

<<中小学生吃什么>>

图书基本信息

书名：<<中小学生吃什么>>

13位ISBN编号：9787537531139

10位ISBN编号：7537531137

出版时间：2005-1

出版时间：河北科学技术出版社

作者：胡小琪

页数：212

字数：160000

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>

<<中小學生吃什么>>

内容概要

少年儿童是国家的未来，民族的希望，是全面小康社会的建设者。

他们的营养问题不仅直接影响着自身的生长发育和防病抗病能力，以及智力与健康心理的正常发展，而且也关系着中华民族整体素质的提高。

那么，中小学生的营养存在哪些问题？

一是，营养不均衡带来的轻度营养不良即体重不足以及体重超重或肥胖；二是，钙、铁、锌等矿物质及维生素A、维生素B等摄入不足引起的各种营养素缺乏症，以及由此而带来的一系列的健康和学习问题。

这些问题的出现，除地区经济和社会发展不平衡外，另一个不可忽视的重要原因则是人们对饮食营养知识的缺乏，以至于在部分家长中产生了一些误区，以为多吃昂贵的滋补品好，以为吃高价位的进口洋食品好，或凭着个人口感喜好，经常选择某几种食物而导致挑食、偏食等。

如何解决上述问题，这本《中小學生吃什么》会为您提供帮助。

它告诉各位中小學生及其家长，中小學生各年龄段的生长发育特点，各年龄段应该吃什么、吃多少、怎样吃，特殊时期的饮食安排，良好饮食习惯的培养，食物烹饪与储存的注意事项，营养配餐与食谱举例等。

通过一日三餐的合理膳食，达到均衡营养的目的。

<<中小学生吃什么>>

书籍目录

第一章 中小学生生长发育的特点 一、小学生生长发育的特点 二、中学生生长发育的特点 三、“赶上生长”与生长关键期 四、青春期第二章 中小学生的营养需求 一、需要多少能量 二、需要多少蛋白质 三、需要多少碳水化合物 四、需要多少脂肪 五、需要多少矿物质 六、需要多少维生素 七、需要多少水第三章 合理营养与饮食 一、小学生每天应吃多少 二、中学生每天应吃多少 三、怎样合理安排一日三餐 四、怎样安排课间餐 五、谷类为主,选择多样食物 六、坚持喝奶终生受益 七、常吃豆类及其制品 八、保证鱼、禽、蛋和瘦肉的摄入 九、多吃深色蔬菜、新鲜水果和薯类 十、中小学生不能饮酒第四章 特殊时期的饮食安排 一、青春期 二、身体缺乏铁时 三、身体缺乏锌时 四、身体缺乏钙时 五、身体缺乏某些维生素时 六、身体超重或肥胖时 七、复习考试时 八、饮用牛奶不舒服时 九、感冒时的饮食安排 十、腹泻时的饮食安排第五章 从小培养良好饮食习惯 一、坚持每天吃早餐,吃好早餐 二、吃清淡少盐饮食 三、合理选择零食 四、正确选择饮料 五、常饮白开水 六、少喝可乐类饮料 七、注意西式快餐对身体的影响 八、尽量少吃方便面 九、不挑食、偏食 十、不边吃饭边喝水(汤) 十一、不边吃饭边看书(电视) 十二、就餐时切忌狼吞虎咽 十三、慎重选择“保健食品”……第六章 注意食物的烹调加工与储存第七章 营养配餐与四季食谱举例附录

<<中小学生吃什么>>

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>