第一图书网, tushu007.com

<<婴幼儿智力开发菜谱>>

图书基本信息

书名：<<婴幼儿智力开发菜谱>>

13位ISBN编号：9787543630116

10位ISBN编号：7543630117

出版时间：2004-1-1

出版时间：青岛出版社

作者：张绪华,钟进义

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

内容概要

《婴幼儿食谱》内容包括：婴幼儿饮食调理；婴幼儿最易缺乏的；营养素；婴幼儿如何健脑；婴幼儿聪明吃什么；婴幼儿食品巧烹制；婴幼儿健康美食；果汁白菜心；醋熘白菜；白菜丸子汤等。

<<婴幼儿智力开发菜谱>>

书籍目录

PAER 1婴幼儿饮食调理 婴幼儿最易缺乏的 营养素 婴幼儿如何健脑 婴幼儿聪明吃什么 婴幼儿食品巧烹制 PART 2婴幼儿健康美食 白菜 果汁白菜心 醋熘白菜 白菜丸子汤 油菜 花生油菜 香菇扒菜心 鸡汁扒油菜 香菇 清炒香菇 番茄炒香菇 香菇莲子 金针菇 橙汁金针菇 金针菇海带卷 金针菇炒鸡丝 芹菜 花生芹菜 芹菜三丝 鸡蛋炒芹菜 番茄 番茄拌三丝 软煎番茄 番茄烧豆腐 菜花 番茄汁菜花 奶油菜花 奶香口蘑烧花菜 黄花菜 黄花菜拌黄瓜 金蒜黄花菜 黄花木须蛋 胡萝卜 蒜泥拌三样 胡萝卜松 胡萝卜大枣汤 南瓜 五香南瓜枣 南瓜米笋 绿豆南瓜汤 豆腐 煎炒豆腐 红烧滑豆腐 比管炖豆腐 百花蒸豆腐 渔乡蒸虾酱 百花酿豆腐 猪肉 葱香肉片 花肉炒卷心菜 芋头烧排骨 牛肉 年糕玉米炒牛肉 果味牛柳 茄汁黄豆牛腩 羊肉 粉皮拌羊肉 葱爆羊肉 葱头萝卜羊骨汤 鸡肉 苹果烤鸡 栗子鸡块 白菜鸡丸汤 鸡蛋 青椒炒鸡蛋 洋葱鸡蛋圆饼 爱心特色炒蛋 牛奶 杏香奶糊 牛奶栗子粥 炸鲜奶 鱼类 银鱼蔬菜饭团 五柳加吉鱼 家常烧牙片鱼 鲜虾 黄瓜炒虾球 虾仁爆西芹 翡翠炸虾球 贝类 豆腐干炒扇贝 鸡蛋炒牡蛎 辣炒蛤蜊 海带 海带炒螺片 蛤蜊肉炒海带 海带炖排骨 葡萄 什锦甜粥 蜜汁葡萄 葡萄干酿苹果 香蕉 什锦水果沙拉 油炸香蕉夹 土豆香蕉卷 红枣 红枣山药炖南瓜 大枣香菇汤 南瓜红枣排骨汤 核桃 健脑核桃粥 核桃仁烧羊肉 核桃豆腐丸 大米 大麦米粥 松仁银鱼拌饭 虾仁炒饭 玉米 山药三米粥 珍珠菜花 合菜烙 红薯 苹果煮红薯 蜜烧红薯 陈皮红薯 饺子 韭菜鸡蛋素饺 芸豆猪肉水饺 鲜肉汤饺 馒头 黑芝麻馒头 蛋煎馒头 小米面红枣窝头

章节摘录

版权页： 插图： 现阶段我国居民营养素的缺乏有个明显的特点，就是多为轻中度的营养不足，即没有表现出明显的缺乏症状，但身体内的营养素已不足以满足正常生理功能的需要。
这种不足往往容易被人们忽视。
目前我国婴幼儿容易发生的营养不足或缺乏，最为突出的是下面几个方面：铁 现在大多数缺乏铁的婴幼儿，其症状不是表现为脸色发青，而是验血的时候发现血色素偏低。
缺铁会影响婴幼儿智力发育，使其注意力不集中，记忆力降低，长大后尽管学习努力但成绩不好。
不明原因的父母只怪孩子不用功、不争气，却不知道应该怪自己不懂营养学。
钙 多年来的营养调查反映，我国人民膳食的钙质摄入量明显低于推荐摄入量。
婴幼儿每天需要800～1000毫克钙，其中从食物中摄入的总钙量只有400～500毫克。
我们主张给婴幼儿喝奶以补充一部分钙质，但是喝一杯奶也只能摄取约200毫克的钙，因此仍要补充200～300{克钙质，以促进孩子的全面发育，尤其是身高的发育。
维生素 不少人在营养问题的认识上存在偏差，以为“吃好”就是营养好，米要白，面要精。
实际上，大米、面粉越精越白，8族维生素损失的也就越多。
在我们目前的膳食中，最容易在烹调、加工过程中丢失的营养物质是维生素，快餐中的维生素更是少得可怜。
要提高婴幼儿的健康水平，既要重视孩子的日常饮食，注意各种营养素的合理配比，又要适当补充他们容易不足或缺乏的营养素。
婴儿如何健脑 婴幼儿聪明与否，关键取决于大脑发育程度。
据科学研究证明，人脑细胞70%～80%是在3岁以前完成的。
因此，在孩子大脑发育的关键时期，家长应为其创造良好条件。
首先，要保证大脑的营养。
健脑应先保证大脑摄入足够的营养。
这些营养中，除了必需的蛋白质、脂肪外，葡萄糖也是必不可少的。
婴幼儿应多吃些富含蛋白质的食品。
如鱼、虾、瘦肉、蛋类、乳品、豆类制品。
还要尽可能让孩子吃些五谷杂粮、蔬菜、水果，适量补充甜食可为大脑提供充足能量。
其次，要保证充足睡眠。
有规律的、充足的睡眠对婴幼儿大脑的发育至关重要。

编辑推荐

《婴幼儿食谱》科学配餐，营养分析，爱心提示，烹饪技法，选材多样，口味丰富。

第一图书网, tushu007.com

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