

<<中小学生营养餐>>

图书基本信息

书名：<<中小学生营养餐>>

13位ISBN编号：9787544116138

10位ISBN编号：7544116131

出版时间：2001-5

出版时间：沈阳出版社

作者：周波

页数：102

字数：60000

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>

## <<中小学生营养餐>>

### 内容概要

自从1992年罗马国际营养大会召开以来，膳食与健康的关系越来越受到人们的关注。目前，许多国家都把“推行合理营养和健康生活方式”作为预防疾病、提高国民整体健康水平的重要战略之一。

近年来，我国相继出台了“中国居民膳食指南”和它的形象表达形式——“中国居民平衡膳食宝塔”

。“中国居民膳食指南”根据营养学原理，针对群众中存在的主要营养缺乏的现状，提出了合理营养的指导性建议。

因此，广泛深入地宣传“指南”，对于正确引导饮食消费，优化膳食结构，全面改善居民的营养状况，预防因营养缺乏而造成的疾病，起到不可估量的作用。

《有滋有味营养餐》丛书的编写宗旨在于力图把营养科学理论变成营养实践，把“指南”提出的合理营养原则直接融入人们的生活，希望大家能“吃得好活得更好”！

本书大体分为两大部分——营养学常识和早、中、晚餐全天食谱。

前者简明扼要地介绍了生命不同阶段的生理特点、营养的特殊需求以及食物选择和科学搭配的原则要求，后者根据年龄、生理阶段的不同需要，精选了符合膳食营养平衡原则的早餐、午餐、晚餐食谱各30例。

本书贯穿了实用性与可操作性的基本原则。

读者可根据自己的口味嗜好、饮食习惯以及食物的季节性特点和个人的经济状况，从三餐食谱中任意选择进行组合，那么，我们给出的实例就可组合出两万余套餐谱，而且任何一套都符合平衡膳食的要求

。这更是本书不同于一般食谱类书籍的显著特点之一。

本书插有饶有趣味的漫画，不仅作为本书内容的补充和扩展，还会在读者轻松阅读的同时，将一些容易被忽略的生活常识以别样的形式提示给大家。

本书语言通俗易懂，但又不失科学的严谨。

## <<中小学生营养餐>>

### 书籍目录

一、中小学营养须知 1 中小学生的生理特点 2 中小学生的营养需要 3 营养对中小学生健康的影响 4 平衡膳食合理营养的具体实施 (1) 优质足量的早餐 (2) 丰富多彩的午餐 (3) 适时适量的晚餐 (4) 巧食水果和零食 (5) 合理选配食物 (6) 科学烹制二、中小学生营养餐谱 7-10岁小学生早餐 (30套) 7-10岁小学生午餐 (30套) 7-10岁小学生晚餐 (30套) 11-13岁男生和11-18岁女生早餐 (30套) 11-13岁男生和11-18岁女生午餐 (30套) 11-13岁男生和11-18岁女生晚餐 (30套) 14-18岁男生早餐 (30套) 14-18岁男生午餐 (30套) 14-18岁男生晚餐 (30套) 三、备考及考试期间的膳食安排 1 备考及考试期间的营养需要 2 备考及考试期间的营养食物精选

<<中小学生营养餐>>

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>