

<<3-6岁儿童健康成长营养餐>>

图书基本信息

书名：<<3-6岁儿童健康成长营养餐>>

13位ISBN编号：9787538176704

10位ISBN编号：7538176705

出版时间：2012-12

出版时间：吴婕翎 辽宁科学技术出版社 (2012-12出版)

作者：吴婕翎

页数：128

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>

## <<3-6岁儿童健康成长营养餐>>

### 内容概要

影响孩子身心发育的后天因素中，营养至关重要，如果在婴幼儿时期营养摄取不足，那以后无论怎样调养也难以挽回。

毫无例外，每个父母都希望给予孩子尽可能完美的营养，但却又常常不知道什么样的食物最适合宝宝？

什么色彩的食物最能吸引宝宝？

什么样的吃法最有利于哺育聪明的宝宝？

《营养金方案》丛书专门从孩子的科学饮食这一主题出发，从细节着手，尽可能给家长以详尽、细致、贴心的指导，希望让您的孩子在起跑线上就加足能量。

《营养金方案》丛书分为《0~1岁宝宝轻松断奶营养餐》、《1~3岁幼儿聪明快乐营养餐》、《3—6岁儿童健康成长营养餐》3册，针对0~6岁不同年龄阶段的儿童发育的特点和营养饮食需求介绍营养配餐知识并推荐精心设计的食谱，侧重于科学实用的饮食方法、配餐技工和不同年龄段孩子的营养配餐。

《3-6岁儿童健康成长营养餐》不仅详细讲解了3~6岁学龄前儿童的营养需求、膳食安排和营养配餐，还从益智补脑、护肝明目、增高补钙、补铁加锌、预防偏食等几大营养健康内容入手，有针对性的介绍了3~6岁儿童的身体不同需求的营养补充和膳食安排，并专门推介精选的相关营养配餐。

<<3-6岁儿童健康成长营养餐>>

作者简介

吴婕翎，广东省妇幼保健院儿保科主任主任医师广州医学院临床医学系儿科硕士南方医科大学儿科博士专长：儿童生长发育、儿童营养、儿童心理发育现为广东省医学微量元素学会副理事长广东医师协会儿科分会委员兼秘书广东九三学社医学委员会委员广东优生优育协会早教专业委员会委员广东医学会儿科分会儿保学组秘书广东医学会妇幼分会新生儿学组秘书。

