

<<享受健康人生-孩子怎么吃>>

图书基本信息

书名：<<享受健康人生-孩子怎么吃>>

13位ISBN编号：9787543930063

10位ISBN编号：7543930064

出版时间：2006-9

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：蒋家駢

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>

## <<享受健康人生-孩子怎么吃>>

### 内容概要

《享受健康人生——孩子怎么吃》一书着重强调了孩子的饮食问题。

好的建筑物必定是从打第一根基础桩开始就注重质量。

同样，人体的健康也需从出生的第一天起开始注重科学膳食，摄入适当的营养素，避免吃进有毒有害和不符合卫生要求的食品。

本书从《营养知识》、《怎样的好吃有好处》、《需要加以避免的一些吃法》、《解开你的疑惑》和《选购方法提醒》五大方面通过169个专题，讲解孩子经常会遇到的，甚至是突出的“吃法”问题。如果不能掌握科学的饮食方法，那么违背科学原则的饮食方法还将长期存在，并影响一代又一代孩子的健康成长。

本书是广大家长、老师、儿童及青少年工作者、儿童食品生产经营者，以及所有关心孩子健康成长的各界人士的必备书籍。

<<享受健康人生-孩子怎么吃>>

作者简介

蒋家骧，上海市营养学会副理事长。

主任医师，教授，享受政府特殊津贴专家。

上海市预防医学会微生态专业委员会副主任委员。

《上海预防医学杂志》编委。

1962年毕业于上海第一医学院。

曾任上海市卫生防疫站常务副站长、上海市卫生局卫生监督所副所长、上海市食品卫生监督所所长

书籍目录

前言第一部分 健康需要科学的营养知识 什么是营养 什么是平衡膳食 孩子正常生长需要碳水化合物 孩子正常生长需要蛋白质 哪些是含蛋白质多、营养价值高的食品 蛋白质吃得太多有害健康 正确看待孩子吃脂肪 动物脂肪与植物脂肪哪个好 孩子吃什么植物油好 摄入三大营养素的合适比例 孩子正常生长需要维生素A 孩子正常生长需要维生素D 孩子正常生长需要维生素E 孩子正常生长需要维生素K 孩子正常生长需要维生素B1 孩子正常生长需要维生素B2 孩子正常生长需要维生素B6 孩子正常生长需要维生素12 孩子正常生长需要烟酸 孩子正常生长需要生物素 孩子正常生长需要维生素C 孩子正常生长需要矿物质钙 孩子正常生长需要矿物质磷 孩子正常生长需要矿物质铁 孩子正常生长需要矿物质硒 孩子正常生长需要矿物质镁 孩子正常生长需要矿物质锌 生长正常的孩子还需要专门补锌吗 吃碘盐的孩子还需要补碘吗 婴儿出牙晚, 是否要加大补钙量 矿物质摄入过量会给孩子健康造成不良影响 怎样才能从主食中摄取更多的营养素 儿童营养的三大误区 几种食物中的营养素如何换算 ..... 第二部分 怎样的吃法有好处 第三部分 需要加以避免的一些吃法 第四部分 解开你的疑惑 第五部分 食品选购方法 提醒

<<享受健康人生-孩子怎么吃>>

编辑推荐

孩子的饮食质量不但关乎到孩子今天的健康 还将影响到孩子一生的健康 任何营养素的缺乏和过剩均会影响孩子正常生长发育 从孩子出生的第一天开始就应获得适当, 均衡的营养 众多好看, 好吃的食品对孩子不一定是有益的 为孩子提供科学, 安全的饮食是每个家长的天职

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>