

<<婴幼儿营养食谱>>

图书基本信息

书名：<<婴幼儿营养食谱>>

13位ISBN编号：9787802022669

10位ISBN编号：7802022665

出版时间：2006-2

出版时间：中国人口出版社

作者：张湖德

页数：312

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>

## <<婴幼儿营养食谱>>

### 内容概要

婴幼儿还要什么食谱，不就是母乳+奶粉吗？相信大多数初为人母人父者都会有这样的观念。不错，人乳奶粉的确能让婴幼儿健康成长。

可是，你想不想让自己的宝宝更加聪明活泼、健康可爱呢？本书是“育儿生活一点通”系列之一，本书收录了大量国内外经科学研究验证过的婴幼儿营养食谱，同时也带来了科学育婴新观念。

## &lt;&lt;婴幼儿营养食谱&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 饮食营养是儿童成长的物质基础 小儿营养的需要量 热量的需要 蛋白质 碳水化合物 脂肪 维生素 无机盐 水 小儿各种营养素的需要量第2章 新生儿的营养食谱 加强产后及哺乳期的母婴营养 产妇及乳母的饮食调养 产妇宜用的药膳 哺乳期注意事项 营养食谱 初乳一定要喂给小儿 授乳的开始、次数、授乳时间 混合喂养 未成熟儿的喂养 糖水5%的制法和喂法 怎样用牛、羊奶哺喂小儿 唇裂、腭裂孩子的喂养 家庭制备食物方法第3章 婴儿的营养食谱 乳贵有日寸,食贵有节 提倡母乳哺婴 给婴儿喂蛋黄的方法 要消除对婴幼儿喂养中的误解 婴儿为何在吃奶时哭闹 掌握为小儿补水的方法 夏天不宜给小儿断奶 怎样给孩子断奶 含药的母乳婴儿不宜 小儿为何拒吮奶 牛奶不宜过浓 母乳喂养不能代替打预防针 要注意小儿被动高盐 不要总担心孩子不好好吃 婴儿何时吃“硬”食 小儿山楂食疗方 当前在婴幼儿营养方面亟待解决的几个问题 还是妈妈的奶比妈妈的吻好 母乳喂养可减少女性患乳腺癌危险 不要惯出小儿的糖瘾 哺乳有利于母亲健美 维生素E可治生长痛 儿童多吃奶糖的坏处 饮食不当使小儿遗尿 母乳能存放多久 婴儿的营养缺乏病 幼儿不宜常喝酸奶。

吃母乳比吃奶粉婴儿要聪明 促进母乳分泌的基本方法 母乳哺婴并非完美无缺 小儿过量饮牛奶影响睡眠 日本营养学家推出新型婴幼儿营养剂配方 卫生是婴儿喂养的第一件大事 宝宝吐奶时的对策 喂养不当导致心理行为异常 儿童偏食的新说 喂养不当易致溃疡病 小儿饮水的学问 营养食谱 出汤肉松 羹 稀饭 糕 饼 包子 饺子 馄饨 面条 饭 卷 汤圆 汤 菜谱 要重视小儿的脑营养 保证足够的能量供应 科学的饮食养脑方法 婴儿出牙期的营养保健 牙齿发育与营养的密切关系 “六龄牙”与营养保健 糖健齿、固齿药膳 食后茶漱好 要养成良好的饮食习惯 纠正不良习惯 重视营养以促使婴儿的体重达标 标准体重 消瘦 注意饮食对视力的影响 糖忌偏食,否则易致视力障碍 可常食一些能够使眼睛明亮的药膳 要注意多吃有利于保护孩子眼睛的食物 重视在婴儿期的营养以促增高 多吃些有助于身材长高的食品 服用赖氨酸可促使长高 少吃糖

尤其要注意每年五月份的营养供给第4章 幼儿的营养食谱 食谱安排 菜谱 饼 包子 面条 饺子 粥 汤 注意营养调理 不要盲目限制幼儿的脂肪摄入量 儿童宜多吃些含组氨酸的食物 要重视白开水 要培养幼儿良好的饮食习惯 常吃些粗糙耐嚼的食物 幼儿怎样吃糖好 幼儿不要偏食 幼儿宜常食的几种蛋肴 幼儿宜用筷子吃饭 春季儿童维生素不可少 谈谈“不给吃”与“就不吃”

