

《中小学生饮食通》

图书基本信息

书名：《中小学生饮食通》

13位ISBN编号：9787504829559

10位ISBN编号：7504829552

出版时间：1999-06

出版社：农村读物出版社

页数：221

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

作者简介

作者简介

马冠生，1963年生，1989年获上海医科大学医学硕士学位，1996年底至1997年5月在美国哈佛大学社会医学系从事健康和行为研究培训项目，1998年作为联合国公共卫生视察员被派往伊拉克工作三个月，现为中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所副研究员、学生营养研究室主任，并任中国学生营养促进会理事及北京市营养学会常务理事。

著有《儿童急性腹泻治疗中药物的合理应用》、《现代家庭营养保健大全》（台著），并发表论文10多篇。曾负责“北京市中小学生及家长营养教育效果及评价”、“儿童营养监测与改善计划”等项目，现从事“早餐质量和学习成绩”及“我国四城市儿童少年饮食行为及其影响因素的现况调查”等课题研究。

书籍目录

目录

一、学生时期的生理特点

- (一) 中小学生的年龄范围及其生长发育的特点
- (二) 生长发育的阶段性和程序性和非匀速性
- (三) 轨迹现象和赶上生长
- (四) 儿童的生长关键期
- (五) 什么是青春期
- (六) 青春期期间儿童少年的体格变化
- (七) 青春期女生易出现贫血

二、学生时期的营养需要

- (一) 中小学生营养需要的特点
- (二) 对蛋白质的需要
- (三) 对碳水化合物的需要
- (四) 对脂肪的需要
- (五) 对能量的需要
- (六) 对维生素的需要
- (七) 对矿物质的需要

三 中小学生营养基础知识

- (一) 食物分类及食物的营养价值
- (二) 食物储存 加工和制作中的学问
- (三) 平衡膳食 学生生长发育的保证
- (四) 中小学生良好饮食行为的培养
- (五) 正确对待孩子的挑食 偏食
- (六) 一日三餐的营养

1.早餐 要吃好

2.课间加餐 视具体情况而定

3.午餐 营养要全面

4.快餐 不宜经常吃

5.零食 合理选择

(七) 学生时期容易出现的营养问题

1.缺铁性贫血

2.钙摄入不足

3.锌摄入不足

4.维生素A摄入不足

5.核黄素摄入不足

6.肥胖症

(八) 复习、考试期间的饮食

(九) 慎选“营养保健品”

(十) 白开水 中小学生的首选饮料

四 中小学生营养食谱

(一) 制定学生营养食谱的基本原则及方法

(二) 一般食谱的评价方法与实例分析

(三) 营养食谱举例

16~9岁小学生四季食谱

210~12岁小学生四季食谱

313~18岁学生四季食谱

(四) 补充营养素的食谱

- 1.富含维生素A的菜谱和食谱
- 2.富含铁的菜谱和食谱
- 3.富含钙的菜谱和食谱
- 4.富含维生素B1的菜谱和食谱
- 5.富含维生素B2的菜谱和食谱
- 6.富含维生素C的菜谱和食谱

附录

- 一 学校午餐营养与卫生要求
- 二 中国居民膳食指南及平衡膳食宝塔
- 三 中小学生推荐的每日膳食中营养素供给量
- 四 简易食物成分表

《中小学生饮食通》

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