

<<0-3岁婴幼儿营养与喂养>>

图书基本信息

书名：<<0-3岁婴幼儿营养与喂养>>

13位ISBN编号：9787309073140

10位ISBN编号：7309073142

出版时间：2011-6

出版时间：复旦大学出版社

作者：蒋一方 编

页数：197

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>

## <<0-3岁婴幼儿营养与喂养>>

### 内容概要

《0~3岁婴幼儿营养与喂养》由蒋一方主编，是师资培训教材之一，共九章，从不同侧面系统讲述了科学育儿的最新实用知识，以及操作技能。

对婴幼儿常见喂养问题作了较为系统介绍，总结了喂养不当的三方面原因。

对常见的营养性疾病如佝偻病、缺铁性贫血、营养不良、厌食症以及肥胖症等也作了全面阐述。

对营养评估指标作了分析，介绍了各种营养评估的方法，其中重点是掌握婴幼儿体格评估与膳食营养评估。

本教材还介绍了各类辅食制作以及烹饪学知识与技能，从简单的辅食加工，到高质量辅食制作，再发展到家庭餐桌食品。

婴幼儿的食物加工制作只有在相应的理论指导下，才能适应其发育的不同阶段，提供合理的营养，满足生长发育所需。

重点是掌握不同年龄儿童的食物制作技能，以及全天食谱设计。

## <<0-3岁婴幼儿营养与喂养>>

### 书籍目录

#### 第一章 人体所需的七大营养素

- 第一节 三大营养素
- 第二节 维生素类
- 第三节 矿物质
- 第四节 膳食纤维和水
- 思考题

#### 第二章 营养性食品的分组及其营养价值

- 第一节 食物的结构与营养性食品组的组成
- 第二节 营养性食品组的营养价值
- 第三节 食品选择的技巧
- 思考题

#### 第三章 婴幼儿消化系统特点及能量来源

- 第一节 婴幼儿消化系统的特点
- 第二节 婴幼儿的能量及能量平衡
- 第三节 能量的营养素构成及来源
- 思考题

#### 第四章 科学喂养的原则与方法

- 第一节 婴幼儿喂养分阶段指导的意义
- 第二节 科学喂养原则——第一阶段的指导
- 第三节 家庭平衡膳食的组织原则及实施——第二阶段的指导
- 思考题

#### 第五章 婴儿喂养方式

- 第一节 纯母乳喂养的好处
- 第二节 母乳喂养的技巧和方法
- 第三节 断母乳的方法和技巧
- 第四节 母乳喂养中的常见问题
- 第五节 人工喂养的方法和技巧
- 第六节 混合喂养的方法和技巧
- 思考题

#### 第六章 婴幼儿辅食的添加, 制作及食谱安排

- 第一节 婴儿辅食的基本知识
- 第二节 辅食制作技能
- 第三节 营养较全面的辅食制作
- 第四节 婴幼儿食谱设计和实例介绍
- 第五节 小儿四季菜谱
- 思考题

#### 第七章 家庭膳食管理

- 第一节 家庭膳食管理的方法
- 第二节 培养孩子良好饮食习惯
- 第三节 纠正挑食偏食的对策
- 第四节 培养孩子文明用餐
- 思考题

#### 第八章 婴幼儿常见喂养问题及其处理

- 第一节 喂养不当的原因与表现
- 第二节 婴幼儿常见营养性疾病的防治

## <<0-3岁婴幼儿营养与喂养>>

思考题

第九章 婴幼儿生长发育及其营养状况评估

第一节 婴幼儿体格发育的主要指标及测量方法

第二节 婴幼儿生长发育的评价方法

第三节 对小儿的营养调查

思考题

操作题

附录一 食物“温凉谱”

附录二 小儿生长发育评估标准

后记

## <<0-3岁婴幼儿营养与喂养>>

### 章节摘录

版权页：插图：1.主要生理功能锌是人体必需的微量元素之一，人体内含锌为1.4~2.3克，主要存在于皮肤、肌肉和骨骼中，但以眼睛视网膜上相对含量较高，血液中也有一定含量。

锌在体内含量虽少，但作用却不可低估。

它是体内许多金属酶的重要组成成分，在机体代谢过程中起重要作用。

锌与核酸和蛋白质合成关系密切，可促进生长发育和组织再生；能维持正常的味觉，促进食欲；促进维生素A在体内的代谢转化，维持血液中维生素A浓度的恒定，这对保证正常暗适应能力有重要作用。

锌还参与维护和保持细胞免疫反应，提高机体抵抗力，促进创伤愈合。

此外，锌还与生殖器的发育和功能有关。

因此，锌与儿童生长发育关系密切。

2.锌的需要量及其食物来源1~3岁儿童每天锌的需要量为9毫克。

人体锌的主要来源是食物，一般动物性食物含锌量较丰富，如海产品、肉类、禽类及鱼眼等。

在海产品中尤以牡蛎的含锌量为最高，豆类、花生等坚果类食品也含有一定量的锌。

此外，人的初乳中含锌量也较多，且吸收率高于牛乳，因此对新生儿应鼓励母乳喂养。

儿童缺锌时，应首先考虑食补，增加鱼、肉等动物性食物，其次可在医生指导下补充适量的锌制剂。

一般来说，喜欢吃荤菜的宝宝不易缺锌。

如果儿童长期不能从食物中摄入足够的锌，可引起体内锌的缺乏，并且影响儿童生长发育。

常见表现有味觉减退、厌食、异食癖、贫血、生长发育落后、皮肤粗糙或发生皮炎、反复性口腔溃疡、抵抗力下降、创伤不易愈合、多动、智商下降，年长儿可出现性发育延迟等。

## <<0-3岁婴幼儿营养与喂养>>

### 编辑推荐

《婴幼儿营养与喂养(0-3岁)》是由复旦大学出版社出版的。

<<0-3岁婴幼儿营养与喂养>>

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>