

09-5467

НА ДОЛ НЕ ВЫДАЕТСЯ

О. А. Маталыгина

Н. Е. Луппова

ВСЁ О ПИТАНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

69-050-50



О. А. Маталыгина, Н. Е. Луппова

ВСЕ О ПИТАНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Санкт-Петербург
ФОЛИАНТ
2009

УДК 616–053.4

ББК 57.3

Маталыгина О. А., Луппова Н. Е. Все о питании детей дошкольного
возраста. — СПб : ООО «Издательство ФОЛИАНТ», 2009. — 264 с.

ISBN 978-5-93929-177-4

В настоящей монографии отражены новейшие данные по самым разнообразным вопросам питания детей дошкольного возраста. Подробно представлена информация по основным компонентам пищи, освещена роль отдельных пищевых продуктов, рассмотрено питание здорового и больного ребенка дошкольного возраста. Отдельные разделы посвящены организации питания ребенка в семье и в дошкольных коллективах, вопросам функционального питания. Монография позволяет проследить эволюцию науки о питании и дает представления о тенденциях в современной нутрициологии.

Имеется большое количество справочного материала.

Предназначена для родителей, специалистов детских общеобразовательных учреждений, студентов педагогических и медицинских учебных заведений, диетологов, педиатров, а также всех лиц, интересующихся вопросами питания.

ISBN 978-5-93929-177-4

© О. А. Маталыгина, Н. Е. Луппова, 2009

© ООО «Издательство ФОЛИАНТ», 2009

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

МАТАЛЫГИНА Ольга Александровна, доцент кафедры педиатрии СПб медицинской академии последипломного образования, кандидат медицинских наук, 35 лет врачебной и педагогической деятельности посвятила изучению педиатрии, аллергических заболеваний у детей и детской диетологии.

ЛУППОВА Наталья Евгеньевна, доцент кафедры педиатрии СПб медицинской академии последипломного образования, кандидат медицинских наук, 22 года врачебной и педагогической деятельности посвятила изучению педиатрии, детской гастроэнтерологии, нефрологии и диетологии.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Список сокращений.....	5
Глава 1. Наука о питании, или диетология, крупным планом.....	6
Глава 2. Что в пище главное.....	14
Белки.....	16
Жиры.....	24
Углеводы.....	35
Витамины.....	46
Минеральные вещества.....	71
Вода.....	88
Энергия.....	96
Глава 3. Что такое функциональное питание.....	103
Глава 4. Из жизни знаменитостей.....	110
«Все живое из яйца».....	110
Молоко — пища, приготовленная самой природой.....	113
Хлеб — величайшее изобретение человеческого ума.....	124
Мед — «есть сок с росы небесной».....	129
Рыбий жир — можно ли сказать больше?.....	133
Соль. Один из парадоксов в человеческой истории.....	137
Они знают секрет долголетия.....	140
Спирулина платенсис.....	140
Гинкго билоба.....	142
Глава 5. Этот капризный аппетит.....	144
Глава 6. Чем кормить, как кормить, или правила составления рационов.....	151
Глава 7. Питание ребенка в детском саду и после него.....	166
Глава 8. Как оценить, правильно ли вы кормите своего ребенка.....	172
Глава 9. Азбука питания, или как сформировать у ребенка навыки здорового питания.....	178
Глава 10. Если ребенок болеет.....	185
Лечебное питание при заболеваниях пищевода и желудка.....	188
Лечебное питание при заболеваниях печени и желчевыводящей системы у детей.....	189
Лечебное питание при заболеваниях кишечника.....	192
Лечебное питание при нарушениях всасывания пищевых веществ.....	198
Лечебное питание при инфекционных заболеваниях желудка и кишечника.....	202
Лечебное питание при острых респираторно-вирусных инфекциях.....	205
Лечебное питание при заболеваниях почек и мочевыводящих путей.....	206
Лечебное питание при железодефицитных состояниях.....	210
Лечебное питание при ожирении и гипотрофии.....	214
Питание при пищевой аллергии.....	225
Питание при кариесе (при участии В. Б. Бычковой).....	235
Приложение 1.....	243
Приложение 2.....	251
Литература.....	252
Предметный указатель.....	256