

<<儿童聪明营养食谱>>

图书基本信息

书名：<<儿童聪明营养食谱>>

13位ISBN编号：9787229005375

10位ISBN编号：722900537X

出版时间：2009-6

出版地点：重庆

作者：唐琴

页数：235

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>

<<儿童聪明营养食谱>>

前言

为宝贝的小嘴把关 孩子，是父母的心头肉、永远的宝贝。家庭中有了小宝贝呱呱落地之后，每个父母的心，就与孩子紧紧相系着；每天呵护着孩子的温饱，期盼他们能一天天地健康长大。望子成龙、望女成风的心情，从母乳的哺育、奶粉的选择、细心学做辅食开始，一点一滴地累积着。所谓“病从口入，福也从口入”，食物，是每个孩子身体健康的基础。虽然先天的遗传基因对孩子的相貌特征与初期的体质有一定的影响，但经过营养学的研究，后天给予孩子正确的营养饮食，更能让孩子顺利地成长发育、拥有好体格；即使原本体质不佳，也能通过营养饮食获得改善，使抗病能力大大提升。所以，“吃”是一件非常重要的事。

<<儿童聪明营养食谱>>

内容概要

改变体质、聪明发育，从吃“对的食物”开始。

好体质，好活力，好脑力赢在营养健康餐！

均衡美味，做菜好技巧，让孩子爱上吃饭！

本书提供一些实用的健康饮食观点以及近百道适合孩童、容易变化的食谱，加上诱导孩子食欲、不偏食的技巧。

只要增加分量，这些健康餐也同样适合父母亲一起食用。

本书精选近百道美味健康菜式，让你家宝贝爱上妈妈的味道！

为宝贝的小嘴巴把关：孩子吃下肚里的每一口食物，为人父母者必须严加把关，不能不慎重。

新鲜食材优质取材，清爽调味简单烹调：近百道适合孩童、容易变化的食谱以及诱导孩子食欲、不偏食的技巧。

<<儿童聪明营养食谱>>

书籍目录

前言 爱孩子,就让他吃优质食物Part 1 成长发育、益智健脑的饮食好观念 一、现代家庭的餐饮现象

1. 小心,“ 外卖 ”正在喂养你的孩子 (1) 三餐外食的危机 (2) 爱心下厨,营养与亲情双赢
2. 营养均衡,优选质量好餐食 (1) 宝贝的未来赢在吃的质量 (2) 促进成长发育的五大类营养来源 (3) 养分小兵大集合 3. 餐间穿插的健康点心 (1) 符合营养健康原则

(2) 避免给孩子吃的食物 二、让孩子喜欢吃饭的技巧Q&A 1. 妥当处理食材,妈咪轻松、宝贝健康 (1) 提前准备,省时快速有技巧 (2) 食物应有适当的大小与软硬 (3) 调味简单,清淡原味 (4) 造型多变化,可爱讨喜 (5) 孩子不爱吃的食材大变身 2. 温馨攻势得欢心

(1) 下厨去,具体表现父母爱 (2) 让孩子有参与感,一起来设计菜单吧 (3) 选一副孩子喜欢的餐具 (4) 营造轻松快乐的用餐气氛 (5) 饭后让孩子轻松一下 3. 养成规律,食欲好,活力旺 (1) 专心吃饭,不做其他事 (2) 定时定量,规律有节制 (3) 不偏食的好习惯 (4) 减少零食,养好胃口吃正餐 4. 特殊情况巧处理 (1) 孩子没有胃口的时候,该勉强吃吗?

(2) 孩子生病时,饮食弹性调整 (3) 不吃肉的孩子健康吗?

(4) 孩子适合冰冷饮食吗?

Part2 聪明健康餐,美味变、变、变 一 活力营养粥与饭 亲子猪排饭 南瓜咖喱嫩鸡饭 鲑鱼洋葱蛋炒饭 黄瓜鱼松肉臊饭 鸡肉山药营养粥 莲子芋头表皮粥 鲜虾番茄蛋包饭 椒盐香酥鲑鱼饭 奶酪甜椒煎饭饼 和风造型小饭团 鲔鱼海苔寿司卷 香菇瘦肉粥 鲑鱼花椰奶炖饭

枸杞山药愧鸡粥 甜椒豌豆蛋炒饭 意式香料海鲜炖饭 二 宝贝今天想吃面 蘑菇意大利肉酱面 蔬菜奶油焗通心面 海陆什锦乌龙面 鲜鱼蚵仔面 鳕鱼花椰煎面饼 荷包蛋鸡丝面 羊肉茼蒿河粉 鳕鱼四季豆馄饨 牛筋番茄面疙瘩 野蔬豆奶细面 木耳肉丝炒乌龙面 油葱酥韭菜米苔目 豆瓣肉酱拌面 三 高钙高纤蔬肉汤 什锦蔬菜汤 牛腩马铃薯炖汤 萝卜鲜菇丸子汤

