

<<儿童饮食营养宜与忌>>

图书基本信息

书名：<<儿童饮食营养宜与忌>>

13位ISBN编号：9787539027876

10位ISBN编号：7539027878

出版时间：2006-6

出版单位：江西科学技术出版社

作者：杨瑞珍主编

页数：189

字数：150000

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>

<<儿童饮食营养宜与忌>>

内容概要

在现代人丰富多彩的生活，饮食与营养仍是一个最基本的重要组成部分。人们为了生存的需要，须从体外摄取各种必需养分，通过消化、吸收和新陈代谢，以维持正常的生理功能和身体的生长发育，这一连续的过程就是营养。

瞻望临床医学和预防医学的发展，从注重个体的疾病转向注重群体的身心保健已成为一大趋势，关注儿童的饮食营养教育符合国际儿童保健医学的发展；儿童的偏食、挑食现象地下分普启遍，而饮食营养教育在我国尚未得到足够重视，许多家长对儿童的非健康行为束手无策。

本书针对不同年龄儿童饮食营养宜与忌方面提供了许多不能不知的科学道理，可供家长参考。

<<儿童饮食营养宜与忌>>

书籍目录

一、营养需要宜忌 补充蛋白质适量 宜重视脂肪的作用 宜重视糖类的补给 宜重视维生素的补充 宜重视宏量元素的作用 宜重视微量元素的作用 宜重视水的作用 宜重视膳食纤维的作用 宜重视膳食平衡 营养过当宜防性早熟 幼儿饮食宜做加减乘除二、饮食健康宜与忌 宜注意婴儿的营养安排 幼儿饮食宜注意什么 婴儿食物忌太咸 婴儿配方食品宜慎食 宜选好小儿断奶食品 宜安排好小儿辅食 加工小儿辅食宜细心 小儿宜吃的辅食 宜让孩子自己吃饭 1-2岁孩子的饮食仔细安排 2-3岁孩子的饮食仔细安排 3-4岁孩子的饮食仔细安排 4-5岁孩子的饮食仔细安排 学龄前儿童的早餐宜仔细安排 6-12岁儿童的早餐宜仔细安排 6-12岁儿童的午餐宜仔细安排 6-12岁儿童的午餐宜仔细安排 晚餐不宜吃得太少 配比三餐忌失衡 安排小儿食谱宜讲原则 宜适时教小儿学会吃 宜让孩子自己决定吃多少 宜为孩子选择好食品 忌牛奶过敏 喝酸奶和乳酸奶的宜与忌 喝AD钙奶的宜与忌 吃高铁奶的宜与忌 宜让孩子爱吃蔬菜 宜让孩子爱吃肉 饮水宜与忌 适宜儿童饮用的饮料 婴儿不宜喝成人饮料.....三、饮食习惯宜与忌四、时令饮食宜与忌五、营养失调宜与忌六、食物烹调宜与忌

<<儿童饮食营养宜与忌>>

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>