

大家好，关于荤素搭配的食谱很多朋友都还不太明白，不过没关系，因为今天小编就来为大家分享关于荤素搭配的食谱健康的知识点，相信应该可以解决大家的一些困惑和问题，如果碰巧可以解决您的问题，还望关注下本站哦，希望对各位有所帮助！

本文目录

1. [小学生星期一到星期五午餐荤素搭配食谱](#)
2. [一日三餐食谱](#)
3. [如何做到荤素搭配健康饮食](#)
4. [关于营养搭配一日三餐的食谱](#)

小学生星期一到星期五午餐荤素搭配食谱

小学生每天应吃的5种食物

第一类食物:米饭、馒头、面条、玉米、红薯共375克，主要摄取碳水化合物、蛋白质和b族维生素。

第二类食物:肉75克、鱼虾类25克、蛋25克、奶及奶制品200克，主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、维生素a和b族维生素。

第三类食物:大豆及其制品75克，主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、膳食纤维和b族维生素。

第四类食物:水果75克、蔬菜250克，主要提供膳食纤维、矿物质、维生素c、胡萝卜素。

第五类食物:食用油15克、食糖10克，提供热能。

小学生的饮食搭配

7-12岁的儿童正处于迅速发育阶段，特别是小学后期进入生长突增期，对营养要求较高，课堂教育要求注意力集中，相对比入学前脑力劳动加大，而游戏活动则趋减少，因此，这个时期的膳食应注意以下几点:

(1)膳食要多样化，量要充足且平衡合理。根据季节及市场供应情况，做到主副食粗细搭配、荤素、干湿适宜，多供给乳类和豆制品，保证钙的供应充足。

(2)适当安排餐次，除三餐外应增加一次点心。三餐能量分配可为早餐20%-25%，午餐35%，点心10%-15%，晚餐30%。早餐必须丰富质优，既要吃饱也应吃好。如早餐营养供给不足，小学生常在第二节课后出现饥饿感，影响听课的注意力。一般宜供给一定量的荤食(50-100克)，如1个鸡蛋、1瓶牛奶或豆浆以及肉松、火腿、酱肉等，还可增加课间点心1次，以供给充分的营养素和能量，利于脑力劳动。午餐也应充分重视，学校或家庭如能为孩子提供质量好的午餐，对提高孩子身体素质有极大作用。晚餐一般在家进餐，双职工家庭往往晚餐最丰盛，但从营养学观点看，晚餐不宜油腻过重、吃得过饱，否则会影响睡眠、休息，晚饭后最好不再进食。

(3)培养良好的饮食习惯，注意饮食卫生。食前便后应洗手，瓜果应用洗涤灵、清水冲洗净后再吃。养成不偏食、不挑食、不吃零食的好习惯。

一日三餐食谱

- 1、早餐：牛奶250ml、面包（面粉200克）、煮鸡蛋50克。
- 2、午餐：米饭（粳米200克）、蘑菇炒肉片（鲜蘑菇50克、猪肉50克、植物油5克、料酒、淀粉、蛋清、味精）、炒青菜（青菜200克、植物油5克，味精、盐适量）。
- 3、晚餐：馒头（面粉150克）、百合虾（虾仁50克、胡萝卜25克、柿子椒25克、植物油5克、百合、淀粉、味精、盐适量）、牛肉菜汤（卷心菜50克、豆腐干50克、胡萝卜50克、土豆50克、牛肉50克、植物油5克、番茄50克，味精、盐适量）。

注意事项：

三餐的具体时间应根据工作起居而定，两餐的时间间隔在4~6个小时为宜。但早餐在几点吃，还要看具体的起床时间。最好能做到三餐时间固定。

如果来不及吃某一餐，建议大家在办公室或包里准备一些食物，比如大枣、巴旦木、牛奶、酸奶等营养价值比较高的零食，但饼干、蛋糕等高热量低营养的甜食则不适合。没时间吃饭，千万不要一直饿着，否则不但伤胃，消化道分泌消化液的能力也会发生紊乱。

以上内容参考：

人民网-营养与健康:一日三餐怎么吃最合理

人民网-3个早中晚三餐的健康食谱

如何做到荤素搭配健康饮食

原则是少吃荤菜，多吃素菜，鸡蛋每天最多一个。人的牙齿和肠胃消化功能都更适合吃素菜。

主食可以适当吃些粗粮。但是如果脾胃虚弱、消化能力差，就要少吃粗粮，因为不易消化。

不要喝牛奶，因为牛奶污染严重。即使没有污染，牛奶也是给牛喝的，不是给人喝的。哺乳动物都是在幼儿期喝母乳。没有哪个哺乳动物在成年后会喝其他动物的奶。喝牛奶有益健康完全是乳品工业的误导宣传。喝牛奶的害处，欧美国家几十年前就已经意识到了，并且有深入研究。你可以搜索一下。

烹调原则是少油、少盐、少糖、少味精，清淡为主。中国人普遍油盐过量。

食材质量很关键，最好选有机蔬菜和肉蛋。普通食材污染太严重了。

健康饮食是高度个性化的，每个人的食谱都不一样。你最好咨询医生。

关于营养搭配一日三餐的食谱

早上要吃好，中午要吃饱，晚上要吃少。

早晨的第一餐是营养摄取最关键的一餐。早上最好吃一些营养丰富的东西，营养健康的早餐要有足够的碳水化合物、膳食纤维和蛋白质，包括粗粮谷物，蔬菜水果及蛋奶制品或豆制品。燕麦是谷物中膳食纤维和碳水化合物含量较高，并且含有独特的水溶性膳食纤维的粗粮谷物，它能像海绵一样吸收胆固醇并将其排出体外，减少胆固醇在大、小肠被吸收的机会，从而帮助降低血液中的胆固醇含量，减少心脏病的罹患几率。

