送进口中。用筷子吃饭不仅是灵巧的动作锻炼，而且还能有效地刺激大脑皮层的生理活动，促进婴幼儿的智力发展，对健脑活动十分有益。您家的孩子13岁了，还用不好筷子，家长要多帮助，一定要让孩子使用筷子用餐，左手可以同时使用，让孩子的大脑小脑同时做工，一定会越来越聪明。



孩子需要妈妈还是营养师

现象描述 我家的儿子、儿媳平时很忙。儿媳妇单位办了营养师学习班，可是她说，给孩子多吃好的，就是营养师，孩子想吃的就是她身体所需的营养，还说没有必要去学习。请问这样的说法对吗？（吉林省桦甸市 金芝玉）

一句话点评 聪明的妈妈，才是孩子的营养师。

营养师解析

金女士，你好！

首先说聪明的妈妈，才是孩子的营养师。单纯满足孩子要求的，如

烤肉串、鸡腿、麻辣肉饼、牛肉干、果脯、炸薯片、虾条等孩子爱吃的食物，可不是妈妈对孩子的关怀。因为孩子的身体和心理是一个整体，在他们的成长发



育中需要营养的食物来供给,要有科学营养化的餐桌。需要妈妈们走出生活的误区,要学习儿童营养知识,培养孩子的饮食习惯,减少偏食,认真走进厨房给孩子烹调出营养的

菜肴,为孩子健康的身体打下良好基础。

要想自己的孩子身体棒,孩子的营养热量来自各种食物,一日三餐对孩子所供应的营养物质构成要平衡才是均衡的营养,才能使孩子聪明健壮,精力充沛,动作灵敏,活动能力强,同时还要供给大脑的营养,使孩子智力得到开发,有一个健康的开端。多学习必要的营养调配方法,孩子所需的妈妈,也是营养师。



为什么孩子不爱说话

现象描述 我女儿今年14岁了,原来是个开朗活泼、快乐的女孩,经常可以听到她的笑声和歌声。可是最近不知道为什么这孩子突然不爱说话,和同学交往很少,一个人去上学,一个人在路上走,现在跟父母也不怎么说话了,总发现她一个人皱着眉头不吭声,愁眉苦脸地在写作业。不知道这孩子为什么变成这个样子,这该怎么办呢?(吉林省吉林市 刘梅)

一句话点评 孩子内心自我封闭,实际上是自我保护的现象,家长要关心爱护孩子,多与孩子沟通。

营养师解析

刘女士,你好!

高尔基说:“爱孩子,这是连母鸡都会的”。但是怎样爱孩子,不是每位家长都有清醒认识的。

家长对孩子,望子成龙,望女成凤,心情迫切。每天为了孩子都有新的想法,今天舞蹈练习得怎么样,明天钢琴进了几级,还有英语口语是否超越了别人,还有小考考了

多少分,中考是多少分,为什么没考第一名……孩子天天承受的是学习压力。特别是孩子上初中以后,知识难度加大了,每天老师留的作业都要写到很晚,还有家长报的课外班要完成。妈妈呀,你真不知道你的女儿心里有多累,她已经长大了,要变成一个自主自立、有独立思考的青春期的女孩,不能总当处处顺心的乖孩子,她要选择她喜爱的兴趣班,她要做她喜爱的游戏,找回心中的平衡。从心理学的角度来看,孩子内心自我封闭,实际上是自我保护的表现。

那么,我们应该怎么样爱孩子呢?青春期的女孩会意识到自己已经长出小翅膀,就要飞了。所以家长不能



强迫子女去做某些违背她意愿的事，要看到独到之处，让孩子在快乐中长大，让孩子在没有压力、没有逼迫的气氛中长出强健的翅膀，快乐地生活，静心地学习。每位家长首先要调整心态，父母要学着换位思考，你也要学着当女儿，先回想一下自己青春期的想法和所做的事，然后再站在女儿的角度体会一下，在更大的

压力下，他们会有怎样的苦恼和困惑。还有很多的父母像大领导、大法官一样，板起脸孔教训着孩子，为孩子订出某些必须执行的任务，天天向孩子炫耀自己年轻时的辉煌，天天给自己摆功论好，要孩子超越他的当年。

我们每一位家长要爱孩子，要爱得平等，要用成人交往的心态，来对待日渐长大的孩子，要让孩子感到自己有爸爸有妈妈，同时她也是这个家的一个成员，也是这个家的工作者，有保持沉默的自由和言论的自由，更有合法的权益。父母要表示出自己支持她的学业和将来的事业问题，还要建立母女的感情基础，要经常和孩子沟通感情，说知心话，使孩子获得心理上的满足。有安全感，孩子才能更好地成长。



Q₂₅ 上小学的孩子也讲究攀比，该怎样教育

现象描述 我们家是双职工，靠我和孩子爸爸的工资来生活。我的儿子今年四年级了，班级里的其他学生都是富家孩子，吃的是名牌，穿的是名牌，天天坐名车上下学。好心的同学家长送给我的孩子名牌衣服，孩子回到家就问我为什么不给他买名牌衣服。现在他就爱穿同学给的衣服，不爱穿自己原来的衣服。请问这么小的孩子也学会讲吃讲穿，这该怎么办呢？（吉林省四平市 高成）

一句话点评 心灵是孩子肥沃的土地，优秀品德若不在幼年时代形成，长大后就难以具备。

营养师解析

高先生全家好！

现在在小学生中确实存在攀比的情况，孩子们也知道穿名牌时尚有风采，吃的好当然香，住的好显得神气，这都是孩

子的心理想法，应正确对待一切，不可忽视。有很多年轻的父母认为，为了养家糊口，哪有时间分析孩子的心理，她喜欢穿什么就穿什么，依靠老人和保姆来管就行了。其实这都是不对的。

孩子的成长过程中，有很多的家长只培养孩子的



智力，只要孩子头脑聪明，长大就有事业，根本不提理想、品德等思想情况，这是不够的。单一的人对社会、对人类都是不成功的。孩子的心灵就像一块奇特的土地，要大人去耕耘，要播上优质的种子，才能丰收，结满成熟果实。如播的种子不佳，就会颗粒无收。所以说

