

<<给孩子最健康的食物>>

图书基本信息

书名：<<给孩子最健康的食物>>

13位ISBN编号：9787507215595

10位ISBN编号：7507215598

出版时间：2010-4

出版时间：中国福利会出版社

作者：中国福利会托儿所 编

页数：230

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>

## <<给孩子最健康的食物>>

### 前言

在本书的编写过程中，各方面人士给予了大力支持，给编者提供了许多的优秀文章，在此表示衷心的感谢。

同时，由于本书选稿范围广，编校时间长，仍有部分文章的作者或不可考或联系不上，我们对这部分作者表示诚挚的歉意。

希望相关著作权人及时与编者取得联系，我们将确保您的正当权益。

同时我们热忱欢迎广大师生、读者朋友向我们投稿，或对我们编辑的图书提出宝贵意见和建议，协助我们不断提升图书品质。

我们也将努力地编辑出版更多更好的图在物质生活丰富的今天，家长们都在努力给孩子最好的教育，努力给孩子最丰富的食物，然而如何“给孩子最健康的食物”却成了婴幼儿父母和儿童营养从业人员最关切的命题。

环境污染、垃圾食品、营养不良、食物过敏等等都在危害着孩子们的健康。

健康的食物应该是新鲜、天然、多样、科学、平衡的。

科学的营养不仅是婴幼儿生长发育的物质基础、保证婴幼儿正常的生长发育，还有利于婴幼儿心理健康。

营养学的研究甚至指出：在某种意义上来说，儿童的智力是吃进去的，合理的营养，对儿童大脑的发展起到促进作用，因此科学、平衡的营养为婴幼儿终身发展奠定良好的健康基础。

## <<给孩子最健康的食物>>

### 内容概要

由于《给孩子最健康的食物：中国福利会托儿所膳食宝典》选稿范围广，编校时间长，仍有部分文章的作者或不可考或联系不上，我们对这部分作者表示诚挚的歉意。希望相关著作权人及时与编者取得联系，我们将确保您的正当权益。同时我们热忱欢迎广大师生、读者朋友向我们投稿，或对我们编辑的图书提出宝贵意见和建议，协助我们不断提升图书品质。

