

<<孩子的午餐营养>>

图书基本信息

书名：<<孩子的午餐营养>>

13位ISBN编号：9787117105620

10位ISBN编号：7117105623

出版时间：2008-10

出版时间：人民卫生出版社

作者：胡承康 主编

页数：156

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>

<<孩子的午餐营养>>

内容概要

孩子每一个特定年龄阶段长个子、长智商规律都是不可逆转的，走过这个村就没有这个店。

作为每一个孩子的家长、老师或社会各界呵护孩子健康成长的有识之士，如果不想在培养孩子或是慈善做事方面留一点遗憾，恳请您不妨看看《孩子的午餐营养》。

作者用全国调研、理论探索、实践观察、社会洞察素材，以社会调查与科学分析的视角和写作手法，同时引用国内外各有关领域的领导者、科学家的名言或警句，以让读者在身受责任感的阅读过程中引起高度关注、引发深度思考、产生感慨共鸣，从而热切希望自己承担起称职家长和社会责任人的一份责无旁贷的天责。

让全国2亿多中小学生的家长（父母、爷爷、奶奶等等）了解孩子中午在学校吃饭了没有，是吃些什么，同时让他们知晓午餐营养对孩子有多大重要，知道究竟什么是学生营养午餐，并真正的营养午餐是怎样做出来的。

目的：为了让学生吃得明明白白，让家长理解得明明白白，让社会了解得明明白白。

为了期待企业凭良心做起来，政府凭责任管起来，中华民族更加强壮起来。

<<孩子的午餐营养>>

书籍目录

一、概要：营养是什么 1.生命首先在于营养 2.营养是生长发育的“建筑材料” 3.营养引领生长发育 4.营养可催萌青春期发育 5.营养鼎力相助“赶上生长” 6.营养可促进智力发展 7.营养可促进身体素质提高 8.营养可增强机体免疫功能 9.营养决定着人的一切发展 10.食物是人类营养的主要来源 11.讲营养不分家庭贫富差异二、究竟：什么是学生营养午餐 1.学生营养午餐的基本特征 2.具备一个关键：营养供给量符合生理需要量 3.拥有特点之一：有利于孩子消化吸收 4.拥有特点之二：增进孩子浓厚的口味兴趣 5.采购最好的食品原料 6.切配烹饪每一环节注重营养素保护 7.制作半成品，也要营养定量 8.烹饪烹调，特别注重学生兴趣口味 9.确定最优惠的午餐价格 10.选用餐具凝聚餐饮美食文化 11.学生满意率在80%以上三、营养午餐：一项功德无量的善举 1.促进孩子更好地生长发育 2.提高孩子课堂学习效率 3.提高了低收入家庭孩子的入学率 4.拜拜了“豆芽菜”和“小胖墩” 5.有效预防孩子贫血症发生 6.纠正了“小皇帝”挑食毛病 7.使孩子家庭实现“两大节省” 8.解除了家长一连串的“烦恼事” 9.练就了孩子“小当家”本领 10.在共进午餐中增进了师生情感 11.给每个孩子一视同仁的营养与发育权 12.由“1个学生牵手1个家庭”的放大效应四、见证：正规企业的“炼盒过程” 1.生产资格高于其他餐饮业 2.编制好下一周营养午餐食谱 3.食谱的食物种类搭配讲究很多 4.食品采购做到“五个一” 5.购进食品再次进行质检 6.整个“流水线”不存在污染 7.成品分装“无菌化”操作 8.整个配送全程温控监管 9.餐具卫生达到“商业无菌” 10.厨房炊、用具样样都消毒 11.对成品质量严格进行监控 12.每天检测，安全、美食、营养一个也不能少 13.一切废弃物进行环保、生态化处理 14.学校管理科学、透明、实在 15.学校真正做到不抠学生“一分钱” 16.学生满意率为唯一检验标准 附录：学校营养午餐学生满意率问卷调查表五、学生奶：营养午餐的“黄金搭档” 1.牛奶是最好的天然营养食品 2.牛奶是人类“第二母乳” 3.牛奶是孩子健康发育的最优原材料 4.牛奶在学生营养餐中必不可缺 5.什么是国家“学生奶计划” 6.豆奶是大自然赐予的“天然母乳” 7.国家“大豆行动”诞生记 8.喝奶1+1，营养大于2 9.牛奶、豆奶，学生营养餐的“黄金搭档” 10.各级政府应让温总理的梦想早日成真 11.世界各国政府的“学生奶”计划六、监管：老师、家长与全社会的共同责任 1.管理员每天抽查与核对报单 2.学生在吃饭中检查打分 3.值日老师在班上观察 4.校医定期进行效果评价 5.校长进行多个“率”评估 6.家长在孩子身上观察 7.卫生、质监、物价部门的“举证权” 8.社会监督部门的“检举权” 9.家长监管委员会的“审判权”七、看看：远祁近邻的学生营养餐 1.美国政府的巨额投资 2.日本政府的强国战略 3.英国的政府监管力度 4.法国的社会福利性校园餐 5.芬兰实施全面免费营养学生餐 6.瑞典学生福利的基本权利 7.泰国的校园经济模式 8.台湾地区的健康与福利目标 9.香港特区的政府干预实打实八、还有：孩子的早餐、晚餐与零食营养 1.启动一天的孩子早餐营养 2.不吃早餐的危害性有多大 3.孩子不想吃早餐的原因有哪些 4.怎样设计孩子的早餐营养食谱 5.怎样制作孩子的营养早餐 6.孩子早餐营养食谱的基本模式 7.发育特殊时期的孩子晚餐营养 8.怎样设计孩子的晚餐营养食谱 9.孩子晚餐食物种类选择的基本要求 10.孩子晚餐烹饪制作的特殊要求 11.孩子零食营养的健康需求特点 12.可选择的常见孩子健康零食 13.多吃垃圾食品，口入多种疾病九、警惕：孩子相关营养疾病的流行预兆 1.维生素B1缺乏的营养“愚昧病”依然存在 2.运动场上晕倒竟然成了时尚“流行病” 3.肉食型“胖熊”孩子越来越多起来 4.乱吃成“柴片”孩子开始多起来 5.孩子骨折越来越司空见惯了 6.膳食纤维缺乏相关病症越来越多 7.肾疾病也在逐年多起来 8.“运动营养”——被遗忘的角落 9.诸多“富贵病”越来越低龄化 跋：全社会不要再造势孩子挑食偏食的环境了附录 1.“儿童青少年膳食指南”简介 2.3~18岁儿童青少年每日营养素推荐供给量 3.各种营养素含量前10位的常见食物 4.常见食物中脂肪酸和胆固醇的含量及益智食物排序 5.常见营养缺乏、过剩导致病症 6.常用儿童青少年营养与生长发育评价方法

