

<<活力少年>>

图书基本信息

书名：<<活力少年>>

13位ISBN编号：9787530432280

10位ISBN编号：7530432281

出版时间：2006-1

出版时间：第1版 (2006年1月1日)

作者：王彦懿

页数：188

字数：162000

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>

## <<活力少年>>

### 内容概要

本书想提供一些与青少年朋友们相关的营养讯息，让青少年朋友们与父母们可以选择与调配出比较健康的食物比例，一方面供应孩子的成长生理需求，一方面也稳定孩子的心智与性格，让孩子在这段“不是故意”的不稳定期当中，拥有最健康的食物来满足他们生理和心智的双智需求。

孩子进入“转大人”的阶段了，面对生理的转变，身体开始进入另一个阶段的发育与成熟期，父母该怎样从均衡的饮食、正确的营养知识，来陪伴孩子度过从丑小鸭到白天鹅的蜕变期呢？

本书可运用的年龄层涵盖了整个青春期阶段，经由8个不同个案故事的描述和分析，深入浅出地探讨这个年龄层的饮食特质，让家长和孩子可以一起建立更健康、更有益的饮食模式，以提供孩子们在青春期最适宜的营养需求，在不稳定的成长期给予生理和心智最可靠的食物补给。

## &lt;&lt;活力少年&gt;&gt;

## 书籍目录

UNIT 1 给我营养，其余免谈——青少年该吃多少食物？

生理与心理的巨幅变化 吃得健康，就从“质”与“量”开始 青少年的饮食记事——挑剔的小杰  
青少年的饮食记事——矛盾的依婷 UNIT 2 聪明选择“酷”食物 聪明吃早餐 喝水最健康 一天的  
饮食安排 青少年的饮食记事——担心长不高的陈安 青少年的饮食记事——喜欢零食的小莉 UNIT 3  
吃错了逊！

——青少年的营养问题 肥胖专题 饮食行为与态度 青少年的饮食记事——救救我的“豆花”吧！

青少年的饮食记事——恼人的“好朋友” UNIT 4 健康饮食与生活 补习与熬夜 国内外青少年的饮  
食差异 青少年的饮食记事——男生宿舍 青少年的饮食记事——美与哀愁结语 营养教育从教导开  
始附录一 各大类食物的饮食替换内容附录二 “红绿灯”饮食种类建议法附录三 各大类食物中维  
生素含量及烹调后保存率

<<活力少年>>

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>