

<<别让营养误了孩子未来>>

图书基本信息

书名：<<别让营养误了孩子未来>>

13位ISBN编号：9787563918409

10位ISBN编号：756391840X

出版时间：2007-11

出版时间：白山 北京工业大学出版社 (2007-11出版)

作者：白山

页数：268

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>

## <<别让营养误了孩子未来>>

### 内容概要

长久以来，许多家长对营养不良的认识仅限于营养不足，而实际上营养不良还包括营养过剩和营养失衡。

《别让营养误了孩子未来》先纠正父母在孩子营养健康方面的认识误区，然后针对不同孩子的具体情况，制订了预防性的营养方案，这些方案父母一看就懂，一懂就能运用。

## <<别让营养误了孩子未来>>

### 书籍目录

第一章 知己知彼，了解相关常识才能给孩子更好的营养 现在青少年在营养上存在的问题 孩子空间需要哪些营养 记住，营养是青春发育的基础第二章 循序渐进，帮助孩子养成良好的饮食习惯 帮助孩子走出挑食、厌食的习惯 纠正孩子不正确的进食姿势 监督孩子做到健康卫生的饮食第三章 合理安排，从日常膳食中给孩子足够的营养 一日三餐巧安排，营养健康自然来 不容忽视的营养早餐 午餐同样不能凑合 同孩子一同走出用晚餐的误区 讲究科学的方法，零食照样能吃出健康第四章 巧妙计划，从饮品中给孩子必要的营养 正确地认识水的作用，合理饮水 如何让孩子饮用到既卫生又科学的牛奶 怎样让孩子在饮茶中得到充分的营养 碳酸饮料好喝，但是也要注意不可过量 芬香提神的咖啡也有弊端 走出鲜榨果汁营养好的误区第五章 调整饮食，妥善地补充孩子所需的营养第六章 灵活应对，快速给孩子补充营养的方法第七章 魔幻厨房，让孩子更好地享受食物中的营养第八章 有据可循，给孩子选择最具营养的食物

## <<别让营养误了孩子未来>>

### 编辑推荐

长久以来，许多家长对营养不良的认识仅限于营养不足，而实际上营养不良还包括营养过剩和营养失衡。

本书先纠正父母在孩子营养健康方面的认识误区，然后针对不同孩子的具体情况，制订了预防性的营养方案。

这些方案父母一看就懂，一懂就能运用。

<<别让营养误了孩子未来>>

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>