

<<趣味儿童亲子餐>>

图书基本信息

书名：<<趣味儿童亲子餐>>

13位ISBN编号：9787538456806

10位ISBN编号：7538456805

出版时间：2012-4

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：席正园

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>

<<趣味儿童亲子餐>>

内容概要

本书共分为四章，主要内容包括：宝贝膳食主义；美味小菜；营养主食；汤汤水水。

<<趣味儿童亲子餐>>

作者简介

席正园（笔名：西西）网络美食达人 已出版代表作：《宝贝爱吃饭》多家杂志美食专栏特邀作者、资深媒体人 当过记者，做过多本杂志主编，爱写字，爱生活中一切美好的事物。

从小就喜爱美食佳肴，更热爱自己下厨，为宝宝做饭是她生活的乐趣。

她是一个贤惠的妈妈，和天下所有的妈妈一样，她对宝宝的爱深入到生活的一一点一滴，自然也包括了宝宝吃下的每一餐饭、每一口食物。

在她手里，普通的食材都会变成色香味俱全，又营养的食物，让宝宝轻松爱上吃饭，幸福快乐成长。

<<趣味儿童亲子餐>>

书籍目录

第一章 宝贝膳食主义

第二章 美味小菜

第三章 营养主食

第四章 汤汤水水

<<趣味儿童亲子餐>>

章节摘录

版权页：插图：宝宝健康饮食的原则 宝宝处于不断生长发育的阶段，对营养素的需要量较大，但宝宝的消化功能尚未完全成熟，易发生各种营养紊乱，健康饮食对宝宝的成长十分重要。现在的食物可谓丰富多样，但还没有一种食物能提供全面的营养素，所以各类食物都要吃，不挑食、不贪食，这样才能保证宝宝健康成长。

一、养成良好的饮食习惯。

不挑食、不偏食，保持饮食均衡、多样化。

首先成人要给宝宝做出榜样。

要记住食物没有好坏之分，每种食物有特定的营养，宝宝的生长发育都需要。

二、要保证食物新鲜、自然、健康，以家庭烹制的饭菜最好，少吃工业化生产的成品食物。

三、创造良好的进餐环境，和成人一起吃。

餐桌上不要责备、打骂宝宝，使宝宝快乐进餐。

四、一日三餐都要吃，特别是早餐必须吃。

吃饭速度慢一些，要细嚼慢咽，不要狼吞虎咽；吃饭时要专心，不要看电视。

五、多让宝宝和成人一起去超市购买食物，可以观察宝宝对食物的喜好，以便交流，并对宝宝进行健康食物选购和食用方面的教育。

六、吃零食的时间要固定，不能吃个不停，看电视的时候不要吃零食。

七、家长不要拿食物作为对宝宝的奖励或惩罚手段。

八、及时和老师沟通，了解宝宝在幼儿园或学校的进餐情况，做到心中有数，以便及时调整。

九、到餐馆就餐时，不要选择过于油腻和甜的高热量食物，要选择可口的低、中等热量食物，尽量少吃快餐。

十、不要给宝宝吃太多。

父母希望宝宝多吃，认为对生长发育有利，吃得多长得多，毫无节制，无规律地放任宝宝吃，殊不知，高糖、高脂肪食物的过多摄入，将会影响宝宝的智力发育，导致记忆力下降。

<<趣味儿童亲子餐>>

编辑推荐

《趣味儿童亲子餐》中以科学合理的方式搭配出多款营养均衡且对宝宝很有诱惑力的趣味餐，从荤菜到素菜、从主食到甜点、从选材到成品都有很详细的讲解，而且材料易得，制作方便。充满乐趣的制作过程，生动可爱的卡通造型，寓教于乐的儿歌故事，每一道精心准备的餐食，都倾注着一片浓浓的爱心，一定能让宝宝爱上吃饭。

<<趣味儿童亲子餐>>

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:<http://www.tushu007.com>