

<<蓝天幼儿营养食谱>>

图书基本信息

书名：<<蓝天幼儿营养食谱>>

13位ISBN编号：9787509407387

10位ISBN编号：7509407389

出版时间：2012-5

出版时间：空军直属机关蓝天幼儿园 蓝天出版社 (2012-05出版)

作者：空军直属机关蓝天幼儿园

页数：144

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>

<<蓝天幼儿营养食谱>>

内容概要

儿童与成人的营养需求不同，首先要保证所需的热量及蛋白质在一日食谱中的供给，其次是谷类、畜禽水产类、蛋类、奶类、豆类、蔬菜、水果、烹调油和盐、糖等。

制定食谱要遵循干稀搭配、荤素搭配、粗细搭配的制作原则。

注意动物蛋白和植物蛋白的互补作用，充分利用豆制品。

保证有以达到各种营养素的均衡互补，同时加强儿童膳食的多样化，不断提高幼儿食品制作的水平。

<<蓝天幼儿营养食谱>>

作者简介

空军直属机关蓝天幼儿园是一所历史悠久、底蕴深厚、环境优雅，拥有一流教学团队和军地双重资源，并在国内外享有盛誉、备受各界人士关注的名园。园长秦书华秉持“以养成教育为基础，以艺术教育为特色，以探索体验为途径，丰富文化内涵，促进幼儿全面发展”的办园理念，带领团队面向未来，追求卓越，成就了“蓝天”品牌和辉煌。幼儿园先后被评为空军、全军示范幼儿园、北京市示范园、人民满意幼儿园、社区儿童早期教育示范基地、陈鹤琴教育思想研究会实验基地、创建学习型组织先进单位，新世纪中国素质教育研究幼儿行为教育基地。

<<蓝天幼儿营养食谱>>

书籍目录

第一章 幼儿健康饮食 幼儿消化系统的特点 幼儿成长所需要的营养素 幼儿合理膳食要求 科学膳食均衡营养 几种影响儿童营养吸收的因素 四季幼儿饮食调理 几种补充矿物质的菜肴 营养美食话红薯 最佳的儿童健脑食物 多吃排铅食品预防铅中毒 关注幼儿的舌苔 加强食堂管理成就优秀团队 对肥胖儿管理的着眼点和措施 幼儿菜肴制作的几点体会 “食用碱” 洗涤餐具的好处与做法 如何制定幼儿园带量食谱 幼儿时期蛋白质的有效摄取 食堂蔬菜、肉类、餐具清洗程序 第二章 营养丰富的主食 佛手包 双层小寿桃 中式汉堡 蝴蝶卷 和平鸽 小燕鱼 小刺猬 蚕蛹卷 桃花饼 小兔头 三色麻花卷 棋盘卷 兰花卷 葡萄干窝头 玫瑰花卷 枣荷叶 核桃包 万寿花 金银米饭 红豆饭 四色饺子 菠萝米饭 扬州炒饭 三色卷 南瓜蝴蝶卷 绿豆米饭 三鲜包 四彩包 杂豆饭 葡萄干米饭 荷叶饼 南瓜馒头 糖三角 紫米饭 如意卷 莲蓉包 三色卷 肉丁馒头 鸡汤馄饨 鸡蛋饼 第三章 色香味俱全的副食 清炒土豆丝 香菇油菜 地三鲜 虾仁西葫芦 五彩时蔬 珊瑚肉片 糖醋排骨 红烧翅中 番茄牛腩 腐乳樱桃肉 虾仁蛋羹 缤纷豆腐 木须肉 红烧丸子 火腿炒鸡蛋 清炒虾仁 芹菜香干 宫保鸡丁 鱼香肉丝 红烧平鱼 雪花虾皮 油焖大虾 土豆红烧肉 菠菜炒鸡蛋 清炒双花 炸豆腐丸子 西红柿炒鸡蛋 西红柿土豆片 番茄冬瓜 蒜香海带丝 鸡汁豆腐丝 莴笋炒鸡蛋 珍珠丸子 炸鱼排 三色鸡片 酱鸡肝 糖醋丸子 金钩菠菜 翡翠白玉虾仁 第四章 好吃的点心 七彩酥 甘露酥 芝麻酥饼 荷花酥 桃花酥 吉士卷 菊花酥 蝉香酥 牛角酥 千层酥 芙蓉酥 黄油蛋糕 果酱蛋卷 芝麻元宝酥 蝴蝶酥 贝壳酥 小鸡酥 豆沙酥 双色果酱蛋糕 白色荷花酥 蛋黄酥 苹果酥 果酱酥 奶油蛋糕 第五章 易消化的粥和汤 绿豆粥 红豆粥 西米粥 银耳莲子羹 青菜粥 大米南瓜粥 紫米粥 皮蛋瘦肉粥 八宝粥 小米粥 大麦米粥 小枣红糖粥 玉米面粥 杂豆粥 西米红糖粥 番茄汆丸子 虾丸汤 青菜蛋花汤 苏泊汤 菠菜丸子汤 紫菜蛋花汤 疙瘩汤 第六章 教育孩子愉快进餐巧方法 膳食管理中的保教结合 “山” 的味道 “我是吃鱼小能手！” 幼儿生活趣事 引导幼儿愉快进餐 自助餐的快乐 小儿歌大作用 儿歌 莲子宝宝做客 第七章 幼儿园卫生保健制度 幼儿园卫生保健制度 空军蓝天幼儿园周营养食谱

