

## <<吃出孩子的健康>>

### 图书基本信息

书名：<<吃出孩子的健康>>

13位ISBN编号：9787543311916

10位ISBN编号：7543311917

出版时间：2000-05

出版时间：天津科技翻译出版社

作者：日、河野友美

页数：188

字数：170000

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>

## <<吃出孩子的健康>>

### 内容概要

本书作者所介绍的食物丰富，营养概念也清楚；不是仅谈什么不能吃，而是多谈应吃些什么。具体点出一些营养丰富的食物，如第五章的“用番薯当做点心”、“不可缺乏的蛋及牛奶”、“多吃芝麻身体好”、“肉类的好搭档——马铃薯”、“南瓜可保护眼睛”、“不忘多吃菠菜、胡萝卜”、“黄豆制品营养高”等等，上述内容也是笔者在各种对民众演讲的场合中所一再强调的。

本书内容主要是针对儿童日常生活的饮食做论述，除此之外，有一小部分章节分析复杂的疾病时期的饮食。

本书的对象主要是幼儿时期到小学低年级的儿童，希望本书能成为这些孩子童家长的最好的参考书。

## <<吃出孩子的健康>>

### 书籍目录

#### 第一章 您对孩子的饮食观念正确吗？

- 1.儿童时期的饮食影响一生
- 2.高血压的病因源自幼儿时期
- 3.是否添回过多的调味酱？
- 4.是否食用高油脂食物？
- 5.是否三餐正常食用米饭？
- 6.让孩子吃什么好？

#### 第二章 给孩子必要的营养

- 1.好的“蛋白质”促进脑部发育
  - 2.“维生素A”预防感冒
  - 3.小心缺“铁”
  - 4.多食用“蔬菜纤维”
  - 5.多摄取“食物纤维”
  - 6.“维生素B2”不足
  - 7.可促进注意力集中的“维生素B1”
  - 8.多加摄取“钙质”
  - 9.每日摄取30种以上的食物
  - 10.多吃多运动
  - 11.重视早餐、午餐，减少晚餐食用量
  - 12.点心的重要性
  - 13.药物不是食物
- #### 第三章 避免孩子食和的食物
- 1.食用便利的“泡面”
  - 2.方便便宜的“油炸虾”
  - 3.解冻过的“虾子”
  - 4.切成薄片的“瘦猪肉”
  - 5.活鲜的“近海鱼类”
  - 6.添加物含量高的“鱼肉肠”
  - 7.以牛肉为主要成分的“腊肠”
  - 8.加了人工化合物的“调味乳”
  - 9.受到日晒的“沙拉酱”
  - 10.透明瓶装的“食用油”
  - 11.含多种添加物的“乳玛琳”
  - 12.生吃番茄
  - 13.“罐头豌豆”新鲜有问题
  - 14.“加味海苔”营养扣分
  - 15.含多种色素的“酱菜”
  - 16.易致肥胖的“高脂类面包”
  - 17.避免让孩子吃发霉食品
- #### 第四章 注意市面上的这些产品
- #### 第五章 您不妨多加利用这些食物
- #### 第六章 注意日常饮食习惯
- #### 第七章 纠正错误的饮食观念
- #### 第八章 如何改正孩子偏食的习惯
- #### 第九章 孩子生病的饮食
- #### 第十章 让孩子愉快的进餐
- #### 第十一章 维护孩子的牙齿健康

<<吃出孩子的健康>>

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>