

<<中小学生营养膳食>>

图书基本信息

书名：<<中小学生营养膳食>>

13位ISBN编号：9787543312777

10位ISBN编号：7543312778

出版时间：2001-01

出版时间：天津科技翻译出版社

作者：田，石军 主编

页数：172

字数：110000

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>

<<中小学生营养膳食>>

内容概要

21世纪是中华民族腾飞的世纪，今天的青少年正是新世纪中华民族的栋梁。因此，青少年的合理发育，健康成长至关重要。

《中小学生营养膳食》一书由天津市儿童医院营养学家们结合多年的社会及临床实践编写而成。该书阐述了青少年生理特点、学业特点与膳食的关系，介绍了常见疾病的食疗方法，还为中小学生设计了考试期间参考食谱、假期参考食谱和疾病参考食谱。

本书集科学性、趣味性、实用性于一体，深入浅出、通俗易懂地讲述了青少年的合理膳食结构及所需的平衡营养，是面向中小学生家长的一本优秀科普读物。

<<中小學生營養膳食>>

書籍目錄

中小學生營養膳食影響一生健康預防成人病要從娃娃的膳食抓起中小學生生長發育期特點與營養需要
第一階段7-12歲 第二階段13-18歲中小學生特殊營養需要 7-12歲 · 熱能 · 蛋白質 · 鐵 · 鋅 · 鈣 · 維生素 13-18歲 · 熱能 · 蛋白質 · 鈣 · 鐵 · 鋅 · 其他微量元素 · 維生素中小學生的營養狀況及存在的問題 中小學生的十大營養問題 · 肥胖症 · 體重低下 · 缺鐵性貧血 · 限食症 · 飲食行為障礙 · 動脈粥樣硬化 · 高血壓 · 素食 · 齲齒 · 便秘 中小學生飲食行為面面觀 · 早餐 · 零食 · 飲料 · 快餐 · 擇食各種營養素的主要功用、食物來源及缺乏症狀膳食中的十大平衡合理營養八大原則 食物應多樣，以谷類為主 多吃蔬菜、水果和薯類 每天吃奶類、豆類或其制品 保證魚、肉、蛋、禽攝入量，少吃肥肉 加強體育鍛煉，預防肥胖 吃清淡、少鹽的膳食 少吃零食，不喝含酒精的飲料 注意飲食衛生營養與健康營養與智力健腦營養素作用與健腦食物增強智力的食品每日膳食中營養素需要量 四季膳食特點中考、高考階段的營養需要節假日的膳食安排青春期少女的膳食特點膳食與疾病

<<中小学生营养膳食>>

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>