

<<宝宝聪明健康餐>>

图书基本信息

书名：<<宝宝聪明健康餐>>

13位ISBN编号：9787534541360

10位ISBN编号：7534541360

出版时间：2004-2

出版时间：第1版 (2004年1月1日)

作者：刘鸿锋编

页数：258

字数：210000

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>

<<宝宝聪明健康餐>>

内容概要

吃出健康是我们每个人的心愿。

但如何合理膳食，才能保证儿童正常发育、青少年精力旺盛、如何通过饮食调整，有针对性地提高人体某些营养素摄入量，这并非易事。

从食物中摄取多少营养素，包含着许多道理和学问。

本书通过向读者介绍各种营养食谱，使读者可以有的放矢地选择适合自己的营养餐，能够知道更丰富的食品知识，调整自己的膳食结构，做到：稳定粮食，保证蔬菜，增加奶类，调整肉类，即把粮食摆在养生之本的地位，保证各种维生素及多种矿物质的重要来源——蔬菜，增加优质蛋白质和钙的重要来源——奶类，调整以猪肉为主的肉食结构，从而使我们每个青少年朋友都生活得健康、快乐。

<<宝宝聪明健康餐>>

书籍目录

- 第一篇 婴幼儿营养指南 一、婴儿的喂养 (一) 哺乳要素 (二) 影响乳汁的因素 (三) 人工喂养和混合喂养 (四) 婴儿食品添加剂和婴儿不宜食物 (五) 用奶瓶喂养婴儿应注意的问题 二、新生儿的营养与喂养 (一) 新生儿的生理特点 (二) 新生儿的营养需求及特点 三、早产儿的喂养 (一) 早产儿的胃肠功能 (二) 早产儿的营养需要量 (三) 早产儿的喂养 四、婴儿各个发育时期断奶的方法和要点 (一) 为什么婴幼儿发育到一定阶段必须断奶 (二) 什么时候开始断奶较好 (三) 初期(满4-6个月)婴儿的身心发育情况和断奶要点 (四) 中期(满7-8个月)婴儿的身心发育情况和断奶要点 (五) 后期(满9-11个月)婴儿的身心发育情况和断奶要点 (六) 断奶的方法和原则 (七) 从婴儿断奶食到幼儿食(满1-2周岁) (八) 烹调断奶食品用器具的选择、购买和使用要点 (九) 辅食、固体食物和断奶副食品 五、婴幼儿的热能饮食 六、幼儿期儿童(1-3岁)的营养与膳食 (一) 幼儿期的生理特征 (二) 热量与营养素的需要 七、学龄前儿童所需的营养素与供给量 第二篇 婴幼儿营养食谱 一、4-6个月婴儿营养食谱 二、7-9个月婴儿营养食谱 三、10-12个月婴儿营养食谱 四、1-3岁幼儿营养食谱 五、学龄前儿童营养食谱 六、亲子活动食谱

<<宝宝聪明健康餐>>

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>