

<<儿童四季营养巧安排120问>>

图书基本信息

书名：<<儿童四季营养巧安排120问>>

13位ISBN编号：9787109048058

10位ISBN编号：7109048055

出版时间：1999-02

出版时间：中国农业出版社

作者：王桂香

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>

<<儿童四季营养巧安排120问>>

书籍目录

目录

一 儿童营养基础

1为什么要重视小儿营养？

2孕妇应注意补充哪些营养素？

3小儿需要哪些营养素？

4小儿的能量需要是多少？

5什么是平衡膳食？

6怎样计算小儿体重？

7影响小儿身高的因素有哪些？

8什么是生长监测？

9蛋白质供给不足或太多有什么危害？

10什么是必需氨基酸？

11完全蛋白质 半完全蛋白质和不完全蛋白质
各有什么特点？

12什么是蛋白质的互补作用？

13脂肪的营养价值是什么？

14必需脂肪酸对人体有什么重要作用？

15植物油和动物脂肪哪种营养价值高？

16怎样预防小儿肥胖？

17蜂蜜的营养价值为什么比糖高？

18白糖、砂糖、红糖的营养价值有什么不同？

19小儿为什么不宜多吃糖？

20碳水化合物分几类？
各有什么作用？

21维生素对人体有什么重要作用？

<<儿童四季营养巧安排120问>>

- 22.怎样预防维生素A缺乏？
- 23.怎样预防脚气病？
- 24.维生素D为什么被称为“太阳维生素”？
- 25.小儿需要多少水？
- 26.矿物质对人体有什么作用？
- 27.影响钙吸收的因素有哪些？
- 28.缺锌为什么影响小儿生长发育？
- 29.碘缺乏对人体最大的危害是什么？
- 30.怎样预防小儿缺铁性贫血？
- 31.氟为什么能预防龋齿？
- 32.母乳喂养分哪几类？
- 33.母乳喂养对婴儿母亲医院社会和家庭各有什么好处？
- 34.促进母乳喂养成功的10点措施是什么？
- 35.初乳、过渡乳和成熟乳各有什么特点？
- 36.怎样评价母乳是否充足？
- 37.妈妈患什么疾病不宜喂奶？
- 38.怎样给婴儿添加辅食？
- 39.混合喂养应注意哪些问题？
- 40.人工喂养的小儿如何选用代乳品？
- 41.人乳化奶粉有什么优点？
- 42.给小婴儿过早添加淀粉食物有什么不好？
- 43.什么是强化食品？
- 44.选购强化食品应注意哪些问题？

<<儿童四季营养巧安排120问>>

45怎样喂养早产儿？

46怎样喂养小样儿？

47怎样喂养体重过高儿？

48合理的儿童食谱应符合哪些基本原则？

49 3岁幼儿膳食有何特点？

50学龄前儿童膳食有什么特点？

51怎样合理安排学龄儿童的膳食？

52哪些物质是健脑营养素？

53多吃小食品有什么不好？

54小儿为什么不宜食用存放时间过长的蔬菜或腌制食品？

55多吃水果有什么好处？

二 儿童四季营养调配

1如何调整四季膳食？

2怎样防治春季传染病？

3春天给小儿多吃些荠菜有什么好处？

4怎样吃菠菜更科学？

5早春的油菜有什么特点？

6芹菜含多少钙？

7韭菜能治什么病？

8小儿夏季饮食应注意什么问题？

9怎样治疗痢疾？

10小儿夏季多吃酸奶有什么好处？

11夏天进行日光浴应注意什么问题？

<<儿童四季营养巧安排120问>>

- 12.夏天多吃糖为什么易患脓疱疹？
- 13.夏天为什么要多给孩子补钙？
- 14.儿童喝人造饮料有什么坏处？
- 15.小儿每天吃多少番茄最合适？
- 16.怎样自制夏季清凉饮料？
- 17.莴笋叶的营养价值为什么比莴笋茎高？
- 18.怎样防治小儿“冰箱病”？
- 19.怎样预防菠萝过敏症？
- 20.小儿夏季热选用哪些食物最好？
- 21.西瓜有什么妙用？
- 22.预防溺水应注意哪些问题？
- 23.“蚕豆病”是怎样发生的？
- 24.大蒜有什么妙用？
- 25.小儿夏天吃什么粥能祛暑清热？
- 26.怎样预防小儿痄子？
- 27.怎样预防小儿烫（烧）伤？
- 28.小儿夏季多食用马齿苋有什么好处？
- 29.冬瓜为什么能减肥？
- 30.糖尿病小儿为什么应该多吃苦瓜？
- 31.黄瓜为什么能解渴？
- 32.怎样防治“秋燥”？
- 33.饮食治疗“秋燥鼻衄”的方法有哪些？
- 34.秋季给小儿多吃梨有什么好处？
- 35.吃柿子应注意什么？

<<儿童四季营养巧安排120问>>

- 36怎样防治唇裂？
- 37怎样防治秋季腹泻？
- 38春“捂”秋“冻”有什么道理？
- 39秋天食用哪些药粥能润肺？
- 40多吃月饼有什么不好？
- 41食用花生应注意什么问题？
- 42柑橘的食用和药用价值是什么？
- 43小儿吃螃蟹应注意哪些问题？
- 44为什么苹果具有通便和止泻两种功能？
- 45为什么大豆被称为“植物肉”？
- 46冬季营养有什么特点？
- 47冬天应注意给孩子补充哪些维生素？
- 48小儿过冬要注意哪些问题？
- 49怎样预防皮肤干燥皲裂？
- 50为什么小儿冬天也要外出活动？
- 51冬季小儿为什么易患口角炎？
- 52冬天小儿选用哪些药粥滋补强身好？
- 53怎样防治感冒？
- 54怎样预防冻疮？
- 55胡萝卜含哪种维生素多？
- 56“冬吃萝卜夏吃姜 不劳医生开药方”有什么科学道理？
- 57洋白菜为什么能防治胃肠溃疡？
- 58大白菜为什么能通便？

<<儿童四季营养巧安排120问>>

59马铃薯有什么妙用？

60怎样防治佝偻病？

61怎样治疗蛲虫病？

62怎样治疗蛔虫病？

63怎样治疗小儿遗尿？

64怎样治疗便秘？

65怎样治疗婴儿湿疹？

附录

1、7岁以下儿童体重和身高评价标准（世界卫生组织推荐）

、婴幼儿食物制备方法

（一）婴儿辅助食品的制备方法

1菜水

2番茄水（大量制法）

3番茄水（小量制法）

4薄乳儿糕

5牛奶薄乳儿糕

6蛋黄

7蛋花粥

8菜泥

9碎菜

10水果泥

11猪肝泥

12鱼粥

13肉末

14鱼松

（二）各种奶类及部分食品的制备方法

1全脂奶粉的冲制法

2稀释奶

3全脱脂奶

4半脱脂奶

5酸牛奶

6蛋白奶

7蛋白米汤

8鱼蛋白粉米汤

9焦米汤

10淮山药粉汤

11胡萝卜汤

12藕粉

<<儿童四季营养巧安排120问>>

13糖水

14豆浆

15冲乳儿糕米汤

16清牛肉汁（鸡汁）

17肉汁冻

18杏仁茶

19杏仁豆腐

20果汁冻

21鸡肉粥（面条）

、食物的一般营养成分表

<<儿童四季营养巧安排120问>>

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>