

《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

出版社：青岛出版社

作者：张绪华,钟进义

页数：112

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

《婴幼儿智力开发菜谱》

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

鱼片蒸蛋
三色肉丸
清炒虾仁
炒素什锦
腐乳排骨
咸乳排骨
咸菜肉丝毛豆
西红柿海带汤
葱姜炒螃蟹
肉松香饭
什锦蛋羹
沙锅鸭血豆腐
鸡粒椰汁烩南瓜蓉
鸡肝蒸肉饼
蜜红萝卜
番茄煮牛肉
软溜虾仁腰花
蟹肉小油菜
墨鱼黄瓜
鸡汁豆腐
番茄鳕鱼泥
虾仁豆腐
海米炒菠菜

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。

《婴幼儿智力开发菜谱》

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。

《婴幼儿智力开发菜谱》

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