孩子的第一任老师是父母，一言一行都要有高尚品格。家长要用文明礼貌教育自己的孩子，光靠勤劳致富还不够，要对人有礼貌，说话和气，用文明用语和孩子沟通，孝敬老人，多帮助那些生活有困难的家庭。父母要亲自为孩子树立文明行为的榜样。

家长要养成勤恳的习惯来教育自己的孩子，办事先公后私，不计较个人的得失，要用承诺来面对他人，说真话办实事。勤恳是孩子幼小时必须养成的一种好习惯。因为勤恳是一个人的品德，是幸福的源泉。心灵是孩子肥沃的土地，优秀品德若不在幼年时代形成，长大后就难以具备。



孩子特别爱打扮，家长该怎么办

现象描述 我孙女今年13岁了，已经开始知道打扮了。每天早晨起床后急忙去洗脸，把她妈妈的化妆品左一层右一层往脸上抹，还偷着扎了耳朵眼，买衣服也是要自己去挑，不喜欢穿她妈妈给买的衣服。我看见她这样十分生气，但是还是管不了。请问孩子这样爱打扮，家长该怎么教育呢？（吉林省吉林市 曹明燕）

一句话点评 家长应接纳孩子的这些变化，并给予正确的引导。

营养师解析

曹姐妹，你好！

很多的家长看见孩子爱美爱打扮，就担心害怕会影响孩子的学习，怕孩子早恋，追随效仿明星，认为这些孩子已经走下坡路了，哪里还有心思在教室听老师讲课和一心一意写作业呢？真是又着急又生气。其实遇到这种

情况家长不用恐慌。

首先说孩子的爱美心理，是儿童生长发育期的特点，开始进入青春期早期，面临自我意识的第二次飞跃，出现了强烈的自我关注，开始知道打扮自己，再也不用妈妈洗脸洗头穿衣服，开始关注自己的体貌，并喜欢出头露面的环境，如班级联欢会、文艺演出、舞蹈歌咏比赛，喜欢展示自己的容貌、体形、头发、皮肤，经常对着小镜子研究自己。

爱美是孩子成长过程中的阶段性现象。如男孩子经



常花费很多时间来摆弄头发，去理发店吹风，打发胶，把头发一根一根竖起来；女孩子偷偷地压头发、烫头发，走起路来都是模特步。青春期的孩子对外界的一切非常敏感，喜欢追求时髦，学着明星的形象化妆，渴望自己美丽的

形象比明星还耀眼夺目，体现出她对理想的自我的追求。家长应以开放的时代态度接纳这些变化，并给予正确的引导。每位家长首先要知道孩子的美是改革开放的结果。我们应该对此感到高兴，因为爱美的孩子已经长大了，自我保护意识增强了。要在经济条件允许的情况下，适当地给予帮助和支持，把自己的孩子打扮的漂亮聪慧一点，有助于增强孩子自信心，开发智商，还要鼓励孩子发展多种爱好，帮助孩子把学习注意力运用到更有意义的事情上来。要知道孩子爱美是家长高兴的事，可要多多支持呀。



孩子成长发育中需要爸爸的呵护吗

现象描述 我是一个农民工，在一个家庭里做保姆工作。这家的孩子和他爸爸的感情非常好，孩子有病了，就让爸爸一个人抱着一个人陪着，孩子和爸爸经常谈心、说心里话。可是在我们农村，家里孩子的事情多数是妈妈的任务，孩子与爸爸交流的很少。请问孩子成长发育中需要爸爸的呵护吗？（吉林省辽源市江丽）

一句话点评 爸爸也要做好榜样，关爱孩子，使孩子健康成长。

营养师解析

江女士，你好！

一个好爸爸可以是一个老师，更可以是一个慈祥的妈妈。俗话说：“母爱如水，父爱如山。”当母亲含辛茹苦地照顾着孩子时，爸爸也在努力奋斗着。好爸爸有成功的事业，但能默默无

闻地工作，心里装着爱，与妻子孩子创建了快乐家庭气氛、温馨的家。家庭成员之间的关系，在很大程度上会影响孩子的大脑思维、品格道德和性格。一个天天打打吵吵的家庭，会使孩子的心中充满着仇恨和变态爸爸的暴力，绝对培养不出开朗乐观、成绩优异的孩子。

多少父亲真正懂得爱孩子呢？真正的爱就是爸爸的双手，是爸爸对孩子的爱，是世界上埋在心里无私的爱，这一切都在鞭策着孩子怎样做人，怎样认识这个



世界。一个好爸爸永远让孩子开朗乐观，这既是孩子的心理状态，也是一种性格质量。从小要鼓励孩子多交朋友，热爱集体，团结同学，把爱献给需要帮助的小朋友小同学，共同分享友情的温暖。更要教会孩子与人真心相处，和他人融洽友爱相处，孩子的内心世界会光明美好。让孩子不要论家有多少财富，爸爸妈妈当多大官，家中爷爷奶奶有多高地位，而是应该接触不同年龄、性别、职业和社会的不同地位

人，不能论穷富之分，都要像兄弟姐妹一样友好相处，要做到有礼貌，待人热情诚恳，不计较得失，真诚待人，心情缓定，不势不卑，要像爸爸那样，成为心中装着乐于奉献，不背后随意见论别人。爸爸的榜样，才是孩子的明天。

一个好爸爸，不会对孩子管教过严，经常打骂，天天跟孩子讲自己当年如何如何。当然一个家长不能对孩子不加管教，要有错必管。应当用爸爸的榜样行为，释放孩子天真烂漫的童心，对孩子的心理不能产生消极的作用。家长是孩子最好的朋友，爱孩子要知道孩子的心里需要什么。因为对儿童和青少年来说，与伙伴、同学们交往是他们社会化的开始，世界是孩子的。所以说爸爸的拥抱是孩子成长的阶梯，这爱的拥抱传递爸爸的爱和理解，使感情建立和发展，使父子的感情日益加深，使自己的孩子获得满足和安全感，使孩子心情舒畅，促进正常生长发育和大脑细胞活力，是孩子心理发展重要的因素。



家长应该和孩子建立友好的感情吗

现象描述 我和孩子的妈妈都是农民，平时不太会和孩子交流。孩子的妈妈脾气还大，经常挑儿子的毛病。本来孩子在学校上学也有些不如意的事，回家来还总听妈妈的唠叨。孩子的心里话总也说不出来，现在孩子的性格都变得孤僻了。这该怎么办呢？（吉林省吉林市 刘雨）

