

图书基本信息

书名：<<影响孩子一生的营养方案-为年轻妈妈支招>>

13位ISBN编号：9787530956175

10位ISBN编号：7530956175

出版时间：1970-1

出版时间：天津教育出版社

作者：孟令娜

页数：355

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>

前言

谈到儿童的健康，其影响因素很多，如遗传、环境、疾病、锻炼等。而营养则是最基础、最重要的影响因素。

从胎儿乃至整个儿童期的发展，营养与喂养决定了孩子一生的生存质量。

随着社会的进步、家庭结构模式的转变以及人们对儿童健康更高标准的要求，真正意义上的营养健康已被赋予更科学的内涵。

更重要的是，家庭和机构（集体托幼）责无旁贷地承担起落实并实践这一内涵的重担。

孟令娜医生长期从事儿童保健工作，一直致力于孩子在发展中的营养健康维护的探索，并实践在实际的养育过程中，积累了从理论到实践大量丰富的经验，获得了很好的效果，受到社会与家庭养育者的广泛关注与信赖。

在当今信息爆炸的年代，家庭养育者可以很容易地通过网络或其他途径获得大量的儿童营养与喂养信息，但遗憾的是，这些信息内容非常繁杂，有些信息的观点甚至相互矛盾，令年轻妈妈无所适从，甚者可致人误入歧途。

难能可贵的是，孟令娜医生将她科学的营养育儿理念融入不同类型的孩子的膳食管理、营养调配及直接的制作上，积累了丰富的实践经验。

今天，她把精华部分以文字形式与大家分享，势必会产生更大的社会效果，造福于我们大家，造福可爱的孩子们。

<<影响孩子一生的营养方案-为年轻妈>>

内容概要

对于年轻妈妈，面对新生宝宝可能会紧张，会束手无策。而本书会解除我们的顾虑，为我们轻松喂养好宝宝打开了天窗。该书分门别类、深入浅出地介绍了不同时期儿童的生理特点、营养需求、喂养方法及技巧，既有原则又有实例，同时列举了不同年龄儿童的食谱，还为学龄前儿童节假日、寒暑假及旅游外出制定了特别食谱，为我们的妈妈带来了许多方便。

作者简介

孟令娜，主治医师，高级营养师，现为华兰国际幼稚园营养保健医师。

自1985年至今，一直致力于儿童营养保健工作，曾在《启蒙》《科学与生活》《家庭育儿》《健康周报》《天津日报》等报刊发表百余篇文章，并被《天津日报》“康体指南专刊”聘为常年营养医学顾问。

