

《婴幼儿饮食通》

图书基本信息

书名：《婴幼儿饮食通》

13位ISBN编号：9787504829504

10位ISBN编号：7504829501

出版时间：1999-06

出版社：农村读物出版社

作者：荫士安

页数：163

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《婴幼儿饮食通》

内容概要

婴幼儿饮食通，ISBN：9787504829504，作者：荫士安编著

作者简介

作者简介

蒯士安，1955年生，1982年获中国医学科学院医学硕士学位，1992年获日本国立高知医科大学医学博士学位，现为中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所研究员、博士生导师、妇幼营养研究室主任，并任中国营养学会妇幼营养专业委员会副主任。

承担部级以上研究课题及国际合作项目10多项，在国内外发表论文40多篇。从事的主要研究有国家“七五”攻关项目 人体硒需要量及安全摄入量范围的研究，国家“八五”攻关课题 孕妇营养与新生儿、婴幼儿生长发育关系的研究，以及国家“九五”攻关课题 营养因素对胎儿及儿童生长发育影响的研究。研究成果曾获国家科技进步二等奖、卫生部科技进步一等奖及北京市卫生局科技成果一等奖。

书籍目录

目录

- 一、婴幼儿期的生理特点
 - (一) 婴幼儿各年龄阶段的划分及生理特点
 - (二) 婴幼儿生长发育的特点
 - (三) 正常小儿的体格发育标准
- 二、婴幼儿期的营养需要
 - (一) 各种营养素简介
 - (二) 婴幼儿的推荐每日膳食中营养素供给量
 - (三) 婴幼儿营养状态优劣的评价
- 三、食物的营养价值及合理加工方法
 - (一) 食物的分类
 - (二) 婴幼儿食物的选择原则
 - (三) 合理加工和烹调食物
- 四、婴儿期的合理喂养
 - (一) 母乳喂养
 - 1 母乳的作用与营养
 - 2 母乳喂养的方法
 - 3 母乳喂养中常见的问题与解决办法
 - (二) 人工喂养
 - 1 鲜奶喂养
 - 2 乳制品喂养
 - 3 豆制代乳粉喂养
 - 4 各种谷类粉喂养
 - 5 人工喂养需要注意的地方
 - (三) 混合喂养
 - 1 添加牛乳
 - 2 添加辅食
 - (四) 家庭自制简易婴儿代乳食品
 - 1 家庭自制鸡蛋稻米粉
 - 2 家庭自制豆蛋代乳粉
 - 3 家庭自制鸡蛋代乳粉
 - 4 营养粉
- 五、婴儿断乳食品的添加及制作方法
 - (一) 断乳食品概述
 - (二) 添加断乳食品的原则和方法
 - 1 添加断乳食品的原则
 - 2 添加断乳食品的方法
 - 3 添加断乳食品需要注意的事项
 - (三) 家庭制作断乳食品的方法
 - 1 谷类食物
 - 2 水果类食物
 - 3 蔬菜类食物
 - 4 蛋类食物
 - 5 鱼、肉类食物
 - 6 豆类食物
 - 7 奶类食物
- 六、幼儿的膳食安排及食品制作

（一）1~3岁小儿的喂养方法

- 1小儿的营养需要特点
- 2小儿膳食要点
- 3小儿的膳食安排
- 41~3岁小儿一日食谱安排举例

（二）3~6岁小儿的膳食安排

- 1营养需要及饮食特点
- 2一日食谱安排建议
- 33~6岁幼儿一日食谱安排举例

（三）安排幼儿膳食注意事项

- 11~3岁幼儿膳食安排注意事项
- 23~6岁幼儿膳食安排注意事项

（四）幼儿膳食的基本要求

- 1平衡膳食
- 2合理烹调
- 3合理进餐
- 4培养良好的饮食习惯
- 5营造幽静的进餐环境
- 6注意饮食卫生

七、幼儿期食谱

- （一）幼儿期一般食谱举例
- （二）幼儿期常用主食制作方法举例
- （三）幼儿期特殊食谱制作举例

- 1富含蛋白质的食谱举例
- 2补钙食谱举例
- 3预防和治疗贫血食谱举例
- 4富含碘的食谱举例
- 5补充维生素A的食谱举例
- 6补充维生素D的食谱举例
- 7补充维生素B1的食谱举例
- 8补充维生素B2的食谱举例
- 9补充维生素C的食谱举例

八、营养强化食品和营养补充品的使用

- （一）营养强化食品及营养补充品概述
- （二）几类主要营养强化剂的应用
- （三）使用营养强化食品及营养补充品的注意事项
- （四）幼儿营养缺乏病的判断方法

附录

- 一、中国居民膳食指南及平衡膳食宝塔
- 二、简易食物成分表

《婴幼儿饮食通》

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:www.tushu000.com