

<<婴幼儿营养配餐>>

图书基本信息

书名：<<婴幼儿营养配餐>>

13位ISBN编号：9787502591878

10位ISBN编号：7502591877

出版时间：2006-9

出版时间：化学工业出版社

作者：刘静波

页数：211

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>

<<婴幼儿营养配餐>>

前言

孩子是父母的希望，是祖国和家庭的未来。
随着我国社会经济的深入发展和“优生优育”政策的实施，儿童营养问题越发受到社会和家庭的关注和重视。
从儿童营养现状看，我国依然存在营养不足和营养过剩两方面的问题，主要表现为：在我国西部地区与其他发展中国家一样存在营养缺乏的问题；东部地区，尤其在大中城市存在的儿童肥胖问题。

<<婴幼儿营养配餐>>

内容概要

我国政府一向重视、关心和支持妇女儿童工作。相关部门和专家、学者通过各种渠道大力宣传和普及婴幼儿的营养健康知识，倡导科学喂养。本书针对婴幼儿的生理特点和营养需求，设计并制作了各种配餐原则，并列举了大量食谱，共包括两百余种菜肴的配方与制作方法。

本书依据婴幼儿不同年龄阶段的生长发育特点，介绍了合理喂养的基本知识和方法，并精心编写了科学喂养的营养食谱；并有选择地编入一些必要的生理知识。

为适应不同知识背景的人群接受，特别在第二章较浅显地介绍了营养学基础知识。

本书在编写的过程中力求做到文字通俗、易读，内容上科学性和实用性并重，是年轻父母的育婴指导用书和从业者的参考读物。

<<婴幼儿营养配餐>>

作者简介

刘静波，哈尔滨商业大学任职。

<<婴幼儿营养配餐>>

书籍目录

第一章 婴幼儿生理特点和营养要求第一节 婴幼儿各年龄段分期一、胎儿期二、新生儿期三、婴儿期(乳儿期)四、幼儿期五、学龄前期(幼童期)第二节 婴幼儿生理特点一、胎儿期的生理特点二、新生儿期的生理特点三、婴儿期的生理特点四、幼儿期的生理特点五、学龄前期的生理特点第三节 婴幼儿生长发育特点一、生长发育规律二、体格发育三、心智发育四、消化系统发育第四节 婴幼儿的营养需求一、热量二、蛋白质三、脂肪四、碳水化合物五、维生素六、矿物质七、水第五节 营养不良对婴幼儿的影响一、蛋白质-热能营养不良二、维生素缺乏三、微量元素缺乏第二章 营养学基础知识第一节 蛋白质一、蛋白质的营养学分类二、蛋白质的功能三、氨基酸和必需氨基酸四、氨基酸模式和限制氨基酸五、蛋白质的互补作用——提高蛋白质营养价值的措施六、蛋白质供给量及食物来源第二节 脂类一、脂类的生理功能二、脂肪酸和必需脂肪酸三、脂类的食物来源及供给量第三节 碳水化合物一、碳水化合物的分类二、碳水化合物的生理功能三、碳水化合物的供给第四节 矿物质一、钙二、磷三、铁四、碘五、锌六、硒第五节 维生素一、概述二、维生素A三、维生素D四、维生素E五、维生素C六、维生素B1七、维生素B2八、烟酸九、维生素B6十、叶酸第三章 婴儿的合理喂养与配餐第一节 母乳喂养一、母乳喂养的好处二、母乳喂养方法三、母乳喂养注意事项第二节 人工喂养一、人工喂养的主要食品二、人工喂养方法三、人工喂养注意事项四、人工喂养食谱举例第三节 婴儿营养配餐食谱一、5月龄婴儿日食谱二、6月龄婴儿日食谱三、7月龄婴儿日食谱四、8月龄婴儿日食谱五、9~10月龄婴儿日食谱六、11~12月龄婴儿日食谱第四节 婴儿食谱制作一、主食类二、菜肴类三、汤羹类第四章 1~3岁幼儿的营养配餐第一节 营养配餐原则一、食物选择二、膳食安排三、每日食物构成推荐品种及数量第二节 营养餐食谱举例一、1~2岁幼儿营养餐食谱二、2~3岁幼儿营养餐食谱第三节 常用食谱制作一、主食类二、菜肴类三、汤羹类第五章 3~6岁幼儿的营养配餐第一节 营养配餐原则一、食物选择二、膳食安排三、每日食物构成推荐品种及数量第二节 营养餐食谱举例一、一~三月份周食谱二、四~六月份周食谱三、七~九月份周食谱四、十~十二月份周食谱第三节 常用食谱制作一、主食类二、菜肴类三、汤羹类第六章 婴幼儿常见病的营养配餐第一节 预防佝偻病的营养配餐一、佝偻病的病因二、食物选择三、富含钙食谱制作第二节 预防和治疗贫血的营养配餐一、贫血的原因二、食物选择三、补铁食谱制作第三节 食欲不振厌食的营养配餐一、食欲不振的原因及表现二、食物选择三、常用食谱制作第四节 其他营养食谱制作及食疗便方一、营养不良食疗便方二、小儿感冒食疗便方三、小儿便秘食疗便方四、小儿鼻出血食疗便方五、小儿湿疹食疗便方六、小儿疝肿食疗便方七、小儿夜啼食疗便方八、小儿痢疾食疗便方第五节 婴幼儿滋补膳的制作一、婴幼儿的中医食补观二、小儿饮食宜忌三、常用健脑滋补膳制作附录1 中国居民膳食指南附录2 食物成分表参考文献

