

<<中小学营养知识教育读本>>

图书基本信息

书名：<<中小学营养知识教育读本>>

13位ISBN编号：9787500106302

10位ISBN编号：7500106300

出版时间：1999-09

出版时间：中国对外翻译出版公司

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>

<<中小学营养知识教育读本>>

书籍目录

目录

第一章 营养是青少年身体健康发展的物质基础

- 一、蛋白质营养是青少年健康成长的物质保证
- 二、碳水化合物是青少年身体能量的来源
- 三、脂肪是产热量最高的物质
- 四、水是生命的源泉
- 五、无处不在的无机盐
- 六、维生素是青少年身体健康发展必不可少的因素
- 七、热量摄入多少是营养学上首先考虑的问题

第二章 我国青少年目前的营养状况和存在的问题

- 一、我国青少年目前的营养状况
- 二、目前存在的因营养素缺乏而导致的疾病
- 三、肥胖问题
- 四、某些营养素摄取过多的问题

第三章 中小学生的合理营养需要与膳食

- 一、青少年所需营养素的特点
- 二、青少年膳食调配与营养
- 三、培养良好的饮食习惯

第四章 青少年健康成长的营养与膳食指南

- 一、营养供给量标准
- 二 食物中各种营养素的组成
- 三、平衡膳食组成
- 四、膳食指导方针

附录

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>