

# 《10-20歲活力飲食營養書》

## 图书基本信息

书名：《10-20歲活力飲食營養書》

13位ISBN编号：9789867609694

10位ISBN编号：9867609697

出版时间：2005年05月13日

出版社：葉子

作者：王彥懿

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《10-20歲活力飲食營養書》

## 內容概要

當孩子進入了發育期，該怎麼藉由均衡的飲食、正確的營養知識，來陪伴孩子度過從醜小鴨變天鵝的蛻變期呢？本書可運用的年齡層涵蓋了青春期前期（10歲）到大學生階段（20歲），經由八個不同個案故事的描述和分析，深入淺出的探討這個年齡層的飲食特質，讓家長和孩子可以一起建立更健康、有益的飲食模式，以提供孩子們在青春期最適宜的營養需求，在不穩定的成長期給予生理和心智最可靠的食物補給。

# 《10-20歲活力飲食營養書》

## 作者簡介

王彥懿

學歷 / 美國紐約州康乃爾大學營養生化碩士、中山醫學院營養系學士

經歷 / 長庚大學護理系兼任講師、傳銷公司保健食品發組長、兼職翻譯

專長 / 生命期營養、疾病營養、保健食品成分與功效

著作 / 10~20歲活力飲食營養書、優質寶貝 - 幼兒這樣吃最健康、蕃茄美人健康餐、學齡童的營養書

## 書籍目錄

作者序 - - 別輕忽營養和飲食的功效

UNIT 1 給我營養，其餘免談 青少年該吃多少食物？

生理與心理的巨幅變化

吃得健康，就從「質」與「量」開始

青少年的飲食記事一 - - 挑剔的小傑

青少年的飲食記事二 - - 矛盾的依婷

UNIT 2 聰明選擇「酷」食物

聰明吃早餐

喝水最健康

一天的飲食安排

青少年的飲食記事一 - - 擔心長不高的陳安

青少年的飲食記事二 - - 喜歡零食的小莉

UNIT 3 吃錯了，遜！ 青少年的營養問題

肥胖專題

飲食行為與態度

青少年的飲食記事一 - - 救救我的「豆花」吧！

青少年的飲食記事二 - - 惱人的「好朋友」

UNIT 4 健康飲食與生活

補習與熬夜

國內外青少年的飲食差異

青少年的飲食記事一 - - 男生宿舍

青少年的飲食記事二 - - 美麗與哀愁

結語 - - 營養教從教導開始

# 《10-20歲活力飲食營養書》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)