

<<新编婴幼儿营养食谱>>

图书基本信息

书名：<<新编婴幼儿营养食谱>>

13位ISBN编号：9787122070067

10位ISBN编号：7122070069

出版时间：2010-1

出版时间：化学工业出版社

作者：万力生 主编

页数：218

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>

<<新编婴幼儿营养食谱>>

前言

小宝宝是爸爸妈妈的“心头肉”、“掌中宝”，胖了？

瘦了？

哭了？

发脾气了？

宝宝的每个小情绪、小举动在父母心里都能“卷起千层浪”，何况事关宝贝身体和智力发育的营养问题！

但让很多父母头疼的是，小宝宝的消化系统还没有发育到成人的水平；对各种营养素的需求量也与成人有很大的差别；不仅如此，处于快速发育阶段的宝宝对营养素和食物口味的需求是名符其实的“日新月异”，令新爸新妈措手不及，满心的疼爱施展不开。

小宝宝在不同年龄/月龄对各种营养素的需要量是多少？

富含各种营养素的食物有哪些？

哪些才是适合宝宝吃的？

小宝宝吃什么、怎么吃才能保证营养均衡？

怎么样才能及早捕捉宝宝营养不良的信号？

有哪些美食花招能为小宝贝补充营养？

宝宝常见小毛病怎么用饮食调理？

笔者总结了10余年的儿科临床经验，对新爸新妈的上述困惑进行了全面、生动的解答。

本书第一版自2007年6月上市以来，已经印刷3次，受到广大读者的好评。

第二版修订时，我们采纳了读者的反馈意见，在婴幼儿营养素需求量方面，根据2007版《中国居民膳食指南》的推荐量进行了调整；在婴幼儿推荐食谱的设计方面，不仅考虑了不同月龄/年龄养护和身体发育的需要，还特别强调色、香、味俱全，让宝宝更容易被食物所吸引，妈妈的喂食过程变得更加轻松愉快。

相信本书专业而贴近实际的婴幼儿喂养建议会给您的宝宝带来最贴心的照顾！

最后祝愿天下父母都能养育出一个聪明、健康、快乐的宝宝来！

<<新编婴幼儿营养食谱>>

内容概要

本书依照婴幼儿护养和身心发展的需要编写，全书由婴幼儿所需的各种营养素食谱、各年龄/月龄阶段营养食谱介绍、婴幼儿常见病症食谱以及常见病症饮食宜忌四大部分组成。每一部分除了介绍适合的食谱之外，还提示了简易的食物调理原则和基本的保健重点，一方面满足了妈妈们分年龄/月龄照顾宝宝的需要，同时也符合婴幼儿每一阶段所需的营养补给原则。

本书紧密联系实际，通俗易懂，是家庭育儿配餐不可缺少的推荐读物。

<<新编婴幼儿营养食谱>>

书籍目录

第一章 各种营养素食谱 第一节 蛋白质 一、蛋白质的需要量 二、食物蛋白质 第二节 脂肪 一、脂肪的供给量 二、食物中脂肪的来源 第三节 碳水化合物 碳水化合物的来源 第四节 钙 一、钙的生理需要量 二、牛奶是人体最好的钙源 三、补钙食物 四、补钙食谱 五、婴儿补钙食谱 六、幼儿补钙食谱 第五节 锌 一、锌的每日生理需要量 二、富锌食物 三、常见的补锌食品 四、补锌食谱 第六节 铁 一、铁的生理需要量 二、婴儿补铁食谱 三、幼儿补铁食谱 第七节 碘 一、碘的生理需要量 二、海带是补碘佳品 三、富碘食物 第八节 锰 一、锰的生理需要量 二、补锰食物 第九节 铜 一、铜的生理需要量 二、补铜食物 三、富铜食谱 第十节 硒 一、硒的生理需要量 二、补硒食物 三、富硒食谱 第十一节 硅 一、硅的生理需要量 二、富含硅的食物 第十二节 钴 一、钴的生理需要量 二、补钴食物 三、富钴食谱 第十三节 氟 一、氟的生理需要量 二、补氟食物 第十四节 维生素A 一、维生素A的生理需要量 二、补维生素A的食物 三、食疗菜谱 第十五节 维生素D 一、维生素D的生理需要量 二、补维生素D的食物 三、维生素D食谱 第十六节 维生素E 一、维生素E的生理需要量 二、含维生素E丰富的食物 第十七节 维生素K 一、维生素K的生理需要量 二、补维生素K的食物 第十八节 维生素B1 一、维生素B1的生理需要量第二章 各年龄阶段营养食谱第三章 常见疾病食谱第四章 常见疾病饮食宜忌附表1 常量和微量元素的推荐摄入量(RNIs)或适宜摄入量(AIs)附表2 脂溶性和水溶性维生素的推荐摄入量(RNIs)或适宜摄入量(AIs)

<<新编婴幼儿营养食谱>>

章节摘录

插图：一、蛋白质的需要量婴幼儿及儿童由于生长发育的原因，蛋白质的需要量比成人更大，1岁以内的婴儿如果系母乳喂养，则需要量为每日每千克体重2.0~2.5克，若牛乳喂养，则每日每千克体重需要3.5~4.0克，因为牛乳中蛋白质的营养价值较母乳差，1~3岁小儿每日每千克体重约需要3.5克，4~6岁需要3.0克，学龄前约需要2.0~2.5克，学龄期儿童需要1.5~2.0克，13岁以上需要1.5克。

二、食物蛋白质食物成分表上食物的蛋白质含量是以每100克食物中所含蛋白质的量来表示的。

这个量没有表达出该食物的蛋白质和热量之间的关系。

因为人体的热量需求决定了他所需摄取食物的量。

因此，食物作为蛋白质来源的价值也取决于其本身的热量。

适宜的食物，其中蛋白质提供的热量占总热量的10%~15%。

因此，将食物中蛋白质用蛋白质的热量占食物总热量的百分数表示（表1），可以大体判断该食物作为蛋白质来源的价值。

从表1看，花生、黄豆、鱼、瘦猪肉都是很好的食物蛋白来源；如果选择大米作为膳食唯一的食物来源，其蛋白质含量显然不能满足人体对蛋白质的需要量。

<<新编婴幼儿营养食谱>>

编辑推荐

《新编婴幼儿营养食谱(第2版)》根据《中国居民膳食指南》(2007版)修订。浅显易懂的营养概念,让妈妈们轻松制作营养又美味的宝宝餐,精心设计宝宝成长每一个阶段的营养食谱。

关爱宝宝的健康,关注宝宝的成长《新编婴幼儿营养食谱(第2版)》内容导读:小宝宝在不同年龄/月龄对各种营养素的需要量是多少?富含各种营养素的食物有哪些?哪些才是适合宝宝吃的?小宝宝吃什么、怎么吃才能保证营养均衡?如何才能及早捕捉宝宝营养不良的信号?有哪些美食花招能为小宝贝补充营养?小宝宝常见小毛病怎么用饮食调理?

<<新编婴幼儿营养食谱>>

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>