第一图书网, tushu007.com

<<幼儿园平衡膳食食谱>>

图书基本信息

书名：<<幼儿园平衡膳食食谱>>

13位ISBN编号：9787539044422

10位ISBN编号：753904442X

出版时间：2011-8

出版时间：江西科技

作者：吴穗

页数：98

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

<<幼儿园平衡膳食食谱>>

内容概要

《幼儿园平衡膳食食谱(3至6岁)》(作者)精选了广州市第一幼儿园春夏秋冬四季共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，书中包括了春季食谱营养分析；夏季一周带量食谱；冬李幼儿膳食的要点；谷类食物的营养价值介绍等内容。

第一图书网, tushu007.com

<<幼儿园平衡膳食食谱>>

书籍目录

科学制订幼儿平衡膳食食谱
春
　春季幼儿膳食的要点
　春季一周带量食谱(一)
　春季食谱营养分析(一)
　春季一周带量食谱(二)
　春季食谱营养分析(二)
　春季一周带量食谱(三)
　春季食谱营养分析(三)
夏
　夏季幼儿膳食的要点
　夏季一周带量食谱(一)
　夏季食谱营养分析(一)
　夏季一周带量食谱(二)
　夏季食谱营养分析(二)
　夏季一周带量食谱(三)
　夏季食谱营养分析(三)
秋
　秋季幼儿膳食的要点
　秋季一周带量食谱(一)
　秋季食谱营养分析(一)
　秋季一周带量食谱(二)
　秋季食谱营养分析(二)
　秋季一周带量食谱(三)
　秋季食谱营养分析(三)
冬
　冬季幼儿膳食的要点
　冬季一周带量食谱(一)
　冬季食谱营养食谱(二)
　冬季一周带量食谱二)
　冬季食谱营养分析(二)
　冬季一周带量食谱(三)
　冬季食谱营养分析(三)
谷类食物的营养价值介绍
饭类
面类
粥类

章节摘录

版权页：插图：谷类食物主要包括米、面、杂粮等，所含的营养素主要是碳水化合物，其次是蛋白质。
谷类中脂肪含量一般都不高。
我国居民膳食中大约65%的能量和50%的蛋白质来源于谷类食物。
此外，谷类还供给较多的B族维生素和矿物质。
因此，谷类食物在我国居民膳食中占有重要的地位，幼儿食谱中谷类食品不可或缺。
谷类所含的蛋白质中必需氨基酸组成不平衡，赖氨酸、苏氨酸、色氨酸、苯丙氨酸及蛋氨酸含量偏低，所以谷类食品蛋白质的营养价值低于动物性食品。
若把多种粮食混合食用，或者和豆类混合食用，可以起到所缺蛋白质的互补作用，提高谷类蛋白质的营养价值。
精制大米和面粉中矿物质、维生素含量因加工而减少，小米、玉米、荞麦、黑豆、红豆、绿豆等五谷粗杂粮比起精制的面粉和稻米，其营养价值更高。
因此粗粮与细粮搭配，可提高食物的营养，避免饮食调配不当造成的营养不良和由此产生的各种营养缺乏性疾病。
值得注意的是，粗粮虽有益健康，但也容易损伤胃黏膜，而幼儿的胃黏膜非常稚嫩，所以，在幼儿膳食中加入的粗粮量要适度。

<<幼儿园平衡膳食食谱>>

编辑推荐

《幼儿园平衡膳食食谱(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。
12份每周带量食谱，宝宝的一日三餐，妈妈不再发愁，春夏秋冬，按照不同的季节，调养您的宝宝。
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