午餐要荤素搭配好，尽量吃饱，为了营养均衡，应经常变换菜色，但是不宜吃太油腻的食物，以免影响下午的工作。

晚餐可根据自己的喜好，以富含碳水化合物的食物为主，而蛋白质、脂肪类吃得越少越好。

早6点奶250毫升□

早餐(早8点)鲜豆瓣泥粥，咸蛋1/4个，馒头两片

上午点心(早10点)豆浆或牛奶100~150毫升，饼干2~3块

午餐(午12点)饭一碗，红烧牛肉末2勺□

下午点心(下午2点)四季水果50~80克，果酱小面包半个，鱼肝油3滴

晚餐(下午5:30)鸡汤煮饺子1碗，碎豆苗2勺□

晚10点奶250毫升

科学搭配一日三餐的饮食原则

一天要吃三餐饭人吃饭不只是为了填饱肚子或是解馋，主要是为了保证身体的正常发育和健康。实验证明：每日三餐，食物中的蛋白质消化吸收率为85%；如改为每日两餐，每餐各吃全天食物量的一半，则蛋白质消化吸收率仅为75%。因此，按照我国人民的生活习惯，一般来说，每日三餐还是比较合理的。同时还要注意，两餐间隔的时间要适宜，间隔太长会引起高度饥饿感，影响人的劳动和工作效率；间隔时间如果太短，上顿食物在胃里还没有排空，就接着吃下顿食物，会使消化器官得不到适当的休息，消化功能就会逐步降低，影响食欲和消化。一般混合食物在胃里停留的时间大约是4~5小时，两餐的间隔以4~5小时比较合适，如果是5~6小时基本上也合乎要求。

◎生物钟与一日三餐：现代研究证明，在早、中、晚这三段时间里，人体内的消化酶特别活跃，这说明人在什么时候吃饭是由生物钟控制的。

◎大脑与一日三餐：人脑每天占人体耗能的比重很大，而且脑的能量供应只能是葡萄糖，每天大约需要110~145克。而肝脏从每顿饭中最多只能提供50克左右的葡萄糖。一日三餐，肝脏即能为人脑提供足够的葡萄糖。

◎消化器官与一日三餐：固体食物从食道到胃约需30~60秒，在胃中停留4小时才到达小肠。因此，一日三餐间隔4~5小时，从消化上看也是合理的。

三餐中食物的选择：一日三餐究竟选择什么食物，怎么进行调配，采用什么方法来烹调，都是有讲究的，并且因人而异。一般来说，一日三餐的主食和副食应该粗细搭配，动物食品和植物食品要有一定的比例，最好每天吃些豆类、薯类和新鲜蔬菜。一日三餐的科学分配是根据每个人的生理状况和工作需要来决定的。按食量分配，早、中、晚三餐的比例为3:4:3，如果某人每天吃500克主食，那么早晚各应该吃150克，中午吃200克比较合适。

早餐的科学搭配：营养专家认为，早餐是一天中最重要的一顿饭，每天吃一顿好的早餐，可使人长寿。早餐要吃好，是指早餐应吃一些营养价值高、少而精的食物。因为人经过一夜的睡眠，头一天晚上进食的营养已基本耗完，早上只有及时地补充营养，才能满足上午工作、劳动和学习的需要。早餐在设计上选择易消化、吸收，纤维质高的食物为主，最好能在生食的比例上占最高，如此将成为一天精力的主要来源。

◎**早餐的重要性：**专家经过长期观察发现，一个人早晨起床后不吃早餐，血液黏度就会增高，且流动缓慢，天长日久，会导致心脏病的发作。因此，早餐丰盛不但使人在一天的工作中都精力充沛，而且有益于心脏的健康。坚持吃早餐的青少年要比不吃早餐的青少年长得壮实，抗病能力强，在学校课堂上表现得更加突出，听课时精力集中，理解能力强，学习成绩大都更加优秀。对工薪阶层来讲，吃好早餐，也是干好基本工作的保证，这是因为人的脑细胞只能从葡萄糖这种营养素中获取能量，经过一个晚上没有进食而又不吃早餐，血液就不能保证足够的葡萄糖供应，时间长了就会使人变得疲倦乏力，甚至出现恶心、呕吐、头晕等现象，无法精力充沛地投入工作。

◎**理想早餐的要素：**一般情况下，理想的早餐要掌握三个要素：就餐时间、营养量和主副食平衡搭配。一般来说，起床后活动30分钟再吃早餐最为适宜，因为这时人的食欲最旺盛。早餐不但要注意数量，而且还要讲究质量。按成人计算，早餐的主食量应在150~200克之间，热量应为700千卡左右。当然从事不同劳动强度及年龄不同的人所需的热量也不尽相同。如小学生需500千卡左右的热量，中学生则需600千卡左右的热量。就食量和热量而言，应占不同年龄段的人一日总食量和总热量的30%为宜。主食一般应吃含淀粉的食物，如馒头、豆包、面包等，还要适当增加些含蛋白质丰富的食物，如牛奶、豆浆、鸡蛋等，再配以一些小菜。

详细内容请点击<http://iask.edu.sina.com.cn/b/11345779.html?from=related>

关于荤素搭配的食谱到此分享完毕，希望能帮助到您。