

# 《中国儿童青少年零食消费指南》

## 图书基本信息

书名：《中国儿童青少年零食消费指南》

13位ISBN编号：9787030218568

10位ISBN编号：7030218566

出版时间：2008-5

出版社：翟凤英、孔灵芝 科学 (2008-05出版)

页数：23

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)

# 《中国儿童青少年零食消费指南》

## 内容概要

《中国儿童青少年零食消费指南》详细介绍了3~5岁、6~12岁、13~17岁三个年龄段中国儿童青少年的零食消费分类指南内容。为了增进对指南的理解，使儿童青少年更直观地认识零食特点、学会如何选择零食，《中国儿童青少年零食消费指南》对“儿童青少年零食指南扇面图”进行了讲解；对该指南的主要使用者提出了相应建议；在附录中给出了哪类或哪些零食富含能量及各种营养素，介绍了零食制作的方法，并对其进行了评价。

《中国儿童青少年零食消费指南》具有较强的科学性、实用性和指导性，可以作为全国各级疾病预防控制中心进行营养与健康教育指南，还可供幼儿园和中小学校、相关机构、食品企业、协（学）会及个人参考。

# 《中国儿童青少年零食消费指南》

## 书籍目录

一、中国儿童青少年零食消费指南的内容（一）不同年龄儿童青少年零食消费分类指南（二）儿童青少年零食指南扇面图（三）对指南主要使用者的建议二、附录附录 高能量的零食附录 富含维生素A的零食附录 富含维生素E的零食附录 富含维生素C的零食附录 富含钙的零食附录 富含膳食纤维的零食附录 零食食品制作方式与评价

# 《中国儿童青少年零食消费指南》

## 章节摘录

一、中国儿童青少年零食消费指南的内容目前，我国儿童青少年的膳食营养状况还存在诸多问题，努力完善正餐的食物结构是解决这些问题的重要措施。同时，正视儿童青少年吃零食的实际情况，加以正确引导，将有利于他们做到合理膳食，减少和改变不良的零食消费行为。本指南适用于3~17岁的城乡儿童青少年。从营养与健康的角度，本指南强调食物摄入要以正餐为主，零食不可以代替正餐。如果有吃零食的需要，则可参照以下不同年龄儿童青少年的零食消费分类指南。本指南对于零食的定义：非正餐时间食用的各种少量的食物和饮料（不包括水）。（一）不同年龄儿童青少年零食消费分类指南1.3~5岁儿童3~5岁学龄前期是培养良好饮食行为和生活方式的重要时期。此时期的儿童常常模仿家长和教师，因此，家长、教师应该以身作则，教育和引导儿童正确认识食物的特点，帮助儿童建立有益健康的饮食行为。（1）零食应是合理膳食的组成部分，不要仅从口味和喜好选择零食。（2）选择新鲜、易消化的零食，多选用奶类、水果和蔬菜类的食物。（3）吃零食不要离正餐时间太近，不应影响正餐的食量，睡觉前半小时避免吃零食。（4）少吃油炸、含糖过多、过咸的零食。（5）多喝白开水，少喝含糖饮料。（6）吃零食前要洗手，吃完零食要漱口。（7）注意零食的食用安全，避免豆类、坚果类等零食呛入气管。

# 《中国儿童青少年零食消费指南》

## 编辑推荐

《中国儿童青少年零食消费指南》是权威机构颁布的迄今第一部中国儿童青少年零食消费指南。引导儿童青少年合理选择、适时适度食用零食，保证身体良好发育。倡导健康饮食习惯，降低肥胖、营养不良、血脂异常、糖尿病等慢性病的危险性。零食指南扇面图是继中国居民平衡膳食宝塔后的又一重大成果。

