

<<儿童增高食谱>>

图书基本信息

书名：<<儿童增高食谱>>

13位ISBN编号：9787504843319

10位ISBN编号：7504843318

出版时间：2004-2

出版时间：农村读物出版社

作者：佟瞳

页数：107

字数：110000

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>

<<儿童增高食谱>>

内容概要

你的孩子还在因身高问题而感到自卑吗？

其实要孩子长高并不难，只要透过饮食补充增高必备三要素；蛋白质、钙质、微量元素，再配合本书，针对孩子的体质对症下药，为孩子创造有利长高的条件，你家孩子绝对轻轻松松就高人一等！

俗话说“药补不如食补”，尤其是对孩子来说，食补是更为自然健康的方法。

本书系统地从促进孩子长高的3个元素着手，由日常食物中选取合适的材料，从主食到点心、饮料，一日三餐，给予孩子最全面的营养。

另外，本书也充分考虑到孩子的饮食偏好，在讲求均衡膳食营养的同时，尽力做到色、香、味俱全，让孩子吃得开心。

本书的菜式均附有详细的选料说明、制作方法，简单易懂让父母不用再为孩子该吃什么而烦恼，轻松做出丰富可口的菜肴。

吃得合理，再加上适当的运动、充足的睡眠，父母根本无需担心孩子的身高问题。
让25%的后天环境战胜76%的先天遗传！

<<儿童增高食谱>>

作者简介

佟瞳，毕业於中国医科大学儿科医学专业，拥有多年对儿童食品的研发及临床经验，现任儿童医院营养师，并且为儿童营养学会会员。

<<儿童增高食谱>>

书籍目录

作者序推荐序1.体重轻，食欲低且常伴有呕吐及腹泻等症状 活力主菜 金黄菜肉卷 茶香骨 番茄小丸子 白玉鸡丝 百合黄瓜 嫩香鱼蛋饼 虾片爆黄瓜 五味白肉 白汁鲳鱼 柠檬鸡 平菇肉片 牛肉烩三丝 松仁鱼米 虾仁烘蛋 银芽蛤肉 营养主食 乳酪通心面 青菜鲜鱼煲仔饭 玉米蛋黄通心面 香浓汤品 风味椰鸡汤 白萝卜炖猪排骨 核桃煲鸡汤 番茄肉片汤 鞭蓉鲫鱼 甜蜜点心 蜜桃乳酪 五色旺菜卷 健康饮料 姜韭牛奶汁 牛奶炖花生2.厌食，偏食，多动伴有骨骼生长性酸痛 活力主菜 雪菜豆腐 海带肉丝 鱿鱼韭菜花 红烧羊肉 如意鱼卷 雪菜黄花鱼 鸡蛋鲜虾豆茸 茄汁鱼片 翡翠虾仁.....3.贫血，发质差，盗汗，经常感冒

<<儿童增高食谱>>

媒体关注与评论

书评从孩子的日常每一餐着手，给各个年龄层的孩子补充体内所需的增高营养素，纠正偏食、厌食的不良习惯，全面增进孩子的健康，让孩子健康快乐地长高。

<<儿童增高食谱>>

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>