第一图书网, tushu007.com

<<儿童饮食营养与健康>>

图书基本信息

书名：<<儿童饮食营养与健康>>

13位ISBN编号：9787800222757

10位ISBN编号：7800222756

出版时间：1987-11

出版时间：金盾出版社

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

内容提要
几童是人的一生中健康成长的重要时期。
在这个时期能得到合理
的饮食与充足的营养，必将为今后一生中体力和智力的发展打下良好
的物质基础。

本书系统地介绍了儿童饮食营养的最新知识。
除了介绍增强体格
的食物外，还专门介绍了增进智力的食物；除了介绍家庭如何搞好儿
童膳食外，还介绍了托幼机构如何搞好膳食，以保证儿童的营养需要。

本书通俗易懂，可供父母、教师、医生、保育工作者和营养工作者阅
读。

第一图书网, tushu007.com

<<儿童饮食营养与健康>>

书籍目录

目录
第一章 儿童的生长发育
一、儿童年龄阶段的划分
（一）胎儿期及围产期
（二）新生儿期
（三）婴儿期
（四）幼儿期
（五）学龄儿童期
二、体格发育
（一）测量体格发育的常用指标
（二）测量方法
三、神经、精神发育
（一）大脑的发育
（二）感觉器官的发育
（三）运动的发育
（四）语言的发育
第二章 儿童的营养需要
一、热能和水的需要
（一）热能的需要
（二）水的需要
二、蛋白质的需要
三、碳水化合物的需要
四、脂肪的需要
五、维生素的需要
（一）维生素A
（二）维生素B1（硫胺素）
（三）维生素B2（核黄素）
（四）烟酸（尼克酸）
（五）维生素C（抗坏血酸）
（六）维生素D
六、矿物质的需要
（一）钙
（二）铁
（三）其它
第三章 孕妇、乳母的营养和饮食
一、孕妇、乳母营养的重要性
二、孕妇的营养
（一）妊娠期的营养生理
（二）妊娠期的营养需要
（三）妊娠早期的合理膳食
（四）妊娠中、末期的合理膳食
（五）分娩期的合理膳食
（六）产褥期的合理膳食
三、乳母的营养
（一）乳母的营养需要

（二）乳母的合理膳食
第四章 婴幼儿的营养与饮食
一、婴幼儿消化特点
二、婴儿喂养
（一）母乳喂养
（二）人工喂养
（三）混合喂养
三、婴儿辅助食品
（一）添加辅助食品的原则和注意事项
（二）添加辅助食品的步骤
（三）婴儿食品的家庭配制方法
四、异常婴儿的喂养
五、幼儿的膳食
第五章 托幼机构的膳食
一、托幼机构的膳食管理
（一）膳食选配原则
（二）膳食管理制度
（三）幼儿食谱的编制
（四）食谱质量审核
（五）膳食管理与实施
（六）膳食管理的其它问题
二、营养调查与评价
第六章 学龄儿童的营养与膳食
一、学龄儿童的营养需要
（一）热能
（二）蛋白质
（三）矿物质和微量元素
（四）维生素
二、学龄儿童的膳食
（一）膳食特点
（二）具体办法
第七章 健脑食物
一、健脑营养素
（一）脂肪——健脑的首要物质
（二）维生素C——使脑敏锐的必要物质
（三）钙——保证脑持久工作的物质
（四）碳水化合物——脑活动的能量来源
（五）蛋白质——智力活动的物质基础
（六）维生素B——智力活动的助手
（七）维生素A——促进脑发达的物质
（八）维生素E——保持脑细胞活力的物质
二、健脑食物
第八章 营养缺乏病及其防治
一、蛋白质与热能营养不良
（一）消瘦性营养不良
（二）水肿性营养不良
二、维生素A缺乏病与过多症

第一图书网, tushu007.com

（一）维生素A缺乏病
（二）维生素A过多症
三、维生素D缺乏病与过多症
（一）维生素D缺乏病
（二）维生素D过多症
四、维生素B1缺乏病
五、维生素B2缺乏病
六、烟酸缺乏病
七、维生素C缺乏病
八、营养不良性贫血
（一）缺铁性贫血
（二）巨幼红细胞性贫血

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