小儿误服腐蚀剂如何处理 儿童服用维生素不宜过多 小儿服白糖不如服红糖好 病多的孩子宜多吃素第5章 学龄前小儿的营养食谱 饺子 面条 包子 饼 菜谱 幼儿一周食谱 小儿为何吃得好还会营养不良 儿童异便与偏食 儿童厌食时采取的措施 影响儿童食欲的疾病 儿童行为变化与饮食调整 当心儿童的“异嗜症” 儿童上感需补维生素A 预防心脏病需要从儿童饮食开始 当心儿童由于食物过敏所致尿床 儿童不宜常吃素 有些开水儿童不宜 儿童不宜多吃果冻 吃饭时家长与儿童少说话为好 儿童多喝冷饮有害 儿童吃零食要适可而止 要注意儿童的“巧克力醉” 儿童不宜过食鱼干片 小儿不宜多食冰激淋 不要把“强化食品”强加给儿童 家长不要让孩子饮酒 小儿不宜多吃酱油 儿童饮食误区的分析 要慎重选择儿童营养品 不要盲目给孩子使用强化食品 不要让“小皇帝”的饮食离“谱” 要关注独生子女的饮食与健康 影响幼童健康的错误就餐方式 小儿喝点碱性饮料好 小儿饮食要注意的几点 儿童行为异常时要调整饮食 缺乏维生素C与小儿坏血病有关 儿童需要多少维生素D 注意饮食与肥胖的密切关系 肥胖的概念 肥胖的危害 肥胖的原因 减肥的方法(这里主要谈用饮食减肥法)

## &lt;&lt;婴幼儿营养食谱&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘维生素A主要功能为促进生长发育、维护上皮组织，间接增强小儿的抵抗力，并对维护和增进视力有好处；而维生素D调节体内钙、磷代谢，促进钙的吸收和利用，因此，对预防小儿佝偻病尤其重要，婴儿每日需维生素D约400国际单位。

维生素B<sub>1</sub>，与碳水化合物的代谢关系密切，若其缺乏，会造成小儿食欲减退，生长迟缓。周岁以内小儿每日约需5—10毫克。

维生素B<sub>2</sub>。

为体内辅酶的重要成分，有促进小儿生长发育的功能。

维生素B<sub>6</sub>亦与生长发育有关，小儿每日需要1~2毫克。

维生素B<sub>12</sub>是核酸代谢所必需的酶，与多种细胞尤其是血红细胞的成熟关系密切，婴幼儿每日需要量约0.5~1.0微克。

维生素C为维持微血管组织正常而不可缺少的物质，对牙齿、骨骼、肌肉的正常功能及抗病能力有重要意义。

婴幼儿每日约需30~50毫克。

此为构成肌体组织的重要物质，如钙是构成骨骼和牙齿的主要成分，与血液凝固、神经传导、肌肉伸缩及心律均有关系。

婴幼儿每日需钙600毫克。

又如铁对小儿营养极为重要，它是血红蛋白和肌红蛋白的重要成分。

婴幼儿生长发育快，每日需铁10~20毫克。

还有锌，它是人体大多数代谢途径中酶的组成成分，其缺乏时，全身各系统会受到不良影响。

婴幼儿每日需锌量为5-10毫克。

再如碘它是人体甲状腺素的基本成分，而甲状腺素对婴幼儿的生长发育、新陈代谢及精神状态有重要的生物学作用，幼儿甲状腺分泌不足，表现为皮肤厚而干燥、头发粗而稀少、身材矮而肥胖。

婴幼儿每日需35-70微克，其他如钠、钾、氯、硫、铜、铝、锰亦为婴幼儿代谢所必需。

P6-7

## <<婴幼儿营养食谱>>

### 编辑推荐

恭喜你，你开始做妈妈了，宝宝就像一株幼苗，需要你精心地呵护和培育，宝宝的每一点变化都牵动着妈妈的心，你知道怎样保留宝宝食品的营养价值吗？

你知道如何安排宝宝一周的食谱吗？

你知道如何进行宝宝常见疾病的饮食调理吗？

在宝宝的成长过程中，你知道该怎样全方位喂养吗？

在这里，所有的一切都会告诉你，让你开开心心做妈妈，顺顺利利养宝宝！

<<婴幼儿营养食谱>>

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>