

<<青少年考试期的营养与配餐>>

图书基本信息

书名：<<青少年考试期的营养与配餐>>

13位ISBN编号：9787810028257

10位ISBN编号：7810028251

出版时间：1997-05

出版时间：中国农业大学出版社

作者：范稚红

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>

<<青少年考试期的营养与配餐>>

书籍目录

目录

第一部分 了解青少年的身体需求

一 人体需要哪些营养

肚子和营养

营养和营养素

碳水化合物 生命的主要能源

脂类 身体的储备物质

蛋白质 生命的基本物质

维生素 生命的润滑油

矿物质 或多或少不可缺

水 最重要的营养素

二 青少年的营养需要特点

青少年的营养供应特别重要

青春期 营养需要的高峰时期

营养与良好的体型

三 营养与学习能力

大脑的工作需要营养

眼睛的健康需要营养

四 青春期的生活和饮食特点

生活节奏过于紧张

饮食生活不尽合理

青春期容易发生的营养问题

第二部分 什么样的食品有营养

一 家里的饭菜最有营养

“有营养”是什么意思

中国式饭菜营养好

二 什么样的食品少不了

五谷杂粮为学习提供能量

新鲜蔬菜水果使人精神振作

豆制品有益大脑健康

鸡蛋是营养的宝库

牛奶有助安定情绪

肉类和水产品：脂肪和脑黄金的故事

饮料、甜食对身体不利

高级品是不是营养品

大考前特别推荐的食品

大考前不宜过食的食品

第三部分 怎样给临考的青少年安排饮食

一 考试期青少年的饮食原则

什么是平衡膳食

怎样保证平衡膳食

考前适当补充营养素

二 三餐应当如何安排

早饭应当怎么吃

午饭应当怎么吃

<<青少年考试期的营养与配餐>>

晚饭应当怎么吃

零食到底吃不吃

三 合理的家庭烹调 and 膳食调配

兼顾风味、营养和卫生

煮饭的方法

热牛奶的方法

烹调蔬菜的方法

考试期的饮食安排

四 两代人合作是膳食计划成功的关键

营养教育 青少年的必修课

互相沟通才能取得孩子的支持

按照身体的感觉调整饮食

让孩子获得心理的满足

第四部分 20份推荐的一日食谱

一 早餐食谱

二 午餐食谱

三 晚餐食谱

四 夜宵食谱

第五部分 食谱中替换菜肴的制作方法

一 蔬菜菜肴

二 豆制品菜肴

三 鱼肉类菜肴

四 花色粥食

<<青少年考试期的营养与配餐>>

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>