

<<吃得好，长得好>>

图书基本信息

书名：<<吃得好，长得好>>

13位ISBN编号：9787533030216

10位ISBN编号：7533030214

出版时间：2010-1

出版时间：山东美术

作者：陈君石//葛可佑//杨月欣//杨晓光//张国雄

页数：248

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>

<<吃得好，长得好>>

前言

为提高公众的营养健康意识而策划拍摄的营养知识普及系列专题片（《吃得好，长得好》自从在一些地方电视台开播以来，受到了很多孩子和家长的欢迎。

有的观众来电询问是否有相关的书籍出售，我们总是回答“没有”。

次数多了，由不住就动了将节目整理成书的念头。

同时，我们也可以借助这次机会，对栏目内容进行重新整理和丰富，把一些局限于节目时间而无法详细说明的营养知识补充进来。

一举两得，不亦善乎？

现在的父母对孩子倾注的心血越来越多，但是学校中的“小胖墩”和“豆芽菜”的比例还是逐年升高。

根据某权威机构对50所中小学的6万多名学生进行监测发现，营养不良的发生率高达34.78%，超重和肥胖发生率为17.17%。

可想而知，全面普及中小学营养知识迫在眉睫。

《中国居民营养与健康状况调查报告》指出：我国儿童存在着严重的营养问题，其中营养失衡、营养不良、运动能力下降等导致的儿童生长迟缓、低体重、肥胖等问题日益严重，儿童的营养健康越来越引起家长及社会的关注。

儿童营养状况是衡量人群营养状况最敏感的指标，儿童营养状况也是人口素质的基础，国际上除了对膳食营养的缺乏与否进行监测外，均以儿童营养状况作为生存与发展的重要问题予以关注。

儿童处在长身体时期，有其特殊的营养需求，实际生活中不少家长缺乏营养知识，在营养健康方面存在很多误区。

<<吃得好，长得好>>

内容概要

《吃得好长得好》一书，是陈君石、葛可佑、杨月欣、杨晓光、张国雄等五位营养学家通过长期实践，运用他们的智慧，根据营养学原理，结合我国中小学生的实际营养现状而制定的平衡膳食指南。

内容针对中小学生在生活中遇到的各种营养问题做了详细的讲解。

对吃什么食物好，怎么吃才能保证中小学生身体良好发育，也提出了中肯的指导建议。

专家特别指出，中小学生生长发育时期，是他们体格和智力发展的重要阶段，也是生活方式形成的重要时期；学习和掌握平衡营养膳食、营养与健康方面的知识，就可以避免因不合理膳食和不良生活习惯造成的相关疾病的发生。

本书权威严谨、家用有趣、通俗易懂、贴近生活、覆盖全面，是一本保障中小学生健康成长的“营养圣经”。

<<吃得好，长得好>>

作者简介

陈君石，中国工程院院士，博士生导师。
我国食品毒理学学科的创始人之一，国内外享有盛誉的营养和食品安全专家。
现任中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员，达能营养中心科学委员会副主席。
兼任卫生部食品卫生专家咨询委员会主任；卫生部全国食品卫生标准委员会主任；

