

<<儿童营养百问>>

图书基本信息

书名：<<儿童营养百问>>

13位ISBN编号：9787532363605

10位ISBN编号：7532363600

出版时间：2002-5

出版时间：上海科学技术出版社

作者：蒋一方编

页数：276

字数：195000

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>

<<儿童营养百问>>

内容概要

本书是一本家庭实用营养学参考书，书中所收集的100多个问题，大多是年轻父母在实际生活中经常遇到的，其中有些是他们感到困惑和棘手的难题，如婴儿辅食如何添加、婴幼儿不吃饭怎么办、孩子挑食偏食如何处理等。

本书的出发点是尽量方便父母，能学以致用。

全书围绕“平衡膳食、合理营养”这一中心，既介绍了必要的基础营养知识，又着重介绍了与“吃的科学”有关的实用营养知识。

不同年龄孩子的父母都可从书中找到答案。

全书共分十一部分，第一部分介绍了现代基础营养知识。

第二、三、四、五、六部分主要介绍了不同年龄儿童营养特点，尤其对婴幼儿的喂养做了详细介绍，同时，还介绍了平衡膳食的组织原则和实施办法、良好饮食习惯的建立与不良饮食习惯的矫正对策，以及满足膳食中容易缺乏营养素的配膳方法等。

第七部分介绍了疾病与营养，其侧重是儿童常见病的饮食调理，以及消瘦与肥胖儿童的防治对策。

第八和第九部分介绍了饮食卫生和保健品知识，指导父母亲正确选择保健品。

最后两部分介绍了烹调技巧及其食谱。

本书对目前儿童营养中的热点问题，作了深入浅出的解答，条理清晰，科学性强，且极具操作性，适合营养工作者、内科医生、托幼机构和中小学教师以及年轻父母阅读。

希望本书能成为每个家庭的营养顾问，也成为父母养育儿童的好帮手。

<<儿童营养百问>>

书籍目录

- 一、基础营养知识 1. 营养与健康有何关系 2. 营养与生长发育有何关系 3. 营养与免疫功能有何关系
4. 营养与脑功能有何关系 5. 营养与视力有何关系 6. 营养与食物结构有何关系 7. 什么是合理营养
8. 什么是食物和营养素 9. 什么是热量 10. 什么是蛋白质, 有何功能 11. 什么是蛋白质的互补作用
12. 什么是脂肪 13. 什么是必需脂肪酸, 有何功能 14. 什么是碳水化合物, 有何功能 15. 什么是维生素
16. 什么是水溶性维生素, 有何功能 17. 什么是脂溶性维生素, 有何功能 18. 矿物质的作用及如何分类
19. 常量元素有哪些, 有何功能 20. 微量元素有哪些, 有何功能 21. 水是营养素吗
22. 什么是膳食纤维 23. 为什么儿童要特别注意补充营养 24. 谷类能提供什么营养 25. 豆类能提供什么营养
26. 豆类能提供什么营养 27. 动物肝脏能提供什么营养 28. 蛋类能提供什么营养 29. 奶类能提供什么营养
30. 鱼类能提供什么营养 31. 蔬菜能提供什么营养 32. 水果能提供什么营养
33. 坚果类能提供什么营养 34. 儿童营养的主要来源是什么 35. 什么是合理的膳食制度 36. 什么样的膳食可称为平衡膳食
37. 什么是总体膳食的食物结构和膳食模式 38. 什么是平衡膳食的组织原则
二、平衡膳食指导 39. 如何落实平衡膳食的食物多样化原则 40. 如何落实平衡膳食的食物均衡性原则
41. 如何落实平衡膳食的食物适量原则 42. 如何落实平衡膳食的食物个体化原则 43. 如何自测体质偏热还是偏凉
44. 如何在生活中应用食物温凉谱 45. “中国居民膳食指南”的基本指导思想和内容是什么 46. 如何具体应用“平衡膳食宝塔”的知识
47. 如何来写超市食物采购单 48. 什么叫做食物的同类互换
三、不同年龄儿童营养特点 49. 婴儿期生长发育有何特点.....
四、合理饮食 五、饮食习惯与文明用餐 六、满足膳食中易缺乏营养素的方法 七、疾病与营养 八、饮食卫生 九、保健品知识
十、烹调方法和技巧 十一、食谱介绍

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>