

家庭服务业规范化服务就业培训指南



中国家庭服务业协会推荐

家政服务工程适用教材

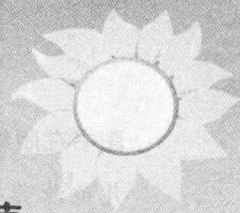
儿童营养指导

万梦萍 匡仲潇 主编



中国劳动社会保障出版社

家庭服务业规范化服务就业培训指南



中国家庭服务业协会推荐

家政服务工程适用教材

儿童营养指导

万梦萍 匡仲潇 主编



中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童营养指导/万梦萍, 匡仲潇主编. —北京: 中国劳动社会保障出版社,
2013

家庭服务业规范化服务就业培训指南

ISBN 978-7-5167-0099-0

I. ①儿… II. ①万…②匡… III. ①儿童-营养卫生-指南 IV. ①R153.2-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 018237 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码: 100029)

出 版 人: 张梦欣

*

北京北苑印刷有限责任公司印刷装订 新华书店经销
787 毫米×1092 毫米 16 开本 14.75 印张 249 千字

2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

定价: 30.00 元

读者服务部电话:(010) 64929211/64921644/84643933

发行部电话:(010) 64961894

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

如有印装差错,请与本社联系调换:(010) 80497374

我社将与版权执法机关配合,大力打击盗印、销售和使用盗版
图书活动,敬请广大读者协助举报,经查实将给予举报者重奖。

举报电话:(010) 64954652

家庭服务业规范化服务就业培训指南

系列丛书

丛书顾问

韩 兵：中国家庭服务业协会法人代表、副会长

刘福合：国务院扶贫办政策法规司司长

丛书专家委员会(排名不分先后)

黎学清：中国老年事业发展基金会副秘书长

万建龙：江西省就业局局长

李国泰：广西壮族自治区就业局局长

丁建龙：四川省广元市劳动就业服务局局长

石 军：北京市门头沟区妇女联合会主席

滕红琴：北京市门头沟区妇女联合会副主席

薛大芑：中国家庭服务业协会副会长兼秘书长

庞大春：中国家庭服务业协会监事会会长

李大经：中国家庭服务业协会副会长、北京市家政服务协会会长

胡道林：中国家庭服务业协会副会长、宁波市家庭服务业协会会长、

海曙81890服务业协会会长

陈 挺：中国家庭服务业协会副会长、广东省家庭服务业协会会长

李春山：中国家庭服务业协会副会长、吉林省家庭服务业协会会长

杨志文：中国家庭服务业协会副会长、陕西省家庭服务业协会会长
沈 强：中国家庭服务业协会副会长、吉林农业大学人文学院院长、
家政学系教授
马燕君：中国家庭服务业协会培训部主任
黄学英：山东中医药高等专科学校护理系主任、教授
郭建国：中华育婴协会会长
董蕴丹：辽宁省家庭服务业协会会长
陈 华：湖北省家庭服务业协会会长
周珏民：上海家庭服务业行业协会副会长
曹 阳：辽宁省家庭服务业协会秘书长
孙景涛：深圳市家政服务网络中心总经理
卢震坤：深圳市家庭服务业协会秘书长
谢 敏：深圳市深职训职业培训学校校长
夏 君：全国服务标准技术委员会家庭服务工作组委员

本书编写人员

主编：万梦萍 匡仲潇

参编：(排名不分先后)

滕红琴	刘 军	张 曼	万映桃	向春丽
刘权萱	蔡定梅	孙丽平	马秀华	马德翠
杨 丽	段青民	杨冬琼	柳景章	曹 阳
谢 敏	黄 河	林友进	林红艺	段利荣
段水华	陈 丽	贺才为	江美亮	滕宝红

序 言

随着国民经济的发展与人民生活水平的不断提高，人民群众对社会化家庭服务的需求越来越旺。党中央、国务院及各级政府十分重视家庭服务业的发展，为家庭服务业的发展指明了道路。温家宝总理2010年9月1日主持召开国务院常务会议，研究部署发展家庭服务业的政策措施，其中重点提出：加强就业服务和职业技能培训。《国务院办公厅关于发展家庭服务业的指导意见（国办发〔2010〕43号）》提出：把家庭服务从业人员作为职业技能培训工作的重点，以规范经营企业和技工院校为主，充分发挥各类职业培训机构、行业协会以及工青妇组织的作用，根据当地家庭服务市场需求和用工情况，开展订单式培训、定向培训和在职培训。

大力发展家庭服务业，不仅可以缓解就业压力，调整经济结构，促进经济平稳较快增长，而且可以满足人们日益增长的生活服务需求。当前，我国工业化、城镇化、市场化建设加速发展，既给家庭服务业的发展提供了最佳机遇，也将使累积的矛盾和问题重重呈现。这就需要我们从事家庭服务业相关工作的决策者、管理者、企业经营者，开动脑筋、发挥集体的智慧，积极探索行业发展规律，改进和创新工作方法，从行业发展、管理服务入手，紧紧抓住技能培训、促进就业等多个环节，系统总结和推广各地的好经验、好做法，提升从业者的就业素质和技能水平，提升行业管理水平，走出一条符合中国实际的家庭服务业发展道路。

