

<<学生健康营养指南>>

图书基本信息

书名：<<学生健康营养指南>>

13位ISBN编号：9787536679795

10位ISBN编号：7536679793

出版时间：2006-12

出版时间：第1版 (2006年12月1日)

作者：杨立俊

页数：241

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>

<<学生健康营养指南>>

内容概要

人生最大的财富是健康，而健康地成长离不开科学的饮食、营养的合理搭配。在丰富的物质供应和琳琅满目的食品面前，不少家长往往首先想到的是如何让孩子吃得好，吃得多，吃得饱，但是缺乏如何让孩子吃得合理，以及符合孩子健康科学饮食方面的知识。本书注重科学性和实用性，介绍了学生健康及营养方面的知识，为家长根据学生自身的健康状况摄取营养、科学安排膳食提供了参考。

学生的饮食营养与健康成长是家长最关心的问题。人生之路从初临大千世界就开始了，要一步一个脚印地走向未来，文明礼仪、安全生存、健康营养是必不可少的三大要素。在丰富的物质供应和琳琅满目的食品面前，如何让孩子吃得好，吃得饱，吃得合理，吃出健康来呢？本书根据学生自身的健康状况，为其如何正确地摄取营养、如何科学的安排膳食提供了参考。

<<学生健康营养指南>>

书籍目录

序第一篇 学龄前儿童的健康与营养人体必需的七种营养素1-3岁儿童的饮食特点1-3岁儿童的营养安排1-3岁儿童饮食安排注意事项3-6岁儿童的营养安排3-6岁儿童饮食安排注意事项常用主食制作方法举例富含蛋白质的食谱如何给孩子补钙富含钙的食谱预防和治疗小儿贫血的食谱富含维生素A的食物富含维生素D的食物维生素B族的作用富含维生素C的食物微量元素对婴幼儿的影响感冒的食疗方法小儿厌食症的饮食疗法什么是智力发展的敏感期能促进儿童大脑健康发育的食品儿童弱智的食疗方法儿童弱智与微量元素的关系小儿肥胖的饮食疗法营养不良易致大头儿小儿麻疹的膳食疗法患麻疹期间膳食营养注意贫血小儿的饮食婴幼儿营养不良的膳食原则维生素A缺乏病防止维生素A中毒维生素B1缺乏病核黄素缺乏病维生素B6缺乏病叶酸缺乏病喝牛奶的好处给孩子多吃绿色蔬菜和水果为什么要多吃水果吃甜食过量的坏处怎样培养孩子良好的饮食习惯牙齿的保健儿童多食症孩子受挫折食物可发泄父母是帮助孩子避免“多食症”的关键孩子不肯吃早餐怎么办如何照料生病患儿的饮食第二篇 小学生的健康与营养小学生日常所需的营养素为什么说缺碘会影响学生的智力如何安排小学生的一日饮食过分补充营养可导致哪些疾病提高学习效率应注意哪些小学生饮酒有哪些害处预防小学生近视眼的食物“近视”以后怎么办眼疾病患者的饮食制定小学生营养食谱的原则及方法营养食谱举例一、6-9岁小学生四季食谱1、春季2、夏季3、秋季4、冬季二、10-12岁小学生四季食谱1、春季2、夏季3、秋季4、冬季小学生的营养饮食原则第三篇 初中生的健康与营养青春期学生膳食营养食物、营养和青少年初中生需摄入多少食物能量合适青春期对营养素的需求青少年的食物金字塔初中女生月经期的饮食禁忌初中学生早餐的重要性初中女生如何进行乳房保健初中女生发育期不宜减肥初中学生四季食谱1、春季2、夏季3、秋季4、冬季初中生一周营养食谱星期一星期二星期三星期四星期五星期六星期日初中生健脑益智食谱中考考生的饮食原则中考考生的饮食安排中考考生一日三餐的膳食安排第四篇 高中生的健康与营养高中生日常所需营养素高中生健康误区高中生主要食物的营养价值高中生一周营养食谱星期一星期二星期三星期四星期五星期六星期日高中生夏季的饮食原则高中生营养食谱富含蛋白质的营养食谱富含维生素A的营养食谱富含维生素B1的营养食谱富含维生素B2的营养食谱富含维生素B5的营养食谱富含维生素B6的营养食谱富含维生素B12的营养食谱富含维生素C的营养食谱富含维生素D的营养食谱富含钙的营养食谱富含铁的营养食谱富含锌的营养食谱高中生健脑益智食物高考临近期的每日食谱列举高考二天的一日营养食谱列举主要参考文献后记

<<学生健康营养指南>>

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>