

<<中小学生营养与配餐>>

图书基本信息

书名：<<中小学生营养与配餐>>

13位ISBN编号：9787533134600

10位ISBN编号：7533134605

出版时间：2004-1

出版时间：山东科学技术出版社

作者：杜慧真 赵建民

页数：311

字数：218000

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>

## <<中小学生营养与配餐>>

### 内容概要

本书针对中小学生生长发育的特点，诠释学生与家长最关注的问题，回答各时期饮食与营养的关系，纠正各种错误的饮食误区，指出科学的营养与配餐方法。

本书是一本指导中小学生及家长饮食保健的科普性读物。

告诉你如何科学合理、经济实惠的选择食物。

如何烹调和配制美味可口、营养平衡的膳食。

对中小学生的生长发育特点与营养、考试期间的饮食安排、合理选择保健食品、饮食与药物、食品的烹调与营养卫生安全问题、常见病的饮食调养等方面，以及普遍存在的不科学的认识和做法等，逐一进行了具体分析，指出了谬误的性质及危害，介绍了科学的道理及走出误区的办法。

<<中小学生营养与配餐>>

作者简介

杜慧真，女，现任山东省千佛山医院营养科主任，副主任营养师。

现兼职于中国营养学会临床营养学会委员。

山东营养学会常务理事、山东临床营养专业委员会副主任、山东药膳学会理事、济南市营养学会常务理事、副秘书长。

主编《临床营养与食疗学》《现代护理学》等书籍发表于省级

## <<中小学生营养与配餐>>

### 书籍目录

- 一、中小学生的生长发育与营养 中小学生生长发育特点和营养 中小学生正常的身高、体重是多少？
  - 中小学生需要哪些营养素？
  - 骨骼发育最需要哪些营养素？
  - 智力发育最需要哪些营养素？
  - 中国青少年严重缺乏的营养素有哪些？
  - 中国青少年不缺的营养素有哪些？
  - 小学生每天应该吃多少饭？
  - 中学生每天应该吃多少饭 均衡膳食包括哪些食物？
  - 吃饭为何要定时定量？
  - 为什么要让孩子适量吃些硬食？
  - 经济条件差的家庭怎样给孩子安排饮食？
  - 每天应该吃多少膳食纤维？
  - 膳食纤维摄入量过多有何副作用？
  - 一天应喝多少水？
  - 生长发育营养菜肴举例 青春期营养 女孩子青春发育期什么时候开始？
  - 男孩子青春发育期什么时候开始？
  - 孩子蹿个儿时怎样安排饮食？
  - 腿不直是因为缺钙吗？
  - 什么样的饮食会使“青春痘”加重？
  - 什么样的饮食会使“青春痘”减轻 少年变声期如何调理饮食？
  - 月经来潮前为何爱吃巧克力？
  - 青春期痛经的饮食调理？
- 二、考试期间的营养配餐
- 三、合理选择保健食品
- 四、食品的烹调与营养
- 五、食品的卫生与安全
- 六、药物与饮食
- 七、中小学生常见病的饮食与调养
- 八、中小学生的膳食与进补
- 九、中小学生常用药膳食口

<<中小学生营养与配餐>>

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>