

<<婴幼儿营养与保健>>

图书基本信息

书名：<<婴幼儿营养与保健>>

13位ISBN编号：9787802022126

10位ISBN编号：7802022126

出版时间：2006-1

出版时间：中国人口出版社

作者：宋路线

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>

<<婴幼儿营养与保健>>

书籍目录

第一章 婴幼儿营养与成长营养与体格发育 营养和生长发育 婴幼儿健康成长的标准 体重的增长趋势 身长(高)的变化规律 头部发育 神经系统发育与新生儿反射 婴幼儿营养不良的原因 如何判断婴幼儿营养不良 营养与智力发育 婴幼儿的智力测定方法 智力、智龄与智商的关系 智力与遗传的关系 如何早期发现婴幼儿智力发育迟缓 食物和营养素及其分类 婴幼儿消化系统的代谢与功能特点 健康婴幼儿的热量需要 蛋白质与生长发育 衡量优质蛋白质的标准——氨基酸评分 脂肪与生长发育 糖类、淀粉类食品与生长发育 维生素与生长发育 矿物质、微量元素与生长发育 生命中最重要营养物质——水与生长发育 烹调方式对食物营养的影响 婴幼儿科学饮食新观点 什么是均衡营养 喂养的基本原则 喂养食品的选择

第二章 婴幼儿喂养指导0~3岁小儿喂养——母乳喂养 为什么要大力提倡母乳喂养 从婴儿的喂养角度讲哺乳母亲的营养 推荐乳母一日食谱 初乳有什么特点 初乳对于婴儿发育的重要性 怎样给婴儿喂奶 增加乳汁分泌的方法有哪些 提倡按需母乳喂养 母亲“乳汁不足”如何判断 母乳喂养时，如何判断婴儿摄入不足 母乳喂养初期婴儿是否需要喂水 婴儿吃奶不好的可能原因有哪些 母亲乳头皲裂时的授乳方法 母亲患乳腺炎时的授乳方法 母乳喂养的注意事项 在哪些情况下不宜母乳喂养 母乳喂养最新发现——母乳喂养与动脉硬化有关 人工喂养 人工喂养的食品选择 配奶器具的选择 奶头开口大小的确定 喂奶器具的消毒 奶粉或豆类代乳粉的调制 人工喂养时的喂奶顺序 人工喂养的注意事项 0~1岁婴儿人工喂养的具体安排 人工喂养时的常见错误混合喂养与断奶饮食 混合喂养 添加辅食的目的 添加辅食的原则 添加辅食的配方要求 各阶段婴儿辅食的添加方法 断奶的时间 断奶的方法 断奶初期小儿如何饮食 断奶初期婴儿应该少食盐 断奶中期的饮食安排 断奶末期的饮食安排 断奶后幼儿的饮食原则 常用婴儿食谱推荐1~3岁幼儿的膳食精要 1~3岁幼儿的营养需求 选用动物蛋白还是植物蛋白 水果与蔬菜的补充 维生素的合理补充 市售冷饮类食品的合理食用 市售方便食品的合理食用 强化食品的补充 合理使用调味品 哪些饮食习惯对幼儿的生长发育不利 推荐食谱3~6岁小儿的膳食精要 注意营养素的平衡 培养良好的饮食习惯 偏食、挑食、吃零食如何纠正 保持小儿食欲旺盛的11条原则 锻炼后的营养补充 推荐食谱特殊婴幼儿的喂养 早产儿的喂养 先天性营养不良婴儿的喂养要求 体重过大婴儿的喂养要求 病儿的喂养 高热病儿的喂养要求 肾炎病儿的饮食要点 肝炎患儿的综合营养 糖尿病患儿的饮食禁忌 肺结核患儿的营养安排 麻疹患儿的饮食安排 心脏病患儿的饮食要求 呕吐小儿的合理饮食 腹泻小儿的合理饮食

第三章 与喂养不当相关的疾病 婴幼儿营养不良 干眼病(维生素A缺乏症) 脚气病(维生素B缺乏症) 癞皮病 舌炎 坏血病 佝偻病 小儿抽筋、烦躁 贫血 婴幼儿手足搐搦症 水肿 碘缺乏病 锌缺乏病 肥胖症

