

<<学前营养学>>

图书基本信息

书名：<<学前营养学>>

13位ISBN编号：9787309071528

10位ISBN编号：7309071522

出版时间：2010-5

出版时间：复旦大学

作者：刘迎接//贺永琴

页数：152

字数：255000

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>

<<学前营养学>>

前言

1903年是中国人独立设置幼稚园的开端，为促进幼儿教育的发展，幼儿师范教育也走上中国教育的大舞台。

幼儿师范教育诞生初期，师资、课程、教材均仰给于国外，但前辈幼师人从未停止过中国化、科学化幼师教育的探索，他们的不懈努力成为我们今天最宝贵的精神财富。

新中国成立以后，幼儿师范教育获得了新生，一批独立设置的幼儿师范学校逐步成为培养幼儿教师的基地，特别是《幼儿师范学校教学计划》的颁布，使新生的幼师教育在课程和教材领域开始走向规范化。

经历了“文革”大风暴之后，幼儿师范教育再次焕发青春。

20世纪80年代中期，国家教育部审定并出版了全国幼儿师范学校通用教材和培训教材，为恢复和发展幼儿师范教育，规范幼教师资培养、培训规格和标准，起到了重要的指导作用。

进入新世纪以来，学前教育越来越受到全社会的重视，幼教师资学历层次上移成为大趋势，幼儿师范教育也基本完成从三级师范向二级师范的过渡，大部分三年制幼儿师范学校或改为五年制，或并入高师设置学前教育系，原有的教材体系已不能适应办学要求，适应专科层次幼儿师范教育新发展的教材体系成为“空白点”。

正是由于新教材的空缺，使得相当一部分学校只能沿用旧教材，或选择高师本科教材，甚至采用小学教育专业或高中教材，而这显然不符合幼儿师范教育发展的自身规律和培养目标。

教材问题成为制约幼儿师范教育培养目标实现的一个“瓶颈”。

<<学前营养学>>

内容概要

本书共分六章，内容包括绪论、学前儿童的生长发育特点、学前儿童的营养需要、学前儿童的食物选择、学前儿童的合理膳食、学前儿童常见营养性疾病及其防治等基本知识，其中还包括介绍食物成分表的使用方法、膳食中营养素的计算和评价、膳食宝塔的应用、食谱的编制、幼儿园膳食调查等营养学常用的工作方法。

本书是三、五年制高职高专幼儿师范院校营养与保健及学前专业专用教材，也可作为幼儿教师培训教材，并适合从事幼教工作的人员及学前儿童家长学习、参考。

<<学前营养学>>

书籍目录

第一章 绪论 一、营养学的基本概念 二、我国学前儿童的营养现状 三、我国学前儿童营养学研究的重点及面临的问题

第二章 学前儿童的生长发育特点 第一节 学前儿童体格发育特点 一、生长发育的年龄分期 二、体格发育特点及整体的生长 三、0~3岁——生长关键期 四、4~6岁小儿体格发育的特点 第二节 学前儿童脑及神经系统发育特点 一、神经系统的组成 二、脑的结构 三、脑的发育特点 第三节 学前儿童消化系统发育特点 一、口腔 二、食管 三、胃 四、小肠 五、大肠 六、肝脏 七、胰腺 第四节 学前儿童心理的发展 一、感知觉的发展 二、动作的发展 三、语言的发展 四、认知的发展 五、情绪、情感的发展 六、个性的发展

第三章 学前儿童的营养需要 第一节 能量的需要 一、能量单位与能量系数 二、人体的能量消耗 三、学前儿童能量的需要量 四、能量的食物来源 第二节 蛋白质的需要 一、蛋白质的组成和分类 二、蛋白质的生理功能 三、学前儿童蛋白质的需要量 四、蛋白质的食物来源 第三节 脂类的需要 一、脂类的种类 二、脂类的生理功能 三、学前儿童脂肪的适宜摄入量 四、脂类的食物来源 第四节 碳水化合物的需要 一、碳水化合物的分类 二、碳水化合物的生理功能 三、学前儿童碳水化合物的适宜摄入量 四、碳水化合物的食物来源 第五节 矿物质的需要 一、常量元素 二、微量元素 第六节 维生素的需要 一、脂溶性维生素 二、水溶性维生素 第七节 水的需要 一、水的体内分布 二、水的生理功能 三、水平衡 四、学前儿童水的需要量 五、水的食物来源 第八节 膳食纤维的需要 一、膳食纤维的生理功能 二、学前儿童膳食纤维的适宜摄入量 三、膳食纤维的食物来源

