

中小学生营养指南



[中小学生营养指南_下载链接1](#)

著者:

出版者:中国医药科技出版社

出版时间:1999-10

装帧:平装

isbn:9787506721783

内容简介

本书是进行中小学生营养教育的科普读物。全书以通俗易懂的语言，由浅入深地引导读者走进营养知识的大门。围绕着什么是营养素、认识我们的食物、平衡膳食、锻炼与营养、学生营养的误区、营养相关疾病等8个专题，进行了形象、系统的论述，揭示了人类营养与健康的奥秘。书中配有出自中学生之手的多幅插图，生动活泼，图文并茂，具有较强的知识性、实用性、趣味性和可读性。该书普遍适用于中小学生、学生家长、老师和基层社区卫生保健人员阅读，可作为学校健康教育教学的辅助用书和开展学校健康促进活动和学生素质教育的参考资料。

作者介绍:

目录: 目录

一、走进营养知识大门

1什么是营养

2为什么要重视营养

3如何判断中小学生的营养水平

4我国中小学生存在的营养问题

二、营养素是人体健康的物质保证

1碳水化合物——人体能量的主要来源

2.蛋白质——生命的物质基础

3脂肪——能源的“储备仓库”

4维生素——无所不能的“生命卫士”

5无机盐与微量元素——无处不在的生命要素

6水——生命的摇篮

7膳食纤维——肠道“清洁工”

8热能——生命活动的动力

三、认识我们的食物

1食物的分类

2.平衡膳食宝塔

四、平衡膳食与合理烹调

1什么是平衡膳食

2怎样做到平衡膳食

3小学生的合理营养

4中学生的合理膳食

5考试期间的合理膳食

6制定家庭营养食谱

五、走出学生营养的误区

1.矫正不良饮食习惯——不可忽视的小毛病

2方便快餐——不是最佳食品

3.服保健品——并非明智的选择

4.盲目节食——为“减肥”而付出代价

5饮酒——“男子汉”气概的体现？

六、锻炼与健康

1.锻炼对青少年身体的影响

2.锻炼的基本原则

3家庭生活与锻炼

4运动时的营养问题

附：全民健身计划纲要

七、饮食与学生常见营养性疾病

1.缺铁性贫血

2钙缺乏症

3维生素B。缺乏症

4维生素C缺乏症

5碘缺乏症

6单纯性肥胖

八、从小抓起，预防“成人慢性病”

1高血压病与平衡膳食

2饮食调节与冠心病预防

3.肥胖儿——迈向糖尿病的准备阶段

4膳食 营养与癌症预防

附录1学生营养午餐食谱

2营养知识20题

参考文献

• • • • • (收起)

[中小学生营养指南_下载链接1](#)

标签

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](#)