第四章 婴幼儿营养的常见误区 母乳喂养期 初乳稀淡而且发黄，孩子吃了会拉肚子，应该弃去 婴儿吐奶一定是胃肠出了毛病 给孩子断奶不必急，多吃些时日对身体有益 断乳后饮食 婴幼儿喂养越饱越好 婴幼儿饮用纯净水好于白开水 维生素的补充越多越好 贫血的孩子一定缺铁 常喝酸奶有助于消化 婴儿吃菜汤好 吃肉总比吃素好 多吃赖氨酸和味精对小儿有好处 薯类食品对胃不好不要吃 孩子胃口不好一定是厌食造成的 为预防小儿营养素缺乏让孩子多吃强化食品 孩子饮食中多放些盐，可以增加其食欲 偏食、拒食是孩子小，等长大了就好了 小儿胖比瘦好 越昂贵的水果的营养价值越高 绿豆芽的营养价值低于黄豆芽 罐头食品可以替代新鲜水果 鸡汤的营养价值高于鸡肉 菠菜可以补血 孩子个子矮就是营养不良 孩子吃了补药会发育更快更好 核酸是一种非常重要的营养佳品 为了补钙小儿要多吃菠菜烧豆腐 为预防婴幼儿缺钙必须大量服用浓缩鱼肝油 小儿生长发育迅速，必须大量补钙 小儿以茶代水没什么 婴幼儿拉肚子一定是饮食不卫生引起 腹泻小儿应该禁食 孩子发热要补充一些高营养的食物 小儿是否吃早餐无所谓 孩子们吃冷饮没有多少危害

<<婴幼儿营养与保健>>

章节摘录

书摘营养对于胎儿和婴幼儿来说，更是证明了生命在于营养这一真理。

一个只能在显微镜下才能看清的受精卵。

在280天内发育成了一个3千克左右的新生儿，到长成60千克的成人，这就是不断进食的结果。

人们也在不断地选择食物、改进膳食结构的同时促进了自身的健康。

孕育于母体中的胎儿，其一切营养均由来自母亲血液中的葡萄糖、氨基酸、脂肪酸、维生素、矿物质等营养素提供出世以后，还要靠母亲提供乳汁中的各种营养来完成生长、发育。

世界各地的产科医师均发现，营养状况良好的母亲所生的婴儿绝大部分发育健康良好，而营养状况不良的母亲所生的婴儿大部分发育健康状况不佳。

根据营养学专家估计人的一生中要消耗6011吨到70吨重的食物。

这些食物除水以外，其余均为淀粉、水果、肉类和蛋类等食品，不同的国家和地区、不同的宗教信仰人群其食物结构也不完全相同。

比如，一个美国人的一生消耗的淀粉食品为42吨，肉、鱼、蛋9吨，牛奶17吨。

而一个中国人一生要消耗淀粉类食品14吨，肉、蛋、奶、鱼15吨，蔬菜12吨。

总之，一个人一生中就把这几十吨水和食物一口一口地吃下去，造就了自己的身体和健康。

人们天天吃的这些食物应如何分配呢？胎儿的发育从一个显微镜下才可以见到的受精卵开始。

到2个月时就初具人样，3个月时可以确定性别，4个月出现头发，并且母亲能感觉胎动。

从第5个月开始，胎儿身体生长迅速，到出生时体重平均为3200克，身长约为50厘米。

出生后，婴儿体格生长和大脑发育非常迅速。

1岁时的体重相当于出生体重的3倍，身长相当于出生时15倍。

胎儿和婴儿的体格在如此短的时间内的变化是如此之大，假若没有丰富合理的营养供给，就会给孩子的发育带来灾难性的影响。

营养不良主要表现为：引起营养缺乏症；对疾病的抵抗力降低；导致小儿生长发育障碍；影响智力发育。

因此只有得到充足的营养，才会有健康的身体；有了健康的身体，才有健美儿童的培育基础。

所以科学喂养、科学营养，是培养健康、聪明儿童的首要条件。

P4-5

<<婴幼儿营养与保健>>

编辑推荐

怎样才能养育出一个可爱的宝宝？

年轻的父母们一定正在发愁。

本书以科学的观点为你带来婴幼儿营养与体格发育、营养与智力开发、人工喂养与母乳喂养注意事项、特殊婴幼儿的饮食、婴幼儿保健常见误区，内容点点滴滴，关怀实实在在！

<<婴幼儿营养与保健>>

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>