第一图书网, tushu007.com

<<宝宝聪明健康餐>>

图书基本信息

书名：<<宝宝聪明健康餐>>

13位ISBN编号：9787534541360

10位ISBN编号：7534541360

出版时间：2004-2

出版时间：第1版 (2004年1月1日)

作者：刘鸿锋编

页数：258

字数：210000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

吃出健康是我们每个人的心愿。
但如何合理膳食，才能保证儿童正常发育、青少年精力旺盛、如何通过饮食调整，有针对性地提高人体某些营养素摄入量，这并非易事。
从食物中摄取多少营养素，包含着许多道理和学问。
本书通过向读者介绍各种营养食谱，使读者可以有的放矢地选择适合自己的营养餐，能够知道更丰富的食品知识，调整自己的膳食结构，做到：稳定粮食，保证蔬菜，增加奶类，调整肉类，即把粮食摆在养生之本的地位，保证各种维生素及多种矿物质的重要来源——蔬菜，增加优质蛋白质和钙的重要来源——奶类，调整以猪肉为主的肉食结构，从而使我们每个青少年朋友都生活得健康、快乐。

<<宝宝聪明健康餐>>

书籍目录

第一篇　婴幼儿营养指南　一、婴儿的喂养　（一）哺乳要素　（二）影响乳汁的因素　（三）人工喂养和混合喂养　（四）婴儿食品添加剂和婴儿不宜食物　（五）用奶瓶喂养婴儿应注意的问题　二、新生儿的营养与喂养　（一）新生儿的生理特点　（二）新生儿的营养需求及特点　三、早产儿的喂养　（一）早产儿的胃肠功能　（二）早产儿的营养需要量　（三）早产儿的喂养　四、婴儿各个发育时期断奶的方法和要点　（一）为什么婴幼儿发育到一定阶段必须断奶　（二）什么时候开始断奶较好　（三）初期（满4-6个月）婴儿的身心发育情况和断奶要点　（四）中期（满7-8个月）婴儿的身心发育情况和断奶要点　（五）后期（满9-11个月）婴儿的身心发育情况和断奶要点　（六）断奶的方法和原则　（七）从婴儿断奶食到幼儿食（满1-2周岁）　（八）烹调断奶食品用器具的选择、购买和使用要点　（九）辅食、固体食物和断奶副食品　五、婴幼儿的热能饮食　六、幼儿期儿童（1-3岁）的营养与膳食　（一）幼儿期的生理特征　（二）热量与营养素的需要　七、学龄前儿童所需的营养素与供给量第二篇　婴幼儿营养食谱　一、4-6个月婴儿营养食谱　二、7-9个月婴儿营养食谱　三、10-12个月婴儿营养食谱　四、1-3岁幼儿营养食谱　五、学龄前儿童营养食谱　六、亲子活动食谱

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