

<<中小学生家庭营养顾问>>

图书基本信息

书名：<<中小学生家庭营养顾问>>

13位ISBN编号：9787509107980

10位ISBN编号：7509107989

出版时间：2007-5

出版单位：人民军医出版社

作者：荀晓霖

页数：217

字数：218000

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>

## <<中小学生家庭营养顾问>>

### 内容概要

现如今，人们的生活水平提高了，但是很多中小学生的营养状况却不容乐观。正在长身体的孩子们该怎样合理饮食，科学地摄取营养，不仅他们自己不清楚，大多数家长也都不很了解，无法给予孩子正确的帮助和指导。

为此，作者从营养专家的责任感和使命感出发，急家长之所急，想家长之所想，选取了咨询中最为突出、最为典型的22例中小学生的营养问题，逐一分析，逐一解读，并提供了合理的解决办法和建议，指导家长和孩子走出营养迷雾和饮食误区。

本书案例代表性强，解读深入透彻，说理令人信服，语言通俗易懂，是解决中小学生营养问题的必备读物。

## <<中小学生家庭营养顾问>>

### 作者简介

荀晓霖，1965年出生，1990年获哈尔滨医科大学医学营养学硕士学位。

现任北京军区总医院资深高级营养医师，兼任中国烹饪协会美食营养委员会专家委员、健康教育专家、北京市学生营养餐专家委员会营养专家、中国老年保健学会专家委员，并担任《食品安全与健康顾问》、《健康时报

## <<中小学生家庭营养顾问>>

### 书籍目录

一、早餐不可少，怎样吃才更科学二、午餐很丰盛，怎样吃才更营养三、晚餐很精美，怎样吃才更合理四、孩子不长个儿，究竟为什么五、聪明头脑吃出来六、备考倒计时，营养全方位七、警惕美味饮料带来健康隐患八、吃水果的误区九、油炸食品该怎样吃十、吃好吃巧防近视十一、合理饮食，实现“小胖墩儿”的瘦身梦十二、豆蔻少女容易缺乏什么营养十三、为苗条，蔬菜女孩痛失健康十四、让饮食帮你轻松“战痘”十五、为什么多吃瘦肉，多吃蛋，缺铁性贫血仍不断十六、指甲为何现“白斑”十七、天然食物疗法战胜腹泻十八、什么方法解除便秘之苦最安全、最有效十九、炎炎夏季如何食疗防中暑二十、如何应对如影随形的感冒二十一、小小少年的高血压二十二、翩翩少年为何罹患胃炎

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>