一句话点评 家长要在平等和公正的基础上，经常与孩子沟通交流，建立朋友式的、亲密友好的关系。

营养师解析

刘先生全家好！

你家的孩子虽然12岁 | 了，但还是个童心娃娃，孩子既脆弱，胆子又小，独立



性差，依赖性强。妈妈对孩子的不能挑动指挥，孩子幼小的心灵需要妈妈来呵护，不能专挑孩子的不是之处，使孩子不敢面对这一切，增加了孩子的压力，影响了身体健康，更影响了孩子大脑发育，也影响了家庭的团结。

家长要经常与孩子交谈，应采取正确的方式，在平等和公正的基础上交流，为孩子排忧解难，化解同学之间的误会，父母和孩子应该建立朋友式的、亲密友好的关系，这种理想关系的形成，要靠爸爸妈妈的努力，做孩子最贴心、最亲

近的人。父母是孩子的榜样，这样孩子才能相信你，反之，就算你是孩子的父母、是长辈，孩子也会对你敬而远之。

家长要想多了解孩子，就应该与孩子多沟通、多交流、多谈心，更应该放下家长的架子，或者换一个位置，与孩子作朋友，和平相处，更要以身作则，提高自己的威信，要求孩子做的，家长必须首先做到，要积极支持他们的感情、愿望、理想及他们的选择，使他们对于家长鼓励和批评的话都能听进去，并且与家长产生感情共鸣，孩子才能真正感到爸爸妈妈是安全的港湾。

家长要以孩子为中心，要关心相信孩子，找他们感兴趣的话题进行交谈，并通过循循善诱的方式，使孩子感到平等。尊重孩子的人格，来增知增智，获得乐趣，加深感情。每位家长要做孩子的朋友，不是挑动是非，专说家人的坏话，要平等交流，而不是连打带骂。你是孩子的家长，更是他们的朋友，应该多体会孩子的爱好天赋，体会孩子的喜怒哀乐，多给予帮助。树立孩子的自信心，激发孩子的学习热情，经常表扬，孩子一定能快乐成长。



如此育儿会带坏了孩子吗

现象描述 孩子的妈妈经常利用双休日，给孩子打扮得像个公主，和妈妈一起逛街，然后去西餐厅，享受美味，根本不提学习的事情。妈妈只知道花钱消费，这样的育儿经不对吧？我怕她带坏了孩子，该怎么办呢？（吉林省舒兰市 赵福）

一句话点评 家长既要关心孩子的学习，也要关心孩子的身体健康。

营养师解析

赵先生，你好！

随着人们生活物质 | 水平的提高，越来越多年轻的家长愿意把钱给自己的宝



贝孩子随便花。因为学校的学生是不允许平时上学穿金戴银的，学生应穿校服上学，朴素、健康是学生守则。爱学习、爱集体、爱老师、爱同学，这就是守纪律的好学生，

学生要有朴实勤恳的学习精神。如把孩子从小教育成小公主，今天去金店，明天逛手饰行，这样会分散孩子的学习注意力，讲穿讲戴，孩子还有心学习吗？有钱的家长更应多关注孩子的学习，更要多关心孩子是否健康成长。

偶尔带孩子出去吃没什么错，可千万不要总在外面吃，那样会造成孩子营养失调，影响健康。



孩子可以打耳洞吗

现象描述 孩子的妈妈年轻很爱美，也带着女儿一起美。竟然带着孩子去商场的小店里给孩子打耳洞。一个13岁的学生，天天跟着妈妈讲究美，这学习的任务要怎样来完成呢？该怎样说服这母女俩呢？（吉林省长春市 司扬）

一句话点评 打耳洞易感染细菌和病毒，儿童不宜打耳洞。

营养师解析

司先生全家好！

新世纪的生活起了翻天覆地的变化，在吃好的原则下，应提倡美，说明社会的进步，人民的生活幸福。美丽的女人是社会上一道靓丽的风景线，但是美要有个限度，家长不能总告诉孩子要怎样美，而忽略了孩子的学习。

青春发育期的儿童，正处于健康发育、长

知识、长个子、长心智的年代，给孩子打耳洞有可能会损害耳朵的神经，还可能导致传染性的疾病。而且现在打耳洞大多数都是在个体小美容店，甚至是市场里的小商铺，只是拿棉球擦一下，没有高温消毒的器械，细菌病毒互相传播，工具很不卫生，有传染乙肝和艾滋病、皮肤病的可能。在神经敏感区域耳廓、耳屏、软骨组织的部位打洞，极易造成感染，严重者软骨会坏死，耳朵会萎缩变形，面部神经瘫痪，影响了孩子的成长发育，家长就会后悔莫及的。

所以奉劝那些作为家庭主妇的美女们，不要把你的爱美秘方传给孩子，要让孩子心灵健康。你是妈妈，你是榜样。



Q₃₁ 认为孩子个子小就盲目补钙的做法对吗

现象描述 孩子的奶奶总认为自己的孙子个子长得小，不爱学习，还说他是有多动症的孩子。看了电视广告以后，奶奶给孙子买了钙片、维生素A、维生素D，认为孩子吃这些才能长高个。请问孩子每天能吃能喝，奶奶还专门给孩子补钙，这种做法对吗？过多补钙对孩子有什么害处呢？（吉林省白山市 白云兰）

一句话点评 如孩子患有营养不良缺钙的疾病，应在医生的指导下有计划地补钙。

营养师解析

白女士全家好！

用钙片来为孩子补钙，应有科学的依据，应去看过医生后才能补钙，切不可盲目乱补以免危害健康。现代不少的家长在给孩子补钙方面存在很多的误区，过量补钙，重复地补钙，钙片一日吃3次，还有给孩子一日3次吃维生素A、维生素D，认为这样才能长个子、长知识。其实不然，这些为孩

子健康的补法是错的。

因为成长发育中的儿童，一日三餐都能按时吃饭，就能补充日需的营养。钙和维生素A、维生素D食用过多，会影响孩子胃肠功能以及自我营养吸收和营养输送的能力。特别是维生素D，过量地食用会积聚在儿童体内，会引起孩子食欲不振、恶心、消瘦、不长个、不爱学习，就像奶奶所说的，是儿童多动症。由于每日缺少了蔬菜水果和蛋白质的营养，胃肠功能不全，诱发大便干结。不少儿童的厌食和便秘，都和过量的补钙有很大关系。所以如果孩子患有营养不良缺钙的疾病，应去医院看过，在医生的指导下有计划地补钙，我们应听专家的，而不要听广告的。