## &lt;&lt;3-6岁儿童健康成长营养餐&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 3—6岁儿童的营养需要及配餐 学龄前儿童的营养需求8 学龄前儿童的合理膳食10 培养孩子良好的饮食习惯12 3~6岁儿童配餐食谱推荐13 虾香花生瘦肉粥13 营养多宝粥14 营养鱼片饭14 七彩丰收饭15 牛扒洋葱饭15 红烧牛肉面16 三鲜面疙瘩16 虾仁通心粉17 豆奶南瓜球17 五果冰糖羹18 2—瓜鸡蛋汤19 丝瓜肉片汤19 白菜肉片煮粉条20 粉丝丸子汤20 海带莲子排骨汤21 土豆营养沙拉21 豉油土豆泥22 蛋包西红柿23 茄汁鳕鱼炒蛋23 五彩鱼丁24 红烧鱼尾25 软煎鱼球25 火腿丝蒸鲈鱼26 蒸鱼肉豆腐27 碧绿虾仁27 生菜热狗卷28 香炸茄盒28 蒜香蒸肉饼29 夹心荸荠30 珍珠荸荠肉丸30 蛋卷蒜肠31 特色鸡腿32 西红柿烧牛肉32 第二章 3—6岁儿童益智补脑营养餐 对儿童健脑益智有益的营养34 适宜儿童的常见补脑益智食物37 儿童益智补脑配餐食谱推荐39 苹果小米豆腐羹39 冰糖核桃糊39 什锦水果沙拉40 牛奶水果荷包蛋41 三鲜荷包蛋41 虾仁蛋包饭42 枣芪饭肉菜卷43 软炒蚝蛋44 绿豆芽炒鸡蛋44 白果蒸鸡蛋45 蛋皮虾肉如意卷45 鹌鹑蛋鸡丝汤46 鹌鹑蛋糯米丸子46 扒香菇鹌鹑蛋47 腐皮鹌鹑蛋47 金针菇炒鸡丝48 核桃仁爆鸡丁48 松仁鸡米49 松子仁烧香菇50 三椒炒兔肉丝50 黄花菜炒肉丝52 西红柿炒鲜贝52 百合炒鱼片52 青豆炒鲑鱼53 香菇酿豆腐54 西红柿豆腐泥54 第三章 3~6岁儿童护肝明目营养餐 学龄前儿童的眼睛保健56 对护肝养眼有益的营养及食物57 儿童护肝明目配餐食谱推荐58 蒸八宝枣米糕58 核桃芝麻牛奶羹59 核桃牛奶花生糊59 多彩豆饭团60 蔬菜叉烧营养饭60 茄汁肉丁饭61 五鲜意大利粉61 奶香蔬菜浓汤62 鲜果沙拉62 奶油西红柿63 乳酪西蓝花63 黄花菜炒鸡蛋64 红枣杞子蒸蛋65 杏仁鸡蛋饼65 胡萝卜饼66 核桃仁炒菠菜66 莴笋炒三丝67 蒸四素68 枸杞烧丝瓜69 清蒸红汤鸡翅69 红焖鸡翅70 黄花枸杞肉饼71 韭菜薹炒猪肝72 绿菠猪肝72 第四章 3~6岁儿童增高补钙营养餐 认识钙74 学龄前儿童如何补钙75 儿童增高补钙的常见食物76 儿童增高补钙配餐食谱推荐77 菜心肉丸粥77 丝瓜排骨粥78 豆腐豌豆粥78 浓香麦片粥79 山药煎饼79 蛋白炒鲜奶80 香蕉蛋奶昔80 土豆沙拉81 菜花豆腐汤82 菜心丸—T—汤83 口蘑豆腐汤83 豆芽排骨汤84 糖醋红曲排骨85 香炸猪排85 豆皮肉卷86 鸡丝拌豆腐皮86 五彩豆腐87 西红柿拌豆腐88 玉米笋虾丸88 虾胶酿豆角89 海带煎蛋90 紫菜卷91 黄瓜酿肉92 第五章 3—6岁儿童补铁补锌营养餐 关于铁94 学龄前儿童如何补铁95 关于锌96 学龄前儿童如何补锌97 儿童补铁补锌配餐食谱推荐98 芝麻南瓜饼98 什锦拌面99 牛肉滑蛋粥99 毛豆鸡丁炒饭100 四味猪肝汤100 紫菜豆腐羹101 五彩黄鱼羹101 燕麦荷包蛋102 毛豆五鲜蛋饼103 玉米球蒸蛋104 咸蛋蒸肉104 炒素什锦105 银耳菠菜105 炒菜四宝106 炒豆腐干五丁106 什锦松仁玉米107 豆芽炒猪肝107 紫菜丸子108 珍珠豆腐丸108 虾仁什锦豆腐煲109 金针牛肉片110 第六章 预防儿童偏食营养餐 儿童偏食的四种类别112 儿童偏食的主要原因113 预防和纠正儿童偏食的方法114 预防儿童偏食配餐食谱推荐115 苹果滋味饭115 消食粥115 生滚鱼肉粥116 红枣核桃粥116 虾仁炒面117 油煎南瓜饼117 藕粉山楂泥118 五彩蔬菜冻118 翡翠蛋卷119 三鲜炒蛋120 韭黄火腿炒蛋120 营养鱼蛋饼121 蛋黄焗鱼条121 鱼胶大白菜122 特色茄香鱼卷123 鲜余草鱼片123 柠汁鱼球124 红烧土豆丸子124 猕猴桃炒虾球125 洋葱鸡腿126 虎皮丸子127 山药豆腐肉丸127 芋头炒肉128 肉香藕夹128

