

<<怎样养成良好的饮食习惯>>

图书基本信息

书名：<<怎样养成良好的饮食习惯>>

13位ISBN编号：9787806199534

10位ISBN编号：7806199535

出版时间：2000-6

出版时间：广西科学技术出版社

作者：（日）大泽清二 主编，刘晓燕 等译

页数：93

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>

<<怎样养成良好的饮食习惯>>

书籍目录

探讨我们的饮食习惯 你的饮食生活科学吗 找一找饮食生活中存在的问题 饮食的三大功能有利于健康的饮食方法 身体是由营养素组成的 能量来自食物 五大营养及其功能 能量摄取应与体重和活动量相适应 计算一下自己所需要的能量食物与吃法 不同的食物应吃多少 每天的基本摄取量 容易摄取过多或不足的食品 中小學生喜爱的食物所含有的能量 选择什么食品 食品商标与徽章的识别方法 营养均衡的饮食 第30、31页照片的菜谱和材料 自己动手 注意饮食节奏探讨规范化饮食 应多加注意青春期的饮食 容易引起肥胖的饮食习惯 控制青春期饮食的方法促进健康的饮食 怎样才是有利于健康的饮食生活 举世瞩目的日本型饮食 保护环境从饮食生活做起

<<怎样养成良好的饮食习惯>>

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>