第一图书网, tushu007.com

<<幼儿园实用菜谱精选>>

图书基本信息

书名：<<幼儿园实用菜谱精选>>

13位ISBN编号：9787539044415

10位ISBN编号：7539044411

出版时间：2011-8

出版时间：江西科技

作者：吴穗

页数：114

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《幼儿园点心荟萃》详细介绍了我园制作各种点心的原料和做法，以及制作点心时使用的工具和操作程序的说明、图片。
《幼儿园实用菜谱精选》简要说明了各类食物的特点和营养价值，详细介绍了近年来我园精心制作的部分幼儿膳食菜式的原材料、制作方法以及营养功效。
《幼儿园平衡膳食食谱》精选了我园春夏秋冬四季共12份幼儿园一周带量食谱及营养分析统计，还介绍了我园丰富多样的主食。

这三册食谱，内容丰富、实用性强，是幼儿营养保健工作者、幼儿家长有益的膳食参考书。

第一图书网, tushu007.com

<<幼儿园实用菜谱精选>>

书籍目录

肉类
蔬菜
蛋类
豆类
汤类1
32

章节摘录

版权页：插图：肉类富含蛋白质、脂肪，而且其所含的蛋白质属于优质蛋白质，利用率高。
肉类还是B族维生素和维生素A、维生素D、铁的良好来源，营养丰富，饱腹作用强。
蛋白质是组织细胞的主要组成成分，幼儿正处于生长发育阶段，对蛋白质的需要量相对较高，所以，肉类是幼儿膳食的重要组成部分。
3～6岁的幼儿每日需摄入50～100克肉类。
鱼肉蛋白质利用率高，比禽畜肉更易消化，而且所含矿物质也比禽畜肉高。
海鱼所含的矿物质和维生素比淡水鱼更高，海鱼肝油和体油的高度不饱和脂肪酸中含有被称为DHA（俗称脑黄金）的成分，是大脑所必需的营养物质，对提高记忆力和思考能力十分重要。
建议幼儿园每周幼儿食谱起码要进食一餐以上鱼类，有条件的尽量选用海鱼。
一般来说，猪肉、牛肉、羊肉含饱和脂肪酸较高，鸡、鸭及兔肉中含饱和脂肪酸较少；肥肉主要由脂肪组成，含其他营养很少；瘦肉类含蛋白质较高，营养价值较高且较肥肉易于消化。
肉类食品含赖氨酸较高，宜和含赖氨酸较低的谷类食物搭配使用，这样能发挥蛋白质的互补作用，增加肉类蛋白质的利用率。
动物的内脏含蛋白质高，无机盐和维生素也多于一般的瘦肉，肝脏的营养成分尤为突出。
肝脏含有丰富的B族维生素，还含有大量的维生素A，也有中等量的维生素C和易于吸收的铁，是儿童和贫血病人的良好食物。
但是近年由于食品安全的问题，建议谨慎食用动物内脏。

编辑推荐

《幼儿园实用菜谱精选(3至6岁)》3到6岁宝宝的营养指导广州市第一幼儿园指定食谱。
让您的福贝健康成长，头脑壮壮。
广州市第一幼儿园60年潜心研究，100道宝宝爱吃的营养食谱，营养师全程贴心指导。
中山大学公共卫生学院营养系，博士生导师，中国营养学会副理事长，苏宜香女士专业推荐。

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