

<<吃法>>

图书基本信息

书名：<<吃法>>

13位ISBN编号：9787535863225

10位ISBN编号：7535863221

出版时间：2011-9

出版时间：湖南少儿出版社

作者：周红霞

页数：245

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>

## &lt;&lt;吃法&gt;&gt;

## 前言

关于孩子的吃饭问题，家家都有本难念的经——不吃这样，不吃那样，该吃饭的时候不吃，不该吃饭的时候又嚷嚷饿，暴饮暴食，迷恋垃圾食品，不注意饮食卫生……层出不穷的问题摆在面前，让父母们疲于应付。

发育不良，营养过剩，智力发育缓慢，身体机能受损……没有一个妈妈愿意看到这样的事情发生在自己孩子身上，追根溯源，造成这些恶果的罪魁祸首就是那些看起来微不足道的饮食恶习。

另外，中国的食品安全也不容乐观，问题层出不穷，前不久发生的婴幼儿奶粉事件至今还让许多父母心有余悸。

中国俗语中所说的“病从口入”在如今有了更为宽泛的内涵，不仅仅是“吃什么”，还有“怎么吃”。

饮食安全的警钟已经敲响，你的孩子正在面临危险吗？

“据有关部门抽样调查显示，目前市场上的儿童食品质量合格率很低，多种果冻存在沉淀物，色素很浓，有的鸡味圈、虾条的味素含量严重超标。

” “许多街头食品不符合卫生标准，其中包括海鲜排档、烧烤摊点、麻辣串等各种小吃。

” “世界卫生组织提出孩子身体每天摄铝量不应超过60毫克，经常使用铝锅炒菜，铝壶烧开水，或食用油条等油炸食品均会导致铝超标，直接影响孩子大脑发育。

” “妊娠后期的孕妇多吃味精，会引起胎儿缺锌，影响孩子出生后的体格和精神发育，不利于智力发展。

” “婴幼儿数月内大量服用高浓度鱼肝油及其制品，会诱发厌食、昏睡、头痛、皮肤干燥、蓬发等症状。

而如果一次服用30万国际单位(浓缩鱼肝油6毫升)，可引起急性中毒。

” “大量摄入糖精钠(一种食品添加剂)，则会引起孩子身体血小板减少而造成急性大出血、多种脏器损害等危害，引发恶性中毒事件。

” 无疑，我们的孩子正面临危险，而我们能做的，就是树立科学的饮食观念，掌握全面的饮食知识，为孩子的健康成长保驾护航。

随着现代医学和营养学的不断进步，科学喂养、健康饮食的观念已被越来越多的父母所熟知。

孩子的饮食质量不仅关乎孩子今天的健康，而且将影响孩子一生的健康。

任何营养素的缺乏和过剩均会影响孩子正常的生长发育。

从孩子出生的第一天开始就应获得适当、均衡的营养。

众多好看、好吃的食品对孩子不一定是有益的，为孩子提供科学、安全的饮食是每个家长的天职。

本书从“好妈妈养育健康孩子”“好妈妈营养常识普及”“孩子不宜多吃的食物和饮品”“水果、蔬菜吃法有讲究”“吃主食有学问”等十几个方面，向广大父母朋友提供权威、实用的饮食安全性建议，使孩子健康茁壮成长。

## <<吃法>>

### 内容概要

孩子的饮食质量不仅关乎孩子今天的健康，而且将影响孩子一生的健康。  
任何营养素的缺乏和过剩均会影响孩子正常的生长发育。  
孩子从出生的第一天开始就应获得适当、均衡的营养。  
众多好看、好吃的食品对孩子不一定是有益的，为孩子提供科学、安全的饮食是每个家长的天职。

## 书籍目录

## 第1章 好妈妈养育健康孩子

- 一、吃出一个健康的孩子
- 二、孩子健康成长应遵循的饮食规则
- 三、培养孩子良好的饮食习惯
- 四、孩子怎样吃才能更聪明
- 五、孩子怎样吃才能长得高
- 六、孩子怎样吃既营养又不胖
- 七、孩子怎样吃才能有好视力
- 八、孩子怎样吃才能有好皮肤
- 九、孩子怎样吃才能有健康的头发
- 十、孩子怎样吃才能长得既端正又漂亮