Q₃₂ 休假时间如何带孩子外出旅游

现象描述 在国庆长假，带孩子去长白山旅游，吃快餐，用天池温泉的水煮鸡蛋，吃烤全羊、生拌虾、活鱼，喝饮料。结果导致孩子呕吐腹泻，没等回来就住进了医院。请问在休假时间带孩子这样玩和吃对吗？（吉林省长春市 朱力）

一句话点评 休假时带孩子出去游玩，应该挑一些温和安全的地方，而且要注意饮食卫生。



营养师解析

朱女士，你好！

有很多的家长认为，平时都在忙于工作，没有时间专门给孩子做好吃的，只有在节假日才能带孩子到处去开心，用这种方法来表达对孩子的爱。一定要带孩子品尝当地美味佳肴，还得让孩子多吃点，这就是妈妈的心愿，没有想到这样的爱会让孩子生病。

在现代的生活中，

总有粗心大意的妈妈，忘记了自己的女儿才10岁，正处于生长发育时期。孩子每天都要需要足够的热量，才能正常生长发育，但是胃肠的功能还很弱，高脂肪、高热量、生冷的、半生不熟的食物给胃肠的功能增加了负担，导致孩子生病住进医院，给全家人增加了负担。这个例子告诉我们不要带孩子去吃特别刺激的食物，不要玩得太疯狂，要知道健康饮食的重要性。

带孩子出去游玩，一定要随时记得孩子还小，经不起各种刺激，为了玩带给孩子疾病，还有的给孩子带来终生的病根，妈妈也要后悔一辈子。所以休假时带孩子出去游玩，应该挑一些温和安全的地方，而且要特别注意饮食卫生。



孩子应该使用什么样的床垫才有利于健康

现象描述 孩子的姥爷为孩子健康成长，不得佝偻病、骨骼弯曲，特意请木工师傅定做了一个木床。还不让用床垫，铺上被子就睡。孩子睡了几天后，告诉姥爷、姥姥，说他睡得全身疼痛，还睡得太累。可二位老人说我和孩子没有良心，他们这样做都是为了孩子长高个、身体好。请问孩子睡硬床对吗？应如何挑选儿童床垫呢？（河北省沧州市 谭佳秀）

一句话点评 要选择质量安全、软硬适度、适合儿童使用的床垫，才有利于儿童的正常睡眠。

营养师解析

谭女士，你好！

老人把后半生的希望都寄予在孩子的身上，

有很多的老者说，孩子是我们老年人心中的灯，生怕宝贝孙子吃不好，睡不好。为了孩子健康长高个子，



定做了木硬床，应该谢谢你家老人的好心。

人生中三分之一的时间是在没有忧愁没有烦恼地睡觉，所以说一定要给孩子选择好床，更要细心选择好床垫。很多的人，尤其是老年人，认为孩子成长一定要睡硬床，越硬越健康，还有的人为孩子选床垫要硬的，床垫要加厚的，要弹簧最坚固的，其实这些都是不对的。如床垫过硬的话，首先让人感觉睡得太多，好像没有睡一样，全身疲劳，不解乏。太硬的床垫不能适当地承托全身各个部位，结果导致腰

部与床垫分离，反而对脊椎、腰椎、颈椎造成慢性的伤害，不但不能健身强骨，反而影响到孩子的成长及骨骼的健康。

孩子也不适宜睡软床，因为正处于生长发育时期的孩子，其骨骼、脊柱、韧带和体内的各种脏器，每天都在成长发育，如睡软床会破坏孩子的生理功能，诱发肌肉、骨骼弯曲变形、韧带关节发育不良及胃肠功能紊乱。如果长期睡在软床上，会使孩子的身体凹陷、脊柱畸形、发育不良，会影响孩子正常的生长发育。

孩子正处于生长发育的高峰，身体的各个器官还没有长完善，床垫也和吃好、玩好、休息好、学习好同样重要。要选择质量安全、软硬适度、适合儿童使用的床垫，才有利于儿童的正常睡眠。

床垫还要养护好。每年春、秋选择好的天气晾晒一下，保持床垫的清洁干爽，确保床垫内的材料不受潮湿、不受损害。还有，床垫要经常前后上下翻转使用，要让床垫的每一个部分都能受力均匀，以增加使用年限，来更好为孩子健康成长来服务。



跟老师顶嘴的孩子是坏孩子吗

现象描述 我在家接到了学校老师的电话，老师说孙子在体育课踢球时踢倒了同学，受到老师的批评后不虚心接受反而顶嘴，老师生了气所以给家长打电话。爷爷为孩子和老师顶嘴的事很生气，孩子一进门就打了他，我拼命拉开了。家庭战争开始了，孩子挨打后没吃饭，我和老头子也没吃饭。请问孩子和老师顶嘴是坏学生吗？（吉林省吉林市 殷琴玉）

一句话点评 首先要搞清楚当时的情况，不要不分青红皂白就打骂孩子。



营养师解析

殷女士全家好！

你的孙子13岁了，突然和老师顶嘴一定要搞清楚是什么原因，是孩子经常性和还是突然性的，更要尊重事实，了解当时的环境和背景。在体育课时踢球就是你踢我踢，谁都想得第一，或者不小心踢到同学身上，都是无意的。如在学校打架骂人踢坏了学生，是要负责任的，老师给家长打电话，不是要家长打骂学生，还是要教育孩子尊敬老师、不要顶嘴。

实际上学生开始和老师顶嘴，反驳老师的意见，是意味着孩子的心理成长了，能按自己大脑的想法来判断。随着孩子语

言能力的发育，他们逐渐学会用语言表达自己的观点，已经掌握了判断能力。当然顶嘴随机而来，让很多的家长和老师感到没有准备，一时伤了老师的心。家长对孩子没有用调查研究的方法来沟通，选用了与孩子进行针尖与麦芒的较量方式，暴力打了孩子，反而全家不能安宁。

