

<<0-3岁婴幼儿营养与喂养>>

图书基本信息

书名：<<0-3岁婴幼儿营养与喂养>>

13位ISBN编号：9787309073140

10位ISBN编号：7309073142

出版时间：2011-6

出版时间：复旦大学出版社

作者：蒋一方 编

页数：197

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>

<<0-3岁婴幼儿营养与喂养>>

内容概要

《0~3岁婴幼儿营养与喂养》由蒋一方主编，是师资培训教材之一，共九章，从不同侧面系统讲述了科学育儿的最新实用知识，以及操作技能。

对婴幼儿常见喂养问题作了较为系统介绍，总结了喂养不当的三方面原因。

对常见的营养性疾病如佝偻病、缺铁性贫血、营养不良、厌食症以及肥胖症等也作了全面阐述。

对营养评估指标作了分析，介绍了各种营养评估的方法，其中重点是掌握婴幼儿体格评估与膳食营养评估。

本教材还介绍了各类辅食制作以及烹饪学知识与技能，从简单的辅食加工，到高质量辅食制作，再发展到家庭餐桌食品。

婴幼儿的食物加工制作只有在相应的理论指导下，才能适应其发育的不同阶段，提供合理的营养，满足生长发育所需。

重点是掌握不同年龄儿童的食物制作技能，以及全天食谱设计。

<<0-3岁婴幼儿营养与喂养>>

书籍目录

第一章 人体所需的七大营养素

第一节 三大营养素

第二节 维生素类

第三节 矿物质

第四节 膳食纤维和水

思考题

第二章 营养性食品的分组及其营养价值

第一节 食物的结构与营养性食品组的组成

第二节 营养性食品组的营养价值

第三节 食品选择的技巧

思考题

第三章 婴幼儿消化系统特点及能量来源

第一节 婴幼儿消化系统的特点

第二节 婴幼儿的能量及能量平衡

第三节 能量的营养素构成及来源

思考题

第四章 科学喂养的原则与方法

第一节 婴幼儿喂养分阶段指导的意义

第二节 科学喂养原则——第一阶段的指导

第三节 家庭平衡膳食的组织原则及实施——第二阶段的指导

思考题

第五章 婴儿喂养方式

第一节 纯母乳喂养的好处

第二节 母乳喂养的技巧和方法

第三节 断母乳的方法和技巧

第四节 母乳喂养中的常见问题

第五节 人工喂养的方法和技巧

第六节 混合喂养的方法和技巧

思考题

第六章 婴幼儿辅食的添加, 制作及食谱安排

第一节 婴儿辅食的基本知识

第二节 辅食制作技能

第三节 营养较全面的辅食制作

第四节 婴幼儿食谱设计和实例介绍

第五节 小儿四季菜谱

思考题

第七章 家庭膳食管理

第一节 家庭膳食管理的方法

第二节 培养孩子良好饮食习惯

第三节 纠正挑食偏食的对策

第四节 培养孩子文明用餐

思考题

第八章 婴幼儿常见喂养问题及其处理

第一节 喂养不当的原因与表现

第二节 婴幼儿常见营养性疾病的防治

<<0-3岁婴幼儿营养与喂养>>

思考题

第九章 婴幼儿生长发育及其营养状况评估

第一节 婴幼儿体格发育的主要指标及测量方法

第二节 婴幼儿生长发育的评价方法

第三节 对小儿的营养调查

思考题

操作题

附录一 食物“温凉谱”

附录二 小儿生长发育评估标准

后记

<<0-3岁婴幼儿营养与喂养>>

章节摘录

版权页：插图：1.主要生理功能锌是人体必需的微量元素之一，人体内含锌为1.4~2.3克，主要存在于皮肤、肌肉和骨骼中，但以眼睛视网膜上相对含量较高，血液中也有一定含量。

锌在体内含量虽少，但作用却不可低估。

它是体内许多金属酶的重要组成成分，在机体代谢过程中起重要作用。

锌与核酸和蛋白质合成关系密切，可促进生长发育和组织再生；能维持正常的味觉，促进食欲；促进维生素A在体内的代谢转化，维持血液中维生素A浓度的恒定，这对保证正常暗适应能力有重要作用。

锌还参与维护和保持细胞免疫反应，提高机体抵抗力，促进创伤愈合。

此外，锌还与生殖器的发育和功能有关。

因此，锌与儿童生长发育关系密切。

2.锌的需要量及其食物来源1~3岁儿童每天锌的需要量为9毫克。

人体锌的主要来源是食物，一般动物性食物含锌量较丰富，如海产品、肉类、禽类及鱼眼等。

在海产品中尤以牡蛎的含锌量为最高，豆类、花生等坚果类食品也含有一定量的锌。

此外，人的初乳中含锌量也较多，且吸收率高于牛乳，因此对新生儿应鼓励母乳喂养。

儿童缺锌时，应首先考虑食补，增加鱼、肉等动物性食物，其次可在医生指导下补充适量的锌制剂。

一般来说，喜欢吃荤菜的宝宝不易缺锌。

如果儿童长期不能从食物中摄入足够的锌，可引起体内锌的缺乏，并且影响儿童生长发育。

常见表现有味觉减退、厌食、异食癖、贫血、生长发育落后、皮肤粗糙或发生皮炎、反复性口腔溃疡、抵抗力下降、创伤不易愈合、多动、智商下降，年长儿可出现性发育延迟等。

<<0-3岁婴幼儿营养与喂养>>

编辑推荐

《婴幼儿营养与喂养(0-3岁)》是由复旦大学出版社出版的。

<<0-3岁婴幼儿营养与喂养>>

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>