

图书基本信息

书名：<<中国孕期、哺乳期妇女和0-6岁儿童膳食指南>>

13位ISBN编号：9787117134507

10位ISBN编号：711713450X

出版时间：2010-10

出版时间：人民卫生

作者：中国营养学会妇幼分会

页数：102

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 前言

膳食指南是根据营养学的原则, 结合我国国情, 教育和指导国民采用平衡膳食, 以达到合理营养、促进健康之目的指导性意见; 同时, 它又可以作为政府发展食物生产、规划食物市场的依据。中国营养学会接受卫生部委托, 组织专家对1997年版的《中国居民膳食指南》进行了修订, 形成了《中国居民膳食指南》(2007), 并于2008年1月15日由卫生部发布实施。

《中国居民膳食指南》包括一般人群膳食指南、特定人群膳食指南和平衡膳食宝塔三部分。

孕妇、乳母、婴幼儿及学龄前儿童膳食指南是特定人群膳食指南的重要组成部分。

中国营养学会妇幼分会在中国营养学会指导下组成专家委员会, 根据营养科学的最新知识, 针对我国孕妇、乳母和0~6岁儿童的生理特点、营养需求以及他们膳食中普遍存在的问题, 制定了《中国孕期、哺乳期妇女和0~6岁儿童膳食指南》(2007)。

虽然该指南的核心信息已经包含在《中国居民膳食指南》(2007)内, 但限于篇幅, 内容比较简略。

## 内容概要

《中国孕期、哺乳期妇女和0~6岁儿童膳食指南》为覆盖的每个人群提出了一组以食物为基础的膳食建议，内容较为全面；同时对每个人群都以膳食宝塔图形指导其食物搭配，可操作性强。希望中国的孕妇、乳母以及0~6岁儿童的看护人，能够认真阅读本指南，从中汲取平衡膳食的知识与合理营养的理念，并贯穿于生活实践之中，持之以恒，切实改善自身和下一代人的营养和健康状况。

书籍目录

第一部分 条目和祖相关定义及名词解释 一、中国居民膳食指南(2007) 二、中国孕期妇女和哺乳期妇女膳食指南 三、中国0~6岁儿童膳食指南 四、相关定义和名词解释第二部分 中国孕期和哺乳期妇女膳食指南 一、孕期妇女膳食指南 (一)孕前期妇女膳食指南 (二)孕早期妇女膳食指南 (三)孕中期、孕晚期妇女膳食指南 二、哺乳期妇女膳食指南第三部分中国0-6岁儿童膳食指南 一、0~6月龄婴儿喂养指南 二、6~12月龄婴儿喂养指南 三、1~3岁幼儿喂养指南 四、学龄前儿童膳食指南第四部分 中国孕期、哺乳期妇女及0-6岁儿童平衡膳食宝塔 一、孕前期妇女平衡膳食宝塔 二、孕早期妇女平衡膳食宝塔 三、孕中期、孕晚期妇女平衡膳食宝塔 四、哺乳期妇女平衡膳食宝塔 五、0~6月龄婴儿平衡膳食宝塔 六、6~12月龄婴儿平衡膳食宝塔 七、1~3岁幼儿平衡膳食宝塔 八、学龄前儿童平衡膳食宝塔附录1 部分食物营养成分资料附录2 孕期适宜体重增长值的推荐和评估方法附录3 判断母乳量和增加泌乳量的方法附录4 产褥期保健操附录5 婴儿辅助食品的制作方法附录6 儿童身长、身高和体重的测量方法附录7 婴幼儿生长发育状况评价附录8 世界卫生组织儿童生长标准附录9 改善我国妇女儿童钙营养状况的建议

## 章节摘录

0~6月龄婴儿：从出生到满6月龄以前的婴儿。

6~12月龄婴儿（较大婴儿）：满6月龄到满12月龄以前的婴儿。

幼儿：满1周岁到满3周岁之前（满12月龄到满36月龄之前）的儿童。

学龄前儿童：满3周岁至6~7周岁入小学前的儿童。

初乳：妇女分娩后7天内所分泌的淡黄色、质地黏稠的乳汁。

过渡乳：妇女分娩后8~14天分泌的乳汁。

成熟乳：妇女分娩2周后分泌的乳汁。

母乳喂养：生后6个月内完全以母乳满足婴儿的全部液体、能量和营养需要的喂养方式为纯母乳喂养，在此过程中可以使用少量的营养素补充剂，如维生素D和维生素K；除母乳之外，仅给予水或其他非营养液体的喂养方式为基本纯母乳喂养。

部分母乳喂养（混合喂养）：因各种原因，虽然能保持母乳喂养，但是不能完全以母乳满足婴儿的全部液体、能量和营养需要，同时或交替部分采用母乳代用品喂养婴儿的喂养方式。

人工喂养：因各种原因不能用母乳喂养婴儿，而采用母乳代用品喂养婴儿的喂养方式。

母乳代用品：市场销售或通过其他途径提供的，部分或全部地替代母乳的食品。

辅助食品：指完全依赖母乳或婴儿配方食品不能满足婴儿营养需要时，适合作为这两者补充的任何食品（不论是工厂制造市售的产品还是家庭制作的食品）。

这类食品过去常称为“断奶食品”，是在断奶期（也有人称为转奶期或换奶期）内给婴儿吃的食品。断奶期是指婴儿由单纯母乳喂养逐步过渡到完全用母乳以外的食物喂养的时期，在这个时期内乳及乳类食品对儿童的生长发育非常重要，是不能断掉的。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>