尊师爱师是我们的传统美德。家长要尊敬老师，父母要让孩子从小树立尊师重教的好习惯，并鼓励孩子努力学习科学文化知识，做一名品德优秀，爱祖国、爱学校、爱老师，有健康知识的好学生。培养尊师重教的真挚感情，老师就像燃烧着自己照亮他人的蜡烛一样，培养着学生们，所以要真正地理解老师、信任老师。师生之间要互相理解、互相帮助、相互支持，这样才能圆满完成学业，师生之间的距离才能缩短，感情才能沟通，才能让学生感到哪里有老师哪里就充满着爱，有安全感。

最后还要让孩子明确和老师之间的关系，应该是平等、和谐、团结、友爱，没有高低之分，要知道老师的工作很忙也有压力，老师也是普通人，有优点有缺点，让孩子正确认识老师。



孩子能在公交车上看录像吗

现象描述 我家住在一个小城镇，孩子每天上学要坐专门的车，40分钟才能到校，放学回家还要坐车回家。汽车司机为了招揽生意，给孩子看武打片，现在孩子的心中就盼望着快点坐车看录像，已经无心学习了。请问公交车上看录像对吗？对孩子眼睛有损害吧？（吉林省吉林市 胡强）

一句话点评 汽车上不要让孩子看电视，否则会影响孩子的视力健康。



营养师解析

胡先生全家好!

首先说,在接送孩子上学的汽车上,不应该给孩子看电视、放录像等,这些会影响孩子的学习。从表面上看来,这辆车真不错,能看电视、看节目、看录像,确实是丰富多彩,减少了孩子在长途旅途中枯燥无聊的感觉,提高了孩子的兴趣,让孩子有快乐感,活跃了旅途的生活,也使生意格外的好。

其实不然。在长途的公交车上,孩子一定全神贯注地盯着电视屏幕,不看前方汽车走的方向,汽车上的颠簸和急刹车都不知道。有一次孩子回家头上碰出了一个大包,到家都不敢说头痛。还有,在汽车上长时间盯着电视屏幕看,对眼睛是十分有害的。因为在汽车上看电视,电视的屏幕也会在随着车厢一起晃动,孩子为了看清屏幕上的图像和字幕,眼睛必须死盯着电视,睫状肌就要被迫不停地跟踪调节,极易产生眼睛疲劳,一天2次在汽车上看电视,会使儿童视力下降。所以在公共汽车上、长途汽车上的电视,儿童不要看。成长发育的儿童,正处于生长发育还没完善的时期,眼睛器官、视神经还没发育完善,还有儿童每天在学校,学习很累,眼睛已经很累了,还是不要让孩子在汽车上再看电视了。



为什么要从小注意孩子的脚部护理

现象描述 我女儿13岁,因为我家离学校很远,她就住在奶奶家里。奶奶是科技工作者,退休后对买菜吃饭非常讲究,是个烹调高手。孩子很喜欢奶奶做的饭菜。奶奶每天有计划地给孩子带间食,还说孩子的健康始于足下,所以每天亲自给孩子洗脚、泡脚,好像照护婴儿那样细心。泡脚对孩子有什么好处呢?孩子这么小不需要吧?(吉林省吉林市 章玉霞)

一句话点评 健康必须从脚开始,爱护双脚才能健康。

营养师解析

章女士全家好!

在我们的生活中,很多人都知道要吃得好,要合理的饮食,不吸烟少喝酒,配合科学的运动,

才能心里健康,身体健康,人们对健康的不断地追求着。中医营养学提示,热爱生活人们,健康必须从脚开始,爱护双脚才能健康。足部的健康已经越来越受到人们的重视。



足部被人们称为第二个心脏，双足上有六十余个穴位和反射区，占人体全身穴位总数的10%，均与全身各个器官有相应相助的关系。从足底的搔痒敏感程度，可以说明其穴位及神经系统敏感度高于

其他部位。奶奶坚持每天给孩子洗脚，还轻轻地按摩，孩子会很快进入梦乡，减少了学习疲劳，促进全身的血液循环，使气血通畅，促进了孩子正常的生长发育，使其健康快乐地成长，学习进步。每天洗脚泡脚还可以提高了孩子的免疫力，预防了感冒、发烧、咳嗽、气管炎、咽炎、咽喉肿痛等病症，不仅清洁卫生，还能使孩子精力充沛地去学习，做一名好学生。

真羡慕孩子有这么认真负责的好奶奶。



Q₃₇ 孩子的第一任老师是父母

现象描述 我的儿子和儿媳两人，常常因为小事就发生争执就会打骂起来，谁也不怕谁，有时连桌子都踢翻了。他们的矛盾愈演愈烈，这样下去对孩子的发展非常不利，我们也不知道如何解决，请给予帮助。（吉林省吉林市 蒲荣荣）

一句话点评 家长是孩子的第一任老师，父母要负起关心教育孩子的责任。

营养师解析

蒲女士全家好！

中国人的俗语说“清官难断家务事”，“家家都有一本难念的经”，即使是这样，夫妻之间天天吵架打骂还是不对的。父母就是孩子的第一任老师，孩子是一只小鸟，是一棵小嫩草，孩子对父母之间的关系非常敏感。正当家庭战火在燃烧，父母一见面不是打就是闹，互相不停的骂着，孩子一定会害怕，也天天

盼着如果父母能够和平的相处。等孩子上学后，虽然坐在教室，拿着笔，看着书，可是老师讲的听不进去，没有心思去写作业，只有用应付的手段抄同学的，为什么考试总是倒数第一呢？这心灵的伤害，谁能理解呢？每天父母都打架骂人，孩子的脑海中充斥着砸桌子，我扔饭锅的场面。孩子孤独、不合群、心情不安，不和同学交往、谈心、沟通、玩耍，造成心理障碍、焦虑，心思不在学校和学习上。还有的孩子从小立志长大后不结婚成家，更不能生下和他一样可怜的孩子，每天和大人一样分享着痛苦。怎么能承受得住呢？

现在的婚姻状况很不稳定，离婚率也在不断上升，很多父母忘记了自己对子女应负的责任，应尽的义务。不要忘记当初“我爱你”这句发自内心的语言。



最后，我也奉劝那些曾经说过“我要永远爱你”的人，不管生活有多少艰难，都要坚持下去，一个家庭应互相宽容理

解，努力共造和谐的小家，一步一个脚印地前进，才是孩子合格的父母，才是孩子的老师。多关心孩子的成长发育，多进行感情沟通，才会使孩子获得满足感和安全感，使孩子心情舒畅，可以更好地促进孩子心理健康和大脑的发育，使孩子学习进步，成长快乐。



