

<<婴幼儿饮食通>>

图书基本信息

书名：<<婴幼儿饮食通>>

13位ISBN编号：9787504829504

10位ISBN编号：7504829501

出版时间：1999-06

出版时间：农村读物出版社

作者：荫士安

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>

<<婴幼儿饮食通>>

内容概要

婴幼儿饮食通，ISBN：9787504829504，作者：荫士安编著

## <<婴幼儿饮食通>>

### 作者简介

#### 作者简介

荫士安，1955年生，1982年获中国医学科学院医学硕士学位，1992年获日本国立高知医科大学医学博士学位，现为中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所研究员、博士生导师、妇幼营养研究室主任，并任中国营养学会妇幼营养专业委员会副主任。

承担部级以上研究课题及国际合作项目10多项，在国内外发表论文40多篇。

从事的主要研究有国家

“七五”攻关项目 人体硒需要量及安全摄入量范围的研究，国家“八五”攻关课题 孕妇营养与新生儿、婴幼儿生长发育关系的研究，以及国家“九五”攻关课题 营养因素对胎儿及儿童生长发育影响的研究。

研究成果曾获国家科技进步二等奖、卫生部科技进步一等奖及北京市卫生局科技成果一等奖。

## <<婴幼儿饮食通>>

### 书籍目录

#### 目录

- 一、婴幼儿期的生理特点
  - (一) 婴幼儿各年龄阶段的划分及生理特点
  - (二) 婴幼儿生长发育的特点
  - (三) 正常小儿的体格发育标准
- 二、婴幼儿期的营养需要
  - (一) 各种营养素简介
  - (二) 婴幼儿的推荐每日膳食中营养素供给量
  - (三) 婴幼儿营养状态优劣的评价
- 三、食物的营养价值及合理加工方法
  - (一) 食物的分类
  - (二) 婴幼儿食物的选择原则
  - (三) 合理加工和烹调食物
- 四、婴儿期的合理喂养
  - (一) 母乳喂养
    - 1 母乳的作用与营养
    - 2 母乳喂养的方法
    - 3 母乳喂养中常见的问题与解决办法
  - (二) 人工喂养
    - 1 鲜奶喂养
    - 2 乳制品喂养
    - 3 豆制代乳粉喂养
    - 4 各种谷类粉喂养
    - 5 人工喂养需要注意的地方
  - (三) 混合喂养
    - 1 添加牛乳
    - 2 添加辅食
  - (四) 家庭自制简易婴儿代乳食品
    - 1 家庭自制鸡蛋稻米粉
    - 2 家庭自制豆蛋代乳粉
    - 3 家庭自制鸡蛋代乳粉
    - 4 营养粉
- 五、婴儿断乳食品的添加及制作方法
  - (一) 断乳食品概述
  - (二) 添加断乳食品的原则和方法
    - 1 添加断乳食品的原则
    - 2 添加断乳食品的方法
    - 3 添加断乳食品需要注意的事项
  - (三) 家庭制作断乳食品的方法
    - 1 谷类食物
    - 2 水果类食物
    - 3 蔬菜类食物
    - 4 蛋类食物
    - 5 鱼、肉类食物
    - 6 豆类食物

## <<婴幼儿饮食通>>

### 7奶类食物

#### 六、幼儿的膳食安排及食品制作

##### (一) 1~3岁小儿的喂养方法

###### 1小儿的营养需要特点

###### 2小儿膳食要点

###### 3小儿的膳食安排

###### 41~3岁小儿一日食谱安排举例

##### (二) 3~6岁小儿的膳食安排

###### 1营养需要及饮食特点

###### 2一日食谱安排建议

###### 33~6岁幼儿一日食谱安排举例

##### (三) 安排幼儿膳食注意事项

###### 11~3岁幼儿膳食安排注意事项

###### 23~6岁幼儿膳食安排注意事项

##### (四) 幼儿膳食的基本要求

###### 1平衡膳食

###### 2合理烹调

###### 3合理进餐

###### 4培养良好的饮食习惯

###### 5营造幽静的进餐环境

###### 6注意饮食卫生

#### 七、幼儿期食谱

##### (一) 幼儿期一般食谱举例

##### (二) 幼儿期常用主食制作方法举例

##### (三) 幼儿期特殊食谱制作举例

###### 1富含蛋白质的食谱举例

###### 2补钙食谱举例

###### 3预防和治疗贫血食谱举例

###### 4富含碘的食谱举例

###### 5补充维生素A的食谱举例

###### 6补充维生素D的食谱举例

###### 7补充维生素B1的食谱举例

###### 8补充维生素B2的食谱举例

###### 9补充维生素C的食谱举例

#### 八、营养强化食品和营养补充品的使用

##### (一) 营养强化食品及营养补充品概述

##### (二) 几类主要营养强化剂的应用

##### (三) 使用营养强化食品及营养补充品的注意事项

##### (四) 幼儿营养缺乏病的判断方法

#### 附录

##### 一、中国居民膳食指南及平衡膳食宝塔

##### 二、简易食物成分表

<<婴幼儿饮食通>>

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>