

<<中国儿童青少年零食消费指南>>

图书基本信息

书名：<<中国儿童青少年零食消费指南>>

13位ISBN编号：9787030218568

10位ISBN编号：7030218566

出版时间：2008-5

出版时间：翟凤英、孔灵芝 科学 (2008-05出版)

作者：翟凤英，孔灵芝 著

页数：23

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>

## <<中国儿童青少年零食消费指南>>

### 内容概要

《中国儿童青少年零食消费指南》详细介绍了3~5岁、6~12岁、13~17岁三个年龄段中国儿童青少年的零食消费分类指南内容。

为了增进对指南的理解,使儿童青少年更直观地认识零食特点、学会如何选择零食,《中国儿童青少年零食消费指南》对“儿童青少年零食指南扇面图”进行了讲解;对该指南的主要使用者提出了相应建议;在附录中给出了哪类或哪些零食富含能量及各种营养素,介绍了零食制作的方法,并对其进行了评价。

《中国儿童青少年零食消费指南》具有较强的科学性、实用性和指导性,可以作为全国各级疾病预防控制中心进行营养与健康教育指南,还可供幼儿园和中小学校、相关机构、食品企业、协(学)会及个人参考。

## <<中国儿童青少年零食消费指南>>

### 书籍目录

一、中国儿童青少年零食消费指南的内容（一）不同年龄儿童青少年零食消费分类指南（二）儿童青少年零食指南扇面图（三）对指南主要使用者的建议二、附录附录 高能量的零食附录 富含维生素A的零食附录 富含维生素E的零食附录 富含维生素C的零食附录 富含钙的零食附录 富含膳食纤维的零食附录 零食食品制作方式与评价

## <<中国儿童青少年零食消费指南>>

### 章节摘录

一、中国儿童青少年零食消费指南的内容目前,我国儿童青少年的膳食营养状况还存在诸多问题,努力完善正餐的食物结构是解决这些问题的重要措施。

同时,正视儿童青少年吃零食的实际情况,加以正确引导,将有利于他们做到合理膳食,减少和改变不良的零食消费行为。

本指南适用于3~17岁的城乡儿童青少年。

从营养与健康的角度,本指南强调食物摄入要以正餐为主,零食不可以代替正餐。

如果有吃零食的需要,则可参照以下不同年龄儿童青少年的零食消费分类指南。

本指南对于零食的定义:非正餐时间食用的各种少量的食物和饮料(不包括水)。

(一)不同年龄儿童青少年零食消费分类指南1.3~5岁儿童3~5岁学龄前期是培养良好饮食行为和生活方式的重要时期。

此时期的儿童常常模仿家长和教师,因此,家长、教师应该以身作则,教育和引导儿童正确认识食物的特点,帮助儿童建立有益健康的饮食行为。

- (1) 零食应是合理膳食的组成部分,不要仅从口味和喜好选择零食。
- (2) 选择新鲜、易消化的零食,多选用奶类、水果和蔬菜类的食物。
- (3) 吃零食不要离正餐时间太近,不应影响正餐的食量,睡觉前半小时避免吃零食。
- (4) 少吃油炸、含糖过多、过咸的零食。
- (5) 多喝白开水,少喝含糖饮料。
- (6) 吃零食前要洗手,吃完零食要漱口。
- (7) 注意零食的食用安全,避免豆类、坚果类等零食呛入气管。

## <<中国儿童青少年零食消费指南>>

### 编辑推荐

《中国儿童青少年零食消费指南》是权威机构颁布的迄今第一部中国儿童青少年零食消费指南。引导儿童青少年合理选择、适时适度食用零食，保证身体良好发育。倡导健康饮食习惯，降低肥胖、营养不良、血脂异常、糖尿病等慢性病的危险性。零食指南扇面图是继中国居民平衡膳食宝塔后的又一重大成果。

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>