

<<婴幼儿营养食谱>>

图书基本信息

书名：<<婴幼儿营养食谱>>

13位ISBN编号：9787535743305

10位ISBN编号：7535743307

出版时间：2005-8

出版时间：中国人口出版社

作者：白小良

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>

<<婴幼儿营养食谱>>

内容概要

我们为了帮助妈妈及准妈妈们了解孩子的饮食及营养，进而获得充裕的营养知识，特别敦请营养师白小良女士将她多年来研究孩童饮食营养的心得及临床实践经验整理出来，编辑成书，提供给天下有爱心、关心孩子健康的家长们参考。

这本书不仅希望做到让更多人得到较合理的婴幼儿营养常识，并且让宝宝们经由饮食的享乐得到更好的生理与心理成长，也希望能抛砖引玉，让更多的营养工作者，能为我们中国龙的传人研究、整理、评估出更好的、更有意义的营养资料，以弥补我个人才学疏浅以及书中不足与缺失之处。

<<婴幼儿营养食谱>>

书籍目录

序前言何谓“营养”食物的五大类 第一类 五谷、淀粉及根茎类 第二类 奶、蛋、豆、鱼及肉类 第三类 油脂类 第四类 (甲) 浅色蔬菜类 (乙) 深绿、深黄色蔬菜类 第五类 水果类 简易食物等价代换表
一、主食类 二、蛋、豆、鱼、肉类 三、奶类 四、油脂类 五、蔬菜类 六、水果类 七、糖类 婴儿期的营养 婴儿期的营养概要 出生至周岁 (0-12个月) 婴儿饮食总表 1-2个月 奶瓶消毒法 调奶方法 3-4个月 果汁的做法 蔬菜汁做法 5个月 6个月 7-8个月 9个月 10-12个月 儿童的饮食 养成儿童良好饮食习惯的原则 学龄前儿童一天的营养需要量 烹调原则 16天循环菜单 第1天 早餐：法国土司、牛奶燕麦片 午餐：三色面、凤凰巢 点心：椰奶西谷米 晚餐：黄绿饭团、豆腐羹 第2天 早餐：绿豆粥，蛋黄肉、甜芝麻小鱼干 午餐：虾肉馄饨、榨酱面 点心：木瓜牛乳 晚餐：佛手茄子饭、炒双花 第3天.....

<<婴幼儿营养食谱>>

媒体关注与评论

书评奠定一生的健康，从出生开始，如何让您的小孩子在襁褓、儿童期摄取到均衡的营养，且养成正确的饮食习惯，发育的更健全，成长的更茁壮可爱。

我们提供了一份16天的循环菜单，让您的调配婴幼儿的饮食时有所参考。

作者以其研究饮食的专业知识及多年的临床经验，为您指导婴幼儿在饮食营养上所需注意的重点：
婴幼儿各期所需的营养？

正确的饮食习惯如何养成？

……最后，我们提供了一份16天的循环菜单，让您在调配婴幼儿的饮食时有所参考。

<<婴幼儿营养食谱>>

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>