<<蓝天幼儿营养食谱>>

章节摘录

版权页：插图：二、制定带量食谱 在花样食谱的基础上制定带量食谱，需要把膳食计划中各类食物的每周用量全部反映在食谱中，定出每餐每日每人各种食物原料的用量。

采购人员须按食谱要求供应食品，炊事人员按照食谱上的规定花样和各种原料的数量制作饭菜，这样才能保证计划落实，使儿童得到应有的营养量。

我园为日托园，要求儿童每人每日营养素的摄入量占DRLs75%以上。

蛋白质的供热达到12%—15%、脂肪供热达到25%—30%、碳水化合物供热达到50%—60%、动物蛋白加豆类蛋白的供热达到40%—50%，不能低于30%。

儿童一日三餐的热量分配为：早餐25%—30%、午餐35%、午点5%、晚餐30%—35%；将膳食计划中每周食物用量分配到每日、每餐、每人的食物带量中。

保证伙食费盈亏不超过2%。

“幼儿园带量食谱”是一份能满足幼儿对能量和各种营养素需要而编制的每周平衡膳食的科学配方，通过平衡膳食，保证幼儿生长发育所需要的各种营养成分和每日按比例摄入营养素，让每一名孩子在园不仅吃饱、吃好，更要吃得营养而健康。

幼儿时期蛋白质的有效摄取 杨玉 幼儿园时期孩子们所选食物跟成年人基本相同，但由于胃液酸度低，肠道消化酶的含量比成人少，胃肠道蠕动能力弱，消化食物的能力还不能完全与成人一样。

所以，我园就结合这些特点，给幼儿提供营养丰富、易于消化的食物。

促进孩子的食欲，品种力求多样化，注重色香味的搭配，这样就保证了营养的全面均衡。

下面谈谈六大营养素之首蛋白质的科学摄取。

第一，幼儿的生长发育需要大量细胞的合成分解，蛋白质是细胞壁合成的重要物质，神经系统的发育也需要大量的蛋白质和脂类，如磷脂、胆固醇、糖脂及神经磷脂。

所以保证优质蛋白的足量摄入，保证提供足够的热能尤为重要。

牛奶或奶制品是最利于幼儿消化吸收的，所以我园在夏季每天为幼儿提供100克的酸奶，促进胃肠道的蠕动，营养的有效吸收，其他季节每天上午为幼儿提供80毫升的牛奶，补充热能；在面点的制作上，加入了牛奶，例如：自制奶黄包、奶馒头、香蕉馒头、蛋糕等。

第二，鱼肉中蛋白质含量丰富，其中所含必需氨基酸的量和比值最适合人体需要，因此，是人类摄入蛋白质的良好来源。

另外，鱼肉中脂肪含量较少，而且多由不饱和脂肪酸组成，人体吸收率可达95%，鱼肉中含有丰富的矿物质，DHA（俗称脑黄金）的成分，是大脑所必需的营养物质，对提高记忆力和思考能力十分重要，我们在食谱的制定上注重增加了鱼类以及海产品。

例如：清蒸平鱼，红烧平鱼，带鱼，干炸鱼排，烧鱼排，赛螃蟹，翡翠虾仁等。

在汤品的制作上注意鱼丸、虾丸、虾皮的合理配用。

第三，蛋白质的来源除了有一定量的动物性蛋白，也要保证一定量的豆类蛋白。

我园在食谱上增加了大量的豆制品，例如：炆炒三丝（其中包含豆腐丝）、鸡汁豆腐丝、缤纷烩豆腐、炒熏干、青菜炒豆皮、黄瓜豆干、豆浆、杂豆粥、红豆包、豆沙包、素包子中加豆腐、豆泡入汤，等等。

我们还结合实际，实时调整各种食物的运用，这样有效地保证了40%—50%的蛋白质来自动物蛋白和豆制品的科学膳食标准。

<<蓝天幼儿营养食谱>>

编辑推荐

《空军直属机关蓝天幼儿园幼儿教育系列丛书:蓝天幼儿营养食谱》由蓝天出版社出版。

<<蓝天幼儿营养食谱>>

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>