

图书基本信息

书名：<<让孩子聪明健康的500样营养配餐>>

13位ISBN编号：9787538154221

10位ISBN编号：7538154221

出版时间：2008-4

出版时间：辽宁科技

作者：夏琦

页数：287

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>

内容概要

孩子是父母和家庭的希望，更是祖国的未来。

随着生活水平的提高，科学饮食和营养膳食日益成为人们关注的热点，越来越多的人认识到了“营养优生”和均衡营养在孩子生长发育中的重要性。

家长们从孩子出生之日起便开始注重孩子对营养的全面摄取，并在孩子整个成长发育过程中科学调配、细心制作营养配餐，这些都是孩子健康发育、茁壮成长的关键因素之一。

孩子的成长是刻不容缓的，错过了孩子成长发育的黄金时节，没有让其及时吸收足够的营养，会使其健康成长带来负面影响，甚至有可能在孩子的成长中留下缺憾。

本书分阶段介绍了0~1岁的婴儿、1~3岁的幼儿、3~6岁的学龄前儿童以及中小学生的营养配餐特点及推荐食谱，系统讲解了新生儿的科学喂养和婴幼儿营养的基本知识及一些相关的饮食搭配、调理等知识，同时还专门讲解了学龄前幼儿和中小学生如何吃出营养、吃出健康以及儿童偏食吃什么、学生考试吃什么、青春期学生怎么吃、补脑益智怎么吃等实用知识。

本书在编写过程中，力求做到文字通俗易懂，并专门聘请专业厨师和摄影师制作及拍摄精美菜品图片，科学性、可读性与实用性并重，是父母科学育儿的首选参考读物和好帮手。

作者简介

本书特约医学顾问、健康指导、儿科专家：

赖致中，四川成都人，著名儿科专家和中医专家。

赖致中先生为中华医学会四川分会儿科学会常任理事；中华医学会四川分会中西医结合学会常任理事；四川省卫生厅医师职称评审委员会专家委员；成都市卫生局医师职称评审委员会专

书籍目录

第一章 0~1岁：婴儿的营养配餐 婴儿期宝宝的喂养特点及添加辅食原则 婴儿配餐食谱 0~3个月 胡萝卜汁 5%糖水 苹果水 油菜汁 4~6个月 葡萄汁米糊 胡萝卜米汤 苹果奶麦糊 小白菜泥 西瓜汁 鲜橘汁 胡萝卜奶麦糊 小白菜汁 米糊 蛋黄粥 猪肝泥 鱼泥 红薯奶泥 蛋黄泥 奶香土豆泥 蛋黄豌豆糊 7~9个月 白菜米粥 梨香蛋黄布丁 火龙果葡萄泥 水果拌豆腐 西红柿面包泥 猪肝粥 核桃豌豆泥 双色蒸蛋黄 苹果红薯泥 茄香鱼糊 米汤菠菜泥 菠菜牛肉面 芋头鸡蛋粥 鱼丁蒸蛋 珍珠汤 水果藕粉 红枣泥 南瓜牛奶泥 哈密瓜妍 香蕉苹果奶 鱼肉粥 蔬果薯蓉 芝麻芋泥 菜泥 土豆鸡肝米糊 南瓜粥 鲑鱼面 什锦豆腐糊 10~12个月 赤小豆泥 滑蛋牛肉粥 鸡肉粥 猪血粥 三鲜豆腐泥 豆腐软饭 果酱薄饼 小米蛋奶核桃粥 牛奶香蕉羹 西红柿碎面 炒鱼肉松 蔬菜鸡肉麦片糊 菠菜肉蓉粥 猕猴桃鸡蛋饼 浇汁蛋羹 水果粥 鲜味营养虾泥 牛奶蛋 芋头米粉 鸡蓉玉米粥 蒸肉豆腐 断奶期婴儿喂养的科学安排 断奶期婴儿配餐食谱 肝泥蛋羹 牛奶黑芝麻糊 豆腐蛋粥 香蕉苹果牛奶糊 小米红枣粥 碎菜牛肉 蛋黄土豆泥 蔬菜煎蛋卷 山药蛋泥 香蕉奶糊 鲜味鸡蛋豆腐 宝宝鱼饼 肉丝面 蛋卷蔬菜饭 火腿土豆泥 鲜果米糊 消暑绿豆沙 黄鱼饼 苹果泥 双色蛋片 鱼肉水饺

第二章 1~3岁：幼儿的营养配餐 茄香鱼片 1~3岁幼儿期宝宝的饮食营养及配餐 幼儿配餐食谱 奶香鲑鱼饭 美味鱼肉卷 赤小豆牛奶西米露 营养蔬菜汤 苹果牛奶粥 什锦营养饭 山药鸡肉粥 鱼肉馄饨 全营养蔬菜烘蛋 蟹肉蒸蛋 煎萝卜丝饼 三鲜蒸肉饼 茄汁蛋丝狮子头 香蕉葡萄干牛奶 宝宝乐虾堡 绣球肉丸 烩炒蔬菜 海苔卷 营养肉酱面 五鲜炒乌冬面 营养多宝粥 葡萄干奶米 玉米虾仁鸡蓉汤 海苔拌土豆 醋熘鱼丁 鸳鸯鹌鹑蛋 蒸蛋香乌龙面 鱼肉煎蛋 蔬菜煮肉丸 彩色饭团 苋菜小鱼粥 海鲜丸子牛奶汤 豆腐口蘑蔬菜汤 火夹冬瓜 奶香蔬菜蛋盒 火腿胡萝卜土豆饼 炸鱼球 番茄鱼肉末 奶油鱼排 鸡蛋豆腐牛肉羹

第三章 3~6岁：学龄前儿童的营养配餐 第四章 中小学生的营养配餐 第五章 青春期孩子的营养配餐 第六章 考试期孩子的营养配餐 第七章 预防儿童偏食的营养配餐 第八章 学生补脑的营养配餐

章节摘录

婴儿期宝宝的喂养特点及添加辅食原则： 婴儿营养护理的重要性婴儿期营养护理的重中之重是让宝宝合理地获取营养。

合理喂养是指保持营养素的平衡，满足婴儿机体生长发育的需要。

营养的合理与否直接关系到孩子现在以至将来的体格、智力、心理发育的具体程度。

婴儿需要经历“液体食物—泥糊状食物—“固体食物”这样一个喂养过程，特别是以出生后第4～第6个月的启动阶段最为关键。

这时婴儿已不能只以乳类喂养，必须按时、按量、按食物种类为其及时添加辅助食品。

这不但能让宝宝从流质食物过渡到固体食物，满足其快速生长发育的需要，防止发生佝偻病、贫

编辑推荐

《让孩子聪明健康的500样营养配餐》在编写过程中，力求做到文字通俗易懂，并专门聘请专业厨师和摄影师制作及拍摄精美菜品图片，科学性、可读性与实用性并重，是父母科学育儿的首选参考读物和好帮手。

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>