

<<如何让孩子吃得安全又营养>>

图书基本信息

书名：<<如何让孩子吃得安全又营养>>

13位ISBN编号：9787807539490

10位ISBN编号：7807539496

出版时间：2010-2

出版时间：哈尔滨出版社

作者：孙晶丹

页数：260

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>

<<如何让孩子吃得安全又营养>>

内容概要

孩子身体的各个器官还没有完全发育成熟，器官的功能也并不完善，他们在成长过程中更容易受到问题食品的伤害，最值得关注的就是日常饮食。

由于食物是保障孩子身体和智力发育的关键，因此饮食的安全性、营养性，决定着孩子身体的成长和发育，乃至生命健康。

儿童的成长期只有一次。

不科学的饮食不仅影响儿童身体发育，更是造成儿童身体出现疾病的诱因。

如果父母不知道什么食物对孩子最安全、最营养，不懂得如何为孩子的饮食把关，那么孩子的健康问题就会成为必然。

家长们切不可疏忽大意，不仅要掌握儿童生长所需的各种营养素方面的相关知识，还要了解儿童饮食的需求与禁忌，做孩子的营养师，为孩子提供合理、均衡、营养的膳食。

本书全面指导家长们如何避免问题食品，如何选择健康安全的儿童食品。

书中详细介绍了儿童的膳食指南，饮食禁忌，儿童零食、饮品消费指南及食物的营养组成等，更为儿童增高、补脑、补血、明目、预防肥胖、增强免疫力等开出了营养食方。

是一本儿童饮食生活必备的指导性图书。

<<如何让孩子吃得安全又营养>>

作者简介

全国资深营养专家，北京大学深圳医院主管营养师，国际药膳师，深圳市保健科技学会常务理事兼副秘书长，深圳市健康教育与健康促进协会营养专业委员会副主任委员，深圳市保健协会健康管理专业委员会副主任委员兼秘书长，深圳市首届营养配餐大赛评委，深圳市健康教育讲师团资

<<如何让孩子吃得安全又营养>>

书籍目录

第一章 问题食品伤害了谁？

一、看看愈演愈烈的食品安全事件 二、问题食品多多，孩子还能吃什么？

三、学习食品安全知识，做孩子的保护神 四、了解膳食营养知识，做孩子的营养师

第二章 全面排查，让孩子远离问题食品

一、食源性安全杀手1：细菌等微生物污染 （一）细菌性污染引起质变 （二）食物腐败引起霉变、质变 （三）储存不当引起质变 二、食品安全杀手2：食物中的天然毒素 三、食品安全杀手3：烹饪不当带来的隐患 （一）和不当烹饪方法说拜拜 （二）食物搭配不当不可小视 四、食品安全杀手4：农药与兽药残留 五、食品安全杀手5：滥用食品添加剂 （一）食品添加剂的作用和种类 （二）正确看待食品添加剂 六、食品安全杀手6：有害的重金属污染 七、食品安全杀手7：厨房卫生 八、食品安全杀手8：不良饮食习惯

第三章 父母用心，安排均衡合理的营养

1、营养知识，父母必知 （一）父母必知1：人体必需营养素 （二）父母必知2：各年龄段的儿童膳食指南 （三）父母必知3：儿童零食的合理选择 （四）父母必知4：儿童饮品的正确选择 （五）父母必知5：认识食品标签和认证食品 （六）父母必知6：十大垃圾食品 二、科学饮食，营养增倍 （一）儿童禁忌的食物 （二）儿童适宜的食物 （三）各类食物营养知多少 （四）正确烹饪，留住营养

第四章 营养食方，造就健康聪明好儿童

一、增高补钙食物及食方 （一）决定儿童身高发育的因素 （二）儿童增高补钙食物推荐 （三）增高补钙的食方 二、益智补脑食物及食方 （一）影响儿童智力发育的因素 （二）益智补脑食物的推荐 （三）儿童益智健脑食方 三、补铁补血食物及食方 （一）引起儿童贫血的因素 （二）儿童补铁补血食物的推荐 （三）儿童补铁补血食方 四、护眼明目食物及食方 （一）影响儿童视力的因素 （二）儿童明目食物的推荐 （三）儿童护眼明目食方 五、预防肥胖食物及食方 （一）儿童肥胖的因素 （二）预防肥胖食物的推荐 （三）儿童预防肥胖和减肥食方 六、提高免疫力的食物及食方 （一）导致儿童免疫力低下的因素 （二）提高免疫力食物的推荐 （三）提高免疫力的食方

