

<<学龄前儿童成长与膳食营养>>

图书基本信息

书名：<<学龄前儿童成长与膳食营养>>

13位ISBN编号：9787802454699

10位ISBN编号：7802454697

出版时间：2010-6

出版时间：军事医学科学出版社

作者：胡军，张格祥，肖永良 主编

页数：153

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>

## <<学龄前儿童成长与膳食营养>>

### 前言

“营养是健康之本”应引起社会的足够重视。

众多的幼教、营养学者或工作者们都一致认为，强健体魄的培养应放在儿童健康成长培养的首位，但是学龄前儿童进入幼儿园、开始过集体生活起，抚养人“望子成龙”、“望女成风”的期待更多的放在了儿童的兴趣、爱好、特长等方面，忽视了膳食营养环节在儿童成长中的重要地位。

另一方面，目前不少家长还缺乏营养膳食方面的基本知识，甚至还有误区，容易跟某些不正确的广告走，花了不少的冤枉钱，收效甚微，或者还给儿童的健康成长带来了负面的影响。

## <<学龄前儿童成长与膳食营养>>

### 内容概要

《学龄前儿童成长与膳食营养》从抚养人、托幼机构工作者可理解的角度，阐述该人群营养生理特点、发育规律、营养状况的评价，与之相关的营养教育理念、方法和儿童食品的选择、膳食搭配原则和技巧；另外还包括了与营养和饮食有关的疾病、患病儿童的食品烹调、托幼机构膳食管理的相关内容。

编者力求将深奥的营养科学知识深入浅出的表述，同时突出知识体系的全面性，与需求结合，强调问题的提出与解决的针对性，膳食搭配力求具有可操作性和实用性。

## <<学龄前儿童成长与膳食营养>>

### 作者简介

胡军，主任护师，兰州军区总医院骨科护士长，兼职副教授。

长期从事临床护理工作，全军战创伤护理分会委员，兰州军区、甘肃省、兰州市医学会医疗事故技术鉴定专家库成员。

获科技奖及专利10项，发表论文120余篇。

张格祥，副教授，兰州大学营养与食品卫生学研究所副教授。

从事妇幼人群和公共营养的教学科研工作，甘肃营养学会副秘书长、公共营养师专业委员会副主任委员。

参与研究项目获省级科技进步奖2项，宋庆龄儿科成果奖1项。

肖永良，教授、副主任医师，甘肃营养学会副理事长，硕士生导师。

主要从事营养与慢性病、免疫与内分泌、中草药免疫、高原及运动特种医学与营养研究；主持与合作完成军地课题20余项，发表学术论文百余篇，获军地科技奖16项，专利3项等。

## <<学龄前儿童成长与膳食营养>>

### 书籍目录

第一章 学龄前儿童营养生理特点 第一节 学龄前儿童生长发育的一般规律 第二节 学龄前儿童生长发育的影响因素 第三节 学龄前儿童神经心理发育过程及特点 第四节 学龄前儿童消化系统发育特点 第五节 学龄前儿童生长发育评价第二章 学龄前儿童营养教育 第一节 营养教育内涵 第二节 影响学龄前儿童饮食行为的常见因素 第三节 学龄前儿童营养教育误区及应对策略 第四节 不同气质类型儿童的营养教育方法 第五节 学龄前儿童营养教育侧重第三章 学龄前儿童配餐要点及食谱评价 第一节 食物多样化 第二节 适当多吃新鲜蔬菜和水果 第三节 常吃鱼、禽、蛋、瘦肉 第四节 每天饮奶，常吃大豆及其制品 第五节 保证食物的营养 第六节 合理的膳食制度、科学的食用零食 第七节 培养良好的饮食习惯 第八节 进食量与活动相平衡，维持适宜体重 第九节 学龄前儿童膳食制作搭配方法 第十节 学龄前儿童优先保障的营养素及来源第四章 学龄前儿童常见疾病的防治 第一节 学龄前儿童常见营养素缺乏相关疾病防治 第二节 学龄前儿童不常见传染性疾病的营养防治原则第五章 学龄前儿童群体膳食营养的照料 第一节 学龄前儿童群体膳食照料的要求 第二节 幼儿群体膳食需要注意的问题附录 附录一 学龄前儿童膳食指南 附录二 中国岁以下儿童生长发育参照标准 附录三 儿童可食食品制作举例 附录四 食物中各种营养素的主要功能及食物来源

## <<学龄前儿童成长与膳食营养>>

### 章节摘录

插图：从目前情况看，学龄前儿童营养教育的误区主要表现在社会的重视程度不够，家长、教师、托幼工作者对儿童饮食行为的产生过程认识不足，营养教育方法形式单一生硬等。

具体而言，常见的误区有以下一些方面。

1. 依附于一般教育中生硬的说教，没有结合儿童的认知发展。

表现：依附于生理健康类课程的部分内容，教育内容及形式多为提倡蔬菜水果、肉类的进食，关注点多为对挑食、偏食的批判。

应对策略：系统营养教育，结合儿童语言发展，特别是口语学说食物的正确名称（如：西兰花、土豆）；餐具的名称（如：碗、勺、盘）；掌握一些量词（如：一碗、一片、一块、一粒）；了解常用膳食烹调术语（如：炒、拌、蒸）；辅以关于食物的故事。

在朗朗上口，潜移默化中达到目的。

2. 营养教育形式流于单一语言教导，缺乏综合刺激。

表现：学龄前儿童几乎没有生活体验，单一语言教导不能使其建立对食物的全面认识，结果就是出现诸如分不清禾苗与韭菜的无奈现象。

<<学龄前儿童成长与膳食营养>>

编辑推荐

《学龄前儿童成长与膳食营养(最新版本)》：聆听专家健康理念 关注儿童身体发展

<<学龄前儿童成长与膳食营养>>

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>