<<孩子的午餐营养>>

章节摘录

一、概要：营养是什么 1 生命首先在于营养 营养是生命的物质基础。大约在30亿年前，地球上开始出现了营养物质，随之在地球上出现了生命。生命本身就是一个不断同外界环境进行物质与能量交换的开放体系。生命不停地从外界摄入营养物质与能量，进行同化作用；同时又不断分解释放出能量，进行异化作用。这样的活动一旦终止，生命也结束了。

因此，营养就是人类在生存和繁衍过程中，机体不断地从外界摄取各种食物，经过体内的运输、消化、吸收、利用，排泄过程的新陈代谢，以完成各种生理功能、维持机体健康和促进生长发育的一个连续不断的动态过程。

在营养这一动态过程中，能够维持生命、增进健康和促进生长发育的化学物质称为营养素。营养素分为能量，宏量营养素、微量营养素、其他膳食成分等四大类，其中宏量营养素包括蛋白质、脂肪和碳水化合物，微量营养素包括矿物质和维生素等，其他膳食成分包括膳食纤维、水和其他生物活性物质等。

2 营养是生长发育的“建筑材料” 生长是指细胞的繁殖、增大及细胞间质的增加，表现为全身各部分、各器官和各组织的大小、长短及重量的增加；发育是指身体各系统、各器官和各组织功能的完善。

生长主要是量的变化，发育主要是质的变化。

影响生长发育的因素有遗传、营养、疾病、生活习俗、社会环境以及气候因素等，其中营养因素最为重要。

例如，构成人体组织的基本单位是细胞，细胞的主要成分是蛋白质，新的组织细胞的构成，细胞的繁殖、增大及细胞间质的增多，都离不开蛋白质。

又如碳水化合物、脂肪和钙等营养素，也都是构成组织细胞的重要成分和生长发育的重要物质基础。

<<孩子的午餐营养>>

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>