第一图书网, tushu007.com

<<儿童养护有问必答>>

图书基本信息

书名：<<儿童养护有问必答>>

13位ISBN编号：9787538442038

10位ISBN编号：7538442030

出版时间：2009-8

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：何秀芬，孙巍，王传宝　编著

页数：279

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

前言

孩子是一本无字的书，书的每一页都浸透着父母们的心血和深深的爱。
孩子在一天天地成长，家长应随时注意关心孩子的变化，为孩子创造适宜的生活环境。
食物是孩子身体、大脑、心灵的营养来源，年轻的家长们面对孩子的营养问题，可能会紧张，可能会束手无策。
本书会解除你们的担心与顾虑，为你们轻松喂养好孩子打开了方便之门。
孩子挑食怎么办，孩子对吃饭的兴致不高怎么办，孩子缺乏各种营养怎么办……本书深入浅出地介绍了儿童的基本营养需求、如何纠正不正确的饮食习惯等儿童生活中常见的饮食问题，同时还给出了部分食品的营养价值分析，让家长知道应该给孩子吃什么，不能给孩子吃什么。
书中所列的食谱，选用的都是生活中常见的食材，做起来方便简单，并注明了营养成分和含量，让家长做得轻轻松松、明明白白。
既有原则更有实例，还为特殊的孩子，如生病中的、挑食的孩子制定了特别食谱，可为您带来方便与惊喜。
本书还重点介绍了儿童常见病的防治及养护、儿童家庭护理的常见问题等。
其实对于儿童身上出现的多数的常见病症，都是可以通过一定的食疗调理得到治愈的。
通过本书的介绍可以让家长们明白，如何为孩子搭配食疗配餐，以及对于孩子生活中的一些常见病应该如何护理等。
本书在编写的过程中，力求做到文字通俗易懂，科学性、可读性与实用性并重，是父母科学育儿的首选参考读物和好帮手。
如果您还有什么需要，请与我联系。
愿每位读过此书的家长都能成为孩子的贴心营养师，愿每个孩子都能快乐茁壮地成长！

内容概要

家长面对孩子成长过程中出现的一些问题可能会紧张，可能会束手无策，本书会为您解除担心与顾虑，为您轻松养护孩子打开方便之门，为忙碌的您提供一个便捷的科学解决问题的途径。

作者简介

何秀芬，女，70岁，1996年退休，退休前系吉林市松花湖疗养院临床高级营养师。
退休不离岗，退休后职务为：
吉林市丰满区营养协会理事，吉林市电台、吉林市电视台群众约播节目。

嘉宾
《松花江报》《江城日报》《星期天报》
《家庭主妇报》《中国石油

<<儿童养护有问必答>>

书籍目录

第1章　基本营养问题　01　营养食物应怎样分类　02　垃圾食品有哪些　03　吃什么样的食物能让孩子更加健康　04　哪些食物能为身体加油　05　儿童不宜多吃哪些食物　06　注意饮食营养能使孩子更加聪明吗　07　吃什么食物有助于孩子个子长高　08　炎热的夏日哪些食物有助于孩子防晒防暑　09　孩子在夏日应吃哪些排毒的蔬菜和水果　10　怎样为孩子选择新鲜的蔬菜　11　孩子不吃蔬菜也能健康成长吗　12　蔬菜有营养，但是光吃蔬菜能代替水果吗　13　金针菇的营养价值高吗　14　孩子为什么喜欢吃茄子　15　绿豆芽的营养功效　16　大白菜是没有营养的蔬菜吗　17　给孩子食用柿子时需要注意什么　18　孩子不爱吃肉，妈妈应该怎么办　19　孩子吃水果应注意些什么　20　孩子多吃水果就不用吃蔬菜了，对吗　21　催熟的瓜果对孩子的健康有什么影响　22　孩子冬季吃桔子应注意些什么　23　苹果应削皮吃还是带皮吃　24　孩子可以过量地吃鸡鸭鱼肉吗　25　孩子吃栗子应注意什么　26　鱼肉有什么营养　……第2章　儿童常见病的防治及养护第3章　儿童家庭护理的常见问题

章节摘录

第1章　基本营养问题　　01　营养食物应怎样分类　　营养师解析　　为了保证我们的孩子健康成长，需要合理食用营养食物，为健康的身体加油。

1.五谷为养，粗米杂粮必须食用，成长快乐发育第一。

如玉米、小米、薏米、大黄豆、高粱米、红小豆、小麦米、全麦面粉、燕麦米、燕麦面粉、燕麦片、大麦米、养麦米、糙米、黑米、白小豆、糯米、扁豆、黑豆、黑芝麻、玉米面粉、大米、粳米。

2.五果为助，提神养脑开发智力，可促进孩子学习。

如大枣、酸枣、猕猴桃、苹果、水蜜桃、柿子、柿饼、梨、香蕉、李子、黑布郎、樱桃、海棠果、葡萄、葡萄柚、石榴、桑椹、杏、草莓、甜瓜、西瓜、哈密瓜、枇杷、杨桃、杨梅、无花果、橄榄、椰子、柠檬、菠萝蜜、金桔、柚子、橙子、圣女果、山竹、火龙果、榴莲等。

3.五菜为利，可疏肝理肾，养胃健脾，养肝明目，健脑益智，强身健体。

如雪里蕻、白菜、萝卜、胡萝卜、南瓜、葱、蒜、生姜、茄子、角瓜、红薯、水萝卜、油麦菜、菠菜、圆白菜、圆青椒、土豆、山药、芋头、牛蒡、芥菜、西洋菜、冬寒菜、苋菜、荠菜、青蒜、蒜苗、豌豆苗、菜花、西蓝花、芹菜、百合、莴苣、空心菜、茼蒿、西红柿、苦瓜、丝瓜、北瓜、冬瓜、苦苣、蒲公英、马齿苋、黄豆芽、绿豆芽、豌豆芽、蚕豆芽、菠菜、木耳、小白菜、羊角菜、金针菇、茶树菇、香菇、草菇、黑木耳、白木耳等。

编辑推荐

国家高级营养师，何秀芬倾心奉献，退休不离岗，自费开办读者热线，十几年如一日，不厌其烦热心接听并解答疑难问题。

精心总结228个百姓最关心的儿童的营养和护理问题，为家长健康育儿答疑解惑，不仅提供了300多种有营养的食疗食谱，还直接为您搭配成功能性营养套餐，纠正我们日常生活的误区，倡导健康生活新理念，给您正确养护家中孩子的方法。

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