第一图书网, tushu007.com

<<儿童营养指导>>

图书基本信息

书名：<<儿童营养指导>>

13位ISBN编号：9787516700990

10位ISBN编号：7516700991

出版时间：2013-1

出版时间：万梦萍、 匡仲潇 中国劳动社会保障出版社 (2013-03出版)

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

内容概要

《家庭服务业规范化服务就业培训指南:儿童营养指导(家政服务工程适用教材)》为《家庭营养师》的儿童专用版，从儿童生长发育和食物的营养价值说起，一步步介绍家庭如何选购食材、合理烹调，进而指导读者如何对不同年龄阶段、不同时期、营养缺乏、特殊问题的儿童进行营养安排。
全书不引经据典、罗列数据，而是着眼实际、简要说明，并提供若干健康营养食谱，读者拿来即用，方便、易用、实用。
《家庭服务业规范化服务就业培训指南:儿童营养指导(家政服务工程适用教材)》不仅是家庭服务员的工作好助手，更可作为每个家庭的儿童营养宝典常备常用。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

万梦萍，深圳市佳居乐家政服务连锁管理有限公司董事长，深圳市好普婴幼儿教育发展有限公司董事长，英国好普婴幼儿家庭陪伴式教育机构中国区域总裁。
中国家庭服务业协会副秘书长，常务理事；广东省家庭服务业协会副会长；深圳市家庭服务业协会副会长；陕西省家庭服务业协会副会长；中国时代十大杰出企业家。
先后编写出版了《怎样做家政》《家庭服务员初级教程》及零起点就业直通车的《育婴员》《月嫂》《家政员》《老人护理员》等。
匡仲潇，南开大学毕业，多家家政公司资深顾问。
多年从事家政服务培训与管理工作，有着深厚的家庭服务理论功底和丰富的实践经验，主持和参与编写零起点就业直通车之《育婴员》《月嫂》《家政员》《老人护理员》及《怎样做家政》，家庭服务业规范化服务就业培训指南之《养老护理员》《家庭服务员》《育婴师》《母婴护理员（月嫂）》等培训教材。

<<儿童营养指导>>

书籍目录

第一章儿童生长发育概述 第一节儿童生长发育规律及影响因素 一、儿童生长发育一般规律 二、儿童生长发育的影响因素 第二节不同阶段儿童生长发育特点 一、婴儿期生长发育特点 二、幼儿期生长发育特点 三、学龄前儿童生长发育特点 四、学龄期儿童生长发育特点 第二章食物原料营养价值 第一节谷类原料的营养价值 一、谷类的结构和营养分布 二、谷类的营养特点 三、加工对谷类营养价值的影响 四、常见谷类的营养价值 第二节豆类及其制品的营养价值 一、豆类的营养特点 二、加工对豆类营养价值的影响 三、常见豆类的营养价值 四、常见豆制品的营养价值 第三节蔬果的营养价值 一、蔬菜的营养价值 二、水果的营养价值 三、常见蔬果的营养价值 第四节 肉类的营养价值 一、畜肉类的营养成分及营养价值 二、禽肉类的营养成分及营养价值 三、水产类的营养成分及营养价值 第五节蛋类及其制品的营养价值 一、蛋类的营养成分及营养价值 二、蛋类制品的营养成分及营养价值 第六节奶类及其制品的营养价值 一、奶类的营养成分及营养价值 二、奶制品的营养成分及营养价值 第三章常见食材选购指导 第一节蔬果选购 一、叶类蔬菜 二、根茎类蔬菜 三、瓜果类蔬菜 四、豆类蔬菜 五、菇菌类 六、水果类 第二节畜禽肉选购 一、畜类 二、禽肉 …… 第四章合理烹调减少营养流失 第五章不同年龄阶段儿童营养指导 第六章不同时期儿童营养指导 第七章儿童缺乏营养应对指导 第八章特殊问题儿童营养指导 参考文献

