

<<父母是孩子最好的营养师>>

图书基本信息

书名：<<父母是孩子最好的营养师>>

13位ISBN编号：9787503939303

10位ISBN编号：7503939303

出版时间：2009-10

出版时间：文化艺术

作者：郭莹莹

页数：280

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>

## <<父母是孩子最好的营养师>>

### 内容概要

关于孩子的吃饭问题，家家都有本难念的经——不吃这样，不吃那样，该吃饭的时候不吃，不该吃饭的时候又嚷嚷饿，暴饮暴食，迷恋垃圾食品，不注意饮食卫生……层出不穷的问题摆在面前，让父母们疲于应付。

发育不良，营养过剩，智力发育缓慢，身体机能受损……没有一个妈妈愿意看到这样的事情发生在自己孩子身上，追根溯源，造成这些恶果的罪魁祸首就是那些看起来微不足道的饮食恶习。

怎么办？

世界上一定有方法能够让一切问题在轻松有趣的过程中化解。

《父母是孩子最好的营养师》就是最好的解决办法，希望广大父母们有所借鉴。

放心，这不是一本枯燥的理论书籍，因为这些年的亲身经历已经让作者体会到，在一位渴求帮助的母亲面前，故作高深的专业书籍是多么让人厌恶。

这就是一本和你一样为孩子饮食问题烦恼的故事集，只是在讲述一些妙趣横生的家庭案例。

阅读这本书，就像在看《家有儿女》，那些描写亲子关系的轻松文字绝对会让已为人母的你时有共鸣，会心一笑之余又掌握一个个巧治孩子不良饮食习惯的妙方。

如果你觉得这些方法不错，请告诉周围做妈妈的朋友，因为这本书也许就是她们正在寻觅的；如果你有更好的方法，请告诉作者，也许下一本书，就是你和你孩子的故事集。

## <<父母是孩子最好的营养师>>

### 作者简介

郭莹莹：工商管理系毕业，曾任通讯公司策划总监、游戏企划师、网站策划等职，担任过自由撰稿人、后潜心研究教育心理学，出版了《龟兔赛跑全记录》、《超有效提升注意力》、《开发右脑的N个好习惯》等多部作品。

## <<父母是孩子最好的营养师>>

### 书籍目录

#### 第一章 挑嘴宝贝的创意“饲养法”

1. 骗出一条迟钝的舌头
2. 我不是孙二娘
3. 印第安纳·琼斯寻宝记
4. 谁说吃饭的时候不能玩
5. 美味兑换券
6. 我的饭碗我做主
7. 做第二个姚明
8. 我的孩子叫“雷锋”

#### 第二章 妈妈是家庭餐桌的CEO

1. 小画家的五彩餐桌
2. 别踩了食物搭配的地雷
3. 自制家庭菜肴水牌
4. 小道具解决大问题
5. 有秀色才可餐
6. 营救隔夜的营养
7. 餐桌上的拼图游戏
8. 自己做菜就是香

#### 第三章 时尚妈咪的魔法营养食谱

1. 吸油纸的妙用
2. 学和尚吃素
3. 桃太郎就是吃寿司长大的
4. 亲子关系中的半糖主义
5. 充满挑战的清淡口味
6. 粥不是白的
7. 黄脸婆也很有用
8. 用证据说服儿子

#### 第四章 乖乖吃饭有绝招

1. 向爸爸的食量看齐
2. 小心眼大肚皮小
3. 郁闷时谁能吃得下饭？
4. 世界上最好的下饭菜
5. 点将不如激将
6. 我要36D！

#### 7. 别饿着了喜羊羊

#### 8. 为了孩子，放弃窈窕身材

#### 第五章 吃饭快慢决定身体好坏

1. 吃饭快真的好吗？
2. 有压力才有紧迫感
3. 晚餐不应该是唯一的亲子时光
4. 繁琐有繁琐的好处
5. 爆炸的气球

## <<父母是孩子最好的营养师>>

6. 超级美味衰变了

7. 是胃的问题，还是脑的问题？

8. 热一点儿，慢一点儿

第六章 告别垃圾食品，远离能量炸弹

1. 偷梁换柱，质变量不变

2. 倒胃口也是一个好办法

3. 健康饮食不等于难吃

4. 别把孩子当孩子

5. 让麻烦拉远与零食的距离

6. 换种方式得到赠品

7. 不能从小就养出一个“宅男”

第七章 有规律才有健康

1. 曲线美不是饿出来的

2. 亲眼看到的震撼力胜过千言万语

3. 美食不是唯一的奖励方式

4. 节目不是饮食无律的理由

5. 快餐盘是个好东西

6. 零食银行还有利息呢！

7. 不是厨房是食堂

8. 我家的菜谱“连连看”