## 第2章 好妈妈营养常识普及

- 一、营养素的分类与作用
- 二、您的孩子今天吃够了没有
- 三、保证孩子营养素的摄入量
- 四、餐后不能立即吃水果
- 五、别这样给孩子喝豆浆
- 六、喝牛奶你犯过这些错误吗
- 七、让孩子爱上白开水
- 八、别给孩子吃变质的食物
- 九、别给孩子吃发芽的土豆
- 十、孩子的饮食以清淡为好
- 十一、哪些食物会导致孩子性早熟
- 十二、让寄宿的孩子健康成长
- 十三、如何给考生配营养餐
- 十四、特殊孩子营养餐的搭配
- 十五、运用食疗防治儿童常见疾病

## 第3章 孩子不宜多吃的食物和饮品

- 一、不宜多吃油炸食品
- 二、让孩子远离烧烤
- 三、不宜多吃巧克力
- 四、膨化食品最好别吃
- 五、别把零食当正餐
- 六、让孩子少吃果冻
- 七、让孩子少饮茶水
- 八、孩子不宜多吃冷饮
- 九、矿泉水、纯净水不如白开水
- 十、孩子不宜过早吃蜂蜜

## 第4章 水果、蔬菜吃法有讲究

- 一、水果、蔬菜的作用
- 二、如何吃水果、蔬菜最有营养
- 三、让孩子爱上吃水果和蔬菜
- 四、不要给孩子吃反季节水果、蔬菜
- 五、孩子不宜多吃的水果和蔬菜
- 六、水果、蔬菜不宜存放过久

## &lt;&lt;吃法&gt;&gt;

- 七、春天给孩子吃什么水果和蔬菜
- 八、夏天给孩子吃什么水果和蔬菜
- 九、秋天给孩子吃什么水果和蔬菜
- 十、冬天给孩子吃什么水果和蔬菜
- 第5章 吃主食有学问
  - 一、主食的种类与营养价值
  - 二、主食与孩子健康
  - 三、孩子每天应该吃多少主食
  - 四、孩子不吃主食的危害
  - 五、面食的最佳烹调方法
  - 六、饺子汤也有营养
  - 七、谷类食品为什么不能反复淘洗
  - 八、大米不可以这样吃
  - 九、薯类的营养价值与最佳烹调方法
  - 十、燕麦、荞麦的营养价值高
- 第6章 鱼、肉、蛋、奶吃法巧安排
  - 一、肉的分类及其特性
  - 二、鱼、肉的最佳吃法
  - 三、为什么煎糊的鱼不能吃
  - 四、给孩子吃鱼或肉时要当心这些部位
  - 五、鸡蛋的营养价值及作用
  - 六、鸡蛋怎么吃最合理
  - 七、煮鸡蛋也有讲究
  - 八、每天吃几个鸡蛋最合适
  - 九、这些病症的人不宜多吃鸡蛋
  - 十、吃鸡蛋的误区
  - 十一、牛奶的营养价值
  - 十二、牛奶不宜与哪些食物搭配
  - 十三、别小看了酸奶的作用
- 第7章 大豆及其制品的营养价值与吃法
  - 一、大豆的营养价值
  - 二、大豆制品的种类
  - 三、豆腐的营养价值与吃法
  - 四、豆浆的营养价值与禁忌
  - 五、豆芽菜一定要炒熟
  - 六、最适宜与豆腐搭配的食物
  - 七、不宜与豆腐搭配的食物
  - 八、哪种体质的人不能常吃豆腐
  - 九、小心“合成”豆腐伤着孩子
  - 十、转基因的大豆油最好不要吃
- 第8章 营养师带你走出营养配餐的误区
  - 一、孩子越胖越健康
  - 二、给孩子添加辅食越早越好
  - 三、孩子越能吃，妈妈越开心
  - 四、哪家的孩子都挑食
  - 五、孩子喝饮料比喝白开水好
  - 六、只要少吃肉、多吃菜就能控制体重

