

<<儿童膳食与营养>>

图书基本信息

书名：<<儿童膳食与营养>>

13位ISBN编号：9787506721851

10位ISBN编号：7506721856

出版时间：2000-01

出版时间：中国医药科技出版社

作者：刘学易

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>

<<儿童膳食与营养>>

内容概要

内容提要

本书是一本介绍儿童吃饭问题的科普读物。

不要小看儿童的吃

饭问题，目前从我们接触到的孩子中看出，约有一半疾病是源于不正确的膳食与营养，其中最常见的如厌食症、单纯性肥胖症、糖尿病、锌缺乏症（可导致异食癖症）……。

本书共分18章，前10章着重介绍了儿童营养的基本概念，即营养的意义、食物的消化与吸收、各种营养素（六大营养物质）功能及缺乏时会出现什么问题。

后9章为具体操作内容，分以下阶段：胎儿

（怀孕期母亲）、婴儿（授乳母亲）、幼儿、学龄儿、青少年。

具体介绍如

何给孩子调配膳食，并使家长知其然又知其所以然，最后介绍一些具体的食品制作方法。

<<儿童膳食与营养>>

书籍目录

目录

第一章 营养的重要性

第一节 营养与生命

第二节 营养与健康

第三节 营养与优生

第四节 营养与疾病

第五节 世界食物消费类型

第六节 我国食物消费

第七节 未来营养问题

第二章 热能

第一节 人体需要的能量

第二节 营养素与热能

第三节 人体热能消耗

第四节 基础代谢消耗热能

第五节 食物特殊动力作用消耗热能

第六节 儿童生长发育消耗热能

第七节 人体热能总需要

第八节 人体热能平衡

第三章 “繁忙”的消化系统

第一节 消化系统

第二节 口腔功能

第三节 胃的功能

第五节 维生素B

第六节 维生素C

第八章 矿物质元素

第一节 钠

第二节 钙

第三节 磷

第四节 铁

第五节 钾

第六节 镁

第七节 碘

第八节 氟

第九节 锌

第十节 硒

第十一节 铜

第十节 钒

第九章 水

第一节 水的生理功能及含量

第二节 脱水

第十章 合理营养和合理膳食

第一节 合理营养的基本要求

第二节 三种热源质的平衡

第三节 氨基酸平衡

第四节 维生素平衡

<<儿童膳食与营养>>

- 第五节 食物成分表
- 第六节 营养素需要量与供给量
- 第七节 合理膳食意义
- 第八节 平衡膳食组成
- 第九节 具体的平衡膳食
- 第十一章 婴儿膳食
 - 第一节 儿童营养特点
 - 第二节 母乳喂养好
 - 第三节 人工喂养
 - 第四节 新生儿的喂养方法
 - 第五节 家庭消毒法
 - 第六节 婴儿辅食
- 第十二章 幼儿膳食
 - 第一节 幼儿营养特点
 - 第二节 幼儿膳食特点
- 第十三章 学龄儿童膳食
 - 第一节 学龄儿童生理与营养特点
 - 第二节 学龄儿童膳食一般原则
 - 第三节 小学生膳食特点
 - 第四节 纠正坏的饮食习惯
- 第十四章 青少年膳食
 - 第一节 青春发育期生理与营养特点
 - 第二节 中学生膳食
 - 第三节 大学生膳食
 - 第四节 其他膳食要点
- 第十五章 孕妇膳食(胎儿营养)
 - 第一节 孕期生理变化
 - 第二节 孕妇营养特殊意义与要求
 - 第三节 妊娠各期合理膳食
 - 第四节 妊娠膳食注意事项
- 第十六章 授乳母亲膳食
 - 第一节 产妇膳食
 - 第二节 乳母膳食
- 第十七章 婴儿辅助食品制作
 - 第一节 汤、汁、水类
 - 第二节 泥、糊、酱类
 - 第三节 粥、面类
 - 第四节 粉、羹(冻)类
- 第十八章 幼儿食品制作
 - 第一节 各种肉松
 - 第二节 炒菜类
 - 第三节 豆腐类
 - 第四节 蛋类
- 附录 食物成分表

<<儿童膳食与营养>>

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>