第八章 饮食习惯决定孩子的健康水平

1. 遭人鄙视的第一个举筷人

2. 太多肥料会烧死“孩子苗”

3. 过一把格格瘾

4. 为了学习，更要按时吃饭

5. 下载动画片，想什么时候看都行

6. 为了孩子，我做了“小偷”

7. 吃饭比学习更需要专心

8. 当宠物变成“害虫”的时候

第九章 做餐桌上最受欢迎的孩子

1. 老生常谈说浪费

2. 你有你的专用时间

3. 军事化管理有奇效

4. 高帽子就是好用

5. 必要时一定要“装乖”

6. 每顿饭都是考试

7. 传说的力量依然强大

8. 大家一起来找茬儿

后记

## <<父母是孩子最好的营养师>>

### 章节摘录

珍珍的女儿这个语文成绩很不错的小姑娘用相当抒情的语言在她的QQ空间里写：“我妈又叫我喝汤，可是我无法爱上这种不能给我真正充实感觉的东西，就像再多的快乐也填不满我空虚的人生一样。

” 她才9岁好不好！

我花了整整一个周末在网上搜集了各种路边摊不干净的证据，还从电视台的网站下载了关于那条风味小吃街的负面报道视频，制作成精美的PPT，图文并茂还穿插着视频剪辑，绝对是百分百的说服力。

儿子看了我准备的东西，没说什么，只是在观看的过程中时不时表情怪异地摸摸自己的喉咙和胃。我想，他放学后该不会再去吃那些路边摊了吧？

珍珍化身知心大姐，讲了整整一天淑女在乎举止优雅而不是食量大小、靠食量判断别人的人很浅薄、吃自己的饭让别人说去酒吧才是个性无限云云。

最后珍珍抛出杀手锏：“她们吃得少很好吗？

脸色不好看，皮肤也不好，以后还会是‘飞机场’，难道你想和她们一样？

” 这句话打中了爱美小姑娘的心窝：“我才不要做‘飞机场’，我要36D！”

” 女孩子天生对公主的渴望终于战胜了野蛮女友的个性风潮，珍珍非常珍惜这得来不易的优势，把整个教育女儿当做古装扮演的系统工程，一举一动都要“有那个味。

” 吃饭吧，不叫吃饭，叫用膳；对女儿不能随便喊名字，得称呼“格格请用膳”；吃饭时候一条一条标准都得照着做，一点儿错了就劈头盖脸地训斥——当然，是用那种古装片里的腔调，比如“再这样仔细你的皮”。

我家有两个金牌大厨 主角：儿子 年龄：10岁 儿子生日快到了，告诉我准备请几个同学来家里庆祝。

我正琢磨要准备点什么吃的，想不到儿子居然说他们要自己来。

自己来的意思就是从买菜、洗菜、做菜、吃菜一条龙都由小寿星和他的客人承担，我只需要提前一天把足够的钞票给儿子。

这么轻松的建议怎么能不支持呢？

于是周五我把钱给了儿子后，第二天和老公出去享受了整整一天久违的二人世界，晚上九点多才意犹未尽地回到家，打点起精神收拾残局。

我一边收拾打扫，一边惊奇。

“你不是不爱吃胡萝卜吗？怎么买这么多？

” “其实味道还不错，我自己做的。

” 儿子很得意。

“醋怎么没了，你们吃什么放了那么多醋？

” 我猜他们是放多了醋，上好的保宁醋，半瓶子能把牙酸掉。

儿子的解释让我幸灾乐祸的心理落了空：“我们包了饺子，蘸醋吃了。

” “一、二、三、四、五……你们到底买了多少蔬菜？

” 我被地上层出不穷姿态各异的蔬菜碎屑惊了一下。

“很多，小玲说她会做了沙拉。

” 小孩子的手艺比我想的强，并不如我当初想象的弄得一团糟最后一群人出去吃快餐。所以尽管我打扫这一屋狼籍，心情还是颇为欣慰。

惊奇的事情接连发生着。

第二天儿子同桌小玲的妈妈打电话来感谢我的招待，并且讨饺子的做法。

原来小玲平时就不爱吃饭，更不爱吃面食，昨天回家居然声称自己吃饺子吃撑了，她妈妈自然急着向我讨要如何调制如此美味的饺子馅的秘方。

## <<父母是孩子最好的营养师>>

我谦虚了一阵又解释了事情后，暗自奇怪：难道儿子真是深藏不露的烹饪天才，能做出如此美味的饺子？

又一个周末，我特意安排了做饺子并郑重邀请儿子加入。有机会玩面团的好事他是不会拒绝的，乐呵呵地包起了饺子，卖相相当不错。

可惜我吃了儿子的饺子后大失所望：水分太重、盐放得太少、菜肉没调均匀。一句话概括就是失败之作。

可是为什么小玲就那么爱吃儿子生日那天做的饺子，甚至还吃撑了呢？难道有什么奥秘？

儿子抓抓头一脸茫然：“我也不知道，那天我们就是这么做的。”

