第一图书网, tushu007.com

<<幼儿营养配餐200种>>

图书基本信息

书名：<<幼儿营养配餐200种>>

13位ISBN编号：9787532382859

10位ISBN编号：7532382850

出版时间：2006-1

出版时间：上海科学技术出版社

作者：李燕

页数：126

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

<<幼儿营养配餐200种>>

内容概要

《大众保健食谱丛书：幼儿营养配餐200种》介绍1～3岁幼儿所需的营养素，如何选择适合幼儿的各种食物，烹调时的注意事项等；同时介绍了200种幼儿营养配餐，包括食物组成、烹调方式和保健作用。
所介绍的食谱操作方便，原料易得，便于家庭烹饪。
此外，还介绍了某些有促进幼儿体格和智力发育的食疗方。
《大众保健食谱丛书：幼儿营养配餐200种》可作为家庭育儿的必备书。

第一图书网, tushu007.com

<<幼儿营养配餐200种>>

书籍目录

一、幼儿营养素的需要量二、幼儿饮食营养注意事项三、幼儿常用的食物及其效用幼儿营养食谱烤布丁麻酱花卷生菜酱肉捞面红糖绿豆沙菠菜饼丝糕碗蜂糕鸳鸯糕干层糕盘转糕豆沙包红果包芝麻包什锦糖包天津包肉菜包小笼包子干菜包三鲜馅包子肉卷鸳鸯卷蝴蝶卷金丝卷麻酱花卷三色花心卷菊花卷开花馒头荷花馒头鸡丝馄饨葱油虾仁面煮红薯红绿豆粥什锦菜面花色饭玉米丸子橘味印糕赤豆糕水果冻豆腐鱼肉饭仔苋菜鱼肉饭枣泥麦饼银鱼鸡蛋饼冬瓜蛋花汤清汤鱼丸龙眼蜜豆汤瑶柱双冬汤泥鳅豆腐汤番茄豆腐羹萝卜豆腐汤浓米汤绿豆沙牛奶猪肝汤牛奶蛋蜜汁牛奶鹌鹑蛋白汤鲫鱼芝麻冲鸡蛋芝麻豆奶八宝粥木耳豆枣羹牛奶山药冲鸡蛋西瓜牛奶百合圆枣粥冰糖莲子花生豆奶豆腐鱼头汤李子汁杨梅汁鸡蛋香蕉奶苹果玉米糊苹果粥鸡肉粥肉丝鸡蛋汤豆腐蛋汤肉末豆腐羹茼蒿鱼头汤茼蒿粥茼蒿鸡蛋汤香蕉冰淇淋胚芽豆奶桃子汁核桃牛奶饮栗子桂圆粥鸭肉海参汤海参粥黄豆干贝兔肉汤萝卜苹果汁银耳百合羹银耳杏仁豆腐汤猪蹄鸡蛋汤清炖鸡参淡菜粥葡萄奶蛤肉百合玉竹汤酸奶茶鲜橘汁腐竹赤豆炖鲤鱼鲳鱼汤冰豆茸胡萝卜炒肉丝海带炒肉丝……

章节摘录

二、幼儿饮食营养注意事项　从某种角度来说，1～3岁幼儿的饮食比婴儿时期还重要。
这是因为在断奶之后，如果幼儿的饮食中能量供应不好，可能出现体重增加或减轻；其他的营养素供应不上，可发生贫血、软骨病、龋齿等。
加之幼儿消化能力很差，由母乳过渡到普通饮食，在生理上还需要一个适应的阶段；而且幼儿无知，不能主动进食。
不仅在1～3岁幼儿对营养的需要上，而且在生理状况和许多方面，都必须注意饮食的足量、供应的及时。
有些1岁多的幼儿，只有5～6个或7～8个门齿，没有臼齿，对于咀嚼，还不能发生很大的作用。
而幼儿的胃肠功能薄弱，不能耐受食物纤维多的食物。
因此，进食含食物纤维多的饮食时，因为不能咀嚼而“囫囵吞枣”了事，吞食过多的食物纤维含量高的食物可能刺激或损伤胃肠的黏膜，以致发生腹泻和其他消化不良的症状。
1～3岁幼儿的胃液、胆汁等消化液分泌很少，糖类、蛋白质和脂肪的消化都不能超过一定的限度，所以不可用成人的饮食作为幼儿的饮食。
这就要求在家里烹调饮食时，要考虑到幼儿的饮食特点和需要。
如成人喜欢食用的辛辣、咸重菜肴，大荤油重的加肉饮食及硬饭等，都不适合幼儿食用。
所以，为了保证幼儿的生长和发育，应当在制作饮食或购买食物时，就要配备适合的幼儿食物和进餐种类。
在做饭时尽量做些适合幼儿食用的饭菜，如面条、烂饭、馒头、肉丸、鱼丸、蒸蛋、切碎的菜末等。
1～3岁幼儿进食应定时定量。
通常1～3岁的幼儿，以每天4～5餐为好，每隔4小时1餐。
零食以放在餐后食用为好，绝对不能零食不离口。
因为滥食用零食会败坏口味，使幼儿挑剔食物或拒食，从而出现进食不足，最终造成营养不良。
1．注意摄取奶类食品1岁以后的幼儿，刚刚断奶或没完全断奶，因没有供给营养极为丰富而又易于消化的母乳，常出现一段时间内生长迟缓或停顿，甚至体重下降。
因此，必须千方百计地补充营养素，以弥补断去母乳的不足，条件许可时可选用一些牛奶、羊奶或马奶、豆浆和其他代乳品补充到饮食中去。
美国权威的儿科组织建议，奶类与固体食物的比例应为40：60。
每天应该给幼儿提供奶类500毫升。
2．食物品质要多样化幼儿1岁后，母乳不再是主食。
可是，他们的身体生长发育仍然需要多种营养素，这就必须从多种多样的食物中摄取。
各餐的食物搭配要合适，有干有稀，有荤有素，饭菜要多样化，每天不重复。
如主食轮换食用，如软饭、面条、馒头、包子、饺子、馄饨、发糕、麻酱花卷、菜卷等，注意利用蛋白质互补作用，用肉、豆制品、蛋、蔬菜等混合做菜，炒菜里可同时放2～3种蔬菜，也可用几种菜混合做馅，还可在午饭或早点食用些蒸胡萝卜、卤猪肝、豆制品等，以刺激幼儿的食欲，对食物产生食用的兴趣。
3．合理安排各餐营养素按照早餐要食用好，午餐要食用饱，晚餐要食用少的营养比例，把食物合理地安排到各餐中去。
各餐占总能量的比例：早餐占30%，午餐占40%，晚餐占30%。
为了满足1～3岁幼儿上午活动所需能量及营养，早餐除主食外，还要加些乳类、蛋类和豆制品、青菜、肉类等食物，午餐的进食量应高于其他各餐。
因为，幼儿上午已经活动，下午还有更长时间的活动。
……

第一图书网, tushu007.com

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