

<<儿童健康饮食指南>>

图书基本信息

书名：<<儿童健康饮食指南>>

13位ISBN编号：9787806555064

10位ISBN编号：7806555064

出版时间：2005-2-1

出版时间：广州出版社

作者：郭邵屏

页数：220

字数：442000

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>

<<儿童健康饮食指南>>

内容概要

健康的身体是儿童幸福生活和学习优良的前提，而健康的饮食在很大程度上决定了儿童的健康，由于孩子平时的饮食一般都由父母准备，作为称职的父母，您应该懂得儿童健康的饮食方式，以便让孩子更好地成长。

社会上流传的儿童健康饮食方式有很多，有的是科学的饮食方式，而有的却是错误的饮食方式。如果按照错误的方式来照顾儿童的饮食，必然会对儿童的成长造成不利影响。本书采用生动的语言与图片对儿童的饮食营养、饮食安排、饮食训练等方面做了详细的介绍，手把手教您如何照顾孩子的饮食。

希望本书能对您的孩子的成长起到一定的作用，让孩子们都拥有一个健康的身体。

<<儿童健康饮食指南>>

作者简介

郭邵屏，女，1936年出生，儿科主任医师，1953年毕业于湖南湘雅学院，长期从事儿科临床和理论研究，撰写儿科论文和论著多篇，近年来，主要从事儿童医学和营养方面普及性读物的写作。

<<儿童健康饮食指南>>

书籍目录

第一章 儿童饮食营养 一、营养素 1.蛋白质 2.碳水化合物 3.脂肪 4.维生素 5.纤维素 6.矿物质 7.水 二、儿童营养均衡 1.营养失衡的后果 2.均衡的饮食结构 三、儿童大脑与营养 1.构成大脑的营养素 2.促进大脑发育的饮食方式第二章 儿童饮食安排 一、儿童日常饮食安排 1.儿童的一日三餐 2.婴幼儿时期的饮食安排 3.学龄前儿童的饮食安排 4.学龄儿童的饮食安排 二、生病期间的饮食安排 1.生病期间应注意的饮食问题 2.常见儿科病的饮食安排 3.常见儿科病的食疗 三、儿童饮食宜忌 1.儿童饮食的三大误区 2.儿童饮食的“四少一多” 3.儿童饮食的“地雷区” 四、儿童健康食谱第三章 儿童饮食训练第四章 儿童良好习惯的培养

<<儿童健康饮食指南>>

章节摘录

插图：因此，希望指导者和家长掌握以下知识：比如体育运动的规则、必要的技术、身体的活动、活动时身体哪个部位承受的负担重、某种训练需要练多长时间等等。

还有有关运动环境的知识：比如体育场及体育馆的设备情况、鞋和用具的情况等。

（2）怎样指引孩子进行体育运动家长及指导者指引孩子进行体育运动时应该先了解有关孩子身心成长的知识：比如发育过程中孩子的身体特征、心理变化等。

以及有关体育运动导致伤害的知识：了解某种体育运动易引起的伤害种类、易发生事故的年龄段，从而得知其发生的前兆、发生后的应急措施以及正确的准备运动等知识。

还有符合孩子个性的训练方法：检查训练方法是否符合每个孩子的体力、身体素质和性格。

<<儿童健康饮食指南>>

编辑推荐

《儿童运动伤害防护》：父母必读的儿童保健读物

<<儿童健康饮食指南>>

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>