<<如何让孩子吃得安全又营养>>

章节摘录

第一章 问题食品伤害了谁 第一章的辑封文字：食品安全涉及到我们每个人的生活，可以说，食品安全比天大！

对儿童来说，食品安全更是具有重要意义，因为饮食的安全和营养是保障儿童健康成长的关键。

可是，近年来越来越频繁的食品安全事故的曝光引起了家长们的恐慌，如果让问题食品伤害了孩子的身体健康，那么整个家庭都没有幸福可言！

在此时，家长们要提高食品安全意识，以保障孩子能健康快乐地成长。

一、看看愈演愈烈的食品安全事件 2000年，在江苏、辽宁、广东几省查获出了大量可致癌的有毒大米，这种大米看上去晶莹发亮，可经水一洗，就露出了庐山真面目，原来是用霉变的大米打磨而成的。

2001年11月，四川省有关部门截获了一批过氧化苯甲酰含量超过国家标准3倍多的面粉。

过氧化苯甲酰是面粉增白剂，增白效果非常显著，但其不仅能破坏小麦中的营养成分，而且还会对人体的肾、脾、肝等器官产生严重危害，长期食用还有可能致癌。

后据调查，这种面粉在多个省份都有流通。

2004年4月，一个叫高政的安徽阜阳的普通市民致电省内外的媒体，使泛滥于阜阳周边农村的劣质奶粉事件得以公之于众。

原来，那些劣质奶粉是用淀粉、蔗糖替代乳粉、奶香精来调香调味而成的，其蛋白质含量几乎为零，食用过这些劣质奶粉的婴儿出现了严重营养不良的情况，成了四肢短小，身体瘦弱，但脑袋特大的“大头娃娃”。

经过两个月的调查核实，安徽阜阳市因食用劣质奶粉造成营养不良而死亡的婴儿共计12人，因食用劣质奶粉而导致营养不良的婴儿有229人。

2004年4月28日，北京某报报道了河北香河毒韭菜大肆流入北京市场的事件，原来这些看上去肥厚、叶宽、个长的韭菜都是用剧毒农药3911灌根所致，其残留的农药对人体的危害可以想象。

2004年7月，南京市秦淮区工商分局执法人员收缴了万斤成品的“地沟油”。

“地沟油”是下水沟中的油腻脏物经熬煮提炼而成，它含有大量毒素，只能做化工产品的原料，不能食用。

如果食用，其致癌、致畸的毒性将严重危害人体健康。

依然在2004年，又发生两起民工食用农药超标的蔬菜而中毒的事件。

2005年2月，在英国最大的食品制造商第一食品公司生产的产品中发现了被欧盟禁用的苏丹红(一号)色素。

不到1个月，苏丹红事件席卷中国。

2005年10月，一则关于日韩致癌聚氯乙烯(PVC)食品保鲜膜转道中国的报道再次引发人们对食品安全问题的关注。

国家质检总局决定，鉴于在检查中发现我国PVC食品保鲜膜中含有DEHA增塑剂的情况，禁止企业在生产PVC保鲜膜时使用DEHA。

<<如何让孩子吃得安全又营养>>

编辑推荐

《如何让孩子吃得安全又营养》全面指导家长们如何避免问题食品，如何选择健康安全的儿童食品。书中详细介绍了儿童的膳食指南，饮食禁忌，儿童零食、饮品消费指南及食物的营养组成等，更为儿童增高、补脑、补血、明目、预防肥胖、增强免疫力等开出了营养食方。是一本儿童饮食生活必备的指导性图书。

<<如何让孩子吃得安全又营养>>

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>