

<<营养认知ABC>>

图书基本信息

书名：<<营养认知ABC>>

13位ISBN编号：9787501936656

10位ISBN编号：750193665X

出版时间：2002-4

出版时间：中国轻工业出版社

作者：吴美云 主编

页数：22

字数：26000

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>

## <<营养认知ABC>>

### 书籍目录

营养给你健康、智慧和力量 认识营养素营养贵在全面、适量与均衡 1 小学生对各种营养素的需要是全面和充足的 2 小学生对各种营养素的需要是适宜与均衡的营养主要来自日常膳食 1 平衡膳食，健康保证 2 粮食——能量的主要来源 3 蔬菜、水果——维生素与矿物质的宝库 4 奶、蛋、肉、大豆——优质蛋白质的来源 5 保证吃好早餐 6 营养午餐好 7 晚餐家适量大家来学营养知识，人人学会自我保健 1 洋快餐并非最佳选择 2 培养良好饮食习惯 3 白开水是最佳饮品 4 巧做胡萝卜，营养又美味 5 水果不能代替蔬菜 6 糖果与蛀牙 7 冰箱食品太凉 8 吃零食有学问 9 讲卫生，勤洗手 10 喝牛奶，促健康

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>