

<<幼儿科学营养餐>>

图书基本信息

书名：<<幼儿科学营养餐>>

13位ISBN编号：9787506491297

10位ISBN编号：750649129X

出版时间：2013-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：何佩云，李岩 主编

页数：128

字数：147000

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>

## <<幼儿科学营养餐>>

### 前言

孩子就像一粒种子，健康的饮食就是滋润种子发芽、茁壮成长的养分。

让孩子吃好、吃对、吃出健康，是每一位家长的美好愿望。

3~6岁正是孩子身体生长发育较旺盛的时期，也是他们形成良好饮食习惯的关键时期。

因此，日常膳食不仅要满足孩子所需的热量，平衡各种营养素，同时又要注意品种的更换和交替搭配，刺激孩子的食欲。

而在垃圾食品包装精美、随手可得的现代社会，品种多样、营养健康的科学膳食更显得弥足珍贵。

北京市东城区第二幼儿园始建于1958年10月，2002年被北京市教委授予“北京市示范幼儿园”称号。

多年来幼儿园致力于更新教育理念，强调合理的搭配、均衡的饮食是孩子健康成长的基石，构建了“探究伴随快乐成长，科学成就智慧人生”的特色教育体系，旨在促进幼儿的全面发展。

在办园思想的引领下，东城二幼提出了“健康第一”的工作理念。

为此，他们以遵循国家各项指导纲要为主线，以三级监测为根本，以四大管理为推动，回归到科学均衡膳食、有效促进儿童健康的基本点。

本书是东城二幼膳食管理自主创新特色实践经验的结集，是智慧的凝聚。

五十多年的传承，北京市东城区第二幼儿园在何书记、李园长的带领下，在全体团队成员的共同努力下，创编出《幼儿科学营养餐》一书，令他们潜心研究的成果受用于大众，让所有的孩子们都能吃到营养均衡、搭配合理的饮食，使每一个孩子都有健康快乐的未来！

## <<幼儿科学营养餐>>

### 内容概要

本书作者在多年的丰富经验和科学权威的理论依据的基础上，根据婴幼儿的生长发育特点和对不同营养元素的需求，科学、合理地选取了多种营养丰富的天然食材，制作出适合宝宝生长发育的早餐、午餐与晚餐。

这些营养餐图文并茂，易学、易烹制，父母可轻松制作。

相信一定能帮助各位父母为宝宝制作出色、香、味、形俱佳的营养餐，轻松让孩子获得最权威科学的专家指导，让孩子赢在起跑线上。

## <<幼儿科学营养餐>>

### 作者简介

何佩云，1976年参加工作，在幼教岗位辛勤耕耘三十余载。她当过一线的教师、保教主任、业务园长、园长、党支部书记，是一位德才兼备、精明能干、善解人意的好领导。

曾参加八五、九五、十一市级科研课题的研究工作并取得了好的成果，发表的论文多次获奖。参加了幼教领域图书的编写工作，其中承担过《幼儿园教育活动》教师用书、幼儿用书中语言领域主编工作及《幼儿园目标与活动课程》教师用书、幼儿用书的编委工作。

李岩，幼儿园小教高级教师。

1985年参加工作，从事幼教工作二十余年，在工作岗位中，她积累了丰富的管理和业务经验，注重幼儿园各项规章制度的制定和量化管理的实施。

她注重将教育理论与实际工作相结合，积极参与各类课题的研究工作。

《为幼儿创设良好的科学教育环境》、《如何在科学教育中培养幼儿主动探索的精神》等多篇论文获奖。

曾被评为北京市德育教育先进工作者、崇文区十大杰出青年等荣誉称号。

## <<幼儿科学营养餐>>

### 书籍目录

#### 31道补充能量的主食

荸荠山楂包披萨饼

南瓜奶香包

菜汁麻酱山药包

玉米饭

热狗

菜汁花卷

一品素包

小米饭

果酱豆花包

萝卜棒骨汤

三色鱼丸汤

百合南瓜粥

乌鸡菌汤

紫菜蛋花汤

桂圆莲子粥

土豆粥

小米枣粥

玉米紫薯粥

豆粥花生碎

蔬菜糯米粥

牛奶玉米粥

玉米面发糕

海米萝卜卷

麻酱玉米包

菜窝头

燕麦饭

绿豆饭

菜汁虾皮豆腐饼

双色水饺

木须双色面

大米饭

三鲜肉卷

酱肉葱头包子

香叶饭

山楂窝头

紫米面山药馒头

萝卜丝火腿包

甘薯饭

红豆饭

山药饭

藕丁饭

紫米饭

#### 16道滋养肠胃的汤粥

鲫鱼豆腐汤

<<幼儿科学营养餐>>

小白菜虾皮汤  
银耳薏米粥  
海米冬瓜汤  
46道增强食欲的荤菜  
肉末芽菜炒豇豆  
凤尾丸子  
红枣芋头炖肘花  
虾皮丸子  
蛋黄鸡肉卷  
柠檬鸡片  
番茄焖牛肉  
海苔鸡肉卷  
板栗烧羊肉  
酱爆豆腐鸡  
小烧鸭片  
茄汁焖羊排  
金玉满堂  
三鲜丸子  
四喜丸子  
双萝炖牛腩  
茄汁肉片山药  
茄汁鱼条  
香酥土豆棒  
番茄猪肝  
翡翠虾仁  
莴笋百合炒虾仁  
鲜笋翅根  
荷叶蒸鸡  
五彩鸡丝  
酱爆核桃鸡  
肉丁焖酥鱼  
浇汁虾排  
果味豆花鱼  
西红柿焖酥鱼  
17道精致可爱的甜点  
酱爆豆腐鱼  
酱香鸭胸  
香菇豆腐鱼  
孜然羊肉  
南瓜牛肉  
糯米排骨  
京酱玉米肉丝  
肉末芽菜小土豆  
蚝油蘑菇鸡  
炸虾球  
孜然鸡腿  
鸭肝蛋卷

<<幼儿科学营养餐>>

鸡肉豆沙卷  
豆花肉末  
如意肉卷  
草菇鸡丁  
17道爽口开胃的素菜  
百合腰果炒西芹  
糯米丸子  
玉米冬瓜  
宫保豆腐菇  
糖醋松仁菠菜  
芝麻素鸡圆白菜  
番茄土豆丁  
芋头丸子  
木须三片  
百合蜜枣蒸南瓜  
百合炒鸡蛋  
酱香茄子  
五彩玉米粒  
双菌娃娃菜  
糖醋小萝卜  
百合腐竹炒西芹  
蜜汁藕片  
香酥紫薯包  
玉米蛋糕  
紫面果仁蛋糕  
杂粮果仁面包  
奶香甘薯饼  
鸭蛋黄酥饼  
紫薯奶酪糕  
开口笑  
腰果胡萝卜酥饼  
萝卜丝酥饼  
五香核桃仁  
绿豆羹  
豌豆黄  
奶酪  
芝麻蜜枣  
红小豆羹  
鱼片豆腐鸡蛋羹  
8款有利健康的饮品  
营养豆浆  
菊花蜂蜜水  
冰糖绿豆水  
鸭梨山楂百合水  
牛奶燕麦  
果味牛奶  
酸奶  
玉米牛奶



<<幼儿科学营养餐>>

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>