“家庭服务业规范化服务就业培训指南”系列丛书第一套出版后，得到社会的广泛好评，更激励了作者及时总结经验，更新培训内容。第二版除根据家庭服务业的发展情况和读者的反馈，修订、补充了部分内容，还扩充了早教师、护工、催乳师等岗位。该系列丛书吸纳国际先进的培训体系，并结合我国家庭服务业实际，以提升从业人员的服务水平、专业技能为目的，立足于学用结合，体例简明，贴近广大从业人员的实际需求，通俗易懂，操作性强；以提高家庭服务



企业的核心竞争力为目的，立足于精细化、标准化管理，贴近广大企业管理人员的实际需求，高效实用。

在这套丛书即将出版之际，我真诚希望家庭服务行业的同行、家庭服务理论研究工作者和广大家庭服务从业人员，对丛书提出宝贵意见，也希望这套丛书能对中国家庭服务业的培训工作起到很好的指导作用，为国家相关部门在家庭服务政策研究、行业规范工作方面提供一定的帮助。

中国家庭服务业协会法人代表、副会长

韩岳
二〇一一年九月十一日

目 录

第一章 儿童生长发育概述

第一节 儿童生长发育规律及影响因素	2
一、儿童生长发育一般规律	2
二、儿童生长发育的影响因素	3
第二节 不同阶段儿童生长发育特点	4
一、婴儿期生长发育特点	4
二、幼儿期生长发育特点	4
三、学龄前儿童生长发育特点	5
四、学龄期儿童生长发育特点	6

第二章 食物原料营养价值

第一节 谷类原料的营养价值	8
一、谷类的结构和营养分布	8
二、谷类的营养特点	9
三、加工对谷类营养价值的影响	10
四、常见谷类的营养价值	10
第二节 豆类及其制品的营养价值	13
一、豆类的营养特点	13
二、加工对豆类营养价值的影响	13
三、常见豆类的营养价值	13



四、常见豆制品的营养价值	15
第三节 蔬果的营养价值	16
一、蔬菜的营养价值	16
二、水果的营养价值	18
三、常见蔬果的营养价值	19
第四节 肉类的营养价值	20
一、畜肉类的营养成分及营养价值	20
二、禽肉类的营养成分及营养价值	22
三、水产类的营养成分及营养价值	23
第五节 蛋类及其制品的营养价值	24
一、蛋类的营养成分及营养价值	24
二、蛋类制品的营养成分及营养价值	26
第六节 奶类及其制品的营养价值	27
一、奶类的营养成分及营养价值	27
二、奶制品的营养成分及营养价值	28

第三章 常见食材选购指导

第一节 蔬果选购	32
一、叶类蔬菜	32
二、根茎类蔬菜	35
三、瓜果类蔬菜	36
四、豆类蔬菜	38
五、菇菌类	39
六、水果类	39
第二节 畜禽肉选购	43
一、畜类	43
二、禽肉	46

三、其他附属产品	48
第三节 水产品选购	51
一、活鲜	51
二、冰鲜	52
三、急冻海产	54
四、鱼糜制品	54
五、海产干货	55
第四节 谷类、豆制品及植物油选购	55
一、谷类	55
二、豆制品	57
三、植物油	58
第五节 调味品选购	59
一、食盐	59
二、酱油	60
三、食醋	60
四、姜粉	61
五、味精	61
第六节 挑选安全健康食材	62
一、选购食品走出“新鲜”误区	62
二、挑选真正安全食品	63
三、绿色食品选购	65

第四章 合理烹调减少营养流失

第一节 厨具选择与营养健康	70
一、镀锌容器	70
二、铅锡合金容器	70
三、塑料容器	70
四、陶瓷容器	70



五、金属器皿	70
六、铜器皿	71
七、不锈钢容器	71
八、热水瓶	71
九、铝制容器	71
第二节 烹饪原料初步加工及对营养素的影响	72
一、蔬菜	72
二、水产品	73
三、干货涨发	73
第三节 常用烹调方法	74
一、冷菜	74
二、热菜	75
三、选择合适的烹调方式	78
第四节 烹调中营养素的保护	78
一、烹调对营养素的影响	79
二、烹调过程中营养素的保护方法	80
第五节 儿童饮食烹调指导	83
一、儿童夏季饮食烹调适量加醋	83
二、儿童冬季饮食烹调方法	83
三、儿童食物烹制技巧	84

第五章 不同年龄阶段儿童营养指导

第一节 婴儿期营养指导	86
一、婴儿期营养需求	86
二、遵循婴儿喂养要求	87
三、婴儿辅食添加原则	88
四、常见婴儿营养问题	89
五、婴儿健康食谱制作	89

第二节 幼儿期营养指导	92
一、幼儿期营养需求.....	92
二、幼儿饮食安排.....	94
三、幼儿食物选择.....	96
四、幼儿食谱举例.....	96
第三节 学龄前儿童营养指导	100
一、学龄前儿童营养需求.....	100
二、学龄前儿童饮食安排.....	101
三、儿童主食制作.....	104
第四节 学龄儿童营养指导	105
一、学龄儿童营养需求.....	105
二、学龄儿童饮食安排.....	106
三、学龄期儿童营养食谱.....	107
四、考试时期营养食谱.....	109