# 《中国儿童青少年零食消费指南》

## 精彩短评

- 1、满意：对于希望了解这个领域的人来说有一定的参考意义，但是如果抱着好奇来说，这本书可能不太耐读。不满：书略薄，其实称之为小册子更加合适，而且可能因为存放太久，部分边角磨损了  
建议人群：专业投身青少年零食这个领域的人事，如果是想要编写类似的资料或者给孩子上课，是不错的选择，可以买来看看
- 2、很一般的，页数非常少，而且写的很肤浅，都是一些日常大家熟悉的常识，实用价值不高
- 3、值了,买张图还得十几块钱啊
- 4、laji，垃圾，属于过分包装，卖高价的书
- 5、书才几页，太贵了。
- 6、不错的一本书呢！现在青少年越来越早熟，越来越肥胖，饮食的重要性不可忽视。利于儿科医生和家长看啊

## 精彩书评

1、前两周在北市的北方图书城看到了这本书，当时就想买了，现在我们对不能吃的东西知道得太多，感觉什么都不能吃了，不过也不能不吃，所以也就不管那么多了，该吃还得吃。有了这本书，就可以知道如何引导孩子健康正确地去吃零食了，真好，在饮食方面仅仅堵塞也是不够的，更重要的是要疏导，不仅仅让孩子知道什么什么不能吃，还应该让孩子知道什么可以吃，知道应该怎么吃。书中的内容是2008年卫生部疾病预防控制局、中国疾病预防控制中心营养与食品安全所、中国营养学会三家权威机构经过调查研究以后才公布的，由科学出版社出版，定价18元。书只有一本还有点旧了，虽然不是很贵但是小书不大只有23页其实有用的就是上面的扇形图，我感觉挺不值的，心想上网肯定能查到这个图，也许比书上看得更清晰，也就没买。晚上回家打开电脑，上百度搜索图片，果然有这个图，可惜比书上的更模糊，什么字都看不清楚。没办法周日去买吧，先到南站图书城，找了半天，没有，只好又去了一次北市的图书城，买了回来。然后用扫描仪给扫描下来，传到和讯里，不过到了和讯相册还是模糊不清，没办法只好把内容发在下面，和图里是一样的2007年卫生部发布我国首部《儿童青少年零食消费指南》可经常食用的零食：低脂、低盐、低糖类。如：水煮蛋、无糖或低糖燕麦片、煮玉米、全麦面包、全麦饼干、豆浆、烤黄豆、香蕉、西红柿、黄瓜、梨、桃、苹果、柑橘、西瓜、葡萄、纯鲜牛奶、纯酸奶、瓜子、大杏仁、松子、榛子、蒸、煮烤制的红薯、地瓜、土豆，不加糖的鲜榨橙汁、西瓜汁、芹菜汁等。适当食用的零食：中等量的脂肪、盐、糖类。如：黑巧克力、牛肉片、松花蛋、火腿肠、酱鸭翅、肉脯、卤蛋、鱼片、蛋糕、月饼、怪味蚕豆、卤豆干、海苔片、苹果干、葡萄干、奶酪、奶片、琥珀核桃干、盐焗腰果、甘薯球、干地瓜干、果汁含量超过30%的果（蔬）饮料、如咖啡、山楂饮料、杏仁露、乳酸饮料等，鲜奶冰淇淋、水果冰淇淋。限制食用的零食：高糖、高盐、高脂肪类。如：棉花糖、奶糖、糖豆、软糖、水果糖、话梅糖、炸鸡块、炸鸡翅、膨化食品、巧克力派、奶油夹心饼干、方便面、奶油蛋糕、罐头、蜜枣脯、胡萝卜脯、苹果脯、炼乳、炸薯片、可乐、雪糕、冰淇淋等。这个指南可以做为孩子们选择零食的参考意见。这里可经常使用指的是可以每天都吃，适当使用指的是可以一周吃一次，限制使用的是指一个月可以吃一次。

## 章节试读

1、《中国儿童青少年零食消费指南》的笔记-第1页

&lt;原文开始&gt;&lt;/原文结束&gt;



# 《中国儿童青少年零食消费指南》

## 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)