孩子只知道拿着课本学习对吗

现象描述 我们两口子，因为工作的关系经常上夜班。我家二位老人全日照看着孩子，爷爷接送孩子上学，奶奶做饭和辅导孩子写作业。孩子的学习在班级里总是前5名，得到过老师多次的表扬。可是这个成绩是奶奶从不让孩子出门，也不允许孩子参加课外班，更不让孩子去和同学参加各项体育运动，只是让孩子专心学习得来的。奶奶说学生的任务是学习，学习好长大了就是一个成才的人。请问孩子就知道拿着书本学习对吗？（吉林省吉林市 周云利）

一句话点评 孩子要德智体美劳全面发展，否则对健康成长不利。

营养师解析

周女士全家好！

有很多的家长把学习当成孩子一辈子的大事，让孩子拿着书本天天学习，不能到外面去玩，怕一玩就散了心影响学习。但长时间枯燥的学习使孩子心情压抑，造成孩子偏食，在学校不喜欢和同学们接近，越来越孤独。其原因就是这样的孩子缺乏课外知识和运动，生活方式单一，集体活动不协调，影响了孩子的智商。孩子不知道人与自

然是什么关系，外边的世界有多大，更不知道外边有多少好玩的事物，等长大后没有理想、没有见解、没有追求，更不知道怎样创造世界。

而有些父母则想得很开，要孩子有智慧的头脑，正常的生长发育，还要培养孩子的各种业余爱好，要锻炼身体，参加各种体育运动，如踢球、打篮球、打乒乓球、跑步、跳绳、打羽毛球、游泳、爬山、跳舞等，促进孩子智力的开发。这样不但能使孩子身体健康，还能促进成长发育，增强肺活量，提高机体新陈代谢，促进食欲、防止肥胖、厌食。使孩子能适应社会的需要，多才多艺，长大后能成为社会需要的人。但是凡事都要有个度，家长还是要掌握好孩子的各种爱好和学习之间的关系，不能光玩不学，当然光学不完也是错误的。



幼儿、儿童就是长知识、长个子、学礼貌的时期,要根据孩子的特点,养成多种体育、才艺才

能,从小让孩子要动脑筋,想办法,要积极向上,接受着锻炼的成功或失败,孩子的学习成绩才能优秀,知道建设伟大的祖国才奋斗学习,奉献他人,长大后能成为栋梁。关在家中,天天跟着爷爷奶奶,一辈子也长不大。



孩子为什么那么爱哭呢

现象描述 我女儿今年14岁了,学习很好,善解人意,是个听话、聪明的孩子。但是她有一个坏毛病,就是稍有点事不顺心或我们夫妻有所争执时,她都要大哭一场。现在她已经不小了,怎么还是这样呢?请问这爱哭的毛病什么时候能改?怎样才能让她改了这个毛病呢?(吉林省吉林市 冯利)

一句话点评 女孩子爱哭不是什么大毛病,但是家长应和孩子沟通好,不要让孩子心中没有安全感而总掉眼泪。

营养师解析

冯女士,你好!

你想要帮助孩子掉爱哭的毛病,家长就有责任多和孩子交流谈心。在孩子面前要讲究说话的方式和方法,语气要和蔼,家庭也要使用文明用语,防止不良的语言习惯,影响孩子的心情。母子、父子之间的感情要日日加深,才能使孩子心情舒畅,大脑智力充分发育,孩子的心理因素才能得到正常的发展,他们获得了满足和安全感,情绪也就会稳定,不会随便用哭来发泄了。

心理学家发现:人在悲伤时掉出的眼泪中蛋白质的含量很高,会造成蛋白质丢失,所以我们哭完后,全身无力,感觉连心脏都累。这种蛋白质是由于精神压抑,产生的有害物质,压抑物积聚在体内,会损害身体的健康。所以说,受到伤害和打击时,应哭出来,心理的话应倾诉出来,不要闷在心中,哭出来心里就会痛快、会舒服。但不要哭得太久,您应告诉女儿,有想不通的或者需要帮助的时候,一定要与妈妈、爸爸、老师、同学、朋友说,共同来解决这些问题,不要用苦水折磨自己。爱哭并不是什么大毛病,不要强忍着不哭。

有句俗语,男儿有泪不轻弹。但是,要坚强不掉眼泪,不哭出来,这种压抑会导致疾病发生,如神经衰弱、神经官能症、胃病、心脏病、肝炎、肺炎、肺气肿、气管炎、视力不佳等。

所以女孩子爱哭不是什么大毛病,但是家长应和孩子沟通好,不要让孩子心中没有安全感而总掉眼泪。



家长可以因为孩子不听话而随便打孩子吗

现象描述 孙子是个不听老师话、不守纪律的学生。上课时当着老师的面好好听讲，背着老师却给同学贴纸条儿，十分气人。如果老师给他爸爸打电话，回家后一定是一顿打和骂。请问对这样的孩子可以随便打骂吗？打骂就能教育好孩子吗？（吉林省吉林市 梁杨春）

一句话点评 家长要用爱把孩子带回正常健康的轨道上来，促进孩子的正常生长发育，而非打骂。

营养师解析

梁女士全家好！

孩子在学校犯了错误，老师打电话向家长告状，家长一定非常生气，但是不能见孩子就打。特别是男人手脚很重，容易给孩子造成伤害。有古话说：小孩子三天不打，上房揭瓦，五天不揍，屁股出皱。所以有些家长认为打嘴巴子、揪耳朵、打手心、打屁股等这些的体罚手段都是对孩子在进行管教，否则下次他还犯。还

有的家长一边吃饭一边打骂孩子，这种行为更不好，会使孩子的心灵受到伤害。孩子感觉得不到父母的爱，造成孩子的逆反心理、情感抑郁、性格孤僻、表情淡漠、反应迟缓、情绪起伏不定、没有理想、没有心思去学习等。孩子的屁股也不能随便打，使劲打，有些人认为屁股上神经少，可以随便打。实际上万一打伤孩子的坐骨神经，孩子就是终身残疾。