书籍目录

第一章 解读婴幼儿的生理及消化特点第一节 婴幼儿的生理及消化一、生机勃勃，发育迅速二、脏腑娇嫩，消化力弱第二节 食物的科学烹调方法是婴幼儿的生理需要一、婴幼儿的膳食加工要符合其消化特点二、婴幼儿的食物烹调方法应注意保留其营养成分第二章 婴幼儿生长发育特点及所需营养第一节 婴幼儿的生长发育特点一、体格生长规律性强二、各器官生长速度不平衡三、科学的营养是成长的保障第二节 婴幼儿生长发育所需营养一、蛋白质——生命的基础二、脂肪——热量的丰富来源三、碳水化合物——热量的储备军四、维生素——调节生理机能的要素五、矿物质——组成机体的必需物质六、水——掌控体内生理程序的卫士七、膳食纤维——体内不可缺少的营养素八、婴幼儿体内各种营养素的协同作用第三节 食物的分类营养及合理利用一、谷类食物——B族维生素的主要来源二、豆类食物——富含蛋白质的植物肉三、蔬菜类食物——维生素、矿物质兼在其中四、水果类食物——补充营养、清热、解毒多功用五、菌藻类食物——免疫系统的卫兵六、畜禽肉类食物——膳食中的蛋白载体七、水产类食物——高生理价值的营养品八、蛋类食物——补益大脑的营养库九、乳类食物——小儿理想的营养选择十、坚果类食物——富含植物营养素的珍果十一、调味品——小儿营养的“保驾品”第三章 婴幼儿营养摄入的理论依据及食谱举例第一节 婴儿辅食添加的科学一、辅食添加的原则及注意事项二、辅食的种类及添加次序三、辅助食品的黄金搭档第二节 辅食的餐谱及制作方法一、0 - 3个月补充汁类辅食二、4—6个月酌情添加种类，由少到多三、7—9个月种类增多，科学喂养四、10 - 12个月品种丰富，色、香、味全第三节 幼儿日常营养餐谱的制定一、幼儿期营养餐谱的制定原则二、幼儿期系列餐谱的配膳营养依据第四章 宝宝分类餐谱的制作第一节 特色营养餐谱的制作一、美味鱼肴二、黄豆营养餐谱三、黑色食品佳肴四、补充维生素A餐谱五、补碘餐谱第二节 健脑餐谱的制作一、婴幼儿时期营养对大脑发育的重要性二、健脑餐谱的制作及营养评价第三节 系列餐谱的制作一、蛋奶类餐谱的制作及营养评价二、豆类餐谱的制作及营养评价三、海藻类餐谱的制作四、西方国家的饮食文化及餐谱制作第四节 四季宝宝营养锦囊一、春季给宝宝巧加水二、夏季给宝宝多吃爽口菜三、秋季给宝宝多吃生津润燥食物四、冬季给宝宝科学配膳抗“流感”第五章 婴幼儿专题营养第一节 婴幼儿零食的营养性和科学性讨论、婴幼儿为什么可适量加点零食二、食用零食的营养性和科学性第二节 婴幼儿假日里的膳食安排一、婴幼儿大礼拜的膳食安排二、婴幼儿各大节日的膳食安排三、婴幼儿寒暑假中的营养四、婴幼儿外出旅行时的营养第三节 婴幼儿患病时的营养一、婴幼儿患腹泻时的营养二、婴幼儿贫血时的营养三、婴幼儿高热时的营养四、婴幼儿患感冒时的营养五、婴幼儿患皮疹时的营养第六章 婴幼儿的特殊营养第一节 特殊营养的概念第二节 婴幼儿特殊营养分述一、音乐营养二、时间与营养三、自然与婴幼儿营养四、心理与营养五、行为与营养六、睡眠与营养第七章 婴幼儿的食疗第一节 婴幼儿食疗的理论依据一、食物确有疗效二、婴幼儿食疗的治疗原理第八章 常见问题及解答附录参考文献

章节摘录

(7) 米饭 菠萝鸡圆 香菇油菜 胡萝卜玉米浓汤配膳营养依据菠菜中含丰富的维生素，鸡肉所含蛋白质、矿物质、维生素都很丰富，菠萝鸡圆不仅营养丰富，而且口味甜香，开胃补气。香菇油菜是植物蛋白和矿物质、维生素的有机结合。胡萝卜中含维生素A，玉米中含多种营养素及膳食纤维，本餐营养素齐全，并可开胃通便。制作要点将去皮菠萝切成块后在淡盐水中浸泡以去除对口腔黏膜有刺激作用的甙类物质，并分解其中的菠萝蛋白酶。鸡肉圆中要加入水淀粉和鸡蛋，否则肉圆会不松软。香菇洗净后用温水浸泡，泡香菇的水别弃掉，放入油菜中提味。胡萝卜玉米汤中加入高汤制作效果较好，玉米粒一定要鲜嫩，可用罐头玉米粒制作。

(8) 米饭 肉末炒雪菜 虾仁烧菜花 金针菇豆腐汤配膳营养依据雪菜中含丰富的钙、磷、铁及胡萝卜素、粗纤维等。肉末应选择肥瘦猪肉，因其既含蛋白质又含有脂肪，使菜肴更加鲜香。虾仁中含丰富的蛋白质，因虾仁含有含氮的鲜味物质，与菜花同制使菜花味道鲜香。菜花中含有丰富的维生素C，可提高机体的免疫力。金针菇豆腐汤中含丰富植物蛋白和维生素A。制作要点：腌制的雪菜需洗净后用冷水浸泡4h去除咸味，沥干水分切碎备用。虾仁洗净后应挑去虾线上浆以保鲜嫩。菜花应用开水焯一下再炒。金针菇豆腐汤中的豆腐应先用开水焯一下，此汤可用高汤制作。

(9) 米饭 家烧带鱼 清炒菜心 虾皮紫菜冬瓜汤

媒体关注与评论

营养与喂养决定孩子一生的生存质量 ——天津市儿保学会主任委员，天津市妇女儿童保健中心副主任、主任医师 李义民 鼎力推荐合理的膳食是生命的基础，是健康的基本保障。
——天津市妇女儿童保健中心主任营养师 王立明 鼎力推荐

编辑推荐

《影响孩子一生的营养方案》营养知识的浓缩健康概念的拓展喂养经验的荟萃育儿理念的延伸。

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>