## <<吃法>>

- 七、孩子宿营野餐，只要方便就行
- 八、洋快餐色、香、味俱全，孩子喜欢吃很正常
- 九、酸奶有营养，孩子多喝也无妨
- 十、不管孩子缺不缺，营养保健先补再说
- 十一、“漂亮”的水果质量好
- 十二、孩子吃得好，营养就一定好

### 第9章 婴幼儿及学龄前儿童营养食谱

- 一、1岁前婴幼儿的营养配餐食谱
- 二、1~3岁幼儿的营养配餐食谱
- 三、学龄前儿童营养特点与四季健康食谱

### 第10章 反式脂肪酸食品——中看不中吃

- 一、什么是反式脂肪酸
- 二、反式脂肪酸是如何产生的？

有什么作用呢

- 三、反式脂肪酸对人体所造成的危害究竟有多大
- 四、反式脂肪酸最高限量
- 五、人们如何躲避反式脂肪酸的侵害呢

### 第11章 常见食物的相宜与相忌

- 一、哪些食物最相配
- 二、哪些食物忌搭配

### 第12章 小学生一日三餐的营养知识与带量食谱

- 一、小学生一日三餐的营养需求量
- 二、小学生一日三餐的饮食原则
- 三、小学生一日三餐营养餐的食品供应种类
- 四、小学生一日三餐营养设计的基本要求
- 五、小学生营养套餐食谱
- 六、小学生带量食谱实例

附：常见食物营养含量一览表

## &lt;&lt;吃法&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：夏季天气炎热，儿童活动量大，出汗过多，体内代谢比较旺盛，更需要全面地加强营养。在饮食上要遵循以下原则：一是多吃含钾食物。

因出汗过多，钾离子流失，易造成人体低血钾现象。

二是最宜清补。

应选择吃一些凉性的鸭肉、虾、鲫鱼、瘦肉、香菇、银耳、薏米等清淡、具有滋阴功效的食品。

其中，鸭肉富含蛋白质，具有滋阴养胃、健脾补虚、利湿的作用，根据中医“热者寒之”的原则，特别适合上火、体内生热者食用。

三是注意补充盐分和维生素。

夏季要多吃黄瓜、西红柿、西瓜、豆类及其制品、动物肝脏、虾皮等，亦可饮用一些水果汁，如西瓜也属寒性食物，夏季多吃，正好达到消暑、清凉、解渴的作用。

夏季还可多吃豆类食品，如绿豆、赤小豆、扁豆、豆制品等，煮成汤，能解暑利湿、健脾利肾，到了盛夏，最解暑的要数冬瓜薏米汤了。

配料：嫩鸭半只，蘑芋500克，红圆椒100克，青蒜苗，香菜，生姜，料酒，酱油，食盐，白糖等制作

方法：鸭肉洗净，切成小块，蘑芋洗净，切成菱形块，与鸭块一起焯水，红圆椒切方块，蒜苗洗净，切成寸段。

炒锅内加少许油烧热，加大料、花椒炒香滤出，把鸭块放入热锅内翻炒；放入姜丝、蒜苗段、料酒、白糖、酱油翻炒5分钟；再加入蘑芋块，并注入热水，加上锅盖，用大火炖20分钟后改为小火；此时加入红椒块继续炖15分钟关火，加入适量食盐、香菜碎即可食用。

编辑推荐

《吃法:让孩子吃好有方法》：中国营养师协会资深营养师倾力推荐，爱孩子，首先要让孩子吃饱吃好，重视孩子的营养，就是为他的一生奠基，培育出茁壮的根苗，才能结下累累的果实。

《吃法:让孩子吃好有方法》从“好妈妈养育健康孩子”“好妈妈营养常识普及”“孩子不宜多吃的食物和饮品”“水果、蔬菜吃法有讲究”“吃主食有学问”等十几个方面向广大父母朋友提供权威、实用的饮食安全性建议，使孩子健康茁壮成长。



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>