打孩子是没有头脑的行为，粗暴的行动使孩子根本受不到教育。当孩子出现异常行为时，家长要及时进行心理疏导和感情的沟通，要让孩子知道有了错误就要改。孩子的心灵就像透明的水晶，纯洁易受伤害。要让孩子远离那些粗暴的行为，爸爸更要用心呵护孩子的每一个细节，打孩子骂孩子不应是家长的行为。



孩子因自尊受到伤害造成失眠怎么办

现象描述 我孙女今年13岁，上初中一年级，学习好，守纪律，是班里的学习委员和三好学生，同学们都很信任她。可是有一次校外活动时，老师在全班同学的面前批评了她，后来老师打电话告诉了她妈妈，家长又教训了她。现在孩子心情低落，经常失眠。请问可以给孩子吃安眠药帮助睡眠吗？（吉林省通化市 丁玉秀）



一句话点评 孩子需要家长的理解和支持，家长要多与孩子交流沟通，孩子心情愉快，自然就睡得好。

营养师解析

丁女士全家好！

孩子有了心理问题要及时调治，千万不能随便给孩子吃安眠药，更不要因为这个去看医生，如果这样做会加重孩子对家庭的逆反心理。她认为爸爸、妈妈、老师都不爱

她，都不理解不支持她，自己心里的话没有人倾诉。

孩子需要有一个温暖的家，才能在健康轨道上来成长学习，家长对孩子要多付出一点，心平气和的和孩子相处，更要和老师沟通，多听孩子的心里话，给予爱心支持，使孩子获得心理安全感，共同建立感情基础。不要过分的批评，要用爱心开解孩子的心理压力，孩子心情愉快，自然就睡得好。



应从小培养孩子的生活礼仪吗

现象描述 双休日我们一家人去同事家做客，吃了一顿丰盛的晚餐。朋友的孩子和我女儿一样大，两相比较发现我女儿在礼仪方面有所欠缺。我们在一起聊天，朋友的孩子就给我女儿拿出玩具，表现得很有礼貌。吃饭时还给我们夹菜，很会招呼客人。我们平时只顾抓孩子的学习，却忽略了生活中礼仪礼貌的教育。请问我的孩子应怎样学习生活中的各种礼仪？应怎样关注他人？怎样和人做朋友呢？（吉林省吉林市 良友臣）

一句话点评 孩子的礼仪要从小学起，跟爸爸妈妈学起，家长是孩子的第一任老师，家长的一言一行会潜移默化地影响孩子。

营养师解析

良先生全家好！

每一位家长都应当明白，自己是孩子的爸爸妈妈，更是孩子的老师，自己的一言一行，都会给孩子留下深刻的印象。生

活中的各种礼仪，是跟家长学还是跟老师学值得家长们深思，生长发育中的孩子不能只考虑他的身体发育，更要学会怎样做人。

家长从小就要教育孩子多关注别人，要了解孩子的心理，父母就是孩子的第一任老师，要做孩子的



榜样。生活中的一点一滴都是教育孩子的好素材，各种礼貌用语、生活礼仪，都是在平时的一言一行中展现给孩子的，潜移默化，孩子慢

慢的也会像父母一样懂得各种礼仪。还要教育孩子多理解他人，多帮助身边有困难的人和家庭。受到别人帮助时，要表达自己的谢意。

一个人就是将来有多高的学历，缺少品德操行，也不是完整的人。孩子的礼仪要从小学起，跟爸爸妈妈学起。



孩子学习成绩不好，家长应该怎样鼓励

现象描述 我孙子的学习成绩不好，但是全家人对他的期望很高。我们也看见孩子放学回家，晚上都能完成各种作业，学习很认真，不看电视、不偷懒，可是一到考试，成绩就很一般。孩子的心理压力很大，饭吃得很少。请问对于这样的孩子，家长应该怎么办呢？打骂孩子肯定是不对的，该怎样鼓励她才有效呢？

（吉林省吉林市 高玉莲）

一句话点评 孩子的学习成绩不好，家长不要随便给孩子施加压力，而应该帮助孩子找出原因，鼓励支持孩子。

营养师解析

高女士全家好！

孩子的学习成绩不好，家长不要内疚，更不要给孩子施加压力。有的家长对自己的孩子很冷淡，孩子成绩不好时就不给做好吃的；还有的一边吃饭一边数落，孩子的心情始终不平衡，本来就没考好，家长还这么数落，

孩子的心理压力就会加大，会造成注意力不集中、情绪不稳定、食欲不振、代谢紊乱等。

每一位家长都是孩子的老师，家长应首先要对孩子努力学习的态度和平时的表现给予认可和赞许，要帮助孩子寻找原因，鼓励孩子确立学习目标，多和同学在一起学习，共同提高学习成绩。家长多说一些鼓励、信任的话，都会成为他们实现行动的动力，让孩子记在心里。要知道处于生长发育时期的儿童，需要家长的爱，家长的信任，千万不能打骂孩子。



孩子不爱学习、不动脑筋怎么办

现象描述 我儿子今年13岁，从小到现在也不知挨过多少次打和老师的批评，可是这孩子作业做不完的毛病还是没有改。每天老师留的作业题，孩子只能完成一半，不会的不写，他也不问，作业本上老师总批示着“不完成作业”，老师也没有办法。考试成绩也不好，每科都是70分左右。我们家对这个孩子真是没有办法。他喜欢做小模型，一有时间就做，他学习不好，所以我们也不支持他做模型，每次我看见他做多少，我就扔多少。我们渴望他学习成绩好，能上大学。请问我们该怎么办呢？（吉林省吉林市 常路芳）

一句话点评 成长发育中的孩子应受到多方面的爱和启蒙，家长应建立起与孩子之间的情感沟通，关心教育孩子。

营养师解析

常女士全家好！

你的儿子从小就不爱学习，不爱写作业，不会的题、不会写的字直接就不写也不问，所以经常不完成作业，受到老师的批评、家长的打骂。孩子的这种状况家长也有责任，不能用打、用骂来教育孩子。孩子从小要养成天天写作业，不会就问的好习惯。你们家庭的情况是，由于单位每天工作很忙，还是双职工，买菜做饭确实也很累，所以你们没有时间去看着孩子的学习，忽略了看孩子课外写作业的任务。孩子上幼儿园、上小学都交给了老师，一切都归老师教导，家长这

