

<<考生营养与食谱>>

图书基本信息

书名：<<考生营养与食谱>>

13位ISBN编号：9787504838131

10位ISBN编号：7504838136

出版时间：2003-1

出版时间：农村读物出版社

作者：秦锐,许高升,刘昔荣

页数：91

字数：100000

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>

## <<考生营养与食谱>>

### 内容概要

如何科学地安排好孩子中考、高考前后的一日三餐，始终是困扰家长的一大难题。

常见的情况是，繁重的学习负担与过度的心理压力，往往会使孩子产生过度的“应激”反应，造成生理机能失衡，如失眠、头晕、肠胃功能紊乱、食欲不振等等。

面对这种状况，许多家长束手无策。

同样常见的，望子成龙的家长的惟恐孩子吃不好饭影响健康和精力。

但盲目地给孩子吃这吃那，凡是“好”东西，就买，就逼孩子吃，结果往往“好心办了坏事”。

许多家长对此，百思不得其解。

为什么会出现这样的情况呢？

关键在于，家长对应试孩子的心理和生理变化缺乏必要的了解，又不懂得可以利用合理的营养调剂手段，科学地安排好孩子的一日三餐。

为家长解忧是我们编写这本《考生营养与食谱》的宗旨。

但愿她能成长家长的实现自己心愿——考上理想的学校，考上自己喜欢的专业的得力助手！

<<考生营养与食谱>>

书籍目录

考生的健康与膳食考生的营养需要量考生应激的膳食调节有助于睡眠的食方 1. 主食制作 混合面馒头 混合面面条 杂粮饺子 2. 菜肴制作 安神肉丸汤 猪心何首煲 五味乳鸽 远志炖猪蹄 3. 点心制作 入宝粥 莲子冰糖银耳羹 乳类有助于减轻紧张、焦虑的食方 有助于减轻紧张、焦虑的食方 小米炸糕 炒黄花菜 黄花菜汤 快乐肉丝 百合鱼片 拨丝香蕉 鸭梨粥 拦藕片有助于缓解头昏 有助于缓解头昏、头号晕的食方 停晕蛋 莲心粥 参汁鸡丝 苦瓜杯促进食欲的食方 促进食欲的食方 什锦包子 开化馒头 葡萄干蛋糕 炸酱刀削面 学生担担面.....第增进学习忆记与思维的食方有助于注意力集中的食方有助于强身的食方有助于眼保健的食方防治中暑的食方却除便秘的食方预防盆血的食方

<<考生营养与食谱>>

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>