## <<3-6岁儿童健康成长营养餐>>

### 章节摘录

版权页：插图：学龄前儿童的眼睛保健 学龄前儿童视力的清晰度随年龄增长逐渐增加，6岁时能达到1.0。

这一时期如果孩子的视力异常表现明显，如近距离看电视或看书，眯眼或歪头看东西，经常揉眼睛，对视觉活动不感兴趣等，家长应引起重视，及时正确引导。

不要过度用眼 学龄前儿童的眼睛还处于发育不完善、不稳定的阶段，如果常常长时间、近距离地用眼，可能会导致视力下降和近视眼的发生。

家长要特别注意限制孩子的近距离持续长时间用眼，平时多带孩子向远处眺望，引导他辨认远处的一个目标物体，这样有利于放松眼部肌肉，预防近视眼。

尤其是用手机打游戏会对视力造成极大的伤害，应尽量避免。

不要用手揉眼 学龄前儿童比较好动，经常弄脏小手，不经意间又会用手揉眼睛，这样对眼睛是很不利的。

会把一些病菌带进眼中，易引起眼睛发炎。

如果一只眼睛又红又痒，那用手揉眼睛后会感染到另一只眼睛。

因此，千万不要让孩子用手揉眼睛。

不要开灯睡觉 孩子在睡觉时不关灯会增加其患近视眼的可能性。

国外研究人员曾对400多名2~12岁的近视患者进行研究后发现，开灯睡觉的孩子比关灯睡觉的孩子发生近视的几率要高出4倍。

开灯睡觉的孩子患近视的占34%，而关灯睡觉的孩子患近视的只占10%。另外在强光照射下睡觉的孩子患近视的占55%。

因此，家长应让孩子睡觉前关好灯，不要开灯睡觉。

眼保健操其实是根据中医的推拿和穴位按摩，结合医疗体育综合而成的一种有效的自我按摩疗法。

主要通过自我按摩眼部周围穴位和皮肤肌肉，达到刺激神经，增强眼部血液循环，松弛眼内肌肉，消除眼睛疲劳等目的。

给学龄前儿童常做眼保健操，帮助其做一些眼睛保健按摩，可起到放松眼睛周围的肌肉，消除视疲劳，防治近视的作用。

科学看电视 学龄前儿童喜欢看动画片，但看电视时注意力高度集中，目不转睛，眼睛一直处于紧张的调节状态，易发视力疲劳，长引以往会造成近视。

一般持续看电视30分钟后就应该休息一会儿，看电视时眼睛与电视屏幕的距离不要太近，距离以电视屏幕对角线的5倍为宜。

电视屏幕的亮度要适当，避免太亮或太暗，房间内要有一定的亮度，晚上可开一盏小灯，但光线不要直射在荧光屏上。

## <<3-6岁儿童健康成长营养餐>>

### 编辑推荐

《3-6岁儿童健康成长营养餐》不仅详细讲解了3~6岁学龄前儿童的营养需求、膳食安排和营养配餐，还从益智补脑、护肝明目、增高补钙、补铁加锌、预防偏食等几大营养健康内容入手，有针对性的介绍了3~6岁儿童的身体不同需求的营养补充和膳食安排，并专门推介精选的相关营养配餐。

《营养金方案》系列丛书文字通俗易懂，可读性、知识性与实用性并重，编排条理清晰，针对性强，图文并茂，现学现用即可让您轻松成为营养育儿高手，让您的孩子时刻都“养分充足”。从饮食着手，注重营养的细节，让您的孩子无论是在身体方面还是智力方面都得以茁壮成长，从而赢在起跑线上。

<<3-6岁儿童健康成长营养餐>>

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>