个孩子的第一任老师只知道上班挣钱，给孩子吃饭穿衣交学费，觉得这就是爸爸妈妈的责任。如果孩子在学校不听老师的话，不遵守学校纪律，不完成作业，考试的成绩差，家长就对孩子打骂，这就是家长的责任感。这些做法都是不对的。

从你的谈话中可以看到一个现象，孩子不喜欢读书写字，但可不能由此判断孩子是不聪明或智商低下，孩子喜欢做模型，却被你们阻止。成长发育中的孩子应受到多方面的爱和启蒙，不是打耳光、打屁股、不给饭吃，各种惩罚教育，而是妈妈的亲吻、爸爸的拥抱，建立感情的发展比打耳光还重要。感情的建立发展，孩子的兴趣爱好，孩子成长过程中经历，往往留给我们家长很多误区。认为只爱读书、爱写字、爱学习，才是好学生，书中知识都学会了将来才能上大学，毕业后才有好工作。在这种思想的指导下，我们很容易因为孩子不爱读书而感到生气，学习成绩越不好，回家越是打，家中没有和谐的气氛，孩子感到孤独，产生逆反心理。在这种情况下，家长应和老师沟通一下，我们须要换一种思维，换一种方式来教育孩



子。如看到孩子喜欢做各种小模型，家长不要又打又骂地把模型都扔了，应赞美孩子的业余爱好，培养他的艺术细胞，让他做他喜欢的事。只要孩子从小感兴趣的活动，孩子一定会投入自己的智慧，开动脑筋，打开智商的大门，探究其中的科学。家

长要经常培养孩子的多种爱好，提供帮助多引导，要让孩子按自己的学习节奏来思考。

孩子不爱学习不写作业，家长和老师应用另一种方法来教育孩子，要多表扬孩子，比如“你做的模型真好”，“你是聪明的孩子”，“老师今天又表扬了你，你已经进步了”。要用妈妈的爱，给孩子的成长以良好的刺激，促进母子感情。家中的爱日益加深，会使孩子获得精神上的满足和安全感，使孩子心情舒畅，促进大脑的活力和智力开发，孩子一定就会按照家长的期望，爱学习爱科学，成为一名好学生的。



家长应该怎样表扬孩子

现象描述 我的孙子上小学五年级了，每次考试都是第一名，连续得了五年的三好学生、优秀红领巾。这孩子今年6月去北京参加了全国少儿英语比赛，给学校争了光。孩子优点的非常多，懂礼貌，讲文明，还用我们平时给他的零花钱给班级的贫困生交了书本费。可是他妈妈说，孩子的优点谁也不能赞扬和夸奖，你要说他好，他就不努力了，所以我们要假装不知道，让他一个劲儿往前进。我总感觉他妈妈的话不太对，还说不出原因来，所以请教您。（吉林省吉林市 沈芳芳）

一句话点评 只要孩子的某种行为，如学习成绩、思想品德、团结友爱，符合期望或值得表扬时，家长和老师应立即给予表扬，肯定成绩。

营养师解析

沈女士全家好！

你家的孙子真的是个优秀的学生，应适时恰当地表扬。何况他还是幼稚单纯的孩子，只要孩子的某种行为，比如学习成绩、思想品德、团结友爱等符合期望或值得表扬时，家长

和老师应立即给予表扬，肯定成绩。在父母给予孩子的鼓励 and 无私爱的时候，还要掌握一定的技巧和方法，这样会让整个家庭沉浸在温暖和关爱之中。孩子在成长过程中需要多种的赞扬，不仅是在家里、幼儿园和学校，都需要大家爱他、肯定他。

你家的孩子是超群的孩子，但是家中没有人认可他所做的一切，孩子从没听到过家长的赞美和鼓励。相反，家长假装不知道，孩子的心中该是何等的难过，这



样的行为是不对的。

孩子正处于生长发育时期，从小要有健康的身体

体和积极健康的心态，恰当地赞美鼓励，会让孩子增长自信、努力学习、健脑益智、有聪明的头脑，让孩子的体力和智力全面发展，取得更大的成绩。



孩子受到家长的批评为什么不服气

现象描述 我女儿在上课时和同学谈论一道数学题，影响了课堂的纪律。老师打电话告诉了家长，孩子受到批评，差一点就要挨打，女儿还不停地顶嘴。请问孩子受到家长的批评为什么总是不服气呢？（吉林省吉林市 季博芳）

一句话点评 父母和老师都是孩子最早的启蒙者，要与孩子建立起情感沟通，关心呵护孩子，孩子才能健康成长。

营养师解析

季女士全家好！

孩子在学校犯了错误，学校老师已经批评过了，孩子到家，家长又狠狠地批评孩子，让孩子第二次受批评。家长没有同情，认为自己的孩子不听话、不争气、没有出息，家长批评孩子为了自己出气，打骂孩子都是为了自己的尊严。家长批评孩子时不讲究方法，根本不和孩子沟通，既然老师给家长打电话说是孩子的错，就真的是孩子的错。渐渐地，孩子对老师、对家长都有逆反的心理，影响了孩子正常的生长发育力。

妈妈是孩子最早的启蒙者，一句话一件事，都可以显示出对孩子的关爱，藏着无限的力量。对孩子的爱我们人人都有，可是需要一些耐心和技巧，要及时对孩子进行心理疏导，先听孩子的解释，用心地听孩子的心理话，多和孩子沟通交谈，应该多站在孩子的立场思考。要知道每个父母对孩子都有教育的权力，但是父母们应该慎用这个权力，不能主观武断地批评和打骂孩子，要使受委屈的孩子感到你爱她，要让他们知道自己永远是你们的好宝贝。家长要知道，交谈沟通、抚摸拥抱比打耳光更为重要，能促使孩子和父母的感情日益加深，使孩子在成长过程中获得精神上的满足和安全感，让孩子的心情舒畅，使孩子头脑清醒、心情愉快，心理状态正常发展，可以更好地促进大脑智力的发育。父母和老师要时刻地关心孩子的成长细节，要让孩子感受到父母对他们的关心和爱护，保证她们在健康、正常的轨道上快乐成长，让孩子口服心服地去上学、去听老师的，健康快乐成长。