

<<农村学生膳食营养指导手册>>

图书基本信息

书名：<<农村学生膳食营养指导手册>>

13位ISBN编号：9787510112362

10位ISBN编号：7510112362

出版时间：2012-7

出版时间：中国人口出版社

作者：中国疾病预防控制中心营养与食品安全所，全国农村义务教育学生营养改造计划领导小组办公室 编

页数：144

字数：200000

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>

<<农村学生膳食营养指导手册>>

内容概要

《农村学生膳食营养指导手册》由马冠生编著，用通俗易懂的语言阐述了农村学生膳食营养的基本原则、制定学生营养食谱的主要要求，还特别根据地区、季节、学龄阶段特点编制了多种营养食谱，兼具理论性和操作性。

相信本书的出版，将为各地加强学生营养配餐、指导科学饮食、普及营养知识提供有力的技术支持，也将对“营养”二字落到实处发挥积极的作用。

<<农村学生膳食营养指导手册>>

书籍目录

- 第一章 农村学生膳食营养基本原则
- 第二章 如何因地制宜制定食谱
- 第三章 如何制定特殊需要食谱
- 第四章 怎样合理储存和烹调食物
- 第五章 从小培养健康的饮食行为
- 第六章 如何保障食品安全
- 第七章 华北地区学生四季食谱
- 第八章 西北地区学生四季食谱
- 第九章 西南地区学生四季食谱
- 第十章 华中地区学生四季食谱
- 第十一章 新疆地区学生四季食谱

<<农村学生膳食营养指导手册>>

章节摘录

版权页： 插图： 我国农村很多中小学生经常吃方便面或干脆面，有些同学甚至将方便面当作正餐。但多数方便面都是以油炸方式生产的，主要的营养成分是碳水化合物和脂肪，所提供的维生素、矿物质和膳食纤维很少，只吃方便面，不能满足他们的营养需要，同时，一袋方便面约5克左右的盐，一天内再食用其他食品，食盐的摄入量将会远远超过每天6克的建议量。

因此，应建议学生尽量少吃方便面。

四、清淡少盐饮食 由于食盐摄入过多容易发生高血压，世界卫生组织建议每人每天食盐的摄入量以不超过6克为宜（包括酱油和其他食物中的食盐量）。

另外，由于酱油、味精、咸菜、香肠、熏肠制品等加工食品都是高盐食物，也要尽量少吃。

五、每天足量饮水，碳酸饮料要少喝 白开水是中小学生的最佳饮料，提倡常喝白开水。

每天应喝水1200—1500毫升。

一般采用少量多次的饮水方式，每次喝200毫升左右，不要感觉到渴了一次喝很多水。

夏季天气炎热或活动后出汗较多时，从室外活动回家 / 宿舍后最好适当休息一下，然后少量多次地喝些凉白开水、绿豆汤、或吃些西瓜等，这样才有益于健康。

1. 首选饮用水—白开水 白开水是最符合人体需要的饮用水。

科学研究证实，煮沸后自然冷却的白开水能及时清除人体在代谢过程中产生的废物，促进新陈代谢。

习惯喝白开水的人，不易产生疲劳感。

白开水保持原水中某些矿物质不受损失，是满足人体健康、最经济实用的首选饮用水。

<<农村学生膳食营养指导手册>>

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>