

<<懒爸懒妈轻松周末厨房>>

图书基本信息

书名：<<懒爸懒妈轻松周末厨房>>

13位ISBN编号：9787303106981

10位ISBN编号：7303106987

出版时间：2010-1

出版时间：北京师范大学出版集团，北京师范大学出版社

作者：高影君等著

页数：126

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>

## <<懒爸懒妈轻松周末厨房>>

### 前言

学龄前是孩子生长发育的关键时期。

这一时期的孩子生长发育迅速，智力发展快，代谢旺盛，对营养物质特别是蛋白质和水，能量的需要量比成人相对较大，但胃肠消化功能又不成熟，所以很容易造成营养缺乏和消化不良。

同时这一阶段的孩子常出现偏食、挑食、爱吃零食等不良习惯，如不及时纠正也易发生营养缺乏病。因此，只有每天都给孩子提供丰富多样、营养均衡的食物，才能满足他们生长发育所需的能量和营养素，才能提高他们的身体素质和免疫力。

但是现代生活的快节奏，让很多年轻父母疲于工作，周末除了想休息，还想多些时间陪孩子。

周末两天孩子的三顿营养餐成了年轻父母最头疼的问题。

《懒爸懒妈轻松周末厨房》追求的就是年轻父母希望的快捷原则：原料好买、操作简单、技术含量低，但一定满足孩子挑剔的味蕾，而且营养科学，富含“益智成分”。

本书按春夏秋冬四个季节孩子的成长特点来提供孩子的营养早餐、能量午餐、健康晚餐和活力点心。

为年轻父母提供搭配科学、简单易做的56餐营养食谱，帮助父母轻松解决孩子周末吃饭问题，让孩子的每一天成长都有均衡营养的保证。

## <<懒爸懒妈轻松周末厨房>>

### 内容概要

学龄前是孩子生长发育的关键时期。

这一时期的孩子生长发育迅速，智力发展快，代谢旺盛，对营养物质特别是蛋白质和水，能量的需要量比成人相对较大，但胃肠消化功能又不成熟，所以很容易造成营养缺乏和消化不良。

同时这一阶段的孩子常出现偏食、挑食、爱吃零食等不良习惯，如不及时纠正也易发生营养缺乏病。因此，只有每天都给孩子提供丰富多样、营养均衡的食物，才能满足他们生长发育所需的能量和营养素，才能提高他们的身体素质和免疫力。

但是现代生活的快节奏，让很多年轻父母疲于工作，周末除了想休息，还想多些时间陪孩子。

周末两天孩子的三顿营养餐成了年轻父母最头疼的问题。

《懒爸懒妈轻松周末厨房》追求的就是年轻父母希望的快捷原则：原料好买、操作简单、技术含量低，但一定满足孩子挑剔的味蕾，而且营养科学，富含“益智成分”。

本书按春夏秋冬四个季节孩子的成长特点来提供孩子的营养早餐、能量午餐、健康晚餐和活力点心。

为年轻父母提供搭配科学、简单易做的56餐营养食谱，帮助父母轻松解决孩子周末吃饭问题，让孩子的每一天成长都有均衡营养的保证。

<<懒爸懒妈轻松周末厨房>>

作者简介

其他责任者简介： 高影君，北京师范大学教科所教授，北京市学生营养餐研究中心副主任，中国老教授学会医药专业委员会食品营养，与保健专家委员会副主任委员，编著出版《教你科学饮食》等多部著作发表文章百余篇。

