

<<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>