

<<儿童健脑益智营养宝典>>

图书基本信息

书名：<<儿童健脑益智营养宝典>>

13位ISBN编号：9787530834077

10位ISBN编号：753083407X

出版时间：2005-04-01

出版时间：天津科学技术

作者：陆小左

页数：131

字数：89000

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>

<<儿童健脑益智营养宝典>>

内容概要

本书围绕如何有效地从食物中吸收充足的营养，从而促进孩子大脑和智力发育这一问题，系统地阐述了健康饮食与智力发育的关系，详细介绍了对智力发育有良好促进作用的食物，并结合中医食疗养生的特色，提供了儿童生长发育不同阶段的健脑益智食谱，对智力发育迟缓的儿童也提供了很好的食疗药膳方。

在编写本书时，我们尽量注意了内容的科学性、实用性，有针对性地解决实际问题，方便家庭使用。事实证明，只要坚持合理营养、平衡膳食，我们每个家庭都能培养出健康聪明的下一代。

<<儿童健脑益智营养宝典>>

书籍目录

一 儿童的智力发育与营养 (一) 婴幼儿智力发育的特点 (二) 婴幼儿的饮食营养 1 婴儿期的饮食营养 2 幼儿期的饮食营养 3 学龄前儿童的饮食营养 (三) 各种营养素对儿童智力发育的影响 1 蛋白质 2 碳水化合物 3 脂肪 4 维生素 5 矿物质 6 水 7 食物纤维二 常用益智食物 (一) 水果类 荔枝 核桃 香蕉 桂圆 苹果 桑葚 葡萄 红枣 (二) 蔬菜类 黄花菜 金针菇 黑木耳 银耳 芹菜 菠菜 胡萝卜 香菇 莲子 山药 西红柿 (三) 粮食类 大豆 小米 玉米 芝麻 花生 粳米 糯米 小麦 燕麦 荞麦 (四) 肉蛋类 鸡肉 鹌鹑 兔肉 鸽肉 猪肉 鸡蛋 鹌鹑蛋 猪骨头 牛肉 羊肉 猪肝 羊肝三 儿童健脑食忌四 不同年龄段儿童的健脑益智食谱五 促进儿童智力发育的食疗药膳

<<儿童健脑益智营养宝典>>

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>