毛凤星，北京儿童医院营养室主任，全国妇联健康教育专家组成员，从事临床营养工作18年，著有《肥胖病的营养治疗》等书。

## &lt;&lt;懒爸懒妈轻松周末厨房&gt;&gt;

## 书籍目录

平衡膳食是儿童健康的基础儿童必需的营养素改善烹饪方法改变膳食结果合理安排儿童的一日三餐美味和健康兼得的零食春季儿童春季饮食注意春季早餐全麦面包 早餐奶 微波蒸蛋 草莓酱玉米面蛋饼 土豆泥 菠菜粥 脐橙自制汉堡 红枣牛奶 香梨春季午餐红薯米饭 糖醋排骨 口蘑黄瓜 香菜萝卜丝汤肉丝炒面 素炒三丝 南瓜粥大米饭 菠萝鸡片 鸡蛋三丁 虾皮紫菜香菜汤香米饭 浇汁鲷鱼 鸡蛋炒西红柿 小白菜豆腐汤春季晚餐双色小花卷 浇汁小丸子 金针菇拌豆芽 小米粥金银饭 番茄鱼片 炒双花 大白菜豆腐汤春饼核桃仁拌莴笋 百合西米羹紫米面小馒头 鲜笋肉丝 芝麻菠菜 二米粥春季点心蛋黄酥豆沙酥饼萝卜丝饼夏季儿童夏季饮食注意夏季早餐奶香馒头面茶酱鸡肝火龙果蔬菜营养饼 牛奶麦片粥 火腿肠 西瓜葡萄干发糕 小米蛋奶粥 小泥肠 麻酱拌黄瓜夏季午餐绿豆饭 红烧平鱼 蚝油生菜 丝瓜面筋汤南瓜饭 四喜丸子 香菇油菜心 菠菜蛋花汤二米饭 自制肉肠 蛋炒莴笋木耳 草菇菜心汤大米饭 苋菜余丸子 田园虾仁 紫菜豆腐蛋花汤夏季晚餐荷叶饼 肉片木耳荸荠 鸡蛋炒西葫芦 小米绿豆粥小枣窝头 肉末烧茄子 番茄菜花 虾皮紫菜汤三鲜包 糖醋苦瓜 香菜丝瓜汤肉末茄子面三彩腐竹绿豆汤夏季点心绿豆糕黄油果料蛋糕粽子秋季儿童秋季饮食注意秋季早餐三明治 鲜牛奶五香杂豆京糕梨胡萝卜小米粥 肉龙 伊丽莎白瓜 鸳鸯枣泥酥 热牛奶 五香鹌鹑蛋 大麦粥 苹果秋季午餐猪肉茴香煎饼 凤尾鱼 金勾黄瓜 大麦粥红豆饭 白干芹菜珍珠丸子 莲藕玉米羹大米饭 焖酥鱼 鸡蛋彩椒白菜卷 豆芽大骨头汤葡萄干米饭 酱香鸭块 三鲜豆腐 芝麻拌菠菜 萝卜粉丝汤秋季晚餐油盐卷糖醋土豆块 多彩肉丝 枸杞玉米粥果仁包 煎藕合 红丝西兰花 牡蛎汤烫面蒸饺 蔬菜沙拉 玉米面红薯粥 盐水鸭肝什锦炒饭棒骨白菜豆腐汤秋季点心蒸芋头蒸玉米桂花莲茸酥条冬季儿童冬季饮食注意冬季早餐芝麻烧饼 豆腐脑肉末卤 香蕉麻酱糖花卷 素鸡小白菜粥 虾皮摊鸡蛋苹果干层饼 酱猪肝 鸡蛋柳叶汤 奶酪鸭梨冬季午餐大麦米饭 红焖羔羊肉 冰糖山楂 三色瓜条 鱼丸小白菜汤糖醋心里美 彩色水饺 酱牛肉 原汤腊八粥 糊塌子 肉片鲜菇油菜大米饭鸡蛋大白菜胡萝卜 糖醋带鱼 棒骨海带汤冬季晚餐蔬菜花卷虾皮紫菜三鲜馄饨 豆腐白菜肉炒芥兰 荷叶枣饼 清炒黄豆芽 葡萄干杏仁粥山药饭 木须肉 乌鱼蛋花汤 烧二冬五彩蔬菜丝 香菜牛肉面 白萝卜大骨汤冬季点心蒸红薯南瓜包山药饼

## <<懒爸懒妈轻松周末厨房>>

### 章节摘录

人类的食物是多种多样的，各种食物所含的营养素也各不相同，任何一种天然的食物都不能提供人体必需的全部营养素。

学龄前儿童正处于生长发育的阶段，新陈代谢旺盛，对各种营养素的需要相对高于成人。

儿童的膳食也必须是由多种食物组成的平衡膳食，这样才能满足他们生长发育的需求。

谷类食物是人体能量的主要来源，可为人体提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维和B族维生素等。

学龄前儿童的膳食也应该以谷类食物为主，并适当注意粗细粮的合理搭配。

蔬菜和水果所含的营养成分不完全相同，不能相互替代。

在给学龄前儿童制作蔬菜时，要注意将蔬菜切小、切细以利于儿童咀嚼和吞咽。

同时还要注意蔬菜水果品种、颜色和口味的变化，引发儿童吃蔬菜和水果的兴趣，鼓励他们多吃。

鱼、禽、蛋、瘦肉等动物性食物是优质蛋白质、脂溶性维生素和矿物质的良好来源。

动物蛋白的氨基酸组成更适合人体需要，且赖氨酸含量较高，有利于补充植物蛋白中赖氨酸的不足。

肉类中铁的利用较好，鱼类特别是海产鱼所含不饱和脂肪酸有利于儿童神经系统的发育。

学龄前儿童由于生长发育快，需要的铁较多，但是内源性可利用的铁较少，需要更多依赖食物铁的补充。

学龄前儿童铁的适宜摄入量每日12mg，动物肝脏、瘦肉是铁的良好来源，膳食中丰富的维生素C有助于铁的吸收。

我国部分儿童存在边缘性锌缺乏症。

学龄前儿童锌每日推荐摄入量为12mg，碘50ug。

锌最好的食物来源是贝类食物，如牡蛎、扇贝等；含碘较高的食物主要是海产品，如海带、紫菜、海鱼、海虾等。

学龄前儿童每周应至少吃一次海产品。

## <<懒爸懒妈轻松周末厨房>>

### 媒体关注与评论

给儿童平衡全面的营养，帮儿童养成良好的饮食习惯，让儿童健康聪明地成长。

——全国政协委员中国关心下一代委员会儿童发展中心副主任 万选蓉 从小为孩子打下良好的营养基础，会让您的孩子受益终生。

——《妈咪宝贝》主编 赵京文 学龄前阶段是孩子大脑发育的关键时期，合理的营养将为孩子一生的智力发展提供动力。

——新浪网亲子中心主编 艾樱

## <<懒爸懒妈轻松周末厨房>>

### 编辑推荐

特别感谢北京红黄蓝方庄幼儿园，特别感谢北京红黄蓝右安门幼儿园。  
平衡膳食不仅是儿童健康的基础，更是大脑发育的必需。

中国工程院院士 国家食物与营养咨询委员会主任 卢良恕 北京师范大学教授 著名学前教育专家 卢乐山 特为《懒爸懒妈轻松周末厨房》题词。



<<懒爸懒妈轻松周末厨房>>

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>