<<婴幼儿营养配餐>>

章节摘录

芙蓉鸡片 【原料】 鸡脯肉25g, 蛋清2个, 香菇1个, 火腿肠10g, 油菜(心)2个, 食盐、料酒、淀粉、味精、植物油各少许。

【制作方法】1.把鸡脯肉洗净用刀剁碎成泥, 放进小碗里, 再把鸡蛋清打匀慢慢倒入鸡泥里, 朝一个方向搅拌成糊状, 再加适量的水、味精、淀粉、料酒调成鸡茸。

2.把香菇用热水泡发, 去蒂切成小片, 油菜嫩心择洗干净, 放入开水里煮一下, 捞出切成小段, 火腿肠切成小薄片。

3.炒锅放火上, 加入适量植物油烧热, 把鸡茸放入锅内过油, 成片状捞出控油, 倒去余油。

4.炒锅里放入汤或水, 把香菇、火腿肠、油菜心、食盐、味精、料酒放入汤里上火煮开锅, 用淀粉勾芡倒入鸡蓉片, 轻轻搅拌即可食用。

青菜鹌鹑蛋 【原料】 鹌鹑蛋10个, 小白菜叶150g, 香油、植物油、食盐、味精、水淀粉各少许。

【制作方法】1.把鹌鹑蛋洗净, 放入凉水锅里上火煮熟。

2.锅内放少许植物油烧热, 放入洗净的小白菜叶, 加食盐和味精煸炒一会儿出锅, 盛入盘子上。

3.再在锅里放入适量的水, 放入煮熟的鹌鹑蛋加少许的食盐、味精烧开后, 用淀粉勾芡, 淋上几滴香油, 盛入小白菜叶中间。

雪里蕻烧豆腐 【原料】 豆腐100g, 腌雪里蕻20g, 葱、姜末、食盐、味精、植物油各少许。

【制作方法】1.把豆腐洗净切成小块, 放入开水里煮一下, 捞出控水。

2.将腌雪里蕻用凉水泡一会儿, 洗净切碎。

3.炒锅放入植物油烧热, 放入葱、姜末煸炒片刻, 再放入雪里蕻末煸炒一会儿, 加入豆腐块、食盐和适量的水烧开, 转用微火炖片刻, 加入味精即可出锅。

冻豆腐炖海带 【原料】 冻豆腐1块, 水发海带100g, 熟植物油、葱花、姜丝、食盐、味精各少许。

【制作方法】1.把冻豆腐解冻洗净, 切成方块。

2.将水发海带洗净沙子, 切成方块。

3.炒锅上火倒入鲜汤或水, 放入葱花、姜丝, 炖开后转用微火, 再加入食盐, 盖上盖再炖半小时左右加味精出锅。

海米蒸豆腐 【原料】 豆腐150g, 海米5g, 葱花、香油、食盐、酱油、味精、水各少许。

【制作方法】1.把豆腐切成片放入开水煮一下, 捞出放入小盘里。

2.将海米用温水泡发切碎, 放入豆腐里, 再放入香油、食盐、味精和少许水, 上火蒸熟, 出锅前撒上葱花即可。

奶油番茄 【原料】 番茄250g, 牛奶80g, 植物油、淀粉、食盐、白糖各少许。

【制作方法】1.把番茄洗干净, 用开水烫一下剥去皮、去籽, 切成片。

2.把鲜牛奶放入碗里, 加少许食盐、白糖、淀粉兑成汁。

3.炒锅内放入少许油, 待烧热加入番茄, 煸炒一会儿, 加入调好的淀粉汁, 把汁炒浓, 番茄炒软, 即可出锅。

P162-163

<<婴幼儿营养配餐>>

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>