

# 《青少年考试期的营养与配餐》

## 图书基本信息

书名：《青少年考试期的营养与配餐》

13位ISBN编号：9787810028257

10位ISBN编号：7810028251

出版时间：1997-05

出版社：中国农业大学出版社

作者：范稚红

页数：165

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

## 书籍目录

### 目录

#### 第一部分 了解青少年的身体需求

##### 一 人体需要哪些营养

##### 肚子和营养

##### 营养和营养素

##### 碳水化合物 生命的主要能源

##### 脂类 身体的储备物质

##### 蛋白质 生命的基本物质

##### 维生素 生命的润滑油

##### 矿物质 或多或少不可缺

##### 水 最重要的营养素

#### 二 青少年的营养需要特点

##### 青少年的营养供应特别重要

##### 青春期 营养需要的高峰时期

##### 营养与良好的体型

#### 三 营养与学习能力

##### 大脑的工作需要营养

##### 眼睛的健康需要营养

#### 四 青春期的生活和饮食特点

##### 生活节奏过于紧张

##### 饮食生活不尽合理

##### 青春期容易发生的营养问题

#### 第二部分 什么样的食品有营养

##### 一 家里的饭菜最有营养

##### “有营养”是什么意思

##### 中国式饭菜营养好

##### 二 什么样的食品少不了

##### 五谷杂粮为学习提供能量

##### 新鲜蔬菜水果使人精神振作

##### 豆制品有益大脑健康

##### 鸡蛋是营养的宝库

##### 牛奶有助安定情绪

##### 肉类和水产品：脂肪和脑黄金的故事

##### 饮料、甜食对身体不利

##### 高级品是不是营养品

##### 大考前特别推荐的食品

##### 大考前不宜过食的食品

#### 第三部分 怎样给临考的青少年安排饮食

##### 一 考试期青少年的饮食原则

##### 什么是平衡膳食

##### 怎样保证平衡膳食

##### 考前适当补充营养素

##### 二 三餐应当如何安排

##### 早饭应当怎么吃

##### 午饭应当怎么吃

##### 晚饭应当怎么吃

##### 零食到底吃不吃

# 《青少年考试期的营养与配餐》

## 三 合理的家庭烹调和膳食调配

兼顾风味、营养和卫生

煮饭的方法

热牛奶的方法

烹调蔬菜的方法

考试期的饮食安排

## 四 两代人合作是膳食计划成功的关键

营养教育 青少年的必修课

互相沟通才能取得孩子的支持

按照身体的感觉调整饮食

让孩子获得心理的满足

## 第四部分 20份推荐的一日食谱

一 早餐食谱

二 午餐食谱

三 晚餐食谱

四 夜宵食谱

## 第五部分 食谱中替换菜肴的制作方法

一 蔬菜菜肴

二 豆制品菜肴

三 鱼肉类菜肴

四 花色粥食

# 《青少年考试期的营养与配餐》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)