

<<中小学生营养指南>>

图书基本信息

书名：<<中小学生营养指南>>

13位ISBN编号：9787501932337

10位ISBN编号：7501932336

出版时间：2001-06

出版时间：中国轻工业出版社

作者：刘政

页数：183

字数：153000

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>

<<中小学生营养指南>>

内容概要

合理营养是中小学生健康成长的物质基础。

怎样科学地安排孩子的日常膳食？

怎样培养孩子具有良好的饮食习惯？

什么是平衡膳食？

什么是学生营养午餐？

这些都应该为孩子的父母了解和掌握。

本书以通俗的语言，现代营养学的最新观点，比较全面地讲述了少年儿童合理营养的常识。

本书主要是为中小学生家长编写的，也可供中小学校教师对学生进行营养教育和餐饮部门制作营养餐参考。

<<中小学生营养指南>>

作者简介

刘政，辽宁省大连市人，大学毕业。
曾从事临床医学、农药毒理学，现为大连市卫生检疫站食品毒理与营养学主任医师。
多年来致力于推行学生营养餐。

<<中小學生营养指南>>

书籍目录

第一章 食物的消化第二章 中小學生的生理特点 第一节 中小學生的生理特点 第二节 中學生的生理特点
第三章 中小學生的营养需求 第一节 蛋白质 第二节 脂肪 第三节 碳水化合物 第四节 热量 第五节 水 第六节 无机盐 第七节 维生素第四章 各类食物的营养价值 第一节 粮谷类 第二节 薯类 第三节 畜禽类和鱼类 第四节 热量 第五节 蔬菜与水果 第六节 乳类 第七节 豆类与硬果类 第八节 菌藻类 第九节 饮水 第十节 糖与盐第五章 常见的中小學生营养障碍 第一节 营养不良与生长发育不良 第二节 维生素A缺乏 第三节 维生素B1缺乏 第四节 维生素B2缺乏 第五节 维生素C缺乏 第六节 钙缺乏 第七节 缺铁性贫血 第八节 缺碘和碘缺乏病 第九节 单纯性肥胖第六章 平衡膳食与合理营养 第一节 建立合理的膳食结构 第二节 什么是平衡膳食 第三节 平衡膳食指南和宝塔 第四节 平衡膳食指标 第五节 贫困家庭学生的合理营养 第六节 合理营养增强智力 第七节 合理的烹调方法第七章 学生营养午餐第八章 中小學生的早餐和晚餐第九章 中小學生的间食和零食第十章 考试期间的膳食安排第十一章 培养学生良好的饮食行为附录主要参考资料

<<中小学生营养指南>>

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>