

<<新编婴幼儿营养食谱>>

图书基本信息

书名：<<新编婴幼儿营养食谱>>

13位ISBN编号：9787122000576

10位ISBN编号：7122000575

出版时间：2007-6

出版时间：化学工业出版社

作者：万力生

页数：319

字数：350000

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>

<<新编婴幼儿营养食谱>>

内容概要

本书按照婴幼儿护养和身心发展的营养要求来编写，全书由婴幼儿所需的各种营养素食谱、各年龄/月龄阶段营养食谱介绍、婴幼儿常见病症食谱以及常见病症饮食宜忌四大部分组成。每一部分除了规划适合的食谱之外，还提示了简易的食物调理原则和基本的保健重点，一方面满足了妈妈们分年龄/月龄照顾宝宝的需要，同时也能符合婴幼儿每一阶段所需的营养补给原则。本书紧密联系实际，通俗易懂，是家庭育儿配餐不可缺少的推荐读物。

<<新编婴幼儿营养食谱>>

书籍目录

第一章 各种营养素食谱 第一节 蛋白质 一、蛋白质的需要量 二、食物蛋白质 第二节 脂肪 一、脂肪的供给量 二、食物中脂肪的来源 第三节 碳水化合物碳水化合物的来源 第四节 钙 一、钙的生理需要量 二、牛奶是人体最好的钙源 三、补钙食物 四、补钙食谱 五、婴儿补钙食谱 六、幼儿补钙食谱 七、学龄儿童补钙食谱 第五节 锌 一、锌的每日生理需要量 二、富锌食物 三、补锌的常见食品 四、补锌食谱 第六节 铁 一、铁的生理需要量 二、婴儿补铁食谱 三、幼儿补铁食谱 四、学龄儿童补铁菜谱 五、学龄儿童补铁汤粥谱 六、学龄儿童补铁主食 第七节 碘 一、碘的生理需要量 二、海带是补碘佳品 三、富碘食物 第八节 锰 一、锰的生理需要量 二、补锰食物 三、富钴食谱第二章 各年龄阶段营养食谱第三章 常见疾病食谱第四章 常见疾病饮食宜忌

<<新编婴幼儿营养食谱>>

章节摘录

第一章 各种营养素食谱 第一节 蛋白质 一、蛋白质的需要量 儿童由于生长发育的原因,蛋白质的需要量比成人更大,1岁以内的婴儿如果系母乳喂养,则需要量为每日每千克体重2.0~2.5克,若牛乳喂养,则每日每千克体重需要3.5~4.0克,因为牛乳中蛋白质的营养价值较差,1~3岁小儿每日每千克体重约需要3.5克,4~6岁需要3.0克,学龄前约需要2.0~2.5克,学龄期儿童为1.5~2.0克,13岁以上为1.5克。

二、食物蛋白质 食物成分表上食物的蛋白质含量是以每100克食物中蛋白质的量来表示的。这个量没有表达出该食物的蛋白质和热能之间的关系。

因为人体的热量需要决定了他所需食物的摄取量。

因此,食物作为蛋白质来源的价值也取决于其本身的热值。

例如我国成年男子从事轻体力劳动时,每日膳食热能供给量为10920kJ(2608千卡),蛋白质供给量为80克。

由食物蛋白提供的热能约占总热能的11%。

适宜的食物,其中蛋白质提供的热能占总热能的10%~15%。

因此,将食物中蛋白质用蛋白质的热能占食物总热能的百分数表示(表1),可以大体判断该食物作为蛋白质来源的价值。

从表1看,花生、黄豆、鱼、瘦猪肉都是很好的食物蛋白来源;如果选择大米作为膳食唯一的食物来源,其蛋白质显然不能满足人体蛋白质的需要量。

第二节 脂肪 一、脂肪的供给量 1979年修订的日本营养供给量中,对婴儿、儿童、孕妇和授乳妇女的脂肪供给量作了规定。

<<新编婴幼儿营养食谱>>

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>