

<<婴幼儿饮食通>>

图书基本信息

书名：<<婴幼儿饮食通>>

13位ISBN编号：9787504829504

10位ISBN编号：7504829501

出版时间：1999-06

出版时间：农村读物出版社

作者：荫士安

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>

<<婴幼儿饮食通>>

内容概要

婴幼儿饮食通，ISBN：9787504829504，作者：荫士安编著

<<婴幼儿饮食通>>

作者简介

作者简介

荫士安，1955年生，1982年获中国医学科学院医学硕士学位，1992年获日本国立高知医科大学医学博士学位，现为中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所研究员、博士生导师、妇幼营养研究室主任，并任中国营养学会妇幼营养专业委员会副主任。

承担部级以上研究课题及国际合作项目10多项，在国内外发表论文40多篇。

从事的主要研究有国家

“七五”攻关项目 人体硒需要量及安全摄入量范围的研究，国家“八五”攻关课题 孕妇营养与新生儿、婴幼儿生长发育关系的研究，以及国家“九五”攻关课题 营养因素对胎儿及儿童生长发育影响的研究。

研究成果曾获国家科技进步二等奖、卫生部科技进步一等奖及北京市卫生局科技成果一等奖。

<<婴幼儿饮食通>>

书籍目录

目录

- 一、婴幼儿期的生理特点
 - (一) 婴幼儿各年龄阶段的划分及生理特点
 - (二) 婴幼儿生长发育的特点
 - (三) 正常小儿的体格发育标准
- 二、婴幼儿期的营养需要
 - (一) 各种营养素简介
 - (二) 婴幼儿的推荐每日膳食中营养素供给量
 - (三) 婴幼儿营养状态优劣的评价
- 三、食物的营养价值及合理加工方法
 - (一) 食物的分类
 - (二) 婴幼儿食物的选择原则
 - (三) 合理加工和烹调食物
- 四、婴儿期的合理喂养
 - (一) 母乳喂养
 - 1 母乳的作用与营养
 - 2 母乳喂养的方法
 - 3 母乳喂养中常见的问题与解决办法
 - (二) 人工喂养
 - 1 鲜奶喂养
 - 2 乳制品喂养
 - 3 豆制代乳粉喂养
 - 4 各种谷类粉喂养
 - 5 人工喂养需要注意的地方
 - (三) 混合喂养
 - 1 添加牛乳
 - 2 添加辅食
 - (四) 家庭自制简易婴儿代乳食品
 - 1 家庭自制鸡蛋稻米粉
 - 2 家庭自制豆蛋代乳粉
 - 3 家庭自制鸡蛋代乳粉
 - 4 营养粉
- 五、婴儿断乳食品的添加及制作方法
 - (一) 断乳食品概述
 - (二) 添加断乳食品的原则和方法
 - 1 添加断乳食品的原则
 - 2 添加断乳食品的方法
 - 3 添加断乳食品需要注意的事项
 - (三) 家庭制作断乳食品的方法
 - 1 谷类食物
 - 2 水果类食物
 - 3 蔬菜类食物
 - 4 蛋类食物
 - 5 鱼、肉类食物
 - 6 豆类食物

<<婴幼儿饮食通>>

7奶类食物

六、幼儿的膳食安排及食品制作

(一) 1~3岁小儿的喂养方法

1小儿的营养需要特点

2小儿膳食要点

3小儿的膳食安排

41~3岁小儿一日食谱安排举例

(二) 3~6岁小儿的膳食安排

1营养需要及饮食特点

2一日食谱安排建议

33~6岁幼儿一日食谱安排举例

(三) 安排幼儿膳食注意事项

11~3岁幼儿膳食安排注意事项

23~6岁幼儿膳食安排注意事项

(四) 幼儿膳食的基本要求

1平衡膳食

2合理烹调

3合理进餐

4培养良好的饮食习惯

5营造幽静的进餐环境

6注意饮食卫生

七、幼儿期食谱

(一) 幼儿期一般食谱举例

(二) 幼儿期常用主食制作方法举例

(三) 幼儿期特殊食谱制作举例

1富含蛋白质的食谱举例

2补钙食谱举例

3预防和治疗贫血食谱举例

4富含碘的食谱举例

5补充维生素A的食谱举例

6补充维生素D的食谱举例

7补充维生素B1的食谱举例

8补充维生素B2的食谱举例

9补充维生素C的食谱举例

八、营养强化食品和营养补充品的使用

(一) 营养强化食品及营养补充品概述

(二) 几类主要营养强化剂的应用

(三) 使用营养强化食品及营养补充品的注意事项

(四) 幼儿营养缺乏病的判断方法

附录

一、中国居民膳食指南及平衡膳食宝塔

二、简易食物成分表

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>