

《婴幼儿营养食谱》

图书基本信息

书名：《婴幼儿营养食谱》

13位ISBN编号：9787538530988

10位ISBN编号：7538530983

出版时间：2007-2

出版社：北方妇女儿童出版社

作者：妈妈宝宝编写组

页数：304

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《婴幼儿营养食谱》

内容概要

本书就是根据婴幼儿不同生长发育阶段各自的特点，阐述婴幼儿在不同生长发育阶段所需要的营养素种类、需要量，及以哪些食物为主要来源。我们根据营养素的配餐源，科学、系统、全面地调配婴幼儿营养食谱，认真总结了婴幼儿营养调理的方法，以及相关的饮食禁忌，并精心挑选了适合婴幼儿营养需要的营养食谱。本书力求做到结构简单明了，易于查阅；内容丰富实用，涵盖面广。

从新生儿时期到学龄前，正是孩子们生命的奠基阶段。这一阶段的饮食营养，其重要性是毋庸置疑的。编者真诚地希望，本书能成为您育儿道路上一个足智多谋的好帮手！

书籍目录

- 第一章 孕期营养食谱
- 一、孕期生理变化与营养代谢 (一) 孕妇早期的特点 (二) 孕妇中期的特点 (三) 孕妇晚期的特点 (四) 孕期各系统的代谢特点
- 二、孕期所需营养 (一) 孕期营养的重要性 (二) 孕期补钙 (三) 孕期补碘 (四) 孕期补铁 (五) 孕期补锌 (六) 孕期补充叶酸 (七) 孕期补充维生素B (八) 孕期补充维生素B2 (九) 孕期补充维生素B6 (十) 孕期补充维生素B1 (十一) 孕期补充维生素C (十二) 孕期补充维生素D
- 三、孕期饮食调理 (一) 孕期的饮食安排 (二) 怀孕各时期的饮食营养原则 (三) 正确的饮食方法 (四) 孕妇该怎样吃蔬菜和水果 (五) 孕妇应该补充的滋补品 (六) 某些特殊情况下的饮食 (七) 孕妇早餐不能缺少谷物 (八) 妈妈科学吃酸有利于胎儿健康 (九) 孕妇每日饮食勿忘牛奶 (十) 十月萝卜小人参 (十一) 七种坚果为孕妇加油 (十二) 番茄让孕妇离开妊娠斑 (十三) 鱼在孕期中的重要作用 (十四) 怎么吃才能不胀气 (十五) 孕妇如何吃才能不发胖 (十六) 果汁搭配喝出好脸色 (十七) 准妈妈孕期饮食五大误区 (十八) 素食孕妇的饮食原则 (十九) 临产产妇的饮食安排 (二十) 妊娠合并糖尿病孕妇的合理膳食
- 四、孕期饮食禁忌 (一) 忌偏食、挑食 (二) 孕妇忌食过敏食物 (三) 孕期慎用补品 (四) 用药期间的饮食禁忌 (五) 孕期禁止喝酒、吸烟 (六) 20种坚决不能混吃的食物 (七) 孕妇不宜喝咖啡 (八) 孕妇不宜过多喝茶 (九) 孕妇不宜多喝冷饮 (十) 孕妇忌食用太多盐 (十一) 孕妇不宜多食山楂 (十二) 孕妇不宜多吃菠菜 (十三) 孕妇不宜多吃罐头 (十四) 孕妇不宜多吃久存的土豆 (十五) 孕妇不宜多吃热性香料 (十六) 孕妇不宜多吃油条 (十七) 孕妇不宜摄入过多鱼肝油和含钙食品 (十八) 孕妇慎吃火锅 (十九) 孕妇忌食的四种鱼 (二十) 孕妇忌食用黄芪炖鸡 (二十一) 几种病的饮食禁忌 (二十二) 孕期不宜常吃咸鱼及腌制食品 (二十三) 孕期不可暴饮暴食 (二十四) 孕妇不宜只吃精制米面
- 五、孕早期营养食谱 (一) 孕早期的营养特点 (二) 孕早期所需营养 (三) 孕早期膳食结构 (四) 孕早期一日食谱举例 (五) 孕早期四季食谱举例 (六) 富含蛋白质的食谱 (七) 富含铁的食谱 (八) 富含钙的食谱 (九) 富含锌的食谱 (十) 富含维生素A的食谱 (十一) 富含维生素B的食谱 (十二) 富含维生素c的食谱
- 六、孕中期营养食谱 (一) 孕中期的营养特点 (二) 孕中期所需营养 (三) 孕中期膳食结构 (四) 孕中期一日食谱举例 (五) 孕中期四季食谱举例 (六) 富含蛋白质的食谱 (七) 富含钙的食谱 (八) 富含锌的食谱 (九) 富含铁的食谱 (十) 富含维生素A的食谱 (十一) 富含维生素B的食谱 (十二) 富含维生素C的食谱
- 七、孕晚期营养食谱 (一) 孕晚期的营养特点 (二) 孕晚期所需营养 (三) 孕晚期膳食结构 (四) 孕晚期一日食谱举例 (五) 孕晚期四季食谱举例 (六) 富含蛋白质的食谱 (七) 富含铁的食谱 (八) 富含钙的食谱 (九) 富含锌的食谱 (十) 富含维生素A的食谱 (十一) 富含维生素B的食谱 (十二) 富含维生素c的食谱
- 第二章 产褥期营养食谱
- 一、产褥期饮食调理 (一) 产妇所需营养 (二) 产后饮食十重点 (三) 产后常食用的食品 (四) 产后适用的蔬菜 (五) 产后应进补的汤类 (六) 产后可食用的水果 (七) 产后红糖、白糖怎样合理搭配 (八) 产后宜多吃芝麻 (九) 产后宜吃鲤鱼 (十) 喝催乳汤的学问 (十一) 产后食补的14个小秘诀 (十二) 产后要适当忌口
- 二、产褥期饮食禁忌 (一) 产后莫食炖母鸡 (二) 产后不宜以鸡蛋为主食 (三) 产后不宜立即补人参 (四) 产后忌多食麦乳精 (五) 初为乳母少食味精 (六) 产后忌马上节食 (七) 产后不宜多喝茶 (八) 产后不宜多喝黄酒 (九) 产后不宜吸烟 (十) 产后不宜喝酒
- 三、产褥期营养食谱

《婴幼儿营养食谱》

编辑推荐

《婴幼儿喂养与护理》立足实用，视野开阔。博采众家之长，紧跟时代步伐，将营养学、心理学、教育学和儿科学融汇于家庭教育的实践中，多层面、多角度地阐述了民间和现代科学关于婴幼儿喂养与护理的相关知识。本着科学喂养与提高婴幼儿生命质量这一宗旨，力求在内容上做到内容丰富、易于操作。

《婴幼儿营养食谱》

精彩短评

1、完全是四处抄袭，内容重复很少。一会是国内口吻，一会是外国口吻。

《婴幼儿营养食谱》

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：www.tushu111.com