

<<中小学生饮食营养健康手册>>

图书基本信息

书名：<<中小学生饮食营养健康手册>>

13位ISBN编号：9787508244983

10位ISBN编号：7508244982

出版时间：2007-6

出版时间：金盾

作者：王山川

页数：192

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>

## <<中小学生饮食营养健康手册>>

### 内容概要

本书从营养学角度，针对中小学生生长发育的特点，分年龄段推荐了多个营养食谱，以及中、高考期间饮食营养安排和中小学生常见疾病的饮食营养治疗，并对中小学生易沾染的不良习惯予以分析指导，书后还介绍了保健食品的选择方法和预防食物中毒的常识，并附中国居民膳食宝塔、特定人群膳食指南等。

适合中小学生家长和营养工作者阅读。

## <<中小学生饮食营养健康手册>>

### 书籍目录

第一章 中小学生的发育和饮食营养特点 一、中小学生的发育特点 二、中小学生的营养需求 三、中小学生的合理膳食 四、饮牛奶对健康的重要性 五、饮牛奶的常识第二章 正常人体必需的营养物质 一、概述 二、热能 三、蛋白质 四、脂肪 五、糖类 六、维生素 七、无机盐和微量元素 八、膳食纤维 九、水第三章 中小学生营养状况的评价 一、评价营养状况的主要参数 二、人体测量的方法 三、营养状况评价指标第四章 中小学生的营养食谱 一、6~9岁小学生营养食谱 二、10~12岁小学生营养食谱 三、13~15岁女生营养食谱 四、13~15岁男生与16~18岁女生营养食谱 五、16~18岁男生营养食谱第五章 中、高考期间的饮食营养 一、中、高考前的饮食安排 二、中、高考期间的饮食安排第六章 中小学生常见疾病的饮食治疗 一、营养性贫血 二、碘缺乏 三、胃炎 四、腹泻 五、肺结核 六、营养缺乏 七、肥胖 八、神经衰弱 九、痤疮第七章 不良生活习惯对人体的危害 一、饮酒与酒精中毒 二、吸烟对健康的危害第八章 吸毒的恶果第九章 暴饮暴食与盲目节食对健康的影响第十章 正确食用保健食品第十一章 讲究食品卫生, 预防食物中毒第十二章 合理营养与平衡膳食附录

<<中小学生饮食营养健康手册>>

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>