## &lt;&lt;给孩子最健康的食物&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 婴幼儿膳食的科学安排一、平衡膳食基本要求 / 3二、每日膳食定时定量 / 7三、每周膳食平衡要点 / 7四、四季膳食安排要素 / 8第二章 各种食物的营养烹调一、粗细搭配的杂粮粥 / 131 . 血糯莲子小米粥 / 142 . 花生蓉海参煲鲜粥 / 153 . 椰香绿豆慧米粥 / 164 . 芹黄牛肉山芋粥 / 175 . 奶香紫薯麦片羹 / 18二、品种多样的面制点心 / 191 . 奶酪蔓越莓小蛋糕 / 202 . 芋香秋叶小包 / 213 . 虾仁鲜肉小蒸饺 / 224 . 山楂果酱小蒸卷 / 235 . 花色水晶小兔饺 / 246 . 豆蓉甘露一口酥 / 257 . 紫蓉香糯小南瓜 / 268 . 虾茸贝贝千层酥 / 27三、营养丰富的花色米饭 / 281 . 春季什锦热拌饭 / 292 . 夏日荤蔬炒饭 / 303 . 金秋鸭味米饭 / 314 . 冬天增暖煨饭 / 325 . 南瓜白玉娃娃饭 / 336 . 金珠白米花猫饭 / 34四、营养全面的花式面条 / 351 . 鲜汁娃娃鸡茸伊面 / 362 . 茄香牛肉意大利拌面 / 373 . 鲜汁肉糜菌菇汤面 / 384 . 茼蒿菜鸡鸭血通心汤面 / 39五、家禽肉的营养烹制 / 401 . 红泥鸡柳 / 412 . 黄油焗鸭脯 / 423 . 京葱板栗焗鸡翅 / 434 . 菠萝鸭煲 / 445 . 南瓜鸡片 / 45六、家畜肉的营养烹调 / 461 . 红薯牛柳粒 / 472 . 腐乳豆干小肉圆 / 483 . 枣香红果焗肋排 / 494 . 沙司圆圆牛肉饼 / 50七、各种蛋类的营养烹食 / 511 . 翡翠黄金白玉卷 / 522 . 枸杞花枝芙蓉羹 / 533 . 娃娃鱼香肉糜小蛋饼 / 544 . 宝宝蟹粉蛋 / 555 . 海鲜溜蛋饼 / 566 . 兰花双鸟蛋 / 577 . 海参蛋白条 / 58八、菌藻食品的营养合烹 / 591 . 三味金针菇 / 602 . 海苔肉松小饭团 / 613 . 干贝双耳芋粒羹 / 624 . 山药烩菌菇 / 635 . 鸡汁紫菜土豆泥 / 64九、豆类及制品的营养配制 / 651 . 红油粒粒豆腐 / 662 . 海鲜腐衣卷 / 673 . 莴笋瑶柱干丝 / 684 . 鲜菇鸭血烩豆腐 / 695 . 五彩豆腐脑 / 70十、各味蔬菜的营养烩炒 / 711 . 糟香素三丝 / 732 . 双菇烩双花 / 743 . 热烩彩色素粒 / 754 . 宝宝鱼香茄子 / 765 . 爽口荷兰豆 / 776 . 什锦娃娃菜 / 78十一、美味瓜果的营养配食 / 791 . 凉瓜虾条 / 812 . 清甜蔬瓜 / 823 . 哈密瓜鸡丁 / 834 . 木瓜鱼柳 / 84十二、鱼鲜类的营养烹饪 / 851 . 柠汁鳕鱼 / 862 . 蜜汁烤鲳鱼块 / 873 . 软溜三色鱼条 / 884 . 酸甜带鱼片 / 895 . 三色鱼米 / 906 . 南瓜鱼粒 / 91十三、鲜虾类的营养烹食 / 921 . 雪花虾茸 / 942 . 虾球海参蛋 / 953 . 奶香翠绿虾丸 / 974 . 芝麻凤尾虾 / 975 . 玉花红珠虾 / 98十四、奶香菜肴的美味营养 / 991 . 奶香鱼条 / 1012 . 香奶枸杞莲心粥 / 1023 . 红泥奶香虾片 / 1034 . 牛奶土豆泥 / 104第三章 食补强身的营养宝典一、健脑益智的聪明食谱 / 1081 . 锦绣聪慧蛋丝 / 1092 . 干果益智鸡丁 / 1103 . 核桃补脑肉丸 / 1114 . 益智菇炒小青菜 / 112二、健身壮骨的助长食谱 / 1131 . 脆爽壮骨三文鱼 / 1142 . 蟹黄助长鱼圆 / 1153 . 白果健体凤尾虾 / 1164 . 鸡汁助高蔬菌丝 / 1175 . 虾籽壮骨菜菇 / 118三、护牙健齿的特效食谱 / 1191 . 护牙松仁腰花 / 1202 . 健齿蛋卷 / 1213 . 鲜贝热烩利牙海带结 / 1224 . 健齿意式白扁豆 / 123四、明目护眼的清凉食谱 / 1241 . 明眸夹心鱼糕片 / 1252 . 香卤护眼心肝 / 1263 . 润眼三丝 / 1274 . 明眼蛋丁 / 128五、润肤护发的健美食谱 / 1291 . 扔香美肤鸡柳 / 1302 . 吉利健美鳕鱼片 / 1313 . 松仁润发豆腐 / 1324 . 松仁健肤美发虾球 / 1335 . 麻蓉护发燕麦粥 / 134六、强身健体的春养食谱 / 1351 . 软溜健体虾腰花 / 1362 . 洋葱番茄煲健身鱼丸 / 1373 . 西汁健胃牛肉粒 / 1384 . 干贝健长蛋丝 / 139七、健脾祛湿的开胃食谱 / 1401 . 清凉开胃鱼丁 / 1412 . 番茄黑木耳烩双色蛋片 / 1423 . 果珍健胃棒棒鸡丝 / 1434 . 芦笋保健三丝 / 144八、清热解毒的夏凉食谱 / 1451 . 凉补芦荟凤尾虾 / 1462 . 枸杞百合清热鱼片 / 1473 . 解暑瓜豆菇 / 1484 . 凉瓜鳝背 / 149九、降火防燥的秋润食谱 / 1501 . 白玉润燥鲈鱼片 / 1512 . 陈皮芋头滋润鸭 / 1523 . 银耳白糯润肺粥 / 1534 . 山药海参润燥面 / 154十、祛寒增暖的冬补食谱 / 1551 . 三色暖补鸭粒 / 1562 . 多宝暖蔬片 / 1573 . 奶香增暖羊肉粒 / 1584 . 沙嗲添暖小牛排 / 159十一、四季营养保健水谱 / 1601 . 冰糖白菊枸杞芦根茶 / 1612 . 西瓜皮绿豆金银花水 / 1623 . 梨香橘皮蜜糖露 / 1634 . 冰糖嫩姜红枣葱白汤 / 164十二、自制健康食补小零食 / 1651 . 圣果聚宝盆 / 166.....第四章 食疗健身的营养宝典中国福利会托儿所营养教育活动掠影附表

## <<给孩子最健康的食物>>

### 章节摘录

导合理营养, 适度运动的新理念, 完善了1 - 6岁婴幼儿平衡膳食宝塔方案。

保证了婴幼儿每日膳食中有充足、平衡的营养, 形成了以植物性食物为主, 动物性食物为辅, 能量来源以粮食为主的中国特色, 又保证了各种营养素的质量。

3.品种多样, 搭配合理。

膳食是由食物组成, 由于各种食物所含营养素的量和质并不相同, 任何一种或多种食物都不可能全面满足幼儿生长发育的需要, 只有将不同的食物合理调配, 组成人体所需的营养素, 才能使幼儿获得全面、平衡的营养。

为此, 我们每周营养食谱在食物的花色品种和营养搭配上注重六个搭配。

(1) 米面搭配, 热量增高。

米饭和面食的搭配, 粥与面点的搭配, 从多种组合上保证了幼儿碳水化合物的摄入。

(2) 粗细搭配, 营养提高。

粗粮与细粮的搭配, 如红薯、玉米、南瓜、血糯米、米仁和大米的搭配, 以提高食物的营养价值

。

(3) 干稀搭配, 营养补充。

牛奶与饼干的搭配, 米饭与汤的组合, 粥与午点的组成, 以提高幼儿营养的吸收率, 增加水分而达到补充营养的作用。

(4) 咸甜搭配, 控制盐糖。

干湿甜点心与湿干咸点心的搭配, 以控制食用糖和盐的过量摄入。

(5) 荤素搭配, 营养互补。

动物类食品(鱼、肉、虾、鸡鸭、蛋等)与豆制品食品(豆腐、香干、百叶、黄豆、赤豆等)的搭配, 重视植物蛋白的摄入, 从而保证幼儿获得优质蛋白质和提高了蛋白质的互补作用及生理价值。

<<给孩子最健康的食物>>

编辑推荐

儿童营养师教您做宝宝餐

庆祝中国福利会托儿所60华诞

<<给孩子最健康的食物>>

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>