

<<金饭碗>>

图书基本信息

书名：<<金饭碗>>

13位ISBN编号：9787542721488

10位ISBN编号：7542721488

出版时间：2003-6

出版时间：上海科学普及出版社

作者：蒋一方著

页数：120

字数：93000

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>

## <<金饭碗>>

### 内容概要

本书不仅对儿童家长，而且对一般读者所关心的与组织平衡膳食有关的知识、饮食习惯以及健康生活方式等方面的相关问题，作了系统而又通俗的阐述。

本书最终目的是希望读者学会和掌握安排每日应吃食物的种类及相应数量的技巧，起到组织好家庭平衡膳食的食品指南作用。

在落实时，要注意三个改变：改变随心所欲或传统饮食观念，调整好膳食的食物结构；改变不良饮食习惯，养成经常吃水果、豆制品及喝奶等好习惯；改变传统的食物采购方式，讲究多样化和按比例采购食物。

## <<金饭碗>>

### 书籍目录

序前言 1. 什么是合理营养？

它有何重有意义？

2. 为什么膳食营养的质量与合理营养有密切关系？

3. 什么是平衡膳食？

它的组织原则是什么？

4. 什么叫合理膳食制度？

5. 父母须知儿童营养的要点？

6. 讲究营养可分三个层次？

7. 讲究营养的中心思想？

8. 不合理喂养方法学习篇 1. 何来看“中国城市青少年儿童食品指南金碗图”？

2. 如何落实食物多样化原则？

3. 如何落实食物均衡性原则？

4. 如何落实食物适量原则？

5. 如何落实个性化原则？

6. 什么是食物的“温凉谱”？

7. 如何测知自己的体质偏凉或偏热？

8. 中医认为，哪些食物是属于发物类？

9. 偏食、挑食表现及其危害是什么？

10. 不爱吃蔬菜怎么佃？

11. 不爱吃荤菜怎么办？

12. 不爱喝牛奶怎么办？

13. 不爱吃水果怎么办？

14. 不爱吃鸡蛋怎么办？

15. 什么是儿童良好饮食习惯？

16. 如何从帮助儿童养成良好的饮食习惯？

17. 为什么从小培养文明用餐？

18. 文明用餐包括哪些内容？

19. 什么是健康生活方式？

20. 如何拟定超市食品采购单？

应用篇 1. 不同年龄推荐食品摄入量及饮食要点说明 2. 儿童菜谱介绍资料篇 1. 食物互换表 2. 如何从身高和体重诊断儿童胖或瘦企业谈

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>