

<<考前备战营养餐>>

图书基本信息

书名：<<考前备战营养餐>>

13位ISBN编号：9787802286054

10位ISBN编号：7802286050

出版时间：2008-2

出版时间：新世界出版社

作者：《考前备战营养餐》编写组

页数：191

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>

<<考前备战营养餐>>

前言

考生是全家上下重点保护的对象，每个家长都非常关注孩子的考试。

可是很多家长不知道该如何帮孩子。

其实，在孩子临考前，父母能做的，而且最应该做的就是做好后勤工作。

如果父母能为孩子科学配餐，让孩子吃得营养健康，就是送给孩子的最好助加剂！

调查发现，考生备考阶段经常会有头晕脑涨、头疼、失眠、焦虑等现象。

在冲刺的关键时刻，出现这些情况会让考生和家长感到苦恼和忧虑。

其实，只要家长注意为孩子科学配餐，从饮食上进行精心调理。

这些问题完全可以被“扼杀在摇篮中”。

即使问题出现了。

注重饮食的科学性，也有助于尽快解决问题。

饮食的科学搭配和均衡的营养摄取，都直接影响到考生的身心健康。

我们针对考生备考时期的常见问题，有的放矢地介绍了各种有助考生身心健康的营养方案。

本书分为以下六个部分： 均衡饮食营养餐 养精蓄锐安神餐 强体减压运动餐 疾病防治保健餐 心理调节自助餐 决胜考场加强餐 家有考生的父母，可以“对症下药”，根据自己孩子的情况科学搭配饮食，给孩子配出健康的营养餐，为孩子的考试加油！

<<考前备战营养餐>>

内容概要

考生是全家上下重点保护的对象，每个家长都非常关注孩子的考试。

可是很多家长不知道该如何帮孩子。

其实，在孩子临考前，父母能做的，而且最应该做的就是做好后勤工作。

如果父母能为孩子科学配餐，让孩子吃得营养健康，就是送给孩子的最好助加剂！

《考前备战营养餐》以营养健康为出发点，参考专家的建议，为家有考生的父母提供了科学配制营养餐的参考。

<<考前备战营养餐>>

书籍目录

第一章 均衡饮食营养餐孩子备考阶段的饮食原则考生的大脑需要这些营养一日之计在于晨让考生吃出好记忆力夜宵不能马虎吃什么能缓解头昏脑涨这样配餐孩子才能有食欲为考生醒脑益智的营养食谱吃什么可以提高学习效率如何配餐可以缓解脑疲劳集中注意力的营养餐为考生加个营养的课间餐营养不良的考生该如何食补考前饮食六不宜第二章 养精蓄锐安神餐哪些食物有助睡眠让考生跟失眠说再见饮食调节神经衰弱考生疲惫如何食补饮食调理孩子的嗜睡症临考夏季如何提高睡眠质量第三章 强体减压运动餐运动对考生益处多多运动需要哪些营养运动前与运动后饮食根据运动量大小科学配餐根据运动时间科学配餐根据运动项目调节饮食第四章 疾病防治保健餐养眼、护眼的营养食谱头疼也能饮食医预防感冒小秘方正确饮食让你有个好肠胃防暑、解暑的科学配餐饮食摆脱痛经困扰轻松改善便秘的简单食谱得了口腔溃疡要吃对饮食帮你“造血”第五章 心理调节自助餐饮食影响考生的情绪心灵减压小食谱饮食调节低落情绪把忧郁“吃”掉饮食摆脱焦虑脾气暴躁，饮食来调第六章 决胜考场加强餐如何搭配考试期间的三餐考试餐有讲究，忌大补特补考试前一天的放松食谱中高考第一日的头脑清醒餐中高考第二日的保持体力餐中高考第三日的清补健脾餐

<<考前备战营养餐>>

章节摘录

版权页：插图：人类的食物是多种多样的，各种食物所含的营养成分不完全相同。

除母乳外，任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养素。

平衡膳食必须由多种食物组成。

才能满足人体各种营养需要。

达到合理营养、促进健康的目的，因而要提倡人们广泛食用多种食物。

临考学生的每日膳食都应包括谷薯类、肉蛋奶豆类、蔬菜水果类、油脂类四大类食物。

合理供给主食对高考、中考学生的饮食首先要保证主食的供给。

米、面等主食含有非常丰富的碳水化合物，这种营养物质在人体内氧化以后可以产生供给大脑用的能量。

因为学生大脑需要的能量。

来源于脑血管里的血糖，而血糖就是由碳水化合物转化而来，所以高考学生每天应该保证350～500克的粮食。

不应只吃大米和白面。

还应该注意一些粗杂粮的摄入。

因为粗杂粮里面含有非常丰富的B族维生素和矿物质。

清淡少刺激这样的饮食有利于学生体内的水分以及酸碱保持平衡，不容易引起胃肠道的不适症状。

最好不食用或少食用辣油、油炸食品、冰冻西瓜等。

新鲜剩剩食夏季剩饭菜很容易被葡萄球菌污染，要避免因摄入了被细菌污染的食品而引起的食物中毒事件，要尽量保证食物的新鲜和卫生。

<<考前备战营养餐>>

编辑推荐

《考前备战营养餐》：为孩子加分的科学配餐，让孩子决胜考场的营养食谱，聪明家长健康考生成功从科学饮食开始。

您一起精心配制孩子的营养餐，科学合理地为孩子助力加油！

均衡饮食营养餐、养精蓄锐安神餐、强体减压运动餐、疾病防治保健餐、心理调节自助餐、决胜考场加强餐。

<<考前备战营养餐>>

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>