第六章 不同时期儿童营养指导

第一节 考试时期营养指导	112
一、考试前营养指导.....	112
二、考试中营养指导.....	119
三、考试后营养指导.....	122
第二节 青春期营养指导	125
一、青春期营养需求.....	125
二、青春期男孩补充营养.....	127
三、青春期少女补充营养.....	128
四、青春期男孩食谱.....	128
五、青春期女孩食谱.....	130
第三节 体育锻炼营养指导	131
一、体育锻炼营养需求.....	132



二、科学合理平衡膳食.....	133
第四节 机体保健营养指导.....	134
一、女生经期营养指导.....	134
二、少女健美营养指导.....	137

第七章 儿童缺乏营养应对指导

第一节 儿童缺钙营养应对指导	140
一、儿童缺钙的表现.....	140
二、儿童缺钙的危害.....	140
三、儿童缺钙的预防措施.....	141
四、含钙营养健康食谱.....	143
第二节 儿童缺铁营养应对指导	145
一、儿童缺铁的表现.....	145
二、儿童缺铁的危害.....	145
三、儿童缺铁的预防措施.....	145
四、儿童缺铁营养食谱.....	147
第三节 儿童缺锌营养应对指导	150
一、儿童缺锌的表现.....	150
二、儿童缺锌的危害.....	150
三、儿童缺锌产生原因.....	151
四、儿童缺锌的预防措施.....	151
五、儿童缺锌营养食谱.....	152
第四节 儿童缺碘营养应对指导	154
一、儿童缺碘的表现.....	154
二、儿童缺碘的危害.....	155
三、儿童缺碘的预防措施.....	155
四、儿童缺碘营养食谱.....	156

第五节 儿童缺维生素A营养应对指导	157
一、儿童缺维生素A的表现	157
二、儿童缺维生素A的危害	158
三、儿童缺维生素A的预防措施	158
四、儿童缺维生素A营养食谱	158
第六节 儿童缺维生素B营养应对指导	160
一、儿童缺维生素B的表现	160
二、儿童缺维生素B的危害	161
三、儿童缺维生素B的预防措施	162
四、儿童缺维生素B营养食谱	163
第七节 儿童缺维生素C营养应对指导	165
一、儿童缺维生素C的表现	165
二、儿童缺维生素C的危害	166
三、儿童缺维生素C的预防措施	166
四、儿童缺维生素C营养食谱	168
第八节 儿童缺维生素D营养应对指导	169
一、儿童缺维生素D的表现	169
二、儿童缺维生素D的危害	170
三、儿童缺维生素D的预防措施	171
四、儿童缺维生素D营养食谱	171

第八章 特殊问题儿童营养指导

第一节 儿童肥胖问题营养指导	176
一、儿童肥胖的表现	176
二、儿童肥胖的成因	176
三、儿童肥胖的危害	177
四、儿童肥胖的预防措施	180
五、肥胖儿童食谱清单	182



第二节 儿童龋齿营养指导	187
一、儿童龋齿的表现	187
二、儿童龋齿的成因	188
三、儿童龋齿的危害	188
四、儿童龋齿的预防措施	188
五、龋齿儿童营养食谱	189
第三节 儿童多动症营养指导	190
一、儿童多动症的表现	190
二、儿童多动症的危害	191
三、儿童多动症的成因	191
四、儿童多动症的预防措施	192
五、缓解多动症营养食谱	193
第四节 儿童抽动症营养指导	193
一、儿童抽动症的表现	193
二、儿童抽动症的危害	194
三、儿童抽动症成因	194
四、儿童抽动症的预防措施	196
五、抽动症儿童营养食谱	196
第五节 儿童自闭症营养指导	197
一、儿童自闭症的表现	197
二、自闭症对儿童的危害	198
三、儿童自闭症的成因	199
四、儿童自闭症的预防措施	199
五、自闭症儿童营养食谱	200
第六节 遗尿症儿童营养指导	201
一、儿童遗尿症的表现	201
二、儿童遗尿症的危害	201
三、儿童遗尿症的成因	202
四、儿童遗尿症的预防措施	204

五、儿童遗尿症营养食谱.....	204
第七节 性早熟儿童营养指导.....	205
一、儿童性早熟的表现.....	205
二、儿童性早熟的危害.....	206
三、儿童性早熟的成因.....	207
四、儿童性早熟的预防措施.....	208
第八节 儿童弱智营养指导.....	208
一、儿童弱智的表现.....	208
二、儿童弱智的危害.....	209
三、儿童弱智的成因.....	211
四、儿童弱智的预防措施.....	212
第九节 儿童哮喘营养指导.....	214
一、儿童哮喘的表现.....	214
二、儿童哮喘的危害.....	214
三、儿童哮喘的成因.....	215
四、儿童哮喘的预防措施.....	216
五、儿童哮喘健康食谱.....	216
参考文献.....	218