第四章 学前儿童的食物选择 第一节 谷薯类食物的选择 一、谷粒的结构 二、谷类及其加工品的营养价值 三、薯类食物的营养价值 四、学前儿童谷薯类食物的合理食用 第二节 豆类及含油种子类的选择 一、豆类及豆制品的营养价值 二、含油种子类的营养价值 三、学前儿童豆类及含油种子类食物的合理食用 第三节 蔬菜及水果类的选择 一、蔬菜中的营养成分及其加工品的营养价值 二、水果的营养成分及其加工品的营养价值 三、学前儿童蔬菜及水果类食物的合理食用 第四节 畜禽肉及水产动物类的选择 一、畜禽肉的营养价值 二、水产动物类的营养价值 三、学前儿童畜禽肉及水产动物类食物的合理食用 第五节 蛋类的选择 一、蛋类的营养价值 二、蛋类加工品的营养价值 三、学前儿童蛋类食物的合理食用 第六节 奶类的选择 一、奶类的营养价值 二、奶制品的营养价值 三、学前儿童奶类食物的合理食用 第七节 菌藻类的选择 一、菌藻类的营养价值 二、学前儿童菌藻类食物的合理食用 第八节 调味品的选择 一、调味品的营养价值 二、学前儿童调味品的合理食用

第五章 学前儿童的合理膳食 第一节 学前儿童膳食特点及常见膳食问题 一、学前儿童膳食特点 二、学前儿童膳食的常见问题 第二节 合理膳食的概念及要求 一、合理膳食的概念 二、学前儿童合理膳食的要求 第三节 学前儿童膳食指南及平衡膳食宝塔 一、学前儿童膳食指南 二、学前儿童平衡膳食宝塔及制订依据 三、学前儿童平衡膳食宝塔的应用 第四节 学前儿童食谱编制和评价 一、膳食营养目标 二、膳食制订原则 三、食物的选择 四、编制食谱 五、食谱的营养评价 第五节 幼儿园膳食 一、幼儿园膳食管理 二、幼儿园营养评价 第六节 学前儿童的饮食行为 一、常见不良饮食行为 二、不良饮食行为的形成原因 三、健康饮食行为的培养

第六章 学前儿童常见营养性疾病及其防治 第一节 小儿肥胖症 一、单纯性肥胖 二、继发性肥胖 第二节 蛋白质与能量营养不良 一、消瘦型营养不良 二、水肿型营养不良 第三节 营养性贫血 一、缺铁性贫血 二、巨幼红细胞性贫血 第四节 维生素D缺乏性佝偻病 第五节 其他营养性缺乏症 实习指导 实习一 幼儿园膳食调查 实习二 幼儿园食谱编制 附录1 中国居民膳食营养素参考摄入量 附录2 常用食物成分表 主要参考文献

<<学前营养学>>

章节摘录

插图：5. 幼儿期1周岁后到满3周岁之前为幼儿期。

此期发育速度较前缓慢，尤其在体格发育方面。

此期前囟闭合，乳牙出齐。

神经系统发育开始减慢，脑的大小已达到成人的80%。

活动范围渐广，接触周围事物较多，智能发育较前突出，语言、思维和应人应物的能力增强。

6. 学前期3周岁到入小学前（6~7岁）为学前期。

体格发育速度又减慢，达到稳步增长，而智能发育更趋完善，求知欲强，能做较复杂的动作，平衡能力已开始形成，语言和思维能力进一步发展。

7. 学龄期从入小学起（6~7岁）到青春期开始（女12岁，男13岁）之前称为学龄期。

此期体格发育仍稳步增长，除生殖系统外，其他器官的发育到本期末已接近成人水平。

脑的形态已基本与成人相同，智能发育较前更成熟，控制、理解、分析、综合能力增强。

淋巴系统的发育处于高潮。

一般儿童到12岁时，乳牙已全部脱落，长出除第三磨牙外的全部恒牙。

早年形成的运动能力进一步发展。

8. 青春期女孩从11~12岁开始到17~18岁，男孩从13~14岁开始到18~20岁称青春期，但个体差异较大，有时可相差2~4岁。

此期特点为生长发育在性激素作用下明显加快，体重、身高增长幅度加大，第二性征逐渐明显，生殖器官迅速发育并趋向成熟。

此时由于神经、内分泌调节不够稳定，常引起心理、行为、精神方面的不稳定；另一方面由于接触社会增多，遇到不少新问题，外界环境的影响越来越大。

按发育特点青春期又分为以下几期。

（1）青春前期指女孩月经初潮或男孩首次遗精出现前的生长发育激烈增长阶段，一般持续2~3年。

（2）青春中期指第二性征发育开始后的3~4年，也称性征发育期。

此期以性征发育为特点。

（3）青春后期指第二性征发育至成人，到体格发育停止这一阶段。

一般约持续3年。

<<学前营养学>>

编辑推荐

《学前营养学》为复旦卓越·全国学前教育专业系列。

<<学前营养学>>

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>