<<吃得好，长得好>>

书籍目录

第一课 有利于长高的饮食第二课 吃甜食的利弊知多少第三课 早餐吃什么上午更扛饿 第四课 谷类食物有什么营养价值第五课 孩子也要少吃盐第六课 夏季不宜过食冷饮第七课 孩子挑食怎么办第八课 不宜多吃烧烤食品第九课 吃水果要不要削皮第十课 让孩子吃点粗粮第十一课 牛奶与钙一样也不能少第十二课 不要在餐桌上批评孩子第十三课 肉类及其制品有什么样的营养价值第十四课 预防“富贵病”应从儿童做起第十五课 说说脂肪第十六课 吃出一个聪明孩子第十七课 预防维生素D缺乏之良策——阳光+饮食第十八课 警惕儿童营养不良第十九课 水果不能代替蔬菜第二十课 饮料，孩子喝什么好第二十一课 零食好吃，如何选择 第二十二课 豆类食品营养好 第二十三课 食物是如何分类的 第二十四课 均衡营养防贫血 第二十五课 科学饮食防治近视 第二十六课 怎么烹制才能保持食品中的营养 第二十七课 青春期的营养安排 第二十八课 碳水化合物对人体都有哪些生理作用 第二十九课 家有小胖子怎么办 第三十课 你的孩子缺锌吗 第三十一课 孩子经常烂口角怎么办 第三十二课 患病的孩子如何补充营养 第三十三课 狼吞虎咽就餐好不好 第三十四课 菜蔬之最——胡萝卜 第三十五课 孩子经常便秘怎么办 第三十六课 饮食中如何预防儿童铅中毒 第三十七课 蛋黄与记忆力 第三十八课 孩子不能不吃早餐 第三十九课 孩子锻炼后的营养安排 第四十课 何为膳食宝塔 第四十一课 小儿多动症与饮食有关 第四十二课 怎样安排课间餐第四十三课 蛋白质对孩子身体有哪些作用第四十四课 你的孩子缺乏维生素A吗 第四十五课 水是营养素吗 第四十六课 小学生每日的营养安排第四十七课 水产品有什么营养价值第四十八课 营养早餐吃什么第四十九课 中学生每日的营养安排第五十课 学点营养知识帮孩子健康成长第五十一课 什么叫营养

<<吃得好，长得好>>

章节摘录

插图：中国青少年研究中心曾于2003年12月在全国范围内针对“中国城市少年儿童生活习惯研究”的课题开展了大规模的问卷调查。

调查对象为8~13岁的儿童及他们的父母或其他长辈。

结果发现有超过一半孩子在餐桌上挨过父母的批评，而从未在吃饭时挨过批评的小学生仅有43.2%，中学生仅占29.2%。

由此可见，家长在餐桌上批评孩子在许多家庭里是十分常见的现象。

由于工作繁忙，很多父母没有时间过问孩子的生活和学习，于是一日三餐往往就成了父母教育孩子的最好时机，他们经常把餐桌当做了教子课堂，往往饭碗一端上手，便开始训斥孩子，不是对孩子学习成绩不满意，就是对孩子的毛病、缺点和错误一通批评，不知不觉就把孩子当成了自己的“出气筒”。

但家长们并没有想过，在孩子就餐时批评孩子，会对他们产生一些不利的影响。

之所以反对在餐桌上批评孩子的原因，在于吃饭时批评孩子会影响他的就餐情绪。

人情绪的好坏对胃肠的消化功能有着直接的影响。

当孩子情绪不好时，大脑会通过神经反射作用影响胃肠的消化功能，形成食欲不振、厌食、消化功能紊乱等现象。

特别是孩子对家长的批评有抵触和反感情绪的时候，他们更是会找各种借口结束这一餐的进食，离开这一受批评的环境，而那样势必会影响孩子的进食量和进食质量。

<<吃得好，长得好>>

编辑推荐

《吃得好长得好》：中国顶级营养学家给中小学生的51堂课营养和食品安全专家、中国工程院院士 陈君石中国营养学会名誉理事长 葛可佑 中国营养学会副理事长 杨月欣中国营养学会常务理事 杨晓光 达能营养中心中国总代表张国雄卫生部发布中国营养学会制定《中国居民膳食指南》之后，专家委员再次联袂巨献，专为中国儿童、青少年制定的膳食指南达能营养中心（中国）是中国疾病预防控制中心与法国达能集团合作于1998年1月9日在北京成立的。

达能营养中心是一个独立运作的非营利机构，宗旨是为在中国从事饮食及营养的科技人员与卫生界及教育界的专业人员提供一个交流的场所。

她将把有关膳食的科学知识传播给中国公众，鼓励开展对膳食与健康之间关系的研究，并为改善中国人口整体膳食质量做出贡献。

<<吃得好，长得好>>

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>