

<<婴幼儿营养配餐方案>>

图书基本信息

书名：<<婴幼儿营养配餐方案>>

13位ISBN编号：9787121121333

10位ISBN编号：7121121336

出版时间：2010-10

出版时间：电子工业出版社

作者：熊苗，魏立军 编著

页数：230

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>

<<婴幼儿营养配餐方案>>

内容概要

本书摒弃了过分繁杂的理论知识，内容以实用为主，如时间划分、营养配餐推荐、发育特点、饮食指导、饮食方案、一个月的配餐等，每一小节均以读者的实际需求为出发点，文字精练，并配有精美的图片。

全书共五章，第一章讲婴幼儿的营养需求，第二章讲婴儿的营养需求，第三章讲幼儿的营养需求，第四章讲学龄前儿童的营养需求，第五章讲婴幼儿时期的各种病症的营养调理。

本书可作为年轻父母科学喂养宝宝的指导手册，具有非常实用的效果。

<<婴幼儿营养配餐方案>>

作者简介

熊苗，高级营养保健师、国家公共营养师、熊苗营养工作室全国连锁负责人等，荣获首届全国食品安全知识大赛第二名、编著有《营养密码》等，录制电视节目《健康宝典》等，《健康时报》《中国食品质量报》《成都育儿周刊》《大众健康》等媒体饮食栏目作者。

作为一名营养师，对饮

<<婴幼儿营养配餐方案>>

书籍目录

第一章 用营养筑起健康长城——婴幼儿的营养需求 01 热量 02 蛋白质 03 脂肪 04 碳水化合物 05 维生素 06 矿物质 07 水 第二章 婴儿——食物初体验 01 婴儿期的时间划分 02 婴儿的生理特点 03 婴儿期所需营养 04 配方奶粉学问大 05 辅食添加需谨慎 06 婴儿喂养误区 07 婴儿营养配餐食谱推荐 08 婴儿营养食谱 第三章 幼儿——饮食习惯初养成 01 幼儿期的时间划分 02 幼儿的生理特点 03 幼儿期所需营养 04 幼儿膳食构成要素 05 幼儿营养配餐周食谱推荐表 06 幼儿营养食谱 第四章 学龄前儿童——饭桌上的来客 01 学龄前儿童期的时间划分 02 学龄前儿童的生理特点 03 学龄前儿童所需营养 04 学龄前儿童膳食构成要素 05 学龄前儿童营养配餐周食谱推荐表 06 学龄前儿童营养食谱 第五章 宝宝健康吃出来——婴幼儿常见疾病营养配餐 01 偏食与厌食 02 佝偻病 03 贫血 04 便秘 05 营养不良

<<婴幼儿营养配餐方案>>

章节摘录

版权页：插图：脑与神经系统发育迅速头围在出生时约为34厘米，周岁以内，前半年增加8~10厘米，后半年增加2~4厘米，1岁时头围平均为46厘米。

以后增长速度减缓，到成年时约为56~58厘米。

婴儿出生后一段时间内仍处于大脑的迅速发育期，脑神经细胞数目还在继续增加，需要均衡合理的营养，特别是优质蛋白质的支持。

消化系统功能尚未成熟（1）口腔：足月出生的婴儿已具有较好的吸吮吞咽功能，颊部有坚厚的脂肪垫，有助于吸吮活动，早产儿则较差。

吸吮动作是复杂的天性反射，严重疾病可影响这一反射，使吸吮变得弱而无力。

新生儿及婴幼儿口腔黏膜薄嫩，血管丰富，唾液腺发育不够完善，唾液分泌少，口腔黏膜干燥，容易受损和感染细菌，3个月时唾液分泌开始增加，5个月时明显增多。

3个月以下小儿唾液中淀粉酶含量较少，不宜喂淀粉类食物。

婴儿口底浅，不会及时吞咽所分泌的全部唾液，常发生生理性流涎。

（2）食管：食管有两个主要功能：一是推进食物和液体由口入胃；二是防止吞咽期间胃内容物反流。

新生儿和婴儿的食管呈漏斗状，黏膜纤弱，腺体缺乏，弹力组织及肌层尚不发达，食管下段贲门括约肌发育不成熟，控制能力差，常发生胃食管反应，通常在8-10个月时症状消失。

婴儿吸奶时常吞咽过多空气，易发生溢奶。

<<婴幼儿营养配餐方案>>

编辑推荐

《婴幼儿营养配餐方案》：父母科学喂养宝宝的指导手册，适合中国家庭的营养配餐方案。

<<婴幼儿营养配餐方案>>

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>