第一图书网, tushu007.com

<<吃得健康>>

图书基本信息

书名：<<吃得健康>>

13位ISBN编号：9787117146869

10位ISBN编号：7117146869

出版时间：2010-10

出版时间：人民卫生出版社

作者：李南平 编

页数：82

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

内容概要

编者李南平以儿科医生的视角，总结了儿科营养学专家的科学理念，把深奥的科学知识变成简单易懂得的生活常识，在《吃得健康》中以通俗的语言告诉同学们怎样科学合理安排自己的饮食，不仅吃饱，还要吃好；面对品种繁多的食品，铺天盖地的各种广告，教给同学们如何正确选择食物，学习识别食物标签，在日常生活中怎样预防肠道疾病，拒绝有危害的食品。
这些知识不仅适合于城市，也适合农村的同学，对家长也会有所帮助，愿你在阅读之后得到启迪，健康成长。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一部分 营养均衡身体好
第二部分 一日三餐怎么吃
第三部分 养成饮食好行为，营造进食号环境
第四部分 不同时期，吃有侧重
第五部分 预防疾病，把好入口第一关
第六部分 食品安全最重要
第七部分 家长要为孩子选购制备安全食品

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