

<<做孩子爱吃的菜>>

图书基本信息

书名：<<做孩子爱吃的菜>>

13位ISBN编号：9787122074386

10位ISBN编号：7122074382

出版时间：2010-1

出版时间：化学工业

作者：蔡季芳

页数：113

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>

## &lt;&lt;做孩子爱吃的菜&gt;&gt;

## 前言

别让吃饭成为孩子与妈妈的负担 每一个当妈妈的，在孩子还是婴幼儿阶段时，大概都曾为孩子磨菜泥熬肉汁，无非是希望能提供给孩子最均衡的营养膳食。

但在孩子过了婴幼儿时期，进入幼童阶段后，此时大部分的妈妈即会陆续遇到一些饮食上的难题，如孩子不爱吃饭、挑食，甚至吃饭不专心等，带给了妈妈很多的挫折感。

其实可试着转换角色，站在孩子的立场上来看，此时期的孩子生活无忧无虑又多姿多彩，学校的生活、朋友，看不完的卡通与节目，还有许多令人无法罢手的玩具等，皆占据了孩子的大半心思，甚至连细微的旁杂事物，都可以吸引他们的注意力，相对地，吃饭当然就不是那么重要了。

而大部分人的童年大概也是如此度过，所以尽量试着以同理心来理解孩子的心情。

有智慧的妈妈，不妨利用一点技巧，与孩子订立一些规则（规则的订立，一定要是这个年龄小孩能达成的，否则过高的要求，造成孩子产生挫折感，反而会适得其反），另一方面，也同时将孩子所喜好的新奇事物融入饮食中。

一般在妈妈坚持但不强迫的态度下，良好的饮食习惯是可以慢慢养成的。

因此，建议妈妈在每天开饭前，留给孩子一段属于自己的时间，可以看电视、玩玩具、画图画等。

同时可准备一支摇铃，并与孩子约定好规则：吃饭前会响两次铃，第一次的响铃，即是预告三十分钟后将开饭，此段时间妈妈准备饭菜，而孩子则该准备将玩具收拾好，或正在进行的事情也该告一段落；第二次的响铃是在开饭前十五分钟，此时请孩子帮忙排置餐具、端菜。

如此实行一段时间，孩子自然会在无形中养成规律、自觉的习惯。

不过，由于每个孩子的性情、气质皆不太一样，如果能依孩子的个性选择更适合的方式，效果会更好。

此外，在与孩子约定时，尽量加入一些简单的工作，因为良好且完整的饮食习惯，不仅只是孩子乖乖地坐着把饭吃完，应该还包括饭前、饭后的整理及餐桌礼仪。

另外，若家中有初学进食的孩子，也不要为了避免孩子将饭粒散落一地，即由妈妈动手喂食，如此不仅妈妈常吃冷菜饭，也剥夺了孩子学习的机会，更容易养成被动的习性。

因此，建议妈妈准备一套孩子适用的餐具，吃饭时在孩子的座位下垫张报纸，或以饭团的方式进食，如此，饭后的收拾工作就简单多了。

在规则刚开始执行时，可能会觉得手忙脚乱，但不要数落孩子，应该给其更多鼓励、赞美，建立了孩子的自信和成就感后，孩子自然就会培养出较好的饮食习惯，以后吃饭时间就不会再是母子对决的时刻了。

## <<做孩子爱吃的菜>>

### 内容概要

香碰碰的饭，热腾腾的菜，为何仍不受孩子喜爱？

聪明妈妈如何运用巧思，让孩子吃得开胃又开心？

本书结合作者的经验与营养师的叮咛，设计百变配菜、饭面单品、主题套餐三大主题，让孩子们开心的享用美食。

开饭了！

上菜了！

瞧！

您家小宝贝迫不及待等着上桌喽！

<<做孩子爱吃的菜>>

书籍目录

作者序前言自制餐点道具 回收再制餐盒装饰盒 自制便当分菜盒 自制汤锅分格架 卡通图案再制精美竹签 魔术方巾巧变饭团 蛋套装饰鸡蛋变金蛋百变配菜 蔬菜32变 蛋品16变 肉品16变 海鲜16变 羹汤16变饭面单品 饭团乐园 翡翠咸蛋炒饭 五目蒟蒻饭 亲子虾抖饭 猪排盖饭 DHA鲑鱼焗饭 海陆空炒饭 竹筒鲑鱼饭 筒仔米糕 味噌叉烧拉面 关东酱油拉面 水管焗面 海陆空煎面 可爱的锅烧面 卜派面疙瘩 珊瑚水饺 小笼包 韭菜合子主题套餐 生日的派对餐 1菠萝花枝盅 2盐酥鸡块 3酸甘甜西红柿 4情人果(芒果青) 运动会的寿司便当 1亲子寿司 2麦香冬瓜茶 3甜酸黄瓜 4香菇棒棒串 5蟹棒蛋卷 6水果盒.....百变配菜索引

<<做孩子爱吃的菜>>

章节摘录

插图：

## <<做孩子爱吃的菜>>

### 编辑推荐

《做孩子爱吃的菜》：开饭了！  
上菜了！  
瞧！  
您家小宝贝迫不及待等着上桌啰！  
经典畅销书。

<<做孩子爱吃的菜>>

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>