

<<幼儿家庭营养配餐>>

图书基本信息

书名：<<幼儿家庭营养配餐>>

13位ISBN编号：9787504851598

10位ISBN编号：7504851590

出版时间：2009-1

出版时间：农村读物出版社

作者：北京市东华门幼儿园 编著

页数：125

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>

<<幼儿家庭营养配餐>>

内容概要

本书内容着重涉及了2~6岁幼儿膳食搭配特点、家庭就餐指导、合理烹调技巧以及四季食谱举例四个部分。

从不同角度有针对性地指导家长们如何解决幼儿园的孩子离园回到家里所遇到的诸多膳食问题，例如：
：孩子应该吃些什么？

怎么搭配？

怎样制作？

外出就餐怎样安排等。

值得一提的是，这些指导来自幼儿园日积月累的经验总结，注重了从“吃”中“学”，将养育和教育有机的融合，告诉家长如何科学合理地安排膳食，如何引导和培养孩子良好健康的饮食习惯。

<<幼儿家庭营养配餐>>

书籍目录

序编者的话一、幼儿膳食搭配特点 (一) 幼儿膳食特点 1.2~3岁幼儿膳食特点 2.3~6岁幼儿膳食特点 (二) 幼儿膳食搭配要点 1.米面搭配 2.粗细粮搭配 3.主副食搭配 4.荤素搭配 5.干稀搭配 6.甜咸搭配 7.软硬搭配 8.蔬菜水果搭配 9.色彩形态搭配二、培养幼儿良好的饮食习惯 1.幼儿家庭就餐指导 2.在外就餐指导 3.家庭野外就餐指导三、幼儿膳食合理烹调技巧 1.主食类 2.肉、鱼和蛋类 3.蔬菜类 4.调料类四、四季幼儿膳食特点及食谱举例 (一) 春季 1.春季幼儿膳食特点 2.春季周末食谱举例 (二) 夏季 1.夏季幼儿膳食特点 2.夏季周末食谱举例 (三) 秋季 1.秋季幼儿膳食特点 2.秋季周末食谱举例 (四) 冬季 1.冬季幼儿膳食特点 2.冬季周末食谱举例后记

<<幼儿家庭营养配餐>>

章节摘录

插图：一、幼儿膳食搭配特点（一）幼儿膳食特点1.2~3岁幼儿膳食特点2~3岁的幼儿仍处于快速生长期，20颗乳牙基本出齐，咀嚼能力大大增强，但远远没有达到成年人的咀嚼水平，虽然可以直接吃一些大人的食物，如馒头、面条、饺子、鱼肉等，不过，如条件许可，饭菜最好单独制作。食品制作需要细、小、软、烂，尤其不能吃硬、整粒圆滑的食物，如整粒花生米、芸豆等，以免吸入孩子的气管。

与大孩子相比，此阶段孩子胃的容量较小，消化机能在逐渐健全之中，因此，应该建立合理的膳食安排，帮助孩子养成定时定量良好的进食习惯。

所以为孩子准备营养丰富、容易消化的食物就非常重要。

2~3岁的幼儿已经可以很好的用勺进食，很少将食物掉在桌上，用杯子喝水时也较少将水撒出。

这个年龄段的孩子要求独立，自己学做小事情，如洗手、搬小椅子等，但情绪常常会受外界环境及周围人的影响，不能专心吃饭。

家长要充分了解孩子的这些特点，在锻炼孩子的独立性和自理能力的同时，注意培养孩子良好的饮食习惯。

幼儿食物选择要点：家长应将粮谷及薯类、乳类、鱼、肉、禽、蛋、豆类及蔬菜水果类等食物合理搭配，提供营养齐全的饮食。

粮食，要粗细粮搭配着吃，但粗粮不宜多吃。

蛋奶每日都要有，可以鸡蛋、鹌鹑蛋、鸽子蛋、乌鸡蛋等调配着吃；牛奶、酸奶、奶酪等搭配着吃。

<<幼儿家庭营养配餐>>

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>