

<<小学饮食教育读本>>

图书基本信息

书名：<<小学饮食教育读本>>

13位ISBN编号：9787544425544

10位ISBN编号：7544425541

出版时间：2009-8

出版时间：恽瑾、陆少明 上海教育出版社 (2009-08出版)

作者：恽瑾，陆少明 编

页数：90

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>

## <<小学饮食教育读本>>

### 内容概要

小学四、五年级学生试用，也可作为学生家长 and 教师开展饮食教育的参考读本。

《小学饮食教育读本》是以《中国居民膳食指南（2007）》为基础，并在上海市营养学会名誉理事长史奎雄教授、副理事长蒋家骢的指导、审阅下完成。

本读本也是上海市教育科学研究“十一五”重点课题“现代城市小学生‘生存教育’的实践研究”的主要研究成果之一，课题组组长为上海市威海路第三小学校长恽瑾，副组长为上海市静安区教育学院研究员陆少明。

陆少明编著了《小学饮食教育读本》第1~10课，恽瑾编著了《小学饮食教育读本》第11~20课。陆少明负责对全书的策划和统稿工作。

书中插图由上海市威海路第三小学美术教师周方吉绘制，黄晨、王蓓老师也分别参与了部分插图的上色工作。

## <<小学饮食教育读本>>

### 书籍目录

第一课 为什么要学习饮食知识  
第二课 食物多样，谷物为主，粗细搭配  
第三课 多吃蔬菜、水果和薯类  
第四课 奶类食品日日不可少  
第五课 常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉  
第六课 多吃豆类及其制品  
第七课 吃富含铁和维生素C的食物  
第八课 一日三餐要合理，保证吃好早餐  
第九课 要合理选择零食  
第十课 每天足量饮水，合理选择饮料  
第十一课 食不过量，天天运动  
第十二课 少吃甜食，五味平衡  
第十三课 少盐膳食，食物清淡  
第十四课 讲究饮食卫生，预防“病从口入”  
第十五课 不抽烟，不饮酒  
第十六课 油炸食品要少吃  
第十七课 烧烤食品不多吃  
第十八课 不宜多吃腌制食品  
第十九课 常见有毒动物性食物及中毒预防措施  
第二十课 要学会谨防有毒植物性食物说明

章节摘录

插图：2 薯类的营养特点：薯类与水果及蔬菜的性质相差大一些，因为薯类是一种含淀粉为主的食物，过去一些地区用于补充主食，但薯类的蛋白质比谷类低得多。然而薯类也有其固有的优点，即含有相当丰富的膳食纤维和维生素c，有的还含有较高的胡萝卜素，例如红黄色的甘薯。

(1)有减肥的作用。

薯类干品(去掉水分)中淀粉含量可达80%，而蛋白质含量仅有5%左右，脂肪含量约0.5%，所以是控制体重、减肥的优良食物。

(2)有抗癌作用。

薯类中含有生物类黄酮成分，能防癌又益寿。

(3)保持血管弹性。

薯类食品可抑制胆固醇在血管壁上的沉积，保持血管弹性。

1.提倡在餐前食用水果，因为水果中含有水溶性的维生素C等，更易于消化和吸收(柿子除外，因为在餐前食用，容易生成胃结石)。

2.蔬菜与水果不能相互替换，因为两者营养价值、功效都不同。

3.不能用加工的水果制品替代新鲜水果，因为在加工过程中会造成维生素、膳食纤维等营养物质的流失。

4.多食用蔬菜、水果。

其中的膳食纤维虽然不能消化吸收，但在体内具有重要的生理作用，它具有促进排便和防癌的作用。

5.不宜多吃红薯粉条。

因为这类食物在加工制作过程中往往会加入含铝的明矾，若过多食用会导致铝在体内积蓄，不利于健康。

## <<小学饮食教育读本>>

### 编辑推荐

《小学饮食教育读本》：根据《中国居民膳食指南（2007）》编写。

<<小学饮食教育读本>>

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>