

<<儿童饮食营养与健康>>

图书基本信息

书名：<<儿童饮食营养与健康>>

13位ISBN编号：9787508255019

10位ISBN编号：7508255011

出版时间：2009-3

出版时间：金盾出版社

作者：赵法场 ” 摘

页数：181

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>

<<儿童饮食营养与健康>>

前言

近年来,我国儿童的饮食营养日趋合理,健康得到明显改善,但儿童营养缺乏与营养过剩状况依然存在,“绿豆芽”和“小胖墩”现象同时并存。

据2002年《中国营养与健康现状》调查,我国5岁以下儿童的生长迟缓率和低体重率分别为17.3%和9.3%。

2岁以内婴幼儿贫血患病率为21.5%;儿童维生素A缺乏率为9.3%,其中城市儿童为3.0%,农村儿童为11.2%。

儿童缺钙普遍存在,幼儿因缺钙引起的佝偻病患病率在南方地区为20%左右,北方有些省份达50%。

与此同时,儿童肥胖率达8.1%,也已成为一个突出的社会问题。

肥胖儿童长大成人后,心脏病、高血压、糖尿病等慢性病的患病率比一般人要高几倍乃至十几倍。

因此,普及儿童营养知识成为儿童工作者与营养工作者的一项重要使命。

《儿童饮食营养与健康》一书自1987年出版以来,已印刷15次,印数达30万册,荣获“全国第三届向妇女儿童推荐的优秀图书奖”,得到广大读者的认可和欢迎。

随着科学技术的进步,营养科学的发展,许多新的儿童营养知识不断进入儿童的饮食生活。

为此,我们对《儿童饮食营养与健康》一书进行了全面修订。

此次修订对原有内容进行了充实和更新。

在内容充实方面,根据世界卫生组织(WHO)所倡导的“成人疾病的预防应从生命早期开始”的理念,纳入了妇女孕前的营养;在积极倡导母乳喂养的同时,进一步充实了母乳喂养的优点、具体方法、常见问题等内容,为母乳喂养提供了切实可行的指导性建议;从食品安全的角度,对婴幼儿配方奶粉的选择上进行了补充说明。

<<儿童饮食营养与健康>>

内容概要

本书由营养学专家赵法仅教授编著。

全书共分为八章，分别介绍了儿童的生长发育，儿童的营养需要，孕妇、乳母的营养与膳食，婴幼儿的营养与膳食，学龄前儿童营养与膳食，学龄儿童的营养与膳食，健脑营养素与健脑食物，营养不良及其防治等。

其内容科学实用，通俗易懂，适合基层医师、保育人员、营养工作者、儿童家长及幼儿教师阅读。

<<儿童饮食营养与健康>>

书籍目录

第一章 儿童的生长发育 一、儿童年龄阶段的划分 (一) 胎儿期及围生期 (二) 新生儿期 (三) 婴儿期 (四) 幼儿期 (五) 学龄儿童期 二、体格发育 (一) 测量体格发育的常用指标 (二) 测量方法 三、神经、精神发育 (一) 大脑的发育 (二) 感觉器官的发育 (三) 运动的发育 (四) 语言的发育 第二章 儿童的营养需要 一、能量的需要 (一) 能量的计量单位 (二) 能量的来源 (三) 能量的需要 (四) 儿童能量需要量 二、蛋白质的需要 (一) 蛋白质的组成 (二) 蛋白质的生理功能 (三) 食物蛋白质的质量 (四) 食物蛋白质的互补作用 (五) 儿童蛋白质需要量 (六) 蛋白质的食物来源 三、脂类的需要 (一) 脂类的生理功能 (二) 脂肪的营养价值 (三) 脂肪酸 (四) 胆固醇的“功与过” (五) 儿童脂肪的适宜摄入量 四、糖类的需要 (一) 糖类的分类 (二) 糖类的生理功能 (三) 儿童糖类的适宜摄入量 五、维生素的需要 (一) 脂溶性维生素 (二) 水溶性维生素 (三) 儿童维生素需要量 六、矿物质和微量元素的需要 (一) 常量元素 (二) 微量元素 七、水的需要 (一) 水的生理功能 (二) 儿童水需要量 第三章 孕妇、乳母的营养与膳食 一、孕妇的营养与膳食..... 第四章 婴幼儿的营养与膳食 第五章 学龄前儿童营养与膳食 第六章 学龄儿童的营养与膳食 第七章 健脑营养素与健脑食物 第八章 营养不良及其防治 附录：《中国居民膳食指南》2007

<<儿童饮食营养与健康>>

章节摘录

第一章 儿童的生长发育生长是指细胞繁殖、增大及细胞间质增加，表现为全身各部位、各器官、各组织的大小、长短及重量的增加。

发育是指身体各系统、各器官、各组织功能的增进与完善。

生长主要是量的变化，发育主要是质的变化。

营养对儿童生长发育至关重要，讲儿童营养有必要先了解一下儿童的生长发育。

一、儿童年龄阶段的划分儿童，一般分为新生儿期、婴儿期、幼儿期和学龄儿童期。

因儿童的生长发育与胎儿期和围生期有关，故同时作一简要介绍。

(一) 胎儿期及围生期从受精卵在母体子宫内生长发育直到胎儿降生之前，这一阶段称作胎儿期。

这个时期一般为40周(280日)。

满40周出生的新生儿足月儿，不足40周出生的新生儿叫早产儿。

通常情况下，2个月的胎儿可以看出人的模样，全长2~3厘米；3个月时已可确定性别，全长约9厘米；4个月时已可见头发，皮下脂肪开始堆积，孕妇已能感觉胎动；从第五个月开始胎儿生长迅速，由母体摄取的营养物质也急剧增加；7~8个月的胎儿体重可达1700~1800克，身长可达35~40厘米；足月的新生儿体重平均为3200克左右，身长约为50厘米。

<<儿童饮食营养与健康>>

编辑推荐

《儿童饮食营养与健康(第3版)》由金盾出版社出版。

<<儿童饮食营养与健康>>

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>