菠菜海鲜羹汤 南瓜火腿浓汤 芹菜鱼丁玉米羹 杏鲍豆芽排骨汤 吻仔鱼白菜羹汤 鸡蓉玉米浓汤 萝卜干贝汤 黄豆炖蔬菜汤 味噌卷心豆腐汤 牛奶蔬菜浓汤 鱼干油菜豆腐汤 油豆腐煮萝卜 四 丰富口味开胃菜 五 鲜香酥可乐饼 香草烧烤鸡腿翅 铅笔盒卷心菜卷 寿司腐皮藏宝袋 清甜烫蔬菜 酥炸香鸡排 菠萝糖醋排骨 迷你糖醋蔬肉丸 花椰腓力牛排了 照烧芦笋猪肉卷 滑蛋山药虾仁 茄香杂菜烘蛋 虾球水果串 莎莎酱乌贼圈 奶酪火腿烤鱼条

醋溜蘑菇猪肉片 培根奶焗大白菜 五彩菇菇森林 虾仁鳕丁蒸蛋 鲜茄香葱炒蛋 番茄甜豆嫩豆腐 鱼丁蒸蛋短面 猪肉丸烧大白菜 香酥柳叶鱼拼甜不辣 奶油煎鲔鱼 核果干蒸南瓜球 牛肉蔬菜寿喜烧 芦笋蟹肉蒸蛋 茄子塔香烘蛋 肉丝炒芋丁 豆腐番茄烧大葱 果香糖醋鱼片 牛腩炖马铃薯 五 有时来个特别餐 鱼排奶酪蛋汉堡 里脊蔬果三明治 水果花园香鸡腿

山药马铃薯千层面 芦笋蟹肉海苔卷 吻仔鱼煎蛋吐司 蔬肉馅炖卷心菜卷 包心白菜炖猪肉丸 奶酪玉米蛋饼 自制鲜果酱松饼 红豆番薯栗子饼 呼噜杂炖关车煮 鲜虾马铃薯色拉 番茄鲜鱼堡 菠萝鲔鱼披萨

鲜鱼堡 菠萝鲔鱼披萨

<<儿童聪明营养食谱>>

章节摘录

Part1 成长发育、益智健脑的饮食好观念 一、现代家庭的餐饮现象 1. 小心, “ 外食 ” 正在喂养你的孩子 (1) 三餐外食的危机 一天三餐, 有哪几餐是在家里吃的?

有哪几餐是你为孩子做的?

有哪几餐是让孩子吃起来很放心的?

..... 由于现代社会双薪家庭的比例很高, 许多父母早上赶着上班, 三餐外食的情况很普遍。

早晨多少家庭在闹钟铃声中惊醒, 要把恋床的孩子叫起床、催促更衣, 然后一家人急急忙忙赶着出门..... 一个又一个慌张的早晨, 早餐很容易就被忽略了。

给孩子一些零钱, 让他自己到早餐店或便利商店购买早餐是很普遍的情形。

三明治、汉堡、蛋饼、冷冻萝卜糕..... 里面有许多美乃滋(沙拉酱)、番茄酱、腌渍肉品的调味酱, 用油煎香的肉片、火腿、热狗、培根、肉松等肉类材料; 与稀疏的小黄瓜丝相比, 蔬菜的比例明显不足。

许多孩子还会买油腻的煎薯饼、油脂和肉类过多的三明治, 或是一早就喝冰凉的可乐、附有玩具的调味乳..... 以营养不均衡的早餐作为一天食的开始, 即使提供了足够的热量, 营养素却很气管, 将使孩子一天的活与学习效率大打折扣。

营养不均衡、过油、过多化学添加物, 这些问题长期累积, 还会使孩子身体成长发育受影响, 抵抗力也不够好, 每次流行感冒传染期间非常容易感染生病。

看看现在只要感冒流行的时候, 小儿科里总是挤满了带孩子来看病、着急又疲累的父母, 就是明显的证明, 而吃药打针, 更是对孩子身体的二度伤害。

有些父母虽然早起做早餐, 却只是让孩子吃个现成的面包、吐司抹奶油、抹果酱, 或是一个肉包子、馒头就打发。

也有些父母早起外出买早餐回家给孩子吃, 但孩子营养不均衡的问题还是相似地存在的。

午餐最常见的有两种情况。

幼儿多半跟着母亲或保姆, 吃家庭煮食的机会较多, 但是也有许多在家育儿的母亲或保姆, 会打包外面的自助餐或鱿鱼羹等外食回家, 边吃边喂孩子。

<<儿童聪明营养食谱>>

编辑推荐

改变体质、聪明发育，从吃“对的食物”开始。
好体质，好活力，好脑力赢在营养健康餐！
均衡美味，做菜好技巧，让孩子爱上吃饭！

<<儿童聪明营养食谱>>

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>