第一图书网, tushu007.com

<<家庭服务业规范化服务就业培训指>>

图书基本信息

书名：<<家庭服务业规范化服务就业培训指南>>

13位ISBN编号：9787504592590

10位ISBN编号：7504592595

出版时间：2011-9

出版时间：中国劳动社会保障

作者：万梦萍

页数：177

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

《家庭营养师》从家庭营养师如何就业、稳定从业出发，对即将进入家庭营养师岗位的人员进行从心理到技能的全方位培训，全书分为六章，主要内容包括：家庭营养师的岗位认知，营养基础常识，菜品采购，烹饪技巧，不同人群的饮食搭配，不同人群营养餐的制作。
本书处处体现着作者万梦萍经年从事家庭服务行业管理实践的实战经验，是一本源于实践、指导实践的实务指南。

《家庭营养师》是家庭营养师就业前规范化培训用书，也可供家庭服务业相关人员参加岗位培训使用。

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。

书籍目录

第一章 家庭营养师的岗位认知
第一节 家庭营养师的任职要求
一、家庭营养师的概念
二、家庭营养师的任职条件
三、家庭营养师的产生原因和职业前景
第二节 家庭营养师的工作内容和岗位职责
一、家庭营养师的工作内容
二、家庭营养师的岗位职责
第三节 家庭营养师的基本素养
一、家庭营养师的个人素养
二、家庭营养师的知识素养
三、家庭营养师的礼仪素养
第二章 营养基础知识
第一节 各类食物的营养功效
一、谷类食物的营养成分及其营养功效
二、畜、禽肉及鱼类的营养成分及其营养功效
三、奶类(奶制品)的营养成分及其营养功效
四、蛋类(蛋制品)的营养成分及其营养功效
五、豆类(豆制品)的营养成分及其营养功效
六、蔬菜、水果、菌类的营养成分及其营养功效
相关链接：十大健康水果
七、坚果和油脂类的营养成分及其营养功效
第二节 婴幼儿、儿童、青少年的营养需求
一、婴幼儿的营养需求
二、儿童的营养需求
三、青少年的营养需求
第三节 孕妇、产妇的营养需求
一、孕妇的营养需求
相关链接：孕妇营养不良或过剩的影响
二、产妇的营养需求
相关链接：早产儿及剖腹产产妇的营养需求
第四节 成年人及中、老年人的营养需求
一、成年人的营养需求
二、中年人的营养需求
三、老年人的营养需求
第五节 食品安全卫生常识
一、饮食卫生常识
相关链接：常见的饮食卫生误区
二、烹饪的卫生要求
相关链接：清除厨房害虫的方法
三、如何预防食物中毒
相关链接：冰箱食物中毒
相关链接：食物中毒的家庭急救方法
第三章 菜品采购
第一节 植物性食品的选购

一、谷类的选购
二、豆制品的选购
相关链接：如何鉴别劣质豆制品
三、植物油脂的选购
四、蔬菜的选购
五、水果的选购
相关链接：水果的保存和清洗方式
六、干果的选购
第二节 动物性食品的选购
一、畜、禽肉及其制品的选购
二、水产品的选购
三、蛋类的选购
四、奶及其制品的选购
五、常用调味品的选购
第四章 烹调技巧
第一节 烹调对营养的影响
一、烹调的概念
二、烹调的方法
三、烹调方法对营养的影响
第二节 烹调不使营养流失的技巧
一、烹调谷类食物的技巧
二、烹调蔬菜的技巧
三、烹调肉类的技巧
四、烹调其他食品的技巧
相关链接：豆腐的烹调技巧
第五章 不同人群的饮食搭配
第一节 婴幼儿的饮食搭配
一、0～6月婴儿的饮食搭配
二、6～12月婴儿的饮食搭配
三、1～3岁幼儿的饮食搭配
(范例1)1～3岁幼儿一周饮食搭配参考
相关链接：生病孩子的饮食计划
第二节 儿童、青少年的饮食搭配
一、4～6岁儿童的饮食搭配
(范例2)4～6岁儿童饮食搭配示例
二、7～12岁儿童的饮食搭配
(范例3)7～12岁儿童饮食搭配示例
三、青少年的饮食搭配
[范例4]青少年饮食搭配示例
第三节 孕妇、产妇的饮食搭配
一、孕妇期的饮食搭配
二、产妇的饮食搭配
(范例5)月子餐的搭配参考
[范例6)剖腹产产妇的饮食搭配
第四节 中、老年人的饮食搭配
一、中年人的饮食搭配
二、老年人的饮食搭配

(范例7]老年人饮食搭配参考
第五节 病人的饮食搭配
一、生病婴幼儿的饮食搭配
二、生病孕妇、产妇的饮食搭配
三、更年期的饮食搭配
相关链接：女性更年期综合征的食疗方法
四、老年人生病时的饮食搭配
第六章 不同人群营养餐的制作
第一节 婴幼儿营养餐的制作
一、常见泥糊状营养餐的制作
二、常见固体营养餐的制作
第二节 儿童、青少年营养餐的制作
一、儿童四季营养餐的制作
二、青少年营养餐的制作
第三节 孕妇、产妇营养餐的制作
一、孕早期、中期、晚期营养餐的制作
二、产妇营养餐的制作
第四节 中老年人营养餐的制作
一、中年人营养餐的制作
二、老年人四季营养餐的制作

章节摘录

版权页： 插图： 生病孩子的饮食计划 孩子生病后，消化功能难免会受到影响，食欲必然有所下降。
这时候家长千万不可操之过急，而应根据孩子的病情和身体状况合理安排，调整饮食计划。
一、发烧 从医学的角度而言，幼儿发烧只是一种症状。
感冒、咽炎、肺炎、扁桃腺炎等呼吸系统疾病皆会引起裔热。
发烧时幼儿新陈代谢加快，体内的盐分和水分大量流失。
因而此时的首要问题不是补充营养而是补充水分。
及时补充流失掉的水分既可以帮助患儿退烧，又利于患儿体内代谢物和毒素的排泄，并可缩短病愈的时间。
（一）饮食原则 孩子发烧后唾液分泌减少，胃肠道活动减弱，由此产生食欲不振的现象。
此时切忌硬逼着孩子吃东西，多吃反而可能会引起消化不良。
此期间饮食应遵循清淡，易消化、少量、多餐的原则。
（二）饮食方案 应当视孩子的病程发展情况进行及时、适当的饮食调配。
（1）患病急性期孩子食欲差、热度高，此时应以流质食物为主，如米汤、牛奶、果汁、绿豆汤等。
（2）恢复期或退烧期可调配半流质食物，如营养米粉、肉末菜粥、面片汤、鸡蛋羹等。
（3）退烧后可吃些稀饭、面条、新鲜蔬菜等易消化的菜肴。
（三）饮食禁忌 不宜吃肉类、鸡蛋等高蛋白食物。
发烧是以交感神经系统活动增强为特点的垒身性反应。
在这种状态下，食物的消化、吸收均会受到相当的影响，尤其是难以消化的荤腥食物。
这些东西如果长时间滞留于胃肠中，就会发酵、腐败，甚至会引起中毒。
因此油腻食物要少吃或不吃。

编辑推荐

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