

<<给孩子最好的食物>>

图书基本信息

书名：<<给孩子最好的食物>>

13位ISBN编号：9787500684626

10位ISBN编号：7500684622

出版时间：2008-11

出版时间：中国青年出版社

作者：范志红

页数：255

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>

## <<给孩子最好的食物>>

### 内容概要

称职的父母知道，要把孩子饮食的质量掌握在自己的手里，而不是把责任推给社会。于是他们会给孩子购买优质的食物原料，制作安全健康的饭菜。

明智的父母也知道，身教重于言传，特别是在生活习惯方面。

于是他们买来多样化的天然食品，多吃蔬菜水果，赞美粗粮，远离甜点。

据研究，孩子的饮食习惯早在5岁就开始形成，而这时候，父母对孩子的饮食质量责无旁贷。

父母对天然食物的态度，对早餐质量的重视，都会潜移默化地影响着孩子的营养认知，从而帮助他们形成健康的饮食习惯，使他们终身受益。

当然，也有很多父母会说：我辛辛苦苦忙于挣钱养家，不就是因为爱孩子，想给他一个好的生活吗？

可是他们或许忘记，好的饮食习惯不是钱能够买来的，孩子的健康身心不是钱能够买来的，被爱的感觉更不是钱能够买来的。

你是真的爱自己的孩子吗？

如果是，请花费一点时间，给他们亲手做饭，和他们一起吃饭吧。

让共同用餐成为家庭生活的重要仪式，把健康带给他们的一生，让其乐融融的幸福感觉永远留在他们的记忆中吧！

## <<给孩子最好的食物>>

### 作者简介

范志红，食品科学博士，中国营养学会会员，中国食品科技协会营养支持委员会理事，中国烹饪协会美食营养委员会专家委员。

长期从事大众食品营养宣教活动，是北京奥组委绿色奥运宣教专家、全国妇联“妇女大讲堂”讲师团成员、中央国家机关健康大讲堂讲师团成员。

## <<给孩子最好的食物>>

### 书籍目录

序一 你给孩子吃了什么？

序二 最难忘的味道Part 1 认识食品中的朋友和敌人 有机食品：最放心的选择 维生素：时髦保镖很实用 微量元素：小含量大功能 尴尬的朋友：食品添加剂知多少 潜伏的杀手：食品有害物质大曝光 “美丽”的误会：你会上食品标签的当吗？

超市大赢家：各种食物选购要点Part 2 看清美味零食的营养真相 该给孩子吃多少糖？

该给孩子吃什么糖？

冰凉甜品如何选择？

糕点面包如何选择？

揭开饮料的真面目？

远离膨化食品Part 3 走出儿童饮食的困惑和误区 该给孩子喝什么奶？

一板奶片就是一杯好牛奶吗？

中国孩子要吃“外国”奶酪吗？

怎么吃玉米才既美味又健康？

如何给孩子服用保健品？

如何让孩子吃出一口贝齿？

孩子和祖辈的饮食碰碰车Part 4 轻松提高日常饮食品质的秘诀 大米：大米的优缺点和烹饪要诀 粗粮：让孩子爱上粗粮的五大理由和对策 蔬菜：选购、烹调和食用蔬菜的最佳方案 水果：充分享用水果和果汁的技巧 果仁：果仁营养大比拼和食用贴士 豆类：让孩子受益终身的健康美食 肉类：趋利避害巧吃肉 水产品：食用水产品的五大安全绝招Part 5 三餐搭配和健康美食制作 吃好早餐有方法 午餐、晚餐六原则 春季生长饮食调理 夏日防暑饮食调理 秋季防病饮食调理 冬季防肥饮食调理 运动后饮食调理 补铁美味营养餐制作 补钙美味营养餐制作 补VA美味营养餐制作

## &lt;&lt;给孩子最好的食物&gt;&gt;

## 章节摘录

Part 1 认识食品中的朋友和敌人 有机食品：最放心的选择 孩子年幼，解毒功能和免疫能力远远没有发育健全，甚至一些对成年人来说无害的成分，也会影响他们的健康。因此，食品的安全性问题，是父母们最关注的问题。

然而，来自各种媒体有关食品安全问题的报道，让每位家长为孩子的安危捏了一把汗：含有农药的蔬菜、含有瘦肉精的猪肉、含有三聚氰胺的牛奶、含有环境污染物质的鱼虾……作为一个决心保护孩子健康的家长，该如何应对呢？

也许，您所能做出的最放心选择，便是有机食品了。

**有机食品的标准** 有机食品指来自有机农业生产体系，根据国际有机农业生产的要求和相应的标准生产、加工和销售，并通过独立的有机认证机构认证的供人类消费、动物食用的食品。这个严格的定义听起来可能有点拗口，简单地说，有机食品就是符合以下几个要求的食品： 农业生产过程中，不能使用化学合成农药和化肥，也不能使用转基因技术。

食品加工的过程中，只能使用有限的、有机食品生产标准许可的添加和包装材料。

产品必须符合相关的标准，通过产品检测。

在生产、加工和销售的每个环节中，都有严格的管理，产品具有可追溯性。

产品使用特定的有机食品标志。

所以说，有机食品是让人放心的食品。

由于它遵循相关的法规，每一个产品都保证不会因化学污染对人体健康造成损害；由于它的可追溯性，每一份产品都可以查到出问题的环节和责任人，使消费者的安全得到充分的保障。

**有机食品农药残留更低** 目前我国的生产中，农药残留和重金属污染都是普遍存在的问题，消费者很难从产品的外观上看出其污染状况。

而相对于普通食品，有机食品在农药残留和重金属污染方面都表现得更加安全。

根据2005年新颁布的国家标准，有机食品的农药残留必须达到相关国家标准限值的5%以下。

也就是说，如果国家许可的残留量是100，那么有机食品的残留量必须低于5。

有机食品是一种认证门槛很高的食品，要想获得有机食品的资格认证，除了要建立严密的生产质量管理体系以外，还要通过最终产品的残留量检测。

显然，如果父母们选择有机食品，就可以在农药残留这方面彻底放下心来。

父母们也许会问，以前听说有个“绿色食品”，现在又出来了“有机食品”，到底哪个更安全、更健康呢？

实际上，“绿色食品”和“有机食品”都是食品安全的认证标准。

单从农药和重金属指标上来说，不能说谁优谁劣。

## <<给孩子最好的食物>>

### 编辑推荐

环境污染？

教你如何给孩子吃得既安全又营养；号称健康？

教你看穿食品标签背后的营养真相；爱吃零食？

教你使孩子美味和健康兼得的良方；不喜三餐？

教你轻松提高日常饮食品质的诀窍。

一个味觉迟钝、对天然食物毫无感情的孩子，很难想象他能够有丰富而豁达的心灵。

如今，家长们都在努力给孩子最好的教育，努力给孩子最好的生活条件，可是，他们真的得到了最好的食物吗？

家长们，请在看过《给孩子最好的食物》之后，认真检查一下家里的冰箱和食品柜，好好反思一下，你的孩子都在吃什么？

他们所吃的，是新鲜、天然、多样的食物吗？

<<给孩子最好的食物>>

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>