

# 中小学生营养指南



[中小学生营养指南\\_下载链接1](#)

著者:刘政

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2001-06

装帧:平装

isbn:9787501932337

我国著名的营养学家于若木教授深刻指出：人民的营养问题不是孤立的问题，主要受国

民经济发展程度的制约，可以说，它与经济发展是同步进行的。但是，国民经济发展了，人民群众收入增加了，由于缺少营养知识，并不能收到合理营养的目的，所以，营养保健又必须与营养知识的普及同步进行。实践证明，同样的经济水平，有营养指导与没有营养指导情况大不相同。

我国近年的中小学生健康现状并不理想，一些孩子营养不良，不少人缺钙、缺铁；一些孩子营养过剩，肥胖的发生率逐年增高。

居民生活水平提高了，家长有钱了，孩子想吃什么，父母都能为孩子买，孩子的健康怎么还会出现问题呢？这可是个问题！营养学家的答复是：一个重要的原因是我们的家长不善于科学地安排孩子的饮食。因此，家长们该提高自身的营养学知识了，否则，您孩子的健康就成问题了。

通过阅读这本书，您可以了解到：中小学生的生理特点、营养需求、各类食物中的营养价值、常见的中小学生营养障碍、如何平衡膳食与合理营养。

书中特别指出：认为“营养是有钱人的事情”这一观点是错误的，提出贫困家庭学生的合理营养思路。这些都体现出本书大众化、针对性、实用性的突出特点。

书中从学生营养的基础知识说起，介绍了平衡膳食理论，指出了目前家长们普遍存在的营养误区，详细介绍了如何搞好学生营养午餐的问题，并根据作者多年从事营养餐研究的实践经验，推出了多种不同年龄段学生营养午餐的配制方案，提出了配餐之中的注意事项。书中还对家长们普遍关心的中小学生的早餐、晚餐、间食、零食以及考试期间的膳食安排等一一作了论述。

作者介绍:

目录: 第一章 食物的消化第二章 中小学生的生理特点 第一节 中小学生的生理特点  
第二节 中学生的生理特点 第三章 中小学生的营养需求 第一节 蛋白质 第二节 脂肪  
第三节 碳水化合物 第四节 热量 第五节 水 第六节 无机盐 第七节 维生素第四章  
各类食物的营养价值 第一节 粮谷类 第二节 薯类  
第三节 畜禽类和鱼类 第四节 热量 第五节 蔬菜与水果 第六节 乳类 第七节 豆类与硬果类  
第八节 菌藻类  
· · · · · (收起)

[中小学生营养指南\\_下载链接1](#)

标签

飞

评论

-----  
[中小学生营养指南 下载链接1](#)

书评

-----  
[中小学生营养指南 下载链接1](#)