

<<孩子 食物 健康3>>

图书基本信息

书名：<<孩子 食物 健康3>>

13位ISBN编号：9787543316690

10位ISBN编号：7543316692

出版时间：2004-1-1

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：Patricia McVeagh,Eve Reed

页数：268

字数：180000

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>

<<孩子 食物 健康3>>

内容概要

青少年时期注意摄取某些营养是至关重要的。

例如，铁和钙的摄取。

这一时期孩子们的行为经常导致他们不能获取良好的营养。

但是，饮食习惯是在儿童时期养成的，并且成为未来营养习惯的基础。

本书将对你在家里建立健康的饮食习惯起指导性作用。

如今到处充斥着各种混乱的、相互矛盾的“营养知识”。

本书的作用尽量把知识写得简单实用。

良好的营养摄取应是简单易行的。

<<孩子 食物 健康3>>

作者简介

Patricia McVeagh 博士 澳大利亚悉尼儿童医院儿科专家

Eve Reed 澳大利亚西米尔德儿童医院儿童养专家

<<孩子 食物 健康3>>

书籍目录

第1章 上学时期的食物 食欲减少 吃饭时间 家人共餐 什么是健康食品 8-18岁 脂肪的类型 食欲的增长 青少年的饮食习惯 哪一种营养素有缺乏的危险 铁 钙第2章 为最后的冲刺做准备 注意他们的成长 仔细测量 生长曲线图上标孩子的生长数据 适用于所有人的生长曲线图 长期的趋势 体型的形成 增强体质 骨骼生长 青春期布鲁斯 骨龄 女孩 男孩第3章 为什么要吃早饭 如果你不吃早饭会有什么问题 晚餐食物 早餐的替代食品 糖太多了吗 早餐对于大脑的影响 早饭应该吃些什么 铁和钙 对快速早餐的建议.....

<<孩子 食物 健康3>>

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>