

吃得好，长得好



[吃得好，长得好 下载链接1](#)

著者:陈君石//葛可佑//杨月欣//杨晓光//张国雄

出版者:山东美术

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787533030216

《吃得好长得好》一书，是陈君石、葛可佑、杨月欣、杨晓光、张国雄等五位营养学家通过长期实践，运用他们的智慧，根据营养学原理，结合我国中小学生的实际营养现状而制定的平衡膳食指南。内容针对中小学生在生活中遇到的各种营养问题做了详细的讲解。对吃什么食物好。怎么吃才能保证中小学生身体良好发育。也提出了中肯的指导建议。

专家特别指出，中小学生生长发育时期，是他们体格和智力发展的重要阶段。也是生活方式形成的重要时期；学习和掌握平衡营养膳食、营养与健康方面的知识，就可以避免因不合理膳食和不良生活习惯造成的相关疾病的发生。《吃得好长得好》权威严谨、实用有趣、通俗易懂、贴近生活、覆盖全面，是一本保障中小学生健康成长的“营养圣经”。

作者介绍:

杨月欣，营养学教授，博士生导师。中国疾病预防控制中心营养与食品安全所食物营养评价室主任。兼任联合国粮食及农业组织东北亚食物信息中心主席，卫生部食品卫生标准委员会委员，全国乳品标准委员会副主任，中国食品科学技术学会常务理事，营养支持委员会副主任，中国营养学会副理事长，中国营养学会营养与保健食品分会主任委员。中国达能营养中心秘书长。修订《中国居民膳食指南》专家委员会委员。主要从事妇幼营养、食物营养研究。

陈君石，中国工程院院士，博士生导师。我国食品毒理学学科的创始人之一，国内外享有盛誉的营养和食品安全专家。现任中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员，达能营养中心科学委员会副主席。兼任卫生部食品卫生专家咨询委员会主任；卫生部全国食品卫生标准委员会主任；世界卫生组织食品安全专家团成员；世界卫生组织食品污染监测合作中心（中国）主任；美国康奈尔大学营养科学系兼任教授等。

葛可佑，教授，营养学专家，中国营养学会名誉理事长、首席顾问，中国科学技术协会第七届委员会委员，国际营养联合会执委，亚洲营养联合会执委，中国食物与营养咨询委员会副主任委员。主要从事人群营养状况的调查和改善研究，领导中国营养学会修订了中国居民膳食指南，创作了“平衡膳食宝塔”，发表了我国第一个“膳食营养素参考摄入量”。

杨晓光，研究员，博士生导师。中国营养学会常务理事，卫生部微量元素营养重点实验室主任。修订《中国居民膳食指南》专家委员会副主任委员。将分子生物学技术应用于营养与食品卫生方面，开创了新的领域，特别是将在国外进行的前沿性科研课题带回国继续进行深入研究，并取得了创新性结果。

张国雄，副研究员，达能营养中心(中国)总代表、科学委员会委员，从事儿童营养研究二十余年，有丰富的营养研究、健康教育及项目管理工作经验，曾发表科研论文、科普文章八十多篇。

目录: 第一课 有利于长高的饮食 第二课 吃甜食的利弊知多少 第三课 早餐吃什么上午更扛饿 第四课 谷类食物有什么营养价值 第五课 孩子也要少吃盐 第六课 夏季不宜过食冷饮 第七课 孩子挑食怎么办 第八课 不宜多吃烧烤食品 第九课 吃水果要不要削皮 第十课 让孩子吃点粗粮 第十一课 牛奶与钙一样也不能少 第十二课 不要在餐桌上批评孩子 第十三课 肉类及其制品有什么样的营养价值 第十四课 预防“富贵病”应从儿童做起 第十五课 说说脂肪 第十六课 吃出一个聪明孩子 第十七课 预防维生素D缺乏之良策——阳光+饮食 第十八课 警惕儿童营养不良 第十九课 水果不能代替蔬菜 第二十课 饮料，孩子喝什么好 第二十一课 零食好吃，如何选择 第二十二课 豆类食品营养好 第二十三课 食物是如何分类的 第二十四课 均衡营养防贫血 第二十五课

科学饮食防治近视第二十六课 怎么烹制才能保持食品中的营养第二十七课
青春期的营养安排第二十八课 碳水化合物对人体都有哪些生理作用第二十九课
家有小胖子怎么办第三十课 你的孩子缺锌吗第三十一课
孩子经常烂口角怎么办第三十二课 患病的孩子如何补充营养第三十三课
狼吞虎咽就餐好不好第三十四课 菜蔬之最——胡萝卜第三十五课
孩子经常便秘怎么办第三十六课 饮食中如何预防儿童铅中毒第三十七课
蛋黄与记忆力第三十八课 孩子不能不吃早餐第三十九课
孩子锻炼后的营养安排第四十课 何为膳食宝塔第四十一课
小儿多动症与饮食有关第四十二课 怎样安排课间餐第四十三课
蛋白质对孩子身体有哪些作用第四十四课 你的孩子缺乏维生素A吗第四十五课
水是营养素吗第四十六课 小学生每日的营养安排第四十七课
水产品有什么营养价值第四十八课 营养早餐吃什么第四十九课
中学生每日的营养安排第五十课 学点营养知识帮助孩子健康成长第五十一课 什么叫营养
· · · · · (收起)

[吃得好，长得好_下载链接1](#)

标签

饮食

健康

食谱

评论

饮食要健康，注意搭配，图文并茂教授做饭。

[吃得好，长得好_下载链接1](#)

书评

吃得好，长得好 下载链接1