

<<0 ~ 6岁宝宝吃什么>>

图书基本信息

书名：<<0 ~ 6岁宝宝吃什么>>

13位ISBN编号：9787537531146

10位ISBN编号：7537531145

出版时间：2004-10

出版时间：河北科学技术出版社

作者：荫士安

页数：300

字数：228000

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>

## <<0~6岁宝宝吃什么>>

### 内容概要

儿童生长发育的优劣是评价其健康和营养状况的重要指标，也是反映一个国家儿童总体福利水准的综合性指标，并且也能反映一般人群的健康和营养状况，因为儿童对其不良的生活环境及恶化的卫生、营养条件最为敏感。

因此，儿童的生长发育水平和营养状况的变化可以反映整个社会的经济状况。

随着社会的进步和生产力的发展，人们的物质生活水平得到显著提高，食物从短缺趋于丰富、品种由单调到多样化，这些变化促使人们开始注重膳食与健康，特别是儿童时期的健康与营养。

婴幼儿和学龄前儿童的生理特点和营养需要不同于成年人，且完全凭其父母或其他看护人来为他们安排每日膳食，因此，如何科学合理地安排好小儿的每日膳食，是每个家庭都十分关心的问题。

在当代社会丰富的物质供应和琳琅满目的食品面前，不少年轻父母或小儿的其他看护人往往首先想到的是如何让孩子吃得好、吃得多、吃得香、吃得饱，但是普遍缺乏怎样能让孩子吃得既合理，又符合孩子生长发育需要方面的知识。

本书将根据0~6岁宝宝的生理特点和营养需要，向您介绍科学合理营养与婴幼儿和学龄前儿童生长发育的关系，并根据婴幼儿和学龄前儿童不同生长发育时期的营养需要特点和咀嚼与消化能力，介绍了适合0-6岁宝宝特点的食品，它们的制作方法和营养特点，以及制作食品中应注意的问题。

此书内容实用，是年轻父母育儿的必备读物。

## <<0~6岁宝宝吃什么>>

### 书籍目录

第一章 0~6岁宝宝的生理特点 一、0~6岁宝宝各年龄阶段的划分 二、0~6岁宝宝的生理特点  
三、0~6岁宝宝生长发育特点 四、0~6岁宝宝体格发育状况的评价第二章 0~6岁宝宝的营养需要  
一、能量 二、蛋白质 三、脂肪 四、碳水化合物 五、无机盐 六、维生素 七、水第三章  
婴儿期的合理喂养 一、如何用母乳喂养婴儿 二、不能用母乳喂养婴儿时怎么办 三、采用人工喂  
养或混合喂养方式时应注意哪些问题 四、家庭如何自制简易婴儿代乳食品 五、如何评价婴儿营  
养状况的优劣第四章 婴儿期的膳食安排 一、每日膳食安排举例 二、婴儿食谱的制作方法 三、  
安排婴儿膳食时需要注意的几个问题 四、安排婴儿夏季膳食时需要注意的几个方面第五章 如何及  
时合理为婴幼儿添加辅助食品 一、辅助食品的概念 二、添加辅助食品的作用 三、添加辅助食品  
的方法 四、添加辅助食品需要注意的问题 五、家庭制作辅助食品的方法第六章 幼儿和学龄前儿  
童的膳食安排及食品制作 一、1~3岁小儿的膳食安排 二、3~6岁小儿的膳食安排 三、安排小儿  
膳食需要注意哪些问题 四、安排小儿膳食的基本要求第七章 幼儿和学龄前儿童的食谱 一、幼  
儿和学龄前儿童的一般食谱举例 二、幼儿和学龄前儿童的特殊食谱举例第八章 食物的营养价值及合  
理加工方法 一、食物是如何分类的 二、如何为小儿合理安排饮食 三、合理加工和烹调食物 四  
、常用食物中营养素的含量 五、小儿膳食质量评价 六、婴幼儿和学龄前儿童的膳食营养素参考摄  
入量第九章 如何科学合理地为小儿选择营养强化食品或营养补充品附录

<<0 ~ 6岁宝宝吃什么>>

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>