章节摘录

版权页： （三）合理加工烹调 合理的加工是改善食物形态、增进食欲、利于消化吸收的重要环节。
加工不合理就会损失大量营养素。
食品通过科学、合理的烹调加工，其中蛋白质、脂肪、糖等营养素发生一系列变化，使食品增加色、香、味，改善感官性状，提高食欲，利于吸收。
在制作儿童菜肴时，既要注意色、香、味、形，不能过咸或过于油腻和生嫩，又要保持食物的营养成分和卫生。
应经常把蒸、煮、烧、烩、焖、炒等烹调方法结合起来使用，使原料烹制后具有软、烂、酥的特点，同时使原料中的可溶性蛋白质最大限度地得到溶解。
（四）餐次安排 合理安排餐次，定时、定点、定量进食。
每日三次主餐，主餐间隔4小时，其间可以加点心1～2次，晚餐后除水果、牛奶或酸奶外不要再进食其他食物，并且要在睡前1小时安排。
（五）培养进餐习惯 （1）家长要以自己良好的饮食行为为孩子作出示范。
（2）合理指导安排孩子吃零食的时间、数量，在吃饭前或吃饭时不要喝饮料，培养孩子每天定时吃饭的好习惯。
（3）不强迫孩子吃某种食品。
（4）在合理时间内，允许孩子选择喜欢吃的食品。
（5）在指导孩子饮食时，不进行威胁或哄骗。
（6）指导孩子饭前洗手，自己用勺进餐，4岁左右学用筷子。
三、儿童主食制作 主食通常指以谷物为原料制作的正餐食品。
如中国南方地区多以大米为主食，北方地区多以小麦为主食。
饭、粥、馒头、花卷、包子、面条等是儿童常见主食，若在加工制作中充分考虑儿童的营养需求，通过原料多样化组配，则使这些大众化、单调的主食成为营养丰富的主食品。
儿童营养食谱见本书相关章节。
（一）杂粮 这里所说的杂粮主要指谷类杂粮，包括玉米、高粱、小米、燕麦、荞麦、薏仁（苡仁米）等。
它们通常是不做精制加工的，保留了大部分谷皮和胚，因而保存了许多维生素和矿物质，与大米的营养价值相比，膳食纤维、维生素、矿物质含量高出数倍。
在米饭、米粥中加入适量杂粮，同样可起到营养互补的作用。
但在儿童主食制作中应适当注意口感的精细，避免使用含纤维素过高、口感过粗的杂粮原料。
（二）薯类 薯类是传统膳食的重要组成部分，除了提供丰富的碳水化合物、膳食纤维外，还有较多的矿物质和维生素，蛋白质含量虽低，但质量较好，赖氨酸含量较高。
大多薯类兼有粮食和蔬菜的双重用途，常见的有甘薯、马铃薯、山药等。
（三）豆类 豆类具有丰富的营养，蛋白质含量很高，豆类蛋白质中的氨基酸组成与动物蛋白质相似，属完全蛋白质。
将各种豆类与粮食混合食用，通过蛋白质互补作用，使氨基酸比例趋于平衡，能提高谷物蛋白质的营养价值。
第四节学龄儿童营养指导 一、学龄儿童营养需求 6～12岁的儿童处于迅速生长发育的阶段，是第二个生长发育高峰期。
此时期的儿童体力活动增多，新陈代谢旺盛，因此，对营养的要求很高。
营养供给是否充足全面、比例适宜，不仅关系到儿童的生长发育和身体健康，而且与智力发育、改善学习状况、提高学习成绩的关系极为密切。

编辑推荐

《家庭服务业规范化服务就业培训指南:儿童营养指导(家政服务工程适用教材)》吸纳国际先进的培训体系，并结合我国家庭服务业实际，以提升从业人员的服务水平、专业技能为目的，立足于学用结合，体例简明，贴近广大从业人员的实际需求，通俗易懂，操作性强。
《家庭服务业规范化服务就业培训指南:儿童营养指导(家政服务工程适用教材)》从儿童生长发育和食物的营养价值说起，一步步介绍家庭如何选购食材、合理烹调，进而指导读者如何对不同年龄阶段、不同时期、营养缺乏、特殊问题的儿童进行营养安排。

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