“我们就是这么做的！”

灵光一现，我找到了问题答案。

对孩子来说，一件东西好不好吃，也许并不一定在于原料是否新鲜，做工是否出色，而在于制作的过程中是否有自己的参与。

任何东西在别人眼里哪怕微不足道，只要融入了自己的努力，这件东西对你来说都会与众不同，这是大多数人都有过的体验。

孩子能力不够强，改造环境的时候比较少，一旦有这种自主机会就会异常看重。

加上烧菜做饭这种常年被父母这样成年人掌控的工作在孩子眼里有一定“成熟”“成年”的象征意味，他们更加珍惜这个过程，其劳动成果也自然而然身价百倍。

于是儿子的饺子会让平时不爱吃面食的小玲吃到撑，胡萝卜、蔬菜沙拉之类不太受儿子、小龙待见的食物也会大受欢迎。

有了这个领悟，我就学到一招对付儿子饮食的好办法。

只要遇上儿子不太喜欢的菜，或者胃口不够好的时候，我就会积极拉儿子做帮手，让他也参与到烹饪的过程中。

结果呢？

万试万灵，每次他都能大口大口地吃着有自己劳动的菜肴。

从此之后，我家就有了两位金牌大厨，还是胃口非常好的金牌大厨呢。

聪明妈妈智慧书 孩子在一定年龄后，开始寻求自己的生活空间，表现为有自己的交际圈，不再如幼时一样依赖父母是成长的正常现象，也是孩子逐渐独立的标志。

这个时候父母应该作出对孩子这种行为的支持，孩子得到肯定才会继续向着独立的方向发展。

但是出于孩子不再依赖自己的失落心理，不少父母会敌视、反对孩子寻求自我和独立的意识与行为，甚至做出限制他们的举动，其结果就是孩子心理发展受到约束，无法摆脱对父母的心理依赖，成为一个“长不大”的孩子。

也可能因为父母的限制造成孩子与父母之间的感情裂缝，为青春期的叛逆行为点燃导火索。

其实这也是父母心理成长的一个关口。

为了摆脱这种失落情绪的困扰，父母可以尝试重温二人世界的甜蜜，用“不用管孩子”的轻松代替“没事做”的空虚。

让自己的日子充实起来，有趣起来，才能用积极地眼光看待孩子的变化，并作出正确的对待。

小金牌大厨养成贴士择菜、洗菜这种活计在孩子眼里和真正的烹饪关系不大，趣味性和成就感都不强，所以积极性也不高；反之调味、下锅、翻炒、摆盘之类的工作有事物变化，有表现力，就会让他们觉得非常有趣，乐此不疲。

如果孩子年纪太小，不放心他进行掌控火候、油炸煎炒以及动刀切菜之类工作的话，那么不妨多做面食，不但形式多样危险性小，并且一旦制作失败补救也比较容易。

虽然不少孩子都喜欢肉食，但是血淋淋的生肉很难让人抱有好感，清理工序也比较多。

一开始做菜最好从蔬菜、素菜这类比较食材入手，干净易打理，孩子学起来也比较快。

凉拌、蒸煮这类制作简单，对火候要求不高的烹调方法比较适合初学者，你也可以制作一些半成品让孩子练手，既容易让他获得满足感，也可以一定程度上弥补缺陷以免毁掉你的一餐。

尊重孩子的劳动，不要讥笑讽刺孩子制作不佳的菜肴，也不要孩子制作的过程中唠唠叨叨甚至出手

## <<父母是孩子最好的营养师>>

包办，这会极大地打击孩子的自尊心和积极性，甚至造成孩子对饮食的心理阴影。



## <<父母是孩子最好的营养师>>

### 编辑推荐

看《父母是孩子最好的营养师》时，时而感同身受，时而捧腹爆笑，时而若有所思。我想，凡是家有儿女的父母们看到这本书，都会有我这样的感受吧。作者作为一位母亲，就为一个简单的吃饭问题，绞尽脑汁和儿子斗智斗勇，其手段可以说是坑蒙拐骗偷样样齐全，其实，不为别的，只是希望儿子能够健康成长。翻过最后一页，我深深为这位伟大的妈妈炙热的爱子之心感动不已，她如此打动我，相信一样会打动所有看过这本书的读者。

<<父母是孩子最好的营养师>>

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>